

依願退職 かんたん解説ガイド



※チェックリストに従うことで、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5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

依頼退職の基本

退職の申出	正社員など期間の定めのない方	契約社員など期間の定めのある方（契約期間1年超の場合）
	退職の申出から原則2週間で退職可能です（民法627条）。	契約開始から1年経過後はいつでも退職可能です。
会社の承諾	上記の場合、会社は原則として退職を拒否できません。	

自己都合退職と失業保険（2025年4月～）

2025年4月1日以降に自己都合退職した場合の失業保険（基本手当）の変更点は以下の通りです。

■ 給付制限期間の短縮

自己都合退職の場合の給付制限は、7日間の待期期間に加えて、これまで原則2ヶ月でしたが、2025年4月1日以降の離職からは原則1ヶ月に短縮されます。

状況	改定前（～2025年3月31日離職）	改定後（2025年4月1日～離職）
自己都合退職の給付制限	7日間待期＋原則2ヶ月	7日間待期＋原則1ヶ月

■ 給付制限期間の例外（3ヶ月となる場合）

- 過去5年以内に正当な理由なく自己都合退職し、2回以上失業保険を受給した場合。
- 自己の責めに帰すべき重大な理由による解雇（重責解雇）の場合。

■ 給付制限の解除（教育訓練）

離職日前1年以内または離職後に、指定の教育訓練（2025年4月1日以降に受講開始のものに限る）を受けた（受けている）場合、給付制限が解除され、7日間の待機期間後すぐに受給できる可能性があります。

その他のポイント

特定理由離職者

体調不良、家族の介護、通勤困難（やむを得ない理由によるもの）など、正当な理由のある自己都合退職と認められる場合は「特定理由離職者」となり、給付日数や受給資格要件（**例** 被保険者期間が離職前1年間に6ヶ月以上でも可）で有利になることがあります。

基本受給資格

失業保険の受給には、原則として離職日以前2年間に被保険者期間が12ヶ月以上必要です（特定理由離職者などは例外あり）。

