単身赴任か家族で引っ越すか 話し合いシート

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

① 会社の制度を確かめ、② 家族の事情ごとにどちらが向くかに丸をつけ、③ 毎月のお金をくらべ、④ 家族それぞれの気持ちと ⑤ 譲れないこと・譲れることを書き出します。決まらなければいったん仮に決めて、次に見直す時期も決めます。

① 会社に確かめること	確かめた内容（メモ）
☐ 赴任の期間の見込み	
☐ 単身赴任手当の額・条件	
☐ 帰省旅費が出る回数	
☐ 社宅・家賃補助（単身と家族で違うか）	
☐ 引っ越し費用（家族の分も出るか）	
☐ あとから家族を呼ぶ・戻すときの扱い	

② 家族の事情	わが家の場合（メモ）	単身赴任	家族で引っ越す
子どもの学校・受験		○	○
配偶者の仕事		○	○
持ち家・住宅ローン		○	○
赴任の期間		○	○
親の介護・見守り		○	○

③ 毎月のお金	書き方のヒント	単身赴任	家族で引っ越す
赴任先の住まい（自己負担）	家賃補助を引いた額	円	円
赴任先の生活費	食費・光熱費・通信など	円	円
帰省の交通費（自己負担）	往復運賃×月の回数	円	円
今の家の費用	ローン・家賃・固定費	円	円
配偶者の収入の変化	減る場合はマイナスで	円	円
会社から出る手当	単身赴任手当など（入るお金）	円	円

④ 家族それぞれの気持ち	心配なこと・希望（本人が書くか、聞いて書く）
本人	
配偶者	
子ども（　　）	
子ども（　　）	

⑤ 別々に書いて見せ合う	譲れないこと 例：今の仕事	譲れること 例：住む場所
本人		
配偶者		

いったんの決め方：☐ 単身赴任にする　☐ 家族で引っ越す　次に見直す時期：＿＿＿年＿＿月（子どもの進学の前の年など）

そのときに見ること：赴任が延びたか、子どもの学校、配偶者の仕事、毎月のお金

理由・家族で約束したこと：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※引っ越し費用など1回だけかかるお金は、③とは別に書き出しておきます。単身赴任の生活費の目安と家計の計算は「二重生活の家計シート」（転勤ぐらし「単身赴任の生活費はいくら？」）も使えます。2026年10月時点。