

多様な働き方セミナー

自営型テレワークと 副業・兼業

無料



～多彩な事例から、始め方を学ぶ～

令和7年

5月29日(木)

13:30～16:00(開場13:00)

@東京しごとセンター

地下2階講堂 (裏面地図参照)

定員：先着50名(申込予約制)

対象：

- ・自営型テレワークに関心があり、本業+αで始めたいと考えている方
- ・在宅等でパソコンを使った仕事がしたいとお考えの方

内容：

- ・自営型テレワークの基礎知識
- ・具体的な仕事の種類や見つけ方、業務の実際 他



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(5月22日(木)までに申し込み)

プログラム

1. 講演
2. 実践者パネルディスカッション

事例発表

伊藤智子氏：子育てとの両立を目指しデータ入力、書類作成等を開始。子育て一段落の後は法人化し、ライティング、校正ほか、様々な仕事を内勤・外勤問わず請負う。現在は正社員と自営型テレワークを兼務。

伊東謙二氏：73歳で会社を退職し、しごとセンターを利用。チャレンジ65事業を活用し、飲食・宿泊業に従事。体を動かす仕事をする一方、仲介事業者に登録、経験を生かし医療記事校閲の仕事を請負っている。

古尾谷祐子氏：未経験で文字起こし業務の仲介事業者に登録。勉強のために、文字起こし技能テストにチャレンジ。その後、議事録や要約作成、聴覚障害の方のための要約筆記など、範囲を広げて取り組んでいる。



Fraunetz®

特定非営利活動法人
フラウネッツ理事長

講師・コーディネーター
宮田 志保 氏



宮田 志保 氏 (特定非営利活動法人フラウネッツ 理事長)

講師・団体紹介

広告代理店を出産を機に退職。その後個人事業主として仕事復帰。「自宅で働く」スタイルを通じ、個人事業主として仕事を請ける側、企業として発注する側、仲介する側の様々な立場から、自営型テレワーカーの社会参画、就労機会の拡充を支援する。2003年在宅ワーカー支援「特定非営利活動法人フラウネッツ」、2007年編集プロダクション「株式会社エフスタイル」、2017年一般社団法人文字起こし活用推進協議会を設立。厚生労働省在宅ワーク支援事業検討委員などを歴任。

特定非営利活動法人フラウネッツ

2003年9月設立。個人事業主から、在宅ワーカー、在宅勤務者、勤労者を中心に、主に女性にターゲットを絞り、支援を行っている特定非営利活動法人で、首都圏に根付いた活動を行っている。在宅就業における正しい情報の提供と、幅広い支援事業を行うことを目的としている。



会場ご案内

飯田橋駅

J R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

J R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



会場は、千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター
地下2階講堂です。

- 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（概ね3週間後）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。その際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。
- 本セミナーでは、仕事の紹介・斡旋はいたしません。

■ 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し上げるため

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・NGO
で働きたい

NPOを
設立したい※

ボランティアに
参加したい

自営型ワーク
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。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。（オンライン登録もできます）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。