

家族合意チェックリスト（Notion ／印刷どちらでも使える完成版）

家族合意チェックリスト

在職のまま転職を進める前に“必ずすり合わせる項目”

目的：

転職活動が進んだあとで

「そんな話聞いてない」「こんなはずじゃなかった」

を防ぐための合意メモです。

① 転職の前提（最初に共有）

- 今回の転職は 在職のまま進める
- 無職期間は作らない前提
- 面接・準備は家庭生活を最優先に調整する
- 転職の目的は「逃げ」ではなく「条件改善・将来設計」

補足メモ：

（例：年齢的に最後の大きな転職／子どもの成長フェーズを考慮 など）

② 年収・お金の合意

- 年収の下限：_____万円（これ未満は応募しない）
- 一時的な年収ダウンは
- 許容しない / 条件付きで許容（最大____万円・____ヶ月まで）
- 賞与・インセンティブの扱いも確認する
- 生活防衛資金：固定費 × 6ヶ月 / 12ヶ月 分を確保済み

補足メモ：

（例：住宅ローン／教育費の影響）

③ 勤務地・転勤の合意

- 勤務地：_____
- 転勤：
- 完全NG
- 条件付きOK（エリア：_____／期間：_____）
- 単身赴任：
- NG / 条件付きOK（期間_____）
- リモート／在宅：
- 必須 / あれば尚可 / 問わない

補足メモ：

（例：学区／配偶者の仕事／親のサポート）

④ 勤務時間・生活リズム

- 残業上限：月_____時間まで
- 平日の帰宅目安：____時____分
- 土日出勤：
- 原則NG / 月____回までOK
- 子どもの行事・送迎は最優先
- 繁忙期の対応ルールを決めておく

補足メモ：

（例：送迎・家事分担の見直し）

⑤ 転職活動中のルール

- エージェントは 最大2-3社まで
- 面談は 週_____回まで
- 応募は「条件一致のみ」（なんとなく応募しない）
- 条件変更は **必ず家族に事前相談**
- 内定が出てても即決しない（必ず共有）

補足メモ：

(例：夜間面談NG／オンライン優先)

⑥ 内定後に必ず確認する項目（合意）

- 年収総額（固定／変動／賞与）
- 残業・みなし残業の有無
- 転勤・勤務地の明記
- 在宅勤務の条件
- 入社日・試用期間

*** 口頭合意はNG。必ず書面で確認する。**

⑦ プランB（最悪ケースの共有）

- 内定が出なかった場合：
→ 現職継続＋再検討（期限：___ヶ月）
- 想定と違った場合：
→ ___ヶ月は様子見 → 再判断
- 収入が下振れした場合：
→ 貯蓄取り崩し／支出調整の方針を共有

補足メモ：

(例：最悪でも家族が困らないライン)

⑧ 最終合意チェック

- 転職の目的と条件を **家族全員が理解している**
 - 不安点・懸念点を一度すべて出した
 - 「途中でやめる選択肢」があると共有した
-

合意日・サイン（Notionなら不要）

合意日：___年___月___日

本人：_____

配偶者： _____

使い方の目安

- 所要時間：15～30分
 - 完璧に決めなくてOK（暫定→更新前提）
 - 転職活動中に **1回は見直す**
-