

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1回

# 在宅ワークの基本ポイントと留意点

～在宅ワークとは。どうやって仕事をみつけ、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27年7月22日(水)

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1回

## 在宅ワークの基本ポイントと留意点

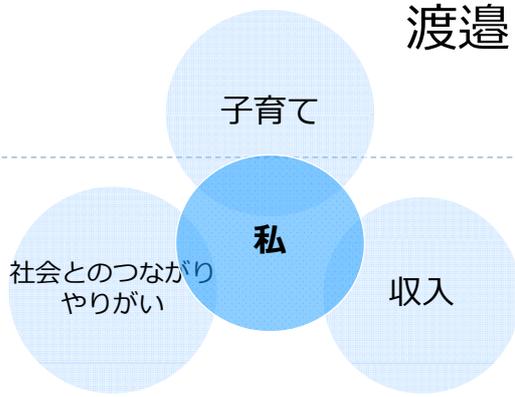
～在宅ワークとは。どうやって仕事をみつけ、賢く取組むのか～

# 先輩ワーカーに聞く

# 渡邊 加奈子の場合



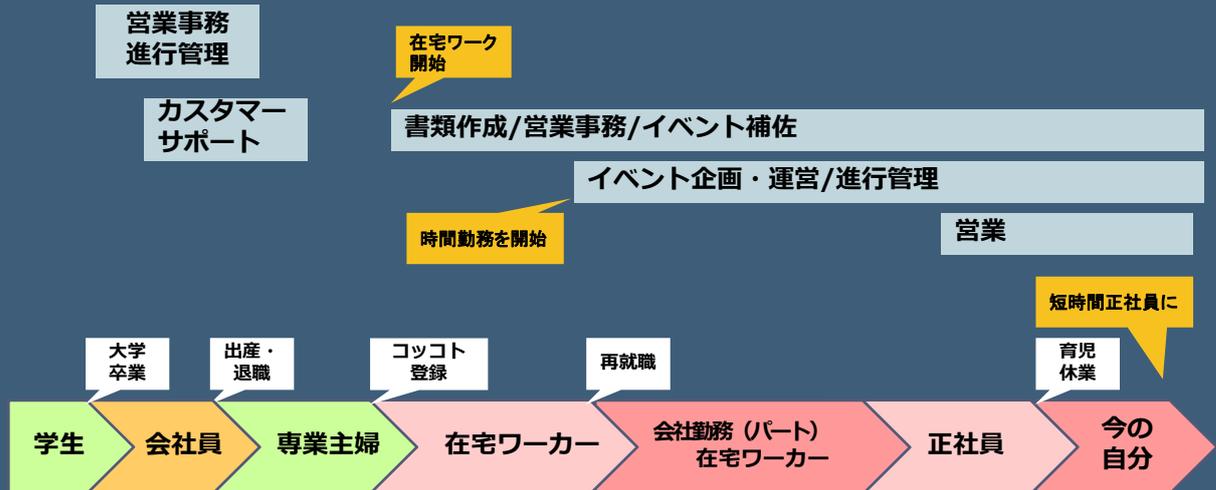
# 渡邊 加奈子



## スキル・やってきたこと

文書作成/顧客対応  
進行管理/営業事務

やったこと・続けていること



## 現在の働き方を選択したきっかけ、その時々考え方

- ▶ 長く働きたいと思って産休制度のある会社に転職したが、現実には産休が取れない社内環境であった。
- ▶ 妊娠を機に退職。出産後物理的なハードル（保育園、通勤時間）が高く感じられ再就職が難しいと思った。
- ▶ 働きたいという気持ち以上に子供との時間も大切にしたいという気持ちも大きかった。

## 続ける為のポイント、続けることができた理由

- ▶ サポートを受けられるという安心感があった。
- ▶ 子育ての時間もしっかりとることで生活にメリハリがつき、また在宅ワーカーにありがちな孤独感がなかった。
- ▶ 未経験業務へチャレンジしたいという希望や収入面での不安や焦りもあったが、実際の仕事を通してでしか味わえないスキルアップが大きなメリットであり、やりがいを感じた。

## 経験からのアドバイス、注意点など

- ▶ 「環境」も収入以上のメリット。焦らず現状に合った働き方を選択。
- ▶ 顔が見えないからこそプラスアルファのコミュニケーションを心がける。
- ▶ 物理的制約があるから選択する「在宅ワーク」ではまとまった時間を確保するのが難しい場合がある。自分の為にも相手の為にも先を見越して計画を立てる、仕事を進めることが大切。（自分や家族の体調管理も含め…）