連合 JTUC

Press Release

2026 年 10 月 30 日

報道関係各位

フリーランスとして働く人の意識・実態調査2026

日本労働組合総連合会（略称：連合、所在地：東京都千代田区、会長：芳野 友子）は、この度、フリーランスとして働く人の仕事の実態を把握するため、「フリーランスとして働く人の意識・実態調査2026」を2026年6月23日～7月2日の10日間でインターネットリサーチにより実施し、全国の20歳以上の男女でフリーランスとして働く人1,000名の有効サンプル（※）を集計しました（調査協力機関：ネットエイジア株式会社）。

※フリーランスを本業として仕事をしている人を対象、仕事内容は「文化・芸能・芸術関連」と「その他」で5割以上を占める結果となっている。

【調査結果のポイント】

≪フリーランスとしての仕事に対する満足度について≫

◆ フリーランスとしての働き方に満足している人の割合 「仕事全体」では 48.5%

◆ フリーランスとしての働き方について 「将来への展望はない」30.9%
「将来への展望がある」は 23.4%で 2023 年調査から 11.9 ポイントの下降

≪フリーランス法施行後も残る現場の課題≫

◆ ハラスメントを受けることはあるか？
「依然としてある」9.8%、「過去はあったがなくなった」14.9%

◆ 発注者からの“報酬支払金額・期日”について
「満額支払われている」86.9%、「減額されることがある」13.1%

≪労災保険の特別加入制度について≫

◆ “労災保険の特別加入制度”の加入対象拡大 認知率は 21.8%

◆ 労災保険の加入意向 「加入したいと思う」28.4%
“加入したいと思わない”理由
20 代では「加入等の手続きが面倒そう・苦手」と「制度がよくわからない」が TOP2

≪生成 AI の影響≫

◆ フリーランスとしての業務領域への生成 AI の影響 「すでにある」24.2%

◆ 生成 AI が業務に及ぼす影響
文化・芸能・芸術関連では
「自分の業務が生成 AI に置き換えられる」「権利の侵害が発生する」が TOP2

≪フリーランスの働きやすさのために≫

◆ フリーランスが働きやすくなるために必要だと思うこと TOP2
「フリーランスの立場や権利を守る法律の整備」「フリーランスが利用できる福利厚生」

◆フリーランスとして働き始めたきっかけや仕事に対する満足度について（p.6-p.10）

・フリーランスとしての主な作業時間帯 「昼間が多い」79.0%

・フリーランスとして働き始めたきっかけ 1位「好きなことを仕事にしたいから」、
クリエイティブ関連の人では「場所や時間にとらわれずに自由に働きたいから」が半数

・フリーランスとしての働き方に満足している人の割合 「仕事全体」では48.5%
満足度は2023年の調査開始から7.5ポイントの下降

・フリーランスとしての働き方に満足している人の割合 「収入」では22.3%にとどまる

・フリーランスとしての働きがい・やりがい 「ある」と回答した人は57.8%

・フリーランスとしての働き方について 「将来への展望はない」30.9%、IT関連では40.5%
「将来への展望がある」は23.4%で、2023年調査から11.9ポイントの下降

◆フリーランスの働き方の実態について（p.11-p.12）

・フリーランスの24.1%が「発注者からの仕事の依頼を断ることができない」と回答

・「作業時間や作業日数に応じて報酬が決まっていたり、欠勤をしたことで報酬を減額されたり、
逆に残業したことで通常の報酬とは別に手当が支給されることがある」フリーランスの14.7%

◆フリーランス法の浸透度合い・実効性について（p.13-p.14）

・フリーランスとしての仕事を請ける際の取引条件の把握状況
「書面でも口頭でも伝えられていない」フリーランスの4人に1人

・ハラスメントを受けることはあるか？ 「依然としてある」9.8%、「過去はあったがなくなった」14.9%
文化・芸能・芸術関連では「ある」が38.2%

◆フリーランスの報酬や必要経費について（p.15-p.19）

・“発注者との報酬の交渉”の可否 「対等な立場で交渉できている」40.8%、女性では35.5%

・“発注者との報酬の交渉”の問題 「交渉の機会がない」19.9%、20代では「問題がある」が52.1%

・“報酬（単価）”の最近1年間の変化 「上がった」11.4%、「変化はない」76.8%、「下がった」11.8%

・“報酬（単価）”は適切な価格か？ 「適切な価格である」54.6%、「適切な価格でない」45.4%
クリエイティブ関連とくらし・学び関連では「適切な価格でない」が多数派

・発注者からの“報酬支払金額・期日”について
「満額支払われている」86.9%、「減額されることがある」13.1%
営業・販売関連では「期日が遅れることがあり、減額されることもある」が9.2%

・必要経費に関する扱い 「機器の扱いについて、考えられていない」22.2%、
「原材料や燃料などの扱いについて、考えられていない」28.4%

◆労災保険の特別加入制度について（p.20-p.21）

・“労災保険の特別加入制度”の加入対象拡大　認知率は21.8%

・労災保険の加入意向　「加入したいと思う」28.4%、文化・芸能・芸術関連では40.4%
“加入したいと思わない”理由TOP3　「金銭的な余裕がない」「健康保険証がある」「自分には関係ない」、
20代では「加入等の手続きが面倒そう・苦手」と「制度がよくわからない」がTOP2

◆フリーランスの仕事に生成AIが及ぼす影響（p.22-p.23）

・フリーランスとしての業務領域への生成AIの影響　「すでにある」24.2%、「今後ありそう」29.3%
クリエイティブ関連では「すでにある」が40.7%

・生成AIが業務に及ぼす影響TOP3
「業務の効率化ができる」「自分の業務が生成AIに置き換えられる」「幅広いアイディアを得られる」、
文化・芸能・芸術関連では「自分の業務が生成AIに置き換えられる」「権利の侵害が発生する」がTOP2

◆フリーランスの仕事の悩みと労働環境について（p.24-p.26）

・「個人では解決できない問題に対するために、フリーランス同士でつながりたいと思う」21.4%、
2025年調査から6.5ポイント下降

・仕事に関する悩みの相談相手　1位「フリーランス仲間」2位「家族」3位「同業者」、
40代では「相談する相手がいない」が50.2%

・フリーランスが働きやすくなるために必要だと思うことTOP2
「フリーランスの立場や権利を守る法律の整備」「フリーランスが利用できる福利厚生」

◆回答者の基本的属性（p.27-p.28）

調査に関するコメント

日本労働組合総連合会
総合運動推進局長
春田 雄一

連合は、「すべての働く仲間とともに『必ずそばにいる存在』」を掲げ、フリーランスも含めたすべての人々が安心して働くことが出来る社会をめざしています。

今回の調査は、フリーランス法施行から1年以上が経過した現在の状況、物価上昇が続いている中でのフリーランスの方の報酬、急伸する生成AIの影響などを中心に実態を把握し、今後の取り組みに活かしていくことを目的に実施しました。

フリーランスとしての働き方については、「満足している（非常に満足・やや満足の計）」が48.5%となり、2023年の調査開始以降初めて半数を下回りました。その要因としては、「収入に関する満足度」「フリーランスという働き方に対する将来展望」の低さが挙げられます。特に収入については、前年との単純比較はできませんが、ゾーン中間値を使った試算平均額は約300万円強であり、前年と比較して5%以上減少しています。

フリーランスがより働きやすくなるために必要だと思うことについては、フリーランスの立場や権利を守るための法律の整備、フリーランスが利用できる福利厚生という回答が多く、昨年に引き続き求められています。しかし、フリーランス法の施行から1年以上が経過しているにも関わらず、「取引条件の書面または電磁的方法による明示」が57%にとどまり、書面でも口頭でも伝えられていない人が25%もいることからも、法整備だけでなく、実効性の確保が課題となっています。そのためには、契約当事者双方に向けた啓発が必要と考えます。

また、2024年11月から利用可能となった、労災保険への特別加入制度についても、加入している人は1割弱しかおらず、「知らない」人が未だに7割を占めています。連合は、特別加入団体「連合フリーランス労災保険センター」を設立し、フリーランスで働く人たちのセーフティネット機能の拡大・充実のために取り組んでいますが、引き続き特別加入制度の周知や加入促進に向けた活動を展開していきます。あわせて、フリーランスで働く人たちの安全・衛生に関する意識の向上を図るための施策を実施することで、より安心して働ける環境を整えていきます。

本調査を通じ、フリーランス当事者はもとより、企業や発注者などを含め、フリーランスの働く実態や課題などが共有され、課題解決につながることを期待するとともに、日本の労働組合のナショナルセンターとして、組織された労働者は当然のこと、フリーランスを含むすべての働く仲間が安心・安全に働けるように、今後も活動を展開していきます。

Qa（仕事内容の職種内訳）

【文化・芸能・芸術】
俳優／ダンサー／音楽家／声優／タレント／デザイナー・イラストレーター／アニメーター／ライター／カメラマン／文筆家／ラジオ DJ／文学／美術・写真・デザイン／演劇・舞踊／漫画、アニメーション／伝統的な芸能（雅楽、能楽、文楽、歌舞伎、組踊、邦楽等）／芸能（講談、落語、浪曲、漫談、漫才、歌唱）／生活文化・国民娯楽（茶道、華道、書道、食文化、囲碁・将棋等）／公演、展示、映画・映像等にかかる専門分野（演出、監督、振付、美術、照明、音響、制作等）／その他エンターテイナー

【営業・販売関連】
営業／接客／販売　等

【事務・ビジネス関連】
秘書／各種事務サポート／広報・マーケティング／リサーチ・分析／人事スペシャリスト／経理・財務スペシャリスト／総務スペシャリスト／経営管理スペシャリスト／経営コンサルタント／士業　等

【IT 関連】
IT コンサルタント／システムエンジニア／データアナリスト・データエンジニア／プログラマー／WEB デザイナー　等

【クリエイティブ関連】
編集／DTP／ライター／設計・製図　等

【理・美容関連】
美容師／エステティシャン／ネイリスト／スタイリスト／メイクアップアーティスト　等

【くらし・学び関連】
ベビーシッター・保育／教育／習い事講師／ハウスキーパー（家事全般）／料理　等

【からだ・健康関連】
医療・看護・薬事／介護／スポーツトレーナー・インストラクター／鍼灸・マッサージ　等

【ものづくり・ものはこび関連】
製造・工作／建築・建設／運送　等

【コミュニケーション関連】
通訳・翻訳／観光ガイド・バスガイド　等

【その他専門職】
その他

調査結果

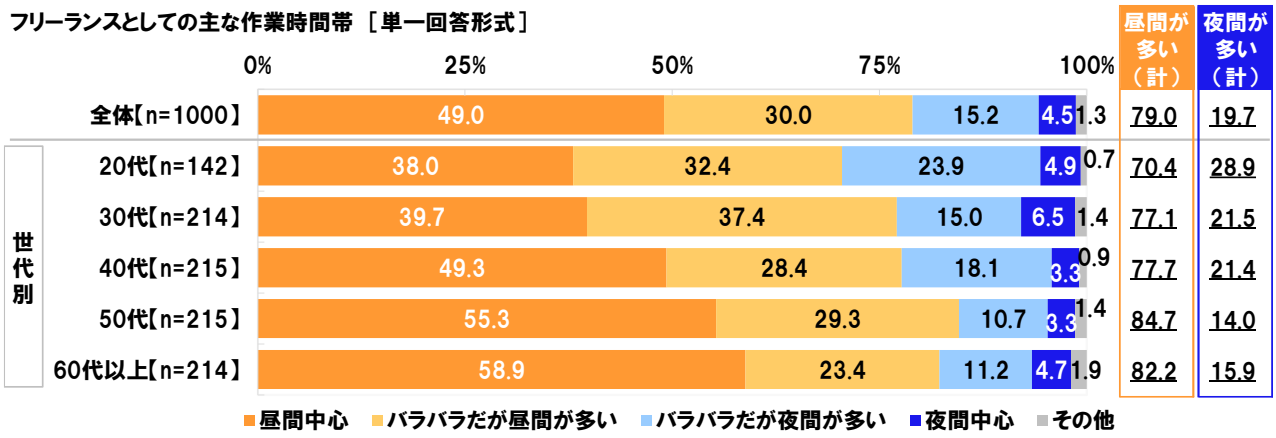
≪フリーランスとして働き始めたきっかけや仕事に対する満足度について≫

◆フリーランスとしての主な作業時間帯 「昼間が多い」79.0%

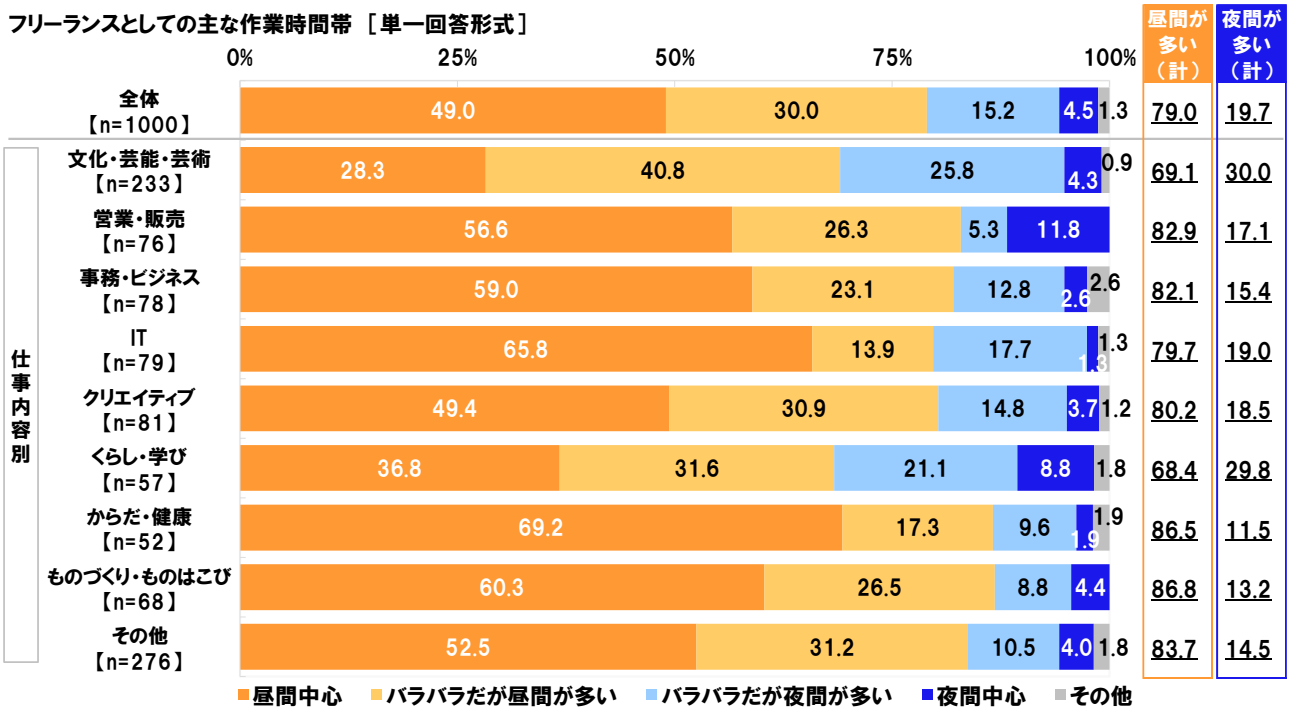
全国の 20 歳以上の男女でフリーランスとして働く人 1,000 名（全回答者）に、仕事の実態について質問しました。

全回答者（1,000 名）に、フリーランスとしての主な作業時間帯を聞いたところ、「昼間中心」が 49.0%、「バラバラだが昼間が多い」が 30.0%で合計した『昼間が多い（計）』が 79.0%、「夜間中心」が 4.5%、「バラバラだが夜間が多い」が 15.2%で合計した『夜間が多い（計）』が 19.7%と、昼間に作業をする人が大多数となりました。

世代別にみると、「昼間中心」は世代が上がるにつれて高くなる傾向がみられ、60 代以上では 58.9%となりました。また、20 代では『夜間が多い（計）』が 28.9%でした。



仕事内容別にみると、文化・芸能・芸術関連とくらし・学び関連では『夜間が多い（計）』（順に 30.0%、29.8%）が 3 割で、他の層と比べて高くなりました。



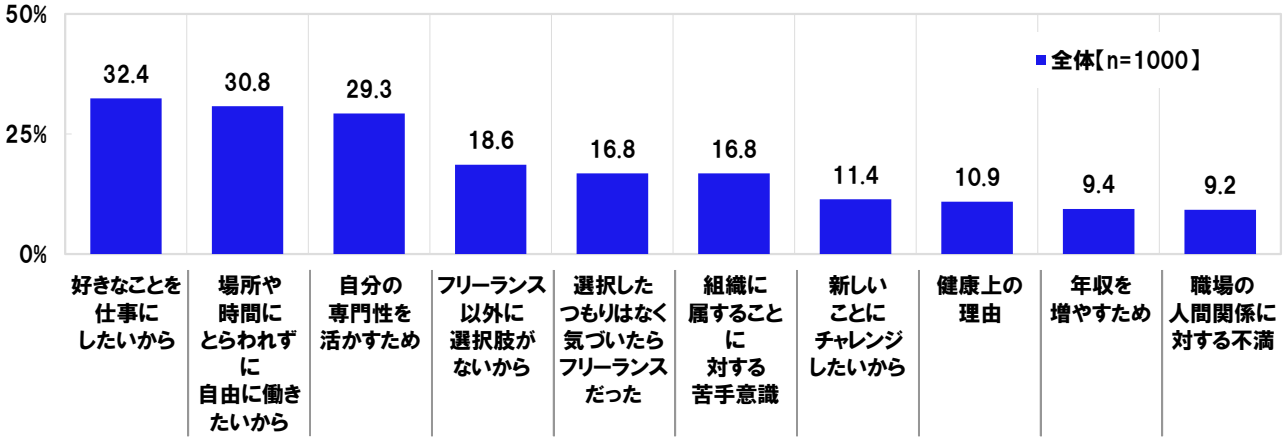
◆フリーランスとして働き始めたきっかけ　1 位「好きなことを仕事にしたいから」、クリエイティブ関連の人では「場所や時間にとらわれずに自由に働きたいから」が半数

全回答者（1,000 名）に、フリーランスとして働き始めたきっかけを聞いたところ、「好きなことを仕事にしたいから」（32.4%）が最も高く、次いで、「場所や時間にとらわれずに自由に働きたいから」（30.8%）、「自分の専門性を活かすため」（29.3%）、「フリーランス以外に選択肢がないから」（18.6%）、「選択したつもりはなく気づいたらフリーランスだった」「組織に属することに対する苦手意識」（いずれも 16.8%）となりました。

世代別にみると、「自分の専門性を活かすため」は世代が上がるごとに高くなる傾向がみられ、60 代以上では 41.6%でした。

仕事内容別にみると、クリエイティブ関連では「場所や時間にとらわれずに自由に働きたいから」（51.9%）が半数でした。また、文化・芸能・芸術関連では「選択したつもりはなく気づいたらフリーランスだった」（27.9%）が全体と比べて 10 ポイント以上高くなりました。

フリーランスとして働き始めたきっかけ［複数回答形式］ ※上位10位までを表示



フリーランスとして働き始めたきっかけ［複数回答形式］ ※上位10位までを表示

		n数	好きなことを仕事にしたいから	場所や時間にとらわれずに自由に働きたいから	自分の専門性を活かすため	フリーランス以外に選択肢がないから	選択したつもりはなく気づいたらフリーランスだった	組織に属することに対する苦手意識	新しいことにチャレンジしたいから	健康上の理由	年収を増やすため	職場の人間関係に対する不満
全体		1000	32.4	30.8	29.3	18.6	16.8	16.8	11.4	10.9	9.4	9.2
世代別	20代	142	33.1	29.6	19.7	17.6	16.2	12.0	9.9	14.1	11.3	5.6
	30代	214	29.0	28.0	24.3	23.4	14.5	16.8	15.9	16.4	7.9	10.7
	40代	215	29.8	34.0	24.7	16.3	20.5	17.2	10.2	11.6	5.1	14.0
	50代	215	34.4	34.0	33.0	21.9	18.6	23.3	12.6	9.8	9.3	9.8
	60代以上	214	36.0	28.0	41.6	13.6	14.0	13.1	7.9	3.7	14.0	4.7
仕事内容別	文化・芸能・芸術	233	49.4	30.9	36.1	23.6	27.9	19.7	10.3	8.6	5.6	12.4
	営業・販売	76	22.4	30.3	9.2	19.7	9.2	6.6	10.5	13.2	11.8	6.6
	事務・ビジネス	78	21.8	28.2	29.5	21.8	9.0	24.4	12.8	15.4	10.3	11.5
	IT	79	24.1	40.5	17.7	15.2	12.7	20.3	12.7	7.6	13.9	7.6
	クリエイティブ	81	30.9	51.9	32.1	19.8	16.0	18.5	13.6	16.0	6.2	13.6
	くらし・学び	57	42.1	29.8	43.9	17.5	17.5	10.5	8.8	10.5	3.5	3.5
	からだ・健康	52	38.5	17.3	36.5	5.8	7.7	13.5	17.3	3.8	7.7	15.4
	ものづくり・ものはこび	68	22.1	29.4	32.4	14.7	8.8	26.5	8.8	10.3	16.2	7.4
	その他	276	26.1	25.7	26.4	17.4	16.7	13.0	11.2	12.0	11.2	6.2

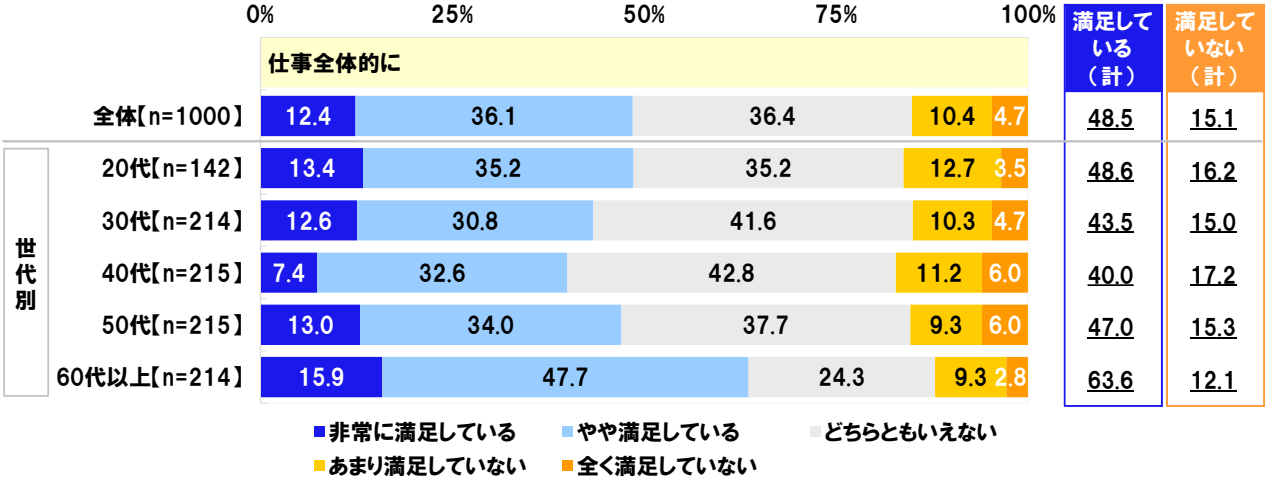
全体比+10pt以上／全体比+5pt以上／全体比-5pt以下／全体比-10pt以下　（%）

◆フリーランスとしての働き方に満足している人の割合 「仕事全体」では 48.5%
満足度は 2023 年の調査開始から 7.5 ポイントの下降

全回答者（1,000 名）に、フリーランスとしての働き方について、どのくらい満足しているか聞いたところ、【仕事全体的に】では「非常に満足している」が 12.4%、「やや満足している」が 36.1%で『満足している（計）』は 48.5%、「全く満足していない」が 4.7%、「あまり満足していない」が 10.4%で『満足していない（計）』は 15.1%となりました。フリーランスとして働く人の半数近くが、総合的にみて、満足のいく働き方ができていると感じているようです。

世代別にみると、満足している人の割合が最も高くなったのは 60 代以上（63.6%）、最も低くなったのは 40 代（40.0%）でした。

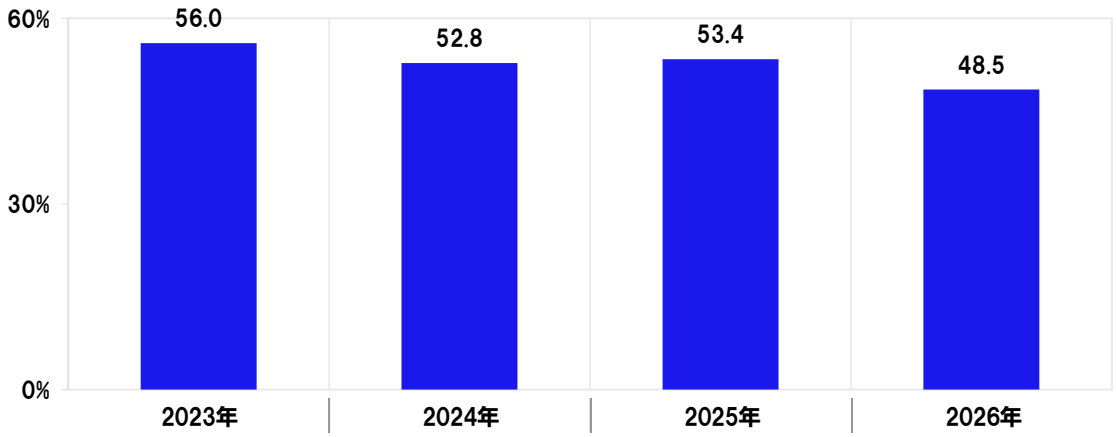
フリーランスとしての働き方について、どのくらい満足しているか ［単一回答形式］



過去の調査結果（※）と比較すると、満足している人の割合は調査を開始した 2023 年（56.0%）から 7.5 ポイント下降し、2026 年の調査で初めて半数を下回りました。

※日本労働組合総連合会『フリーランスの契約に関する調査 2023』（2023 年 1 月 23 日発表）
日本労働組合総連合会『フリーランスとして働く人の意識・実態調査 2024』（2024 年 8 月 5 日発表）
日本労働組合総連合会『フリーランスとして働く人の意識・実態調査 2025』（2025 年 10 月 1 日発表）

フリーランスとしての働き方について、【仕事全体的に】満足している人の割合 ［単一回答形式］
全体【n=1000】

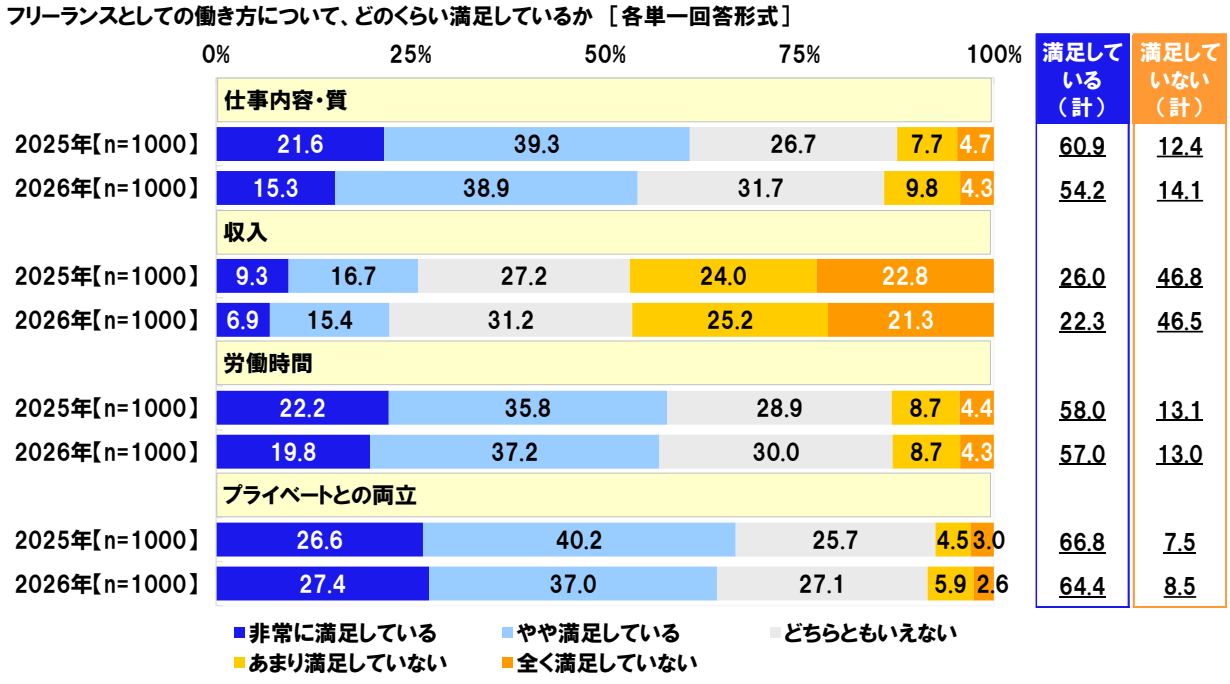


◆フリーランスとしての働き方に満足している人の割合 「収入」では22.3%にとどまる
◆フリーランスとしての働きがい・やりがい 「ある」と回答した人は57.8%

【仕事内容・質】についてみると、『満足している（計）』は 54.2%と、半数以上でした。他方、【収入】では『満足している（計）』は 22.3%、『満足していない（計）』は 46.5%となり、収入については不満を抱いている人のほうが多数派となりました。

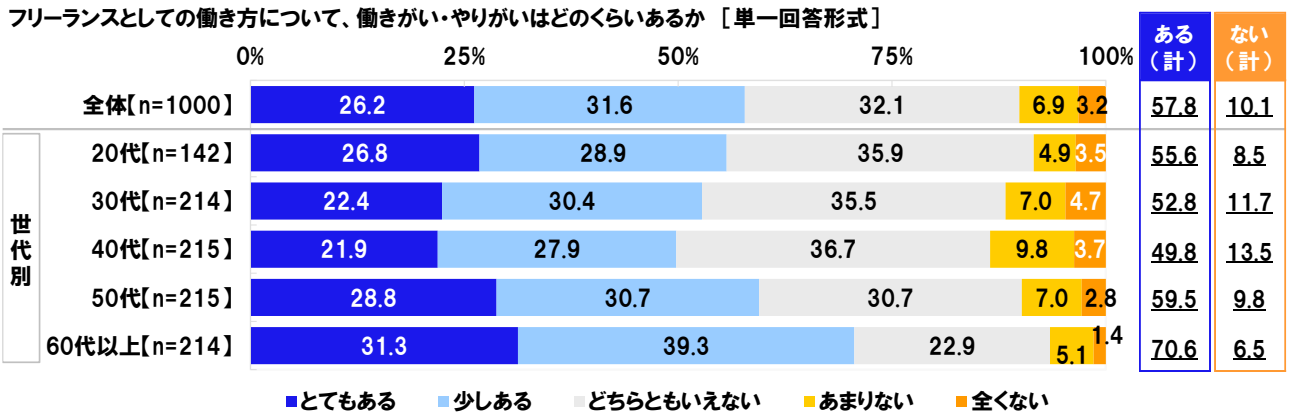
また、【労働時間】では『満足している（計）』は 57.0%、【プライベートとの両立】では『満足している（計）』は 64.4%と、いずれも満足している人が多数となりました。

昨年の調査結果と比較すると、すべての項目で満足度は下降しており、特に【仕事内容・質】（2025 年 60.9%、2026 年 54.2%）では 6.7 ポイントの差がみられました。



フリーランスとしての働き方について、働きがい・やりがいはどのくらいあるか聞いたところ、「とてもある」が 26.2%、「少しある」が 31.6%で合計した『ある（計）』は 57.8%、「全くない」が 3.2%、「あまりない」が 6.9%で合計した『ない（計）』は 10.1%となりました。

世代別にみると、働きがい・やりがいがあると回答した人の割合は、40 代までは下降し、50 代以降で上昇する傾向がみられ、最も低くなった 40 代では 49.8%、最も高くなった 60 代では 70.6%でした。



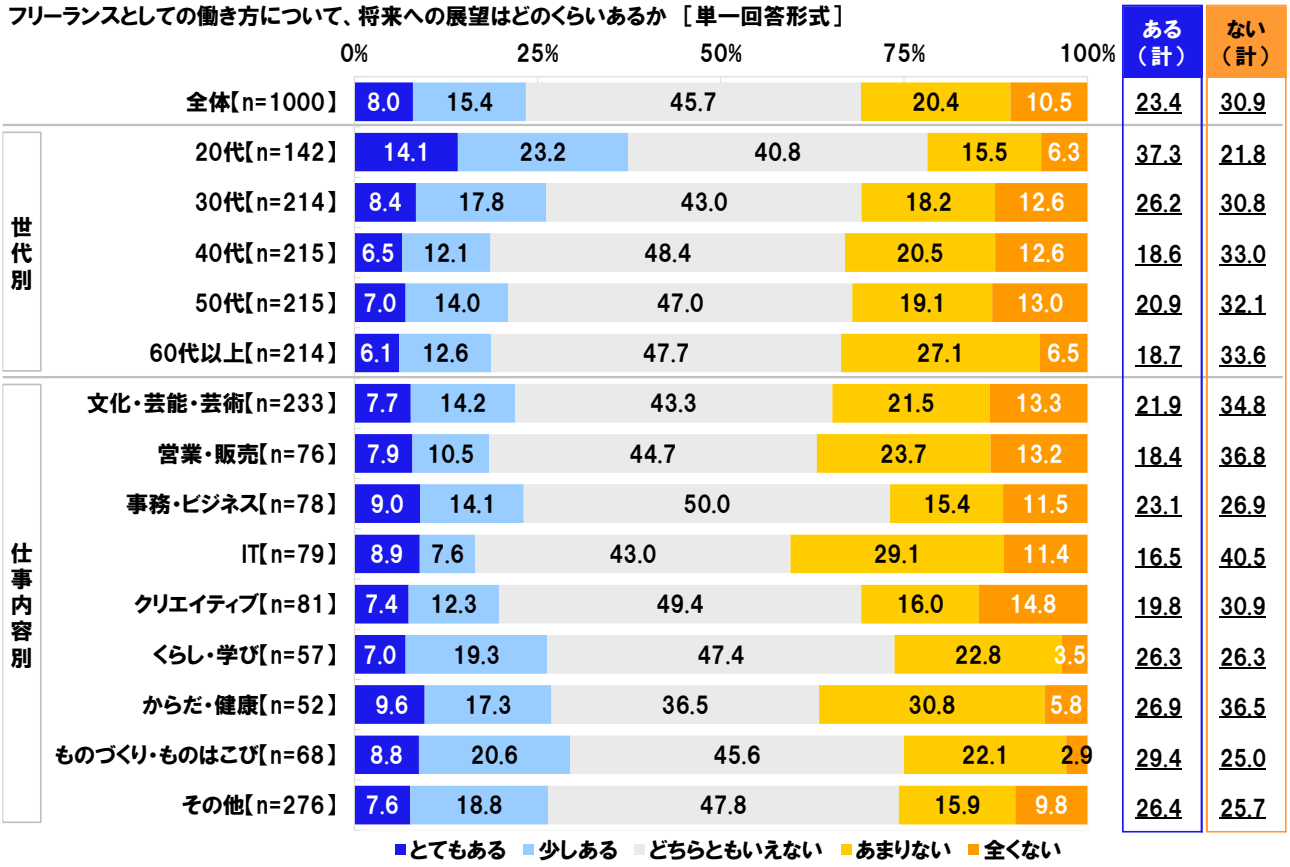
◆フリーランスとしての働き方について 「将来への展望はない」30.9%、IT関連では40.5%
「将来への展望がある」は23.4%で、2023年調査から11.9ポイントの下降

フリーランスとしての働き方について、将来への展望はどのくらいあるか聞いたところ、『ある（計）』は 23.4%、『ない（計）』が 30.9%、「どちらともいえない」が 45.7%となりました。

世代別にみると、将来への展望があると回答した人の割合は 20 代（37.3%）が最も高く、ないと回答した人の割合は 60 代以上（33.6%）が最も高くなりました。

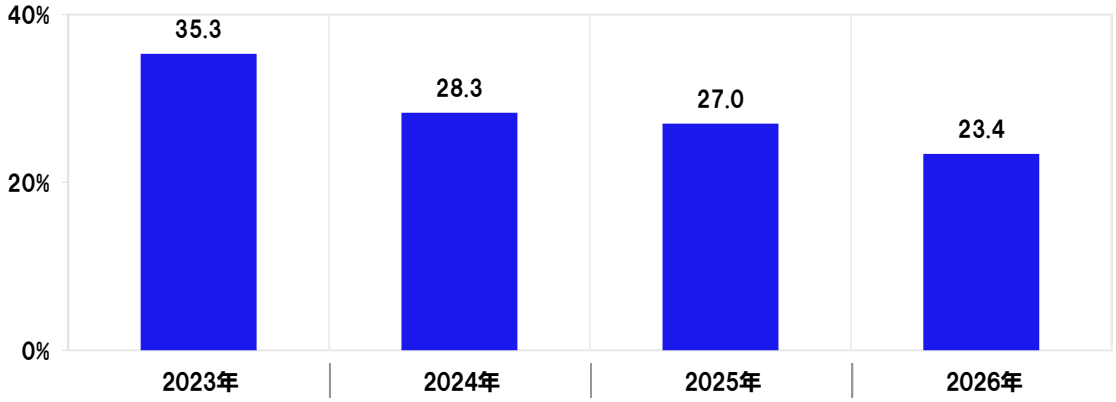
仕事内容別にみると、将来への展望がないと回答した人の割合は、IT 関連が最も高く 40.5%でした。

フリーランスとしての働き方について、将来への展望はどのくらいあるか ［単一回答形式］



過去の調査結果と比較すると、将来への展望があると回答した人の割合は、調査開始の 2023 年以降、下降する傾向がみられ、2026 年調査（23.4%）では 2023 年調査（35.3%）から 11.9 ポイント下降しました。

フリーランスとしての働き方について、将来への展望があると回答した人の割合 ［単一回答形式］
全体【n=1000】



≪フリーランスの働き方の実態について≫

◆フリーランスの24.1%が「発注者からの仕事の依頼を断ることができない」と回答

全回答者（1,000 名）に、それぞれの働き方について質問しました。

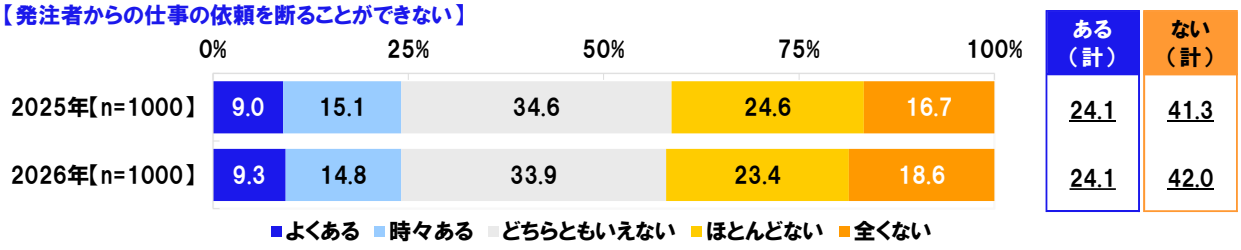
【発注者からの仕事の依頼を断ることができない】では、「よくある」は 9.3%、「時々ある」は 14.8%で、合計した『ある（計）』は 24.1%、「全くない」は 18.6%、「ほとんどない」は 23.4%で、合計した『ない（計）』は 42.0%となりました。【発注者からの仕事を行う期間中、もしくは契約期間終了後、他の仕事を受けないように求められたことがある】では、『ある（計）』は 8.7%、『ない（計）』は 62.7%でした。

昨年の調査結果（※）と比較すると、いずれの項目でも、『ある（計）』の割合に大きな変化はみられず、横ばいで推移する結果となりました。

（※）2025 年調査では【発注者からの仕事を行う期間中、もしくは契約期間終了後、他の企業等の仕事を受けないように求められたことがある】として聴取。

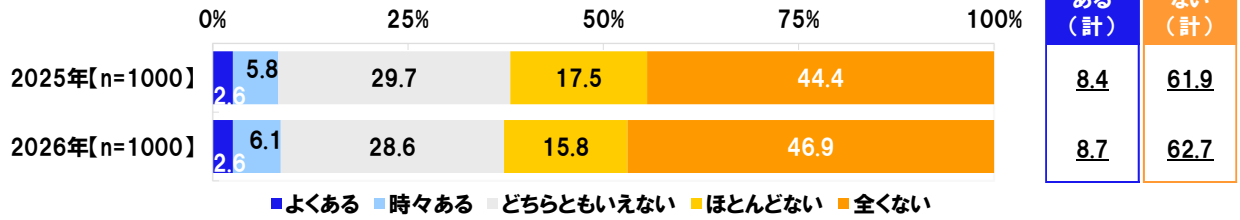
フリーランスとしての自身の働き方について、以下のことはどのくらいあるか ［各単一回答形式］

【発注者からの仕事の依頼を断ることができない】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	24.1	41.3
2026年【n=1000】	24.1	42.0

【発注者からの仕事を行う期間中、もしくは契約期間終了後、他の仕事を受けないように求められたことがある】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	8.4	61.9
2026年【n=1000】	8.7	62.7

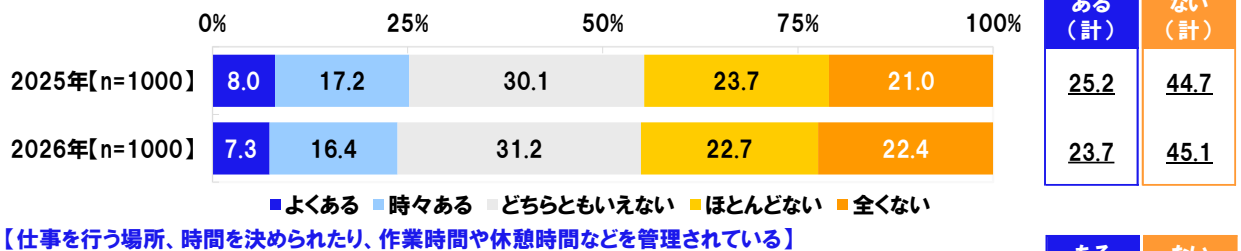
*2025年調査では【発注者からの仕事を行う期間中、もしくは契約期間終了後、他の企業等の仕事を受けないように求められたことがある】として聴取

【受注した仕事の進め方、時間配分、順序、手法の選択等について、発注者から指示を受けている】では、『ある（計）』は 23.7%、『ない（計）』は 45.1%、【仕事を行う場所、時間を決められたり、作業時間や休憩時間などを管理されている】では、『ある（計）』は 16.8%、『ない（計）』は 55.7%でした。

昨年の調査結果と比較すると、あると回答した人の割合は、いずれもわずかに下降しました。

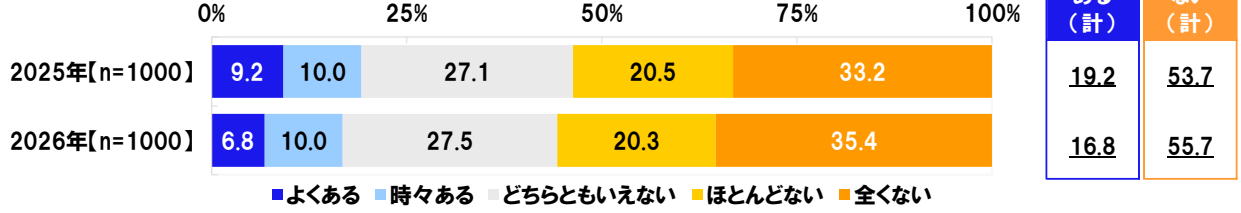
フリーランスとしての自身の働き方について、以下のことはどのくらいあるか ［各単一回答形式］

【受注した仕事の進め方、時間配分、順序、手法の選択等について、発注者から指示を受けている】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	25.2	44.7
2026年【n=1000】	23.7	45.1

【仕事を行う場所、時間を決められたり、作業時間や休憩時間などを管理されている】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	19.2	53.7
2026年【n=1000】	16.8	55.7

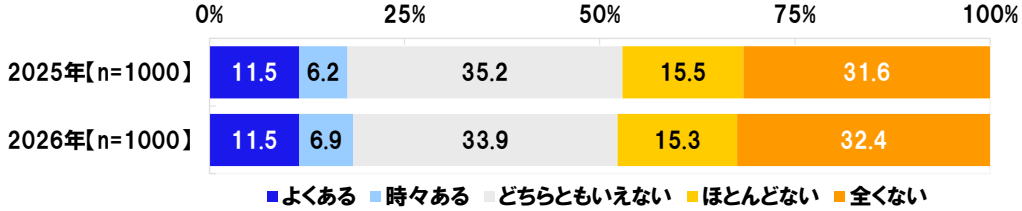
◆「作業時間や作業日数に応じて報酬が決まっていたり、欠勤をしたことで報酬を減額されたり、逆に残業したことで通常の報酬とは別に手当が支給されることがある」フリーランスの14.7%

【受注した仕事について、自分の判断で第三者に行わせたり、補助者を使うことが認められていない】では、『ある（計）』は 18.4%、【仕事に使用する機械、器具等は発注者が用意している】では、『ある（計）』は 17.9%となりました。

昨年の調査結果と比較すると、【仕事に使用する機械、器具等は発注者が用意している】について、あると回答した人の割合は、2025 年（20.8%）から 2.9 ポイント下降しました。

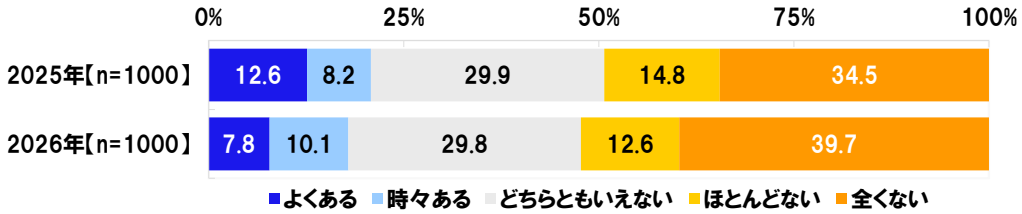
フリーランスとしての自身の働き方について、以下のことはどのくらいあるか ［各単一回答形式］

【受注した仕事について、自分の判断で第三者に行わせたり、補助者を使うことが認められていない】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	17.7	47.1
2026年【n=1000】	18.4	47.7

【仕事に使用する機械、器具等は発注者が用意している】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	20.8	49.3
2026年【n=1000】	17.9	52.3

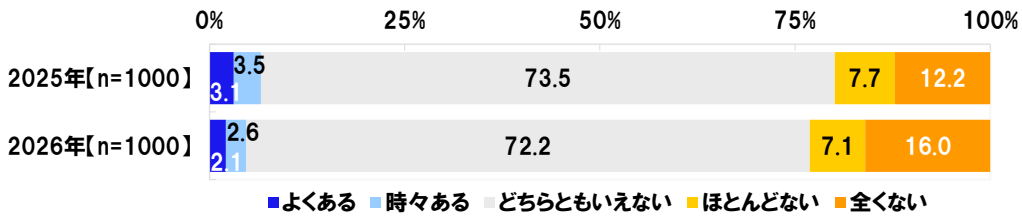
【同様の業務を行う同じ職場で働く正規従業員と比較して、同じ報酬を得ている】では、『ある（計）』は 4.7%となりました。また、「どちらともいえない（わからない）」（72.2%）が突出して高くなりました。【作業時間や作業日数に応じて報酬が決まっていたり、欠勤をしたことで報酬を減額されたり、逆に残業したことで通常の報酬とは別に手当が支給されることがある】では、『ある（計）』は 14.7%、『ない（計）』は 54.3%でした。

昨年の調査結果と比較すると、【同様の業務を行う同じ職場で働く正規従業員と比較して、同じ報酬を得ている】について、『ない（計）』の割合（2025 年 19.9%、2026 年 23.1%）は、3.2 ポイント上昇しました。

いずれの項目においても、昨年の調査結果から大きな差はみられず、フリーランス全体の働き方の改善を進める取り組みの必要性がうかがえる結果となりました。

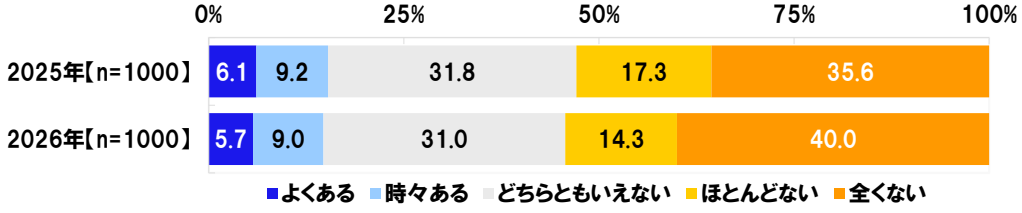
フリーランスとしての自身の働き方について、以下のことはどのくらいあるか ［各単一回答形式］

【同様の業務を行う同じ職場で働く正規従業員と比較して、同じ報酬を得ている】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	6.6	19.9
2026年【n=1000】	4.7	23.1

【作業時間や作業日数に応じて報酬が決まっていたり、欠勤をしたことで報酬を減額されたり、逆に残業したことで通常の報酬とは別に手当が支給されることがある】



	ある（計）	ない（計）
2025年【n=1000】	15.3	52.9
2026年【n=1000】	14.7	54.3

≪フリーランス法の浸透度合い・実効性について≫

◆フリーランスとしての仕事を請ける際の取引条件の把握状況

「書面でも口頭でも伝えられていない」フリーランスの4人に1人

フリーランスとしての仕事における取引条件については、2024 年 11 月から施行されたフリーランス法により、書面などによる明示が発注事業者に義務付けられており、明示義務のある項目は以下の 9 項目です。

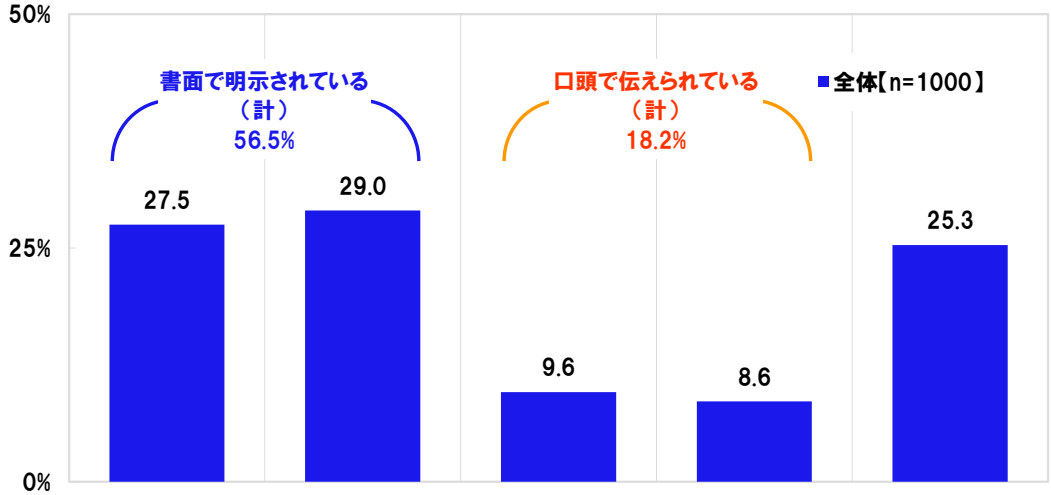
書面または電磁的方法（メール・SNSメッセージ等）などによって明示しなければいけない取引条件の事項

- 給付の内容
- 報酬の額
- 支払期日
- 業務委託事業者・フリーランスの名称
- 業務委託をした日
- 給付を受領する日／役務の提供を受ける日
- 給付を受領する場所／役務の提供を受ける場所
- 検査完了日（検査をする場合）
- 報酬の支払方法に関して必要な事項（現金以外の方法で報酬を支払う場合）

全回答者（1,000 名）に、フリーランスとしての仕事を請ける際、書面または電磁的方法（メール・SNS メッセージ等）などによって取引条件は明示されているか聞いたところ、「すべて明示されている」は 27.5%となり、取引条件が適切に書面で明示されている人は 3 割未満にとどまりました。「明示されているがすべてではない」は 29.0%、「書面での明示はなくすべて口頭で伝えられている」は 9.6%で、「書面での明示はなく一部を口頭で伝えられている」は 8.6%となり、『書面で明示されている（計）』は 56.5%、『口頭で伝えられている（計）』は 18.2%でした。また、「書面でも口頭でも伝えられていない」は 25.3%で、4 人に 1 人は取引条件について知らされていないということがわかりました。

仕事内容別にみると、「すべて明示されている」が最も低くなったのはクリエイティブ関連で 22.2%、最も高くなったのは IT 関連で 41.8%でした。他方、「書面でも口頭でも伝えられていない」が最も高くなったのは営業・販売関連で 32.9%でした。

フリーランスとしての仕事を請ける際、書面または電磁的方法（メール・SNSメッセージ等）などによって取引条件は明示されているか
［単一回答形式］



		n数	すべて明示されている	明示されているがすべてではない	書面での明示はなくすべて口頭で伝えられている	書面での明示はなく一部を口頭で伝えられている	書面でも口頭でも伝えられていない
全体		1000	27.5	29.0	9.6	8.6	25.3
仕事内容別	文化・芸能・芸術	233	23.6	36.9	7.7	15.9	15.9
	営業・販売	76	27.6	27.6	7.9	3.9	32.9
	事務・ビジネス	78	30.8	35.9	9.0	7.7	16.7
	IT	79	41.8	22.8	11.4	8.9	15.2
	クリエイティブ	81	22.2	28.4	18.5	8.6	22.2
	くらし・学び	57	31.6	35.1	5.3	1.8	26.3
	からだ・健康	52	38.5	23.1	9.6	11.5	17.3
	ものづくり・ものはこび	68	25.0	25.0	14.7	7.4	27.9
	その他	276	25.0	23.6	8.3	5.1	38.0

全体比+10pt以上／全体比+5pt以上／全体比−5pt以下／全体比−10pt以下　（%）

◆ハラスメントを受けることはあるか？ 「依然としてある」9.8%、「過去はあったがなくなった」14.9%
文化・芸能・芸術関連では「ある」が38.2%

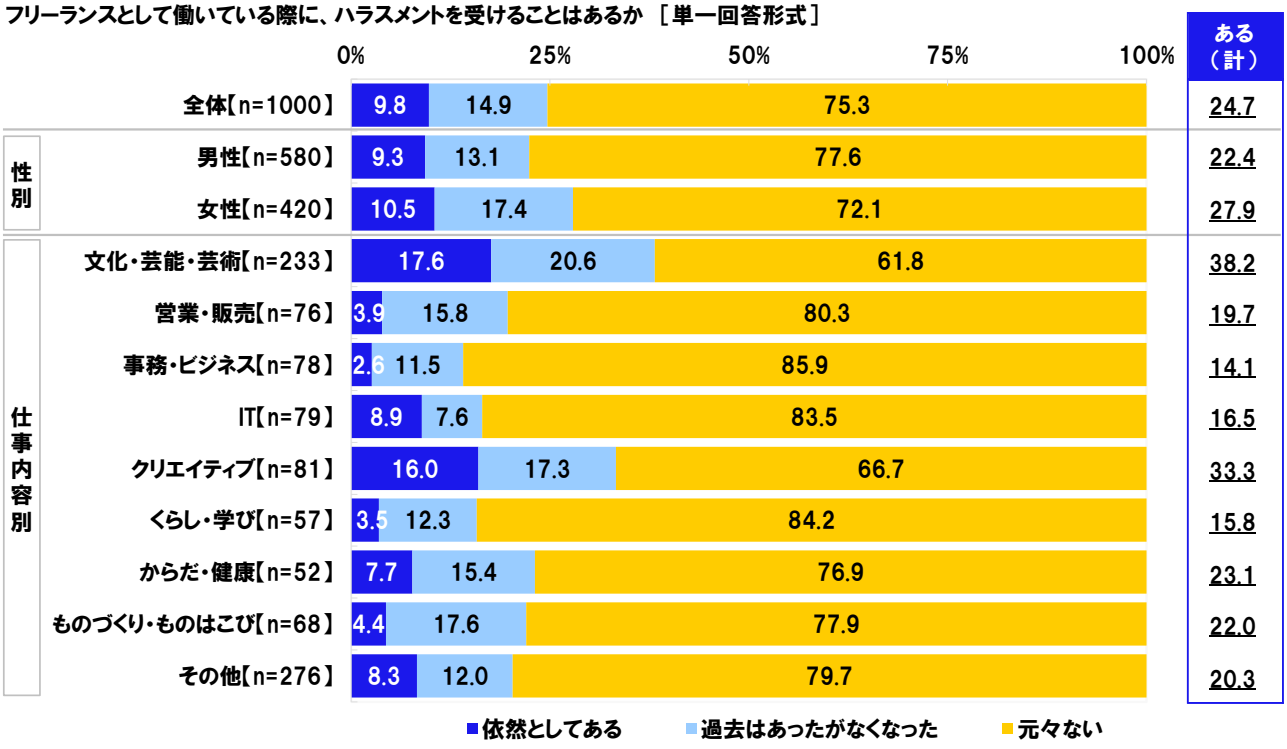
2024 年 11 月から施行されたフリーランス法では、フリーランスに対するハラスメント防止の体制整備についても、発注事業者に義務付けられています。

全回答者（1,000 名）に、フリーランスとして働いている際に、ハラスメントを受けることはあるか聞いたところ、「依然としてある」は 9.8%、「過去はあったがなくなった」は 14.9%となり、合計した『ある（計）』は 24.7%、「元々ない」は 75.3%となりました。

男女別にみると、『ある（計）』は男性では 22.4%となったのに対し、女性では 27.9%と、男性より 5.5 ポイント高くなりました。

仕事内容別にみると、『ある（計）』の割合は、文化・芸能・芸術関連（38.2%）とクリエイティブ関連（33.3%）では 3 割以上となりました。

フリーランスとして働いている際に、ハラスメントを受けることはあるか ［単一回答形式］



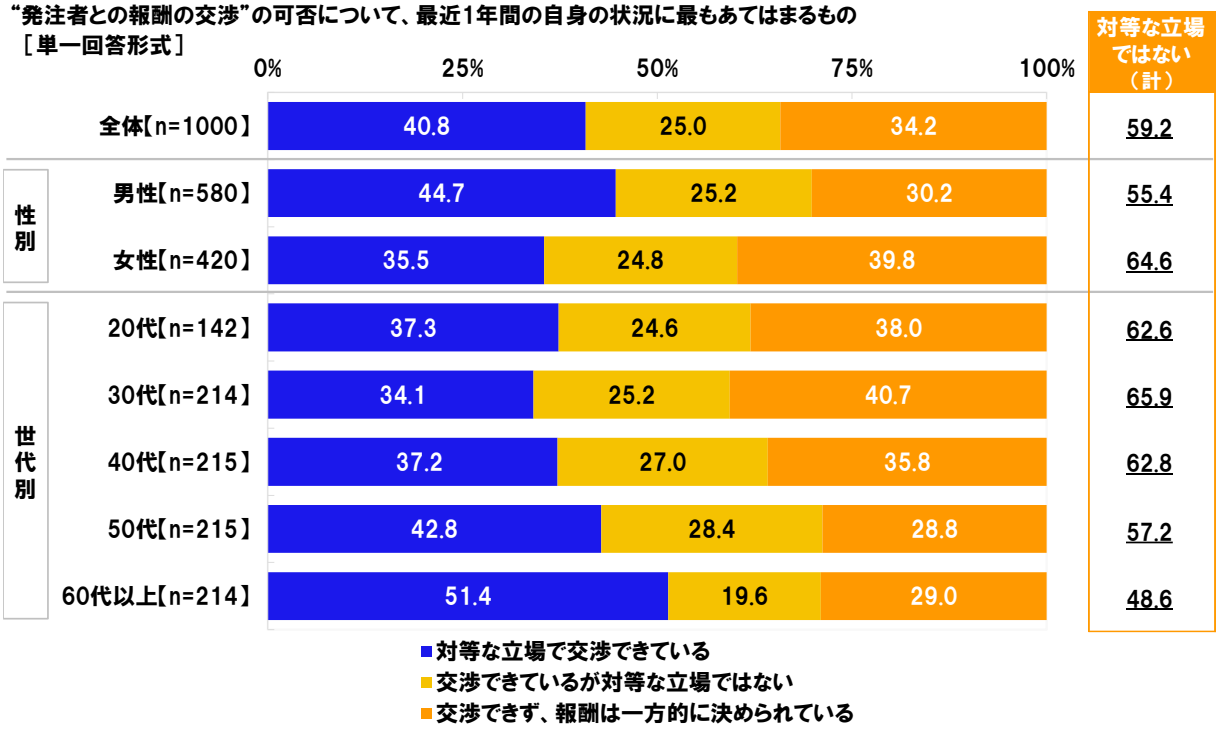
≪フリーランスの報酬や必要経費について≫

◆“発注者との報酬の交渉”の可否 「対等な立場で交渉できている」40.8%、女性では35.5%

全回答者（1,000 名）に、“発注者との報酬の交渉”の可否について、最近 1 年間の自身の状況に最もあてはまるものを聞いたところ、「対等な立場で交渉できている」は 40.8%にとどまりました。他方、「交渉できず、報酬は一方的に決められている」は 34.2%で、3 人に 1 人が一方的に報酬を決められていることに加え、「交渉できているが対等な立場ではない」が 25.0%となり、合計した『対等な立場ではない（計）』は 59.2%と、半数以上が報酬の交渉を対等に行えていないことがわかりました。

男女別にみると、「対等な立場で交渉できている」は男性（44.7%）より女性（35.5%）が 9.2 ポイント低くなりました。

世代別にみると、『対等な立場ではない（計）』は 30 代（65.9%）で最も高くなり、以降年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられました。



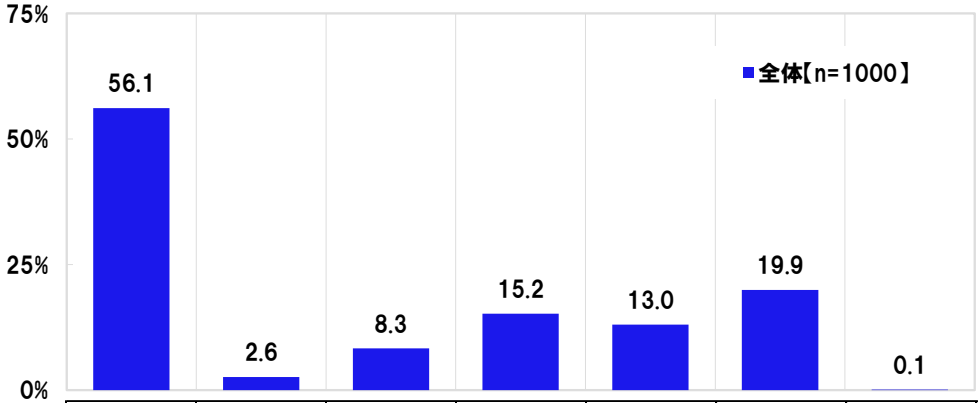
◆“発注者との報酬の交渉”の問題 「交渉の機会がない」19.9%、20代では「問題がある」が52.1%

次に、“発注者との報酬の交渉”の問題について、最近 1 年間の状況にあてはまるものを聞いたところ、「報酬の相場がわからない」（15.2%）や「（交渉すると）取引を停止される恐れがある」（13.0%）、「交渉の機会がない」（19.9%）が少なくない結果となりました。「特に問題はない」は 56.1%、『問題がある（計）』は 43.9%となりました。

男女別にみると、『問題がある（計）』は男性（39.1%）より女性（50.5%）が 10 ポイント以上高くなりました。

世代別にみると、『問題がある（計）』は若年層で高くなる傾向がみられ、20 代では 52.1%、30 代では 50.9%でした。

“発注者との報酬の交渉”の問題について、最近1年間の状況にあてはまるもの ［複数回答形式］



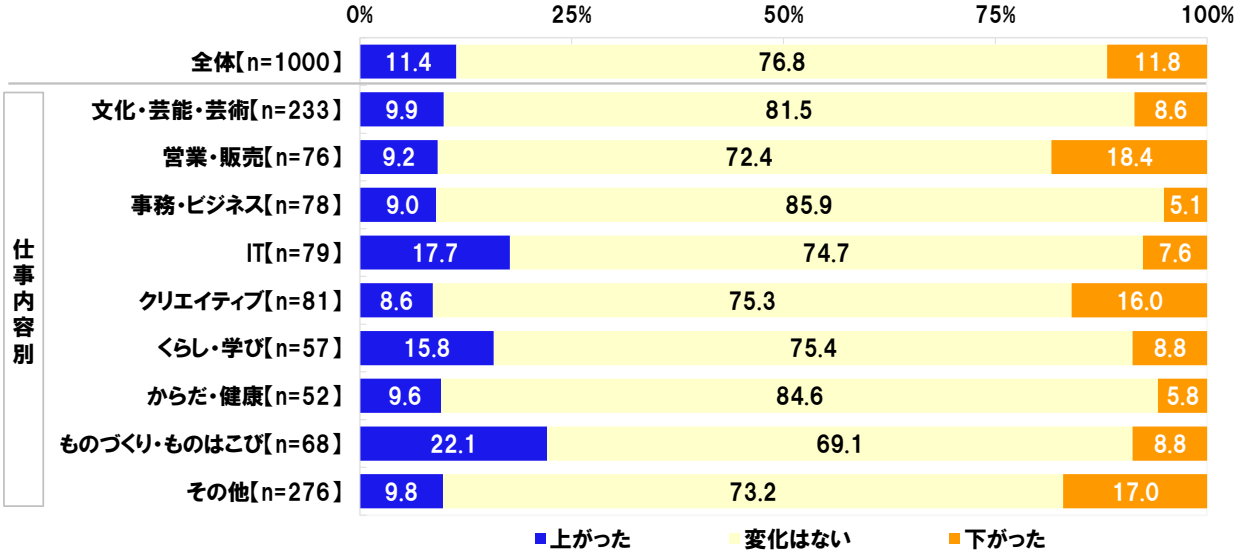
		n数	特に問題はない	交渉相手がわからない	交渉方法がわからない	報酬の相場がわからない	（交渉すると）取引を停止される恐れがある	交渉の機会がない	その他	問題がある（計）
	全体	1000	56.1	2.6	8.3	15.2	13.0	19.9	0.1	43.9
性別	男性	580	60.9	2.2	5.9	13.4	10.2	19.0	-	39.1
	女性	420	49.5	3.1	11.7	17.6	16.9	21.2	0.2	50.5
世代別	20代	142	47.9	4.2	12.0	15.5	14.1	19.7	-	52.1
	30代	214	49.1	4.7	13.1	19.2	16.8	20.1	0.5	50.9
	40代	215	51.6	3.3	10.7	20.0	14.9	20.5	-	48.4
	50代	215	59.5	0.5	6.0	16.3	9.3	22.3	-	40.5
	60代以上	214	69.6	0.9	0.9	5.1	10.3	16.8	-	30.4

全体比+10pt以上／全体比+5pt以上／全体比-5pt以下／全体比-10pt以下　（%）

◆“報酬（単価）”の最近1年間の変化 「上がった」11.4%、「変化はない」76.8%、「下がった」11.8%
◆“報酬（単価）”は適切な価格か？ 「適切な価格である」54.6%、「適切な価格でない」45.4%
クリエイティブ関連とくらし・学び関連では「適切な価格でない」が多数派

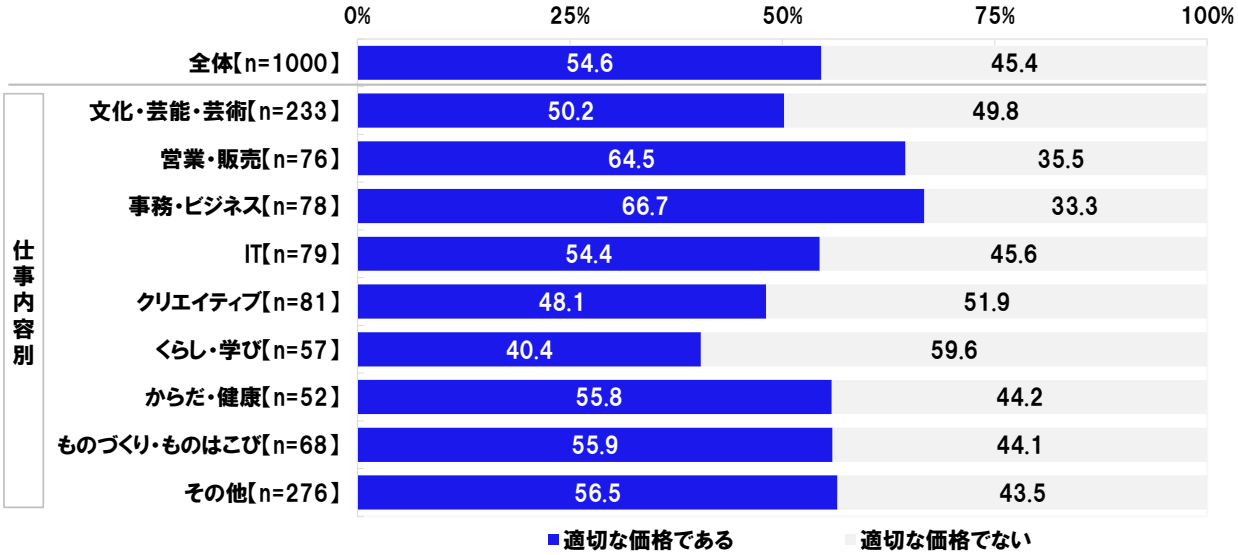
全回答者（1,000 名）に、“報酬（単価）”について、最近 1 年間に変化はあったか聞いたところ、「上がった」は 11.4%、「変化はない」は 76.8%、「下がった」は 11.8%でした。
仕事内容別にみると、ものづくり・ものはこび関連では「上がった」が 22.1%となりました。「下がった」が最も高くなったのは営業・販売関連で 18.4%でした。

“報酬（単価）”について、最近1年間に変化はあったか ［単一回答形式］



また、“報酬（単価）”は適切な価格か聞いたところ、「適切な価格である」は 54.6%、「適切な価格でない」は 45.4%で、半数近くが適切でないと感じている結果となりました。
仕事内容別にみると、クリエイティブ関連とくらし・学び関連では「適切な価格でない」（順に 51.9%、59.6%）が多数派となりました。また、営業・販売関連と事務・ビジネス関連では「適切な価格である」（順に 64.5%、66.7%）が 6 割半で他の層と比べて高くなりました。

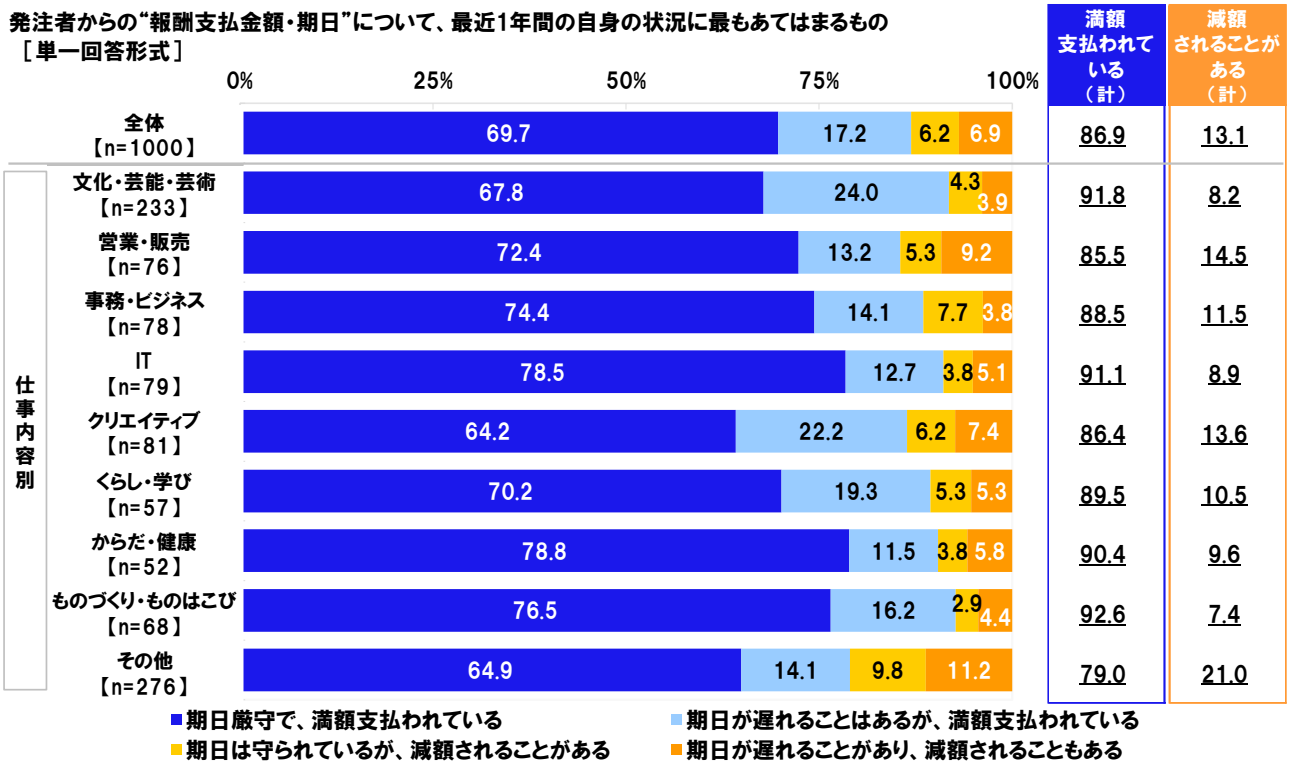
“報酬（単価）”は適切な価格か ［単一回答形式］



◆発注者からの“報酬支払金額・期日”について
「満額支払われている」86.9%、「減額されることがある」13.1%
営業・販売関連では「期日が遅れることがあり、減額されることもある」が9.2%

全回答者（1,000 名）に、発注者からの“報酬支払金額・期日”について、最近 1 年間の自身の状況に最もあてはまるものを聞いたところ、「期日厳守で、満額支払われている」が 69.7%、「期日が遅れることはあるが、満額支払われている」が 17.2%、「期日は守られているが、減額されることがある」が 6.2%、「期日が遅れることがあり、減額されることもある」が 6.9%で、『満額支払われている（計）』が 86.9%、『減額されることがある（計）』が 13.1%となりました。

仕事内容別にみると、「期日が遅れることがあり、減額されることもある」が最も高くなったのは、営業・販売関連で 9.2%でした。他方、IT 関連とからだ・健康関連は「期日厳守で、満額支払われている」（順に 78.5%、78.8%）が 8 割近くになりました。

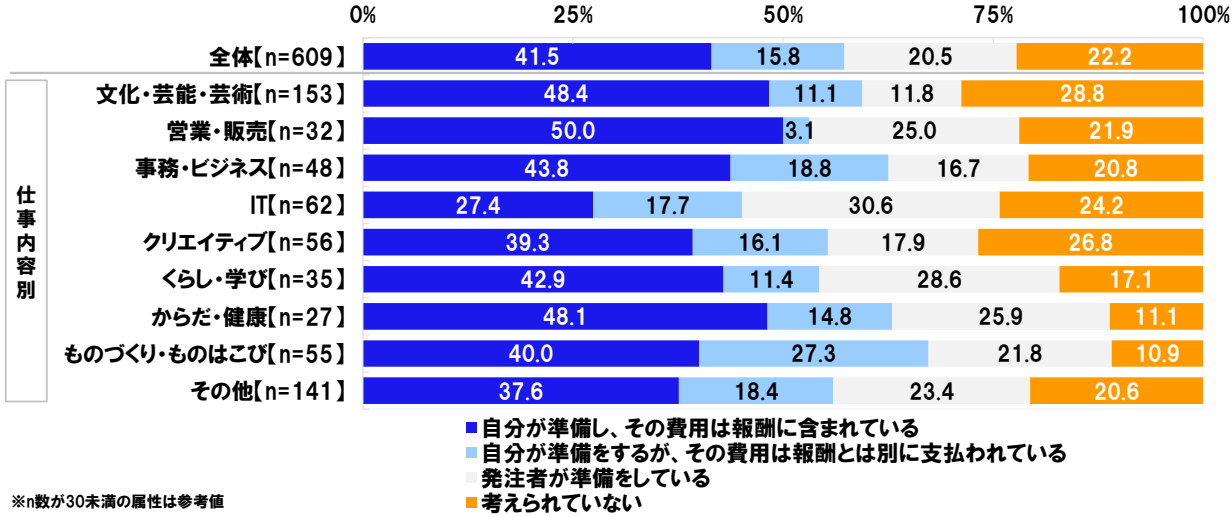


◆必要経費に関する扱い 「機器の扱いについて、考えられていない」22.2%、「原材料や燃料などの扱いについて、考えられていない」28.4%

仕事に使う機器に対する費用が発生する人（609 名）に、機器の扱いについて、最近 1 年間の自身の状況に最もあてはまるものを聞いたところ、「自分が準備し、その費用は報酬に含まれている」が 41.5%、「自分が準備をするが、その費用は報酬とは別に支払われている」が 15.8%、「発注者が準備をしている」が 20.5%、「考えられていない」が 22.2%となりました。仕事に使う機器について、必要経費として発生しているにもかかわらず、発注者から考慮されていないフリーランスは少なくないようです。

仕事内容別にみると、文化・芸能・芸術関連では「考えられていない」が 28.8%でした。

機器の扱いについて、最近1年間の自身の状況に最もあてはまるもの ［単一回答形式］
対象：仕事に使う機器に対する費用が発生する人

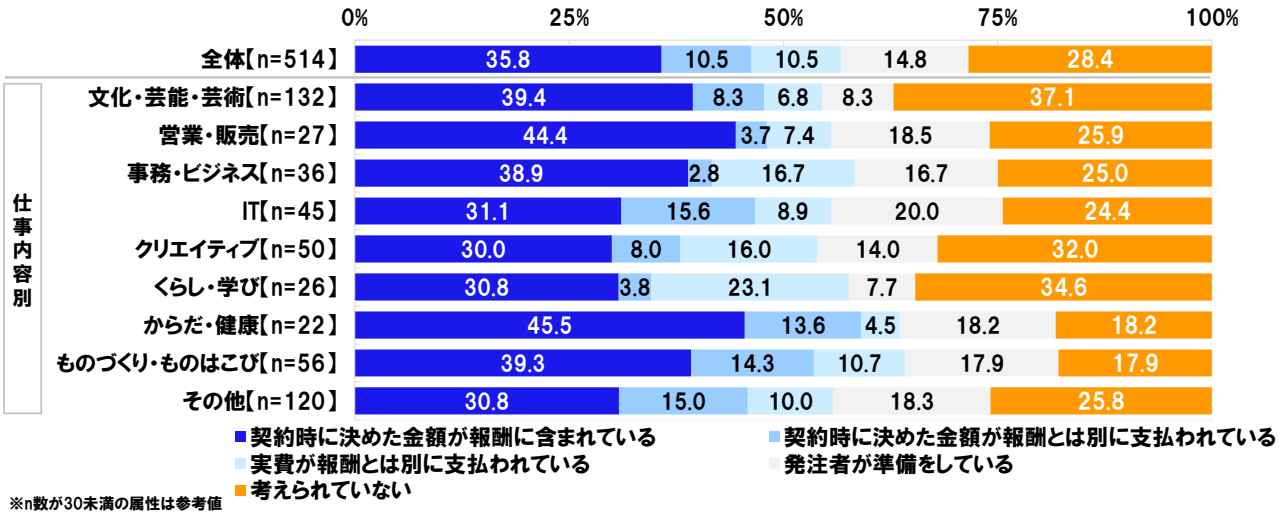


※n数が30未満の属性は参考値

また、原材料や燃料などの費用が発生する人（514 名）に、原材料や燃料などの扱いについて、最近 1 年間の自身の状況に最もあてはまるものを聞いたところ、「契約時に決めた金額が報酬に含まれている」が 35.8%、「契約時に決めた金額が報酬とは別に支払われている」「実費が報酬とは別に支払われている」がいずれも 10.5%、「発注者が準備をしている」が 14.8%、「考えられていない」が 28.4%となりました。

仕事内容別にみると、文化・芸能・芸術関連では「考えられていない」が 37.1%となりました。

原材料や燃料などの扱いについて、最近1年間の自身の状況に最もあてはまるもの ［単一回答形式］
対象：原材料や燃料などの費用が発生する人



※n数が30未満の属性は参考値

≪労災保険の特別加入制度について≫

◆“労災保険の特別加入制度”の加入対象拡大　認知率は21.8%

◆労災保険の加入意向　「加入したいと思う」28.4%、文化・芸能・芸術関連では40.4%

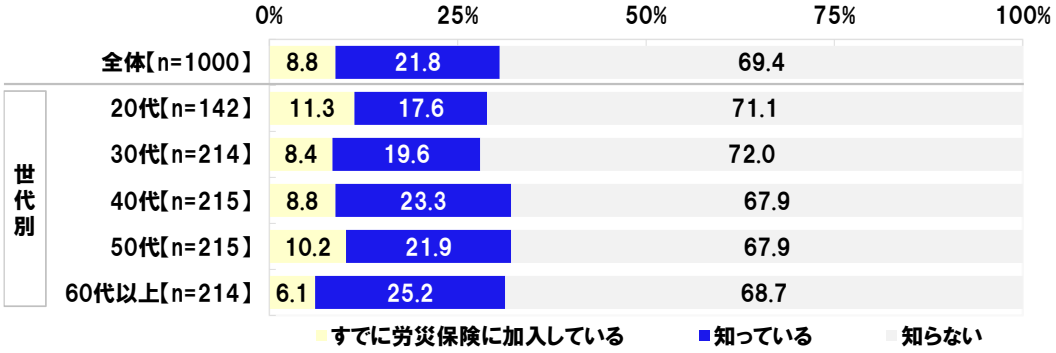
“加入したいと思わない”理由TOP3　「金銭的な余裕がない」「健康保険証がある」「自分には関係ない」、20代では「加入等の手続きが面倒そう・苦手」と「制度がよくわからない」がTOP2

本来、労働者に限定される労災保険を、加入が認められなかった労働者以外の人のうち、業務の実態や災害の発生状況からみて、労働者に準じて保護することがふさわしいとみなされる人に、一定の要件のもとに労災保険に加入することを認めている“労災保険の特別加入制度”があります。フリーランスの人では、一部の業種・職種のみ加入が認められていましたが、2024 年 11 月の制度改正によって、加入対象が拡大され、業種・職種を問わず加入することができるようになりました。

全回答者（1,000 名）に、“労災保険の特別加入制度”の加入対象が拡大されたことを知っているか聞いたところ、「すでに労災保険に加入している」が 8.8%、「知っている」が 21.8%、「知らない」が 69.4%となり、制度改正に対する認知率は高くないことがわかりました。

世代別にみると、60 代以上では「知っている」と回答した人の割合が 25.2%と最も高くなった一方、「すでに労災保険に加入している」は 6.1%で、加入率は最も低くなりました。

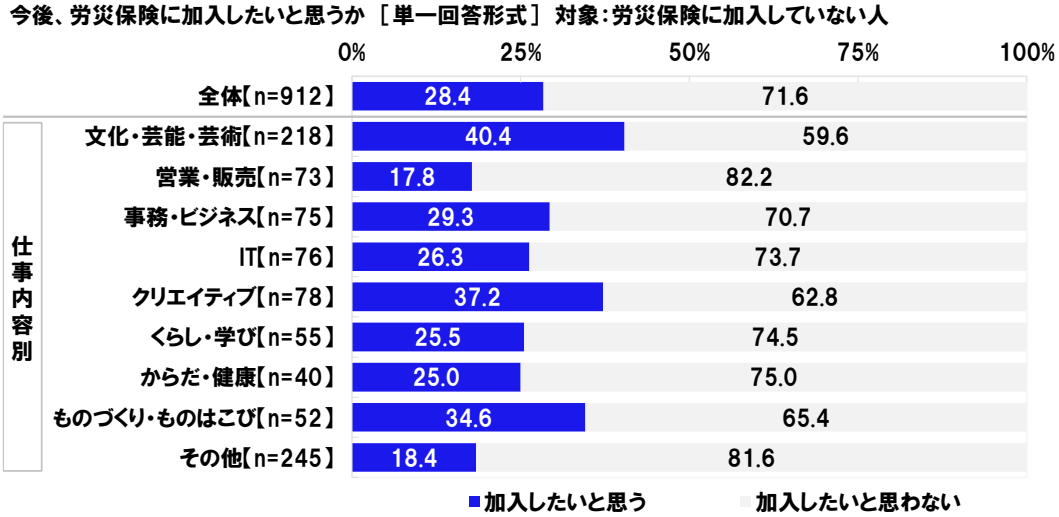
2024年11月から“労災保険の特別加入制度”の加入対象が、業務委託を受ける全業種のフリーランスに拡大されたことを知っているか ［単一回答形式］



労災保険に加入していない人（912 名）に、今後、労災保険に加入したいと思うか聞いたところ、「加入したいと思う」は 28.4%、「加入したいと思わない」は 71.6%となりました。

仕事内容別にみると、「加入したいと思う」は文化・芸能・芸術関連では 40.4%となりました。

今後、労災保険に加入したいと思うか ［単一回答形式］ 対象：労災保険に加入していない人

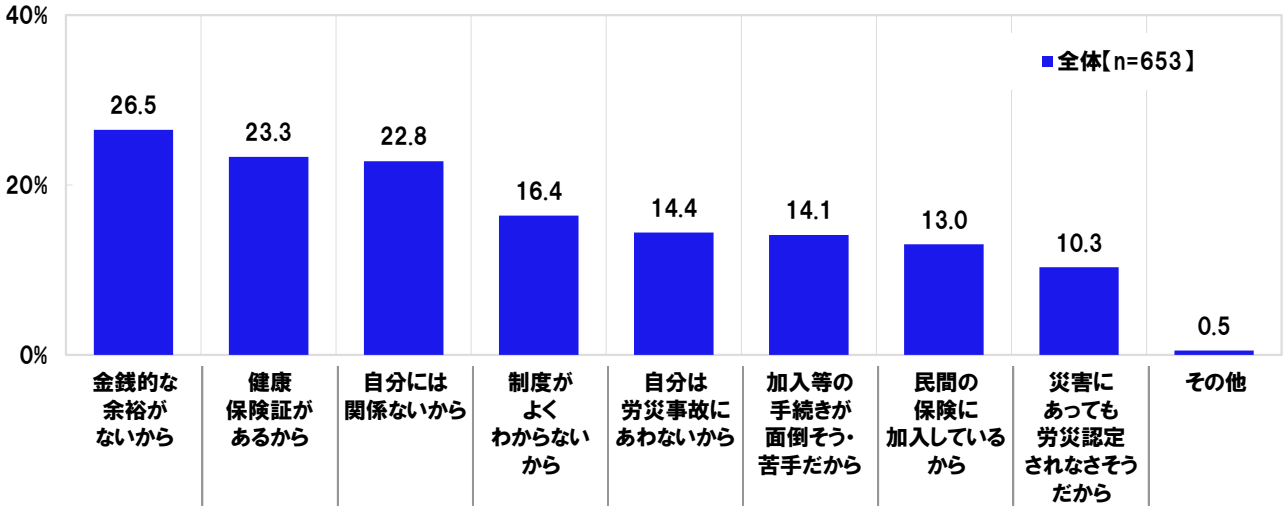


労災保険に加入したいと思わない人（653 名）に、その理由を聞いたところ、「金銭的な余裕がないから」（26.5%）が最も高くなり、「健康保険証があるから」（23.3%）、「自分には関係ないから」（22.8%）、「制度がよくわからないから」（16.4%）、「自分は労災事故にあわないから」（14.4%）が続きました。

世代別にみると、20 代では「加入等の手続きが面倒そう・苦手だから」（31.0%）が突出し、「制度がよくわからないから」（24.1%）が続きました。20 代では手続きなどへの苦手意識、制度自体への理解度の低さが労災保険加入に後ろ向きになる原因となっている人が多いようです。60 代以上では「健康保険証があるから」「自分には関係ないから」（いずれも 28.7%）が 3 割近くになりました。

仕事内容別にみると、クリエイティブ関連では「金銭的な余裕がないから」（42.9%）が 4 割を上回り、突出して高くなりました。

労災保険に加入したいと思わない理由［複数回答形式］
対象：労災保険に加入したいと思わない人



労災保険に加入したいと思わない理由［複数回答形式］
対象：労災保険に加入したいと思わない人

		n数	金銭的な余裕がないから	健康保険証があるから	自分には関係ないから	制度がよくわからないから	自分は労災事故にあわないから	加入等の手続きが面倒そう・苦手だから	民間の保険に加入しているから	災害にあっても労災認定されなさそうだから	その他
全体		653	26.5	23.3	22.8	16.4	14.4	14.1	13.0	10.3	0.5
世代別	20代	87	23.0	13.8	14.9	24.1	9.2	31.0	5.7	11.5	-
	30代	130	26.9	24.6	26.2	15.4	10.0	12.3	13.8	8.5	0.8
	40代	137	33.6	19.0	19.7	18.2	16.1	13.9	9.5	7.3	1.5
	50代	132	34.8	25.8	20.5	13.6	19.7	10.6	15.2	12.9	-
	60代以上	167	15.6	28.7	28.7	13.8	15.0	9.6	17.4	11.4	-
仕事内容別	文化・芸能・芸術	130	30.0	30.0	18.5	20.8	14.6	13.8	13.8	17.7	0.8
	営業・販売	60	25.0	16.7	15.0	18.3	11.7	16.7	16.7	10.0	1.7
	事務・ビジネス	53	18.9	22.6	24.5	9.4	17.0	7.5	15.1	9.4	-
	IT	56	25.0	28.6	25.0	17.9	23.2	8.9	8.9	8.9	-
	クリエイティブ	49	42.9	16.3	16.3	22.4	22.4	22.4	6.1	8.2	-
	くらし・学び	41	34.1	26.8	19.5	17.1	9.8	14.6	22.0	2.4	-
	からだ・健康	30	30.0	16.7	23.3	16.7	6.7	10.0	13.3	6.7	-
	ものづくり・ものはこび	34	32.4	23.5	8.8	20.6	11.8	8.8	14.7	11.8	-
	その他	200	20.0	21.5	31.5	12.0	12.5	16.0	11.5	8.5	0.5

全体比+10pt以上／全体比+5pt以上／全体比-5pt以下／全体比-10pt以下　（%）

≪フリーランスの仕事に生成AIが及ぼす影響≫

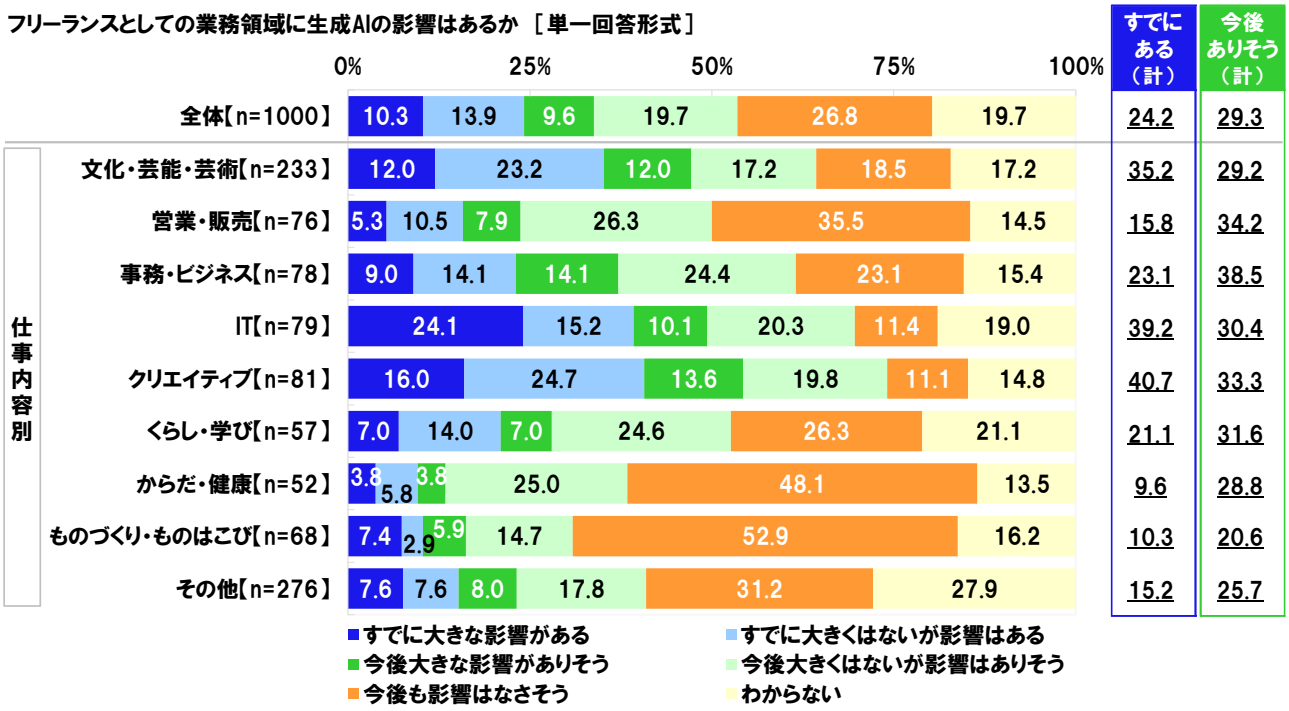
◆フリーランスとしての業務領域への生成AIの影響 「すでにある」24.2%、「今後ありそう」29.3%
クリエイティブ関連では「すでにある」が40.7%

◆生成AIが業務に及ぼす影響TOP3
「業務の効率化ができる」「自分の業務が生成AIに置き換えられる」「幅広いアイディアを得られる」、
文化・芸能・芸術関連では「自分の業務が生成AIに置き換えられる」「権利の侵害が発生する」がTOP2

生成 AI について質問しました。

全回答者（1,000 名）に、フリーランスとしての業務領域に生成 AI の影響はあるか聞いたところ、「すでに大きな影響がある」は 10.3%、「すでに大きくはないが影響はある」は 13.9%で、合計した『すでにある（計）』は 24.2%、「今後大きな影響がありそう」は 9.6%、「今後大きくはないが影響はありそう」は 19.7%で、合計した『今後ありそう（計）』は 29.3%となりました。また、「今後も影響はなさそう」は 26.8%、「わからない」は 19.7%でした。4 人に 1 人は少なからず生成 AI の影響を受けていることがわかりました。

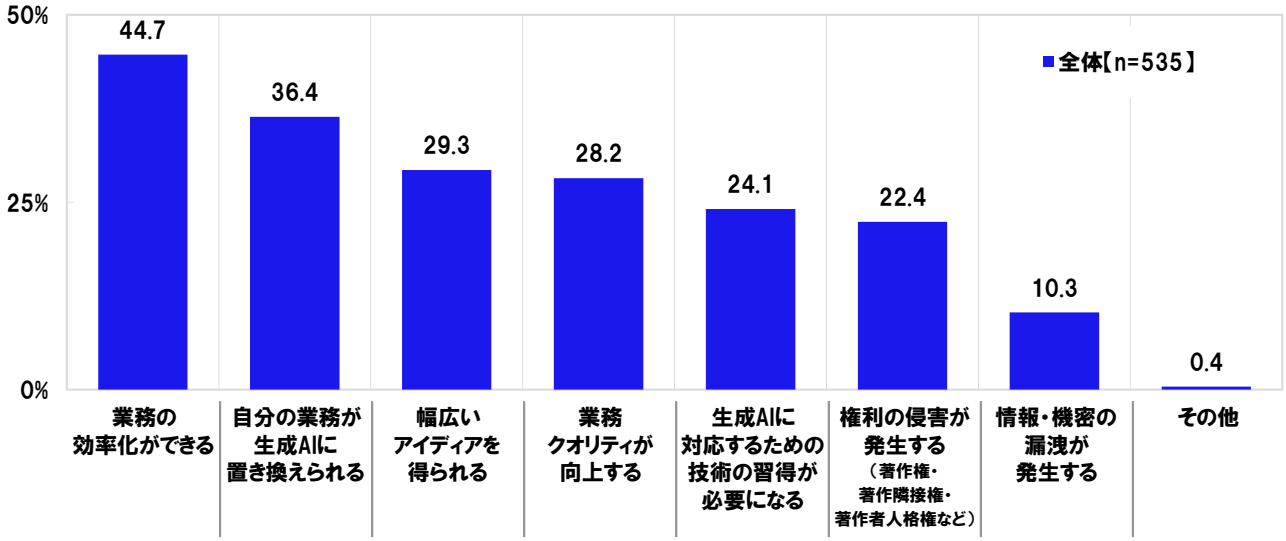
仕事内容別にみると、クリエイティブ関連では『すでにある（計）』と回答した人の割合は 40.7%となりました。また、『今後ありそう（計）』と回答した人の割合は、事務・ビジネス関連（38.5%）が最も高くなりました。他方、ものづくり・ものはこび関連では「今後も影響はなさそう」が 52.9%と、過半数でした。



フリーランスの業務領域に生成 AI の影響が「すでにある」「今後ありそう」と回答した人（535 名）に、フリーランスとしての業務領域における生成 AI の影響とは、どのような影響か聞いたところ、「業務の効率化ができる」（44.7%）が最も高くなり、「自分の業務が生成 AI に置き換えられる」（36.4%）、「幅広いアイディアを得られる」（29.3%）が続きました。

仕事内容別にみると、文化・芸能・芸術関連では「自分の業務が生成 AI に置き換えられる」（50.0%）が最も高くなり、次いで「権利の侵害が発生する」（44.0%）となりました。生成 AI による芸能人らの声の無断利用等の問題も話題となるなか、文化・芸能・芸術関連では自身の商売道具である肖像や声を利用されることなどによって、生成 AI に業務が取って代わられることや、権利の侵害を危惧している人が多いのではないでしょうか。また、事務・ビジネス関連では「業務の効率化ができる」（56.3%）や「幅広いアイディアを得られる」（45.8%）、「業務クオリティが向上する」（47.9%）が全体より 10 ポイント以上高くなりました。事務・ビジネス関連では業務の効率や質の向上といった、業務における支援的な効果が高いと考えている人が多いようです。

フリーランスとしての業務領域における生成AIの影響とは、どのような影響か［複数回答形式］
対象：フリーランスの業務領域に生成AIの影響が「すでにある」「今後ありそう」と回答した人



フリーランスとしての業務領域における生成AIの影響とは、どのような影響か［複数回答形式］
対象：フリーランスの業務領域に生成AIの影響が「すでにある」「今後ありそう」と回答した人

		n数	業務の効率化ができる	自分の業務が生成AIに置き換えられる	幅広いアイディアを得られる	業務クオリティが向上する	生成AIに対応するための技術の習得が必要になる	権利の侵害が発生する（著作権・著作隣接権・著作者人格権など）	情報・機密の漏洩が発生する	その他
全体		535	44.7	36.4	29.3	28.2	24.1	22.4	10.3	0.4
仕事内容別	文化・芸能・芸術	150	36.7	50.0	30.7	24.0	23.3	44.0	15.3	1.3
	営業・販売	38	39.5	28.9	28.9	21.1	28.9	2.6	5.3	-
	事務・ビジネス	48	56.3	41.7	45.8	47.9	25.0	10.4	8.3	-
	IT	55	58.2	34.5	32.7	36.4	40.0	14.5	14.5	-
	クリエイティブ	60	51.7	40.0	26.7	31.7	36.7	23.3	10.0	-
	くらし・学び	30	53.3	26.7	36.7	23.3	13.3	10.0	-	-
	からだ・健康	20	35.0	20.0	20.0	15.0	5.0	20.0	5.0	-
	ものづくり・ものはこび	21	19.0	28.6	23.8	23.8	23.8	14.3	9.5	-
	その他	113	46.0	24.8	21.2	26.5	15.0	14.2	8.0	-

※n数が30未満の属性は参考値　全体比+10pt以上／全体比+5pt以上／全体比-5pt以下／全体比-10pt以下　（%）

≪フリーランスの仕事の悩みと労働環境について≫

◆「個人では解決できない問題に対するために、フリーランス同士でつながりたいと思う」21.4%、2025年調査から6.5ポイント下降

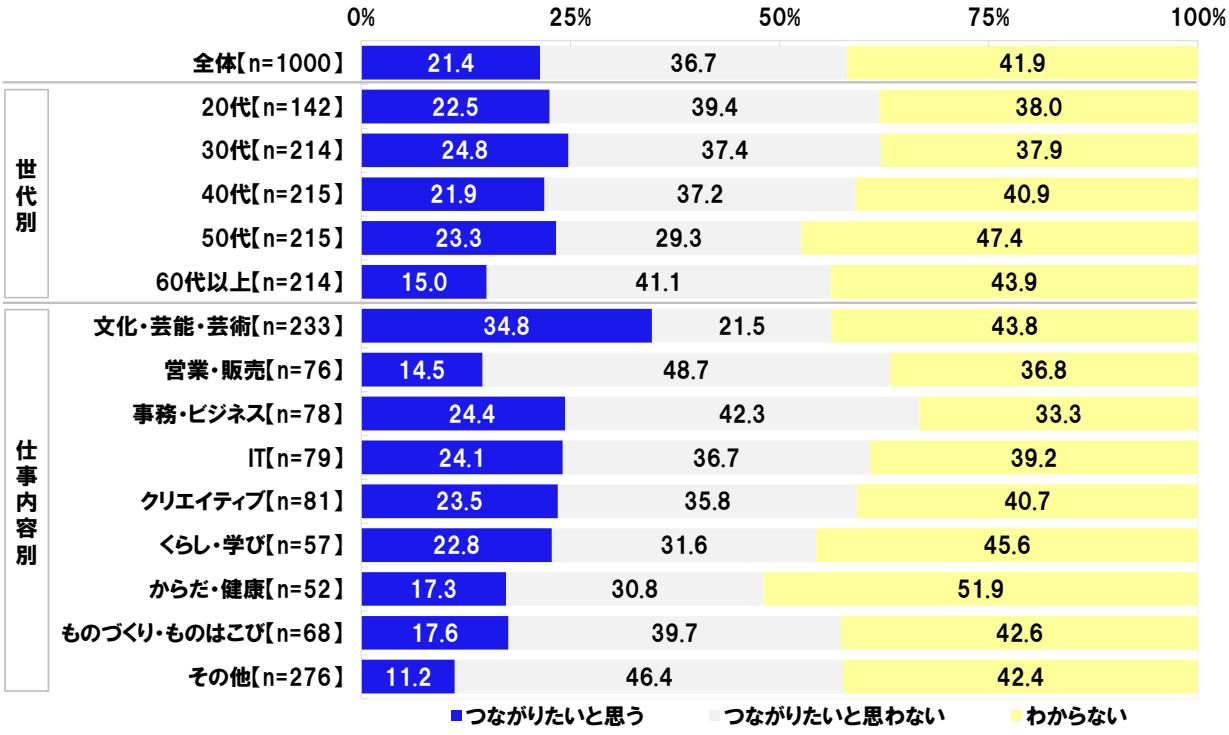
2023 年、アメリカでは、Netflix などの巨大プラットフォームに対して、俳優や歌唱、声優、ダンサー、宣伝業務に携わる人などで結成された全米映画俳優組合が労働条件の改善や、AI の使用に関する保護措置などを求める長期のデモを通じて、権利を獲得したことが日本でも大きく報じられました。

このように、個人では解決できない問題に対するために、フリーランス同士でつながりたいと思うか聞いたところ、「つながりたいと思う」は 21.4%、「つながりたいと思わない」は 36.7%、「わからない」は 41.9%でした。

世代別にみると、60 代以上では「つながりたいと思わない」(41.1%)が他の世代と比べて高くなりました。

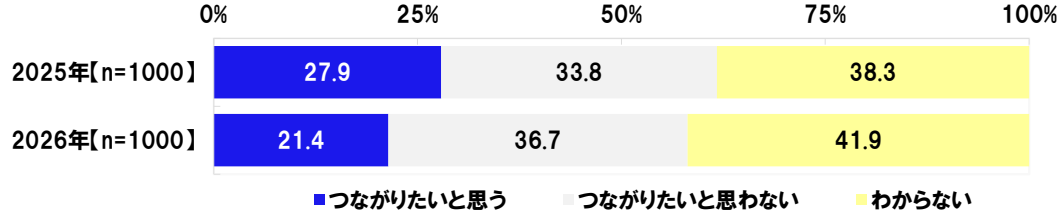
仕事内容別にみると、「つながりたいと思う」と回答した人の割合は、文化・芸能・芸術関連では 34.8%と突出して高くなりました。他方、「つながりたいと思わない」と回答した人の割合は、営業・販売関連では 48.7%と、半数近くとなりました。

個人では解決できない問題に対するために、フリーランス同士でつながりたいと思うか ［単一回答形式］



昨年の調査結果と比較すると、「つながりたいと思う」と回答した人の割合は、2025 年(27.9%)から 6.5 ポイント下降しました。

個人では解決できない問題に対するために、フリーランス同士でつながりたいと思うか ［単一回答形式］



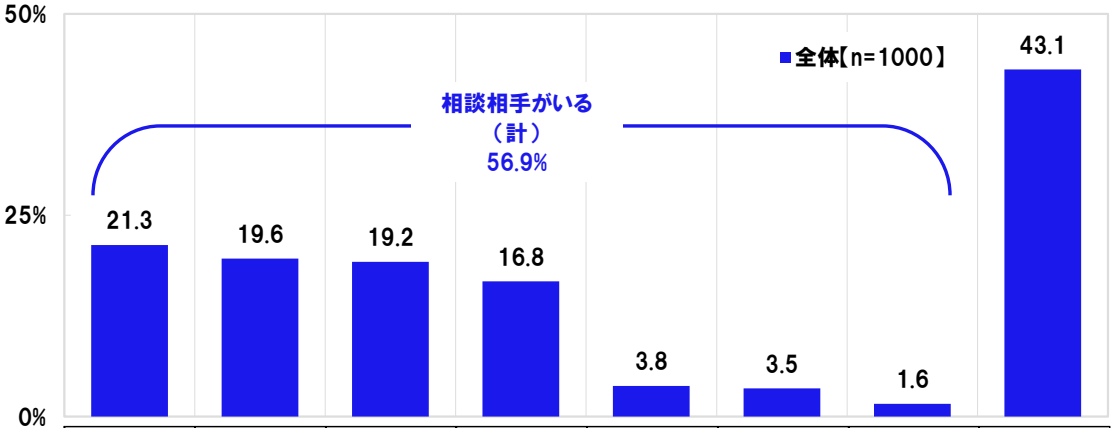
◆仕事に関する悩みの相談相手　1位「フリーランス仲間」2位「家族」3位「同業者」、40代では「相談する相手がいない」が50.2%

全回答者（1,000 名）に、ふだん、仕事に関する悩みについて誰に相談しているか聞いたところ、相談相手では、1 位「フリーランス仲間」（21.3%）、2 位「家族」（19.6%）、3 位「同業者」（19.2%）でした。一方、「相談する相手がいない」（43.1%）が最多回答となりました。

男女別にみると、「相談する相手がいない」は男性では 47.6%となり、女性（36.9%）より 10 ポイント以上高くなりました。また、女性では「家族」（24.5%）が 1 位でした。

世代別にみると、50 代では「同業者」（25.6%）が他の世代と比べて高くなりました。また、20 代と 60 代以上では「相談する相手がいない」（順に 38.0%、39.3%）が 4 割未満にとどまった一方、40 代（50.2%）では半数となりました。

ふだん、仕事に関する悩みについて誰に相談しているか ［複数回答形式］



		n数	フリーランス仲間	家族	同業者	友人	フリーランス・トラブル110番等の行政相談窓口	弁護士等の専門家	その他	相談する相手がいない
	全体	1000	21.3	19.6	19.2	16.8	3.8	3.5	1.6	43.1
性別	男性	580	19.5	16.0	18.4	14.3	3.4	4.7	1.7	47.6
性別	女性	420	23.8	24.5	20.2	20.2	4.3	1.9	1.4	36.9
世代別	20代	142	19.7	23.9	18.3	14.8	7.7	3.5	0.7	38.0
世代別	30代	214	22.4	21.5	17.3	20.6	6.5	2.8	2.3	40.2
世代別	40代	215	23.3	15.3	17.7	12.1	2.8	3.7	0.9	50.2
世代別	50代	215	21.9	18.6	25.6	16.7	1.4	2.8	0.9	46.0
世代別	60代以上	214	18.7	20.1	16.8	19.2	1.9	4.7	2.8	39.3

全体比+10pt以上／全体比+5pt以上／全体比-5pt以下／全体比-10pt以下　（%）

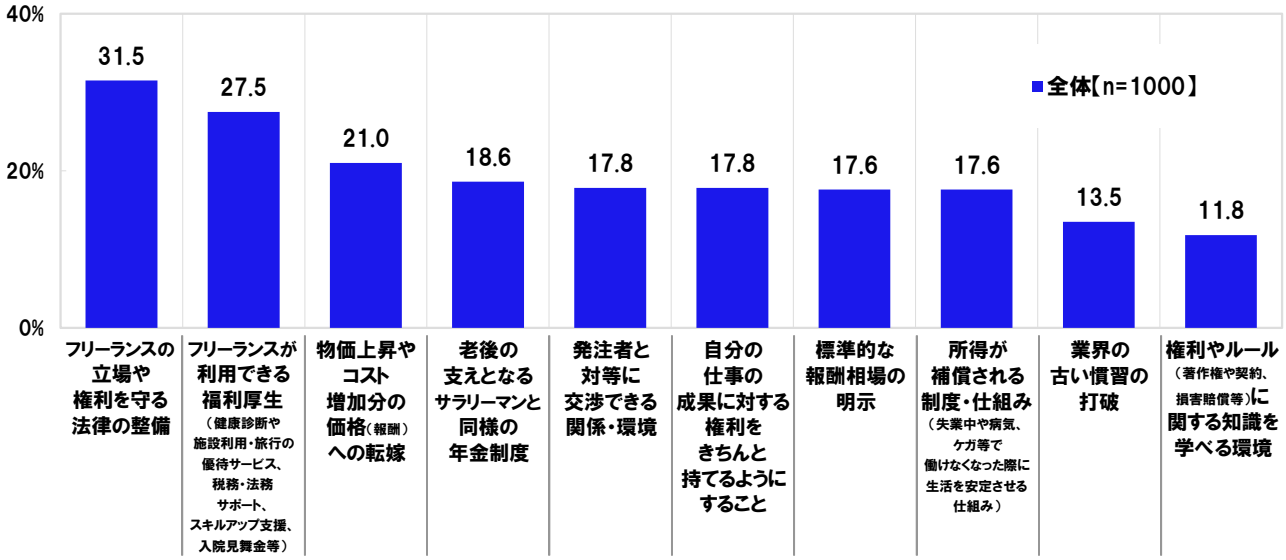
◆フリーランスが働きやすくなるために必要だと思うことTOP2
「フリーランスの立場や権利を守る法律の整備」「フリーランスが利用できる福利厚生」

最後に、全回答者（1,000 名）に、フリーランスがより働きやすくなるために必要だと思うことを聞いたところ、「フリーランスの立場や権利を守る法律の整備」（31.5%）が最も高く、「フリーランスが利用できる福利厚生」（27.5%）、「物価上昇やコスト増加分の価格への転嫁」（21.0%）、「老後の支えとなるサラリーマンと同様の年金制度」（18.6%）、「発注者と対等に交渉できる関係・環境」「自分の仕事の成果に対する権利をきちんと持てるようにすること」（いずれも 17.8%）が続きました。

世代別にみると、「フリーランスが利用できる福利厚生」は若年層で高くなる傾向がみられ、20 代（33.8%）と 30 代（34.1%）では 3 人に 1 人となりました。また、50 代では「老後の支えとなるサラリーマンと同様の年金制度」（25.6%）が 2 位でした。

仕事内容別にみると、文化・芸能・芸術関連では「フリーランスの立場や権利を守る法律の整備」（41.6%）、IT 関連では「標準的な報酬相場の明示」（27.8%）、くらし・学び関連では「老後の支えとなるサラリーマンと同様の年金制度」（35.1%）、ものづくり・ものはこび関連では「発注者と対等に交渉できる関係・環境」（27.9%）が全体より 10 ポイント以上高くなりました。

フリーランスがより働きやすくなるために必要だと思うこと［複数回答形式］※上位10位までを表示



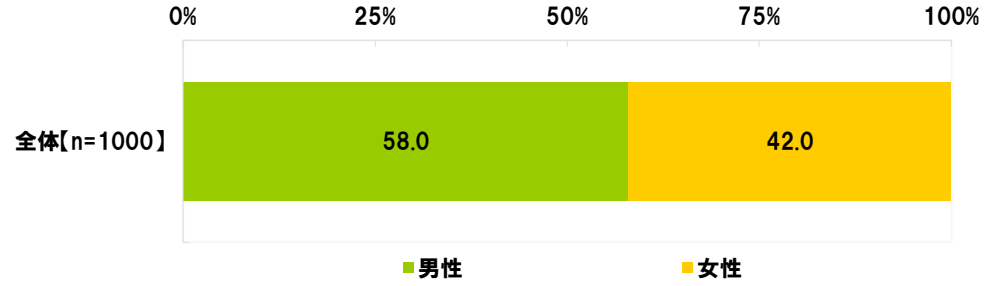
フリーランスがより働きやすくなるために必要だと思うこと［複数回答形式］※上位10位までを表示

		n数	フリーランスの立場や権利を守る法律の整備	フリーランスが利用できる福利厚生	物価上昇やコスト増加分の価格への転嫁	老後の支えとなるサラリーマンと同様の年金制度	発注者と対等に交渉できる関係・環境	自分の仕事の成果に対する権利をきちんと持てるようにすること	標準的な報酬相場の明示	所得が補償される制度・仕組み	業界の古い慣習の打破	権利やルールに関する知識を学べる環境
全体		1000	31.5	27.5	21.0	18.6	17.8	17.8	17.6	17.6	13.5	11.8
世代別	20代	142	19.7	33.8	12.7	10.6	15.5	12.7	12.0	13.4	11.3	14.1
	30代	214	35.0	34.1	19.2	13.1	17.8	16.4	15.4	19.2	16.4	13.6
	40代	215	37.7	28.8	23.3	17.7	16.7	17.2	17.2	19.5	12.1	10.2
	50代	215	31.6	23.3	22.3	25.6	18.1	20.5	18.1	21.4	12.6	11.2
	60代以上	214	29.4	19.6	24.8	23.4	20.1	20.6	23.4	13.1	14.5	10.7
仕事内容別	文化・芸能・芸術	233	41.6	35.2	26.2	19.3	22.3	23.2	21.0	22.7	19.3	16.7
	営業・販売	76	23.7	30.3	11.8	13.2	11.8	13.2	7.9	13.2	11.8	3.9
	事務・ビジネス	78	30.8	19.2	19.2	11.5	19.2	16.7	17.9	21.8	7.7	17.9
	IT	79	30.4	29.1	24.1	21.5	20.3	13.9	27.8	15.2	20.3	12.7
	クリエイティブ	81	39.5	23.5	28.4	28.4	21.0	18.5	19.8	14.8	16.0	9.9
	くらし・学び	57	29.8	26.3	21.1	35.1	12.3	15.8	22.8	15.8	5.3	14.0
	からだ・健康	52	36.5	30.8	28.8	13.5	19.2	15.4	11.5	15.4	7.7	11.5
	ものづくり・ものはこび	68	30.9	29.4	23.5	16.2	27.9	20.6	23.5	23.5	11.8	2.9
	その他	276	22.8	22.5	14.5	15.9	12.0	15.9	12.3	14.1	11.2	10.1

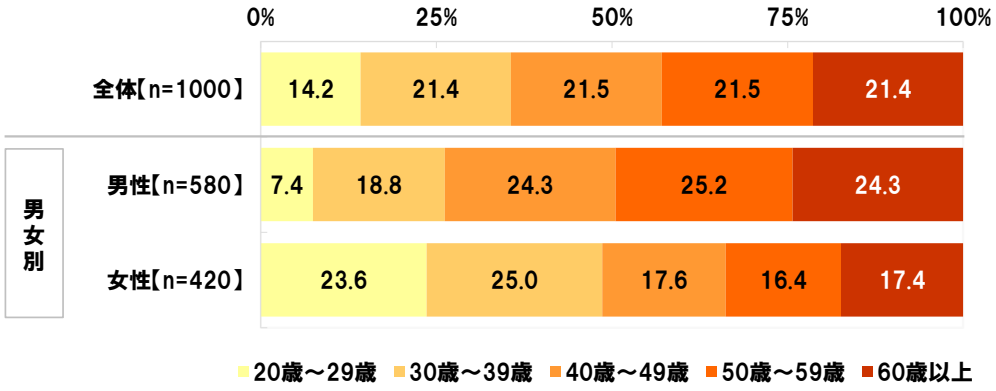
■全体比+10pt以上／■全体比+5pt以上／■全体比-5pt以下／■全体比-10pt以下　（%）

回答者の基本的属性

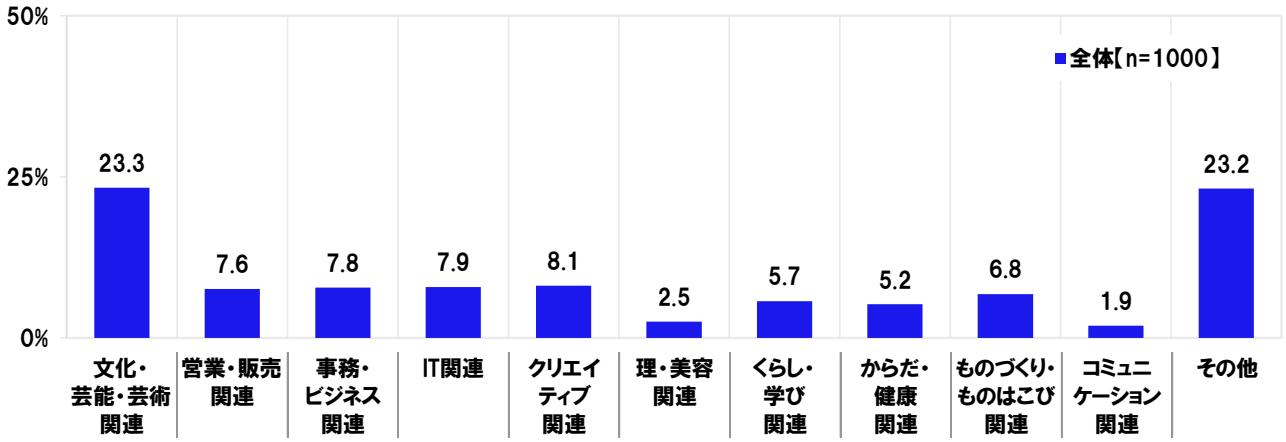
1.性別



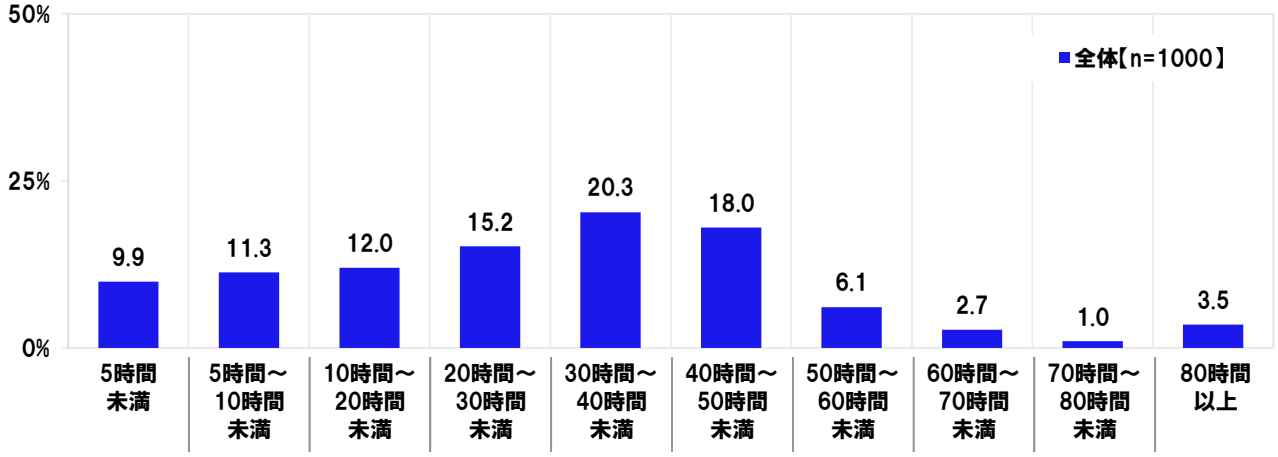
2.年齢



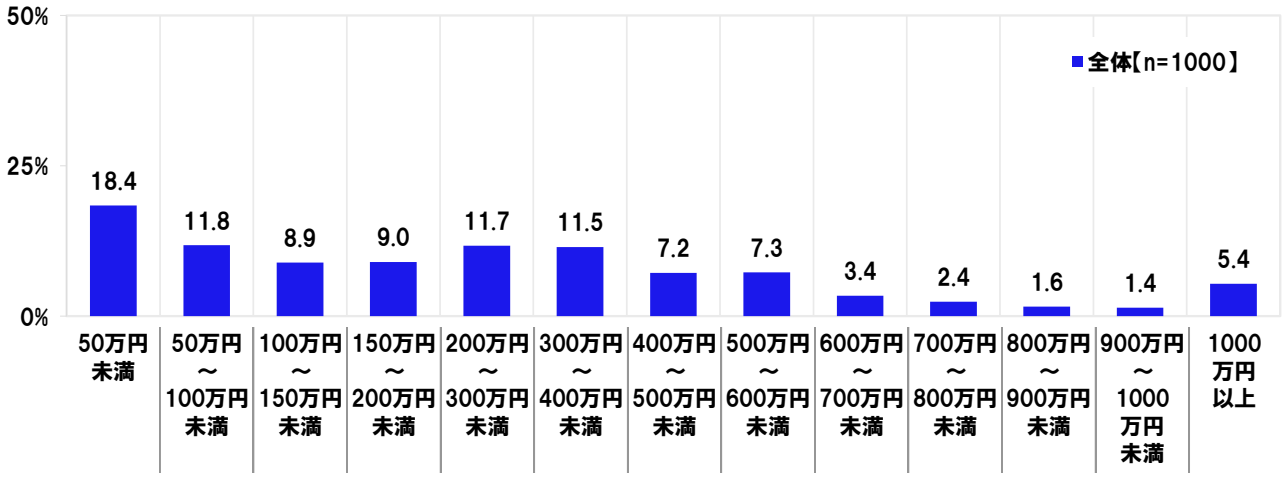
3.仕事内容



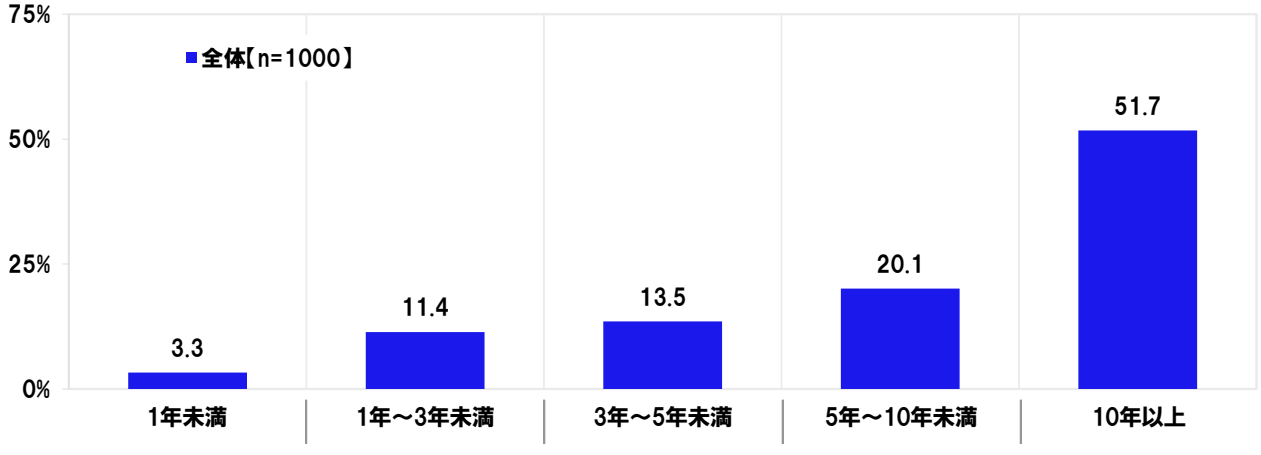
4.フリーランスとして働いている時間（週あたり）



5.フリーランスとして得ている前年度の年収



6.フリーランスとして働き始めてからの期間



注：本調査レポートの百分率表示は小数点第 2 位で四捨五入しているため、内訳の計と合計が一致しない場合や、
すべての内訳を合計しても 100%とならない場合があります。

■■調査概要■■

◆調査タイトル：フリーランスとして働く人の意識・実態調査 2026

◆調査対象　：ネットエイジアリサーチのモニター会員を母集団とする
全国の20歳以上の男女でフリーランス（※）として働く人
※フリーランスを本業として仕事をしている人を対象

◆調査期間　：2026年6月23日～7月2日

◆調査方法　：インターネット調査

◆調査地域　：全国

◆有効回答数：1,000サンプル

◆実施機関　：ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

**本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、「連合調べ」と
付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。**

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

連合（日本労働組合総連合会）

総合運動推進局　フェアワーク推進局　　担当：鎗田
TEL　：03-5295-0555
E メール　：jtuc-fairwork@sv.rengo-net.or.jp

総合企画局　企画・広報局　　担当：千葉
TEL　：03-5295-0510
E メール　：jtuc-kikaku@sv.rengo-net.or.jp

受付時間　：10 時 00 分～17 時 30 分（月～金）

■■連合（日本労働組合総連合会） 概要■■

組織名　：連合（日本労働組合総連合会）
代表者名　：会長　芳野　友子
発足　：1989 年 11 月
所在地　：東京都千代田区神田駿河台 3-2-11 連合会館
活動内容　：すべての働く人たちのために、希望と安心の社会をつくる