

LINE登録者限定

今の職場、このままでいい？

薬剤師のための 転職前チェックリスト

30

転職を決める前に、
今の働き方と気持ちを整理する
LINE登録者限定シート



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



このチェックリストの使い方

転職を考える前に、 まずは今の自分を整理してみましょう

このチェックリストは、
今の働き方や気持ちを客観的に振り返り、
「このままでいいのかな？」というモヤモヤの
原因や、あなたが本当に大切にしたいことを
整理するためのシートです。

転職をすすめるものではありません。
まずは、あなた自身の気持ちに気づくことが
第一歩です。



✓ チェックの方法

- 1 各項目を読んで、当てはまると感じたらチェック (✓) をつけてください。
- 2 「よく当てはまる」「ときどき当てはまる」など、直感でOKです。
- 3 すべての項目が終わったら、チェックの数を数えてみましょう。



🎯 このチェックリストの目的

- 今の職場で感じているモヤモヤや不安を「見える化」する
- 自分が大切にしたい働き方や価値観に気づく
- 今後の行動（情報収集・相談・転職準備など）のヒントにする



💡 大切なこと

働き方に「正解」はありません。
このチェックリストは、あなたが自分らしい選択をするためのサポートです。
焦らず、じっくり自分の気持ちと向き合ってみてください。



チェックリスト

1

今の職場への気持ち

まずは、今の職場でのあなたの気持ちをチェックしてみましょう。
「なんとなくつらい」「モヤモヤする」の原因を見える化することが第一歩です。



当てはまるものにチェック(✓)をつけてください

1 朝、仕事に行くのがつらい日が増えた



2 休みの日も仕事のことを考えてしまう



3 出勤前に気持ちが重くなることがある



4 「このままでいいのかな」と思うことがある



5 仕事が終わっても疲れが抜けにくい



6 深い話ができる同僚がいない



ポイント

気持ちは、働き方や人間関係、将来への不安など、さまざまな要因によって影響を受けます。
「自分の気持ち」に正直になることが、より良い選択につながります。



チェックリスト

2

人間関係・職場の雰囲気

職場の人間関係や雰囲気は、働き続けるうえでとても重要です。
ストレスの原因になっていないか、チェックしてみましょう。



当てはまるものにチェック (✓) をつけてください

7 上司や管理薬剤師に相談しにくい



8 職場で気を使う相手が多い



9 忙しいときにピリピリした空気になりやすい



10 ミスをすると責められる



11 自分の意見を言いにくい



12 職場の雰囲気が自分に合っていないと感じる



ポイント

人間関係のストレスは、知らず知らずのうちに心と体をすり減らします。
「自分さえ我慢すれば…」と思ってきたことが、
あなたの負担になっていないかを見直してみましょう。
安心して働ける環境は、あなたの笑顔とやりがいにつながります。



チェックリスト

3

仕事内容・業務量

日々の業務は、心身への負担に直結します。

「仕事そのもの」や「働き方のスタイル」に負担を感じていないか、チェックしてみましょう。



当てはまるものにチェック(✓)をつけてください

13 処方箋枚数に対して人手が足りないと感じる



14 薬歴が勤務時間内に終わらないことが多い



15 休憩時間を十分にとれない日がある



16 在宅、フォローアップなどの対人業務の負担が増えている



17 調剤や監査を急がされて不安になる



18 今の働き方を長く続けるのはきつと感じる



ポイント

業務の負担が続くと、ミスや体調不良につながることも。
「仕方ない」と思い込まず、
他の働き方や環境の選択肢がないか考えてみましょう。



チェックリスト

4

年収・評価・昇給

今の収入や評価に、モヤモヤや不満はありませんか？
待遇や将来への不安を整理するヒントとして、チェックしてみましょう。



当てはまるものにチェック (✓) をつけてください

19 今の給料は仕事量に合っていないと感じる



20 昇給が少ないと感じる



21 責任が増えても給料があまり変わらない



22 評価されている実感がない



23 同年代や周りの薬剤師の年収が気になる



24 今より条件の良い職場があるなら知りたい



ポイント

お金や評価への不満は、働き方のモヤモヤにつながりやすいものです。
大切なのは、今の条件に納得できているかを見直すこと。
比較するだけでも、次の選択肢が見えてきます。



チェックリスト

5

これからの働き方

これからの働き方や生活とのバランスに、不安や希望はありませんか？
今後の自分らしい働き方を考えるヒントとして、
チェックしてみましょう。



当てはまるものにチェック (✓) をつけてください

25 今の職場で3年後も働くイメージがわからない



26 家庭や自分の時間をもっと大切にしたい



27 夜間勤務や遅番の負担を減らしたい



28 体力的に今のペースを続けるのが不安



29 転職したい気持ちはあるけれど、失敗が怖い



30 まずは求人や他の職場の条件だけでも見てみたい



ポイント

これからの働き方を考えることは、わがままではありません。
仕事だけでなく、生活や将来まで含めて考えることが、
納得できる選択につながります。
まずは「どんな働き方なら続けやすいか」を見つめてみましょう。



チェック数別の
おすすめ導線

チェック数から見る あなたの状態と次のステップ



チェックの数は、あなたの「今の状態」を映すヒントになります。
下の目安を参考に、あなたに合った行動を選んでみましょう。

チェック数の目安

あなたの状態

おすすめの行動

 0～9個

少なめ

今の職場に大きな不満は少ない状態

現状に大きな問題はなく、バランスが取れている可能性が高いです。
このまま働き方を見直し、より良い環境を目指していきましょう。

現状をキープしつつ、さらに良くする視点をもつ

- ✔ 働き方の工夫で満足度アップを目指す
- ✔ キャリアの棚卸しをしてみる
- ✔ 情報収集を軽く始めておく



➔ [薬剤師の転職必要度診断へ](#)

 10～19個

やや多め

モヤモヤや小さな不満が 積み重なっている状態

気になることが少しずつ増えてきているサイン。早めに向き合うことで、今後の選択肢を広げられます。

原因を整理し、行動の準備を始める

- ✔ モヤモヤの原因を深掘りしてみる
- ✔ 理想の働き方を具体的にイメージする
- ✔ 転職の情報収集を本格的に始める

➔ [「薬剤師は転職すべきか」迷ったときの判断基準へ](#)



 20個以上

多め

今の職場に強いストレスや 不満を感じている状態

心や体に負担がかかっている可能性があります。我慢を続けることで、将来の選択肢が狭くなることも。

早めの行動で未来を守る

- ✔ 自分の気持ちを最優先に考える
- ✔ 信頼できる人に相談してみる
- ✔ 自分に合う転職サイトを確認してみる



➔ [あなたに合う薬剤師転職サイト診断へ](#)



大切なこと

チェック数の多さ＝「すぐに辞めるべき」ではありません。
大切なのは、あなた自身が納得できる選択をすることです。
このチェックリストが、あなたの未来を考えるきっかけになれば嬉しいです。



次のステップに進みたい方へ

気になる項目が多かった方ほど、次のページで具体的に整理してみましょう。

0～9個の方



[薬剤師の転職必要度診断へ](#)



10～19個の方



[「薬剤師は転職すべきか」迷ったときの判断基準へ](#)



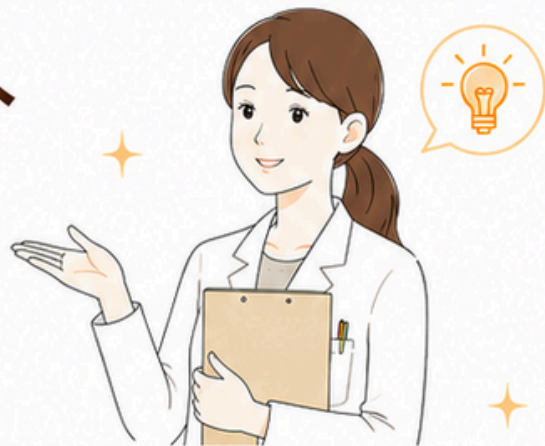
20個以上の方



[あなたに合う薬剤師転職サイト診断へ](#)



もっと深く整理したい方へ PDF教材のご紹介



このチェックリストで見えてきた不安や迷いを、さらに具体的に整理したい方へ。目的に合わせて、**2つのPDF教材**をご用意しています。

これは 2つの異なるPDF教材です /



薬剤師転職 完全ロードマップ

迷いの整理から、求人選び、見学、面接、比較、内定判断まで。転職活動全体を順番に整理したい方におすすめです。

購入者限定特典 7つの実践ワークシート

- ✔ 譲れない条件整理シート
- ✔ 危険求人チェックシート
- ✔ 応募候補整理シート
- ✔ 薬局見学実態確認メモシート
- ✔ 面接逆質問テンプレ30
- ✔ 応募先比較スコアシート
- ✔ 最終判断シート



転職活動全体を整理したい方へ

薬剤師転職完全ロードマップを見る



年収アップ交渉術

額面だけでなく、実質年収・住宅補助・手当・昇給まで見て、納得できる条件を考えたい方におすすめです。

購入者限定特典 5ワークシート+スプレッドシート

- ✔ 内定承諾前・条件確認チェックシート
- ✔ 求人比較・実質年収シミュレーションシート
- ✔ 年収交渉前の自己整理ワーク
- ✔ 転職サイト担当者への相談テンプレ集
- ✔ 面接後・内定後の条件確認メール例文集
- ✔ 比較に使えるスプレッドシート (Excel / Google スプレッドシート)



年収や条件面で損したくない方へ

年収アップ交渉術を見る



セット購入なら、2つのPDFに加えて
両方の特典がすべて付きます。

全体設計も、年収交渉も、まとめて整理したい方は「**薬剤師転職 完全実践セット**」もご確認ください。

