

LINE 登録限定 無料配布

2026年版

退職代行 完全ガイド

失敗しない選び方・比較したい3社・辞め方の全手順

CONTENTS

- 01 退職代行の3種類と違い
- 02 2026年に比較したい退職代行3社
- 03 失敗しない選び方チェックリスト
- 04 退職後の手続き 全7ステップ
- 05 IT転職エージェント比較

退職代行には主に「3種類」あります。対応できる範囲が異なるため、交渉が必要な場合は弁護士または労働組合理型を検討しましょう。

■ 弁護士法人型

最も権限が強い

- 有給取得・残業代請求・損害賠償対応が可能
- 費用: 5〜6万円程度
- 公務員・複雑なトラブルがある人に向いている

■ 労働組合理型

交渉に対応できる場合あり

- 団体交渉権により有給・残業代交渉が可能
- 費用: 2〜3万円程度
- 費用と交渉対応のバランスを重視する人向け

■ 民間業者型

「伝えるだけ」しかできない

- 退職の意思を伝えることが中心。会社との交渉は非弁行為にあたる可能性あり
- 費用: 1〜2万円程度
- 条件交渉やトラブル対応が必要な場合は慎重に判断

交渉やトラブルの可能性があるなら「弁護士法人型」または「労働組合理型」を優先して比較

業界再編が続く2026年。弁護士監修・労働組合連携など、対応範囲を確認しやすい3社を比較。

退職代行 Jobs

弁護士監修 + 労働組合連携

27,000円から利用可能

- 弁護士監修かつ労働組合連携のハイブリッド型
- 労働組合連携プランでは有給・退職条件などの交渉にも対応可能
- 24時間受付・即日退職対応

男の退職代行

20-30代男性特化

転職・独立サポート無料付き

- 20代30代男性に特化した退職代行サービス
- 退職相談無料。追加費用や返金保証の条件は申込前に公式確認
- 退職後の転職・起業・独立サポートまで一貫対応

弁護士法人みやび

完全弁護士対応・トラブル向け

27,500円～77,000円（税込）

- 損害賠償請求リスクがある場合の相談先候補
- 公務員・業務委託契約解除も対応
- 未払い残業代の請求まで一括対応

CHAPTER 03 失敗しない選び方チェックリスト

以下の項目を確認してから申し込む。不明点が多い場合は、別の業者も比較する。

✓ 確認すべき項目

- ✓ 弁護士法人か労働組合が運営している
- ✓ 追加費用の有無や発生条件が明確
- ✓ 有給消化・未払い賃金などの相談範囲が明確
- ✓ 24時間対応・即日退職に対応している
- ✓ 返金保証または再交渉保証がある

✕ 避けるべき業者のサイン

- ✕ 運営元が「民間企業」のみで交渉対応を強く打ち出している
- ✕ 1万円台以下で「全部やります」と謳っている
- ✕ 公式サイトに運営会社・代表者情報がない
- ✕ 口コミで「実際は連絡が取れなかった」事例がある
- ✕ SNSやネットに悪評・詐欺報告が出ている

迷ったら「退職代行Jobs」と「弁護士法人みやび」を比較候補に入れると判断しやすい

CHAPTER 04 退職後の手続き 全7ステップ

退職代行で会社を辞めた後も、手続きが7つある。期限を守らないとペナルティあり。

01

健康保険の切り替え

国民健康保険 or 家族の扶養 or 任意継続の3択。収入状況で最安を選ぶ。

退職日から14日以内

02

雇用保険の手続き（失業給付）

ハローワークへ離職票を持参して申請。自己都合退職は7日間の待期後、原則1か月の給付制限あり。

退職後すぐ

03

国民年金への切り替え

市区町村の窓口で手続き。収入がない期間は免除申請が可能。

退職日から14日以内

04

源泉徴収票の受け取り

前の会社から郵送される。確定申告や転職先の手続きで必要になる場合がある。

退職後1ヶ月以内

05

住民税の支払い

退職後は自分で納付書で支払う。前年の収入に基づく金額が来る（高額注意）。

翌年5月まで

06

転職活動の開始

空白期間が短いほど説明しやすい傾向あり。エージェントは複数比較して相性を見る。

退職後できるだけ早く

07

確定申告（必要な場合）

年の途中で退職した場合は確定申告が必要。還付金が戻ってくるケースが多い。

翌年2～3月

退職後の転職先として、IT職は求人ニーズが比較的高い領域のひとつ。状況別に比較したいエージェント3社。

テックゴー

経験者・年収UP特化

対象：IT実務経験2年以上 / 20代後半～30代

- ITエンジニア専門・高年収正社員ポジションに特化
- 模擬面接の回数制限なし・面接対策が手厚い
- 土曜1Day選考会で平日忙しい在職者にも対応

ユニゾンキャリア

未経験・20代向け

対象：20代・未経験からITを目指す方（高卒以上）

- Google口コミ★4.8（437件）の高満足度エージェント
- 完全無料のITスクール付き・学習から就職まで一貫サポート
- ブラック企業を徹底排除・就業マッチング実績と定着率97%超の記載あり

転職ボックス

IT/ゲーム業界特化

対象：IT/ゲーム業界経験者（実務1.5年以上・50歳未満）

- IT/ゲーム業界特化・非公開含む1万件以上の求人
- 現役エンジニアのカウンセラーが担当しミスマッチを防ぐ
- 15項目の検索指標・チャート分析で年収相場も把握可能

相談・登録はすべて無料。入力是最短5分目安。状況に合わせて1～2社に絞って比較しましょう

**「辞める」は逃げじゃない。
合わない環境を変える決断は、
人生で最も賢い選択のひとつです。**

退職代行を使うかどうかより、
「今の環境でいつまでいるか」を
真剣に考えることが大切です。

さらに詳しい情報はLINEで配信中

退職代行 / IT転職 / 自己投資

匿名相談もLINEで受け付けています

本ガイドは一般的な情報提供を目的としたものであり、法律・雇用保険・税金・社会保険に関する個別助言ではありません。状況により結論が異なる場合があるため、最新情報は公式サイト、ハローワーク、労働基準監督署、弁護士等の専門家に確認してください。

@reseo_kaisha

20-30代男性の人生再設計チャンネル