

LINE 登録特典 / TEST VERSION

会社を降りる前の 週末チェックリスト 2026

辞める前に、金・書類・保険・退職代行の地雷を潰す。

感情で辞める前に、週末で現実を整理するための実務キット。

最初に言う。勢いだけで辞めるな。

会社を辞める判断は悪くない。ただ、準備ゼロで飛ぶと保険・失業給付・書類・転職で詰まりやすい。まずはこのチェックリストを埋めてから動く。

01 今すぐ降りる準備をするサイン

我慢の限界を、 気合いで測るな。

退職の判断は、根性論ではなく状況確認で決める。下の項目が複数当てはまるなら、退職代行を使うかどうか以前に「退職準備」を始める段階。

☐

出社前に吐き気・動悸・睡眠不調が続いている

☐

上司に退職を切り出すと、怒鳴られる・脅される・話を潰される見込みがある

☐

未払い残業代、有給、損害賠償の脅しなど、お金や条件の争点がある

☐

会社から貸与品・借入・社宅・業務委託など、普通の退職より複雑な事情がある

☐

辞めたい気持ちは強いが、退職後の保険・年金・失業給付を何も確認していない

2つ以上当てはまるなら、退職日の前に「相談先」と「退職後の手続き」を先に決める。

体調不良が強い場合は、医療機関や公的相談窓口の利用も検討してください。本資料は医療・法律の個別判断を代替するものではありません。

02 週末に潰す「金と書類」

退職後に焦る人の多くは、手続きそのものより「何を持って、どこに行くか」を知らない。週末のうちに、下の項目をメモしておく。

01

有給残日数

給与明細・勤怠システムで確認。退職時に有給消化の希望を伝える材料になる。

02

離職票・源泉徴収票・雇用保険被保険者証

失業給付、転職先手続き、確定申告で使う場合がある。退職後に会社から受け取る書類を把握する。

03

健康保険の切り替え

国民健康保険、家族の扶養、任意継続の候補を比較。任意継続は退職日まで継続して2か月以上の被保険者期間など条件あり。

04

失業給付の給付制限

2025年4月1日以降の自己都合退職は、7日間の待期後、原則1か月の給付制限。条件により扱いが変わる場合あり。

05

住民税と生活費

退職後も前年所得ベースの住民税が来る。最低3か月分の固定費を見える化する。

週末メモ

有給残

月の固定費

保険候補

退職希望日

03 退職代行の地雷チェック

退職代行は「安い順」で選ぶものではない。会社との交渉、有給、未払い賃金、損害賠償の話が絡むなら、対応できる範囲を先に見る。

タイプ	見方	向いているケース
弁護士型 弁護士法人 など	法的トラブル、未払い賃金、損害賠償対応まで相談しやすい。費用は高め。	会社と揉めている、公務員、業務委託、請求や交渉が絡む
労働組合型 団体交渉権 あり	団体交渉として有給や退職条件の交渉に対応できる場合がある。費用と対応範囲のバランスを見る。	有給消化や退職条件の相談をしたい
民間業者型 連絡代行中 心	退職意思を伝えることが中心。交渉を強く打ち出す場合は非并行為リスクに注意。	条件交渉がなく、退職連絡だけで足りる可能性が高い

候補に入れやすい2社

退職代行Jobs

27,000円から利用可能。弁護士監修・労働組合連携。労働組合連携プランでは退職条件などの交渉にも対応可能。

弁護士法人みやび

弁護士対応。公務員、業務委託、未払い賃金、損害賠償請求リスクなど、複雑な事情がある場合の相談先候補。

「安いから」ではなく、「自分の会社と何を話す必要があるか」で選ぶ。

04 退職後に詰まない転職ルート

辞めた後の不安を減らすには、退職前から比較だけ始める。今の会社で消耗していても、次の選択肢をゼロにしない。

経験者なら

テックゴーなど、IT実務経験者向けの高年収正社員エージェントを比較。模擬面接の回数制限なし・面接対策が手厚い記載あり。

未経験20代なら

ユニゾンキャリア、ウズウズITなど、未経験からITを目指す層向けのサービスを比較。対象年齢・地域条件は先に確認。

ゲーム・IT業界なら

転職ボックスなど、IT/ゲーム業界特化の求人サービスを比較。実務経験条件やブランク条件に注意。

登録前に見ること

無料か、面談条件は何か、対象年齢・地域・経験年数に合うか。条件外だと紹介につながりにくい。

登録前メモ

☐

今の職種・経験年数を書き出した

☐

希望勤務地・リモート可否・最低年収を決めた

☐

職務経歴書の材料をスマホメモにまとめた

☐

相談・登録は無料でも、対象条件があることを確認した

相談・登録は無料のサービスが多い。入力是最短5分目安。まずは1〜2社で相性を見る。

05 週末48時間の行動表

何からやるか迷うと、人は結局やらない。土日でここまで進めれば、月曜の朝に「詰んでる感」はかなり減る。

**SAT
AM**

お金を出す

固定費、有給残、貯金、住民税の支払い見込みをメモする。

**SAT
PM**

退職ルートを選ぶ

自分で言う、労働組合理型、弁護士型のどれが現実的か整理する。

**SUN
AM**

転職の比較を始める

経験者向け、未経験向け、IT/ゲーム特化など、自分に合う候補を1〜2社だけ選ぶ。

**SUN
PM**

月曜の行動を決める

退職相談、体調相談、有給確認、職務経歴書作成など、最初の一手を1つに絞る。

月曜の一手

俺が最初にやること

退職意思の伝達、交渉、請求、社会保険・雇用保険の扱いは個別事情で変わります。迷う場合は公式窓口・専門家に確認してください。

会社を降りるのは、 負けじゃない。 準備なしで飛ぶのが危ない。

退職代行を使うかどうかより、先に潰すべき現実がある。

金、書類、保険、次の働き方。そこまで見えたら、もう会社の顔色だけで判断しなくていい。

シュウマツで配信すること

退職代行の地雷、ブラック企業の抜け方、IT転職の現実、週末で人生を立て直す手順。

会社に削られたまま終わらないための情報を、短く直球で届けます。