

作業療法士のためのキャリア診断シート

# 今の職場、辞めてもいい？ 踏みとどまるべき？

心が折れる前に知っておきたい  
「環境を変えるべき時」の判断サイン

ぽこぽこOT教室

<https://pokopoko-classroom.com>

# 1. 今すぐ環境を変えるべき人のサイン

以下の項目にチェックが多いほど、心身の健康を優先すべきタイミングかもしれません。

## 心身のアラート

- 出勤前に涙が出る、吐き気がする、夜眠れない
- 工作中、常に強い不安感や焦燥感がある
- 休日も仕事のことが離れず、全くリラックスできない

## 環境・人間関係

- 上司や先輩から人格を否定するような言動（パワハラ）がある
- サービス残業が当然の文化で、改善の余地がない
- 業務外の勉強会参加を強要され、断ると不当な評価を受ける

## キャリア・倫理

- 10年後、あの先輩のようになりたいと思える人が皆無
- リハ単位の水増しなど、倫理的に許容できない指示がある

## 2. 少し待つ・工夫してみる価値があるサイン

これらに当てはまるなら、解決のヒントが今の職場で見つかる可能性があります。

### スキル・相談相手

- 特定の技術不足（評価がまとめられない等）が主な悩み
- 一人でも尊敬でき、親身に相談に乗ってくれる先輩がいる

### 領域・タイミング

- OTの仕事自体は好きだが、今の領域（急性期等）が合わないだけ
- まだ入職1年未満で、基礎を身につける途中である

### 環境の調整

- 部署異動や担当替えによって状況が好転する可能性がある
- 職場に心を許せる同期や他職種の仲間がいる

## 2年目OTからのメッセージ

「辞める」ことは逃げではありません。自分らしく働ける場所への「戦略的な移動」です。私自身も2年目として、毎日悩みながらブログや臨床に向き合っています。OTの資格があれば、世界は想像以上に広いです。まずは自分を大切にすることを最優先してください。

### 次のステップ：今すぐできる3つのこと

#### ① ブログで視野を広げる

領域別比較や働き方のヒントをチェックしましょう。

<https://pokopoko-classroom.com>

#### ② 職場の外に「居場所」を作る

SNS等で、今の職場以外の価値観に触れてみましょう。

#### ③ プロに自分の価値を聞いてみる

転職サイトで自分の可能性を知るだけで、心に大きな余裕が生まれます。