

# KHJ 自分らしい生き方・働き方 PROJECT

## (自分プロジェクト@関東) 説明会・学習会

自分にできるものって  
何かあるのかな……

人と関わるのは不安だけど・・・  
自分も誰かの役に立てたら・・・

人と一緒にやるのが苦  
手だから、自分のペー  
スで出来るものがあれ  
ばいいな……

自分の安心できる環境で、できそうなことから・・・

### 家でもできるしごと、個人でできるものから、始めてみませんか？

( ※年齢やスキル、経験は問いません )

#### 「初めてだし、やったことないから、不安があります・・・」



「初めての方、歓迎です。試しに、1回だけでも、大丈夫です」  
「几帳面な方、コツコツやるのが、嫌いでない方、歓迎です。  
じっくりと取り組んでもらえたらうれしいです」

#### 「あなたの力を貸してください」(在宅ワークの例)

- ・アンケートの入力
- ・テープ起こし
- ・PC修理
- ・校正
- ・通信物作成の補助
- ・出版物のPDF化(スキャン)
- ・チラシ作り
- ・イラスト挿絵
- ・暑中お見舞い、年賀状作り
- ・ホームページの更新
- ・ライティング(文章書き)

※パソコンを使わないワークもあります

**困りごとの依頼も募集中です。**

**「在宅ワークはじめて説明会・在宅ワーク学習会(チラシ作り・テープ起こし)」を行います**  
**6月6日(水) 13日(水) 20日(水) 14時～(KHJ本部の事務所に) (メール申込制)**

ご本人、ご家族問わず、在宅ワークに関心のある方はお気軽にお申込みください(どれが1日のみ)  
(日程の都合のつかない方は個別にお問合せください)

ご本人には交通費補助あります。詳しくはお問合せください。

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 (担当:上田、森下)  
〒170-0002 東京都豊島区巢鴨 3-16-12-301 Tel:03-5944-5250 [jka2018@khj-h.com](mailto:jka2018@khj-h.com)  
<http://www.khj-h.com>

※この事業はご本人の得意なことで人の役に立てたり、人とつながってみることを目的とするものです。  
この収入だけで自活を目指すものではありませんが、お仕事をさせていただいた方には謝礼が出ます。

## 在宅ワークはじめて説明会～安心して始められる仕組みづくりのために～ 「自分らしい生き方・働き方 PROJECT@関東」

このプロジェクトは、モデル事業として、関東の家族会の会員さんに向けて行っています。

「はじめて」の言葉どおり、家族会では「はじめて」の取り組みです。

みなさんと一緒に、要望を出し合いながら、安心できる在宅ワークの仕組みを創っていきたいとおもいます。

### ●ワークをやってみたい方へ

#### ●仕事はどこから提供されるの？

- ・仕事は、すべて家族会や関係の方から提供されます。

#### ●自分に合うワークってあるのかな？

- ・ひとりひとりの、やれそうなこと、やってみたいことに合ったワークを、提供していきたいとおもいます (パソコンを使わないワークもあります)。家族会の数だけ、いろいろなワークがありそうです。

#### ●わからないことは質問できる？

- ・できます。「フォロワー」さんとやり取りしながら進められます(メールかチャットなどを予定)  
※フォロワー：ワーカーさんの質問や相談相手となる人。

#### ●締め切りはありますか？

- ・目安での締め切りはあります。途中で締め切りを伸ばせるワークも提供したいとおもいます。

#### ●体調などで、途中でうまくいかなかったり、止めたいなと思ったときは？

- ・途中で止められます。  
また、止めていいかどうかの判断がつかないときは、フォロワーさんにご相談ください。

#### ●謝礼はいくらぐらいもらえますか？

- ・内容によって違ってきますが、数百円～数千円程度を考えています。

### ●ワークをお願いしたい方へ (特に家族会の家族のみなさま)

#### ●どんな仕事を頼めばいいの？

- ・家族会でやってもらいたいこと、人が足りなくて困っていることから、いろいろありそうです。(チラシ作り、校正、原稿提供、ホームページ作り、茶話会のお菓子づくり、カード作りなど) まずはご相談ください。

#### ●頼むときの料金はどのようになりますか？

- ・内容によって違ってきますので、お気軽にご相談ください。

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 (担当:上田、森下)

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨 3-16-12-301 Tel:03-5944-5250 [jka2018@khj-h.com](mailto:jka2018@khj-h.com) <http://www.khj-h.com>

※この事業はご本人の得意なことで人の役に立てたり、人とつながってみることを目的とするものです。  
この収入だけで自活を目指すものではありませんが、お仕事をさせていただいた方には謝礼が出ます。