



ストレス少なく、
上手に働く、

テレワーク 仕事術

Vol.1 基礎編



はじめに

テレワークというと、以前は理想の生活スタイル、憧れの働き方というようなニュアンスで語られていたのではないのでしょうか。通勤せずに済み、仕事とプライベートの折り合いもよくなり、時間を有効に使うことができる。でもそれは、できたらいいな、でもムリだろうな……という、少し距離を感じるようなものだったはずです。

しかし、通信技術の発達や働き方改革の推進などにより、いまやグッと身近なものになりました。現在テレワーク中である、今後テレワークに移行する予定である、社内の一部でその働き方が採用されている、家族や友人が取り組んでいる、といった方はかなりの数に上るのではないのでしょうか。

そして、先に挙げたようなメリットばかりではないことも明らかになってきました。仕事する場所を、オフィスからオフィス外に移す。これだけのことなのに、そのためにしなければならないこと、そのために変化を強いられるものは多く、生産性やモチベーションに影響を及ぼすものもあります。

テレワークには、ワーク・ライフ・バランスを高めるためのものとしての期待もかけられています。それなのに、テレワークが原因で生産性やモチベーションが損なわれるとしたら、本末転倒です。

本講座は、まさにそうした問題の解決をめざして製作されました。みなさんがオフィスの外で仕事をして、ストレス少なく上手に働くことで、変わらぬ（あわよくば、オフィスで働いているとき以上の）モチベーションと生産性を発揮できるようになることをめざしています。

1章 テレワークとは

- Lesson 01 自分のワーク・ライフ・バランスを考える ——— 8
- Lesson 02 テレワークとは場所や時間にとらわれない働き方 ——— 10
- Lesson 03 テレワークの浸透が急激に進む社会背景とは? ——— 12
- Lesson 04 今、テレワークを取り入れる理由とは? ——— 14
- Lesson 05 テレワークのデメリットも考えておこう ——— 16
- コラム**
case study No.01 テレワークは「ワーク・ライフ・バランス」を向上させる手段 ——— 18
- 1章のまとめ ——— 20

2章 テレワークのための仕事環境を整える

- Lesson 01 仕事場所の選定 ——— 22
- Lesson 02 仕事をする環境は? ——— 24
- Lesson 03 仕事時間の設定 ——— 26
- Lesson 04 作業端末について ——— 28
- Lesson 05 ネット環境を整える ——— 30
- コラム**
case study No.02 テレワークをきっかけに住宅環境を改善しようと思いました ——— 32
- 2章のまとめ ——— 34

3章 コミュニケーションの基本とセルフマネジメントのポイント

- Lesson 01 雑談力を鍛える ——— 36
- Lesson 02 情報共有と感情共有 ——— 38
- Lesson 03 社内の人との関わり方 ——— 40
- Lesson 04 自分の状態を管理する ——— 42
- Lesson 05 仕事がうまく進まないときは ——— 44
- コラム**
case study No.03 テレワークは、給与以上に「長く働くための価値」を与えてくれる ——— 46
- 3章のまとめ ——— 48

4章 テレワークにまつわるルール

- Lesson 01 セキュリティはルール・技術・人の三位一体で守る ——— 50
- Lesson 02 ペーパーレス化と脱ハンコ ——— 52
- Lesson 03 費用負担の区別を明確にしておこう ——— 54
- Lesson 04 就業規則や労災について知っておく ——— 56
- Lesson 05 テレワーク・ハラスメントを防ぐために ——— 58
- コラム**
case study No.04 会社はハード、社員はソフト。2つの質が高まるテレワーク ——— 60
- 4章のまとめ ——— 62

5章 テレワーク・マネジメント

- Lesson 01 テレワークで成果を上げるマネジメントとは? ——— 64
- Lesson 02 若手社員と中間管理職の壁をつくらない ——— 66
- Lesson 03 ジョブ・アサインメントでやる気と成果を向上 ——— 68
- Lesson 04 目標達成のための戦略と戦術 ——— 70
- Lesson 05 当たり前の仕事を見直す ——— 72
- コラム**
case study No.05 脳に刺激を与えるテレワーク術を身につける ——— 74
- 5章のまとめ ——— 76

学 習 の 進 め 方

1

学習スケジュールを立てる

テキストの学習をはじめる前に、講座全体の学習スケジュールと、各章・各Lessonの学習予定日を決めましょう。

2

各単元の学習を行う

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきます。テキスト1巻目は全5章で構成されています。

それぞれの章に「Lesson」、「コラム」、「まとめ」があります。Lessonで学習した内容の理解度を深めるために、コラムやまとめで内容を復習しましょう。

テキスト学習が終了したら、添削課題を作成し、提出します。

Lesson …… 各Lessonは基本的に「本文」と「図解」で構成されています。まず本文と図解を読み、要点を理解しましょう。本文の重要だと思った箇所に下線を引いたり、余白を利用して気づいたことや疑問に思ったこと、Lessonで学んだテーマに関する情報（ニュース、日常の出来事、聞いた話など）を書き込んでおきます。課題に取り組んだり、復習する際に活用しましょう。

コラム …… 各章の最後に、実際にテレワークを行っているビジネスパーソンの体験談をまとめました。学習した内容をさらに理解するための「生きた教材」です。

まとめ …… 各章の要点をまとめたページです。その章で学習した重要なポイントをいま一度しっかりと確認しておきましょう。

3

添削課題を提出する

各単元のテキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。まずはじめは、テキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながらか解答を記入してください。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

1 章

テレワークとは

LESSON

01

自分のワーク・ライフ・
バランスを考える

LESSON

02

テレワークとは場所や時間にと
らわれない働き方

LESSON

03

テレワークの浸透が急激に
進む社会背景とは？

LESSON

04

今、テレワークを取り入れる
理由とは？

LESSON

05

テレワークのデメリットも
考えておこう

case study

No. 01

テレワークは「ワーク・ライフ・
バランス」を向上させる手段

1 章のまとめ

LESSON

01

自分のワーク・ライフ・バランスを考える

あなたは現在、やりがいや充実感を持ちながら働いていますか？ 仕事のために、家庭や地域生活や自分の趣味を犠牲にしていますか？ ワーク・ライフ・バランスとは「仕事と生活の調和」です。テレワークという働き方は、仕事とプライベートのバランスをとり、人生の質を高めてくれる可能性を秘めています。

人生100年時代、待ったなし

日本では、世界中のどの国よりも速く高齢化が進み、人生100年時代が目前に迫っています。老後が長くなることによって、これまでとは違ったライフプランが必要になるでしょう。

結婚や出産を機に離職していた女性も、安定した生活のために再就職したいと思うかもしれません。数の少ない若い世代が親世代の長い老後を支えなくてはならないので、介護の負担は増えるに違いありません。60代でリタイアして余生は悠々自適に暮らすのではなく、70代、80代まで現役で働く人も増えるでしょう。

多様な生き方に対応できる、柔軟な働き方が求められる時代なのです。

仕事か、プライベートか、の二者択一

これまでは、企業が用意した職場で、平日の午前9時から午後5時まで働くことが当たり前とされてきました。

しかし、勤務場所と労働時間を限定される「硬直した労働形態」では、育児や介護等プライベートの諸問題との両立は容易ではなく、退職を余儀なくされることも珍しくありません。労働意欲がありながら、労働に参加できない人を増やしていたのです。

離職という大きな決断をしないまでも、リタイアまでの我慢と思って、従来の柔軟ではない働き方を続けている人も多いでしょう。しかし、人生100年時代の到来によって、さらに20年現役で働く期間が長くなっても、その我慢が続けられるでしょうか。

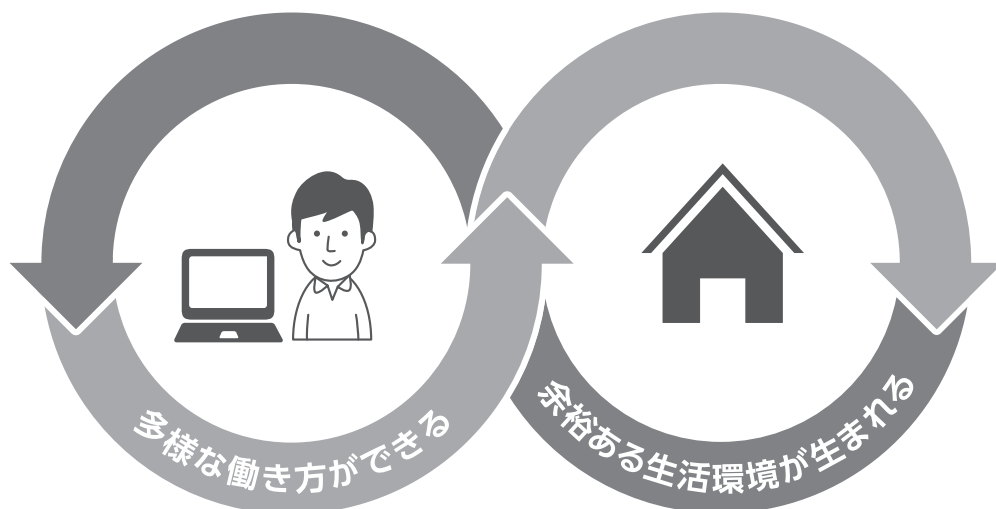
「ながら」を実現できる

テレワークは、「tele= 離れた」と「work= 仕事」を合わせた造語です。場所や時間にとらわれない働き方を意味します。

テレワークによって通勤の必要がなくなれば、場所と時間の選択肢は大幅に広がります。子供の送り迎えや急な病気への対応、実家の親の介護も楽になるでしょう。休日だけしかできなかった趣味やスポーツを毎日続けられる、地域活動にこれまで以上に参加できる、同じ仕事を続けながらの田舎暮らしさえも可能かもしれません。

テレワークは、「将来のために」だけではなく、「現在できること」を増やします。工作上的責任を果たし「ながら」、自分にとってより良いワーク・ライフ・バランスを実現できる働き方なのです。

テレワークを取り入れた働き方は
「仕事と生活のバランス」がとれて人生の質を高めてくれる



LESSON

02

テレワークとは場所や時間にとらわれない働き方

テレワークは働く場所によって3つに分けることができます。それぞれの場所での働き方にはどのようなメリットがあり、どのような人に向くのでしょうか。また、日本のテレワークが、時代背景や環境、技術の革新、働く人や企業の意識によってどのように変わってきたのかを考えてみましょう。

テレワークには3つの形がある

テレワークとは、情報通信技術 (ICT) を活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のことです。

テレワークは働く場所によって、下記の3つに分けられます。

- 1) 自宅を就業場所とする在宅勤務
- 2) 移動中 (交通機関の車内など) や顧客先、カフェなど、施設に依存せずに働くモバイルワーク
- 3) サテライトオフィスやレンタルオフィスなどを就業場所とする施設利用型勤務

1) の在宅勤務では、通勤負担が軽減されて時間を有効に活用できます。育児や介護で自宅を離れられない従業員や、障がいなどにより通勤が困難な人も働きやすくなります。来客の応対や会議に忙殺されず、静かな環境で業務に集中できるメリットもあります。

2) のモバイルワークでは、営業職など外回りの業務が多い職種や長距離の出張の多い人などが、移動時間を有効に活用できるようになります。オフィスに戻る移動がなくなれば、身体的負担も軽減できます。訪問先で顧客のニーズに迅速に対応できることもメリットとしてあげられるでしょう。

3) の施設利用型勤務のオフィスには、自社専用の遠隔勤務用オフィスと「コワーキングスペース」などと呼ばれる共用型の施設があります。自宅に近い施設を利用すれば在宅勤務ができない人も職住近接の環境を確保できます。共用型オフィスでは他企業や他業種の人と交流し、情報交換やイベント開催も可能です。転勤や単身赴任を減らす効果も期待できます。

日本のテレワークはバブル経済から始まった

1970年代のロサンゼルスで、自動車交通量の増加による大気汚染や二度にわたって起こった石油危機への対応のために、オフィスに出勤せず自宅で仕事をするスタイルを導入したのがテレワークの始まりです。

日本では、1980年代後半から90年代初めのバブル経済最盛期に、オフィスの維持コストの高騰や通勤の長時間化に対応してテレワーク導入企業が増加しました。また、優秀な人材確保のため、テレワークで働きやすさをアピールする必要もありました。しかし、この時期はまだ通信インフラが整備されておらず、パソコンすら十分に普及していなかったため、電話やFAXが設置されたサテライトオフィスの利用が主でした。

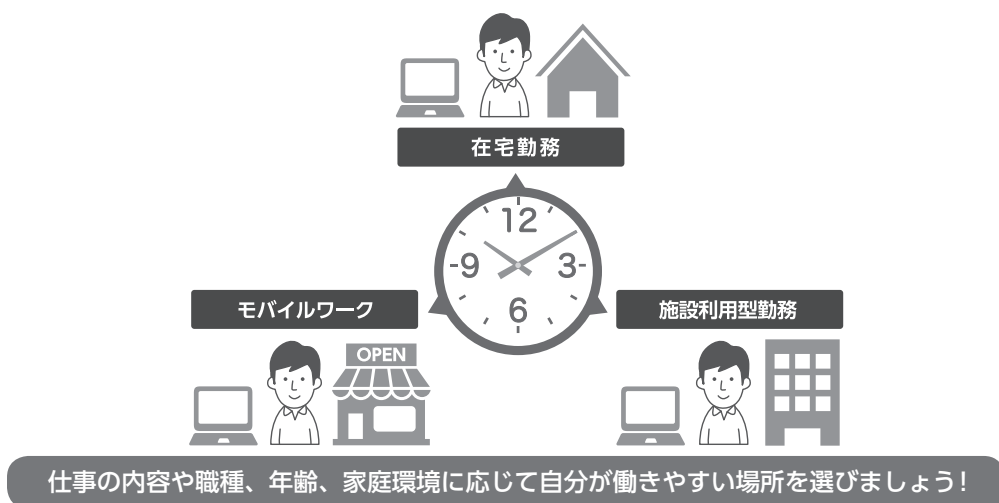
バブル崩壊後、テレワークへの取り組みは減少しましたが、身体障がい者用や地方での雇用創出を目的としたサテライトオフィスなど、新たな働き方の模索も始まりました。

1998年以降、パソコンやインターネットの利用が一般的になると、企業はより生産性を求め、従業員はより効率的な働き方を模索して、テレワークが再び注目を浴びるようになりました。

2006年以降、情報通信技術の飛躍的進歩や政府の政策によってテレワーク環境は少しずつ整ってきましたが、普及率は伸び悩みました。2018年の総務省の統計によると、テレワークを導入していると答えた企業はわずか20%弱です。

ところが、2020年新型コロナウイルスの感染拡大によって状況は一変し、一気に導入が進みます。従業員を危険から守りつつ、事業停止による損害などのリスクの分散のために、テレワークが活用されたのです。

テレワークは、場所や時間を有効に活用する柔軟な働き方



LESSON

03

テレワークの浸透が 急激に進む社会背景とは？

2018年の調査では「テレワーク」という言葉を聞いたことがあり、おおよその意味も知っている人は約 1/3 しかいませんでした。技術の発達や政府の政策によってゆっくりと少しずつ進んできたテレワークという働き方の導入は、新型コロナウイルス感染拡大という突発的な事件によって大きく広がったのです。

「働き方改革」という取り組み

働き方改革とは、一億総活躍社会実現に向けて労働環境を大きく見直す、政府の取り組みのことです。時間外労働の上限規制、有給休暇取得の義務化、同一労働同一賃金などを軸にした法律を整備し、少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少や過重労働の問題の解決を図ろうとしています。

「労働者にとっての働きやすさ」を実現することは、企業にとってもメリットをもたらします。高年齢者も含め、意欲のある人が幅広く労働力として活躍でき、離職を防止できるので、より優秀な社員を確保できます。業務効率化により、限られた人員でも成果を出せる労働生産性の向上にもつながります。

テレワークは、一人ひとりの意思や能力、個々の事情に応じた、多様で柔軟な働き方を可能にします。働き方改革実現の切り札として期待されているのです。

ICT時代の到来

ICTは「Information and Communication Technology（情報通信技術）」の略で、通信技術を活用したコミュニケーションを指します。インターネットのような通信技術を利用した産業やサービスなどの総称です。

従来から使われるITとはほぼ同義ですが、あえて区別するならコンピュータやインターネットの技術そのものをITと呼びます。「Communication」の単語が入っているICTは、IT技術を用いて人と人や、人とコンピュータが通信する応用技術、ととらえるとわかりやすいでしょう。

テレワークの弱点のひとつは、距離が離れていることによる情報交換の難しさと言われ、それは現在でも完全に解決されたわけではありません。しかし、高速通信回線の普及、Web 会議やチャットなどのコミュニケーションツールの発達によって、情報交換や共有が以前よりやりやすくなり、それがテレワークの浸透を後押ししていることはまちがいありません。

with コロナ社会におけるテレワーク

2020 年、新型コロナウイルスの感染拡大は、働き方に大きな影響を与えました。外出自粛の要請によって通勤が制限され、三密を避けるためには在宅勤務を選択せざるをえなくなったのです。感染拡大が一段落してもコロナウイルスが一掃されたわけではありません。新しい生活様式を実践し、ウイルスとうまく付き合っていかなければなりません。そのための手段のひとつがテレワークという働き方です。

しかし、多くの企業や労働者が強制的に経験したコロナ禍によるテレワークは、本来の「場所や時間にとらわれない」や「個々の事情に応じた、多様で柔軟な」働き方とは微妙に異なります。この経験をテレワークの「試用期間」ととらえ、メリット・デメリットを検証する必要があります。企業にとっては生産性の向上やオフィスコストの削減が、労働者にとってはモチベーションアップやワーク・ライフ・バランスの実現が見えてきたとき、テレワークは双方にとっての武器となります。

テレワークは3つの社会背景によって急激に進んだ！

