

書き出して
自分の気持ちを
整理しよう！



介護職の

働き方・転職整理シート

～ 自分らしく働くための、はじめの一步 ～

今を見つめ
未来を考える



1

今の働き方について整理しよう

まずは現状を
書き出してみよう！



項目	現在の状況（具体的に）	満足度 (10点満点)
 仕事内容		/ 10点
 給与・収入		/ 10点
 勤務時間		/ 10点
 休日・休暇		/ 10点
 夜勤の有無		/ 10点
 通勤・立地		/ 10点
 職場の人間関係		/ 10点
 体力的な負担		/ 10点
 やりがい		/ 10点
 将来性・キャリア		/ 10点



点数をつけることで
今の気持ちが
見えてくるよ！

◆ その他、今の働き方で気になっていること

.....

.....

.....

.....

2 今、悩んでいることは？

当てはまるものにチェック
+自由に書き出してみよう



- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 給与・収入 | ☐ 精神的なストレス |
| ☐ 人間関係 | ☐ 評価・キャリアアップ |
| ☐ 仕事内容 | ☐ 将来への不安 |
| ☐ 夜勤・不規則な勤務 | ☐ 家族との時間が取れない |
| ☐ 休日・休暇の少なさ | ☐ 職場の方針・雰囲気 |
| ☐ 体力的な負担 | ☐ その他（ ） |

◆その他、具体的に書いてみよう

.....

.....

.....

.....

.....

3 変えたいと思うことは？



どんなふうに変えたい？

- | | |
|---|---|
| ☐ 給与を上げたい | ☐ もっとやりがいを感じたい |
| ☐ 休日を増やしたい | ☐ スキルアップ・資格を活かしたい |
| ☐ 夜勤を減らしたい・なくしたい | ☐ 家族との時間を増やしたい |
| ☐ 人間関係の良い職場で働きたい | ☐ 心身の負担を減らしたい |
| ☐ 仕事内容を変えたい | ☐ 働く場所（施設の種類）を変えたい |
| ☐ 通勤時間を短くしたい | ☐ その他（ ） |

◆その他、変えたいこと・理想に近づくためにやりたいこと

.....

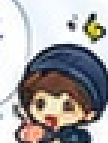
.....

.....



4 働くうえで大切にしたいことは？

優先したいものに
チェックしよう



- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 収入・安定 | ☐ 家族との時間 |
| ☐ 休日・休暇 | ☐ 体力的な負担の少なさ |
| ☐ 勤務時間の柔軟さ | ☐ スキルアップ・成長 |
| ☐ 人間関係 | ☐ 通勤のしやすさ |
| ☐ やりがい・社会貢献 | ☐ その他（ ） |

👑 特に大切にしたい TOP3

1

2

3

◆大切にしたいことについて、自由に書いてみよう

.....

.....

5

理想の働き方・理想の生活をイメージしよう



こんな働き方、こんな生活が
できたらいいな！



理想の働き方

(例)

- ・どんな仕事をしたい？
- ・どんな職場の雰囲気？
- ・どんな働き方（勤務時間・休日）？



理想の生活

(例)

- ・家族との時間は？
- ・趣味やプライベートは？
- ・どんな生活リズムを送りたい？

◆ その他、理想の働き方・生活について自由に書いてみよう



6

求人を見るときのポイントを整理しよう

優先順位をつけておくと
求人選びの軸がブレないよ！

チェック項目	絶対に譲れない	できれば欲しい	妥協できる	メモ（具体的な希望）
給与・賞与	☐	☐	☐	
勤務時間	☐	☐	☐	
休日・休暇	☐	☐	☐	
夜勤の有無	☐	☐	☐	
勤務地・通勤時間	☐	☐	☐	
施設の種類・仕事内容	☐	☐	☐	
人間関係・職場の雰囲気	☐	☐	☐	
研修・資格取得支援	☐	☐	☐	
キャリアアップの機会	☐	☐	☐	
その他（ ）	☐	☐	☐	

7

求人と比較してみよう

気になる求人が見つかったら
比べてみよう!



項目	今の職場	求人A	求人B	求人C
施設の種類				
仕事内容				
給与・賞与				
勤務時間				
休日・休暇				
夜勤の有無				
勤務地・通勤時間				
職場の雰囲気				
研修・サポート				
その他・メモ				

◆ 比較してみて気づいたこと・感じたこと

.....
.....



8

これからのアクションを決めよう

焦らなくて大丈夫
一步步でいいよ!



◆ 次にやること(チェックしよう)

- ☐ もう少し求人を探してみる
- ☐ 転職サービスに登録して相談してみる
- ☐ 今の職場で働き方を相談してみる
- ☐ 資格取得・スキルアップを検討する
- ☐ 家族や信頼できる人に相談する
- ☐ 少し時間をおいて考える
- ☐ その他 ()

◆ 気づいたこと・メモ

.....
.....
.....
.....

