

家で働くカレッジ 2026

和歌山県委託事業

令和8年度働き方改革推進事業
テレワーカー養成研修・集いの場

参加条件 条件を満たさないと判断された場合には参加いただけないことがありますので、よくご確認の上お申し込みください。

- Webからお申し込みができる方
- ご自宅にインターネット環境があり、パソコンをお持ちの方
- ご自身でGmailを取得・利用できる方
- 研修開始までに、指定するコミュニケーションツール（Chatwork）およびクラウドソーシングサービス（Lancers）のアカウントをご自身で作成できる方
- 研修や集いの場以外にも、ご自身で時間をつくり、自主課題や実践に取り組める方
※養成研修後には約1か月間の自主課題、その後約6か月間の実践プログラムがあります。
- 和歌山県内在住で、研修後も在宅での仕事に挑戦する意欲のある方
- 原則として全日程に参加できる方

※過去の養成研修に参加いただいた方もご応募いただけますが、はじめての方を優先させていただきます。

申し込み方法

①お申し込みの前に、まずはこちらの動画をご覧ください。

お申し込み前の動画 <https://vimeo.com/tetau/iedehatarakumaeni>お申し込み前に
ご覧ください

②下記のURLにアクセスし、必要事項をご記入の上、送信してください。

お電話・FAX・メールでのお申し込みは受け付けておりません。
必ず下記フォームをご利用ください。※定員に達し次第締め切りです。ご了承ください。
※入力いただいた個人情報は、本事業の目的以外に使用しません。申し込みフォーム <https://forms.gle/djBRMLLTH7rGAgxo9>申し込み
フォーム

お問い合わせ

●申し込みやカリキュラム等に関するお問い合わせ

TETAU 相談&サポートセンター（担当：南出）
メールアドレス info@tetau.jp
コールセンター 050-5536-9139 営業時間（平日10:00～17:00）

●本事業に関するお問い合わせ

和歌山県 商工労働部 商工労働政策局 労働政策課
TEL：073-441-2790 MAIL：e0606001@pref.wakayama.lg.jpお電話ではお申し込み
いただくことができません。
必ず上記フォームから
お申し込みください。

企画・運営



TETAU

わたしたちは、全員が家で働くフリーランスのチームです。

和歌山県紀南地域を拠点に、ワーカーからエキスパートまで多様なフリーランスが集まり、チームで課題解決・価値創造のプロジェクトを企画・運用するデザインファーム。自営型テレワーカーも数多く在籍し活躍しています。フリーランスやクリエイティブを学ぶTETA子屋やインターン制度など、学びの場も充実しています。

TETAU 事業協同組合 <https://www.tetau.jp>

「できること」を仕事の価値に変える実践プログラム

家で働く
カレッジ 2026参加費
無料「家で働きたい」を、
あこがれで終わらせない。

■ 家ではたらくって、どういうこと？

「家で働く」は、特別な人だけの働き方ではありません。

子育て・介護・病気・障害などでさまざまな働きにくさを、家ではたらくことで解消しています。社会とのつながりをつくる程度からガッツリ本業まで働き方もさまざまです。



子育てをしながら



介護をしながら



体調と相談しながら



がっつり本業

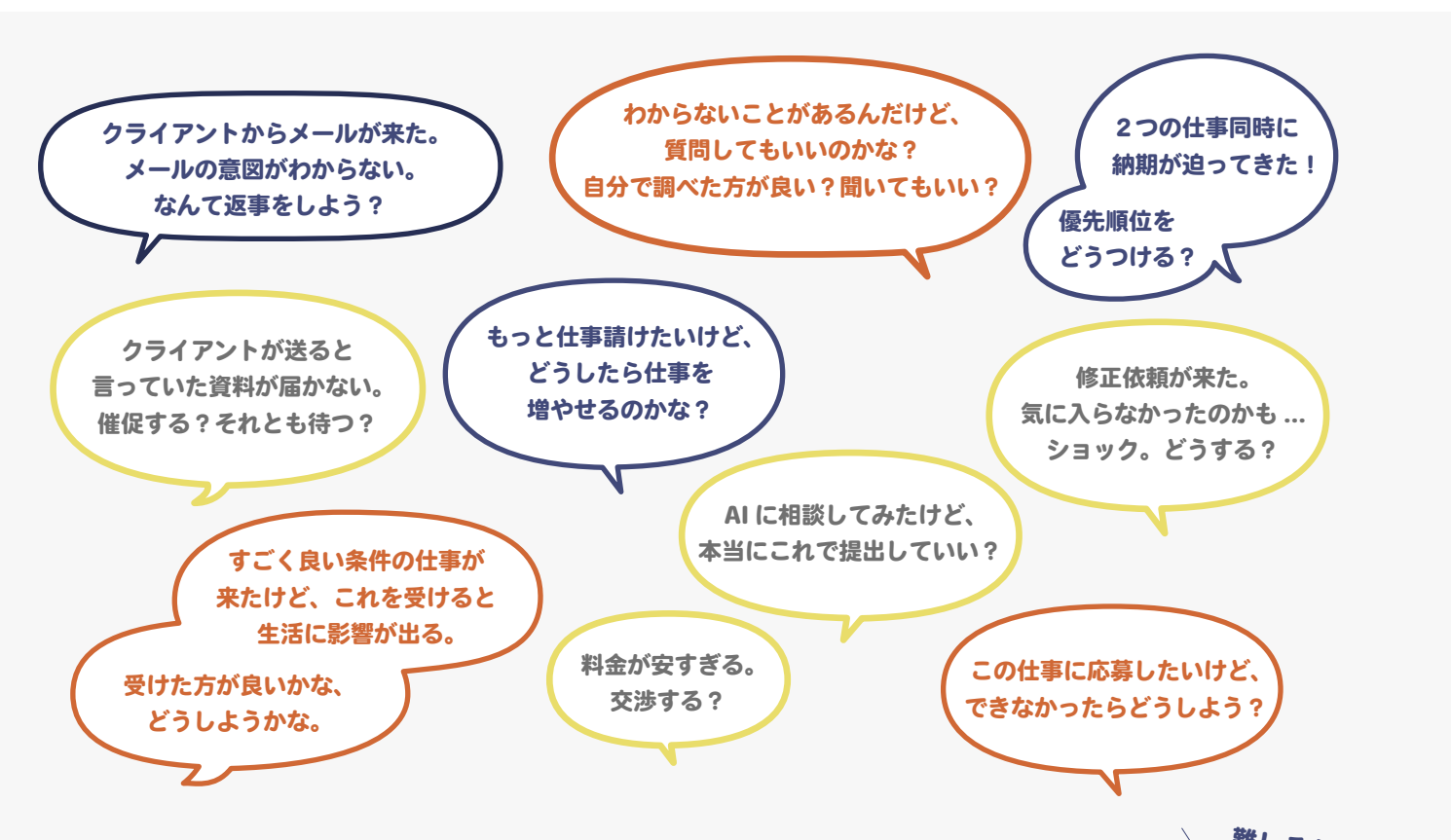
副収入として

社会とのつながり

■ 家ではたらくにはどうしたらいい？

ほとんどの人が家で働くために、「スキルを身につける」ことが必要だ、と考えます。しかし、それだけでは家で働くことはできません。なぜなら、家ではたらくとは、

「毎日、自分で判断する」働き方 からです。



難しそう...

こういうこと、全部、自分で「判断」しなきゃいけないんです。

大丈夫！

だから、家ではたらくカレッジがあります。

7か月後、こんな変化を目指します。

- ✓ 一人で抱え込まず相談できる
- ✓ 自分に合う働き方が言葉で説明できる
- ✓ AIを活用しながら仕事を進められる
- ✓ 小さくても仕事に挑戦できる
- ✓ 自分で考え、自分で決められる

7ヶ月間の伴走支援型プログラム

POINT 1

実践的な課題

実際の仕事を想定した課題に挑戦し、自分の現在地を確認します。

POINT 2

現役テレワーカーが伴走

自分も悩んできた課題と一緒に考えます。



TETAUにはみなさんの先輩が60人以上在籍して家ではたらくを続けています。

POINT 3

仲間と一緒に

ひとりでは続かない挑戦も、仲間と一緒に続けられます。

POINT 4

AIも活用

AIをあなたの苦手をフォローするものとして活用する方法を学びましょう。

POINT 5

コンサルティングとカウンセリング

実践者による具体的な方法論と、公認心理士によるマインドの支援で、無理なく続けられるプログラムを提供します。

560名以上と向き合って気づいたこと

家ではたらくカレッジも9年目。受講してくださった方々と一緒に取り組んできて、確信していることがあります。働けない理由は、能力ではないということ。必要なのは「自分で決める経験」です。だから私たちは、答えを教えるのではなく、一緒に考え、一緒に悩み、一緒に進むことを大切にしています。すでに家ではたらくことを実現している先輩たちの仲間に入ってくださいね！



TETAU 事業協同組合 代表理事
森脇 碌

子育てをきっかけにクラウドソーシングを活用し、フリーランスに転身。2017年から和歌山県委託事業に関わる。現在も家ではたらく、という働き方を実践しています。

「私」を知るお手伝いをします

家ではたらくカレッジには、さまざまな経験や個性を持つ方が参加されています。大切なのは、まず「私」を知ること。自分の輪郭が少しずつ見えてくると、仕事だけでなく、これからどう生きていきたいのかも見つけやすくなります。皆さんが自分と向き合い、自分なりの答えを発見していく。その過程に寄り添い、ご自身で発見するお手伝いできればと思っています。



公認心理師・臨床心理士
浅井 育子

カウンセリングルーム a spoonful of sugar 主宰。2021年から家ではたらくカレッジの監修を行い、家ではたらく人たちのメンタルケアを行っています。

家ではたらくカレッジの流れ

自営型テレワーカーがわかる
ガイドブックももらえます！

STEP 1 がつり 3 日間研修

まずは、 自分の現在地を知る。

- ・家ではたらくという働き方を知る
- ・実践的な課題に挑戦する
- ・自分の強み・課題を整理する
- ・これからの目標を決める

STEP 2 やってみよう自主課題

家でひとりで やる

- ・自宅で課題に取り組む
- ・自分の課題や得意を見つける



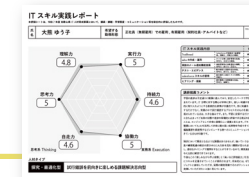
けっこう大変かも！

でもあなたの「家で働きたい！」という思いの実現のために寄り添います！

STEP 3 現在地診断

3 日間+1 か月の 実践結果を、見える化。

- ・診断チャートを作成
- ・現在地を確認
- ・次の目標を設定



STEP 4 6 ヶ月の実践伴走

自分に合った働き方へ、 一歩ずつ。

- ・継続して実践する
- ・働き方をブラッシュアップする
- ・小さな仕事や役割に挑戦する

養成研修

ノートパソコンをお持ちください

実際に手を動かしながら学びます。

参加しやすい環境も整えています

参加費
無料

お子さま
同伴ルーム
設置

オンラインも
あります！

集いの場（全 8 回）

毎回テーマを変えながら、現役テレワーカーや参加者同士で学びます。

一人では続かない挑戦を、仲間と一緒に。

1 日目

家ではたらくという 働き方を知る

パソコンは得意じゃない…という人も一緒に進めるうちにだんだん慣れていくように設計しています。実際にツールを使いながら、家ではたらくために必要な基礎を体験します。

- 自営型テレワーカーとは？
- クラウドソーシングとは？
- ブラウザ・インターネット検索
- メールについて知る・使ってみる
- 「タスク」案件をやってみよう
- ネットのコミュニケーション
- チャットツールを使ってみよう

2 日目

オンラインは中 3 日が
課題取り組み期間です。

実践課題に 挑戦する

実際の仕事を想定した課題に挑戦します。仕事を進める中で、「読む」「伝える」「調べる」「守る」など、仕事に必要な考え方も一緒に身につけます。

- タスク形式の仕事
- データ入力・事務作業
- 判断が必要な事務作業
- ライティング・制作課題
- 提案が必要な仕事
- 自分の価値を言語化する

3 日目

自分の現在地を整理、 目標を決める

3 日間の実践を振り返り、自分の得意なことや課題を整理します。これからどんな働き方をを目指すのか、一人ひとりの目標を考えます。

- 自分の課題を振り返る
- 守るべきルールや法律について
- 仕事の探し方・見つけ方
- 自分のマインドを整えよう
- 自主課題の進め方
- 質問会・交流会

和歌山会場 場所 Key Site

9/8 火 9 水 10 木

田辺会場 場所 和歌山県立情報交流センター Big・U

9/15 火 16 水 17 木

オンライン 場所 zoom

※①が②のいずれかの日程にご参加ください。

① 8/31 月 自主学習 3 日間 9/4 金

② 9/28 月 自主学習 3 日間 10/2 金

時間 各日 10:00~16:00 (9:40 開場 12:00~13:00 休憩)

定員 各回 20 名 (合計 80 名)

一人で悩まないためのサポート

朝会 (任意)

週 1 回、1 週間の活動を言語化して、振り返る

個別相談 (任意)

養成研修後 1 回
実践プログラム中 1 回

チャットグループ (任意)

期間中いつでも相談・
情報交換できます。

※内容・会場・時間は都合により変更になることがあります。その場合には参加者に事前にご連絡させていただきます。

実際に家ではたらく先輩方のケース

Case-01 子育て中・30代

子育てをしながら、自分らしい働き方へ

子どもとの時間を大切にしたいと思いながらも、一歩踏み出す勇気がありませんでした。家ではたらくカレッジで実際の働き方を知り、「自分で選びながら進めていけばいい」と考えられるようになりました。今は自分のペースで仕事に挑戦しています。

Case-02 副業・50代

農作業とテレワークを両立地域で暮らしながら働く

体調を崩したことをきっかけに、「家で働く」という選択肢を考えるようになりました。研修を通して考え方が変わり、今では農作業とテレワークを組み合わせた働き方を目指しています。「地域で暮らし続けながら働ける」という希望が生まれました。

Case-03 セカンドライフ・60代

いくつになっても自分の夢を持ち続けたい

ひょんなことがきっかけでテレワークをはじめることになりましたが、テレワークを学ぶことで「自分らしく選択する」ことができるようになり、夢を持つことができます。自分がこんな風に活動できるようになるなんて、当時の自分からは考えられません。

これまでの受講生の声 - 修了後の参加者アンケートより -



6期生・Kさん

こんなすごく良い学びの場を無料で、しかもこんなに手厚く、本当に参加出来て良かったです。

家で働きたい、子供達と過ごす時間を大事にしたいとずっと思いながら雇用される安心感に甘えながら踏み出す勇気がありませんでしたが、フリーランスやチームランスの働き方の実際をたくさん教えてもらったので、自分で取捨選択しながら進んでいきたいと思えるようになりました。

そして色んなスクールにありがちな、「これだけであなたも在宅ワークで稼げる！」みたいな情報の押し売りは一切なく、実際のお話や講師の方々の体験談なども聞けて本当に嬉しかったです。

最初の養成講座で「楽しい！」と思えたところから始まり、そのあとの集いの場では「実技」ではなく「自分がどうしたいか」に気付かせてくれる講座ばかりで、42歳で初めて自分の欠点でもあり長所でもある部分を見つけたり、毎回本当に楽しかったです。



6期生・Sさん

集いの場ロスです。半年間本当にお世話になりました。

昨年夏初めて入院と手術を経験しまして、「いざ自分の体が思い通りにならなくなったら」という状況を深く考えることとなりました。昨夏は入院と療養のため外仕事を控えることになり、無力感も感じていました。

地域のためにできることが今の自分には無さ過ぎる、と焦りに焦っていた時にたまたまこの研修のことを見つけて参加しました。地域のためにできることが増えるかもしれない、というのと、もし今後体調に自信が持てなくてもテレワークできるようになればどこへ行っても生活できるかも、という自分のためでもあります。

でもとにかく研修の内容が想像以上で、森脇さんのエネルギーに溢れた前向きなお話や、心理学のお話など、特に気持ちの面で大きく助けられました。おかげで山間地域でも農業とテレワークの組み合わせで生活していけるんじゃないかと今は前向きに考えています。

とにかく楽しい、
という声もたくさん！



自分らしく
納得して働けることを
目指そう！



よくある質問

Q. パソコン初心者でも参加できますか？

はい、大丈夫です。高度なパソコンスキルがあることは参加条件ではありません。一方で、説明を読みながら操作したり、自分で調べたりする力は大切になります。分からないことは、AIや講師、仲間に相談しながら一歩ずつ進めていきます。

Q. 子ども連れでも参加できますか？

はい。会場ではお子さま同伴ルームをご用意しています。小さなお子さまがいる方も安心して参加いただけるよう環境を整えています。

Q. 毎回参加できない場合は？

原則として全日程への参加をお願いしています。継続して取り組むことで学びや成長につながるプログラムです。やむを得ない事情がある場合は、事前にご相談ください。

Q. 副業として参加することもできますか？

はい、もちろん可能です。本業を続けながら副業として始めたい方や、まずは月数千円程度から挑戦したい方も歓迎しています。

Q. 本業として家で働きたい人も参加できますか？

はい。フリーランスとして本格的に働きたい方も、まずは自分に合った働き方を見つけたい方も対象です。大切なのは、あなたに合った働き方を見つけることです。

Q. 仕事は紹介してもらえますか？

このカレッジは仕事の紹介を目的とした研修ではありません。必要に応じて実践の機会をご案内する場合がありますが、「仕事を待つ」のではなく、自分で仕事を選び、続けられる力を身につけることを目的としています。

Q. まだ働けるか自信がありません。

そのような方こそ参加していただきたいと思っています。このカレッジは「すぐに仕事を始める人」を育てる場所ではなく、まずは自分の現在地を知り、自分に合った働き方を考える場所です。働く以外の選択肢をご提案することもあります。

Q. なぜクラウドソーシングを利用するのですか？

自分の力を試し、小さな実践を経験するためです。プロフィールを作成したり、仕事を探したりする経験を通して、「自分には何ができるのか」「何が足りないのか」を知ることができます。仕事を受けることだけが目的ではありません。

Q. 講義だけ受けることはできますか？

申し訳ありませんが、できません。家ではたらくカレッジは、講義を聞くだけの研修ではありません。養成研修後には約1か月間の自主課題、その後約6か月間の実践プログラムがあります。自分で考え、実践しながら学ぶことを大切にしています。

Q. AIを使ったことはありません。大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。AIは答えを出してくれるものではなく、「考えること」をサポートする道具として活用します。初めての方にも分かりやすくお伝えします。

Q. 受講したら必ず家で働けるようになりますか？

必ず仕事につながることをお約束するものではありません。このカレッジでは、自分の現在地を知り、自分に合った働き方を見つけることを目的としています。その結果として、家ではたらく方もいれば、別の働き方を選ぶ方もいます。どちらも大切な成果だと考えています。