これからの働き方 整理シート

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

転勤が決まったときに、今の仕事を続けるか・辞めるか・新しく探すかを整理するためのシートです。わかったことから書き込み、家族と話すときにも使ってください。

① 今の勤め先に聞くこと	聞いた	答え・メモ
引っ越し先の近くの事業所に移れるか	☐	
在宅（テレワーク）で続けられるか	☐	
休職や、戻ってきたときの再雇用の制度	☐	
辞める場合の手続きと最終出社日	☐	
離職票をいつ受け取れるか	☐	

② 自分の希望	書き方の例
働きたい時間・曜日	例：平日9〜15時、土日は休み
収入の目安	例：月8万円くらい／扶養の範囲で
続けたい分野・生かしたい経験	例：経理、医療事務、保育
次の転勤までの見通し	例：2〜3年で次の転勤がありそう

③ 毎月のお金をくらべる	続けて単身赴任にする		辞めて一緒に引っ越す	
自分の手取り		万円	探している間は0円	万円
配偶者の手取りと手当	単身赴任手当も入れる	万円		万円
住まいの費用	2か所分	万円	1か所分	万円
食費や光熱費など	2か所分	万円	1か所分	万円
帰省の交通費		万円		0円
毎月残るお金（手取りの合計−費用の合計）		万円		万円

④ 引っ越し先で調べること	調べた	わかったこと
住所を管轄するハローワーク（マザーズハローワークがあるか）	☐	
保育園の申し込みの時期（求職中でも申し込めるか）	☐	
通勤しやすい地域・交通	☐	
在宅でできる仕事の探し方	☐	

⑤ 家族と決めたこと	メモ
家事と子育ての分担	
仕事を始める時期の目安	
次に見直す時期	

※在宅勤務や勤務地の変更で続けるなら、③の住まいの費用を1か所分にして入れます。失業保険は受け取れる間だけなので③には入れていません。
※制度の名前や内容は勤め先・市区町村によって違います。2026年10月時点。くわしくは転勤ぐらし「転勤族の妻の仕事どうする？」の記事で。