

LINE登録者限定

今の職場、このままでいい？

薬剤師の 職場ストレス 整理シート

今の職場で感じる
ストレスや違和感を整理し、
職場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

まずは、今のつらさを 言葉にしてみましょう

毎朝、職場に行くのが重い。

人間関係に気を使いすぎて疲れる。

患者さんのために働きたいのに、
数字やノルマばかり見られる。
評価されている感じがしない。

それでも、「自分の我慢が足りないだけ
かもしれない」と思っていないですか。

このシートは、今のつらさを整理するためのものです。

転職をすすめるものではありません。

求人を選ぶためのシートでもありません。

まずは、今の職場で何がつらいのかを言葉にしてみましょう。



チェックの方法

- 1 今のつらさを書き出す
- 2 ストレスの原因を分ける
- 3 職場を見直すべき状態か整理する



大切なこと

このシートは、今のつらさを整理するためのものです。

焦って行動を決めるためのものではありません。あなたの気持ちに寄り添い、
一歩ずつ前に進むためのサポートとして使ってください。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



今つらいこと

何が一番しんどいですか？

職場のストレスは、頭の中だけで考えていると大きくなりやすいです。
まずは、今つらいことにチェックをつけてみましょう。



当てはまるものにチェックをつけてください

- ☐ 上司との関係がづらい
- ☐ 同僚との関係がづらい
- ☐ 事務スタッフとの関係がづらい
- ☐ 患者対応で疲弊している
- ☐ クレーム対応が多い
- ☐ ノルマや数字の圧が強い
- ☐ 薬歴が追いつかない
- ☐ 人手不足で休めない
- ☐ 休憩が取りにくい
- ☐ 毎日気持ちが重い



一番つらいこと： _____



つらさの種類を分ける

ストレスの原因を 分けてみましょう

「職場が辛い」と感じていても、原因は人によって違います。

人間関係なのか。業務量なのか。評価なのか。会社の方針なのか。

原因を分けると、今の職場で相談すべきことと、

環境を変えたほうがよいことを考えやすくなります。



人間関係

- ☐ 相談しにくい
- ☐ 店舗内の空気が悪い
- ☐ 特定の人に気を使う
- ☐ ミスを責める雰囲気がある



業務量

- ☐ 人手が足りない
- ☐ 薬歴が終わらない
- ☐ 残業が多い
- ☐ 休憩が取りにくい



評価・給与

- ☐ 頑張っても評価されない
- ☐ 昇給が少ない
- ☐ 責任だけ増えている
- ☐ 評価基準がわからない



方針・ノルマ

- ☐ 数字ばかり見られる
- ☐ かかりつけの圧が強い
- ☐ 販売目標が辛い
- ☐ 患者さんのための仕事とズレを感じる



ポイント

原因を分けると、今の職場で相談することと、環境を変えたほうがよいことを考えやすくなります。



今の職場で変えられるか

変えられる問題か、 変えにくい問題か

すべての悩みが転職でしか解決できないわけではありません。

シフト調整や業務分担、店舗異動で楽になることもあります。

一方で、慢性的な人手不足や強いノルマ文化、
相談しても変わらない環境は、個人の努力だけでは改善しにくいことがあります。



今の職場で相談できそうなこと

- ☐ シフトの調整
- ☐ 業務分担の見直し
- ☐ 店舗異動
- ☐ 薬歴時間の確保
- ☐ 一部業務の負担調整



変わりにくそうなこと

- ☐ 会社全体の人手不足
- ☐ 慢性的な長時間労働
- ☐ 評価制度の不透明さ
- ☐ 強すぎるノルマ文化
- ☐ 相談しても何も変わらない環境



ポイント

原因を分けると、今の職場で相談することと、環境を変えたほうがよいことを考えやすくなります。



今の職場以外を見るサイン

他の選択肢を見たほうがいいサイン

転職は逃げではありません。

心や体をすり減らしながら働き続けることが、必ずしも正解とは限りません。

以下に多く当てはまる場合は、今の職場以外の選択肢も見ておくと安心です。



当てはまるものにチェックをつけてください

- ☐ 出勤前に強い憂うつ感がある
- ☐ 休日も仕事のことを考えてしまう
- ☐ 相談しても状況が変わらない
- ☐ ミスが増えてきた
- ☐ 患者さんに向き合う余裕がない
- ☐ このまま数年働く未来が見えない
- ☐ 給与や評価への不満が強い
- ☐ すでに何度も辞めたいと思っている



ポイント

チェックが多いほど、すぐ辞めるべきという意味ではありません。

ただ、今の職場しか見えていない状態はつらくなりやすいです。



次に確認したいこと

求人を見る前に、 避けたいことだけ決めておく



今の職場がつらいときほど、「とにかく辞めたい」と思いやすくなります。
でも、次の職場でも同じ悩みを繰り返さないためには、
避けたいことだけでも先に決めておくことが大切です。



次の職場で避けたいことを**3**つ書いてください。

1. _____
 2. _____
 3. _____
- 

注意書き

ここでは、求人比較や職場見学の詳しいチェックまでは行いません。
詳しく確認する段階になったら、ロードマップで整理してください。



薬剤師のための転職ブログ

ファマブロ by ファマディー



商品への橋渡し

同じ失敗を繰り返さないために

このシートでは、今の職場で感じているストレスを整理しました。

ただ、実際に転職活動を進める段階では、さらに具体的な確認が必要になります。

求人票のどこを見るか。

見学で何を確認するか。

面接で何を聞くか。

複数の候補をどう比べるか。

最後にどう判断するか。

ここまで整理しておくで、「なんとなく良さそう」で決めるリスクを減らせます。

..... 具体的に進めたい方へ

求人選び・見学・面接・比較・最終判断まで具体的に進めたい方は、
「薬剤師転職完全ロードマップ」で順番に整理できます。



 次のステップ

今の職場だけで 判断しなくて大丈夫です

今の職場が辛いと感じるのは、あなたの我慢が足りないからとは限りません。

職場の人員体制、評価制度、方針、人間関係が
合っていないだけのこともあります。

転職を急ぐ必要はありません。

でも、今の職場だけを見て、自分を責め続ける必要もありません。

まずは、今のつらさを整理して、他の選択肢と比べてみてください。

> お悩みカルテで整理する

> 転職必要度を確認する

> 自分に合う転職サイトを診断する

> 薬剤師転職サイトを比較する



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。

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出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

