

し ごと い  
仕事に行ってきます 14

し ごと  
テレワークの仕事

ま み にち  
眞実さんの1日



LLPブック

やさしくよめる本

し ごと い  
仕事に行ってきます 14

し ごと  
テレワークの仕事

ま み にち  
眞実さんの1日

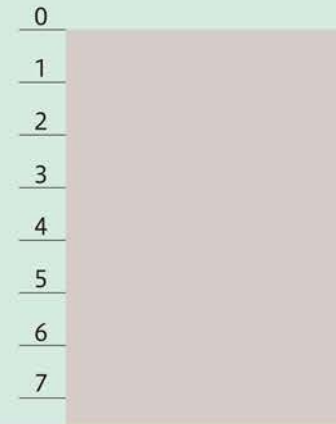
ちよ き かん へんしゅう ぶ かんしゅう ふじ い かつ のり の ぐち たけ のり  
著: 季刊『コトノネ』編集部 監修: 藤井 克徳・野口 武悟



さいたま ふく し かい しゅっぱん ぶ  
埼玉福祉 出版部



これが、<sup>ま</sup>ま<sup>み</sup>さんの<sup>に</sup>ち<sup>に</sup> 1日です。



こちらはサンプル画像です

<sup>き</sup>むら<sup>ま</sup>  
木村真実

<sup>ど</sup>く<sup>り</sup>つ<sup>ぎ</sup>ょ  
「独立行政

<sup>じ</sup>む<sup>し</sup>ょ  
事務の仕事をしています。

<sup>ま</sup>ま<sup>み</sup>  
真実さんは、「テレワーク」ではたらいしています。

「テレワーク」とは、<sup>つか</sup>パソコンを使って、

<sup>いえ</sup>家などで <sup>し</sup>ごと <sup>かた</sup>仕事をする はたらき方のことです。



まみ



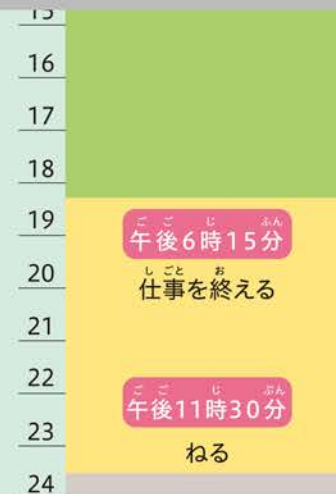
いえ



しごと



じむ







# こちらはサンプル画像です



ごぜん じ ぶん  
午前7時30分

たしかめます。

「今日は、まあまあです」と 眞実さん。

の 飲みます。

げん き で 元気が出るように、さとうを 入れます。



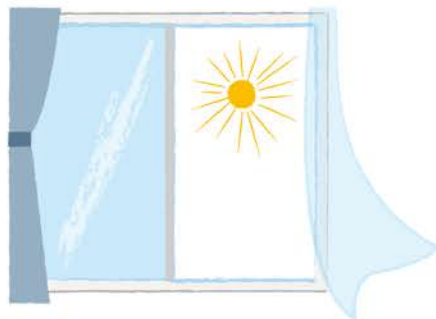
あさ



まみ



おきる



まみ



のむ



こうちゃ



# こちらはサンプル画像です

まみ  
眞実さん

「気持ちを切りかえるために、テレワークでも  
けしょうをします」と、眞実さん。  
服も、着がえます。

まずは、おみそしるをつくります。  
みそは眞実さんの手作りです。



まみ



きる



ふく



けしょう



まみ



りょうり



みそしる





# こちらはサンプル画像です

つぎ  
次に

ま み か じ  
眞実さんは、すわって、家事をします。

せん い きん つう しょう びよう き  
「線維筋痛症」という 病気が あるからです。



まみ



りょうり



こめ

「線維筋痛症」は、全身に痛みを伴う病気です。

さい  
37才のときに わかりました。

からだ なか  
「われたガラスが 体の中に  
ささっているような かん 感じですよ」と、眞実さん。

ある くるま せい かつ  
歩けずに 車いすで 生活していたときも  
ありました。



こちらはサンプル画像です

この病

でも、少しずつくすりで痛みを  
コントロールできるように になりました。

少し 元気になったとき、眞実さんは、  
はたらきたいと 思いました。  
でも 外で はたらくのは 不安でした。

を

学ぶ 講座を 2年間 受けました。

そして、「テレワーク」で はたらける  
いまの 仕事を 見つけました。



こちらはサンプル画像です

真実さんは 仕事が始まる 1 時間前に、  
パソコンをつけておきました。  
何かトラブルがあって、パソコンが  
動かないと こまるからです。



まみ



つける



パソコン



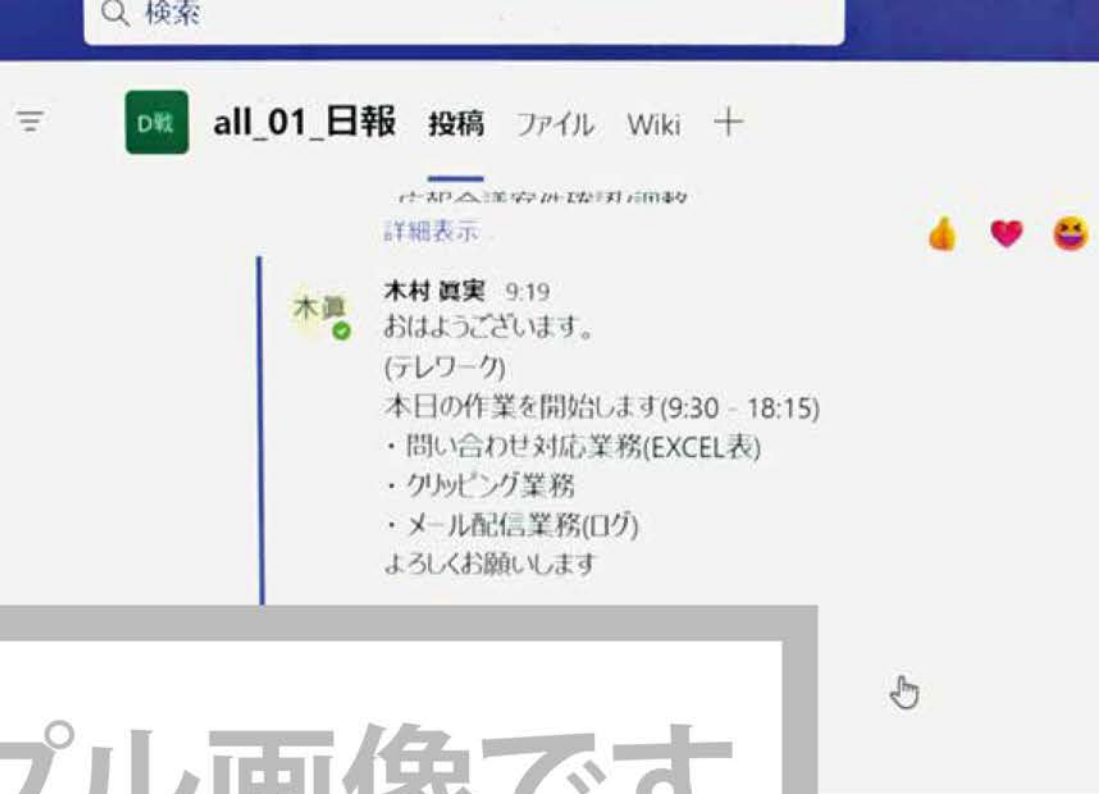
まみ



しごと



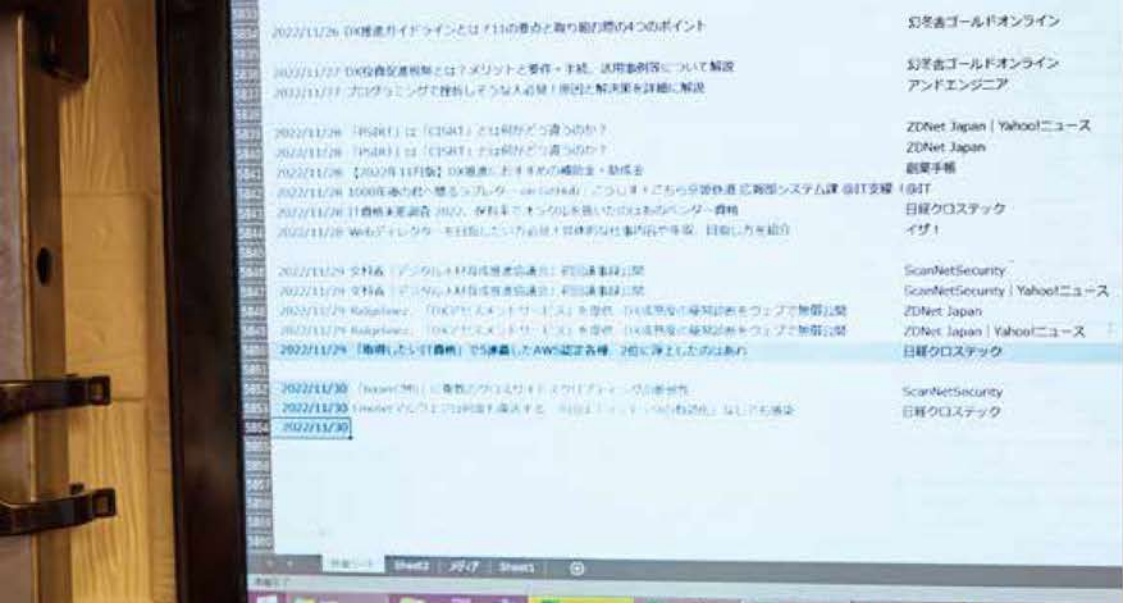
はじめ



仕事を はじめるときは 始業のメールを  
おく  
送ります。

『クリッピング』という 作業から  
はじめます。





# こちらはサンプル画像です



ごぜん じ ぶん  
午前9時30分

インターネットでさがして、  
み じ き じ にゅうりよく  
見つけた記事を「エクセル」に 入力します。

さ ぎょう あさ ひる ゆう がた かい  
この作業を、朝・昼・夕方の 3回やります。



まみ



しらべる



インターネット

ま み  
真実さん。

しら す  
調べることが 好きなので、  
さ ぎょう たの  
作業を、楽しんでます。



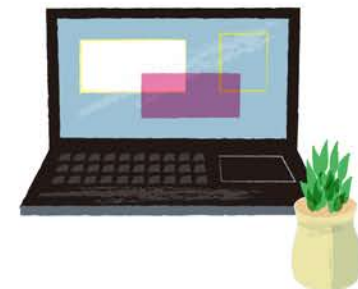
まみ

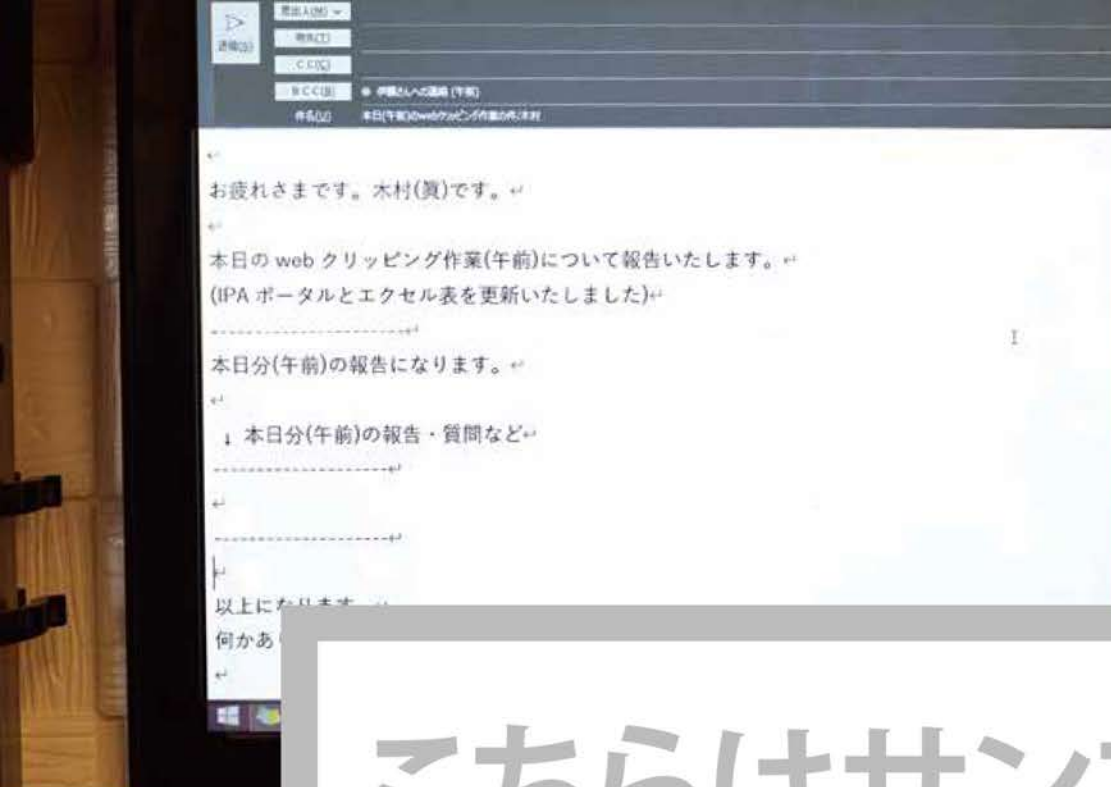


すき



しらべる





こちらはサンプル画像です

さ ぎょう  
作業が

ほうこく

メールの文章は いつも 同じです。

う 打ちまちがいなどを へらすための 工夫です。

「メールでの やりとりが 多いので、

言葉えらびは 気をつけています」と、眞実さん。



まみ



メール



じょうし



まみ



きゅうけい

お気に入りの マグカップを 使います。

これも、気持ちを 切りかえるための  
眞実さんの 工夫です。





# こちらはサンプル画像です



ご ぜん じ ぶん  
午前12時30分

きょう  
今日は、おにぎりです。

た  
食べやすいように、  
すこ ちい  
少し 小さめに にぎります。



まみ



りょうり



おにぎり

きょう  
「今日のごはんの テーマは  
に ほん じん  
『日本人で よかったなあ』です」と、  
ま み  
真実さん。



ひる



ごはん





# こちらはサンプル画像です

で  
これは、その一部です。

りょう り たの  
料理を、楽しんでいます。

1日1食に しています。  
お昼ごはんしか 食べません。  
たい じゅう  
体重がふえると、  
びょう き わる  
病気が 悪くなるからです。



まみ



すぎ



りょうり



まみ



たべる



ごはん





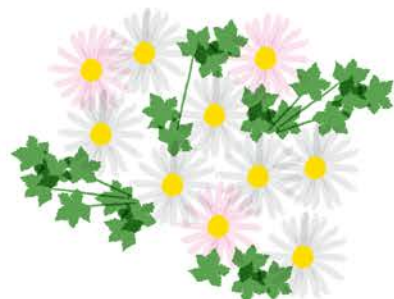
# こちらはサンプル画像です



午後1時

さんぽします。

まみ  
眞実さんは、つか  
ある  
を使いなが  
歩きます。



まみ



あるく

「パウル・クレイという 画家の絵の  
イメージです」と まみ  
さん。

まみ  
眞実さんは え  
をかくことが、好きです。



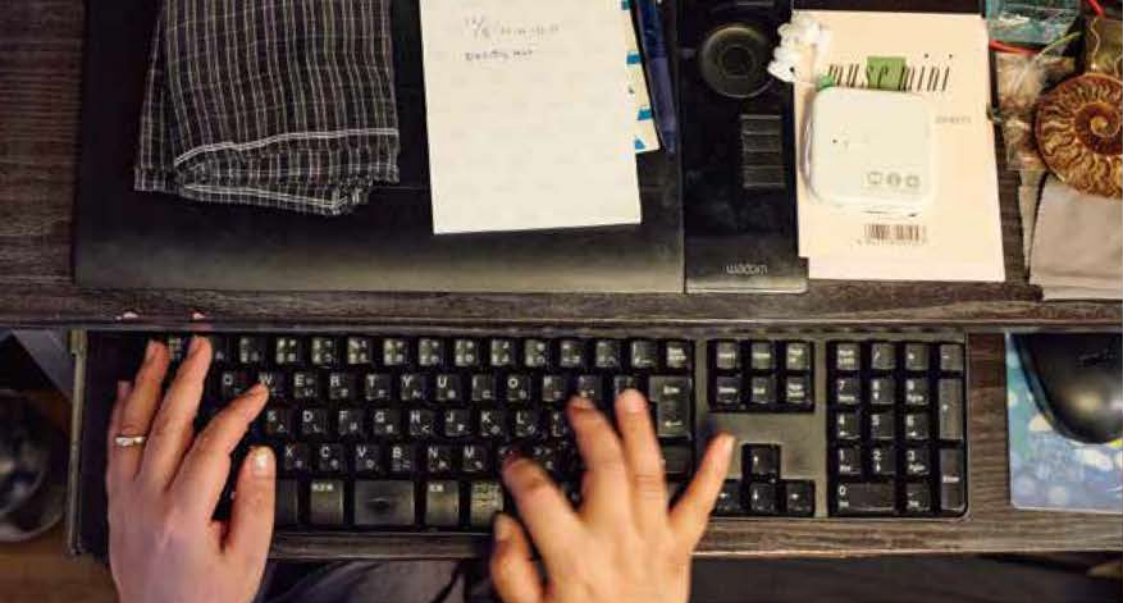
まみ



ぬる



つえ



# こちらはサンプル画像です



午後1時30分

眞実さんは、『問い合わせメールの  
きろく』の作業をします。

「情報処理推進機構」に来るメールを、  
「エクセル」に入力する作業です。

「人に 見られるわけじゃないので…」と  
眞実さん。

自分の家だと、気楽です。



まみ



にゅうりよく



パソコン



まみ



あんしん



いえ





病気になる前、眞実さんは、さまざまな  
仕事をしていました。

「でも、つうきんや、人の中で  
はたらくことが、ストレスでした」と  
眞実さん。

38才のとき、眞実さんは「発達障害」と  
わかりました。

自分は「まわりの空気が読めない」と  
感じていました。

「自分の中で、なぞがとけた感じが  
しました」と眞実さん。



# こちらはサンプル画像です

つよい光や音、においが  
にがて 苦手だということにも 気づきました。

にがて 苦手なものがわかったと、自分で、  
いろいろと 工夫ができるようになり  
なりました。

電気は 明るすぎないものを えらびました。

カーテンは、光が まぶしくないものに  
しました。

サングラスや 耳せんも、あります。  
工夫が いっぱいです。



へや







# こちらはサンプル画像です

かき  
聞こえにくくする シートも はっています。  
じぶん きも おも ばしょ  
自分が 気持ちいいと 思える場所だと、  
しごと すす  
仕事も どんどん 進みます。

「情報処理推進機構」が 送った  
かず  
メールの数を チェックして、きろくします。

さ ぎょうちゅう まみ なん ど  
作業中、眞実さんは 何度も チェックします。  
それでも、ときどき ミスをしてしまいます。



まみ



がんばる



しごと



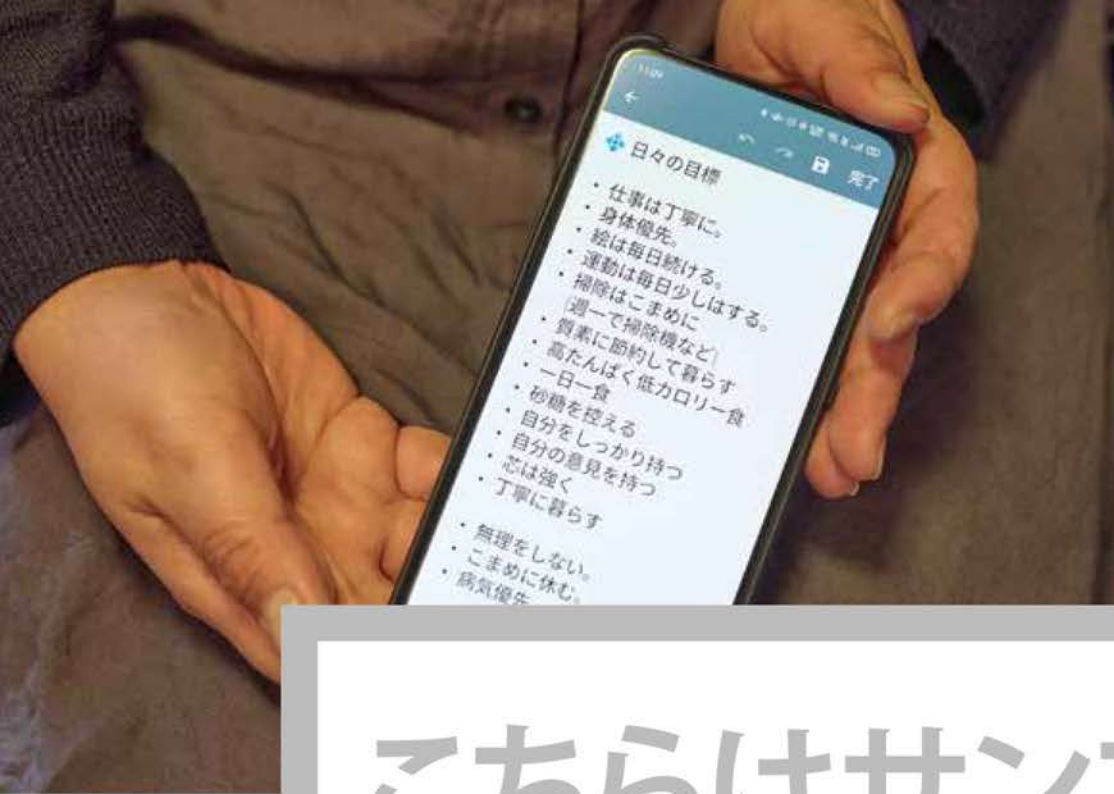
まみ



かくにん



メール



こちらはサンプル画像です

「仕事で 気をつけること」や  
「日々の目標」を見返します。

まどガラスに 青いシートを はって、  
自分が 落ちつける 場所に しています。

同じ「発達障害」のある 友だちにも  
話を 聞いてもらいます。

「海の中を イメージしています」と、  
眞実さん。



まみ



はなす



ともだち



まみ



おちつく



トイレ





こちらはサンプル画像です



午後6時15分

今日の仕事は おしまいです。

やること が あります。

仕事を 終わるときには、終業のメールを  
送ります。

まずは、近くの コンビニまで バイクで  
買い物に行きます。



まみ



しごと



おわり



まみ



いく



コンビニ





# こちらはサンプル画像です

コ  
し  
仕事の後の ごほうびです。

「小さいころから、家事が好きです。

ストレス かいしょうです」と、眞実さん。

さむ  
寒いときに アイスを 食べることに  
はまっています。



まみ



すき



アイス



まみ



たたむ



せんたくもの



すき







# こちらはサンプル画像です



午後8時

ずっと かいてしまうので、平日だけ  
かくことにしています。



まみ



かく



え

小さいころから 絵が 好きだったので、  
美術大学に 通いました。  
「イラストレーター」の 仕事は  
病気になる前から つづけています。



まみ



しごと



かく



え



え  
絵をかきは  
ま  
まみ  
真実さんの  
おだやかな

ひかり  
「光をかい  
イメージが

いろ  
色をぬりつぶすのが  
す  
好きなんです」と、ま  
まみ  
真実さん。

こちらはサンプル画像です



まみ



かく



え



すき





# こちらはサンプル画像です

ど

「<sup>いた</sup>痛みって、にげられない。

どうしようもない。

絵<sup>え</sup>があって、よかったと思<sup>おも</sup>います」と<sup>まみ</sup>眞実さん。

まだ できあがっていませんが、

<sup>きょう</sup>今日は ここまでです。



まみ



かく



え



まみ



かく



え



おわり



# こちらはサンプル画像です



午後9時30分

けんこうのために、エアロバイクを  
はじめました。

えいご べんきょう  
英語の勉強も したいので、ラジオ英会話を  
き 聞きながら、こぎます。



まみ



こぐ



エアロバイク

はじめて びょうき にゆういん  
初めて 病気で 入院したときに、  
おな びょうしつ  
同じ病室の おばあさんに、  
おし 教えてもらいました。



まみ



すき



あみもの





# こちらはサンプル画像です

ま  
真実さんの 作品です。

ときどき 友だちに プレゼントも します。

お風呂には、ゆっくり 1 時間かけて  
はい  
入ります。

からだ  
体をあたためると、痛みが やわらぎます。



まみ



あみもの



まみ



ふろにはいる



こちらはサンプル画像です



午後11時30分

しました。

もう、ねる時間です。

「完成すると、スッキリします!」と、眞実さん。

眞実さんは 今天も 新しい絵を かきます。



まみ



ねる



まみ



すき



え



ご家族や、学校の先生といっしょにお読みください

## 木村眞実さんのこと 暮らしのこと、仕事のこと

### 眞実さんのこと

- 木村眞実さん
- 1970年11月生まれ(52歳)
- 大学卒業(東京)



- 線維筋痛
- 好きなこ

### 眞実さんの

- 住まいは
- 食事は昼
- お給料は

### 眞実さんの仕事

- 職場は、独立行政法人情報処理推進機構(テレワーク)
- 仕事は、事務業務
- 働きはじめてから、3年目
- 雇用保険、社会保険がある



※2022年11月時点

## これまで、どんな仕事の経験がありますか。

いろいろな仕事をやってみたくて、学生時代のアルバイトとしてデパートの売り子さんや遺跡発掘調査の手伝いや警備員、社会人になってからは短期の仕事も含め、宅急便の配達、缶詰工場、福祉施設、印刷会社など、さまざまな場所で働きました。中でも、学校や図書館の雰囲気が好きなので、学校の事務員の仕事が好きでした。

## いろいろなことに関心があるんですね。

法律のことをもっと知りたくて、仕事をしながら、通信制大学の法学部に入り、4年かけて今年の3月に卒業しました。この春からは英語の勉強をはじめました。

こちらはサンプル画像です

## これからの目標は何かありますか。

とにかく体調を崩さずに、できるだけ長く今の仕事を続けられたらなあと思います。以前は「太く短く」、今を生きる感覚でしたが、今はできることを楽しんで、「細く長く」生きたいです。

### 〈読者のみなさんへ〉

- あなたはこの仕事について、どう思いましたか？
- どこがいちばんおもしろかったですか？
- それはなぜですか？

## しゃ やなぎ もと る い はなし せきにん者 柳本瑠衣さんの話



はたら ひと ふ  
「テレワーク」で働く人が増えています。

どくりつぎょうせいほうじんじょうほうしゅり すいしん き こう アイディー つか せいかつ ゆた  
独立行政法人情報処理推進機構は、インターネットなどのITを使って生活を豊かにす

るためのさまざまな事業を行っている法人です。約500人の職員が働いています。

しょうがいしゃ こう めい かた こう さん む しん がた  
障害者雇用として

コロナウイルスの

でテレワークも

き むら  
木村さんは

き むら こう は  
木村さんは、広報

れんらく  
の連絡をして

イラストが上手ということで、ホームページのイラストを描いていただいたこともありま  
した。法学の学位も取られたということで、ホームページに掲載している法律の情報を、  
せいり  
整理していただいたこともあります。スキルやポテンシャルの高い方なので、無理のない  
はん い あたら きぎょう ねが おも  
範囲で、新しい作業もお願いできればと思っています。



## し えん しゃ ほり ごめ ま り こ とう きょう はなし 堀込真理子さん(東京コロニー)の話



し ごと か のう せい  
テレワークで開ける仕事の可能性。

とうきょう ねん アイディー-ぎ じゅつしやざいたくようせいこう ざ こう ざ ひら  
東京コロニーは、1982年から「IT技術者在宅養成講座」という講座を開いています。

とうきょうと ざいじゅう からだ しょうがい びやう き ひと たいしょう ねんかん しゅうろう ひつよう ぎじゅつ ざいたく  
東京都在住で、身体に障害や病気がある人が対象で、2年間で就労に必要な技術を在宅

まな しごと すす かた まな  
の方なども学べる

しごと  
で仕事をしてい

くせいさく  
制作やウェブデ

こちらはサンプル画像です

じ かん しゅう  
4～6時間、週5

か め やす ひと おお き むら さいしょ ねん たいちよう ばんぜん  
日を目安にしている人が多いのですが、木村さんは、最初の1年は体調が万全ではなく、  
しゅう か むづか すこ いた へ じ しん  
週5日が難しいときもありました。そこから、少しでも痛みが減るように、ご自身にとって  
こ ち やわ せいかつ く ふう がくしゅうじ かん の  
心地よい柔らかい生活を工夫されて、学習時間を伸ばしていかれました。

なが かん かつ ぶん めん れんしゅう  
メールが長くないように、簡潔な文面の練習をするなど、ビジネススキルもコツコツ  
み つ じ しん はたら しょうしゅ はたら かた しごと じつげん  
身に着け、ご自身の働きたい職種、働き方での仕事を実現されました。

とうきょう じぎょう さつ か とうろく さくひん  
東京コロニーのアート事業に作家としても登録されていて、作品はカレンダーなどにも  
なっています。



監修者 藤井克徳さんのことば

NPO法人 日本障害者協議会 代表・きょうされん 専務理事

社会が変わっていくにつれ、働き方にも多様さがみられます。その1つがテレワークです。コロナウイルスの大流行で、テレワークはいっそう注目を集めています。眞美さんは、このテレワークをうまく自分のものになっている感じです。仕事の大事な要素の1つに、「社会とのつながり」があげられます。この点について、テレワークは大きな

しょう。大丈夫

ているのです。

ながっているの

ところで、眞

ます。お医者さん

ようです。テレワ

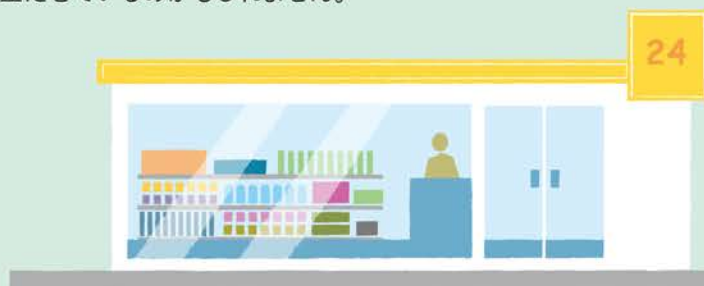
もう1つ、大事なことを付け加えておきます。眞美さんの暮らしには、テクノロジーが

さがいっぱいです。仕事を軸にしながらも、食事を楽しんだり絵画にいそしむこと、

たっぷりの入浴時間など、1日の生活を、否、人生を大事にしています。もしかしたら、

テレワークだからその時間のつくり方、体力を温存しての「ライフ&ワークバラン

ス」を成り立たせているのかもしれませんが。



監修者 野口武悟さんのことば

専修大学 文学部 教授

この本は、『仕事に行ってきます』シリーズの第14巻めです。LLブックという形態で作られています。LLは、サイズのことなく、スウェーデン語のLättlästの略語です。＜読みやすく、わかりやすい＞という意味になります。一文を短くしたり、

す。

た、地域の公共

書館協議会の調

の66.3%でした。

たことがわかり

ころもあります。

みなさん、ぜひいろいろなLLブック作品を読んでみてください。

さて、この本の主人公である眞美さんは、自宅で仕事をしています。テレワーク(リ

モートワークや在宅勤務ともいう)という働き方です。インターネットの普及によっ

て、自宅でできる仕事の種類や内容は広がっています。自分の健康状態や特性をふ

まえて、こうした仕事を選ぶこともできるのです。この本を通して、「働く＝職場に出

勤」だけではなく、多様な働き方があることを知ってもらえたら、うれしいです。



ちょしや き かん へん しゅう ぶ  
著者：季刊『コトノネ』編集部

へん しゅう き かく ぶん  
【編集企画・文】

さと み き く お へん しゅう ちゅう  
里見 喜久夫(編集長)

ひら まつ かおる へん しゅう しや  
平松 郁(編集者)

【デザイン&イラスト】

お また ひろひと  
小俣 裕人(アートディレクター)

しゃ しん さつ えい  
【写真撮影】

やまもと なおあき  
山本 尚明(カメラマン)

かん しゅう しや  
監修者

ふじ い かつのり ほうじん にほんしやうがいしやきやうぎ かい たいひよう  
藤井 克徳(NPO法人 日本障害者協議会 代表・きょうされん 専務理事)

はたら 働くことの意味や障害のある人の生き方についてアドバイス

の くち たけのり せんしやうだい かく ぶん かく ぶ きやうじは  
野口 武悟(専修大学 文学部教授)

わかりやすい表現手法についてアドバイス

し ごと い  
仕事に行ってきます⑬

テレワークの仕事

ま み にち  
眞実さんの1日

2023年3月30日 初版第1刷発行

発行者 並木則康

発行所 社会福祉法人埼玉福祉会 出版部

〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内3-7-31

電話 048-481-2188

印刷・製本 恵友印刷株式会社

どう じ はつ ばい  
同時発売!

かんこう よ てい  
刊行予定!



し ごと い  
仕事に行ってきます⑬  
ホテルの仕事  
し ごと  
光さんの1日



し ごと い  
仕事に行ってきます プラス2  
わたしの おべんとう



この本のように、やさしく読みやすい表現をつかって書かれた  
本のことを、LLブックといいます。

エルエル き かん ようひん  
LLブックの既刊やバリアフリー用品は  
サイフクホームページへ!

<https://www.saifuku.com/>



LLブック  
やさしくよめる本

LLブック

