



一般社団法人エコ・ペーパーレス協議会

# テレワーク検定

テレワークはじめての一步 第1章

# 学習マップ

NOW

## 第1章

### テレワークの基礎知識

- テレワークの基本
- なぜテレワーク？

## 第2章

### テレワークの心構え ～考え方編～

- テレワークの心構え

## 第3章

### 情報セキュリティ対策

- テレワークと情報セキュリティ

## 第4章

### テレワークの前に準備しましょう！

- 必要な機材と便利な使い方
- スムーズにテレワークを行うコツ

## 第5章

### まとめ

- 実例 1
- 実例 2
- 実例 3
- 終わりに

# 第1章 テレワークの基礎知識

テレワークがどのようなものか、またテレワークを行う効果や背景を学習します。

# テレワークの基本

そもそもテレワークとは何でしょうか。

実際にテレワークを行う前に、テレワークがどのようなものを様々な角度から理解しましょう。

# そもそも「テレワーク」とは

初めに「テレワーク」について学習しましょう。

テレワークとは「tele（遠い）」と「work（働く）」を合わせた造語で、ICTを活用し、勤務先以外のオフィスや自宅などで働くことができる、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のことです。

**tele**    **work**  
(遠い)    (働く)

ICTを活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方

もともとテレワークは、1970年代のアメリカでエネルギー危機と、マイカー通勤による交通混雑や大気汚染の緩和を目的として、ロサンゼルス周辺で始められたと言われています。

参考) 「Tele」が付いている言葉は身の回りに数多くあります。

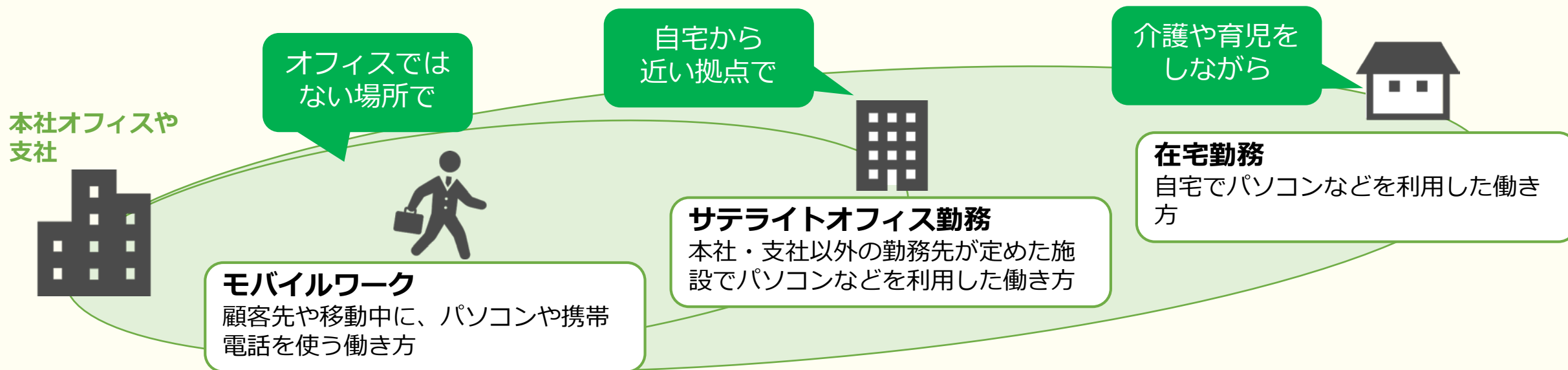
- テレビジョン（テレビ） : 「tele=遠い」「vision =画像」
- テレフォン（電話） : 「tele=遠い」「phone=声」
- テレグラム（電報） : 「tele=遠い」「gram=文字、書いたもの」
- テレパシー（テレパシー） : 「tele=遠い」「pathy=感覚」

# テレワークの分類 (場所による分類)

テレワークを場所によって分類してみましょう。

テレワークを「働く場所」で分類すると、3つの働き方に分けられます。

「在宅勤務」「モバイルワーク」「サテライトオフィス勤務」



補足) サテライトオフィスとは、都市部にある本社や支社とは別に、都市部周辺に設置されたオフィスを指します。インターネットや通信機器を用いて本社や支社との情報交換などが可能です。また、都市部周辺に設置されたサテライトオフィスとは別に、郊外に本社を持つ企業が都心に設置した小規模オフィスをサテライトオフィスと称することもあります。

# テレワークの分類（就業形態による分類）

テレワークは就業形態でも分類でき、様々な働き方が可能です。

テレワークは、企業に雇用されている人だけが実施できる働き方ではありません。  
自分が望む働き方や時間の使い方など様々な目的のため、雇用の有無に関わらずテレワークを活用できます。

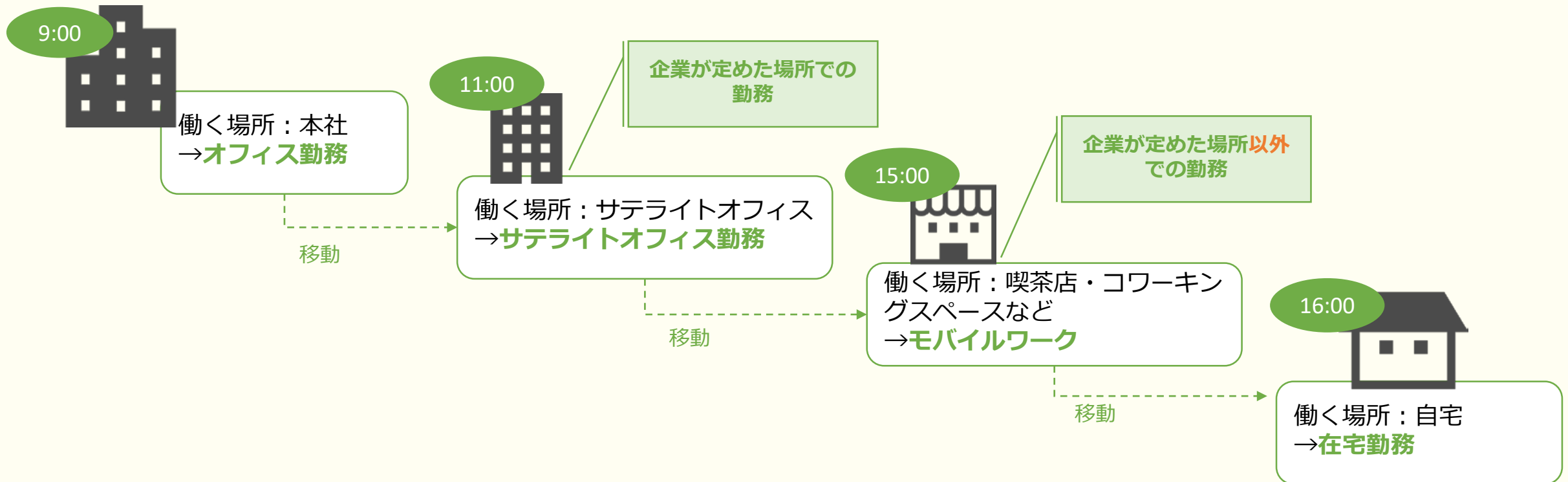
では、テレワークを用いた働き方にはどのようなものがあるのでしょうか。  
モバイルワーカー、在宅ワーカー、フリーランスといった様々な働き方を耳にしたことがあるかもしれません。これらの働き方もテレワークの一つです。  
また、テレワーカーには企業に雇用されている人と自営業の人に分けることができます。

|                   | 在宅勤務   | モバイルワーク             | サテライトオフィス勤務  |
|-------------------|--------|---------------------|--------------|
| 雇用型               | 在宅勤務者  | モバイルワーカー（営業・外出、出張時） | サテライトオフィス勤務者 |
| 非雇用型<br>（もしくは自営型） | 在宅ワーカー | ノマドワーカー、フリーランス、SOHO |              |

# 補足) 働き方の違いと変化

「在宅勤務」、「モバイルワーク」、「サテライトオフィス勤務」の違いを確認し、働く場所でテレワークの働き方が変化することを学習しましょう。

同一人物がパソコンを持ち歩き移動して働くと、同じ日でも働く場所により「モバイルワーク」「サテライトオフィス勤務」「在宅勤務」と働き方が変化します。





# テレワークを導入しやすい業務・業種

テレワークを導入しやすい業務や業種について確認しましょう。

特定の場所にとらわれず成果物や数値で業務評価ができる業務・業種は、テレワークを導入しやすい業種といえます。

テレワークを導入しやすい業務や業種はあるのでしょうか。

一般的に、営業や事務的な作業、コンサルティングやクリエイティブな業務の従事者はテレワークへ移行しやすいといえます。なぜなら、人事評価において数値（例：営業目標達成率）や成果物により評価が行えるからです。テレワークは、場所を問わずに働くため、これまでの「オフィスにいれば仕事をしたとみなされる」という認識がなくなり個々の「成果」に基づいて評価が行われます。

そのため、決まった場所での対応が必要な業務や、顧客との契約により現場対応を求められる業務の従事者に対してテレワークを導入することは難しいと考えられます。

また、テレワークに移行しやすい事務職の中でも、荷物の受け取りや電話対応、来客対応が必要な総務などの部署や担当者もテレワークしにくいといえます。

|     | 導入しやすい                                     | 導入しにくい                          |
|-----|--|---------------------------------|
| 概要  | 成果物や数値で仕事の達成度を示すことができる業種                   | 特定の場所での対応が必須となる業種               |
| 業種例 | 営業・コンサルタント・事務職（業務による）・デザイナー・ソフトウェア開発者・ライター | 受付・販売員・事務職（業務による）・契約上現場対応が必要な職種 |

# なぜテレワーク？

あなたがテレワークをする理由は何でしょうか。

社会がテレワークを推進する理由も含めて理解して、「自分都合ではないテレワーク」を実践する根幹としましょう。

# テレワーカーの1日

テレワークの効果を確認するため、先輩テレワーカーの1日の働き方を見ていきましょう。

企業に雇用されていても、テレワークを活用すれば**場所を問わない多様な働き方**ができます。

## Aさん

週5サテライトオフィス勤務

(女性、共働き、子供1人)

**サテライトオフィスでフルタイム勤務。**

## Bさん

週3在宅勤務、

週2サテライトオフィス勤務

(男性、共働き、子供2人)

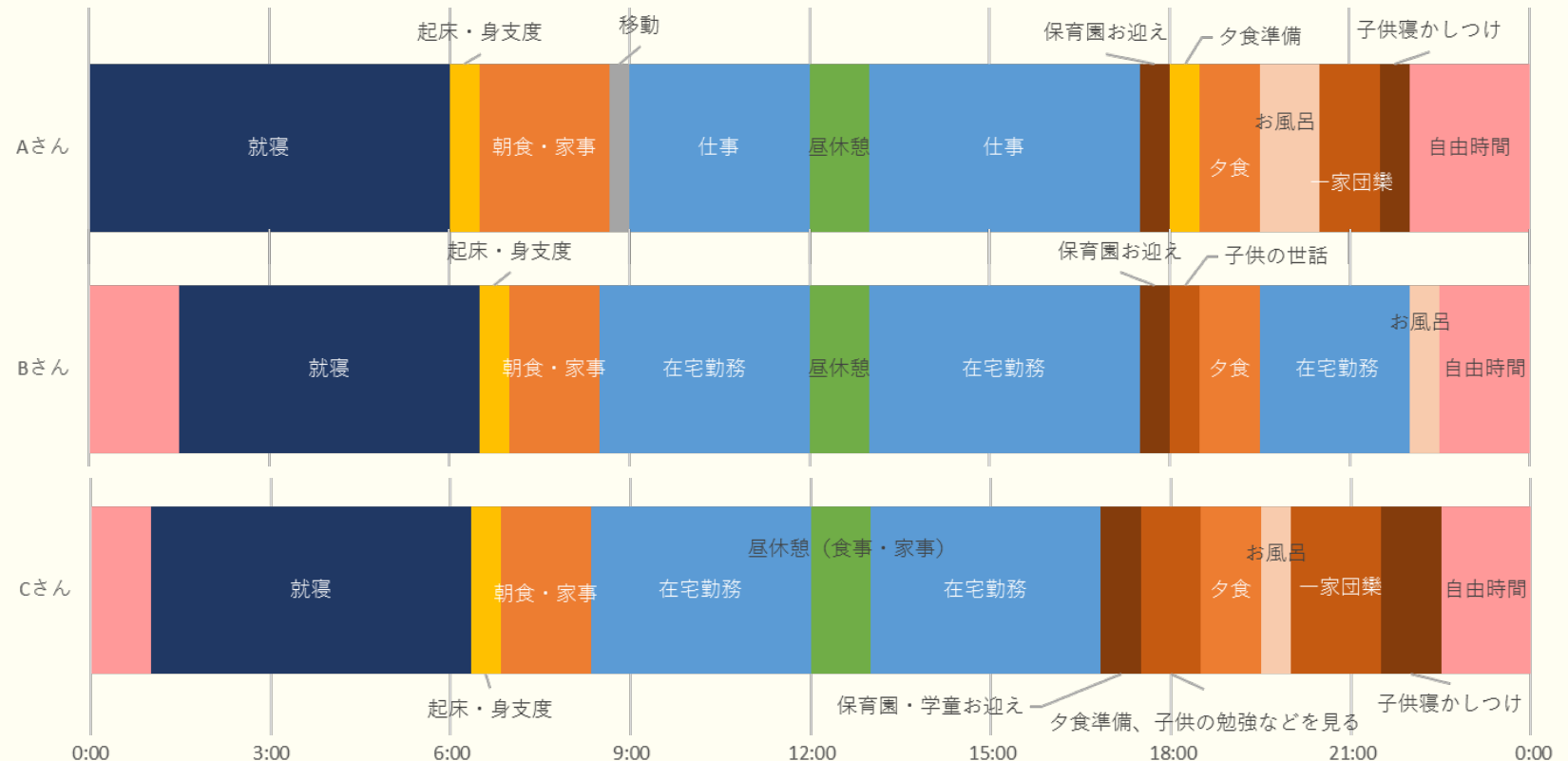
**夕食後にまた仕事に戻る。**

## Cさん

在宅勤務、週1はオフィスに出社

(女性、共働き、子供2人)

**主に在宅で、短時間勤務。**

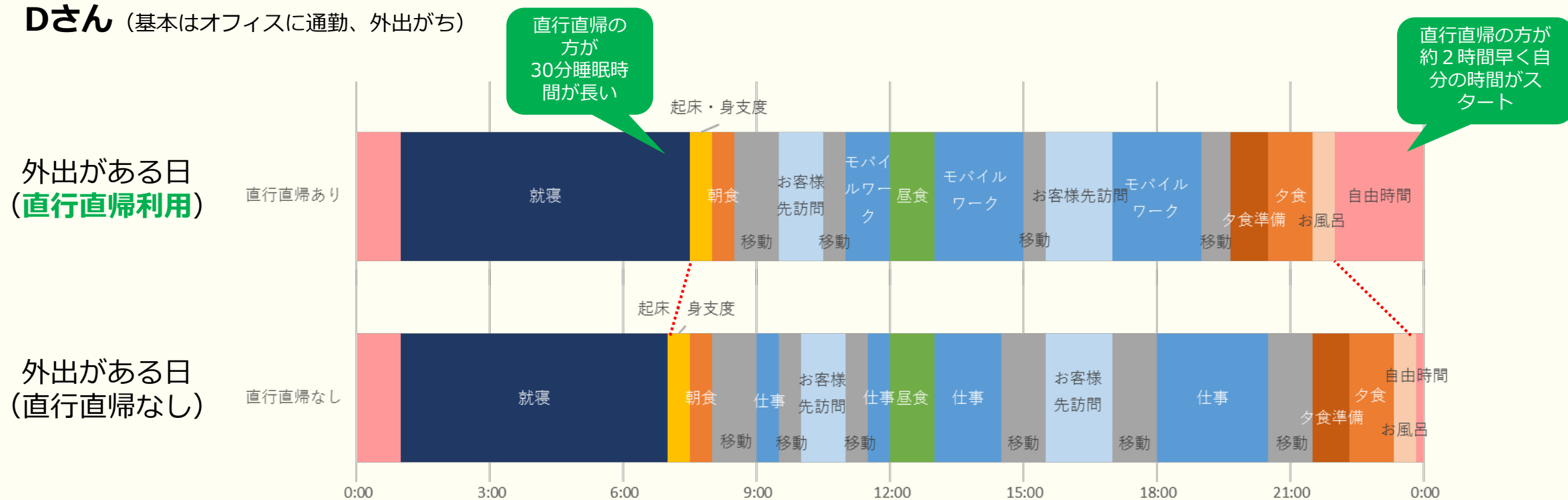


# テレワーカー（モバイルワーカー）の1日

在宅勤務やサテライトオフィス勤務ではない場合でも、モバイルワークで直行直帰ができれば時間を有効活用でき、余暇時間を多く創出できます。  
 テレワークをあなたの働き方に合わせ活用することで、**ワークライフバランスの充実を実現**できます。

次にオフィスに勤務し、かつモバイルワーカーでもあるDさんの1日を確認しましょう。

**Dさん**（基本はオフィスに通勤、外出がち）



# テレワークの必要性～課題＜社会＞

テレワークを行う必要性を「社会」「企業」「働く側」の3方向から確認します。

近年、「働き方改革」「ワークスタイル変革」などとテレワークが強く推進されています。それは、テレワークが働く側、企業、社会それぞれの問題に対し効果的な働き方だからです。

例えば、会社の指示でテレワークをしている人がいるとします。ここでは「Tさん」と呼びましょう。

Tさんは営業をしており、ほとんど毎日外出していました。そのためオフィスとお客様先を何度も訪問することが多く、「生産性を上げたい」という会社の意図でテレワークを開始しました。Tさんのテレワークにおける初めの狙いは、企業の課題を解決するためでした。しかし、Tさんが結婚し子供が生まれた時、「育児をしたい」という理由でテレワークを継続しました。この場合、テレワークは働く側の課題を解決したといえます。その結果、育児など人生のステージが変わっても継続して働くことができ、労働人口減少が叫ばれている社会の課題にも対応しているといえます。

このように、テレワークがもたらす影響は働く側、企業、社会それぞれに与えているのです。

ここではテレワークが働く側、企業、社会それぞれの問題に対しどのような効果があるかを学習します。

その内容を理解したうえで、今後のテレワークに活用してください。



# テレワークの必要性～課題＜社会＞

社会が抱える課題や問題を確認しましょう。

## 社会の課題・問題

- 少子化に伴い労働人口が減少している。
- 高齢化により要介護者が増加している。
- 女性・高齢者・障がい者の就業促進が難しい。
- 地方の就業機会の減少。
- 災害時、特に大都市での帰宅困難者、出社困難者の発生。（防災面の課題）
- 交通量増加による地球環境への負荷。

社会には、少子高齢化や就業、災害時、地球環境など様々な課題があります。  
この課題に対してテレワークがどのような効果をもたらすのでしょうか。

# テレワークの必要性～効果＜社会＞

テレワークにより、社会が得る効果・効用を確認しましょう。

| 効果・効用                   | 説明  |
|-------------------------|---|
| 多様な人材の活躍                | 出産・育児・介護を抱えているワーカーだけでなく、高齢者や障がい者の雇用機会が創出でき、労働人口の減少に対応できる。   |
| 交通量削減と混雑緩和、<br>地球環境負荷削減 | テレワーカーの増加により、通勤人口や営業活動などの業務に伴う移動が減るため、交通量の削減と混雑が緩和できる。<br>それによりCO2排出量の削減も見込まれ、地球温暖化防止の一翼を担うことができる。                          |
| 地方の就業機会増加なら<br>びに地域活性化  | 地方における就業機会増加が期待できる。在宅勤務やサテライトオフィスを活用することで、オフィスから離れた場所に居住しながら仕事をするのが可能になる。<br>また、都市部の企業の仕事の一部を地方で請負う契約も可能になり、地方経済の活性化に貢献できる。 |
| 大都市の防災機能の向上             | オフィスに通うフルタイム勤務者に対し、テレワークの活用をすることで災害時の帰宅困難者や出社困難者の減少ができる。在宅勤務ではワーカーが帰宅困難に陥ることがないため、防災機能の向上が図れる。                              |

# テレワークの必要性～課題＜企業＞

企業にも課題や問題があります。

## 企業の課題・問題

- 都市部では優秀な人材を確保することが難しい。
- 出産・育児・介護による離職者の急増。
- 外出して帰社してまた外出という事が多く、生産性や効率性が悪い。
- 交通費など経費支出が多い。
- 災害やパンデミックの際の事業継続。
- 移動などの無駄な時間が多く顧客に費やす時間が少ない。
- 従業員の残業時間が多すぎる。
- 障がい者の雇用ができていない。

企業には、雇用、生産性、経費、事業継続、顧客満足度など幅広い課題が存在します。  
この課題にテレワークはどのような効果をもたらすのか確認しましょう。



# テレワークの必要性～効果＜企業＞

テレワークにより企業が得る効果・効用を確認しましょう。

| 効果・効用       | 説明   |
|-------------|--|
| 人材確保        | 地方にいる優秀な人材を雇用できる。また柔軟な働き方ができる機会を提供することで、人材の確保とともに流出を防ぐことができる。                |
| 雇用          | 出産・育児中の女性や労働意欲のある高齢者や障がい者の雇用が可能。また介護離職防止にも効果が見込まれる。                          |
| 生産性や効率性の向上  | テレワークによる直行直帰など時間の有効活用ができ、生産性や効率性の向上が図れる。それにより従業員の残業時間も短縮できる。                 |
| コスト削減       | 従業員全員のデスクを整備する必要がないためオフィススペースを大幅に縮小でき、オフィスコストの削減や、不要な移動が減り交通費の削減もできる。        |
| BCP対策       | 自然災害やパンデミックを含めた予期せぬ災害が発生した際、企業として事業を継続できる。                                   |
| 顧客満足度や業績の向上 | モバイルワークで時間を有効活用でき、生み出された時間を顧客対応に充てることができる。それにより営業効率や顧客満足度の向上、さらには業績向上も期待できる。 |

# テレワークの必要性～課題＜働く側＞

そして、働く側の課題や問題です。

## 働く側の課題・問題

- 仕事が忙しく残業も多いため自分の時間がない。そのため余暇を楽しめなかったり、スキルアップの時間が取れなかったりする。
- 育児や介護の問題で仕事を続けられない、または就職できない。就職や就業継続が難しくなるため、子供を産むことを躊躇せざるをえない。
- 通勤時間が長い。
- 本当は、地元などの住みたいと希望する場所で生活したいが、自分や家族の仕事の都合で住みたいところに住むことができない。
- 病気やケガをした時に仕事を休むことで、業務に支障が起きる。

働く側にも、個人の生活、人生の問題や業務に対する課題があります。  
テレワークはこのような課題に、どう効果をもたらすのでしょうか。

# テレワークの必要性～効果＜働く側＞

テレワークにより、働く側＝ワーカーも様々な効果・効用を得ることができます。

| 効果・効用               | 説明  |
|---------------------|---|
| 通勤時間削減              | 自宅や、勤務先より近いサテライトオフィスや自宅で勤務できるので、通勤時間を大幅に削減できる。  |
| 仕事の生産性・効率性向上、残業時間削減 | テレワークによる直行直帰など時間の有効活用により、生産性や効率性の向上が図れ、残業時間も削減できる。  |
| ワークライフバランスの実現       | 時間や場所の制約にとらわれずに仕事ができる。通勤時間削減や就業時間の有効活用により余暇時間の創出が可能。また業務効率化により、残業時間の削減も可能となる。これらにより、仕事と個人の生活を調和させることができ、仕事も生活も充実した日々を過ごすことができる。 |
| 育児・介護との両立           | 育児・介護を理由とした離職を避けることができる。ワーカーが子供や要介護者のそばに寄り添うことができ、家族にもメリットがある。  |
| 居住地の選択肢拡大           | インターネット環境が整い通信機器があれば仕事はどこでもできるため、居住地の選択の幅が広がる。自分の地元やライフスタイルに合わせた環境を選択できる。   |
| 病気・ケガの際の業務継続        | 怪我をしてしまった、または家族がインフルエンザなどに罹患し自宅待機となった場合など、「仕事はできるが通勤自体が困難」な場合にでも、社内と同様に業務を遂行することができる。   |

# 参考資料

- THE Telework GUIDEBOOK 企業のためのテレワーク導入・運用ガイドブック（国土交通省、総務省、厚生労働省、経済産業省）
- 「自宅でのテレワーク」という働き方（厚生労働省リーフレット）
- テレワークではじめる働き方改革（厚生労働省）
- 初めての情報セキュリティ対策のしおり（独立行政法人情報処理推進機構）
- 情報セキュリティ読本 四訂版（独立行政法人情報処理推進機構）
- 秘密情報の保護ハンドブック～企業価値向上に向けて～（経済産業省）
- 改正個人情報保護法の概要と 中小企業の実務への影響（経済産業省）
- 個人情報の保護に関する法律についての経済産業分野を対象とするガイドライン（経済産業省）
- 情報漏えい対策のしおり 企業（組織）で働くあなたへ7つのポイント!!（独立行政法人情報処理推進機構）
- 企業（組織）における最低限の情報セキュリティ対策のしおり（独立行政法人情報処理推進機構）
- 情報漏えい発生時の対応ポイント集 情報が漏えいしてしまった時、何をすべきか!!（独立行政法人情報処理推進機構）
- テレワークセキュリティガイドライン（第3版）（総務省）
- 情報通信機器を活用した在宅勤務の適切な導入及び実施のためのガイドライン（厚生労働省）

