

1 記入済み例

海外リモートの時間条件と週間確認シート

求人者の時間条件を日本時間に直し、生活と重なる所、応募先に聞きたいことを残します。まず記入例を読み、次に自分の条件と二つの週を書いてください。採用や健康上の適性を判定するシートではありません。

架空の記入済み例

すべて編集部作成の架空例。实在求人や社員の記録ではありません。週35時間、土日休み、NY現地の月・木9:00～9:30に必須会議、通常連絡は自分の次回勤務日の日本13:00までに一次返答、緊急当番なしと仮定します。

生活で守りたい時間

仕事は22:30まで。睡眠予定23:30～翌7:00、平日18:30～20:00は家庭の予定。医学的な推奨値ではありません。

切替前の確認

2026/10/26（月）のNY9:00～9:30 → 日本同日22:00～22:30。10/29（木）も同じ。仕事を終える希望時刻に収まる。

切替後の確認

2026/11/2（月）のNY9:00～9:30 → 日本同日23:00～23:30。11/5（木）も同じ。希望の終業を1時間超え、就寝予定の開始と同時に終わり、切り替える余裕がない。

一週間の配分

11/2・5は日本10:00～17:30のうち休憩1時間を除く6.5時間+夜会議0.5時間。11/3・4・6は10:00～18:00のうち休憩1時間を除く7時間。合計35時間。11/3も勤務する仮定、7・8は休み。

未解決の点と質問

週の勤務量が入るが、冬の会議が生活の希望に合わない。NY8:00～8:30（日本22:00～22:30）へ移せるか、事前意見と後日の確認に置き換えられるかを聞く。

判断の状態

会議条件の回答待ち。予定上の衝突を確認した段階で、実際にこの勤務を試した結果ではない。

2 求人から条件を取り出す

2 求人から条件を取り出す

書かれていない項目は「未確認」とし、回答後も原文と区別して残してください。会社の機密情報や第三者の個人情報は書かないでください。

求人名と公式URL、確認日

日本在住での応募可否、その根拠

勤務の基準都市・タイムゾーンと、現地時刻固定かUTC固定か

週の勤務量、固定の勤務帯、休憩の扱い

必須会議の曜日・開始終了・頻度、任意参加との区別

通常連絡の一次返答と最終回答の期限

緊急対応の定義、当番の曜日と時間、交代・記録の扱い

自分とチームに適用される休日・祝日、次の勤務日

普段の睡眠予定、家庭の用事、食事など動かさない時間

3 切替前の週を日本時間で書く (1/3)

3 切替前の週を日本時間で書く (1/3)

対象日と都市別の換算方法を書き、日付が変わる会議は日本の日付の欄に入れます。準備と会議後の処理も含めてください。

月曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

火曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

水曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

3 切替前の週を日本時間で書く (2/3)

3 切替前の週を日本時間で書く (2/3)

木曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

金曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

土曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

3 切替前の週を日本時間で書く (3/3)

3 切替前の週を日本時間で書く (3/3)

日曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

この週の実作業＋会議等の合計時間、勤務外の対応

休憩を除き、会議を二重に数えず、勤務外の対応も記入してください。

4 切替後の週を日本時間で書く (1/3)

4 切替後の週を日本時間で書く (1/3)

対象日と都市別の換算方法を書き、日付が変わる会議は日本の日付の欄に入れます。準備と会議後の処理も含めてください。

月曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

火曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

水曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

4 切替後の週を日本時間で書く (2/3)

4 切替後の週を日本時間で書く (2/3)

木曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

金曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

土曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

4 切替後の週を日本時間で書く (3/3)

4 切替後の週を日本時間で書く (3/3)

日曜日

日本の日付

勤務・会議・返信と、生活の予定

この週の実作業＋会議等の合計時間、勤務外の対応

休憩を除き、会議を二重に数えず、勤務外の対応も記入してください。

5 受けられる条件と確認する質問

5 受けられる条件と、確認する質問を分ける

確認できたこと、まだ分からないこと、今の条件では受けられないことを区別します。合計時間だけで結論にしません。

受けられる曜日・時刻・頻度

生活と重なる箇所、変えられない条件

相手に確認する具体的な質問

回答・確認日・次に確かめること

最後に確認：☐ 日本から働ける条件か ☐ 都市と日付は明記したか ☐ 夏時間前後を見たか ☐ 金曜から土曜へのずれを見たか ☐ 返信と当番を会議と分けたか ☐ 休日を反映したか ☐ 休憩・会議前後を含めたか ☐ 未確認の条件を残したか