

令和4年度 とくしまスマートワークプロジェクト事業(委託管理:特定非営利活動法人チルドリン徳島)

☐何を受講したらよいか決められない  
☐テレワークで働きたいと考えている  
☐自営型テレワーカー、コーディネーター、アドバイザー※として基本となる知識を効率的に身に着けたい

コース受講がおすすめ!

【お申込みからご受講の流れ】

①お申込み(3つのコース※から一つを選択／重複可)  
②受講カウンセリング  
③オンラインもしくはオンデマンドで必須講座および選択した動画をご視聴し、課題を提出ください

☐コースを受講する時間的な余裕がない  
☐コースは以前に受講したのですでに習得している以外のスキルを身に着けたい  
☐受講したい講座が限られている

単発受講がおすすめ!

【お申込みからご受講の流れ】

①お申込み  
②オンラインもしくはオンデマンドで必須講座および選択した動画をご視聴ください

「コース?それとも単発?」「仕事をしながらでも受講できる?」事前のご相談もお気軽にお問い合わせください!

お申込み前に以下のページをご覧ください。  
[\(https://child-rin-tokushima.com/teleschool/\)](https://child-rin-tokushima.com/teleschool/)

[受講料] 無料  
 [申込方法] 申込みフォームのみ  
 [最終申込] 令和5年1月31日(火)※

お申込みはこちらのページから!

<https://child-rin-tokushima.com/teleschool/>

※初回からリアルタイムでの受講を希望される方は、お申込み・受講カウンセリングを9月中に済ませられるよう、お早めにお申込みください。  
お申込み後、1週間程度で講座の受講が可能になります。

[その他]  
 ○本講座は徳島県在住の方が対象です。  
 ○来館受講時のみ、レンタルPCの貸し出しを行っております。  
 希望者は申込時に記載してください(数に限りあり)。  
 ○とくしまテレワーク講座は、県立総合大学校『まなびーあ徳島』の主催講座です。1講座につき2単位取得できます。

[お問い合わせ]  
**とくしまスマートワークプロジェクト事務局**  
 徳島市福島2丁目4ー8(平日10:00~17:00／土日祝休み)  
 [メール] [teleschool@tokushima-telework.jp](mailto:teleschool@tokushima-telework.jp) [電話] 088-678-7757

感染症予防対策  
 (マスク着用・手指消毒)  
 へのご協力をお願い致します。

▲とくしまスマートワークプロジェクト事務局  
対面でのカウンセリング実施会場

▲テレワークセンター徳島  
10月4日~12月13日 講座来館会場

▲ときわプラザ(男女共同参画総合支援センター)  
12月16日 講座・修了式会場

仕事、家族、生き方…  
これからの自分を  
いま考えたいあなたへ

とくしま

2022

テレワーク講座

[期 間] 令和4年(2022年)10月4日(火)~ 令和4年(2022年)12月16日(金)  
 [受講方法] オンライン・オンデマンド・来館(テレワークセンター徳島)

### POINT 1 思い立った時がタイミング!年間を通じて学ぶ機会をご用意します

とくしまテレワーク講座では、昨年度実施した講座のアーカイブを年間を通じてご覧いただけるほか、「とくしまテレワーク講座2022」でもリアルタイム視聴に加えてeラーニングや動画配信を通じ、年度内ならいつでも・何度でも講座をご覧いただくことができます。さらに、「とくしまテレワーク講座2022」では申込み期間が大幅に延長され、1月末までお申込みいただけます。  
学びたい!と思い立ったその時に学び始められるのが本講座の大きな特徴です。

2022年4月~7月	8月	9月	10月	11月	12月	2023年1月	2月	3月
とくしまテレワーク講座(通年で公開中!)								
とくしまテレワーク講座2022にお申込可能な期間								
		ビジネス研修コンテンツ視聴可能						
			とくしまテレワーク講座2022		オンデマンドにて受講可能 ※eラーニングおよびYouTube			

### POINT 2 学びたい気持ちに応える、場所や時間に縛られない仕組み

「とくしまテレワーク講座2022」は10月~12月にはリアルタイムで開講していますが、当日受講できなかった場合であっても3月まではオンデマンドで講座を受けることができます。また、ビジネス研修コンテンツは受講手続きが完了すれば2月末まで視聴可能です。  
これからライフスタイルに合わせて働きたい方や再就職を目指す方はもちろん、いま現在お仕事をしながら知識をアップデートしたい方にも、広く学びの機会をご提供します。

### POINT 3 「自分らしい」と納得できる生き方を考え、一歩踏み出すきっかけに

受講期間をより有意義に過ごしていただくため、コース申込者及び希望者に受講前のカウンセリングを実施し、受講するお一人お一人に寄り添ったアドバイスを行います。



自営型テレワーカー コーディネーター 推進・支援

## 1 [開講式]テレワークで働くための情報セキュリティ

情報セキュリティってなに?なぜ必要?テレワークで働くために、企業がテレワークを導入するために、必要な情報セキュリティの基本について、概念から具体的な対策まで、事例を交えながら幅広く解説します。



【講師】河野 聡志  
情報処理安全確保支援システム監査技術者  
個人情報保護士

[日 時]10月4日(火) 10:30~12:00  
[持ち物]筆記用具

自営型テレワーカー

## 4 オンラインでの話し方講座 ～選ばれるワーカーになるために、自己PRの方法～

オンライン面接は決して怖くありません。話はひと工夫で伝わり方が変わります。オンラインでも対面でも、あなたの良さや思いをしっかりと伝えましょう。あなたの魅力が伝わる自己PRや伝え方のコツについてお伝えします。



【講師】藪田 ひとみ  
フリーアナウンサー  
キャリアコンサルタント  
(国家資格)

[日 時]10月18日(火)10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

## 7 楽しくはじめるWebライティング

在宅で仕事がしたい!副業をはじめたい!そんな方に向けたWebライティング講座です。初心者でもわかりやすい内容で、ライティングの基礎と在宅で仕事を探すポイントなどを解説します。



【講師】甲斐 梨花子  
フリーライター  
編集者

[日 時]10月28日(金) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具、PC

自営型テレワーカー コーディネーター

## 10 お客様とワーカーを繋ぐ在宅ワークのマネジメント

業務を受託するに際しディレクションが必要なケースで、マネジメントの立場でお客様とワーカーに接する際のテクニクと心得について、実践事例からの知見や心得をご紹介します。



【講師】串田 幸江  
株式会社ジェントルワークス代表

[日 時]11月11日(金) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

自営型テレワーカー コーディネーター

## 2 ウェブアクセシビリティを学ぼう

ウェブアクセシビリティとは、高齢者や障がい者など、すべての人がWebサイトの情報にアクセスし、利用できることを指す言葉です。アクセシビリティの基本を理解し、これに対応したWebサイトの構造やデザインについて学びます。



【講師】鈴木 雅彦  
アクセシビリティ検査技術者  
NPO法人ジェイシーアイ・テレワーカーズ・ネットワーク

[日 時]10月7日(金) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

## 5 Googleアプリの実践

どこからでもアクセスでき、ソフト不要で、インターネットがあれば使えるGoogleのクラウドツール。Google「スプレッドシート」、「ドキュメント」、「スライド」などの使い方を学び、実践します。



【講師】事業スタッフ

[日 時]10月21日(金) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具、PC

自営型テレワーカー

## 8 他のワーカーと差をつける!文字起こしのコツ

文字起こしはただ聞いて打つだけではない。スキルとソフト等の使い方次第で、作業時間・質に大きく差がでます。差のつけられるコツをお伝えします。



【講師】三井 恵玲奈  
UP to US Japan  
文字情報部

[日 時]11月1日(火) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

推進・支援

## 11 もう迷わない。企業におけるテレワーク導入の進め方

本講座では、企業においてテレワークを導入するメソッドや、テレワークを活用する事で解決できる課題を具体的な事例を交えながら解説します。講座終了後には、テレワーク導入・活用を迷わずに推進できる状態を目指します。



【講師】松村 正太郎  
パーソルプロセス&テクノロジー

[日 時]11月15日(火) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

自営型テレワーカー コーディネーター

## 3 クラウドソーシングで在宅ワークデビュー

自宅にいながら仕事の受発注ができるクラウドソーシングサービスについて学びます。クラウドソーシングって何だろう?自分にもできるかな?興味はあるけど不安な方のために実際に仕事をするうえで知っておきたいことや気をつけたいポイントなどをお伝えします。



【講師】藤井 幸  
テレワークコーディネーター

[日 時]10月14日(金) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

自営型テレワーカー コーディネーター

## 6 テレワークにおける契約の話

フリーランス、個人事業主の方が、仕事を受ける時に締結するのが業務委託契約です。契約とは何か、どんなものがある?契約書の重要性や交渉段階での注意点、トラブルが起きた時の対処方法など知っておくべき知識を学びます。



【講師】堀井 秀知  
弁護士  
浅田法律事務所

[日 時]10月25日(火) 10:30~12:00  
[持ち物]筆記用具

## 9 Adobe製品を知りたい!

Adobe製品の「サブスクリプション」と「パッケージ製品」。ソフトウェアの種類と購入方法、無償で利用可能な「Creative Cloud 無料メンバーシップ」などをご紹介します。



【講師】楠藤 治  
Illustrator®クリエイター  
能力認定試験 エキスパート

[日 時]11月8日(火) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具、PC

※単発受講不可 推進・支援

## 12 テレワーク推進実践講座1 13 テレワーク推進実践講座2 14 テレワーク推進実践講座3

テレワークトライアルのための課題の洗い出しから計画策定まで。実際に導入支援を行っているアドバイザーによる指導とワークを通じて、机上では習得できない実践的な学びの獲得に繋がります。



【講師】事業スタッフ

[日 時]11月18日(金)、22日(火)、25日(金)  
いずれも10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具、PC

自営型テレワーカー コーディネーター

## 15 テレワーカー体験談

「在宅で働くってどんな感じ?」「テレワーカーとして働くには何が必要?」実際にテレワークで仕事をする際に気をつけるポイントなどを体験談を通してお話しします。



【講師】事業スタッフ

[日 時]11月29日(火) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具、PC

自営型テレワーカー

## 18 自営型テレワーカーのための確定申告

確定申告についての基礎知識から作成時に気を付けたいポイントなどをお伝えします。初めて確定申告をされる方、ちょっと復習をしてみたいという個人事業主、医療費控除の仕組みや確定申告の流れ等を分かりやすくお話いたします。



【講師】大石 真紀  
税理士  
大石会計事務所

[日 時]12月9日(金) 10:30~12:00  
[持ち物]筆記用具

自営型テレワーカー コーディネーター 推進・支援

## 16 テレワークこそ大切メンタルヘルスの理解と実践

一度は聞いたことがある「メンタルヘルス」。少しの行動や意識を疎かにすると、生活に大きなダメージを与える可能性があるのをご存知ですか?テレワークでの注意点含め、大切なポイントを分かりやすくお伝えします。



【講師】杉浦 裕一郎  
メンタルヘルス・マネジメント®  
検定試験 2種、3種合格

[日 時]12月2日(金) 10:30~11:30  
[持ち物]筆記用具

※単発受講不可

コーディネーター

## 19 テレワークコーディネーターに必要なスキル

業務のスムーズな進行や品質管理には、これまでの経験やITスキル以外での強みも活用できます。自分なりのコーディネーター像を描いてスキルアップを目指しましょう。



【講師】事業スタッフ

[日 時]12月13日(火) 10:30~12:00  
[持ち物]筆記用具、PC

自営型テレワーカー

## 17 フリーランスの健康保険・年金の話

加入する健康保険・公的年金の種類と保険料の決まり方。自分で老後に備える節税しながら準備する上乗せ年金、退職金の説明をします。



【講師】玄番 芳江  
社会保険労務士

[日 時]12月6日(火) 10:30~12:00  
[持ち物]筆記用具

自営型テレワーカー コーディネーター 推進・支援

## 20 シミュレーションゲーム [修了式]

非日常的な状況のシミュレーションを行うことで、自分の思考傾向や理想と現実のギャップについて考えてみましょう。



【講師】事業スタッフ

[日 時]12月16日(金) 10:30~12:00  
[持ち物]筆記用具

## ＼ 1年を通して学べる! ／ ＼ 幅広くいろいろ学べる! ／ 「とくしまスマートワークプロジェクト」の豊富な講座をご紹介します!

2022年4月~7月	8月	9月	10月	11月	12月	2023年1月	2月	3月
とくしまテレワーク講座(通年で公開中!)								
		ビジネス研修コンテンツ視聴可能						
			とくしまテレワーク講座2022 ※リアルタイム受講期間		オンデマンドにて受講可能 ※eラーニングおよびYouTube			

### とくしまテレワーク講座2022 (リアルタイム受講、オンデマンド受講)

#### とくしまテレワーク講座 (オンデマンド受講のみ)

「テレワーク基本のキ」や「自営型テレワークのためのガイドライン」、「徳島県のテレワーク現状」など、テレワークを知るための講座です。

### ビジネス研修コンテンツ(オンデマンド受講のみ)

eラーニングシステム付属の教材を利用。企業研修として視聴されるビジネスマインドやコミュニケーション術・業務遂行スキルの他、Word・Excelなどビジネスに必要なアプリケーションの使い方などのコンテンツが用意されています。コース必須以外の講座も受講いただけます。詳細は受講カウンセリングにてご案内いたします。  
※ビジネス研修コンテンツの受講は2023/02/28までです。ご注意ください。