

離職レディネスチェックシート (Early separation Readiness Check sheet = ERC)

以下の評価視点の質問に対して、あなたの答えに最も近いものを右の表から選び回答欄に記入してください。キャリアコンサルタントが採点し評価をお伝えします。

	評価視点	回答	得点
1	退職したい理由を具体的な理由をあげて説明できる。		
2	退職したい理由は自分の努力で改善の可能性のある状況や不満ではない。		
3	ポジティブな退職理由(前向きな個人的なもの)が準備出来ている。		
4	次の仕事で具体的に何をどうしたいか明確に説明出来る。		
5	5年位先のライフ・プランは明確で、10年先も大体考えてある。		
6	生活費の貯蓄の程度。		
7	退職したい気持ちを持ってからの熟成期間。		
8	今の仕事で自分なりに納得のいく成果や目標は達成した。		
9	今の仕事で苦手な仕事、人間関係もうまくやれるようになった。		
10	「秘密保持義務」「競業避止義務」「名誉毀損」について理解している。		
11	今の会社に返すべき義理や恩、借入はない。		
12	自分が辞めることを職場の皆が引き留めると思う。		
13	退職する際に挨拶すべき人・組織のリストが出来ている。		
14	担当業務の引継書等の準備は出来ている。		
15	退職した後に周囲の人から悪く思われない心配りや仕事が出来ている。		
16	次の仕事に現在の仕事の人脈や情報は一切使わない。		
17	次の仕事が今よりも悪い条件(賃金、時間等)でも転職意志は変わらない。		
18	次の仕事の業界や職種の求人要件・採用基準のポイントは十分理解した。		
19	10人以上から退職についての意見を求めて、ほとんどの人が賛成している。		
20	2~3ヶ月先の退職予定日から逆算した会社予定と行動スケジュールの準備。		
		合計点	
		評価	

回答欄(無色)の選択肢	
大いに自信あり	
自信あり	
少し自信あり	
あまり自信がない	
自信がない	
回答欄(黄色と緑色)の選択肢	
1年分以上	1年以上
半年分以上	半年以上
3ヶ月分以上	3ヶ月以上
2ヶ月分程度	2ヶ月程度
1ヶ月分以下	1ヶ月以下
回答欄(橙色)の選択肢	
ほぼ100%	
60~70%前後	
50%程度	
30~40%程度	
20%以下	

離職レディネスチェックシート (Early separation Readiness Check sheet = ERC)

キャリアコンサルタント用 回答の採点と評価判定資料

回答欄(無色)の選択肢と得点		回答欄(黄色・緑色・橙色)の選択肢と得点	
大いに自信あり	5	1年分以上	5
自信あり	4	半年分以上	4
少し自信あり	3	3ヶ月分以上	3
あまり自信がない	2	2ヶ月分程度	2
自信がない	1	1ヶ月分以下	1
		1年以上	5
		半年以上	4
		3ヶ月以上	3
		2ヶ月程度	2
		1ヶ月以下	1

合計点	評価
90以上	準備OK
70以上	ほぼ準備OK
50以上	準備不足
40以上	かなり準備不足
40未満	完全準備不足