

講師プロフィール



タナカミカ

株式会社リモートストーリーズ代表取締役。1988年生まれ、青森県八戸市出身。都内ベンチャー企業勤務を経て独立。2017年には東京から八戸市にUターン移住。現在はオンライン秘書サービス「リモットさん」の提供を中心として、企業のデジタル化と働く人の多様性を推進する活動を展開。著書「Zoomマスター養成講座 改訂版」。家族は長男生まれ東京育ちの夫と娘2人。（小3、年長）



齋藤 美佳子（さいとう みかこ）

北海道出身、弘前市在住。さいとうサポート代表。
北海道で生まれ育ち、20歳から劇団「現代座」（現・NPO現代座）に入団。全国各地を巡演しながら、独学で劇団のホームページを立ち上げ、地方公演先から情報発信を始める。舞台では音響スタッフ、地方公演の制作も担当。
並行して大手コールセンターのオペレーター、マニュアル・レポート作成に従事。結婚・出産の後に青森県弘前市に移住。
2014年、事務代行を受託するフリーランスとして開業。パソコン・WEBサービスの使いから、弘前の地域情報までブログやSNSでの発信を続け、月間約10万PVを獲得。
コロナ禍以降はZoomサポート、ライティング、SNS運用支援、ベンチャー企業のCS業務も行う。2021年6月よりリモートストーリーズ社の「リモットさん」としても活動している。
中学生の息子と、津軽衆の夫との3人暮らし。



齋藤 舞（さいとう まい）

弘前大学人文学部卒。卒業後は青森県や私立大学等の委託を受けキャリア開発支援に従事。
27歳の時に、ボランティア活動のため海外への移住を決意。国内外のリモートワークを探し求め、オンライン講師を皮切りに大小30以上のプロジェクトに従事。インタビュアーとしては、800人を優に超える職業人のライフストーリーを繰取ってきた。現在は地元つながる市とタイ王国バンコクに生活拠点をもち、研修講師およびサポート、翻訳業、不動産関連事業をリモートで行っている。
「リモットさん」との出会いは2021年6月。Zoomサポーターとして、国内外のお客様のオンラインイベントのサポートを数々行ってきた。2021年には、RS（リモットさん）アワード MVP を獲得。

オンラインコミュニティ

講座期間中は、Slackとよばれるビジネスチャットツールを利用します。質問・相談し放題。
交流と学び合いを促進する課題やスキルアップにつながるコンテンツも予定しています。
講師陣や他受講生とともに切磋琢磨しましょう！

参加基準

- ・県内在住の女性であること
 - ・Wi-Fi等のオンライン受講可能な環境があること
 - ・パソコンを持っていること
 - ・基本的なパソコン操作やSNS利活用に抵抗感がないこと
- ※参加基準にご不明点等ありましたらお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

青森県 西北地域県民局 地域連携部

〒037-0046 五所川原市栄町10
Tel.0173-34-2175

定員 15名

お申し込み

以下の専用フォームからお申し込みください。

<https://forms.gle/y3E9P2H6UGsuHefe7>



参加締切日

2022年7月22日(金)まで

復帰ワーク？専業主婦？新しい選択肢、ここにあります！

奥津軽 ママICT ワーカーカレッジ を開講します！

受講料
無料
15名限定



事務経験を

次のステップへ！

「SNS 運用支援」や「事務代行」といった

リモートワーク可能な働き方のスキルを身につけられる！

1学期

実践型オンライン秘書講座

リモートワークで使われる
オンラインツール編

- 第1回 7月26日(火) 10:00 - 12:00 [オフライン]
第2回 8月16日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]

2学期

実践型オンライン秘書講座

SNS運用支援編

- 第1回 9月 6日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]
第2回 9月13日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]
第3回 9月27日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]

3学期

実践型オンライン秘書講座

事務代行編

- 第1回 11月 8日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]
第2回 11月15日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]
第3回 11月22日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]
第4回 11月29日(火) 10:00 - 12:00 [オンライン]

修了式

学びをシェアする交流会

2月21日(火) 10:00 - 12:00 [オフライン]

お申し込み

専用フォームからお申し込みください。

<https://forms.gle/y3E9P2H6UGsuHefe7>



詳細は中面へ

※当講座は、青森県西北地域県民局「奥津軽デジタル人材育成講座運営業務」により開催します。

従来、在宅ワークやリモートワークは、デザイナーやエンジニアなどのクリエイター中心の働き方でした。しかしコロナ禍以降、Zoomなどのオンラインツールが発展・普及した結果、多くの業種・職種で在宅ワークができるようになってきています。「オンライン秘書」といった職業も広まってきており、子育てをしながら自宅で働く女性も増加中。

この講座では、実際にオンライン秘書業務に携わる講師陣をお迎えし、「リモートワークで使われるオンラインツール」「SNS運用支援」「事務代行」など、実際のオンライン秘書業務で必要とされる考え方・基礎スキル・実務などを学びます。

最初と最後以外の講座はすべてオンライン！

自宅で学びながら、働き方の選択肢を増やしてみませんか？



1学期

実践型オンライン秘書講座

リモートワークで使われる オンラインツール編

コロナ禍以降に一般化されましたが、ウェブ会議ツールのZoomは有名どころです。その他、チャット・オフィス系資料作成・クラウドストレージ*1・スケジュール・グループウェア*2・会計・プロジェクト管理など、多種多様なツールがあります。

リモートワークをするために最低限必要なツールを、講師の操作画面を見ながら一緒に実践する形式で学ぶほか、心構えやビジネスマインドも学びます。

*1 クラウドストレージ…インターネット上で利用するファイルの保管場所のこと
*2 グループウェア…企業内のコミュニケーションを円滑にし、業務効率化を促進するためのソフト

2学期

実践型オンライン秘書講座

SNS運用支援編

広報・集客・マーケティングの一環として、企業もSNSで情報発信する時代になりました。SNSにはそれぞれ特徴があり、ターゲットや投稿内容、投稿頻度を見極めて運用する必要があります。

一方で、定期的な投稿や問い合わせ対応がかなりの業務負担になっている企業も少なくありません。そのため、最近では企業からのSNS運用代行の案件も増えています。

各種SNSの特徴やマーケティングの基礎、炎上しない企業アカウントの運用方法等について学びます。

3学期

実践型オンライン秘書講座

事務代行編

「人を雇うほどではないが雑務がたくさんあって大変」と悩んでいる経営者は多いです。経理、総務、プレゼン資料作成などの事務作業は、以前であれば事務所に行かなければ困難だった作業でした。

しかし、コロナ禍以降はそれらの事務作業がリモートで行われると同時に、外部に発注される流れが加速しています。

事務代行で必要な実務や知識のほか、電話応対、ビジネスメールのマナー等を学びます。

開講式

これから始まる通年カリキュラムの開講式と初回講座をオフラインで開催します！
会場では、受講者同士のオンラインコミュニティへの参加も一緒に進めます。

7月26日(火) 10:00-12:00
五所川原市民学習情報センター (オフライン)
※無料駐車場あり

※託児サービスをご利用いただけます。(2才以上から可)
【託児場所】五所川原市中央公民館(研修場所向かい)

修了式

受講生には修了証をお渡しします。

学びをシェアする交流会

2月21日(火) 10:00-12:00
五所川原市民学習情報センター (オフライン)
※無料駐車場あり

※託児サービスをご利用いただけます。(2才以上から可)
【託児場所】五所川原市中央公民館(研修場所向かい)

ママになってからの学び直しで、
勤務場所を問わない自由な働き方が
できるようになるオンライン秘書養成講座

使い方が学べる主なオンラインツール

スラック

Slack...

ビジネスチャットツール。業務ごとにチャットルームを複数作成できるなど機能が豊富なため、多くのリモートワークの現場で使用されています。本講座においても、受講生同士や講師陣との通年のコミュニケーションの場として活用し、リモートワークデビューに役立つ情報共有やスキルを身につけるコンテンツを提供していきます。

Zoom...

ウェブ会議ツール。招待URLをメール等で送付すれば、登録不要でワンクリックで参加できます。多人数が参加しても回線が途切れることが少ないため、リモートワーク需要の高まりで利用者が急増したツールの1つです。本講座のオンライン受講もZoomで行います。

Gmail...

電子メールサービス。Google社が提供しているサービスで、Googleアカウントの登録によって無料で利用できます。本講座では、リモートワークにおいて重宝されるメールマナーなどを学び直せます。

使い方が学べる主なオンラインツール

キャンヴァ

Canva...

画像編集ツール。チラシ・ロゴ・プレゼンスライド・SNS投稿用画像の制作など、多様なグラフィックデザインに対応しています。無料で使えるため、非デザイナーの人たちに愛用されています。

Twitter...

20~30代が多く、リアルタイムの情報発信が強い。140字以内のテキストでテンポが早く、RTによる拡散力が高いです。

Instagram...

女性の比率が高く10~20代を中心とした若者がターゲット。編集画像やショート動画によって雰囲気伝えるなど、ビジュアル重視のビジネスに向いています。

Facebook...

30~40代が中心で年齢層が高め。実名登録が基本なのでローカルな話題に強く、ビジネスシーンに好まれるSNSです。

使い方が学べる主なオンラインツール

Google社が提供するツールは、マイクロソフト社のオフィスソフトと近い機能と操作性を持っており無料で利用できるので、リモートワークでは頻繁に使用されています。

Googleドキュメント

Googleスプレッドシート

Googleスライド

Google Drive

Googleフォーム

