

自営型テレワーク (在宅ワーク) 実践セミナー

～実際に仕事を始めるために～

様々な理由で在宅でPC等を使って仕事がしたいとお考えの方にお勧めのセミナーです。

令和7年

2月4日(火)

13:30～16:00(開場13:00)

@東京しごとセンター
地下2階講堂

定員

・先着50名(申込予約制)

対象

- ・在宅等でパソコンを使った仕事を始めたい方
- ・本業+α、介護や子育て等と両立させ在宅で働きたい方
- ・少し始めている方でステップアップする方法を学びたい方

無料

託児あり

対象：1歳～6歳(就学前)のお子さま(定員あり) 完全予約制(1月28日(火)までに申し込み)



プログラム

「なにごとにもチャレンジすることが大事！」
が私のモットーです。実際に仕事を始める
一歩に、ご一緒できることが楽しみです。



career
mam

(株)キャリア・ママ
法人事業部マネージャー
講師・コーディネーター
青木悦子氏

1. 講演

- ・自営型テレワークの基本のポイント
- ・ステップアップの仕方と多様なステップアップ事例の紹介
- ・フリーランス法(特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律)を活用しよう
- ・実践を続けていくために

2. 演習「在宅ワークを体験しよう」※パソコンの使用はありません。

- ・実際に仕事を探し、請け負って、納品するまでの流れや「記事作成」などを実際にやってみる等の演習

3. 質問タイム

※本セミナーでは、仕事の紹介・斡旋はいたしません

講師紹介

2007年～ *キャリア・ママ制作マネージャーとして、在宅テレワーカー教育(セミナー講師)を担当
2018年～2021年 埼玉県在宅ワーク就業支援事業 講師
2019年～2024年 厚生労働省HOME WAORKERS WEB、神戸市、相模原市、安曇野市、就業支援セミナー講師
*キャリア・ママ：現在会員11万人。様々な環境、世代の女性が「自分スタイル」で働けるようサポートしている

お申込み・お問い合わせ

東京しごとセンター 総合相談係 ☎03-5211-1571
アプリ「TOKYO就職Navi」からも、お申込みいただけます。(裏面参照)

開催日時 令和7年2月4日（火） 13:30～16:00

自営型テレワークの実践編。令和7年1月中旬にオンライン配信する初級編（令和6年12月11日開催「自営型テレワーク入門セミナー～ライフステージに合った働き方～」の事前視聴をお勧めします。

就活情報が届く！アプリ「TOKYO就職Navi」で案内を配信いたします。



アプリのダウンロードはこちらから！
各種ご案内の他、一部の相談・セミナーについて
予約できるようになりました。



会場のご案内

(交通アクセス)

飯田橋駅

JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分
都営地下鉄大江戸線、東京メトロ有楽町線・
南北線「A2出口」徒歩7分

水道橋駅

JR中央・総武線「西口」より徒歩5分

九段下駅

東京メトロ半蔵門線「5出口」より徒歩10分
都営地下鉄新宿線「3a3b出口」より徒歩10分

- 全館一括空調のため服装等各自でのご調整をお願いいたします。
- オンラインにて後日配信予定です。詳細は決まり次第、東京しごとセンターホームページでお知らせします。
- やむを得ない事情によって、中止や延期となることがあります。
なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。



住所：千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター
会場：地下2階講堂

■ 参加申込時にお伺いする個人情報の取扱いについて ■

個人情報の利用目的は、以下のとおりです。それ以外の目的では使用いたしません。

参加者氏名 セミナー当日の予約確認のため
年 齢 どの年齢の方々が多いのか参考にさせていただくため
連絡先 突発的な事情でセミナーが取りやめになる等の連絡を差上げるため

東京しごとセンター

東京都が雇用や就業を支援するために設置した
「しごとに関するワンストップサービスセンター」

仕事をお探しのすべての年齢層の方を対象に、
一人ひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かな
キャリアカウンセリング、各種セミナーなど
を提供して、就職活動を支援しています。

■利用時間：月～金曜日：9:00～20:00
土曜日：9:00～17:00

※日曜、祝日及び年末年始はお休みです
<https://www.tokyoshigoto.jp/>



多様な働き方専門相談のご案内

■ 次のようなご相談、情報提供をしています

- | | | |
|---------------------|-----------------|------------------|
| NPO等の非営利
組織で働きたい | NPO等を
設立したい※ | ボランティアに
参加したい |
| 自営型テレワーク
をしたい | 就農
したい | 多様な働き方
をしたい |

※ NPO法人設立に関する相談は、法人認証の予備的な相談や法律相談
ではありません。また、具体的な仕事の紹介・斡旋はしていません。

■ 相談実施日：月～金曜日：9:00～17:00
※土・日曜、祝日及び年末年始はお休みです
お一人1時間（予約制・無料）



セミナーを受講される方は、東京しごとセンターの利用登録が必要です。【オンライン登録可能】

利用登録されますと、キャリアカウンセリング、各種セミナー等をご利用いただけます。初めてご来場される方へは、
当日会場でご案内させていただきます。セミナー当日は混雑が予想されますので、事前のご登録をお勧めいたします。

なお、個人情報保護の観点から、3年間ご利用のなかった方につきましては、ご利用者情報を消去することになりました
たのでご利用者情報消去後に来所されました方については、あらためて新規登録のお手続きをさせていただきます。