

厚生労働省「在宅就業者総合支援事業」

## 自分らしい働き方発見セミナー

第2回

# 在宅ワークの基本ポイントと留意点

～子育て中に、どうやって仕事を見つけ、賢く取組むのか～

- 主催：厚生労働省
- 共催：東京しごとセンター
- 事務局：三菱UFJリサーチ & コンサルティング (株)

平成26年9月11日 (木)

東京しごとセンター

厚生労働省在宅就業者総合支援事業  
自分らしい働き方発見セミナー

第2回

## 在宅ワークの基本ポイントと留意点

～子育て中に、どうやって仕事を見つけ、賢く取組むのか～

# 先輩ワーカーに聞く 市川 美賀の場合



# 市川 美賀

## 好きなこと・趣味

万葉がな書道  
読書  
着物の着付けなど

## スキル・できること

データ入力  
文章作成  
ワード入力

やったこと・続けていること

在宅ワーク開始

ライター業務

添削

文章作成

子供の幼稚園など手配ほ  
か職探し模索&リサーチ

海外から帰国

在宅ワーカー

今の自分

## 現在の働き方を選択したきっかけ、 その時々考え方

- ▶ 海外生活から徐々に子連れ帰国。ベビーシッターや保育所を探すも、居住地域に満足できる（価格や利便性、安全性も見合う）ところがなかった。職業安定所で仕事をリサーチしたが、希望の時間帯、日数で働くのは現状、無理と判断。であれば、在宅でできる仕事をと切り替えた。

## 続ける為のポイント、 続けることができた理由

- ▶ 子供が手を離れるであろう約2年後を見越して、現在は子供に手をかけることに決めた。
- ▶ 子どもが学校に行ってる8:30~14:00ぐらいまでに集中して仕事と家事をおこなう。そうすることで、子どもと一緒に時間が気分転換にもなり、仕事と子育ての切り替えができる。
- ▶ クラウドなどを利用した仕事のシステムなどに触れつつ、自分のキャリアを活かせる仕事をフレキシブルに行なえるから、今後の自分のための訓練にもなっている。

## 経験からのアドバイス、注意点など

- ▶ 自己管理ができること
- ▶ プライオリティーを決めること（お金なのか、時間なのか、やりがいなのかなど、自分の状況に合わせて判断できること）
- ▶ 締切は遵守、子どもの病気など突発的なアクシデントのリスクヘッジも頭に入れておきます。
- ▶ 在宅の業務のため、お会いしていない方とも、連絡の際には短いコメントや、感謝の気持ちを伝え、コミュニケーションをとるようにしています。
- ▶ 在宅をやってみて、向き不向きを判断するもの一つの手段。まずは少し、自分で動いてみる