

非正規を終わらせる戦略

保育士1年で辞めた私が、正社員になるまでの全記録

厚生労働省の賃金データと、経験者55人への独自調査をもとに
「遠回り」からもう一度正社員に戻るまでの道筋をまとめました。

すみ | 紹介予定派遣のリアル

<https://www.sue-a.org> | 2026年9月

はじめに

この資料は、こんな人に向けて書きました

- 派遣や契約社員で働いていて、この先どうなるのか不安
- 保育士を辞めたいけれど、次の仕事が見つかるか怖い
- 正社員を目指したいが、何から始めればいいのかわからない

この資料でわかること

- 非正規のまま歳を重ねると、収入の差がどれだけ開くのか（公的データ）
- 紹介予定派遣で正社員になれる人は、実際にどれくらいいるのか
- 私が3年かけて正社員になるまでに、実際にやったこと

はじめに

契約更新のカレンダーに、 印をつけたことはありますか。

派遣や契約社員として働く人の多くが、頭の片隅に一枚のカレンダーを置いています。
契約が切れる日までのカウントダウンです。

それは希望ではなく、
いつ断ち切られるかわからない緊張。

私もそうでした。
契約更新の時期が近づくたびに、
心臓が少しだけ、きゅっとなる。
あの感覚は、今でも覚えています。

1. はじまり

私は保育士1年で、正社員という切符を手放した

夢だった保育士。けれど現実には、想像とは違いました。

- 重すぎる責任、終わらないサービス残業、保護者対応のプレッシャー
- 「私が辞めたら周りに迷惑がかかる」という罪悪感

心と体が出していたSOS

- 仕事に行こうとすると動悸がする、理由もなく涙が出る
- 夜眠れない、食欲がない
- 最後は自律神経のバランスを崩し、ある朝、布団から起き上がれなくなった

「石の上にも三年」という言葉は、ときに人を縛る呪いになります。私は1年で、そのレールから降りました。

2. 非正規のはじまり

手取り13万円。「お金がない」という恐怖。

保育士時代の手取りは13万円台。実家暮らしだったので生活はできましたが、心にはいつも「お金がない」という感覚がありました。

13万円台

保育士1年目の手取り

実際の給与明細は138,520円

友人からの旅行の誘いを、
曖昧に笑ってごまかす日々。

お金は、未来を守る「盾」であると同時に、
今の自分を幸せにする「チケット」でもある。

あの頃の私には、そのどちらもありませんでした。

3. 回り道

私を救ったのは、時給900円のコンビニだった

正社員を辞めたあと、私はコンビニでアルバイトを始めました。月の収入は10万円ほど。
収入は半分以下になり、数十円のもやしを買うような生活でした。

1 「正社員」からの解放

誰からも過度な期待をされず、
等身大の自分でいられた

2 単純作業の力

目の前の作業に集中することで、
ネガティブな思考から離れられた

3 小さな成功体験

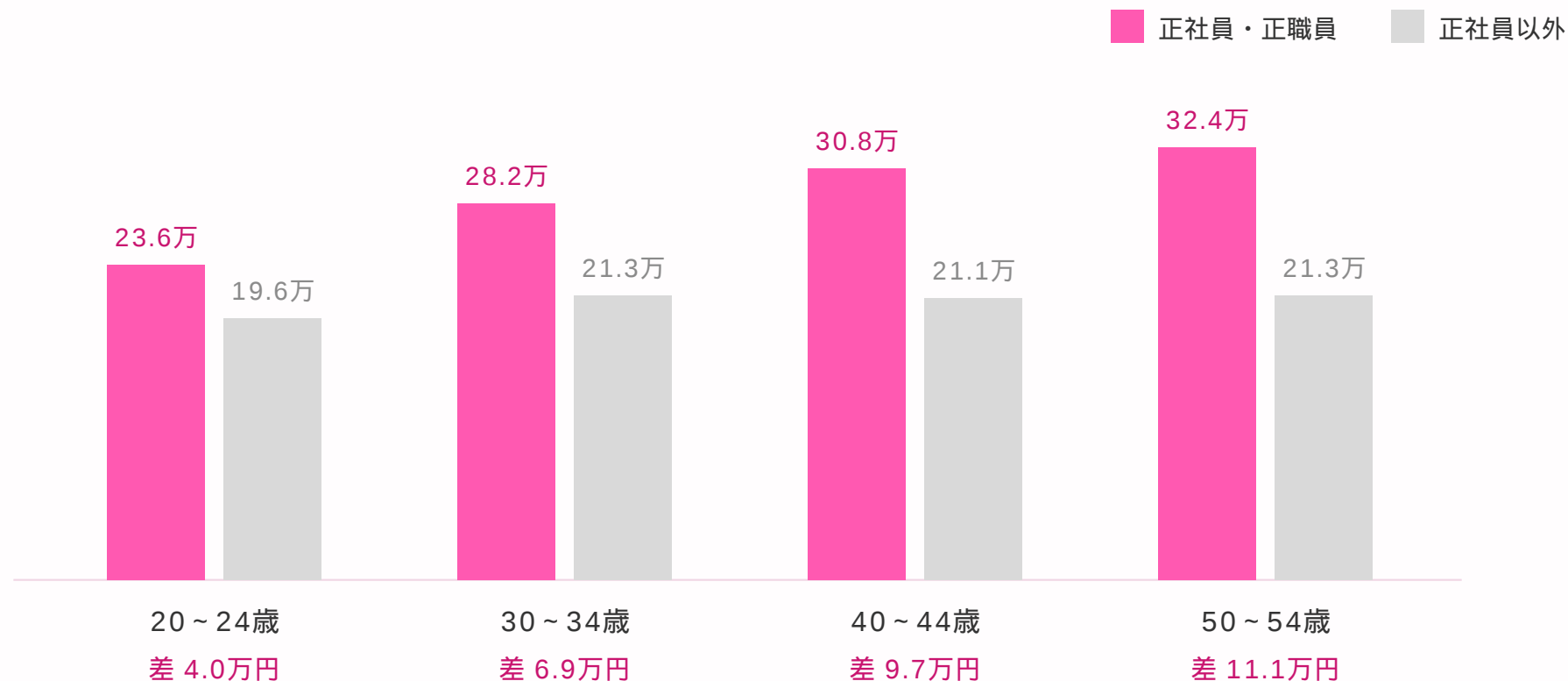
「ありがとう」「覚えるの早いね」。
その一言が乾いた心を潤した

キャリアの回り道は、未来の自分を助けるための「助走期間」になることがあります。

4. データ

正社員との差は、年齢とともに開く

厚生労働省「令和6年賃金構造基本統計調査」第6-1表 / 女性・所定内給与額（月額）



20代前半で月4万円だった差は、40代前半で月9.7万円に。ボーナス・昇給・退職金を含めると、差はさらに開きます。

未来を変える一手「紹介予定派遣」

派遣の不安定さを解消しながら、正社員を目指す方法のひとつです。

01

登録

派遣会社に登録し
紹介予定派遣に応募

➤

02

就業

派遣スタッフとして
働く（最長6か月）

➤

03

合意

派遣先と本人の
双方が合意

➤

04

直接雇用

派遣先に直接雇用
（正社員 / 契約社員）

働きながら職場を見極められること、先に仕事ぶりを見てもらえることが、この制度の強みです。

私が選んだのも、正社員求人に応募して評価される自信がなかったからでした。

ただし、魔法の制度ではない。

54.4%

直接雇用に至った割合

25,535人中13,881人

約29%

正社員として雇用された割合

民間調査（2026年8月）

23%

求人票に「直接雇用後は契約社員」

求人票100件の独自調査

55%

経験者が「もう使いたくない」

経験者55名の独自調査

直接雇用は約2人に1人。そのうち正社員になれるのは、約3割。

「お客様」気分で受け身でいると失敗します。評価されると同時に、こちらも職場を見極める期間です。

約3割の側に入るために、私がやった3つのこと

1

武器を持つ

パソコンの資格を取り、「PCが使えます」という言葉に客観的な証明を与えた

2

壁を作らない

「派遣だから」と線を引かず、挨拶や業務外の会話を心がけた

3

期待を超える

指示された業務をこなすだけでなく、改善を提案した

特別なことはしていません。自分に限界を作らず、上司が求める線の少し外側まで出す。それを3年続けました。

そして私は、2年目の社内選考に落ちています。受かったのは3年目。評価されていたのは、面接ではなく日々の働き方でした。

私が「正社員になる」と決めた、本当の理由

直接雇用の意思確認の日。私は「今の派遣の働きやすさも捨てがたい」と正直に打ち明けました。
そのとき、派遣会社の担当者がかけてくれた一言が、迷いを消しました。

“もし将来、あなたに子どもが生まれたとき。
「お母さんはね、人生で一度だけ、本気で頑張って正社員になったことがあるんだよ」
って話してあげられる方が、素敵だと思いませんか？

正社員になって手に入れた、本当の「自由」

派遣の頃、私は自分が自由だと思っていました。定時に帰れる、責任が少ない、嫌なら辞められる。
けれど正社員になって気づいたのは、まったく違う種類の自由でした。

心の自由

出勤日が少ない月でも
給料は変わらない。
有給を使えば収入を
気にせず休める

仕事の自由

指示待ちから、
自分の裁量で仕事を
進められる立場へ

時間の自由

リモートワークができ、
残業は月15時間以内。
産休・育休も
当たり前にとれた

本当の自由とは、何にも縛られないことではなく、自分の人生を自分の意思でコントロールできる感覚でした。

レールから降りることは、 人生の終わりではない。

大学を出て保育士になる。それが私の信じていた、たった一つの正しいレールでした。
けれどその上で、私は息苦しさを感じていました。

一度レールから完全に降り、コンビニのアルバイトという場所に立ったからこそ、
もう一度、自分の足で歩き出すことができました。

自信を失っても、絶望しても、諦めずに行動すれば道は拓けます。
この物語は、特別な誰かの話ではありません。

次の一歩

今日できることを、ひとつだけ。

気になる求人の「直接雇用後の条件」欄だけ、見てみてください。

そこに雇用形態（正社員か契約社員か）が書かれています。応募前に確認するだけで、ミスマッチは減らせます。

もっと詳しく知りたい方へ

- 紹介予定派遣で正社員になれる確率（公的データ）
<https://www.sue-a.org/syoutaikaiyotei-seisyainn-kakuritu/>
- 経験者55人に聞いた実態調査
<https://www.sue-a.org/anketo-55/>
- 私が正社員になった派遣会社の話
<https://www.sue-a.org/manpower-syoutaikaiyotei-haken-hyuban/>

感想や質問は、この資料をお届けしたメールにそのまま返信してください。すみを読みます。

この資料で使ったデータ

- 厚生労働省「令和6年度 労働者派遣事業報告書の集計結果」表9
- 厚生労働省「令和6年賃金構造基本統計調査」第6-1表（雇用形態、性、年齢階級別賃金）
- エン株式会社「紹介予定派遣に関する調査」（2026年8月発表）
- 当サイト独自調査「紹介予定派遣の求人票100件」（2026年9月）
- 当サイト独自調査「紹介予定派遣 経験者55名アンケート」（2025年6月・ランサース / n=55）

掲載している数字は2026年9月時点のものです。制度や統計は更新されるため、最新の情報は各出典をご確認ください。

本資料の内容は、筆者個人の経験と公開データに基づくものであり、就業や採用を保証するものではありません。

すみ | 紹介予定派遣のリアル

<https://www.sue-a.org>

保育士を1年で辞め、コンビニのアルバイトと派遣を経て、紹介予定派遣から契約社員、そして正社員（金融事務）へ。