

教員を辞める前の確認チェックリスト

退職を決めるためではなく、判断に必要な情報をそろえるためのシートです。チェックできない項目があっても問題ありません。空欄が、次に調べることになります。

1. 心身と安全

- ☐ 睡眠・食事・通勤に大きな支障が出ていない
- ☐ 体調が限界に近い場合、転職活動より休養・医療・相談を優先できる
- ☐ 退職を一人で即決せず、信頼できる人に状況を共有している

2. 家計と生活

- ☐ 毎月の最低生活費を把握している
- ☐ 退職後に必要な生活防衛資金の目安を決めている
- ☐ 賞与・退職金・社会保険・税金の変化を確認している
- ☐ 家族に希望時期と収入変化を説明できる

3. 転職条件

- ☐ 最低年収、勤務地、休日、残業上限を数字で決めている
- ☐ 教員経験から活かしたい業務を3つ書ける
- ☐ 避けたい働き方や条件を3つ書ける
- ☐ 情報収集・応募・退職の時期を分けて考えている

次の7日間で確認すること

全部を一度に進めず、期限を決めて一つずつ確認します。

期限	次にやること	完了
今日	毎月の最低生活費と、現在の貯蓄で暮らせる月数を計算する	☐
3日以内	最低年収・勤務地・休日・残業上限をメモする	☐
3日以内	授業、学級経営、進路、ICT、保護者対応などの経験を棚卸しする	☐
1週間以内	求人や市場価値を一つのサービスで確認する	☐
1週間以内	家族または信頼できる人へ、結論ではなく現状を共有する	☐

判断の目安

情報を集めた結果『今は残る』『異動を検討する』『半年準備する』という結論でも大丈夫です。登録や相談は、退職の決定ではありません。

メモ

次に読む: dream-coaching.net/tensyoku-agent-hikaku/