

家族で確認する 転職条件チェックリスト

全部を今すぐ決めなくて大丈夫です。まずは、家族にとっての「譲れない条件」と「相談できる条件」を分けるところから始めましょう。15～30分で一度書き、選考が進んだら更新してください。

このシートの使い方

各項目を「譲れない／相談できる／まだ分からない」の3つに分けます。正解を作るものではなく、応募・面接・内定の前に、家族で確認する論点が見える化するためのシートです。

☐ 譲れない

☐ 相談できる

☐ まだ分からない

1 転職の目的と進め方

退職前・退職後のどちらでも使えます

- ☐ 今回変えたいこと：仕事内容／収入／働く時間／勤務地／人間関係／成長環境／その他
- ☐ 転職活動を始める時期：_____年____月ごろ 入社希望：_____年____月ごろ
- ☐ 在職のまま進める／退職後に進める／まだ決めない（家計・体調・家庭事情も含めて判断）
- ☐ 家族へ共有するタイミング：応募前／面接前／条件変更時／内定時／その他_____

転職でかなえたいこと（3つまで）

2 お金と家計

年収だけでなく、手取り・支給日・一時費用まで確認

- ☐ 最低限ほしい金額：年収総額_____万円／月の手取り目安_____万円
- ☐ 基本給・賞与・手当・インセンティブを分けて確認する
- ☐ 転職月の給与支給日と、収入が空く期間を確認する
- ☐ 転職に伴う一時費用：引っ越し／交通費／保育・学童／スーツ・証明写真／その他
- ☐ 生活防衛資金は、固定費と家庭事情から必要額を決める（目安を一律に決めない）

家計で気になること・確認する人

働き方と、続けられる転職活動を考える

3 勤務地・時間・生活リズム

子育て・介護・通院などの予定も同じ表で整理

- ☐ 勤務地・通勤：希望エリア _____ 片道の上限 _____ 分 利用路線 _____
- ☐ 転勤：不可／地域や期間によって相談／単身赴任を含め相談／制限なし
- ☐ リモート勤務：必要／あるとうれしい／問わない 希望頻度：週 _____ 回
- ☐ 残業：月 _____ 時間まで相談可 帰宅・退勤の目安： _____ 時 _____ 分
- ☐ 土日・祝日の勤務：不可／月 _____ 回まで相談／代休条件を確認／制限なし
- ☐ 出張・夜勤・シフト勤務：不可／条件付きで相談／制限なし
- ☐ 送迎・学校行事・介護・通院など、動かしにくい時間を書き出した
- ☐ 繁忙期や急な呼び出し時の家族内バックアップを相談した

生活面の補足（曜日・時間・サポート先など）

4 転職活動中の回し方

応募数より、無理なく続く時間と共有ルールを決める

- ☐ 転職活動に使える時間：平日 _____ 分 × _____ 日 / 週末 _____ 時間
- ☐ 面接しやすい時間：出勤前／昼休み／退勤後／在宅日／土日／その他 _____
- ☐ 応募先を選ぶ条件を3つ決め、合わない求人は見送る
- ☐ 使う転職サービス： _____ 連絡通知の確認：1日 _____ 回
- ☐ 進み具合の共有：週 _____ 回 / 面接後 / 条件が変わったとき / 内定時
- ☐ 活動が負担になったら、応募数・面接数・期限をいったん減らす

今週の一步（例：条件を3つ決める／求人を2件見る）

ひとことメモ

転職サービスの利用数に正解はありません。連絡を整理できる範囲から始め、必要に応じて増減しましょう。

内定が出たら、うれしさと条件確認を分ける

5

内定後に書面で確認すること

求人票・面接の説明・労働条件通知書の違いも確認

- ☐ 仕事内容・配属先・役割・期待される成果
- ☐ 基本給・固定残業代・賞与・手当・変動報酬の内訳
- ☐ 固定残業代がある場合：対象時間・超過分の扱い
- ☐ 勤務地・転勤範囲・出張頻度・リモート勤務の条件
- ☐ 勤務時間・休憩・休日・残業の見込み・フレックスのルール
- ☐ 試用期間：期間、給与・福利厚生・仕事内容などの変更点
- ☐ 入社日・初回給与の支給日・社会保険の加入日
- ☐ 有給休暇・育児介護制度・住宅／家族手当など、家庭に関する制度
- ☐ 口頭説明だけで判断せず、気になる点は書面またはメールで確認した

会社へ確認する質問

6

条件が変わったときの選択肢

続ける・相談する・辞退する・いったん止める、どれも選べます

- ☐ 希望より収入が低い：家計を再計算／条件交渉／見送る／現職を続ける
- ☐ 勤務地・時間が想定と違う：代替案を確認／家族と再相談／見送る
- ☐ 入社日が合わない：引き継ぎ・有休・給与の空白を整理して相談する
- ☐ 活動が長引いた：期限を延ばす／応募条件を見直す／休む／現職改善も検討
- ☐ 迷う点が残る：回答期限を確認し、質問をまとめて採用担当へ聞く

条件が変わったら、どこまでなら相談できる？

判断を急がなくてよい場面もあります

回答期限はまず確認し、不明点を解消してから判断しましょう。健康・家計・家庭事情によっては、転職活動をいったん止める選択も自然です。

最後に、家族の優先順位を1枚にまとめる

7

わが家の優先順位

完璧な合意より、違いが見えることが第一歩

優先1 _____

優先2 _____

優先3 _____

相談できる条件

金額・期間・回数など、相談できる範囲

まだ分からないこと

求人や会社へ確認してから決めること

8

共有と見直し

サインは不要。話した日と次に見直す日だけ残す

☐ 今回話した人：_____ 話した日：_____年____月____日

☐ 次に見直すタイミング：応募前／面接後／条件変更時／内定時／____月____日

☐ 最終判断をするとき、誰と何を確認するか決めた

家族から出た質問・気になること

次に使える無料ツール

転職ロードマップ： <https://tenshoku-levelup.com/roadmap-30s/>

職務経歴書・履歴書の下書き： <https://tenshoku-levelup.com/resume-builder/>

入力内容は端末上で扱う設計です。提出前に必ず本人が事実・固有名詞・数字を確認してください。

ご利用上の注意

本シートは、家族で転職条件を整理するための補助資料です。法律・税務・社会保険・家計の個別判断を代替するものではありません。雇用条件は、入社前に会社が交付する書面や公式情報で確認してください。

内容確認日：2026年8月25日 | 発行：転職レベルアップ編集部