

理学療法士を辞めたい時の判断シート

続ける / 転職準備の見切りラインを1枚で整理

記入日	勤務先
経験年数	勤務形態

先に確認するサイン

項目	確認内容	チェック
体調	眠れない / 食べにくい / 気分低下	
出勤前症状	動悸 / 腹痛 / 吐き気	
安全不安	ハラスメント / 事故不安	
ミス増加	疲労で抜け漏れが増える	

辞めたい理由 4 軸整理

軸	いま困っていること	職場内で試すこと	転職準備に進む条件
業務負荷	ex) 残業, 記録, 担当量 _____ _____	ex) 担当調整 _____ _____	ex) 改善しない _____ _____
人間関係	ex) 相談しにくい _____ _____	ex) 相談先を変える _____ _____	ex) 連携が変わらない _____ _____
成長停滞	ex) 教育不足, 症例偏り _____ _____	ex) 指導機会の確認 _____ _____	ex) 学べる余地が少ない _____ _____
待遇	ex) 給与, 休日, 通勤 _____ _____	ex) 条件整理 _____ _____	ex) 長期で許容しにくい _____ _____

判断メモ / 次の一手

まず職場内改善を試す

比較転職を始める

休養・相談を優先

今週やること

ex) 相談先を決める

必須条件3つ

ex) 教育体制, 休日

比較先 / 相談先

ex) 2社まで

自由メモ / 相談記録

ex) 試したこと, 面談内容, 次回までの条件固定

