

# 駐在妻の「モヤモヤ&スッカリ」フローチャート

## モヤモヤポイント

## スッカリポイントは？

### 帯同決定前

仕事を辞めなければいけない？

仕事を辞めたらキャリアはどうなる？  
帰国後再就職できる？

退職する場合、現地で働ける？

海外滞在中に何かしたいけど、  
何をしたらいい？

### 帯同決定～出発

どのタイミングで帯同したらよい？

退職の手続きはどうしたらいい？

退職の手続きはどうすればいい？

自分のキャリアのために、  
どんな準備をしたらいい？

現地で働くための事前準備は  
何をすればいい？

### 海外生活中

社会とつながりたい！何をしたらいい？

帰国後のことが気になるけど、  
今どうしたらいい？

働きたいけどどうしたらいい？

帯同期間・行き先が見えなくて、  
将来設計ができない！

事前の想定と現実の相違に  
どう対応したらいい？

相談や悩みを吐き出す相手がいない！

### 帰国準備～本帰国

帰国後の働く準備をどうしよう？

いつまた海外赴任になるかわからない！

帯同期間に得たものがわからず、  
帰国後何をやりたいのかわからない！

再就職までに受けられるサポートはある？  
どんな手続きをすればいい？

子どもの預け先や進学をどうしよう？

① 働き続ける方法を考えてアクションしてみよう！

② 帯同生活もキャリアの一部と考えて行動してみよう！

③ 帰国後に働くための準備事項と流れを確認しよう！

④ 現地での就労に関する情報を集めよう！

⑤ 自分らしいワクワクする現地の過ごし方を考えてみよう！

⑥ 会社のルールを確認し、  
自分と家族にとって最適なタイミングを考えてみよう！

⑦ まずは会社の人事部門に確認しよう！

⑧ 自分の現状を整理してみよう！

⑨ 話せる相手が見つかる場を探してみよう！

⑩ 帯同期間の「棚卸し」から希望する未来を考えてみよう！

⑪ 再就職のサポートや手続きについての情報を集めよう！

⑫ 家族の状況と希望する働き方を照らし合わせて、  
必要な情報を集めよう！

