



ブラック企業を抜けるための 7 MIND SET

残業100時間の会社で5年働いた僕が、**辞める前に知りたかった7つの考え方。**

しゅと(@shuto.career)

新卒で入った営業会社は残業が月100時間超。給与明細を時給に直して「普通じゃない」と気づき、営業しか経験がないまま4か月の転職活動でIT企業へ異業種×異職種転職。応募31社・書類通過8社・面接12回・内定2社。いまは残業ゼロ・有給100%消化。

残業100時間の会社で5年働いた僕が、辞める前に知りたかった7つの考え方。

1. 「みんなそうだから」は、根拠にならない

僕の会社では、朝7時半に来て23時に帰るのが全員でした。

先輩は「俺の頃はもっと酷かった」と笑っていました。

でも、その先輩も、隣の席の同期も、外の会社を知りません。

同じ部屋にいる人の意見は、何人集めても1つの意見です。

比べる相手は社内ではなく、労働基準法と、他社の求人票です。

2. 給与明細を「時給」に直す

月給を、実際に働いた時間で割ってみてください。

僕の場合、残業100時間で残業代の欄は「みなし残業30時間分」の固定額だけ。時給に直すと、近所のコンビニより低かった。

この計算をした日が、転職を考え始めた日です。

数字にすると、「まあ普通かな」が消えます。

✂ 時給に直したら、コンビニより低かった

3. 辞めることは、裏切りではない

「今辞めたら迷惑がかかる」「育ててもらった恩がある」。

僕もそう思っていました。

でも会社は、あなたが倒れたら翌週には代わりを募集します。それが会社という仕組みです。

恩を返す方法は、居続けることではなく、**引き継ぎを丁寧にやる**ことです。それで十分です。

4. 「転職できない」のではなく、「転職の仕方を知らない」だけ

営業しかやったことがない僕が、IT企業に行けるとは思っていませんでした。

最初の1か月、書類で11社落ちて「やっぱり無理だ」と思いました。

無理だったのは僕ではなく、「営業」としか書いていない職務経歴書でした。

書き方を変えたら、通りました。

できないと思っていることの大半は、やり方を知らないだけです。やり方は、知っている人に聞けば無料で教えてもらえます。

5. 不採用は「あなたの否定」ではない

面接で9回落ちました。最初は毎回、自分の人格を否定された気分になりました。

でも後から分かったのは、落ちた理由の大半が「答え方」だったということです。

転職理由で前職の愚痴を言った、志望動機が薄かった、質問と違うことを答えた。

不採用は「この答え方では通らない」というデータです。人格の評価ではありません。データなら、直せます。

6. 年収が上がらなくても、転職は成功

僕の転職は、年収がほぼ横ばいでした。でも残業は100時間からゼロになり、有給は100%消化できるようになりました。

年間1,200時間が戻ってきた。時給に直せば、年収は倍以上になっています。

「上がった・下がった」は、年収だけで測らないでください。

7. 動かないことにも、コストがある

転職にはリスクがある、とよく言われます。本当です。

でも「今の会社に居続ける」ことにも、同じだけリスクがあります。

- 市場価値を知らないまま歳をとる
- 残業で失った時間は、戻らない
- 「辞めたい」と思いながら働く毎日そのもの

僕は5年、動きませんでした。その5年は戻りません。

動くリスクと、動かないリスクを、同じ天秤に載せてください。

最後に

この7つを読んで、「自分の会社は普通じゃないかもしれない」と少しでも思ったなら、それが答えです。

すぐに辞める必要はありません。

まず、自分の市場価値を知ることから。転職エージェントの面談は、転職しなくても受けられます。

特典1の「エージェント10選」から、条件に合う1社を選んでください。

まず、自分の市場価値を知る

特典1 エージェント10選を開く →