

# はまみらいネット テレワークマニュアル

## テレワークに取り組む方のための ワンポイントアドバイス集

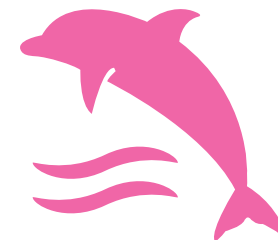


発行：NPO法人I Love つづき  
2016年3月25日発行

このテレワークマニュアルは平成27年度日本郵便の  
「年賀寄附金」の助成を受けて製作しました。

## ■目次

1. ごあいさつ 2P
2. テレワーカーの心得 5か条 3P
3. Web作業のお助け情報 4～5P
4. テレワーカーのための営業スキル 6P
5. テレワーカーのためのお助け情報 7P



## ■ごあいさつ

NPO法人I Love つづきでは2011年より2014年まで横浜市の事業「ひとり親家庭等在宅就業支援事業（はまみらいネット）」を受託し、年間60～100名、延べ280名のひとり親の方たちに向けて、在宅就業のためのスキルアップをサポートしてきました。そのノウハウを活かし、2015年度は、横浜市の事業をつなげる形で年賀寄付金の助成事業として「はまみらいネット2015」を行いました。

PCのスキルを身につけてテレワークや就職に活かしたいひとり親の方に向けて行ったプログラムの中から、テレワーカーの皆さまにお伝えしたいワンポイントアドバイスを「テレワークマニュアル」としてまとめました。ぜひ皆さまの日々の業務にお役立てください。



## ■テレワーカーの心得 5か条

### 1. 「断られること」を乗り越える

仕事において「断られる」ことはよくありますが、誰もそれが好きな人はいません。フリーランスの場合、営業したのに業務をいただけない、自分の作品が認められないということはつきものです。そんなときに大切なのは、仕事での「断られる」は、自分自身を否定されたわけではないと考えることです。「自分はだめな人間だ」「なにをやってもうまくいかない」と考えるのではなく、営業内容や提供作品のどこがいけなかったのか、「客観的」に分析することが大切です。

### 2. 時間の使い方、考え方を考える

フリーランスで働く場合、アルバイトや正社員の感覚や時給換算から少し距離を置くことが大切です。時給ばかり考えていると、得られる報酬は有限になってしまいます。フリーランスは時間をかけたからといって報酬が増えるわけではありません。納期はあっても、決められた時間割はありません。まずは自分がなにに時間をかけ、かけた時間でなにを得たいのか、スケジュールを書き出して、可視化しましょう。効率的に時間を使って利益を最大化させることを考えましょう。

### 3. 文章作成のコツ

ほぼすべての仕事に関わるスキルは文章作成のスキルです。どんな仕事でも文章を書かないと始まりません。文章をうまく書くコツは3つ。「準備」「一文で言いたいことを書く」「箇条書き」です。多くの人はいきなり書こうとしますが、まず「準備」をしましょう。「準備」に必要なのは「言いたいことを一文で書く」ことです。そして言いたいことを考えるときに役立つのが「箇条書き」です。頭のなかに浮かんでいる漠然としたことを「箇条書き」にしていくと、言いたい一文が見えてきます。あとはその箇条書きを組み合わせれば、文章は書けるようになっていきます。

### 4. 在宅ワーク、どこで仕事をしますか？

在宅ワークをするとき、仕事をする場所について悩むことはありませんか？家の中、外、さまざまな場所にメリット・デメリットがあります。最近ではコワーキングスペースや、シェアオフィスと呼ばれる仕事スペースがあります。でも家のほうが落ち着く人もいるでしょうし、カフェのように雑多な音があるほうがはかどるという人もいます。まずは自分の仕事がどういふときにはかどるのかを考え、さまざまな場所で仕事をしてみて、最適な場所を見つけましょう。

### 5. なにかにチャレンジするときの心構え

在宅ワークではいろいろなスキルが必要になります。だからこそ、常に勉強と新しいことにチャレンジする心を持っていないといけません。仕事は勝手に降ってくるのではなく、自分で行動をしないと出会えないからです。やったことがないから不安と思っても、やったことがないことをやるからこそ自分の能力も向上するし、新しい仕事のチャンスも増えます。失敗をしたとしても、失ったお金はその経験によって、後から自分に戻ってくるかもしれません。つまり失った時間は失ったのではなく、自分のために投資したことになります。物ごとをポジティブに考えれば、チャレンジは楽しみや喜びとなります。

## ■Web作業のお助けサイト

講師：田原 雅 (はまみらいネット2016Web講座講師、ethnica代表)  
はまみらいねっと2015のWeb講座で使った様々なツール、またそれらの使い方に加え、講師・田原が常用していたり、新たに知った便利なサービスをご紹介します。日々、新たなツールが生み出されるウェブの世界、自身のブラッシュアップにも活かしていただければ幸いです。

■サイト構築の際のサイトマップやワイヤーフレーム作成に最適なツール「cacoo」  
<https://cacoo.com>

<http://www.dougamanual.com/blog/232/> ※カクアの動画マニュアル集  
[http://websae.net/websitebuilder\\_20130507/](http://websae.net/websitebuilder_20130507/)

※HP作成の初心者でワイヤーフレームの作り方をよく知らない人へ

■スクリーンキャプチャをとるなら「Skitch」や「Evernote」

<https://evernote.com/intl/jp/skitch/guide/windows/> ※2016年1月26日でサポート終了。  
<http://www.idotch.net/6588.html>

■写真やイラストの無料素材 商用無料のサイト集

<https://pixabay.com>

<https://www.pakutaso.com>

<http://www.photo-ac.com> ※姉妹サイトの「シルエットAC」「イラストAC」も便利。

<http://all-silhouettes.com> ※AIファイル(イラストレーターのベクター画像)が入手可能。

■写真の加工やバナー制作に使えるサービス

<http://www.picmonkey.com>

<http://www.sunabox.net/2012/05/picmonkey.html> ※picmonkeyの使い方

<https://pixlr.com> ※「editor」と「express」の2種類が利用可

<https://ferret-plus.com/384> ※pixlrの使い方

■NEW JPGの軽量化・圧縮につかえるツールまとめサイト

<http://matome.naver.jp/odai/2136142731431231001>



#### ■QRコードを作るサービス

<https://www.cman.jp/QRcode/>

<http://qr.quei.jp/try.php>

#### ■手描きの文字をフォントにする方法

<http://tamkaism.com/2015/09/font-of-my-children/>

#### ■スマホやPCの画面に自前の映像をはめ込んだ画像を作れるサービス

<https://placeit.net>

<http://frame.lab25.co.uk>

#### ■白地図 白い地図のダウンロード

<http://www.freemap.jp/index.html>

## 【Word Press関係のお助けサイト】

#### ●WP Theme「ColorMag」の解説/WordPress初心者だって「COLORMAG」

[http://sketch.shindo.link/diy\\_wordpress\\_colormag/](http://sketch.shindo.link/diy_wordpress_colormag/)

#### ●「JetPack」のショートコード一覧と使い方

<http://algorithnn.jp/blg/2014/01/20/jetpack-snippets/>

#### ●WPの子テーマ

<http://liginc.co.jp/web/wp/customize/147844>

#### ●WPのバックアップ

<http://2843.jp/tutorial/backup-website-powerd-by-wordpress/2014/01/21/>

#### ●WPの不要ファイルの削除

[http://ecsiter.com/wp\\_files](http://ecsiter.com/wp_files)

#### ●WPのパーミッションについて

<http://wordpress-custom.jp/security/security-permission-2.html>

#### ●WPサイトリニューアルのコツ

<http://websae.net/web-redeisgn-20140124/>

#### ●NEW ショートコードを多用する方向けの注目のプラグイン「WP CANVAS」

<http://www.onecos.me/wpcanvasshortcodes/>

## ■テレワーカーのための営業スキル

### 伝える、伝わる営業術

平成28年2月27日(土)

講師：江成道子（一般社団法人日本シングルマザー支援協会 代表）

#### ◆伝える目的は？

- ・利益を得る多くの人々が喜ぶことを目的として、  
目指した者にしか分からない最高級の幸福感を得ること。
- ・伝える相手の不安、不満を解決する
- ・社会に貢献すること

#### ◆聞く目をもってもらうには？

認めてもらいたいという(欲求)→認められたという満足感(達成)  
→認めてくれた相手を認める(受容)→話を聞く状況(信頼  
好意返報性の法則

#### ◆普段どんなコミュニケーションをとっていますか？

- ・自分の話したいことを話す
- ・相手に伝わっているかを気にしない
- ・相談されるとアドバイスしたくなる
- ・相手が話してる最中に、次に話したいことが浮かぶ
- ・聞いた言葉を主観で変換したまま会話を進める

#### ◆コミュニケーションとは？

情報を正確に伝達し、人を動かすこと。

#### ◆コミュニケーション能力とは？

相手の感情を汲み取り、寄り添うことができる能力。「相手が望む以上のことを与える」こと。誤解が生じそうな時に、スムーズに理解へと導ける能力のこと。

多くの仕事がある中で、自分が携わる仕事の素晴らしさを伝え、広く知ってもらい、相手の方の不安や不満を解決し、「ありがとう」を言われるのが、営業という仕事です。

## ■テレワーカーのためのお助け情報

### 在宅ワークの基本

- ◆厚生労働省 「在宅ワークの適正な実施のためのガイドライン」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/zaitaku/100728-1.html>
- ◆厚生労働省 「在宅ワーカーのためのハンドブック」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/zaitaku/100728-2.html>
- ◆在宅ワークに関する総合支援サイト「ホームワーカーズウェブ」  
<http://www.homeworkers.jp/index.html>

### 在宅ワークのトラブル対処法

- ◆在宅ワークトラブルの対処法  
<http://allabout.co.jp/gm/gc/298381/>
- ◆独立行政法人国民生活センター 在宅ワークトラブルの判例  
[http://www.kokusen.go.jp/jirei/j-top\\_shigoto.html](http://www.kokusen.go.jp/jirei/j-top_shigoto.html)
- ◆在宅ワークの報酬がもらえない!そんな時に役立つサイト  
<https://www.hou-nattoku.com/consult/931.php>

### 在宅ワーカーの経理

- ◆在宅ワーカーと確定申告  
<http://www.ijssekaikei.com/zaitaku/index.html>

### 個人情報保護・著作権について

- ◆消費者庁 個人情報保護法に関するよくある疑問と回答  
<http://www.caa.go.jp/planning/redirect/index.html>
- ◆個人情報保護委員会  
<http://www.ppc.go.jp/>
- ◆公益社団法人著作権情報センター  
<http://www.cric.or.jp/qa/hajime/>
- ◆IPA 独立行政法人情報セキュリティ対策  
<http://www.ipa.go.jp/security/measures/index.html>
- ◆公益社団法人日本写真家協会 写真著作権と肖像権について  
<http://www.psj.or.jp/>

### 仕事を探す

- ◆クラウドソーシング  
「ランサーズ」 <http://www.lancers.jp/>  
「クラウドワークス」 <http://crowdworks.jp/>  
「NPO法人テレワークセンター横浜」 <http://teleworkyokohama.jp/>  
「ウーマンクラウド」 <https://cl.womancrowd.jp/>

### ■NPO法人I Love つづき

〒224-0001

横浜市都筑区中川1-4-1 ハウスケア横浜107 シェアリーカフェ内  
横浜市営地下鉄「中川」駅徒歩2分

Tel:045-306-9004

Mail:ilovetsuzuki@gmail.com

はまみらいネットURL:<http://hamamirai.net/>

はまみらいpocketURL:<http://pocket.hamamirai.info/>



### ■年賀寄付金

このテレワークマニュアルは平成27年度日本郵便の  
「年賀寄付金」の助成を受けて製作しました。

