

# 休職中の転職活動 注意点チェックリスト

 Money Forward クラウド

※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。  
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。  
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

# 休職中の転職活動 注意点チェックリスト

## I. 事前確認

自社の就業規則で、休職中の転職活動に関する規定と違反時のリスクを確認しましたか？

休職理由と、それが転職活動や応募先の判断に与える影響を理解していますか？

(公務員の場合) 自身に適用される法律や服務規程における兼業・転職活動の制限を正確に理解していますか？

応募先へ休職の事実を伝える場合、どの選考段階で、どのように説明しますか？  
(特に健康問題が理由の場合、現在の回復状況や業務遂行能力について具体的に説明する準備はできていますか？)

休職の事実を応募先に伝えない場合、後日発覚する可能性と、その際に生じうる不利益を比較検討しましたか？

## II. リスク管理と 情報開示戦略

応募先からリファレンスチェックの同意を求められた場合、個人情報保護法上、自身の明確な同意なしに実施できないことを理解していますか？同意する場合、休職の事実が伝わる可能性を認識し、応募先への事前説明を計画しましたか？

現職の会社に対し、どのタイミングで、どの範囲の関係者に、どの程度まで転職活動の意向や事実を伝えますか(あるいは伝えないか)？その判断が現職との関係や復職の選択肢に与える影響を考慮しましたか？

# 休職中の転職活動 注意点チェックリスト

## III. 各種手当・福利厚生 ・社会保険への影響

傷病手当金を受給中または申請予定の場合、転職活動が「就労可能」と見なされ、支給停止や返還請求のリスクがあることを理解していますか？

育児休業給付金または介護休業給付金を受給中の場合、休業開始時に復職意思があれば退職・転職しても返還義務は原則ないものの、退職日によって最終給付額が変動する可能性や、当初から復職意思がない場合は問題が生じることを認識していますか？

私傷病による休職中の場合、転職活動による心身の負担が療養に支障をきたし、回復を遅らせたり症状を悪化させたりしないか、主治医の意見も参考に慎重に判断していますか？

休職期間中の社会保険料の自己負担分や住民税の支払い方法、および転職・退職する場合の資格喪失手続きや未払い分の精算について確認しましたか？

## IV. 退職・復職の 選択肢と手続き

今回の転職活動は、現職への復職の可能性を完全に排除したものですか、それとも復職も選択肢として残していますか？

万が一、希望する転職先が見つからなかった場合、現職への復職は現実的に可能ですか？

休職期間満了前または満了をもって退職する場合の、会社への退職意思表示の時期、退職願の提出、業務引継ぎ、有給休暇の消化、貸与品返却など、一連の退職手続きを確認しましたか？