

利用対象：すべての看護職

私の働き方シミュレーター

操作マニュアル

このシミュレーターでできること

- ✓ このシミュレーターは、あなたの現在の働き方・賃金と、希望する働き方・賃金をシミュレーションにより比較し、今後の働き方等の検討に役立つツールです。
- ✓ シミュレーション結果は、あくまでも参考値です。また、特定の働き方や職場を推奨するためのものではありません。
- ✓ シミュレーターを使用することで、個人が特定されることはありません。

1. 私の働き方シミュレーターについて

1-1. アプリの概要

「私の働き方シミュレーター」は、現在の勤務状況と希望する働き方を入力するだけで、月額・年収・各種手当を自動で比較シミュレーションできる Web アプリケーションです。

転職・時短勤務・夜勤変更などを検討しているとき、収入への影響を手軽に確認できます。

1-2. アプリの構成（全 3 ページ）

ページ	ページ名	内容
ページ①	現在の働き方	現在の勤務形態・給与・手当などを入力する
ページ②	希望する働き方	希望する勤務条件・勤務先・都道府県などを入力する
ページ③	結果	現在と希望の収入・各種手当を比較表示する

ページ①→②→③の順に入力・確認します。ページ上部のリンクからいつでも各ページに移動できます。

2. ページ①「現在の働き方」の入力方法

前月（1か月単位）の処遇・勤務状況をもとに入力してください。おおよその数字での入力も可能です。

2-1. 操作の流れ

STEP 1	アプリにアクセスする https://totalcare-nurse.org/current.html を開く
STEP 2	現在の働き方を選択する フルタイム勤務／時短勤務／パート・アルバイト／働いていない
STEP 3	給与・勤務情報を入力する 総支給額・所定労働時間・残業時間などを入力
STEP 4	夜勤情報を入力する 夜勤形態・夜勤回数・夜勤手当を入力（なしは「0」）
STEP 5	次のページへ進む 入力完了後、「希望する働き方」ボタンを押す

▼画面例：現在の働き方ページ

現在の働き方

現在の働き方 >> 希望する働き方 >> 結果

■現在の働き方

- フルタイム勤務
時短勤務
パート・アルバイト
働いていない

※前月（1か月単位）の処遇、働き方についてご入力ください

■総支給額（月）

 円

■所定労働時間（月） ■残業時間（月）

 ▼ 時間

■夜勤形態

 ▼

■夜勤回数（月）

 回

■夜勤手当（月）

 円

■その他手当（月）

 円 ※夜勤手当、時間外勤務手当を除く

■年間ボーナス

 円 ※昨年1年間に支払われた金額を入力

正確な数字が分からない場合、おおよその数字での入力も可能です。その場合は、
おおよその数字でのシミュレーション結果が表示されます

希望する働き方

2-2. 入力項目の詳細

項目	説明・入力例
■ 現在の働き方	現在の雇用形態を選択 例：フルタイム勤務、時短勤務、パート・アルバイト、働いていない
■ 総支給額（月）	前月の総支給額を円単位で入力 例：250000（25万円の場合）
■ 所定労働時間（月）	1か月の所定労働時間を入力 例：160
■ 残業時間（月）	前月の残業時間を入力。残業がない場合は「0」 例：10
■ 夜勤形態	夜勤の種別を選択（2交代制、3交代制など）
■ 夜勤回数（月）	前月の夜勤回数を入力。夜勤なしの場合は「0」 例：4
■ 夜勤手当（月）	夜勤手当の月額を円単位で入力 例：20000
■ その他手当（月）	夜勤手当・時間外勤務手当を除く手当の合計（住宅手当・資格手当など） 例：15000
■ 年間ボーナス	昨年1年間に支払われたボーナスの合計額を入力 例：500000

※ 正確な数字が分からない場合、おおよその数字での入力も可能です。その場合は概算でのシミュレーション結果が表示されます。

3. ページ②「希望する働き方」の入力方法

将来的に希望する働き方のイメージに合わせて入力してください。

3-1. 操作の流れ

STEP 1	希望する働き方を選択する フルタイム勤務/時短勤務/パート・アルバイト
STEP 2	勤務先を選択する 「同じ職場」または「違う職場」を選択
STEP 3	都道府県を選択する 希望勤務地の都道府県を選択（「違う職場」の場合）
STEP 4	勤務時間・夜勤情報を入力する 希望する月間勤務時間・夜勤形態・夜勤回数・残業時間を入力
STEP 5	結果ページへ進む 「結果を比較」ボタンを押す

▼ 画面例：希望する働き方ページ

希望する働き方現在の働き方 >> **希望する働き方** >> 結果

■ 希望する働き方

- フルタイム勤務
 時短勤務
 パート・アルバイト

■ 勤務先

- 同じ職場
 違う職場

■ 都道府県

選択してください▼

■ 勤務時間数

160時間 ▼

■ 夜勤形態

2交代 ▼

■ 夜勤回数

0 回

■ 残業時間 (月)

0 時間

結果を比較

3-2. 入力項目の詳細

項目	説明・入力例
■ 希望する働き方	希望する雇用形態を選択 例：フルタイム勤務、時短勤務、パート・アルバイト
■ 勤務先	同じ職場か違う職場かを選択 「違う職場」を選ぶと都道府県別の平均時給で計算されます
■ 都道府県	希望する勤務地の都道府県を選択 「違う職場」選択時の平均時給算出に使用
■ 勤務時間数（月）	希望する月間の勤務時間数を入力 例：120（月 120 時間希望の場合）
■ 夜勤形態	希望する夜勤の種別を選択（夜勤なしも選択可）
■ 夜勤回数（月）	希望する月間の夜勤回数を入力。夜勤不要の場合は「0」
■ 残業時間（月）	希望する月間の残業時間を入力。残業なし希望の場合は「0」

4. ページ③「結果」の見方

入力した内容をもとに、現在と希望の収入・各種手当が自動で計算・比較表示されます。

違う職場を希望した場合の結果は、都道府県別の平均時給（日本看護協会,2024年病院看護実態調査報告書,都道府県・勤続10年、31~32歳、非管理職の看護師の月額給与データに基づき算出）を用いて算出しています。あくまでも参考値としてご参照ください。

4-1. 表示される内容

表示項目	内容
■ 現在の働き方	ページ①で選択した勤務形態が表示されます
■ 希望する働き方	ページ②で選択した勤務形態が表示されます
■ 月額	現在と希望の月収を比較表示します
■ 年収	月額×12+ボーナスで算出した年収を比較します
■ 夜勤手当	現在と希望の夜勤手当を比較します
■ 残業代	現在と希望の残業代を比較します
■ ボーナス	現在のボーナスと希望条件での推定ボーナスを比較します

▲ 画面例：結果ページ（月額・年収・各手当を比較表示）

結果現在の働き方 >> 希望する働き方 >> **結果**

■ 現在の働き方

フルタイム勤務 160時間 総支給4,800,000円（手当込み） 夜勤2交代：
勤0回 夜勤手当0円 残業0時間 手当0円 ボーナス0円

■ 希望する働き方

同じ職場 フルタイム勤務 120時間 夜勤2交代 夜勤0回 残業0時間

■ 月額

現在: 4,800,000

希望: 3,600,000

■ 年収

現在: 57,600,000

希望: 43,200,000

■ 夜勤手当

現在: 0

希望: 0

■ 残業代

現在: 0

希望: 0

■ ボーナス

現在: 0

希望: 0

働き方を再検討

※ 「違う職場」を選択した場合、希望欄の金額は都道府県別の平均時給を使った参考値です。

■ 4-2. 結果の活用方法

- 現在の収入と希望する働き方での収入差を把握してキャリアチェンジの判断材料にする
- 夜勤・残業の有無が収入にどれだけ影響するかを確認する
- 時短勤務やパート勤務に変更した場合の年収変化をシミュレーションする
- 都道府県を変えて、地域ごとの収入水準を比較する

※ シミュレーション結果はあくまで参考値です。実際の収入は勤務先・条件によって異なります。

5. よくある質問 (FAQ)

Q 正確な給与額が分からない場合はどうすればよいですか？

A おおよその数字での入力が可能です。概算でも参考となるシミュレーション結果が表示されます。

Q 夜勤がない場合、夜勤関連の項目はどう入力すればよいですか？

A 夜勤回数・夜勤手当には「0」を入力してください。夜勤形態は「なし」を選択します。

Q 「同じ職場」と「違う職場」では何が変わりますか？

A 「同じ職場」は現在の条件をベースに計算します。「違う職場」は選択した都道府県の看護師平均時給（日本看護協会,2024年病院看護実態調査報告書,都道府県・勤続10年、31~32歳、非管理職の看護師の月額給与データに基づき算出）でシミュレーションを行います。

Q 「その他手当」にはどのような手当を含めればよいですか？

A 夜勤手当と時間外勤務手当を除く手当（住宅手当・通勤手当・資格手当・役職手当など）の合計額を入力してください。

Q 年間ボーナスはどの金額を入力すればよいですか？

A 昨年1年間に実際に支払われたボーナスの合計額（夏・冬の合計）を入力してください。

Q 入力内容を修正したい場合はどうすればよいですか？

A ページ上部のリンク（「現在の働き方」「希望する働き方」）をクリックすると各入力ページに戻れます。

6. ご利用にあたっての注意事項

- 本アプリのシミュレーション結果はあくまでも参考値です。実際の収入は勤務先・条件によって異なります。
- 都道府県別の平均時給は統計データ（日本看護協会,2024年病院看護実態調査報告書,都道府県・勤続10年、31~32歳、非管理職の看護師の月額給与データに基づき算出）に基づくものであり、個別の職場の実際の給与とは異なる場合があります。
- 入力した情報は画面を閉じると保存されませんので、必要に応じてスクリーンショット等で保存してください。
- ページを移動する際は、ページ上部のリンクを利用することを推奨します。
- スマートフォン・タブレット・PCのブラウザから利用できます。