

©MRT Inc. All Rights Reserved.

# DOCTOR'S CAREER BOOK



# Doctor's Career Book CONTENTS

- 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討
- 一 転職活動のながれの確認とスケジュールの設定
- 一 希望条件の設定と求人探し
- 一 面接準備と退職交渉
- 一 入職手続き
- 一 入職
- 一 まとめ

# 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討

## 転職の目的を設定する

転職活動を始めるとき、転職の目的を決めることは重要なポイントです。目的を設定することで、転職の方向性がぶれないなど様々なメリットを得られます。

## 転職の目的を考える

目的を考え、設定することで・・・

▼  
▼  
転職の  
方向性が  
ぶれない

▼  
▼  
転職先に求める  
希望条件が  
整理できる

▼  
▼  
長期的な視点で  
転職活動を  
することができる

# 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討

## 目的を設定する時に意識すること

- ✓ 「何のために転職をするのか」
- ✓ 「どのような働き方をしたいのか」

## 転職の目的を明確にすることのメリット

転職の目的を明確にすることで「基準」を明確化できる  
転職は決断の連続

その際、判断のモノサシとなる「基準」がないと、決断に一貫性がなくなり  
「転職を試してみたものの状況は変わらなかった」  
ということにもなりかねません

# 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討

## 転職の目的を明確にすることのメリット

**【CASE1】 将来は開業をお考えのA先生  
目的を明確にして開業準備も順調！  
(40代・男性・内科)**

「院長としてクリニックを運営する上での  
“経営について学ぶ”」を目的に転職活動を進行

目的が明確かつ、開業時期から逆算し  
どの程度の期間で何を習得したいかも明確で、  
医療機関の規模や事務方の体制など  
就任先を決めるための基準が明確

結果的に、目的達成できる  
医療機関への就任を果たされ、  
現在も開業へ向けて研鑽を積まれている

**【CASE2】 転科をお考えのB先生  
目的が明確にできずまた転職・・・  
(30代・女性・外科)**

とにかく「転科をする」という目的で転職活動を進め、  
無事にとある医療機関へ就任

しかし就任後に、その医療機関では専門医を  
取得できないことが判明

B先生は転科をした先で、  
専門医・指導医を取得したのち  
地元に戻り、専門医や専門医療機関の少ない地元  
に貢献したいという目標をお持ちだった

ただ、今回は目的が明確に設定できておらず、  
結果的に再度の転職を余技なくされてしまった

# 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討

## キャリアプランを考える

転職 ≠ ゴール

長期的な「キャリアプラン」における

今回の転職の“**位置付け**”を考えることが大切

### 【1】 キャリアプランとは？その重要性

キャリアプラン＝「今後の働き方について目標を持ち、  
それを実現するために計画を立てること」

キャリアプランを立てるメリット

- ・ **長期的な視点で転職活動**をすることができる
- ・ **ライフステージに合わせた転職**を実現することができる
- ・ **マネープランや老後**について具体的に考えることができる

# 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討

## キャリアプランを考える

### 【2】 キャリアプランを考える上でのポイント ＝ライフプラン

キャリアプランを考える上で密接に関係してくる「ライフプラン」  
結婚、出産や介護など人生の節目となるイベントを考慮しつつ、  
自分自身のキャリアプランを設計しましょう

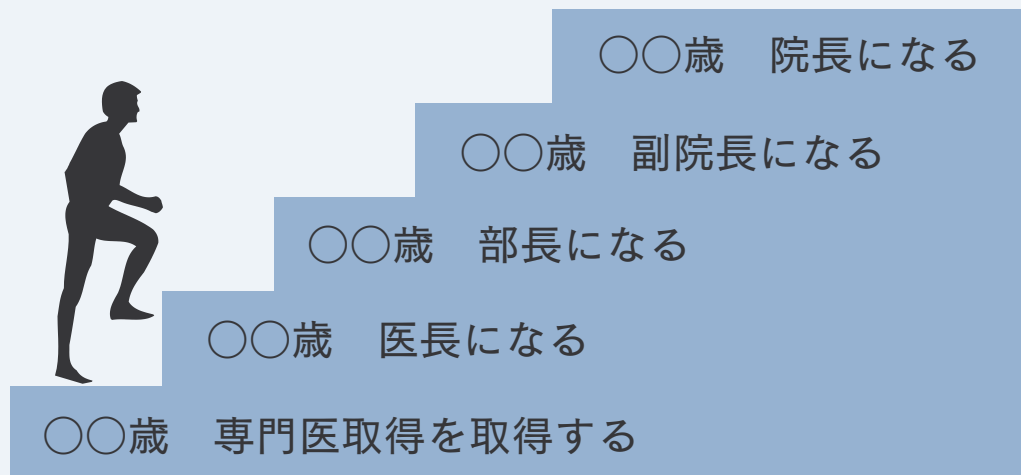
(考慮すべきライフプランの一例)

- ・ 結婚
- ・ 教育
- ・ 住宅の購入
- ・ ペット
- ・ 投資
- ・ 出産、子育て
- ・ 親の介護
- ・ 旅行
- ・ 保険
- ・ その他趣味            などなど

# 一 転職の目的の確認とキャリアプランの検討

## 転職の位置付けを考える

考えたキャリアプランにおいて、  
今回の転職はどのような位置付けになるかを考える  
「将来的に開業するための勉強期間のつもり」  
「次の転職先で定年まで勤めるつもり」など、  
キャリアプランを一度整理し、その中での位置付けを把握することで  
より今回の転職目的を明確化することが可能に





# 一 転職活動のながれの確認とスケジュールの設定

## 転職活動のながれ

ながれをご理解いただいたうえで、  
あなただけの「転職活動スケジュール」を立てることが可能です

### STEP1 カウンセリング

専任キャリアアドバイザーが今回の転職に関するご希望条件をはじめキャリアプランや将来のお考えについて詳しくお伺い



### STEP2 スケジュール計画

転職時期から逆算したスケジュールを設計  
  
転職活動の一つの目安に



### STEP3 求人探し・求人比較検討

お伺いしたご希望条件等をもとに求人をお探し



### STEP4 応募

ご希望の求人に応募し面接日程を調整

面接日程等の調整は担当キャリアアドバイザーがサポート



# 一 転職活動のながれの確認とスケジュールの設定



## STEP5 面接

面接時の心構えや  
お話したい内容などを  
事前に整理し面接へ

当日は担当キャリアアドバ  
イザーが同行

## STEP6 就任先決定、契約

条件や入職時期などの  
最終調整を行い  
就任先を決定

ご条件は書面に取りまとめ  
三者で取り交わし

## STEP7 退職交渉

在職中に転職活動を行う  
場合は、現職との退職交渉  
をスタート

就業規則等を確認して、  
滞りない退職手続きを

## STEP8 入職

新たな環境でのお仕事が  
スタート

ご不安な点は担当まで  
ぜひご相談を

入職後も  
サポートいたします

# 一 転職活動のながれの確認とスケジュールの設定

## 医師としてのキャリアチェンジについて考える

### 「キャリアチェンジ」…

経験や習得してきた業務内容から全く別の経験の無い業務内容に変わること  
医師の仕事におけるキャリアチェンジの一つである「転科」  
過去にキャリアチェンジ＝転科を選択された医師の転職事例をご紹介します

### 【転職事例】C先生（40代／男性／リウマチ・膠原病科／大学病院勤務）

当初は今までの経験を活かせる環境への転職をお考えだったものの、詳しくお話を伺う中で  
「実は、兄弟も医師のため、将来一緒に開業することも選択肢の一つ」というお話が出る

ご相談を重ねた結果、開業を視野に入れ、ご自身の専門を活かす以外にも  
総合診療科として幅広く患者様を診ることも良いのではないかと、という結論に至り  
今回の転職でリウマチ・膠原病科から総合診療科へのキャリアチェンジを選択

総合診療科を選んだ理由は、開業を視野に入れられて、という点もあったが  
転職活動を通じてご自身のキャリアについて考える中で  
もともとは「全身を診られるようになりたい」と考えリウマチ科・膠原病科を専門科目にした  
という原点を思い起こされたため

C先生は今回の転職で、今までのキャリアを見つめ直し、将来の夢への新しい一歩を踏み出された

# 一 希望条件の設定と求人探し

## 希望条件の設定

転職の目的を明確にし活動スケジュールを決めたあとはよいよ「希望条件の設定」  
今回の目的やご自身のキャリアプランも意識しながら具体的に希望条件を設定していく

### (1) 絶対譲れない「MUST条件」とあればいい「WANT条件」を明確に

具体的な条件を考える際に、  
まずはそれぞれの項目（収入、勤務時間、福利厚生等）において  
ご自身の一番の理想を考える  
そのうえで「絶対に譲れないMUST条件」と「あればいいWANT条件」を明確に  
それによってご検討いただける求人の種類も

### (2) 100%の満足を求めず、80%の満足を目指す

100%を目指そうとすると、該当する求人は少なく、せつかくのチャンスを逃す可能性も  
「今の自分に必要な条件を目指す」といったお気持ちの方が  
ご自身の目指す医師像にグッと接近

# 一 希望条件の設定と求人探し

## 希望条件の設定

### (3) 「相場観」の把握も重要

ご自身の希望と求人を合致させるには、相場観を知ることが重要  
ご自身のキャリアや資格、実績等が客観的にどう評価されるか、我々にご質問ください

### (4) ご家族やご友人にも相談を

第三者の方の意見もぜひ参考に  
ご家族や相談できるご友人、過去に転職を経験された方が周りにいらっしゃる場合は  
ぜひご自身の希望条件をお話し、客観的な意見を参考にするのも一つの手段

### (5) 常に「転職の目的」「キャリアのゴール」を意識しましょう

せつかく転職の目的とキャリアプランにおける今回の転職の位置付けを整理したのにより現実的な希望条件を考える際に意識しなければ台無しに…  
ご自身でお考えになった希望条件が「転職の目的」と「将来なりたい医師像」に沿っているか、意識してお考えいただくとより良い転職活動

# 一 希望条件の設定と求人探し

## 年収から手取り額を知る

「年収」は希望条件の中でも重要な項目。しかし「年収1,200万円」との記載の場合、「実際のところ、手取りはいくら？」とお思いになられたというお話も多数。年収から手取り額を想定し、希望の年収を設定しましょう。

① 年収	② 保険料	①-② 手取り金額
1,000万円	2,720,060	7,279,940
1,200万円	3,437,196	8,562,804
1,400万円	4,281,184	9,718,816
1,600万円	5,228,060	10,771,940
1,800万円	6,128,652	11,871,348
2,000万円	7,005,852	12,994,148

① 年収	② 保険料	①-② 手取り金額
2,200万円	7,883,052	14,116,948
2,400万円	8,882,652	15,117,348
2,600万円	9,902,252	16,097,748
2,800万円	10,922,052	17,077,948
3,000万円	11,941,752	18,058,248

※独身（配偶者、扶養親族なし）で介護保険第2号被保険者に該当し、所得控除は基礎控除のみという設定で資産  
※健康保険料・厚生年金料は東京都の金額を使用  
※実際には住民税は6月から昨年の所得をもとにした金額が徴収されるため、実際の手取り金額とは差異が生じる

# 一 希望条件の設定と求人探し

## 勤務医師の平均年収を知る

「相場観の把握も重要」という話をしました。  
ご自身の年収が同年代と比べてどうなのか気になりませんか？  
今回の転職をきっかけに下記の情報から平均年収を把握し  
希望年収設定の参考にしていただければと思います。

≪平成29年度勤務医師の平均年収（※平成29年度厚生労働省統計による賃金構造基本統計調査より算出）≫  
年収1,696万円 月給106万円

### 【年齢別でみる勤務医師の平均年収】

年齢	男性	女性
25～29歳	776万円	672万円
30～34歳	1,036万円	934万円
35～39歳	1,274万円	1,026万円
40～44歳	1,442万円	1,287万円

年齢	男性	女性
45～49歳	1,678万円	1,245万円
50～54歳	1,741万円	1,268万円
55～59歳	1,928万円	1,495万円
60～64歳	1,920万円	1,217万円

# 一 希望条件の設定と求人探し

## 医療機関選びのポイント

新たな就任先でご自身の力を最大限発揮するには  
医療機関にどのような人材が合っているのかを知ることも大切  
それぞれの働き方や適性を理解し、応募する医療機関を考えていきましょう

### 一般病院

近年は、博士号取得の支援や研究の推進など、大学病院でなければ  
難しいとされていたことが可能となる一般病院が増加  
院内勉強会などを積極的に実施する病院もあり、  
勉強やスキルアップが可能な環境であると言える

### 療養型病院

急性期病院などでハードな勤務を経験された先生が、  
定時勤務が可能な療養型病院へ移る例は少なくない  
メインは入院患者の全身管理となりますが、積極的な治療が必要なケースも  
「全身管理に加えて専門性も活かせる」そんな働き方を目指せる環境



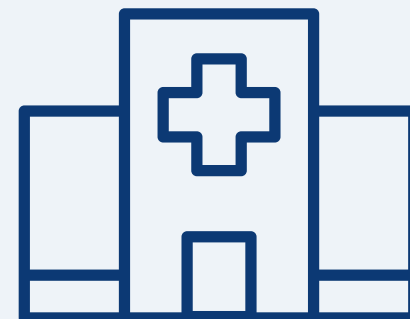
# 一 希望条件の設定と求人探し

## 回復期リハビリテーション病院

回復期リハビリテーション病院の魅力は「患者さんの在宅復帰を見届けられること」  
リハビリテーションの重要性を理解し、かつPTやOTなどのリハビリスタッフとも  
対等に接することができる医師が求められる傾向

## クリニック

クリニックはコモンディジーズを中心に診療しており、  
幅広く診ることに重きを置かれているが、  
近年は特定分野に特化したクリニックも多数  
クリニックの勤務医になるメリットは、当直やオンコールなしが多く  
病院勤務と比べて残業が少ないためワークライフバランスが取りやすいこと



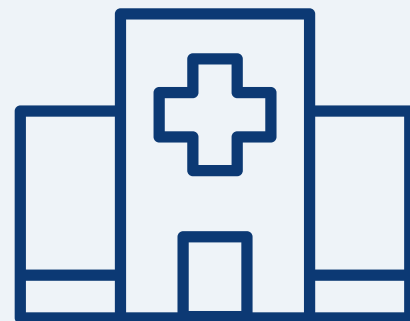
# 一 希望条件の設定と求人探し

## **在宅医療**

在宅医療の患者様は様々なケースがありますが、胃そうや疼痛管理の患者が増加  
専門領域へのこだわりが強い方は慣れるのに時間がかかる可能性も  
ジェネラリストであり、患者家族とのコミュニケーションが取れることが大切

## **介護老人保健施設**

日常業務としては、入所者の診察がメイン  
急変時の対応は施設やスタッフ体制などにより様々  
とはいえ、病状が比較的安定した高齢者の診療が多いため、  
全身管理や総合診療的な視点が求められる傾向に



# 一希望条件の設定と求人探し

## 求人票の見るべきポイント

転職にたあり必ず目にする求人票

見るべきポイントをしっかり押さえ、できる限り自分に都合の良いように解釈せず、客観的に見るのが大切

### (1) 給与はご自身のキャリアと照らし合わせて考える

どうしても給与の上限にばかり目が行きがちですが、

あくまでも「募集の条件をすべて満たした場合の提示額」となっているケースも多数記載額の給与をそのまま受け取るのではなく、

「自分のキャリアだといくらもらえる？」という具体的な視点で読み取りを

### (2) 所在地だけではなく、施設概要も要チェック！

「所在地」は必ず確認すると思いますが、「施設概要」まで細かく確認をしていますか？

施設概要には病床数や救急指定などの記載があり、その医療機関の繁忙度の予想が可能ご自身の理想とする働き方に近づけるため、「施設概要」も見逃さずにチェックを

### (3) 必見！おすすめポイント

意外に見落としがちな「おすすめポイント」欄

ここには、「求人内容」には記載しきれなかった、キャリアアドバイザーが

医療機関から得たリアルな情報（募集背景や医療機関の特徴、「応相談」となっていた内容の詳細等）が満載読んでいただくと更に医療機関のイメージをもっていただきやすくなります

求人票を見ていく中で  
曖昧な部分は確認が必要！  
ご自身で確認しにくい内容は  
キャリアアドバイザーに  
ご相談を

# 一 希望条件の設定と求人探し

## 何を基準に決めるか

### 一 人生を左右するキャリア・アンカー

転職を考えるとき、たくさんの求人情報を眺めているうちに  
何を基準に判断すれば良いのかわからなくて悩まれることはありませんか？  
あちこちから情報をもらうけれど、その度に揺れ動いて、決めきれない…ということも  
ご自身にとって何が大切で、どんな未来を描きたいか、もうクリアになっていらっしゃいますか？

#### 「キャリア・アンカー (Career Anchor)」とは

Career (職業人生) を航海に例えるなら、広大な海の中、  
荒波に負けず自分を固定・安定させる錨 (Anchor)

⇒重要な選択を迫られる局面で、その人が「どうしても譲れない」「手放したくない」価値観や欲求

今後の生涯を左右する、キャリアチェンジ

たくさんの条件の中で「譲れないものは何か」「それはなぜ、譲れないのか？」を考え抜き  
明らかにすることで、応募や内定受諾などの局面で自信をもって意思決定することが可能に  
まずはご自身の条件の中で、優先順位1～3番目までを明確にされてはいかがでしょうか？  
それだけで、判断がスムーズに行えるはず

# 一面接準備と退職交渉

## 面接準備（１）履歴書の作成

弊社では、先生方が応募の度に履歴書をご準備する必要が内容にすること  
ご提案する求人とのミスマッチを防ぐため、先生方の情報を把握しておきたいという思いから  
事前に履歴書の提出をお願いしています  
そのため、職歴や資格などの「変更のない内容」は間違いのないように  
志望動機や本人希望欄等の「応募先によって変更が生じる内容」は空欄のままで作成をお願いします

履歴書

〒150-0041 東京都渋谷区神南1-18-2 フォーラム神南館3階

TEL: 03-5784-1575 FAX: E-mail: TEL:

年	月	学校・機関など（項目別にまとめて記入）
		学校
〇〇〇〇	〇〇	私立山崎高等学校 普通科 卒業
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学 医学部 入学
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学 医学部 卒業
		職歴
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学病院 入職
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学病院付属〇〇クリニック 入職
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学病院付属〇〇クリニック 入職
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学病院 入職
〇〇〇〇	〇〇	山崎大学病院付属〇〇クリニック 入職
		現在に至る

記入上の注意 1. 勤務先外の医業活動は記載して記入。 2. 数字はアラビア数字で、文字はすべて片仮名に記す。  
3. 敬称はご記入。漢字でもひらがなの併記は可。

### POINT①写真

写真をつけない方もいらっしゃいますが、「写真はつける」が正解  
背景のない証明写真用で3ヶ月以内に撮影したものを使用

### POINT②職歴

医療機関名は正式名称で  
同一名称の医療機関もあることから、医療法人名も記載を

# 一面接準備と退職交渉

年	月	免許・資格	
〇〇〇〇	〇〇	普通自動車第一種運転免許 取得	
〇〇〇〇	〇〇	医師免許 取得	
〇〇〇〇	〇〇	〇〇〇〇認定医 取得	
〇〇〇〇	〇〇	〇〇〇〇専門医 取得	
志望動機 面接の準備のため地元へのUターンを希望し転職を検討しております。			
自己PR			
趣味・特技			
通勤時間	扶養家族数	配偶者の有無	配偶者の扶養義務
約 時間	2人	有	無
本人希望記入欄（通勤時間・勤務地・その他についての希望などがあれば記入）			

## POINT③資格等

認定医、専門医をお持ちの場合は記入を  
また、複数をお持ちの場合、応募先の求人に関連するものを記入

## POINT④志望動機

すでに応募する進路が決定している場合は記入  
少しでも悩んでいる状況であれば空欄のままで結構です

## POINT⑤通勤時間・その他

応募先の医療機関によって変更が生じる可能性がありますので、  
空欄のままでも結構です  
扶養家族数や配偶者等の情報は、手当の参考になりますので、もれなく記入を

## POINT⑥本人希望欄

条件に関する事項は事前にキャリアアドバイザーが  
交渉しているケースがほとんどです  
あえて条件に関する旨を記載してしまうと、  
面接時にマイナスな印象を与える可能性があるため、ここは空欄に

# 一面接準備と退職交渉

## 面接準備（２）面接時の身だしなみ

いよいよ面接…初対面となる面接では、あなたの服装が第一印象に大きく影響します  
入職したいという強い意思を示すには、服装も重要なポイント

### 女性編



A4書類が入る  
きちんとした印象の  
バッグがあると便利



靴は黒のパンプスなどの落ち着いたもの  
ヒールは高すぎない5cm以下がGOOD

### スーツ

男性同様、紺や黒色などの落ち着いた色みのスーツがGOOD  
パンツスタイルでもスカートでもどちらでも構いませんが  
スカートの場合は椅子に座った時にスカート丈が短くなりすぎないものを

### インナー

シャツでもカットソーでも構いませんが、基本は無地の白色  
フリルやレースなど、華やかな装飾が付いたタイプは避けたほうが無難

### メイク

派手さのないナチュラルメイクが好印象  
鮮やかな色使いやキラキラしたメイクは好まれません

# 一面接準備と退職交渉

## 男性編

髪型は清潔感を大切に



靴は汚れていませんか

### スーツ

細身すぎず、ダボっとしすぎず、「ぴったりのサイズ感」を選びましょう  
色は紺や黒などの落ち着いた色が無難  
汚れやしワを確認し、クリーニングに出しておくで安心

### ワイシャツ

ワイシャツは白色が基本。アイロンがけも必須  
首回りや袖回りに汚れが付着していないか、事前に確認を

### ネクタイ

グレーや紺など落ち着いた色みのものを着けましょう  
明るすぎる色よりも落ち着いた色の方が好印象を持たれる傾向に  
細すぎるネクタイはNG

### ジャケットスタイル

ジャケットスタイルで挑む場合もスーツ同様、落ち着いた色を選びましょう  
合わせるパンツはカジュアルになりすぎないように  
シャツによってはノーネクタイも可  
最後に全体のコーディネートとのバランスと清潔感、ラフすぎないかを要チェック



# 一面接準備と退職交渉

## 面接準備（3）面接時の心構え

面接に向けて様々な準備を行ったものの実際の面接でご自身の思いが上手く伝えられなかったり悪い印象を与えてしまっただけでは準備が台無し…

最後に面接前の心構えについて確認し、落ち着いて面接に臨みましょう

### ①言葉遣いに気をつけ、話すタイミングを意識

ずばり、「明るく・丁寧に・ハキハキと」この3点を意識しましょう

それだけで相手への印象が変わります

また、話す内容も重要ですが、「話すタイミング」も同じくらい重要

面接官の話の腰を折ることがないように、会話の流れに沿って話を始めるとより好印象に

### ②退職理由の伝え方に注意

退職の理由は様々ですが、現職に不満があつたとしても、それらは「簡潔明瞭に伝える」だけに留めておきましょう

不必要に退職理由をお話すると、ご自身の人柄の疑問視に繋がることも

むしろステップアップを図るための退職であることを伝えた方がGOOD

### ③あなたも面接先の医療機関を観察しましょう

面接では、あなたが医療機関をチェックできる場でもあります

施設の雰囲気、院長や事務長、他のスタッフの方も観察し、「ここで勤務する」というイメージを

「施設の雰囲気は合っているか」「自身の目指す医療が可能となる設備が十分であるか」なども重要なチェックポイント

# 一面接準備と退職交渉

## 面接準備（４）「こんな大事な時に…」実際にあったこんなケース

大事な面接です 失敗しないようにと緊張する必要はありませんが事前に注意できることもあります

私たちがこれまでにサポートさせていただいた先生方で過去にこんなケースがありました

「本当に？」とお思いかもしれませんが、これから面接を受けられる先生方はこのようなことがないようにしましょう

### 【CASE1】 服装がスーツではなくラフな服装で面接に挑んだ

大事な面接という場でラフな格好で臨んでしまった先生  
やはりよい印象を持ってもらえず、内定には至らず

### 【CASE2】 ネクタイの色が黄色など、派手な色を着用していた

こちらも同様に面接の場で派手なネクタイを着用した先生  
ご自身の趣味かもしれませんが、やはり面接という場にはあまり相応しいとは言えません

### 【CASE3】 現職の不満を沢山してしまった

つい現職での不満を聞いてもいないのに話してしまった先生  
転職後にも不満ばかり口にしてしまうのでは？という印象を持たれてしまいました

# 一面接準備と退職交渉

## 退職交渉

医師の場合、引き止めにあい、退職交渉が中々大変というケースもあります  
気持ちよく円満に退職するための事前準備が大切

### Step 0. 転職活動

活動を始める前に退職を申し出る方もいらっしゃいますが、  
就任先との勤務条件確認書の締結を完了してから申し出たほうが無難です

### Step 1. 就業規則の確認

「3～6ヶ月前までに退職を申し出ること」と規定されているケースが多数  
法的に2週間前（年俸制の場合は3ヶ月前）に申し出れば問題ないとされていますが、  
就業規則を確認し余裕をもって申し出ましょう

### Step 2. 退局・退職の申し出

退局・退職理由は「一身上の都合」としておくのが無難  
不満があつての退職であつたとしても、その不満は口には出さずに穏便に…

### Step 3. 引き継ぎ

主治医として長期療養の患者を担当している場合などは、  
気になる内容について「引き継ぎ書」を作成しておく◎

# 一面接準備と退職交渉

## Step 4.健康保険証などの物品返却

医療機関により異なりますが、一般的には以下のような返却物があります  
(健康保険証、職員身分証、名札・名刺、病院施設やロッカー等のカギ、PHS等の通信機器 等)

## Step 5.離職票・源泉徴収票などの受け取り

医療機関により異なりますが、一般的には以下のような書類等を受け取る必要があります  
(雇用保険被保険者証、源泉徴収票、退職証明書、年金手帳、離職票 等)

## Step 6.年金や保険、税金の手続き

医療機関により異なりますが、一般的に総務人事担当が管理していますので、  
必要書類（年金手帳や被保険者証カード等）を受け取り、就任先の総務人事担当に提出を

## Step 7.退局・退職の挨拶

お世話になった上長から順にスタッフや職員の方へ、余裕をもって挨拶をすることが望ましいです

### ～医局退局時のポイント～

- 1：退職交渉はなるべく早く！中には希望時期の1年前から始められる方も
- 2：入職が4月の場合、挨拶は前年の年末の挨拶の際がスムーズだと言われています
- 3：退局理由は、正直に伝えられる環境であれば別ですが、一般的には具体的な理由を聞かれにくい「家庭の事情」が無難

# 一面接準備と退職交渉

## 手続きチェックリスト

退職交渉に関する一連の手続きについて漏れることのないようチェックリストを用いて進めていきましょう

チェック欄	概要	目安
<input type="checkbox"/>	Step 1. 就業規則の確認	退職6～12ヶ月前
<input type="checkbox"/>	Step 2. 退局・退職の申し出	退職6～12ヶ月前
<input type="checkbox"/>	Step 3. 引き継ぎ	退職1～3ヶ月前
<input type="checkbox"/>	Step 4. 健康保険証などの物品返却	退職0～1ヶ月前
<input type="checkbox"/>	Step 5. 離職票・源泉徴収票などの受け取り	退職0～1ヶ月前
<input type="checkbox"/>	Step 6. 年金や保険、税金の手続き	退職0～1ヶ月前
<input type="checkbox"/>	Step 7. 退局・退職の挨拶	退職0～1ヶ月前

# 一面接準備と退職交渉

## 退職トラブル回避のためのポイント

一般的に退職は歓迎されるべきことではありません。トラブルも付き物です。少しでも有益な情報を取り入れ、ポイントを押さえておきましょう。

### (1) 過去に退職された医師から情報を得る

過去、あなたの勤務先で退職された先生がどのようにして退職をしたか尋ねてみることも情報収集の1つ。「トラブルがあった」先生はそのことをよく覚えているもの。参考までに尋ねてみましょう。

### (2) 一方的に退職の意思を伝えるより、相談として切り出すのも○

一方的に退職の意思を伝えるよりも、相談の形で切り出すのも一つの手。伝える相手にもよりますが、感情的にならず、退職の意思と希望時期を伝えましょう。その際に伝えた内容のメモを取っておくと、後々トラブルがあった場合に役立ちます。

### (3) こんな言葉に要注意！「しばらく考えさせてほしい」

上司の退職の相談をした際に「しばらく考えさせてほしい」などの「態度を保留するような言葉」には要注意。せっかく退職の意思を伝えたにも関わらず、その後の手続き等がズルズルと延びてしまう可能性があります。もしそのような言葉が出れば「次の話し合い日程」をその場で決めておくようにしましょう。

# 一面接準備と退職交渉

## その退局に後悔はありませんか？ ～ご自身の将来のビジョンを明確に～

医局内での様々なやり辛さ・息苦しさを感じて、退局を考える先生が多いと感じます

特に、複雑な人間関係や派閥の存在など、先生ご自身の努力ではどうにもならない局面も多く先生方が退局を決断するのに十分すぎる正直な理由をお聞きすることも

ただ、医局に所属をするメリットも当然あるため退局を考えるときには、【先生ご自身にとって】メリットとデメリットのどちらが大きいのか、一度、整理することをお勧めします

**NEXT ▶▶ 医局を離れるメリット・デメリット**

# 一面接準備と退職交渉

## 【医局を離れるメリット】

- 医局内の派閥や理不尽な人事、人間関係のストレスから解放される
- 医局から出ること、より臨床の経験を積むことが出来る
- 給与アップを実現
- 経営を学べる

## 【医局を離れるデメリット】

- 専門医取得が難しいケースも出てくる
- 学位取得の道が無くなる
- 高度先進医療などに関わるチャンスが減る
- 専門以外の診療も求めらえる  
＝経験を積めるという解釈もできる

先生のご専門科や、現在のお悩み、将来のビジョンなどにより  
退局には、メリットもデメリットもあります

後々「やっぱり…」と後悔しないように

**ご自身の将来ビジョンを明確にし、意思決定をすることが必要です**



# 一入職手続き

## 書類の取り交わし

就任先決定後の手続き、「契約」

弊社では、条件を書面に取りまとめ求職者様、医療機関、弊社の三者にて取り交わします

### (1) 取り交わしの流れ

- Step 1. 弊社にて「勤務条件確認書」を発行、担当が「署名・捺印」
- Step 2. 求職者様、医療機関それぞれが「署名・捺印」
- Step 3. 締結

### (2) ポイント

1. 条件に関するお話はこれまでに何度も重ねてきましたが、最後に書面での確認を
2. 勤務条件に関する重要な書類  
扱いには十分注意のうえ、署名と捺印は「丁寧・はっきり」とお願いいたします
3. 勤務条件確認書の締結が完了次第、求職者様と医療機関との間で直接のご連絡が可能です

### 【勤務条件確認書 見本】

勤務条件確認書		2022年09月09日
就任予定者氏名	〇〇 〇〇(〇〇 〇〇)氏	
就任予定日	2023年04月01日	
契約期間	期間の定めなし	
試用期間	あり(期間:3ヵ月 労働条件:本採用時と同じ)	
勤務地	東京都人 〇〇病院 (自任:兼手帳)	
職位/身位	専任医師	
業務内容	内科、循環器科	
勤務時間	平日 8:30~17:30	
休憩時間	60分	
残業時間	あり(月平均10時間未満)	
休日	土曜日、日曜日、祝日	
出張/出張	無し	
リモート	無し	
年収(税込み)	18,000,000円(月20時間分の残業代を含む)	
月給額(税込み)	1,500,000円	
給与	満勤満給、別途支給 時間外手続:月20時間を超えた場合は別途支給	
休暇	年給休暇: 法定通り(入職6ヶ月経過後初年度10日) 年次有給: 5日( )、夏季休暇( 2日( )、アンバーサリー休暇( 5日( ) ) 当該職は就業規則による	
退職金	あり(勤続3年以上)	
年金	65歳	
年金等の参加	法人規定により確定拠出年金(上限年間10万円まで)	
医師会加入	無し	
給与支払規定	各月末日締、毎月25日支給(支給日が銀行休業日の場合は前営業日)	
社会保険	健康保険、労災保険、雇用保険、厚生年金	
労働関連保険	法人加入あり(ただし当該法人内での勤務時のみ適用)	
その他	※その他雇用条件に関しては法人内規定を参照のこと 上記記載のない事項については双方協議の上、結果をもって決定するものとする	

A. 発行部  
年 月 日

B. 就任予定者  
就任者氏名: 東京都人 〇〇病院 印 就任者氏名: 東京都人 〇〇病院 印

年 月 日

氏名: 〇〇 〇〇 印

# 一入職手続き

## 離職率が低い職場とは？

医療機関にとって、よりよい医療の提供と存続のために「人材の確保」は重要なテーマです  
そのためには、採用戦略や予算も大切ですが、それ以上に、「人が辞めにくい職場環境を作ること」が重要  
「離職率が低い職場」とは？「従業員満足」とは？

▶▶▶臨床心理学者フレデリック・ハーズバーグの理論をご紹介します

『ハーズバーグの「二要因理論」』

仕事の「不満足」に関わる要因＝「衛生要因」

仕事の「満足」に関わる要因＝「動機付け要因」

職業生活において、「不満足」と「満足」を引き起こす要因はそれぞれ別である、という考え方

「不満足」を引き起こす「衛生要因」 例えば、「給与」「対人関係」「会社の方針」など

「満足」を引き起こす「動機付け要因」 例えば、「達成」「承認」「昇進」「責任の拡大」など

むやみに給与などの待遇を高くしても「仕事上の満足」は満たされず、  
逆に昇進や達成などでやりがいを感じていたとしても給与が対人関係で不満をもつ可能性も

簡単なことではありませんが、従業員満足の高い職場作りのためには  
二つの要因の違いを理解し、それぞれにアプローチを行うことが重要ではないでしょうか

# 一入職

## 入職日～1週間

ご入職おめでとうございます！

新たな環境で勤務する上での注意点を、入職後の期間ごとにまとめました

### 入職日 「まずは第一印象が肝心」 (入職初日の心得)

- ・ 出勤時間は終業規則よりも早めが無難
- ・ 第一印象が肝心、服装や身だしなみにはご注意ください
- ・ 初日からバリバリ業務に就くつもりで心の準備を
- ・ まずは“半歩下がって”職場に溶け込む
- ・ 自己紹介やあいさつは簡潔に、そして笑顔で



### 入職後1週間 「環境に慣れ、疲れも出始める頃」

そろそろ通勤や医療機関内の施設・設備に慣れてきます

ただ、慣れない環境での1週間で疲れがどっと出るのもこの頃、体調管理に注意が必要

# 一入職

## 入職後1～6ヶ月

### 入職後1ヶ月後 「業務に慣れ、これまでのやり方との違いに戸惑う」

1ヶ月経ち業務が一巡し、業務にも慣れてくる頃  
一方で、これまでのやり方との違いに対するストレスがピークを迎える時期でもあります  
ただ、ここは以前の職場とは「違うところ」  
多くの方は数ヶ月で慣れるものですので、あまり考えすぎないことも大切  
仕事以外の趣味などでリフレッシュしてみても

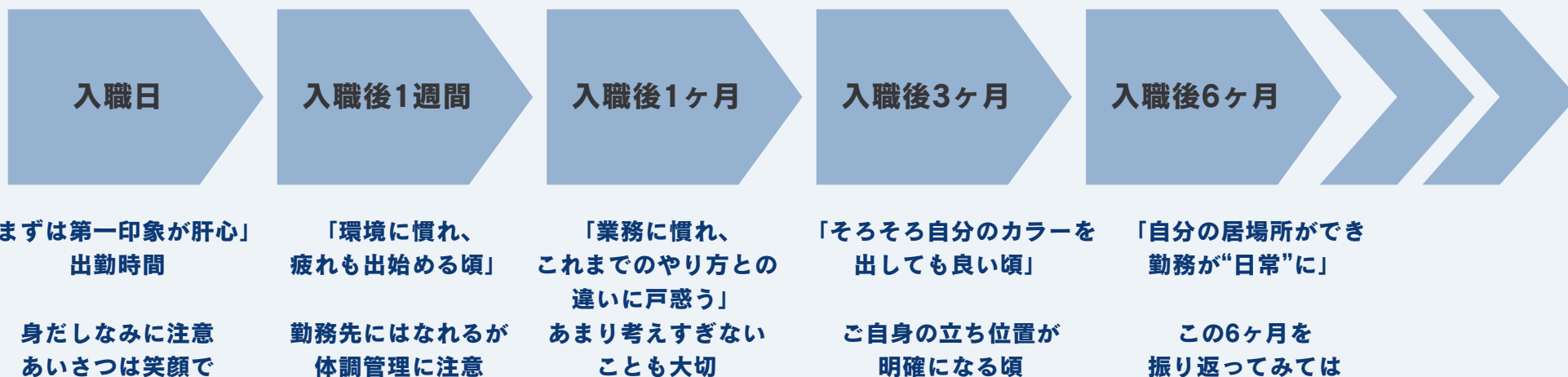
### 入職後3ヶ月 「そろそろ自分のカラーを出しても良い頃」

業務に慣れ、他のメンバーとも交流を重ねることで、  
チームの中でのご自身の立ち位置が明確になってくる頃  
経験を活かした提案などで、ご自身のカラーを出しても良いタイミングです

### 入職後6ヶ月 「自分の居場所ができ、勤務が“日常”に」

長期の休暇を取得し、イレギュラーな対応も複数回こなし、  
以前の職場との違いにも慣れ、ここでの勤務が日常になってくる頃  
新たな職場での6ヶ月間を振り返り、  
改めて今後のキャリアやライフプランについて整理してみても

# 一入職



## 【ワンポイントアドバイス】 3ヶ月はガマンの期間？！

どれだけ事前に情報を集めていても、入職前のイメージとのギャップはでてきてしまうもの  
環境が変われば、一緒に働く仲間も仕事の進め方も変わる

そんな変化を「以前と違う」と拒否するのではなく、一度受け入れてみてください  
だまされたと思って最低でも3ヶ月

きっと「慣れ」が解決をしてくれることも多いはず

# 一入職

## 入職後のフォローについて

MRTの入職後フォロー

ご入職後もキャリアからライフプランまでなんでもご相談ください

## 気になることはお気軽にご相談ください

私たちの仕事は「ご勤務先を紹介して終わり」ではありません

ご入職後も、些細なことでも結構ですのでお気軽にご相談ください

## キャリアやスキルアップのご相談も承ります

キャリアの専門家である国家資格キャリアコンサルタントや医療業界の経験が豊富なコンサルタントが多数在籍

ご自身のキャリアやスキルアップについてのご相談も承ります

## 非常勤、スポットのご紹介もお任せください

常勤先以外のお手伝いもしています

非常勤先、スポット勤務についてもぜひご相談ください

## ライフプランもぜひご相談を！

先生の「生涯のパートナー」を目指しています

弊社にはファイナンシャルプランナーも在籍し、

不動産や投資、保険、趣味のお車や旅行まで、様々なお手伝いが可能です

## ライフステージとライフロール ～変化していくワークライフバランス～

最近「ワーク・ライフ・バランスを大切にしたい」という理由から転職のご相談をいただくことも多数  
キャリア理論の中の「ライフステージ」と「ライフロール」という考え方をご紹介します

ライフロールはライフステージに応じて変化  
新たな役割が増えたり、逆に減ったりまた、その役割に割く時間も変化します

30代までは労働者としての役割に時間を費やしていたもの  
ご結婚、お子様の誕生というイベントを経て配偶者、親としての役割が増えたといったケースは多く、  
自分の果たしている役割が労働以外に見出せず  
定年退職にともない「自分の居場所が無い」となってしまうケースもあります

複数の役割を演じる中で、どの役割にどのくらい重点を置きたいかが  
“自分らしさ”そのものになっていきます  
“自分らしい働き方”はどのようなものなのか、考えてみませんか？

**【ライフステージ】**  
人生を時間軸で5つの段階に分けたもの  
それぞれの段階で人としての  
特定の課題があり  
その課題に取り組むことを通じて  
人間的な成長を遂げていくということ

**【ライフロール】**  
人生のそれぞれの時期で果たす役割  
自分なりの価値観・興味関心・性格など  
(=自分らしさ)は  
子供・学生・市民・労働者・配偶者・  
家庭人・親・余暇を楽しむ人などの  
複数の役割を並行して果たす中で  
確立されていくということ

# 後悔のないキャリア選択を

「将来どうなりたいか」をまず考えてみましょう。  
自分のキャリアでお悩みの先生は…

医師専門  
キャリア  
無料相談

- ✓ 転職について考え始めた
- ✓ 自分のキャリアプランを相談したい
- ✓ 今後のキャリアに悩んでいる
- ✓ 転職市場についてもっと知りたい
- ✓ 自分のライフプランを相談したい

**無料キャリア診断**



## 【COMPANY DATA】

社名 MRT株式会社  
設立年月日 2000年1月26日  
本社所在地 〒150-0041  
東京都渋谷区神南1-18-2  
フレーム神南坂3階  
連絡先 TEL：050-5530-4347  
メール：mrt-doctor@medrt.com  
役員 代表取締役社長 小川 智也

コーポレートサイト <https://medrt.co.jp/>

事業内容 医療情報のプラットフォームの提供  
1. 医師及び看護師等の職業紹介  
2. 医療機関の開設及び運営のコンサルティング  
3. 医師が発信するオウンドメディアの運営  
4. 医局向けグループウェアの運営  
5. 遠隔診療・健康相談サービスの運営

許認可等 厚生労働大臣許可番号 13-コ-010403

※本資料はMRT株式会社に著作権を帰属しています。  
※本資料は2024/02/20時点での情報です。  
※本資料で得られた情報に関してお客様に不具合、  
不都合が生じた場合についても、弊社では一切の責任を負いません。