

自分の将来を考える～仕事編～ ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

このページは、これから社会に出て働く人への道しるべを書いています。

「何から始めたらいいかわからない」「一人では不安」

そんなときは、下の順番どおりに進んでください。

「なぜ働くのか」

働く理由は人それぞれです。生活するため（家賃・食費・スマホ代など）、
自分でお金を使えるようになるため、社会の中で役に立つ経験をするため、
仕事は、最初からうまくできなくて大丈夫です。
困ったら相談しながら、少しずつ覚えていきましょう。

STEP 1

どんな仕事があるか知ろう

job tag (国の仕事紹介サイト)



仕事の内容、向いている人、給料の目安等、
イラストつきで分かりやすくなっています。
「この仕事って何をするの?」と思ったら、まずここへ。

STEP 2

仕事を探そう **無料**

ハローワーク (国の仕事探し)



学歴不問、未経験 OK の仕事が多い、
スマホでも検索できる、相談はすべて無料。
仕事を探すときの、一番の基本です。

STEP 3

不安なときは相談しよう **おすすめ**

若者サポートステーション (サポステ)



履歴書の書き方、面接練習、
仕事の悩み相談を無料でサポートしてくれます。
「一人では不安」、「うまくいかない」と思った時は、ここに相談を。

STEP 4

転職サイトも使ってみよう **ネットで探す**

転職サイトとは?

インターネットで仕事を探すサービスで、スマホだけで応募できることも多い。

若い人・未経験向けの転職サイト例 (その他多数あり)

マイナビ
転職



リクナビ
NEXT



indeed
(インディード)



※ わからないときは、サポステと一緒に見てもらえます。

自分の将来を考える～仕事編～ ②

【働く前に知っておきたい大事なこと】

働くときのルール（厚生労働省）

給料、残業、休みのルール、困ったときの対処法。



【仕事で困ったときの相談先】

■ 総合労働相談コーナー（国の相談窓口）

給料が支払われない、急にクビと言われた時等は一人で悩まず、相談して大丈夫です。



【仕事を辞めたいと思ったら】

STEP
1

なぜ辞めたいのかを考える（書き出してみるのもよい）

- 上司や同僚との人間関係
- 給与や待遇に不満
- やりがいの欠如
- 体力、メンタルの限界
- キャリア（自分が目指したい）の方向性に合っていない

STEP
2

辞めた後（退職後）の方向性はあるのか

- 転職したいのか？
- 一度、休みたいのか？
- 自分で何か始めたいのか？

STEP
3

辞めずに改善できないかを考える

- 部署の異動
- 勤務時間の調整（夜勤から日勤へ等）
- 相談できる上司、同僚、先輩はいるか？



それでも辞めたいなら、準備して辞めよう

【退職時やる事チェックリスト】

STEP
1

会社に伝える

- 「〇月末で退職したい」と伝える（口頭・メモどちらでも OK）
- 上司や担当者に退職日を確認
- 有給休暇の残りを確認

STEP
2

書類の確認・受け取り

- 離職票（失業保険に必要）
- 源泉徴収票（次の仕事や税金で必要）
- 社会保険や年金の手続きに必要な書類が揃っているか確認

STEP
3

会社へ返す物の確認

- 制服
- 名札
- 会社備品（ID カード、鍵等）



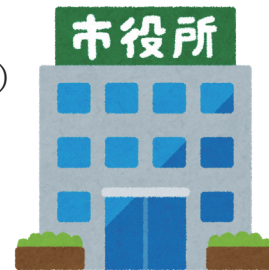
自分の将来を考える～仕事編～ ③

STEP 4

公的手続き(退職後すぐ)

- 健康保険の切り替え(市区町村役場で手続き)
国民健康保険／任意継続／扶養加入

詳細・手続き窓口
(協会けんぽ公式)

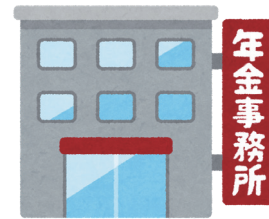


STEP 5

年金の切り替え

- 厚生年金 → 国民年金
- 支払い免除・猶予も相談可能

日本年金機構



STEP 6

失業保険(条件が合えば)

- ハローワークで申請
- 必要書類を確認(離職票など)

ハローワーク



STEP 7

お金・税金

- 退職後も住民税が請求される場合がある
- 払えないときは、市区町村の福祉窓口・
全国社会福祉協議会へ相談

全国社会福祉協議会

