

教師を辞める前の準備チェックリスト

元公立高校教師が「やっておいてよかった」ということ

「辞めたい」と思ったとき、いちばん大切なのはあなたの心と体です。そのうえで、準備をしておくで“辞めたあと”がぐっと楽になります。全部できなくて大丈夫。できたものに☑を付けながら、一つずつ整えていきましょう。

1. お金の準備

- ☐ 生活防衛費（生活費の半年～1年分）を貯めた
- ☐ 退職金・有給の残り・未払い分を確認した
- ☐ 毎月の固定費を見直して下げた
- ☐ 無収入でもしばらく耐えられるか計算した

2. 収入源の準備（辞める前に“一步手前”まで）

- ☐ 辞めたあとの収入の柱を1つ以上、辞める前に仕込んだ
- ☐ 「潰しのきくスキル」を1つ身につけた（簿記・WEBライティング等）
- ☐ 収入を1本に頼らない形（複線）をイメージできている
- ☐ 小さくても「自分で稼ぐ」体験をした

3. 手続きの準備

- ☐ 退職の意思を伝える時期を決めた
- ☐ 健康保険・年金の切り替え方法を調べた
- ☐ 失業給付（雇用保険）の対象か確認した
- ☐ 共済・積立など、辞めると変わるものを確認した

4. 心と体の準備

- ☐ 心と体の健康を最優先にできている
- ☐ 「辞めても何とかなる」と思える材料を持っている
- ☐ 自分を大事にしてくれる人に時間を使っている
- ☐ 焦って“今すぐ”でなく、準備して辞める計画にした

5. 情報の準備

- ☐ 辞めたあとの選択肢（転職・独立・別業種）を複数知っている
- ☐ 同じ道を通った人の話を読んだ・聞いた
- ☐ 退職代行など最終手段の“安全な選び方”を知っている（弁護士・労働組合の運営か）

全部そろってなくても大丈夫です。一つずつで十分。
あなたの心と体を、いちばん大事にしてください。

— 元公立高校教師より