

自営型テレワーク(在宅ワーク)の基本と実務 ～個人事業主スタートへのヒント～



令和8年

7月22日(水) 14:00～16:00

『在宅ワークに興味はあるけれど、何から始めればいいのかわからない』そんな方に向けたセミナーです。自営型テレワーク(在宅ワーク)の基礎知識や仕事の種類、働き方の特徴や継続するための視点をわかりやすくご紹介します。先輩ワーカーの声も聞きながら、自分らしい働き方のヒントを見つけてみませんか。

対象

- ・自営型テレワークに関心がある方、働きたい方
- ・副業・兼業に関心のある方、検討したい方

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

※本セミナーでは仕事の紹介・斡旋は行いません。

定員

先着50名 申込予約制(定員になり次第締切)

場所

東京しごとセンター 地下2階 講堂
東京都千代田区飯田橋3-10-3

申込

東京しごとセンター 総合相談係

☎ 03-5211-1571

参加費
無料

無料託児あり

- 1歳～6歳(就学前)のお子さまが対象
- 定員あり
- 完全予約制(7月14日(火)まで)

○オンラインにて後日配信予定○
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

講師紹介



宮田 志保 氏(特定非営利活動法人フラウネッツ 理事長)

石川県金沢市出身。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。株式会社オールアバウト「SOHO・在宅ワーク」ガイド、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、それぞれの個性や環境に応じた職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する活動を行い、経済活動の活性化を図ることに貢献し、あわせて社会福祉の増進を図る活動を行っている。

Fraunetz®

自営型テレワーク:注文主から委託を受け、情報通信機器を活用して主として自宅又は自宅に準じた自ら選択した場所において成果物の作成または役務の提供を行う就労。

自営型テレワーク(在宅ワーク)の基本と実務 ~個人事業主スタートへのヒント~

開催日時 令和8年7月22日(水) 14:00~16:00

会場のご案内

■ 東京しごとセンター 地下2階 講堂
東京都千代田区飯田橋 3-10-3

交通アクセス

<飯田橋駅から>

- JR中央線・総武線「東口」より徒歩7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」より徒歩7分
- 東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分

<水道橋駅から>

- JR中央・総武線「西口」より徒歩5分

<九段下駅から>

- 東京メトロ東西線「7番出口」より徒歩8分
- 東京メトロ半蔵門線、都営地下鉄新宿線
「3a・3b出口」、「5番出口」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。

■ 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>です

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。

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。

プッシュ通知で“私に合った”就活情報が届く！アプリ「TOKYO就職Navi」ダウンロードはこちらから！

