



LINE登録者限定

今の年収、このままでいい？

薬剤師の 年収モヤモヤ 整理シート



今の給料への不満を整理し、
年収を見直すべきか確認する

無料ワークシート



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



このシートの使い方

年収の不満を、 まずは言葉にしてみましょう

年収が上がらない。

昇給が少ない。

責任は増えているのに、給料があまり変わらない。

管理薬剤師やかかりつけ、在宅の負担が増えているのに、評価されている感じがしない。

そう感じていても、「薬剤師の年収はこんなものなのかな」

「今の時代、上がなくても仕方ないのかな」と

我慢してしまう方は少なくありません。

このシートでは、年収を上げる方法ではなく、

まず今の給料へのモヤモヤを整理します。

転職を急ぐ必要はありません。

まずは、今の待遇にどんな違和感があるのかを
見える化してみましょう。



チェックの方法

- 1 今の年収や昇給への不満を書き出す
- 2 仕事量・責任・働き方とのバランスを確認する
- 3 年収を見直すべき状態を整理する



大切なこと

慌てる必要はありません。このPDFは、あなたが納得できる
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。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



今年の年収へのモヤモヤ

今の給料に、 どんな違和感がありますか？

年収の不満は、ただ「もっと欲しい」という話だけではありません。

仕事量に見合っていない。責任に対して手当が少ない。昇給がほとんどない。

同年代や周りの薬剤師と比べて不安になる。

こうした違和感を整理すると、今の職場で相談すべきなのか、
外の求人も見たほうがよいのかが考えやすくなります。



☑ 当てはまるものにチェックをつけてください

- ☐ 昇給が少ないと感じる
- ☐ 今の給料が仕事量に合っていないと感じる
- ☐ 責任だけ増えている
- ☐ 管理薬剤師や役職手当が少ない
- ☐ かかりつけ・在宅・フォローアップの負担が増えている
- ☐ 評価されている実感がない
- ☐ 同年代や周りの薬剤師の年収が気になる
- ☐ 今より条件の良い職場があるなら知りたい
- ☐ このまま数年働いても年収が上がるイメージがない
- ☐ 年収の話を職場でしにくい



✎ 一番気になっていること：





年収だけでなく負担も見る

給料と負担のバランスを確認しましょう

同じ年収でも、働き方によって満足度は大きく変わります。

残業が多い。休みが取りにくい。一人薬剤師が多い。管理業務が重い。

ノルマや数字のプレッシャーがある。

このような負担が大きい場合、額面の年収だけでは判断しにくくなります。



当てはまるものにチェックをつけてください



☐ 残業が多い



☐ 一人薬剤師や
少人数体制が不安



☐ 休みが取りにくい



☐ 在宅・かかりつけ・
フォローアップの負担が重い



☐ 有給が取りにくい



☐ ノルマや数字の
プレッシャーがある



☐ 通勤時間が長い



☐ 人間関係で消耗している



☐ 管理薬剤師や責任の
負担が大きい



☐ 給料よりも疲れのほうが
大きいと感じる



注意書き

このページでは、詳しい実質年収計算までは行いません。

まずは「給料と負担が見合っているか」をざっくり確認するページです。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



年収が上がりにくいサイン

このまま働いて、 年収が上がるイメージは ありますか？

今の職場で年収が上がる見込みがあるなら、
すぐに転職を考えなくてもよい場合があります。
一方で、昇給制度や評価基準が曖昧なままだと、
努力しても年収が変わりにくいことがあります。



当てはまるものにチェックをつけてください

- | | |
|--|--|
| ☐ 昇給額が毎年かなり少ない | ☐ 上司に相談しても具体的な回答がない |
| ☐ 評価基準が説明されていない | ☐ 長く働いている先輩の年収もあまり上がっていない |
| ☐ 何を頑張れば給料が上がるのかわからない | ☐ 役職が詰まっていて上がる余地が少ない |
| ☐ 管理薬剤師になっても手当が少ない | ☐ 会社全体の給与水準が低そうだと感じる |
| ☐ 仕事量だけ増えて給料が変わらない | |



ポイント

当てはまる項目が多い場合は、今の職場だけで判断せず、
外の求人や条件も見てみる価値があります。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー





外の求人を見る前に整理すること



求人を見る前に、 希望をざっくり決めておきましょう



年収に不満があると、高年収求人に目が行きやすくなります。

ただ、年収だけで選ぶと、入社後に「思っていた働き方と違った」と感じる場合があります。

まずは、希望する条件を大まかに整理しておきましょう。



今より改善したいことを**3つ**書いてください。

1

2

3



年収以外に大切にしたいこと：



注意書き

詳しい年収比較や交渉の進め方は、この無料シートでは扱いません。
ここでは「何を見直したいのか」を整理するところまでにしましょう。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



チェック数別のおすすめ行動

チェック数から見る、今の状態

0～4個

少なめ

今の待遇に大きな不満は少ない状態です。

まずは今の働き方と年収のバランスを定期的に見直してみましょう。



5～9個

中くらい

年収や評価へのモヤモヤが積み重なっている状態です。

年収チェックや転職サイト診断で、外の条件も軽く見てみると判断しやすくなります。



10個以上

多め

今の待遇に強い違和感がある可能性があります。

求人を1つだけ見て、今の職場と比べる準備をしてみましょう。



大切なこと

チェック数の多さ＝すぐに転職すべき、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。



条件を見る前に

年収で損しないために、 次に必要になること

このシートでは、今の年収へのモヤモヤを整理しました。

ただ、実際に転職先の条件を見る段階では、

もう少し詳しい確認が必要になります。

額面年収だけで判断してよいのか。住宅補助や家族手当はどう見るのか。

昇給が弱い職場をどう見分けるのか。

提示された条件を受けるべきか、追加確認すべきか。

ここまで考えるには、数字と条件を同じ軸で比べる必要があります。



次に必要になること

年収や条件で損したくない方は、

「年収アップ交渉術」で、実質年収・将来年収・条件確認の
進め方を確認できます。

1



求人を見る

2



条件を確認

3



候補を比較

4



最後に判断



薬剤師のための転職ブログ

ファマプロ by ファマディー



次のステップ

まずは、今の職場だけで判断しないこと

年収の不満は、わがままではありません。
生活があり、将来があり、責任もあります。

ただし、年収だけで転職先を決めるのも危険です。

まずは、今の職場と外の求人を比べられる状態を作っておきましょう。
今すぐ転職を決める必要はありません。
求人をもっと見て、今の職場と比べるところから大丈夫です。



チェックの数が多かった方は次の行動へ

＼以下をクリック／



1. 年収チェックをする



2. 自分に合う転職サイトを診断する



3. 薬剤師転職サイトを比較する



4. おすすめランキングを見る



大切なのは、急いで決めることではありません

今の職場と外の求人を比べられる状態を作ることが、納得できる選択につながります。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ

by ファマディー

<https://pharmacist-guide.net>



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。



薬剤師のための転職ブログ
ファマプロ by ファマディー

薬剤師転職
完全実践セットを見る

