

# テレワークを活用してみませんか

テレワークは、  
情報通信技術を活用し、  
時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方です。

適切な労務管理下におけるテレワークは、業務の効率化や、通勤負担の軽減によるワーク・ライフ・バランスの実現を図ることができます。

## 3つの形態から、 柔軟に選択して活用を！



### ① 在宅勤務

自宅を就業場所とする働き方です。通勤による時間的・身体的な負担が軽減され、また時間を有効活用できるため、仕事と家庭生活の両立に役立ちます。

### ② サテライトオフィス勤務

所属オフィス以外の、通勤や業務に便利な場所にオフィスやワーキングスペースを設ける働き方です。時間の有効活用に加え、業務に集中できる環境で就労できます。

### ③ モバイルワーク

移動中（交通機関の車内など）や顧客先、カフェなどを就業場所とする働き方です。時々で働く場所を柔軟に選んで運用できるため、業務効率化に繋がります。

## 利用者の 声

企業の方、従業員  
の方の双方から、  
様々な効果が報告  
されています。

### 従業員

(テレワーク実施者)  
の感じる効果



- 効果 i 家族と過ごす時間や趣味の時間が増えた
- 効果 ii 育児や介護等と仕事の両立が可能となった
- 効果 iii 集中力が増して、仕事の効率が良くなった
- 効果 iv 自律的に仕事を進めることができる能力が強化された
- 効果 v 職場と密に連携を図るようになり、これまで以上に信頼感が強くなった
- 効果 vi 仕事の満足度が上がり、仕事に対する意欲が増した

### 企業

(経営者・推進担当者)  
の感じる効果



- 効果 i 優秀な人材の確保や雇用継続につながった
- 効果 ii 従業員のワーク・ライフ・バランスの向上につながった
- 効果 iii 資料の電子化や業務改善の機会となった
- 効果 iv 通勤費やオフィス維持費などを削減できた
- 効果 v 非常時でも事業を継続でき、早期復旧もしやすかった
- 効果 vi 顧客との連携強化、従業員の連携強化になった
- 効果 vii 企業のブランドやイメージを向上させることができた

# テレワークの導入を支援します

厚生労働省では、企業のテレワーク導入を支援するため、以下のような取組を実施しています。

## テレワーク相談センター

テレワークの導入に関する様々なご相談に無償で対応します。

※全国の企業が対象

TEL 0120-91-6479

メール [sodan@japan-telework.or.jp](mailto:sodan@japan-telework.or.jp)

URL <https://www.tw-sodan.jp/>



## テレワークセミナー

テレワークをする際の労務管理のポイントや活用事例の紹介など、セミナー形式で必要な情報を提供します。労務管理やセキュリティ面での課題等に関して個別相談会も実施します。



## 東京テレワーク推進センター

テレワークの導入に関するご相談に無償で対応するほか、テレワークの体験などができます。

※東京都内に事業場を有する企業が対象

TEL 0120-970-396

メール [suishin@japan-telework.or.jp](mailto:suishin@japan-telework.or.jp)

## 訪問コンサルティング

テレワーク導入・活用の専門家を3回まで無償で派遣します。

### 【コンサルティング内容】

- ◆テレワーク規定の整備に関すること
- ◆テレワーク時の労働時間管理に関すること など

【申し込み先】テレワーク相談センター



## 労働者向けイベント

テレワークの活用事例の紹介や、テレワークによる仕事の体験を通じて働く方にテレワークのメリットをお伝えしています。

## テレワーク推進企業等 厚生労働大臣表彰 ～輝くテレワーク賞～



テレワークの活用によってワーク・ライフ・バランス実現などの成果をあげた企業等を表彰し、先進的な取組を広く周知しています。

セミナーや「輝くテレワーク賞」の詳しい情報はホームページを参照ください。  
<https://kagayakutelework.jp/>

## 時間外労働等改善助成金（テレワークコース）

自宅又はサテライトオフィスにおいて就業するテレワークに取り組む中小企業事業主を支援するための助成金制度です。

### ＜対象事業主＞

テレワークを新規で導入する中小企業事業主  
又は  
テレワークを継続して活用する中小企業事業主  
※過去に支給を受けたことのある事業主も2回まで支給を受けられます

### ＜支給額＞

テレワークの導入等に要した経費の一部を支給します（1事業主につき最大150万円）

支給額は、①～③のうち一番低い額

- ① テレワークの導入等に要した経費 × 補助率（成果目標達成時は3/4、未達成時は1/2）
- ② 1企業当りの上限額（成果目標達成時は150万円、未達成時は100万円）
- ③ テレワークの実施者数 × 1人当りの上限額（成果目標達成時は20万円、未達成時は10万円）

※成果目標：テレワークによって有給休暇の取得促進又は時間外労働の削減の成果を上げたかといった観点から、事業実施計画を作成する際に申請者自らが設定するもの

＜申請先＞ テレワーク相談センター（手続等の詳細はホームページを参照ください。）



### ＜助成対象＞

- 就業規則等の作成・変更費用、研修費用、外部専門家によるコンサルティング費用
- テレワーク用通信機器の導入・運用、クラウドサービス使用料など

## 情報通信技術を利用した事業場外勤務の適切な導入及び実施のためのガイドライン

テレワークが長時間労働を招かないよう労働時間管理の仕方等を整理し、長時間労働対策の例などを示したガイドラインを策定しています。上記テレワークセミナーでも、ガイドラインを踏まえた労務管理のポイントを説明しています。