

東京都 テレワーク 支援ガイド

TOKYO TELEWORK
SUPPORT GUIDE

働き方の実現を

多様で柔軟な



テレワークとは

ICT(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のことです。

- 01.テレワーク普及促進プロジェクト | 02.「テレワーク東京ルール」促進事業 | 03.テレワークトータルサポート事業
04.テレワークとオフィス勤務のベストバランス推進事業 | 05.ABWオフィス促進事業 | 06.サードプレイス活用促進事業
07.TOKYOシェアオフィス墨田 | 08.育児・介護との両立のためのテレワーク活用促進事業



東京都

スムーズビズ
Smooth Biz

01 テレワーク普及促進プロジェクト

東京都テレワークポータルサイト

テレワークやABW(※)の普及・促進を図るため、東京都テレワークポータルサイトでは、テレワークに関する各種相談窓口や、テレワーク環境整備に係る助成金など、都の支援施策を紹介し、あわせて、中小企業におけるテレワークの導入及び多様な働き方の実現に向け、イベントやセミナーの開催、先進的な取組を実践する企業の見学会を実施します。



■ テレワークの導入が難しい業種の皆さまへ

「現場を抱える職場向け テレワーク活用ガイド」

運輸業、宿泊業、飲食サービス業、医療・福祉、建設業など、現場業務とテレワークとの両立に課題を抱える業種向けに、最適なかたちでのテレワーク導入に向けた取組のヒントを提供します。

(※ABW：Activity Based Workingの略。仕事の内容や目的に合わせ、社内外を問わずに従業員自らがふさわしい場所や時間を選ぶ働き方)

お問い合わせ先

東京都テレワークポータルサイト
事務局

TEL:050-4560-3638 (平日9時～17時)
※土日、祝日、年末年始を除く

東京都テレワークポータルサイト 

<https://portal-tokyo-tele.metro.tokyo.lg.jp/>



イベント情報

※最新情報は、東京都テレワークポータルサイトをご確認ください。

参加無料 /

現場を抱える職場向け 多様な働き方セミナー

テレワーク導入が難しい業種（運輸業、宿泊業、飲食サービス業、医療・福祉、建設業、生活関連サービス業、娯楽業等）を対象とした段階型セミナーです。共通セミナーと導入課題別セミナーを組み合わせることで、導入の基礎から具体的な活用事例まで体系的に学ぶことができます。

※テーマおよび登壇者は急遽変更となる場合がございます。



プレミアムセッション&第1回共通セミナー（現地+オンライン開催）

三田アナと考える「あなたに一番近いテレワークのかたち～現場とテレワークの理想的な融合～」
テーマ：『テレワーク＝在宅ではない』～現場から始める新しい働き方～

プレミアムセッションと第1回共通セミナーを同日に開催します。

人気アナウンサー三田友梨佳氏のリアルなエピソードとABWの専門家による解説を通じて、現場とテレワークのより良い関係を考え、導入に向けた具体的な一歩を見つけることができます。



三田 友梨佳氏
フリーアナウンサー

開催日 令和8年7月23日(木)14:00～16:00(予定)

場所 新宿野村ビル2階

登壇者 三田 友梨佳氏（フリーアナウンサー）

岸田 祥子氏（株式会社ヴェルデホーエンカンパニー カントリーマネージャー / シニアコンサルタント）

第2回共通セミナー（オンライン開催）

テーマ：在宅に限らないテレワークとは何か ～現場で実践可能な働き方設計～

第2回共通セミナーでは、社会保険労務士が労務管理の視点から多様な働き方について解説します。全社員の生産性とエンゲージメント向上に向けて、多様な働き方を定着させるための、公平かつ安全な労務管理の考え方と実践手法を学びます。

開催日 令和8年8月20日(木)開催予定

導入課題別セミナー（全5回・オンライン開催）

テレワーク導入に関する課題をテーマにしたセミナーを連続開催します。導入が難しいとされる業種でも実際に取り組んでいる企業の事例や、すぐに活かせる解決策を専門家が紹介します。

開催日 令和8年9月より順次開催予定（全5回）

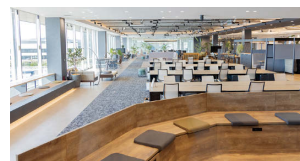
導入課題別テーマ（予定）

- ・【アナログの壁】紙・ハンコ・図面からの脱却
- ・【対面依存の壁】「目の前のお客様」から一部を切り離す業務設計
- ・【移動・距離の壁】多店舗・複数拠点のマネジメント改革
- ・【ルールと運用の壁】厳格な業界ルールのもとでの運用負担の軽減
- ・【不公平感の壁】現場とテレワークのハイブリッドマネジメント

ABW実践企業見学会

テレワークやABWを導入している企業を訪問し、実際の取組を間近で学べます。オフィス見学を通じて、自社での導入イメージを具体化し、実践に向けたヒントを得ることができます。

開催日 令和8年11月～令和9年2月開催予定（全3回・先着20名）



② 「テレワーク東京ルール」促進事業

テレワーク東京ルール(企業登録制度)

「テレワーク東京ルール」実践企業宣言制度とは、テレワーク東京ルールの5つの戦略を踏まえ、「我が社のテレワークルール」を設定・宣言していただく制度です。あわせて、職場におけるテレワーク推進の実務面で中心的な役割を担う「テレワーク推進リーダー」を選任し、ご登録ください。

お問い合わせ先

「テレワーク東京ルール」
実践企業宣言事務局

TEL:03-6380-8581 (平日9時～17時)
※土日、祝日、年末年始を除く

テレワーク東京ルール 🔍

<https://www.telework-rule.metro.tokyo.lg.jp/>



③ テレワークトータルサポート事業

テレワークトータルサポート事業では、テレワークの導入・定着・促進を図るため、専門家の活用や機器等の導入支援により、企業の多様なニーズにきめ細かく対応します。

コンサルティング

ICT等の専門家により、業務の棚卸や機器及びツールの選定、テレワーク規定の整備、運用課題の解決等についての助言を行い、テレワークの導入・定着・促進に向けた取組を支援します。

■対象企業：常時雇用する労働者が2人以上999人以下の都内中堅・中小企業等 ■費用：無料 ■支援回数：最大12回

コンサルティングに関するお問い合わせ先

テレワークトータルサポート事業
運営事務局

TEL:03-6800-6004 (平日9時～17時)

テレワークトータルサポート事業 🔍

<https://total-support.metro.tokyo.lg.jp/>



テレワークトータルサポート助成金

テレワークの導入から定着・促進を図るため、東京都が実施するテレワーク相談窓口やコンサルティングを利用した都内中堅・中小企業等に対し、テレワーク機器導入経費等のテレワーク環境整備に係る経費を助成します。

■助成額・助成率(ア) 常時雇用労働者数2人以上29人以下の企業等 【助成額】 最大150万円 【助成率】 2/3
(イ) 常時雇用労働者数30人以上999人以下の企業等 【助成額】 最大250万円 【助成率】 1/2

助成金に関するお問い合わせ先

公益財団法人東京しごと財団 企業支援部
雇用環境整備課 テレワーク支援係

TEL:03-5211-5200 (平日9時～17時)
※平日12時から13時、土日、祝日、年末年始を除く

テレワークトータルサポート助成金 🔍

https://www.koyokankyo.shigotozaidan.or.jp/jigyo/telework/teletotal/total_joseikin.html



④ テレワークとオフィス勤務のベストバランス推進事業

テレワーク定着強化奨励金

テレワークを進める上での課題とその解決策について検討し、自社に最適な「テレワークルール(我が社のベストバランス)」等を定めた都内中堅・中小企業等に奨励金を支給します。

■対象企業：常時雇用する労働者が2人以上999人以下の都内中堅・中小企業等 ※その他要件あり

■奨励金額：最大40万円 ※奨励金の概要は、東京しごと財団ホームページよりご確認ください。

申請受付お問い合わせ先

公益財団法人東京しごと財団 企業支援部
雇用環境整備課 テレワーク定着支援係

TEL:03-5211-0395 (平日9時～17時)
※平日12時から13時、土日、祝日、年末年始を除く

テレワーク定着強化奨励金 🔍

<https://www.koyokankyo.shigotozaidan.or.jp/jigyo/telework/tele-teichakukyoka/R8.html>



⑤ ABWオフィス促進事業

出社とテレワークの双方の利点を活かし、仕事の内容や目的に合わせて従業員自らがふさわしい場所や時間を選んで生産性の高い仕事が可能となる「ABW(Activity Based Working)」の導入を目指す都内中小企業等を支援します。

①説明会・オフィス見学ツアーへの参加 ※説明会、オフィスツアーの申込方法等の詳細は下記事業特設サイトでご案内いたします。

②ABW導入支援：本事業の支援には説明会への参加必須です。支援の決定には審査があります。

③助成金(ABWオフィス促進助成金)：【助成額】 最大2,000万円 【助成率】 2/3

■対象企業：常時雇用する労働者が2人以上300人以下の都内中小企業等

申請受付お問い合わせ先

ABWオフィス促進事業運営事務局

TEL:03-6736-0974 (平日9時～17時)

ABWオフィス促進事業 🔍

<https://abw.metro.tokyo.lg.jp/>



⑥ サードプレイス活用促進事業

サテライトオフィス勤務導入奨励金

都内中堅・中小企業等が、サテライトオフィス勤務を可能とする規定を新たに整備し、従業員がサテライトオフィス勤務を行った場合に、奨励金を支給します。

■奨励対象：支給決定日から3か月以内に次の①及び②をいずれも実施

①サテライトオフィス勤務の規定を新たに整備 ②サテライトオフィス勤務対象者(1人以上)が1回以上サテライトオフィス業務を実施

■対象企業：都内中堅・中小企業等(常時雇用する労働者が2人以上99人以下)

■奨励金額：10万円

申請受付お問い合わせ先

公益財団法人東京しごと財団 企業支援部
雇用環境整備課 テレワーク定着支援係

TEL:03-5211-0395 (平日9時～17時)
※平日12時から13時、土日、祝日、年末年始を除く

サテライトオフィス勤務導入奨励金

<https://www.koyokankyo.shigotozaidan.or.jp/jigyotelework/satellite-kinmu/R8.html>



ワーケーション勤務導入奨励金

都内中堅・中小企業等が、ワーケーション勤務を可能とする規定を新たに整備し、従業員がワーケーション勤務を行った場合に、奨励金を支給します。

■奨励対象：支給決定日から3か月以内に次の①及び②をいずれも実施

①ワーケーション勤務の規定を新たに整備 ②ワーケーション勤務対象者(1人以上)が1回以上ワーケーション業務を実施

■対象企業：都内中堅・中小企業等(常時雇用する労働者が2人以上99人以下)

■奨励金額：10万円

申請受付お問い合わせ先

公益財団法人東京しごと財団 企業支援部
雇用環境整備課 テレワーク定着支援係

TEL:03-5211-0395 (平日9時～17時)
※平日12時から13時、土日、祝日、年末年始を除く

ワーケーション勤務導入奨励金

<https://www.koyokankyo.shigotozaidan.or.jp/jigyotelework/workation/R8.html>



⑦ TOKYOシェアオフィス墨田

東京都がテレワークによる柔軟な働き方を推進するために設置したサテライトオフィスです。

■利用料金：30分 165円(税込)～ / 1Dayプラン 1,485円(税込)

※ご利用いただくワークスペースによって料金が異なります。詳細はウェブページをご覧ください。

■施設概要：営業時間 / 月～土曜日 9時～20時 ※日曜日・祝日・年末年始を除く 所在地 / 東京都墨田区本所 3-15-5

■ご利用できる方：都内に住ままたは在勤で、企業等で働く方(個人事業主を含みます)

※その他要件があります。詳細はウェブページをご覧ください。



申請受付お問い合わせ先

TOKYO シェアオフィス墨田運営事務局

TEL:03-5610-7039 (月～土 9時～20時)
※日曜日・祝日、年末年始を除く

TSO 墨田

<https://tso-tokyo.jp/>



⑧ 育児・介護との両立のためのテレワーク活用促進事業

育児・介護との両立のためのテレワーク活用促進奨励金

育児や介護を抱える従業員がテレワークしやすい職場環境を整備するため、テレワークの導入や規定の見直しを行った都内中小企業等に奨励金を支給します。

■対象企業：都内中小企業等(常用雇用する労働者が2人以上300人以下)

■奨励金額：最大30万円(導入コース：20万円、介護離職防止コース：20万円、両コース実施した場合は30万円)

申請受付お問い合わせ先

公益財団法人東京しごと財団
企業支援部 雇用環境整備課
育児介護テレワーク支援係

TEL:03-5211-2783 (平日9時～17時)
※平日12時から13時、土日、祝日、年末年始を除く

育児・介護との両立のための テレワーク活用促進奨励金

<https://www.koyokankyo.shigotozaidan.or.jp/jigyotelework/ikukai-tele-work/ikukaitele-do.html>

