

東京都 テレワーク 支援ガイド

TOKYO TELEWORK SUPPORT GUIDE

多様で柔軟な
働き方の実現を

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



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(アクティビティ・ベースド・ワーキング)の普及・促進のため、東京都テレワークポータルサイトを活用し、テレワークに関する各種相談や、テレワーク環境の整備等に係る助成金など、都のテレワーク支援施策等を紹介します。

また、テレワークや多様な働き方に関するイベントやセミナー、先進的な取り組みを実践する企業への見学会等を通じ、中小企業のテレワークの推進を図ります。

ABWとは

ABW(アクティビティ・ベースド・ワーキング)は、従来のような固定席や決まった勤務時間にとらわれず、その時々目的に応じた空間選択、時間と場所の自由度により、チームパフォーマンスの最大化を狙った働き方です。



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

多様な働き方EXPO2025

開催日 令和7年10月30日(木) 11:00~16:15(予定)

場 所 ベルサール新宿南口

入場
無料

「テレワーク=在宅勤務」だけじゃない!新しい働き方を体験できるイベントを開催

テレワークは、在宅勤務だけではなく、ワーケーションやサテライトオフィス勤務など多様で柔軟な働き方が急速に広がっています。当事業では、テレワークやABWなど、これからの働き方を楽しく学び、実際に体験できるイベントを開催します。「これからの働き方、どうすれば?」とお考えの皆様に最適なヒントをご提供します。自社のテレワーク導入・活用の第一歩として、ぜひご参加ください。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。



多様な働き方セミナー

開催日 令和7年8月より毎月(全5回)開催

場 所 オンライン配信にて開催

視聴
無料

テレワークやABWの導入・運用は、働き方改革だけでなく、企業が抱える多様な課題解決に繋がります。当事業では、様々な分野の専門家が、貴社に役立つソリューションを多角的な視点からご紹介するセミナーを開催します。全5回の開催を予定しております。各回の具体的な開催日程、テーマ、講師などについては、東京都テレワークポータルサイトをご確認ください。

【第1回】

8月27日(水)「在宅勤務にとどまらない!多様な働き方の社内制度」

講師: 毎熊 典子氏(毎熊社会保険労務士事務所代表)



企業見学会

開催日 令和7年11月~令和8年2月(全3回)

参加
無料

先進企業のオフィスで、未来の働き方を体感しませんか?

当事業では、テレワークやABWを先進的に導入している企業を訪問し、その取り組みを間近で学ぶ機会を提供します。実際のオフィス見学を通して、自社への導入・運用の具体的なイメージを膨らませ、課題解決や実践への大きなヒントを見つけてください。見学企業、開催日程、お申し込み方法などの最新情報は、東京都テレワークポータルサイトをご確認ください。



02 「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、職場においてテレワーク推進の実務面での中心的役割を担っていただく「テレワーク推進リーダー」も選任してご登録ください。

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:03-6456-3220（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

テレワーク東京ルール



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



03 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

<育児・介護休業法への対応又はBCP(猛暑対策)として導入した場合に加算>

a 育児・介護コース：3歳未満の子の養育又は介護期従業員を対象とするテレワーク規定の整備に係る経費(定額20万円)

b 職場環境改善コース：テレワーク困難な業務従事者の熱中症対策として、体温を下げるための機能のある作業服や熱中症のリスクを回避する機能のある製品等の整備に係る経費(最大50万円 助成率10/10 ※業務従事者の人数×1万円が上限)

助成金に関する
お問合せ先

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/jigyotelework/teletotal/total_joseikin.html



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

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。

■ 申請期間：令和7年6月18日(水)～令和8年2月27日(金)

■ 対象企業：常時雇用する従業員が2名～999名以下の都内中堅・中小企業等 ※その他要件あり

■ 奨励金額：20万円 ※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/jigyotelework/tele-teichakukyoka/tele-teichakukyoka.html>



05 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。

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:03-4567-6652 (平日9時~17時)

ABWオフィス促進事業

<https://abw-sokushin.jp/>



06 サードプレイス活用促進事業

サテライトオフィス活用交流フェア

サテライトオフィスに関心のある方々と、サテライトオフィス事業者との交流を図るイベントです。年2回開催予定。

交流フェアに関する
お問合せ先

雇用就業部
労働環境課 事業調整担当

TEL:03-5320-4657
(平日9時~17時)

TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



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。

■ 申請期間：令和7年5月15日(木)～
令和8年2月27日(金)

■ 奨励金額：10万円

■ 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999人以下)

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/satellite-kinmu.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。

■ 申請期間：令和7年6月17日(火)～
令和8年2月27日(金)

■ 奨励金額：10万円

■ 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999人以下)

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/workation-kinmu.html>



07 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 9～20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：都内在住または在勤で、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/>

