



Work Guide Book

障害児ママでもおうちで出来る 在宅ワーク図鑑

《 病室でも 自宅でも「できる」は見つかる 》

入院付き添い中も 通院の合間も ママたちの「できる」が詰まった一冊

※リエが主宰の別講座「ビジネススクールSkipF」の内容を一部含みます

目次

この図鑑でわかること

01

働き方のヒミツ

「外に出られない=働けない」のウソ
鍵は「隙間時間」と「場所を選ばない」

03

みんなの在宅ワーク

リアルストーリー Before → After

02

在宅ワーク 4つの柱

- ① サポート系 ② 講座・レッスン系
- ③ クリエイティブ系
- ④ AI活用系 (NEW)

04

あなたはどのタイプ？

4タイプ別 お仕事のみつけ方



「本当に働けるの？」

その不安 みんな同じでした



- 急な入院・通院で予定が立たない
- 子どものそばを離れられない
- まとまった時間が取れない
- 特別なスキルも資格もない

その状態からスタートした先輩ママが たくさんいます

「外に出られない = 働けない」

と思っていない？

- × 通勤しなきゃいけない
- × 1日8時間働かなきゃいけない
- × 穴をあけてはいけない

これまでの「当たり前」を 一回手放してみよう



鍵は「隙間時間」と「場所を選ばないこと」

お仕事 4つの柱

①

誰かを支える

サポート系

②

経験を伝える

講座・
レッスン系

③

好きを形にする

クリエイ
ティブ系

④

AIと一緒に働く

AI活用系

NEW

パソコンやスマホがあれば 病院の待ち時間も「お仕事時間」に変わる

次のページから 1つずつ紹介するね



① 誰かを支える「サポート系」

忙しい人の「手」になるお仕事

お仕事リスト

- オンライン秘書
- インスタ運用代行
- プロモーション伴走
- UTAGE構築 / Notion構築
- WEBライティング
- スライド・資料作成
- コミュニティ運営サポート

★ こんなママも

事務経験ゼロから始めて
今はチームのリーダーとして活躍中



「ありがとう」と直接言われるのが嬉しい

細やかな気配りがそのまま才能になります

② 経験を伝える「講座・レッスン系」

ママの知恵が「価値」になる

お仕事リスト

- 家事改善講座
- 腸活・食育アドバイザー
- 整理収納アドバイザー
- 思考整理講座・手帳術
- カウンセラー
- アロマ講座
- オンラインコミュニティ運営
- 麹講座

★ こんなママも



「毎日の工夫」を伝えたら
誰かを救う講座になりました

自分の経験が誰かの役に立つなんて

毎日やってきたことがもう立派なコンテンツです

③ 好きを形にする「クリエイティブ系」

好きを表現するお仕事

お仕事リスト

- WEBデザイン・グラレコ
- バナー・チラシ制作
- ショート動画編集
- アクセサリー作家
- 筆文字講師
- ペーパーアート講師

★ こんなママも

「何もない」と思っていたけど
「すき」がみつかりました



コツコツ作る時間が癒やしにもなる

隙間時間のコツコツが 作品と収入に変わります

④ AIと一緒に働く「AI活用系」

NEW

パソコン1台とAIが あなたの「チーム」になる

お仕事リスト

- ChatGPT・Claudeで事務サポート
- Claude Codeでツール・アプリ制作
- カスタムAI（チャットボット）構築
- AI画像・バナー制作
- AI文字おこし・議事録づくり
- AIライティングサポート

★ こんなママも



入院付き添い中に
AIと一緒にシステムを作って
納品できました

プログラミング知識は
ゼロからでOK

2026年いちばん伸びているお仕事 早く始めた人が先輩になれる分野です

なぜ「病室」でもできるの？

1

場所を選ばないから

子どものそばにしながら
社会とつながれる

2

隙間時間でいいから

検査の待ち時間 お昼寝中
夜の30分がお仕事時間に

3

AIが手伝って
くれるから

下書きも資料も AIが一緒
に作ってくれる時代

実際に「付き添い入院中」に売上を上げたメンバーもいます

あなたはどのタイプ？

人の役に立ちたい

→ サポート系

お話しするのが好き

→ 講座・レッスン系

コツコツ作業が好き

→ クリエイティブ系

新しいもの好き

→ AI活用系

自分に合ったお仕事は きっと見つかる

子どもに障害があっても

働くことを諦めなくても良い時代です

「こんな働き方もあるんだ」と知った今日が もう最初の一步です

ビジネススクール【SkipF】の情報はこちらから

