

作業療法士の転職で失敗しないための 転職準備チェックリスト

ぽこぽこOT教室 | pokopoko-classroom.com

使い方：転職活動を始める前に全項目を確認しましょう。 にチェックを入れながら進めてください。

給与・待遇チェック

基本給の金額を確認した

手当を除いた純粋な基本給。昇給の基準になる重要な数字です

残業時間の実態を確認した

みなし残業の有無・実費払いか。月平均でなく繁忙期も聞きましょう

夜勤・休日出勤の頻度を確認した

回数・1回あたりの手当金額も必ずセットで確認

昇給の実績（金額）を確認した

「昇給あり」でも年間数百円のケースがあります。過去の実績を聞く

賞与の支給実績を確認した

基本給×〇ヶ月か総支給額×〇ヶ月か。支給月も確認

職場環境チェック

職場見学を行った

内定後でも見学を申し込めます。断られる場合は要注意

リハビリスタッフの人数・年齢構成を確認した

若手が定着しているかどうかの目安になります

離職率・平均勤続年数を確認した

直接「平均何年くらい続いていますか？」と聞いてみましょう

教育体制・スーパーバイズの有無を確認した

OJTのみか・勉強会や指導体制があるか

休憩室・スタッフの雰囲気を実際に見た

挨拶があるか・笑顔があるか・孤立している人がいないか

転職活動の進め方チェック

在職中に転職活動を始めている

退職後に始めると焦りから妥協しやすくなります

転職エージェントに登録した

非公開求人・内部情報・給与交渉まで無料でサポートしてもらえます

複数の職場を比較してから決めた

1社だけで決めず、必ず比較検討しましょう

内定を急かされても即決しなかった

「1週間以内に返事を」は正当な要求。焦らなくてOK

転職理由を整理した

「何のために転職するのか」を言語化しておく

転職失敗パターン早見表

失敗パターン	対策
給料だけで決めた	残業・手当の内訳までセットで確認する
人間関係を調べなかった	内定後の職場見学は必須
退職してから活動した	在職中に動き始めるのが鉄則
一人で活動した	エージェントで非公開求人・内部情報にアクセス
転職回数を軽く見た	1回1回を慎重に・短期離職は避ける