看護師転職の答え合わせ　配布資料

# 退職までの段取りシート（看護師）

辞めると決めてから最終出勤日までに確かめることを、時期ごとに並べました。職場ごとの決まりを知るために、まず就業規則を手元に用意します。

## 1 辞めると伝える前に

| 確かめること | なぜ確かめるか | メモ |
|---|---|---|
| ☐ **就業規則の「退職」の決まり**（何か月前までに申し出るか） | 職場ごとに申し出の時期が決められていることがある | |
| ☐ **有給休暇の残り日数** | 最終出勤日と退職日を決めるときに使う | |
| ☐ **賞与の支給日と、支給の条件**（支給日に在籍している必要があるか） | 退職日によって受け取れるかが変わることがある | |
| ☐ **次の職場が決まっているか**／決まる前に辞めるなら生活費の見通し | 空く期間の暮らしを先に考えておく | |
| ☐ **寮・貸与物・奨学金の返済など**、退職で手続きが要るもの | 退職日までに片付けることが増える場合がある | |

民法では、期間の定めのない雇用は、退職の申し入れの日から2週間を経過すると終了するとされています（民法627条）。引き継ぎやシフトのことも考えて、早めに相談するのが現実的です。

## 2 伝えてから最終出勤日まで

- ☐ **伝える**　直属の上司（師長など）に、退職したい意思と希望の時期を伝える
- ☐ **日付を決める**　退職日・最終出勤日・有給休暇の使い方を相談して決める
- ☐ **退職届**　就業規則に沿って、決められた形で出す
- ☐ **引き継ぎ**　受け持ち・委員会・係の仕事を書き出して引き継ぐ
- ☐ **返すもの**　制服・名札・鍵・貸与された物を返す

## 3 受け取るもの・退職後の手続き

- ☐ 離職票（失業給付を受けるとき）
- ☐ 源泉徴収票（次の職場や確定申告で使う）
- ☐ 健康保険の切り替え（次の職場・国民健康保険・いまの健康保険の任意継続など。国民健康保険に入るときは、資格を失ったことが分かる書類を求められることがある）
- ☐ 年金の切り替え（次の職場が決まっていないとき）
- ☐ 住民税の払い方の確認

手続きの細かな条件は、勤務先の担当部署・市区町村・ハローワークなど、それぞれの窓口で確かめてください。

### 引き止められたときは

- 理由を長く説明しなくてもかまいません。「決めたことなので」と、退職したい時期を落ち着いてくり返し伝えます。
- 職場の中で相談しにくいことは、各都道府県の労働局などにある総合労働相談コーナー（厚生労働省）で、予約なし・無料で相談できます。

**看護師転職の答え合わせ**　https://nurse-kotaeawase.com/
運営: 株式会社delta　作成: 2026年11月

この資料は自由に印刷・保存して使えます。
辞めたい気持ちの整理は「看護師を辞めたいと思ったら」
https://nurse-kotaeawase.com/guide/yametai/