

きらりとてくまく

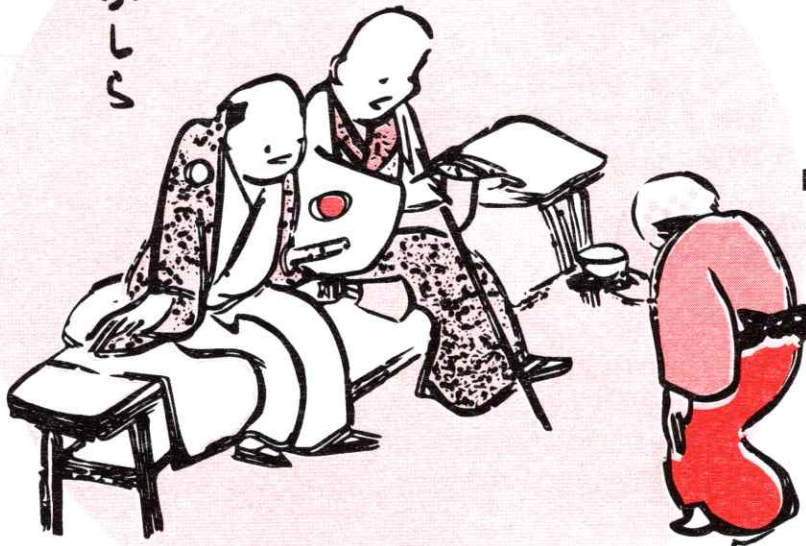
第29号

特集

『仕事をやめようと思ったたら』

やめよふがしら

つづけよふかしら





今回は「仕事をやめたい」という気持ちについて考えます。
これから仕事をしようと思っている方も、今働いておられる方にも「やめたい」という気持ちが出てくることはあるかと思えます。ステップアップで転職をされる方もいれば、職場でつらいことが重なり「もうやめるしかないかも」と思い詰めている方もおられるでしょう。明日にでも辞めたい、そう思うかもしれませんが、その前にやれること、知っておいてもよいことがあります。つぎのイ、ロ、ハをみていきましょう。

イ 問題（気持ち）を整理する

やめる前にまず「なぜやめたいのか」ということについて一度整理してみましょう。具体的には以下のような方法があります。

身近な人（家族、友人、支援者など）に相談し、気持ちを整理する

一人で悩んでいるとどうしても感情的になり、冷静な判断ができなくなるものです。人に話をすることで気持ちが整理できて一旦落ち着きます。それだけで問題が解決することもあるかもしれません。

問題を書き出して整理する

仕事や会社がしんどくなっている理由を思いつく限り紙に書き出します。可視化（見える形にすること）が重要です。人間関係や業務内容など、できるだけ具体的に（可能であれば「気持ち」と「事実」とを分けて）記すのがポイントです。退職や転職がその問題への対処・解決方法になりえるのか、そうではないのか検討をしてみましょう。一人でもできますが、難しければ誰かと一緒にやるのもいいでしょう。

ロ 職場で相談する（改善を探る）

悩んでいる点に関して職場での改善を望むのであれば、上司に相談してみましょう。自分がどんなことでしんどくなっているのか、どうすればそのことが改善されるのか、うまく伝える自信がない場合には書いてきたものを見せるのも一つです。

上司が難しい場合には先輩や他部署の上司、人事課など、または社内で話しやすい方がおられればまずはその方に、あるいは支援者に話してみるのもよいでしょう。その上で、業務や環境の調整、異動、あるいは一旦職場と距離を置いて休職という手立ても含め、今の状況から改善を探っていきましょう。



相談しよふ

ハ 退職する

最終的に「やめるしかない」、「転職したほうがいい」と思う場合もあります。その場合は、その旨を上司に伝えましょう。一般的に退職の意思表示は、退職希望日の2、3ヶ月前までに直属の上司に口頭で伝えるのがマナーとされています。（ただしあくまでマナーであり、守らなければ法律違反ということではありません）退職日がいつになるかによって、退職金や賞与の額、有給休暇の消化方法などが変わってくるため、できれば計画的に退職日を決められるよう、会社の就業規則なども確認しながら人事担当者や上司と一緒に検討が出来るようにしていきましょう。

以上イ、ロ、ハの順に紹介しましたが、ハはあくまで最終手段。できればイやロから始めてみましょう。

やめてから必要となる手続き

次の仕事が切れ目なく決まっている場合には不要になることもありますが、次の仕事まで期間が開く場合には、やめてからも何かと手続きが必要となります。退職前に必要書類を会社に依頼しておいたほうがよいものも多いのでよく確認しておいてください。

確認しよふ

健康保険

会社で健康保険に加入していた場合、保険証は原則返却になるため、「国民健康保険」への切り替えが必要となります。特に定期通院や、受診の予定がある方は早めに手続きしておきましょう。

申請窓口：市役所、区役所の
国民健康保険の窓口

必要書類：健康保険資格喪失証明書
（やめる会社に発行してもらい）
マイナンバーカード
（ない場合は通知カードと身分証明書でも可能）

雇用保険 （いわゆる失業保険）

週20時間以上の仕事を1年以上続けた場合は雇用保険（基本手当）の受給が可能です。

期間：（障害者の場合）
45歳以下で300日
45歳〜65歳までは360日

申請窓口：ハローワーク
（お住まいの地域の管轄）

必要書類：離職票（やめる会社に発行してもらい、発行に退職後2週間〜1か月はかかる）
雇用保険被保険者証
身分証明書
写真（たて3×よこ2.5cm）
（あれば）マイナンバーカード

別冊「暮らしとマナー」

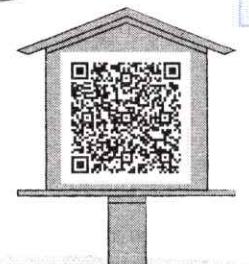
年金

会社で厚生年金に加入していた場合、在職中は「基礎年金」と「厚生年金」の支払いを会社と折半していますが、退職すると「厚生年金」はなくなり、「基礎年金」部分を自分で納付する必要があります。

申請窓口：市役所、区役所の
国民年金の窓口

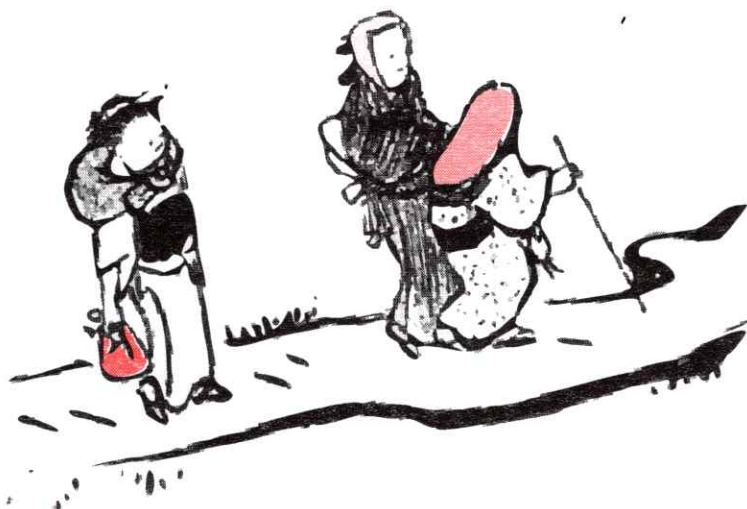
必要書類：基礎年金番号のわかる書類
（年金手帳、障害年金の証書など）

紙面の都合上ここで書ききれなかった内容をホームページで紹介しております。ご参照ください。



いかがだったでしょうか。

退職を切り出すことには勇気が要りますし、各種制度は難しく避けがちになりますが、一人で抱え込まず相談しながら、やめる際の見通しを立てておくことと先行きの不安が軽減され、転職活動がしやすくなったり、結果的に今の仕事が続けやすくなったりすることもあります。いわば仕事をする上での「転ばぬ先の杖」として、やめたいと思ったときのアレコレを知っておくことは大切になります。本号がお役にたてば幸いです。



アンケートご協力をお願い

きらりとてくてくでは次号におき、皆様のご意見を頂戴したく、アンケートを実施しています。右記のQRコードからご回答頂けますと幸いです。ご協力お願いいたします。



次号予告

次号は「第30号 記念号 きらりとてくてくの8年」の予定です。