

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、どうやって仕事をみつけ、賢く取組むのか～

新しいワークスタイル
在宅ではたらく

堤 香苗

株式会社キャリア・マム 代表取締役

2014年9月11日

第2回在宅ワークセミナー

新しいワークスタイル 在宅ではたらく



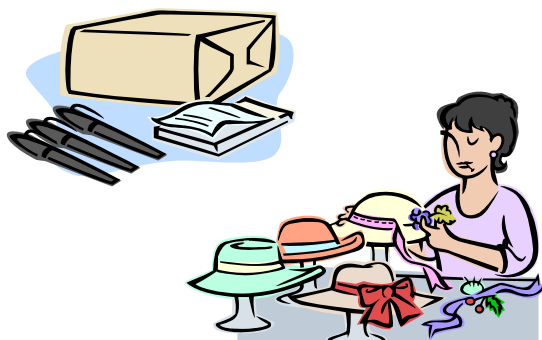
株式会社キャリア・ママ 代表取締役 堤香苗

Copyright(C) 2014 career mam. All rights reserved.

在宅就労とは?

内職とどう違うの? 「家内労働法」と、個人事業主での自営の違い

内 職



基本的に発注先の企業が、道具や材料をすべて用意して、それを組み立てる等の作業をする。
 一個あたりの完成品での賃金発生。

在宅就労(個人事業主)



仕事をする為の道具や光熱費などの、経費は全額自分で負担。
 完成品に対して、支払がなされる。
 支払(所得)から、経費を引いたものが、利益として、税金(所得税)の対象となる。

在宅就労のプラスとマイナス

プラス		マイナス
業務時間や場所の自由度が高い。	←時間→	オンオフの切り替えが上手くいかないと、いつも仕事に追われている感じになる。
通勤電車での移動時間がないので、仕事のできる時間がたくさんできる。	←環境→	いつも仕事ばかりしていると、家族から冷たい視線がくる。家の中がギスギスする。ストレスがたまる。
ちょっとした家族の用事や通院なども、時間のアレンジで両方こなすことができる。	←効率→	あれ、それ、という風にすぐに仕事の確認ができない事で、上手く仕事が仕上がらない事がある。
仕事としてやる事が、文章や図などで明確にくるので、ぐだぐだと無駄話をする事なく、仕事だけさっさと片付けられるので効率が良い。	←メンタル→	相手の顔を見ない電話やメールというやりとりになるので、相手の考えていることがよくわからず不安になる。他の人と話す機会が少なくなり、孤独になる。
実力次第で、仕事を選んでいくことができる。支払金額の高いものにシフトすることも可能。	←報酬→	自分で営業をして仕事を取らなければならず、ほっておいては仕事はふってこない。

在宅就労を選んだ理由

自由度が高いために、見積もりや仕様書など、仕事をして納品するまでの数々の書類制作など、自分で全部やらないといけません。それでも在宅就労を選ぶのは・・・

◆子どもの障がい

子どもに障がいがあるので、病院や訓練に連れて行く為に、業務時間を何度も抜けられる事が助かっています。普通の外勤では、有休がいくらあっても足りません。



◆自分の病気

パニック症候群になり緊張して満員電車に乗れず、職場までそれまでの3倍以上の時間がかかっていました。今では、打ち合わせ時のみ、日中の空いている時間にゆっくりと行けるので、ずいぶんと楽になりました。



◆親の介護

介護をしているので、急にヘルパーさんの体調が崩れても、そういう時は私が代わりにすればいいので、ヘルパーさん来なかったら、と色々調整をしなくてもよくなりました。



◆趣味の時間

お昼ごはんの同僚のおしゃべりにうんざりしていたので、さっさと仕事だけして、残りの時間は自分の趣味のフラメンコの練習ができるので、オン・オフ共に充実しています。



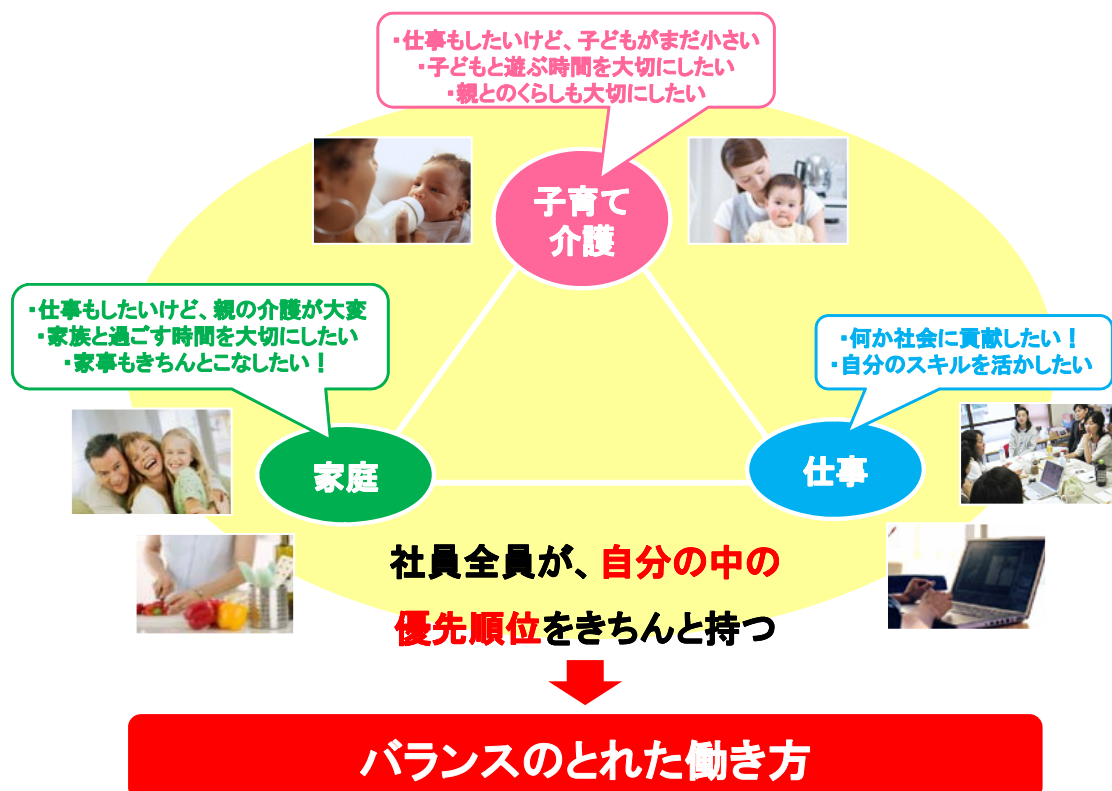
あなたは、どういう働き方を望みますか？

在宅就労に向く人とは・・・

1. 自分で働き方を決めたら、**優先順位を決めて仕事を片付けられる人**
2. 文章を書くのが好きで、箇条書きなど短い文で、**簡潔に伝えられる人**
3. 目の前にいない相手の立場や様子を想像して、**適格に条件や自分の状態が伝えていける人**
4. 孤独でもぐちぐち思い悩まずに、**サクサクと仕事をこなしていける人**
5. 自分の力を発揮して、**成長していくことの好きな人**



自分で「自分らしい働き方」を作っていける ➡ 在宅就労の楽しさです



企業理念

**「うちのおかあちゃんは世界ー！」
～母親の元気と笑顔を応援します～**

母親が、自分の人生を一生懸命に
生きている姿を子どもたちに見せたい・・・
それは子どもたちに、大人になることの意味と、
何を社会に生み出すべきなのか、を伝えるために。



**個性を尊重した「しなやかさ」と、
「斬新さ」を併せ持つ経営**

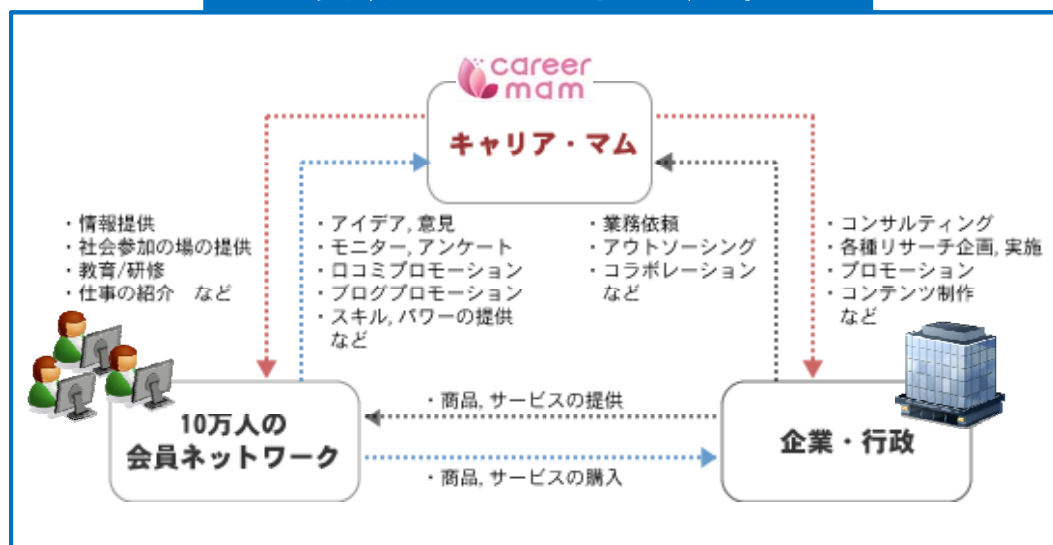
色んな人がいて、色んな価値観があり、
色んなライフスタイルがある。

そのどれもが尊重されるように、様々な働き方や、仕事を
提供していく。在宅という就労形態も、全国10万人の
主婦の声の活用も、私たちにはどれも自然な選択肢です。

経営ビジョン

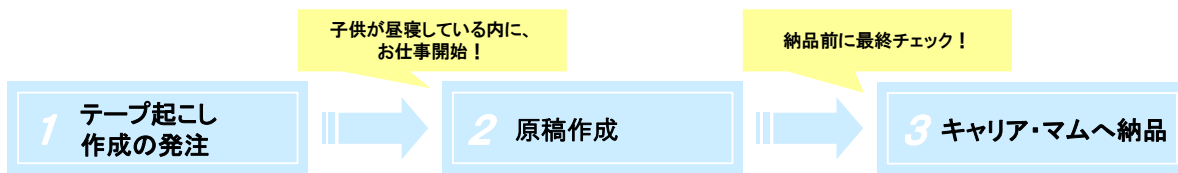
**100,000人のママのネットワークのキャリア・ママは、
個(個人)と集団(企業)をつなぐコミュニケーションのプロフェッショナルであり、
消費者のプロである「主婦の視点」を生かした活動をしていきます。**

キャリア・ママのビジネスモデル図



**企業と個人(消費者)をつなぐコミュニケーションのプロとして、主婦会員10万人のネットワークを、
リアル面・バーチャル面においてフル活用し、多角的に事業展開しています。**

言葉を文字に組み立て、読者にわかりやすく伝えます！



会議や座談会、講演会などで録音された音声~~を~~文字として起こし、文章にする仕事です。また、サマリー(要約)や議事録を作成することもあるので、文章力やまとめる力が必要です。



カセットテープや音声データを聞きながら文章に起こしていきます。ただ話し言葉を、文章にすると意味が違ったり、そのままでは伝わらないので、言葉を補足したり、語彙のチェックをしながら、原稿にまとめます。



原稿が完成したら、人名や専門用語など文字の間違いや、文章に漏れがないか、最終チェックを行い、納品します。

- 家族構成
- ・夫、子ども2人(小5、小2)
- 週の稼働時間
- ・～15時間

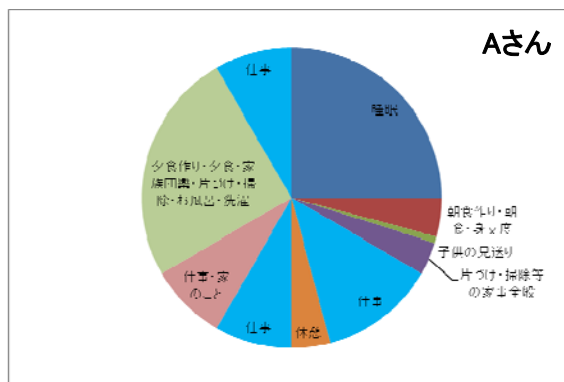
私がこの仕事に携わるようになったきっかけは、10年近く前に、キャリア・ママでテープ起こしのトライアルを受けたことです。この仕事に必要なパソコンのスキルは、Wordが使える程度。タイピングは早い方がいいですね。耳から入る、知らない単語に触れることも多いので、**ふだんから新聞やインターネットなどで広く情報収集**するとよいと思います。募集があったら、どんどんトライしてみてください。



テープ起こし担当 Nさん

Aさん

年齢：44歳
 家族構成：義父、義母、夫、娘9歳(5人家族)
 前職：銀行員(正社員)、IT系企業の営業事務(契約社員)、官公庁系の役員秘書(派遣)、介護(正社員)など



○良いこと

- ・子供だけでなく、同居中の養父母を病院等へ送迎できるなど、時間を自由に使える事

×困ったこと・苦勞していること

- ・自分の仕事の評価がわからなくて不安
- ・自分の仕事の良い点や改善点などのフィードバックがなく、モチベーションを保ちにくい

●在宅ワークを始めたきっかけ

娘が年中の冬に、東日本大震災が起きました。その時に、娘が自分ひとりの力で考え、行動できるようになるまでは、娘のそばにいたいと強く思い、在宅で働くというスタイルを選択しました。

Bさん

年齢：50歳
 家族構成：夫、長女16歳、次女15歳
 (4人家族・夫単身赴任中)
 前職：防災メーカー(経理事務・資材管理)

●在宅ワークを始めたきっかけ

結婚を機に退職した後、派遣社員としていろいろな会社でデータ入力業務に携わった経験を活かせると思い、複数の会社やSOHOグループに登録して在宅ワークを始めました。

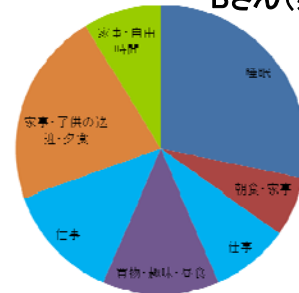
○良いこと

- ・予定がある時は、勤務時間を自分で調整できる。
- ・通勤時間が必要ない分、時間を有効に使える。
- ・子供たちが手伝いをしてくれるようになった。
- ・仕事を通して自分と同じ在宅ワーカーと交流できる。

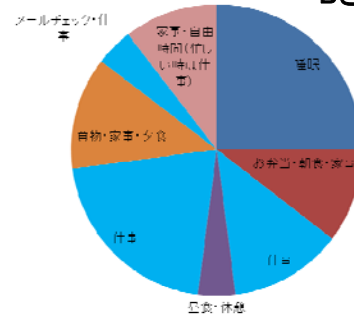
×困ったこと・苦勞していること

- ・オン・オフの切り替えが難しい。
- ・メールや掲示板、電話だけで、一緒に仕事をする人と信頼関係を築くことの難しさを感じることもある。

Bさん(始めた頃)



Bさん(現在)



Cさん

年齢：35歳
 家族構成：夫、長女2歳 (3人家族)
 前職：会計・経理(正社員)

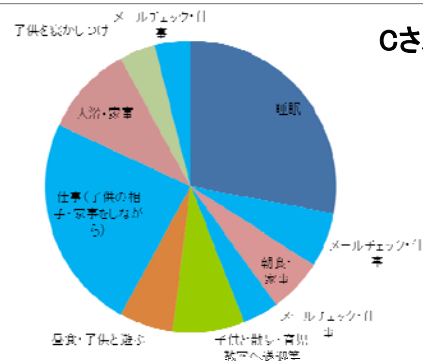
○良いこと

- ・経験・希望により、正社員へ登用される可能性あり
- ・時間を有効に使いながら、仕事できる
- ・子供と一緒にいてあげられること
- ・同じプロジェクトのワーカー同士で連帯感がある
- ・素敵な先輩ワーカーが多く、励まされる

×困ったこと・苦勞していること

- ・子供が電話対応時に騒がしくないよう注意
- ・在宅ワークをしていると、ママ友に怪しまれる
- ・一日に膨大な量のメールチェックが必要

Cさん

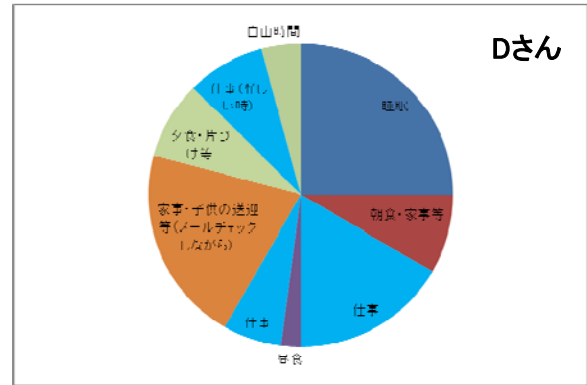


●在宅ワークを始めたきっかけ

子どもが待機児童となりやむを得ず一旦退職。女性の働き方について疑問を感じ、模索している中で偶然キャリア・マムの存在を知りました。どのような会社なのか調べるうちに堤社長の考えに大変感動し、実際にぜひお会いしたいとビジネスセミナーに参加。この会社で働きたい！と確信し、キャリア・マムへ登録したところ、偶然のご縁で現在サブマネージャーとして参加しております。夢は子どもがもう少し大きくなって手が離れたら、正社員として働いてみたいと思っています。

Dさん

年齢：40歳
 家族構成：夫40歳、長女小5、長男小3（4人家族）
 前職：プログラマー、営業事務など
 （正社員⇒契約社員、派遣社員）



○良いこと

- ・子供の学校行事に合わせて予定を立てるなど、業務時間の調整がしやすいこと

×困ったこと・苦労していること

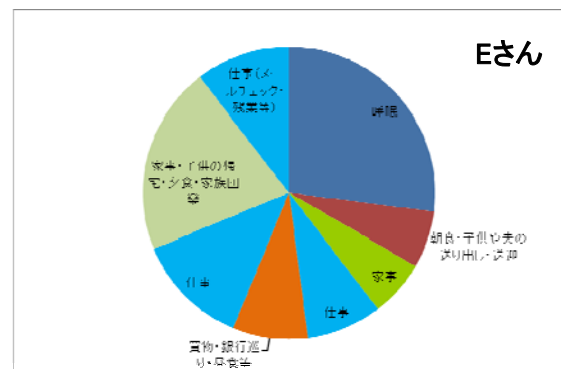
- ・オンとオフの切り替えが難しい
- ・仕事モードに持っていくこと
- ・ダラダラ仕事をしていると、家事が行き届かない
- ・子供が帰ってくると、仕事を中断せざるを得ない

●在宅ワークを始めたきっかけ

妊娠を機に仕事を辞めました。
 自分が小さい頃、両親が共働きでいつも祖父母に面倒をみてもらっていました。
 お母さんが家にいる家が羨ましかったため、子供が小さいうちは家にいてやりたいなど思ったことがきっかけです。

Eさん

年齢：43歳
 家族構成：夫、双子の小6(4人家族)
 前職：金融機関にて一般事務(正社員⇒派遣スタッフ)



○良いこと

- ・役員など学校行事もほぼ休まず参加できる
- ・布団が干せる
- ・子供の急な病欠にも対応できる
- ・オンラインの仕事仲間と時々本社等で会えること

×困ったこと・苦労していること

- ・忙しい時、作業部屋にこもってしまうことの罪悪感
- ・忙しいほど座りっぱなしなので、運動不足
- ・オンラインでコミュニケーションをとらないといけない

●在宅ワークを始めたきっかけ

子どもに障がいがあるため療育施設へ預けたり通院が必要だったため、外勤はできないということで在宅ワークに絞って求職をしていたところ知人の紹介でキャリア・ママを知り、会員登録をしました。
 手内職は部屋が散らかり子どもがいたずらするかも、ということでパソコンでの仕事に限定して探していました。

働き始め
の
ケース



業務・収入が
増えてからの
ケース



Copyright(C) 2014 career mam. All rights reserved.

17

トラブルシューティング例（働き始めのケース）

?



家が汚れて、イライラ！



一人で家事を100%やろうと抱え込まず、家族を巻き込んで協力させましょう。

?



子供がストレスで情緒不安定



子供でもひとりの人間として、「自分がどうして働いているのか」きちんと説明・対話しましょう。

?



自分が働き始めたことで、夫が満足なケアを受けられずにイライラ



長期的な視点でパートナーと対等に、「自分がどう生きていきたい」など、どんな家庭を築いていきたいかを、徹底的に話し合しましょう。



Copyright(C) 2014 career mam. All rights reserved.

18

?



残業の多い妻に、夫がシブチン顔



夫が家事など協力してくれることに感謝を表し、また社会人の先輩として相手を立てましょう。

?



昇進して生き活きと働く妻に、夫が面白くない様子・嫉妬する



仕事上のトラブルや悩みを「あなたならどうする？」と相談するなど、社会人の先輩としても頼りにしている様子で、一緒に巻き込んでしまいましょう。

?



ママ友達と話が合わなくなって、疎外感を感じる



グループの輪や会話についていけなくても、「お手伝いできることならいつでも言って」と連絡をとりやすいメールアドレスを交換するなど、教えてもらうスタンスで歩み寄っていきましょう。また一人でも話ができる人や、働き続ける旧友との交流など、友人作りに無理をしない事も大切です。



① 考えるより、まず、動く。



② 情報は、出さないと受け取れない。どんどん自分のビジネスアイデアを話してみよう。



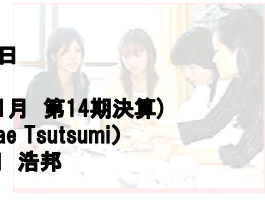
③ 小さく産んで、大きく育てる。



社名:株式会社キャリア・ママ (商標登録番号4487936)
所在地:〒206-0033
東京都多摩市落合1-46-1 コリア多摩センター5階
TEL: 042-389-0220 FAX: 042-389-0230

【キャリア・ママHP】 <http://www.c-mam.co.jp/>
【キャリア・ママ会社案内】 <http://corp.c-mam.co.jp/>

資本金: 3,875万円
設立年月日: 2000年8月8日
従業員: 23名
年商: 299百万円(平成26年1月 第14期決算)
代表取締役: 堤 香苗(Kanae Tsutsumi)
取締役: 井筒 祥子 / 金田 浩邦
監査役: 山上 真理
取引銀行: 三菱東京UFJ銀行 多摩センター支店
多摩信用金庫 多摩センター支店
三井住友銀行 三鷹支店



【事業内容】

- 主婦マーケティング
(ネットリサーチ・グループインタビュー・
店舗調査・ミステリーショッパー)
- プロモーション
(ブログプロモーション・広告掲載・
ロコミプロモーション・イベント企画)
- 商品・サービス企画
(商品開発・企画・コミュニティ開発)
- アウトソーシング
(ラウンダー・編集・ライティング・
サイト企画)
- 講演、セミナー企画・制作
(創業支援、SOHO支援 他)

【主要取引先】

- ・あいおい損害保険(株)
- ・伊藤忠都市開発(株)
- ・(株)インテリジェントターミナル
- ・(株)小田急エージェンシー
- ・(株)コンバイン
- ・(株)シーイーシー
- ・(株)リアルワールド
- ・(株)USEN

【所在地MAP】



- ◆電車の方
京王・小田急線・多摩モノレール 多摩センター駅から徒歩5分
・新宿から京王相模原線・急行橋本行き30分
・大手町より千代田線直通50分
・立川から多摩モノレール25分
- 車の場合:
中央自動車道 国立府中ICより 町田・多摩NT方面へ約20分

Copyright(C) 2014 career mam. All rights reserved.

21

(株)キャリア・ママ 代表取締役 堤香苗 プロフィール

神戸女学院高等学部 早稲田大学第一文学部・演劇専攻卒業

大学在学中よりフリーアナウンサーとしてTV・ラジオのDJ、パーソナリティとして活躍。自らの出産・育児体験から、仕事と家庭のどちらも大切にしたい女性たちに、在宅でも仕事が出来て、キャリアを生かす働き方を出来ることを提案することを目的として「株式会社キャリア・ママ」設立。

「女性のキャリア・アップ支援」「主婦ビジネスの実態」「くちコミによるマーケティングやコミュニケーション術」「在宅ワーク」「ITビジネスの可能性」等のテーマで講演多数
「第5回女性起業家大賞」「慶応SFCアントレプレナーアワード2006 プラチナ賞」受賞
著書に「おしゃべりカ〜主婦のホンネが常識を変える〜」「マーケティングのしかけ」



■堤香苗の経歴■

1964年6月16日生まれ
1987年 早稲田大学第1文学部演劇専攻 卒業
1995年 育児サークル『PAO』(キャリア・ママの前身) 設立
1996年 『キャリア・ママ』設立
1997年 有限会社アクセルエンターテイメント 代表取締役
2003年 特定非営利活動法人 E-ママ 代表理事
2000年 株式会社キャリア・ママ 代表取締役
2004年 第2回多摩ブルーグリーン賞優秀賞
2006年 第5回「女性起業家大賞」受賞
2006年 日本テレワーク協会 第7回テレワーク推進優秀賞受賞
2006年 慶応SFCアントレプレナーアワード2006 『プラチナ賞』受賞
2007年 著書『おしゃべりカ〜主婦のホンネが常識を変える〜 幻冬舎
2007年 著書『売れるマーケティングのしかけ』ソーテック社
2012年 東京ワークライフバランス企業 認定(東京都)
2014年 がんばる中小企業・小規模事業者300社 受賞(経済産業省)
2014年 平成26年度女性のチャレンジ支援賞(内閣府)

■所属団体・委員会

1998年 東京都子育て環境整備のためのプロジェクトの審議委員
2001年 静岡県SOHO振興協議会アドバイザー
2001年 財団法人日本SOHO協会評議員
2001年 マイクロビジネス協議会幹事メンバー
2002年 都市基盤整備公団 新郊外居住部会委員
2002年 経済産業省 日本工業標準審査会専門委員
2002年 多摩市学校跡地施設等活用検討市民委員
2004年 テレワークのためのセキュリティガイドライン策定検討委員
2005年 エリアマーケティング研究会
2005年 多摩市自治推進委員
2005年 日本テレワーク協会 理事
2005年 UR地域懇談会委員
2007年 文部科学省 再チャレンジ学習支援協議会協議委員
2008年 三鷹市商工所運行対策審議会委員
2010年 美しい多摩川フォーラム運営委員
2010年 地域における食のリスクコミュニケーション活動等検討委員
2010年 佐賀県ひとり親家庭等在宅就業支援委員
2010年 ソーシャルビジネス・ネットワーク評議員
2013年 多摩市男女共同参画社会推進協議会 委員
2013年 中小企業政策審議会委員(経済産業省)

Copyright(C) 2014 career mam. All rights reserved.

22

W **HATS** 在宅ワーク？

自宅で、仕事をしているみなさんは、正々堂々たる**在宅ワーカー**なのです！ とはいえ、家での造花や封筒はりなどの内職に対しては、あまりこの呼び方をしないようです。
では、いったい何が違うのか？ パソコンなどの情報通信機器を駆使して、主に、情報関連産業のクリエイティブ部分を担っている方々をさしていることが多いようです。



と **んな資格が、必要ですか？**

***在宅ワーカーになる為の資格とは？**

**キャリア・ママでは
ハッキリ言って、何も資格は要りません。**



雑誌の広告ページの頭に、よくまとめて載っている、「校正」[POPライター]「テープライター」「翻訳」等の**通信雑誌**をやったからって、それで、仕事に来るほど、世の中は甘くないですよ。はっきり言って、勉強したことよりも、**仕事の実績**です。

どの会社だって、「何を勉強しましたか？」ではなく、「どんな仕事をしましたか？」って、聞いてくるはずですよ。だから、どんな資格を、と考える前に、まず、**自分の得意分野と、何ができるのか**をしっかりと見極めて、一番コストパフォーマンスのかからない方法から、トライされてはいかがでしょう？
だって、もともと在宅ワーク始めるって、そういうことじゃないでしょうか

と **のような方法で、仕事をとるんでしょうか？**

とにかく、自分のクライアント先を持っていない方は、やはり、在宅ワーカーを束ねているネット団体に**登録**するのが、早道だと思います。何度も言うようですが「PCを買って登録したら、仕事がくる」というように、世の中甘くないですから、自分でも、新しい人間関係をどんどんと築いていけるようになること、つまり、「営業」部分がやれるかどうか、在宅ワーカーとして、成功するか否かの分かれ道になる事でしょう。



仕事を頼む方も人の子です。つーんとした、いじわるなハイクオリティーな人より、腰の低い、丁寧な、人間的にいいなあと思う人の方に、お願いしたいと思えます。会社の人間関係に失敗したから、在宅で、なんて後ろ向きな選択は、ゆめゆめなさらない様に。
在宅ワークって、つまり、**個人商店のシャチョーさん**なんですからね。仕事がこなれば、会社はつぶれちゃいます。



成 **功する在宅ワーカーになるためには...**

自分の能力と、**時間管理**が120%活用できて、丁寧で、**最低限の社会人のモラル**を守って仕事をしていれば、かならず次の仕事はやってきます。
もし、仕事がないという方は、どこかの部分が欠けていたか、自分の見積もりが高いんでしょう。レポートがくるのが、自分の仕事が認められている証拠です。
明日の入金を目指して、今日もがんばって、お仕事致しましょう！！

