

## [開催レポート]

山口市男女共同参画センター事業

### 「初めの一步を応援！パソコンとスマホで私にもできる働き方」

近年、物価高などで家計の支出が増えていく中、  
お金の不安を感じて「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすため働こうかな」  
と考える人も少なくありません。

そんな方たちの働くきっかけを応援していく【働くきっかけ応援セミナー】を令和7年度  
に全3回で開催しました。

第3回目は初めの一步を応援！パソコンとスマホで私にもできる働き方と題して、  
パソコンやスマホを使ってできるお仕事に興味はあるけれど、一步を踏み出せずにいる方  
のための入門編として、3回の講座を開催しました。

#### ①在宅ワークってどんな働き方？講座

日時： 令和7年12月13日（土）10:00-12:00

開催場所：山口市男女共同参画センターゆめぼぼら

オンライン（ZOOM）も実施され、計33名の方に参加いただきました。

#### ②まず何が必要？初級編

日時： 令和8年1月10日（土）10:00-11:00

開催場所：ZOOM

計22名の方に参加いただきました。

#### ③Canva 実践編

日時： 令和7年1月17日（土）10:00-11:00

開催場所：ZOOM

計21名の方に参加いただきました。

#### 【講師】

池田 恭子さん（在宅ワーク5年目／きっかけねっと代表）

パソコン・スマホ教室の講師や市民活動代表、NPO 法人勤務などと同時に、在宅ワーク  
（チラシ・ホームページ作成）を実施中

[先輩在宅ワーカーの声をうかがいました]

①在宅ワークってどんな働き方？講座では、講師の池田さんのほか、3名の在宅ワーカーから貴重な経験談を伺うことができました。



さいとう みつこ  
齋藤 美津子  
ネコネコハンド



たていし ふじこ  
立石 富士子



しんじま えみこ  
新谷 笑子  
まえみリンク株式会社  
代表取締役

1人目 齋藤さん (Web制作)：コロナ禍真っ只中の58歳でWeb制作の道を志した齋藤さん。現在も毎日3時間の学習を欠かさず、スキルアップに励んでおられます。今でこそ好奇心旺盛に活動されていますが、「女性には(家庭の事情などで)学びたくても学べない時期がある」とも語ります。自身も35歳の頃、諸事情で就職を断念した経験があるそうです。「人生は長い。いつからでも始められる！自分自身の『ハッピー』を自分で作ってほしい」という力強いメッセージをいただきました。

2人目 立石さん (デザイン・ライティング・イラスト)：在宅でマルチに活躍する立石さんは、主に「ランサーズ」を活用して仕事を受注されています。華やかな実績の裏には、過去に何度も味わった挫折がありました。「受注できるまで諦めずに応募し続ける」という、シンプルながらも重みのある「継続する強さ」の大切さを教えていただきました。

3人目 新谷さん (オンライン秘書・法人経営)：萩市在住の新谷さんは、個人経営者のデジタル支援を行う「オンライン秘書」として活動し、現在は株式会社を設立されています。そんな新谷さんも、4年前にコミュニティへ加入したことが仕事を得る転機になったそうです。「自宅で働けるのは便利だが、オンとオフの切り替え(メリハリ)が難しい」という、在宅ワークならではのリアルな悩みも共有していただきました。

参加者からも3名の方への質問が多く寄せられ、具体的な回答に参加者の方も満足されていました。

## 参加された方の感想

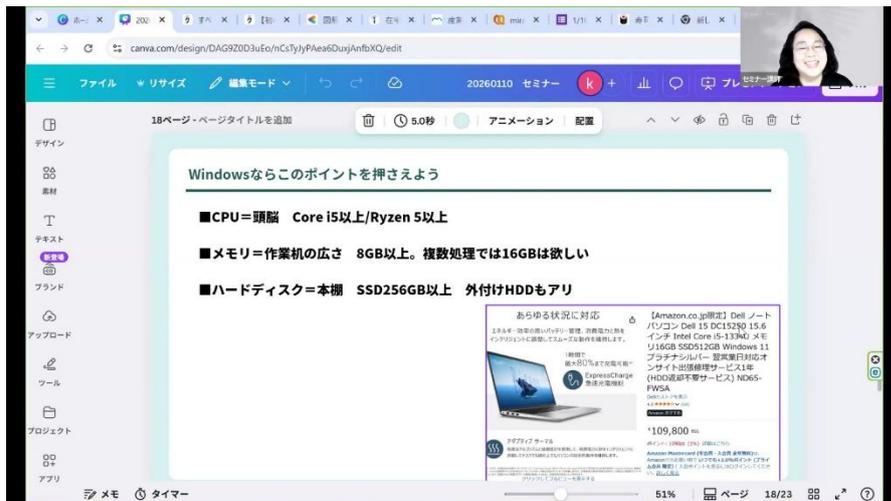
- 未経験スキルなしから始めるのは収入にならず、スキルアップと発信が必要。自己投資として積み重ねが成長。
- 在宅ワークはPC得意な人がやるものだと思っていたけど、そうではないと分かり安心しました。やる気が大切。私も出来ることから勉強したいと思えました。
- 経験なしで58歳から始められた体験は本当に素晴らしいと思えました
- 何歳になっても、どこでも仕事ができるんだなと思った
- 「バッテリーボックスに立たないとゴロも打てない」という言葉です。一步を踏みだす心構えが良くわかりました。
- 不安はあるけど一步踏み出して継続してみることが大事なことがわかりました
- 皆さんも、紆余曲折あったんだということ
- 少しずつでもいいからやってみようと思える話だったこと
- 複数の講師の方のお話を聞いて、在宅ワークをより具体的にイメージすることができました。自分の事情にあった自分らしい働き方について、より深く考えていくきっかけになったと思います。皆さん、最初から上手くいったわけではなく、まずスキルの習得やとりあえずやってみることから始めていろいろな経験を積まれての現在であり、それがわかりやすく伝わってきたことが大変良かったです。

## [パソコン選びと何から始める？]

②まず何が必要?初級編では、講師の池田さんより、在宅ワークで使用するパソコンの選び方やタイピング練習、スキル習得方法についてお話がありました。

パソコンの買い替え目安は約5年。初心者には「MacBook Air」がおすすめですが、Windowsを選ぶ際は、CPU・メモリ・ストレージ（SSD/HDD）のスペックを確認することが重要であると、分かりやすく解説されました。

また、導入後のステップとして、作業効率を高めるためのタイピング練習や、最新のAI活用術についても紹介されました。参加者からの「中古パソコン」に関する質問に対しては、「安価で購入できる反面、動作が遅くストレスを感じる場合もある」と、実用面での注意点が伝えられました。



## 参加された方の感想

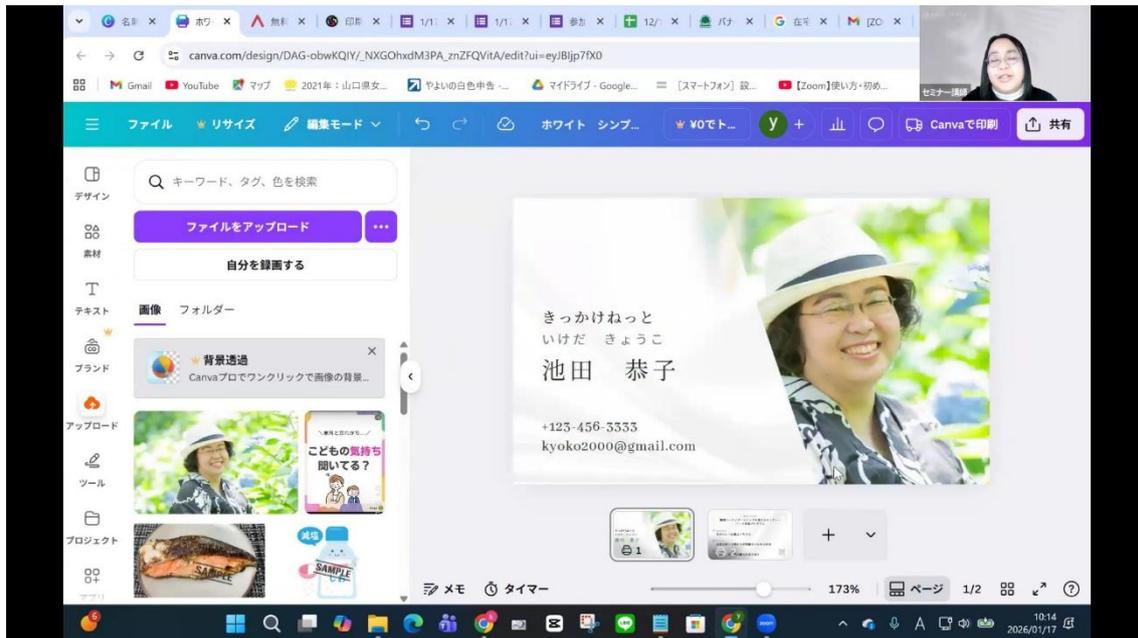
- PCの性能等についてがわかりやすかったです
- パソコン購入から仕事の始め方など初心者向けで分かりやすかったです
- パソコン持ってるんですけど、だいぶ前のものなので、パソコンで仕事をと思うと買い直した方がいいんだなと思った
- パソコン買う時に何を基準に選んだらいいかわからなかったもので、教えてもらったCPUやメモリを参考にしたいと思います
- パソコンを買い替えたばかりでもったいないので何をしようかと思っていたところでしたのでとても参考になりました。

## [Canvaで名刺をつくってみよう]

③Canva 実践編では無料から手軽に始められるデザインツール「Canva」を使用し、名刺作成のデモンストレーションが行われました。

実際の操作画面を見ながら、自分の写真を取り込む方法、適切な素材の選び方、さらには印刷業者への入稿・発注手順まで、一連の流れが実演されました。

講座の後半では、デザイン制作をさらに効率化する「AI活用術」についても解説があり、初心者でもプロのような仕上がりを目指せる具体的なテクニックが紹介されました。



### 参加された方の感想

- GEMINI を無料で使えるなんて知りませんでした。キャンバも使いたいです。
- 自分でも作れるかも！と思えたので作ってみたいと思います
- キャンバの使い方を学んでこんなに簡単なのかと感動しました。動画まで作れてびっくりです。色々作りたいです♪
- さっそく Canva さわってみたいです
- 「今さら聞けない」を学ぶことができ、とてもありがたいです

### 在宅ワークの新境地：Canva、AI、そして一步の勇氣

「PCの準備は？」「デザインはどう作る？」「本当に仕事になるの？」

そんな不安を、確かな知識と先輩たちの経験談が自信へと変えてくれた講座でした。

いくつになっても、地方に住んでいても、一步踏み出す勇氣と諦めない心があれば、理想の働き方は実現できます。今回学んだ Canva や AI のスキルを武器に、自分らしい「在宅ワーク」の形を、ぜひ一緒に作っていきましょう。