Lancers

フリーランス実態調査 2024年

生成AI活用・価格競争・社会保障 ー
フリーランスの持続可能な働き方を探る

掲載データの転載・引用に関するガイドライン

「フリーランス実態調査 2024年」の調査結果を転載・引用される際は、以下のガイドラインをご遵守ください。

▼Webページへの転載・引用

本調査結果を引用・使用する場合は、①社名・②資料タイトル・③資料ダウンロードURLの以下3点を必ずご明記ください。

①ランサーズ株式会社　②フリーランス実態調査 2024年　③https://www.lancers.jp/research_news/2024

▼雑誌・新聞への転載・引用

本調査結果を引用・使用する場合は、①社名・②資料タイトル・③資料ダウンロードURLの以下3点を必ずご明記ください。

①ランサーズ株式会社　②フリーランス実態調査 2024年　③https://www.lancers.jp/research_news/2024（QRコードの掲載も可）

※③資料ダウンロードURL（またはQRコード）の紙面掲載が難しい場合はお問合せいただけますと幸いです。

記載例　ランサーズ株式会社「フリーランス実態調査 2024年」より引用：https://www.lancers.jp/research_news/2024

本調査結果やガイドラインについてのご質問は以下にお問合せください。

📤 press@lancers.co.jp

※ガイドラインは予告なく追加・変更・修正される場合があります。あらかじめご了承ください。

目次

掲載データの転載・引用に関するガイドライン …… P2

調査概要

- 調査概要 …… P5
- 調査対象者の規模 …… P6
- 4つのタイプのフリーランスの定義 …… P7
- 調査サマリー総括 …… P8
- 調査サマリー第1章 …… P9
- 調査サマリー第2章 …… P10
- 調査サマリー第3章 …… P11

第1章　フリーランスの実態

- フリーランスの経済規模・人口推移 …… P13
- アメリカのフリーランス人口・経済規模との比較 …… P14
- フリーランスの年間収入額 …… P15
- フリーランスの収入満足度 …… P16
- フリーランス歴 …… P17
- フリーランスの年齢 …… P18
- フリーランスをはじめた理由 …… P19
- フリーランスの仕事を獲得する経路 …… P20
- フリーランスの1週間の勤務時間 …… P21
- フリーランスの働く場所 …… P22
- フリーランスの働き方満足度 …… P23

第2章　フリーランスとスキル

- フリーランスが仕事に活かしているスキル …… P25
- フリーランスが今後学びたいスキル …… P26
- フリーランスのスキルの学び方 …… P27
- フリーランスがスキルを学ぶ課題 …… P28
- フリーランスの生成AIの活用状況 …… P29
- 生成AIによるフリーランスの業務への変化 …… P30

第3章　フリーランスと社会

- 【年表】働き方とテクノロジーの社会変化 …… P32
- フリーランスの社会的イメージ …… P33
- アフターコロナによるフリーランスの変化 …… P34
- 経済環境の変化によるフリーランスへの影響 …… P35
- フリーランスの保険・金融サービス利用 …… P36
- フリーランスの補助金・助成金利用経験 …… P37
- フリーランス新法の認知度 …… P38
- フリーランスが経験のある発注トラブル …… P39
- フリーランスのハラスメント被害 …… P40
- インボイス制度の登録率 …… P41
- フリーランスが考える将来 …… P42
- フリーランスの将来への備え …… P43
- フリーランスの社会制度満足度 …… P44

調査概要

- 調査概要
- 調査対象者の規模
- 4つのタイプのフリーランスの定義
- 調査サマリー総括
- 調査サマリー第1章
- 調査サマリー第2章
- 調査サマリー第3章

調査概要

Lancers

アメリカの調査を参考にし、調査を実施した。

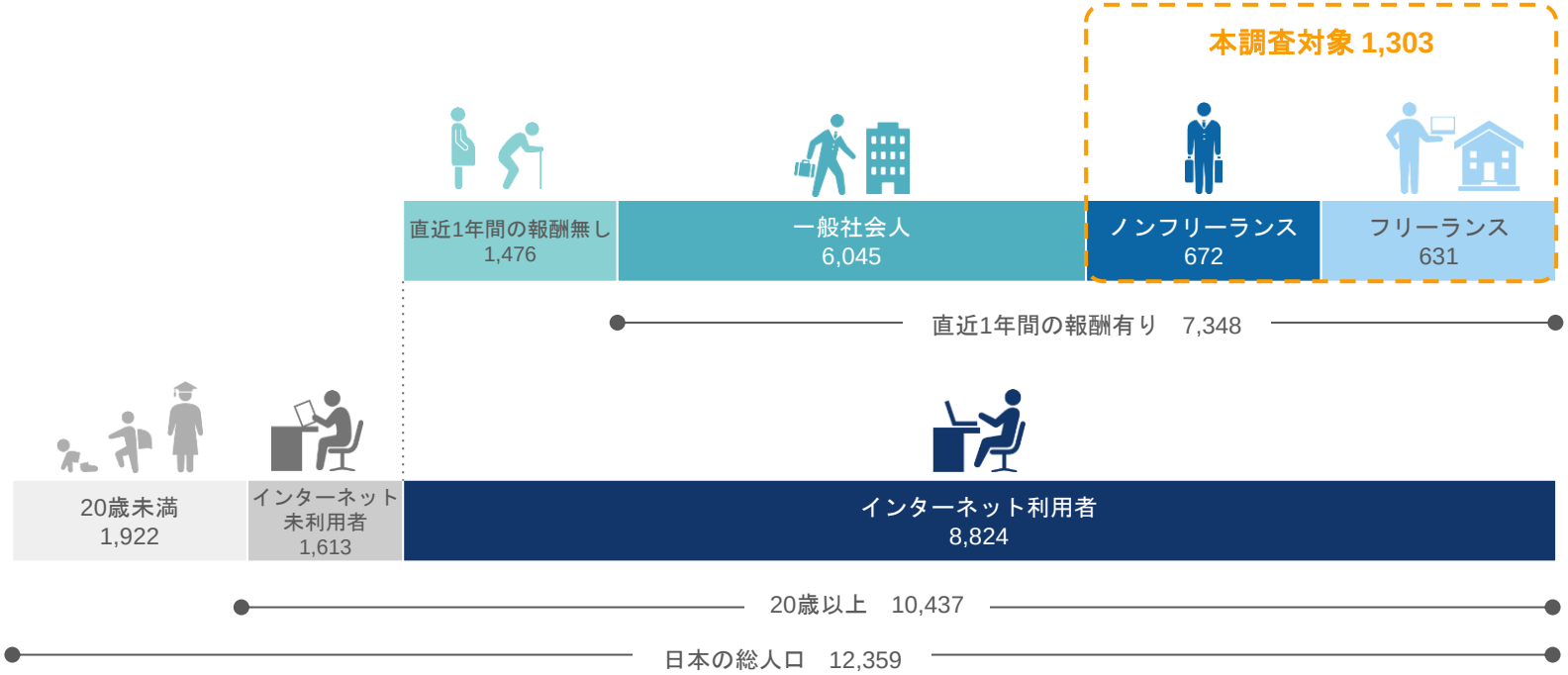
	Freelance Forward 2023	フリーランス実態調査 2024年
調査時期	2023年10月24日～11月9日	2025年1月16日～ 1月20日
調査対象	過去 12ヵ月に仕事の対価として 報酬を得た米国の18歳以上の男女	2024年1月～12月に、 フリーランス（副業・社員一人の法人等を含む） として業務の対価報酬を得た、 全国の20～69歳の男女
調査方法	独立調査会社 エデルマン・データ＆インテリジェンス社 によるオンライン調査	独立調査会社マクロミル社による オンライン調査
有効回答数	3,000名 うちフリーランサー1,142人、 非フリーランサー1,858人	2,929名

本調査結果を引用・使用する際は、「ランサーズ株式会社」「資料タイトル」「DLリンク」の3点を明記をお願いいたします。
例）ランサーズ株式会社「フリーランス実態調査 2024年」より引用：https://www.lancers.jp/research_news/2024/download

調査対象者の規模

Lancers

調査対象と労働人口からの推計　単位：万人



※総務省「人口推計」「通信利用動向調査」を基に算出。
※インターネット調査のため、インターネットを使用していないフリーランスは調査対象外となる。
※本図における「フリーランス」とは、P7の「4つのタイプのフリーランス」に該当するフリーランスのことを指す。
※本図における「ノンフリーランス」とは、P7の「4つのタイプのフリーランス」に該当しないフリーランスのことを指す。
※本図における「一般社会人」とは、2024年1月~12月の間に給与が発生したことがあるが、フリーランスとして働いたことがない社会人を指す。

4つのタイプのフリーランスの定義

Lancers

		所属企業	雇用形態	副業	従業員数	プロ意識
企業に所属するフリーランス	副業系すきまワーカー	1社	常時雇用	有		
		1社	一時雇用	有		
	複業系パラレルワーカー	2社以上	常時雇用			
企業に所属していないフリーランス	自由業系フリーワーカー	無 —				有
	自営業系独立ワーカー	個人事業主				
		法人経営者			1名	

※本調査における「フリーランス（副業・社員一人の法人等も含める）」とは、一般的な企業からの雇用形態とは異なる、組織から独立したフリーランスや副業・兼業での仕事、2社目での仕事、個人・法人経営などすべて指す。
※プロ意識については、すべてのワーカーに調査を実施し、個人差があることを確認しています。なお、自由業系フリーワーカーに関しては、「パート・アルバイト」との区別を明確にするため、本調査の対象者としてプロ意識を持つことを必須条件としている。

【調査サマリー】総括

Lancers

【第1章】フリーランスと企業の共存モデルの確立が市場成長の発展へ

P12～「第1章：フリーランスの実態」

今後もフリーランス市場の拡大が続くと予想され、企業とフリーランスの共存モデルの強化が求められる。市場の持続的成長には、発注側である企業との協力関係の強化と、フリーランス自身のスキル向上への取り組みが不可欠である。企業とフリーランスとの新たな協業モデルを模索し、単価の適正化や安定した案件獲得の仕組み、高単価案件へ移行するためのスキル支援が必要となる。

【第2章】フリーランス市場の持続的成長に必要なスキルとAI活用の学習支援

P24～「第2章：フリーランスとスキル」

スキルの習得はフリーランスの市場競争力を高め、収入の安定化にも直結するため、今後の市場拡大には学習支援の充実が不可欠となる。さらに、生成AIの活用やスキルアップ支援の充実が、フリーランスの市場競争力を高める鍵となる。特に、生成AIの活用スキルが今後のフリーランス市場に大きく影響を与える可能性があるため、「学ぶ時間がない」層に向けて、短時間で実践できるAI活用トレーニングの提供が有効と考えられる。

【第3章】経済的安定を支える制度改革と情報提供の強化

P31～「第3章：フリーランスと社会」

フリーランス市場は拡大を続ける一方、収入の不安定さ、社会保障の未整備、補助金・助成金の活用不足といった課題が浮き彫りとなった。フリーランスが持続可能な働き方を確立するために、経済的安定を支える制度改革と情報提供の強化が鍵となり、以下のような施策が今後求められる。

- 適正な報酬を得るための環境整備（単価交渉の支援・価格転嫁の促進）
- 社会保険制度の柔軟な適用（フリーランス向けの年金・健康保険制度の拡充）
- 補助金や制度の認知向上と申請手続きの簡素化

【調査サマリー】第1章：フリーランスの実態

Lancers

フリーランス市場は拡大継続見込み：経済規模20兆円超、10年で約40%成長

P13「フリーランスの経済規模・人口推移」

2024年のフリーランス経済規模は 20兆3,200億円、フリーランス人口は 1,303万人。2021年はコロナ禍でリモートワークが普及し、フリーランスの需要が急増。一方、2024年はアフターコロナの働き方の変化や生成AIの影響で減少傾向にあるが、10年前と比較すると経済規模は+38.8%、フリーランス人口は+39.1%増加。コロナ禍という特殊要因を除くと、フリーランス市場は確実に拡大している。

フリーランス収入は年収99万円以下が7割：収入に「満足している」フリーランスはわずか32%

P15「フリーランスの年間収入額」

年収99万円以下のフリーランスが約7割を占め、その中でも「10万円未満」が最多となった。この結果には副業フリーランスの結果も含まれているため、必ずしも「低収入＝収入が不安定」とは言い切れない。副業フリーランスの場合、本業で安定した収入を得ているケースも多く、自身の希望する収入水準で活動している可能性もあると言える。

P16「フリーランスの収入満足度」

一方、収入に対する満足度に「満足している」と回答した人は32.0%にとどまり、多くのフリーランスが収入に対して満足感を得られていない現状が浮き彫りとなった。この背景には「単価への不満」と「スキルアップへの意欲」といった2つの要因が考えられる。今後は、スキルアップデートや専門性の向上によって、収入アップを目指す動きがより重要になっていくと推定される。

仕事の満足度は、副業フリーランスが高い傾向：収入源の確保とスキル活用が生活の質向上に寄与

P23「フリーランスの働き方満足度」

「仕事の満足度」「ワークライフバランス」はフリーランスの過半数が肯定。「企業に所属しながら副業を行うフリーランス」「企業に所属しないフリーランス」よりもワークライフバランスや仕事の満足度が高い。副業を行うことで、新たな収入源の確保やスキル活用が満足度向上に貢献しており、生活の質が向上していると考えられる。

【調査サマリー】第2章：フリーランスとスキル

Lancers

フリーランスの6割がスキル習得を希望：若年層と中年層で異なる学習ニーズ

P26「フリーランスが今後学びたいスキル」

フリーランスの約6割が「新たに学びたいスキルがある」と回答。20～30代はとくにプログラミングなどデジタルスキルへの関心が高い。若年層のフリーランスはスキル未収得・成長途中の方が多く、高単価な仕事を獲得するためにデジタルスキルを学び、キャリア成長や市場価値の向上を目指す傾向があるとうかがえる。一方、40代以降は生成AIや外国語などの新しいスキルへの関心が高い。この年代はすでに専門スキルを持つ人が多く、仕事の変化に対応しながら専門性をさらに高め、安定した案件を獲得することを重視する傾向がある。

学ぶ意欲のあるフリーランスの2～3割が直面する課題：金銭的・時間的制約が大きな障壁に

P28「フリーランスがスキルを学ぶ課題」

フリーランスの多くがスキル習得に関心を持つ一方で、「金銭的余裕がない」「学ぶ時間がない」 などの障壁がスキル習得の大きな課題となっている。こうした課題を解決するためには、実践的な学習機会の提供が不可欠であり、フリーランス向けの補助制度や学習リソースの充実が求められる。また、時間の制約を克服するために、オンデマンド型や短時間で学べる講座の提供が有効と考えられる。

フリーランスの生成AI活用は低水準：活用率3割以下、競争力低下の懸念

P29「フリーランスの生成AIの活用状況」

フリーランスの生成AI活用率は、全体で3割以下にとどまった。一方、デジタル人材が多く登録する『Lancers』のフリーランスを対象とした別の調査では、生成AI活用率が約50%に達しており、それと比較すると今回の3割以下という結果は低水準であると言える。さらに「活用していないし興味もない」と回答した人が約半数を占め、フリーランスの生成AIへの関心の低さが浮き彫りとなった。今後、生成AIの活用有無によって生産性や案件獲得の差が広がり、市場での競争力低下が懸念される。そのため、生成AIの活用事例を共有し、フリーランスが実践しやすい環境を整備することが重要である。また、学習機会を提供し、AI活用のハードルを下げる取り組みも求められる。

【調査サマリー】第3章：フリーランスと社会

Lancers

アフターコロナの影響：約半数が「変化」を実感、単価下落により収入は伸び悩み

P34「アフターコロナによるフリーランスの変化」

アフターコロナにおいて、「変化を感じる」と回答した人が約半数であった。また、「新たな案件や仕事の機会が増えた」と感じる方が一定数いるものの、「収入や案件単価が下がった」と感じる人が多く、案件の増加が収入向上にはつながっていないことが明らかとなった。単価の下落は、フリーランス市場の競争激化による価格競争の加速が主な要因と考えられる。特に、汎用的な業務では顕著で、生成AIの進化も影響している可能性がある。安定した収入を確保するには、単価交渉力の向上や高付加価値スキルの習得が不可欠となる。

フリーランスの経済的課題：コスト負担の増加と社会制度の活用不足

P35「経済環境の変化によるフリーランスへの影響」

経済環境（消費税増税・物価高）において、約半数が「特に影響を感じていない」と回答する一方で、生活費や業務コストの増加により利益が減少したとの声も多い。特に設備投資や交通費の負担が増し、案件単価の伸び悩みが利益率の低下につながっている。

P37「フリーランスの補助金・助成金利用経験」

「補助金・助成金」を利用したことがない人は7割を超え、認知度の低さや手続きの煩雑さが制度活用を阻んでいる。今後、価格転嫁の仕組み強化、社会保険や資金調達の支援拡充、補助制度の周知と簡素化が求められる。

全世代で顕在化する70歳以降の経済的不安：老後に備えた貯蓄・投資、健康管理も重視

P42「フリーランスが考える将来」

フリーランスの多くが「年金だけでは生活が難しい」「老後の生活費の不足」を懸念しており、将来の経済的不安を抱えている。将来に向けて、20〜30代はスキル習得や成長志向が強く、40代以降は「70歳を過ぎても働きたい」という意識が高い。

P43「フリーランスの将来への備え」

老後の備えとして、定期的な貯蓄・投資と続き、健康管理や運動も上位に挙がった。経済面と健康面を意識して準備を進めている人が多いことがわかった。

第１章

フリーランスの実態

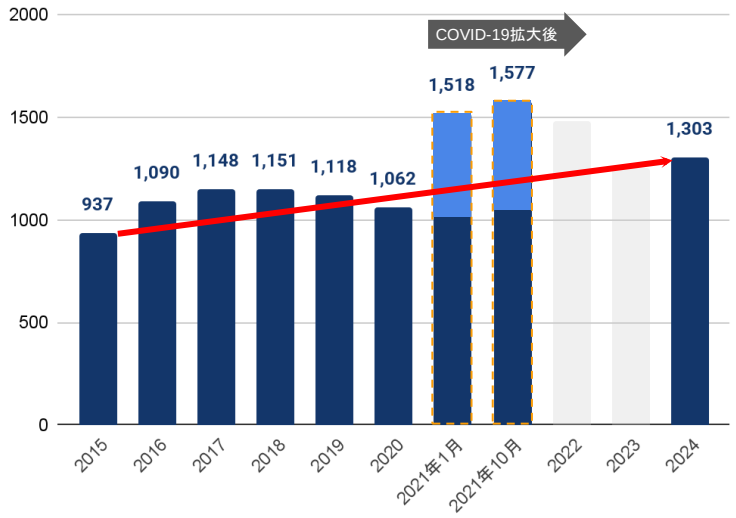
- フリーランスの経済規模・人口推移
- アメリカのフリーランス人口・経済規模との比較
- フリーランスの年間収入額
- フリーランスの収入満足度
- フリーランス歴
- フリーランスの年齢
- フリーランスをはじめた理由
- フリーランスの仕事を獲得する経路
- フリーランスの1週間の勤務時間
- フリーランスの働く場所
- フリーランスの働き方満足度

フリーランスの経済規模・人口推移

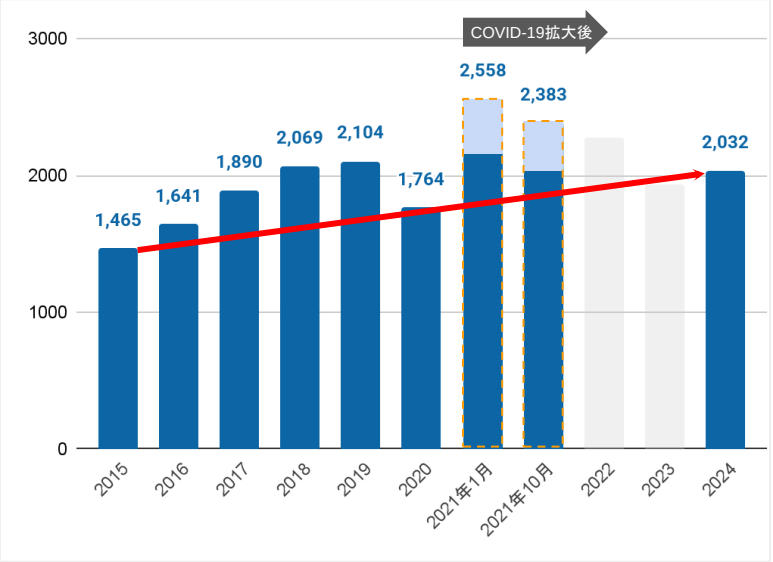
Lancers

2024年のフリーランス人口は1,303万人、フリーランス経済規模は20兆3,200億円。2021年から2024年にかけての減少傾向は、アフターコロナにおける働き方の変化や生成AIの発展が影響を及ぼしている可能性がある。10年前と比較するとフリーランス人口は+39.1%、経済規模は+38.8%増加し、フリーランス市場は確実に拡大している。

人口（万人）



経済規模（百億円）



※各年の総務省「人口推計」「通信利用動向調査」を基に算出。
※2021年1月と2021年10月のデータは、『令和２年通信利用動向調査』を基に算出。（「新・フリーランス実態調査 2021-2022」に掲載）
※2021年のデータは、コロナの影響があると考えられる割合を色分けで表示。割合はプラットフォーム『Lancers』の登録数推移を参考に算出。
※2022年と2023年は調査未実施のため、プラットフォーム『Lancers』の登録数推移を参考に算出。

アメリカのフリーランス人口・経済規模との比較

Lancers

アメリカでは労働者の約4割がフリーランスであるのに対し、日本はまだ2割に満たない。
しかし、日本のフリーランス人口は着実に増加しており、その伸び率はアメリカの約3倍に達している。経済規模や市場成長のスピードではアメリカに及ばないものの、日本のフリーランス市場は確実に成長を続けており、今後さらに拡大していくことが期待される。

		2014年	2023年	増加率
アメリカ	フリーランス人口	5,300万人	6,400万人	+20.8%
	労働力人口におけるフリーランスの割合	34.0%	38.0%	+11.8%
	経済規模	7,150億ドル	1.27兆ドル	+77.6%

		2015年	2024年	増加率
日本	フリーランス人口	937万人	1,303万人	+39.1%
	労働力人口におけるフリーランスの割合	14.2%	18.8%	+32.4%
	経済規模	14兆6400億円	20兆3200億円	+38.8%

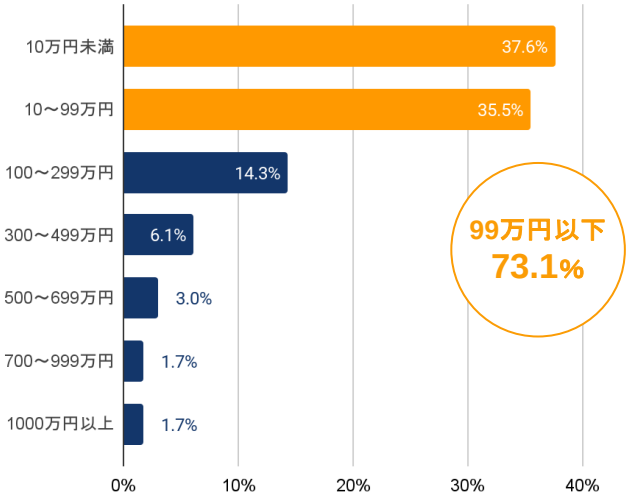
※アメリカの数字は"Freelance Forward 2023"を参考に記載。
※日本の「労働力人口におけるフリーランスの割合」は、総務省「労働力調査」を基に算出。

フリーランスの年間収入額

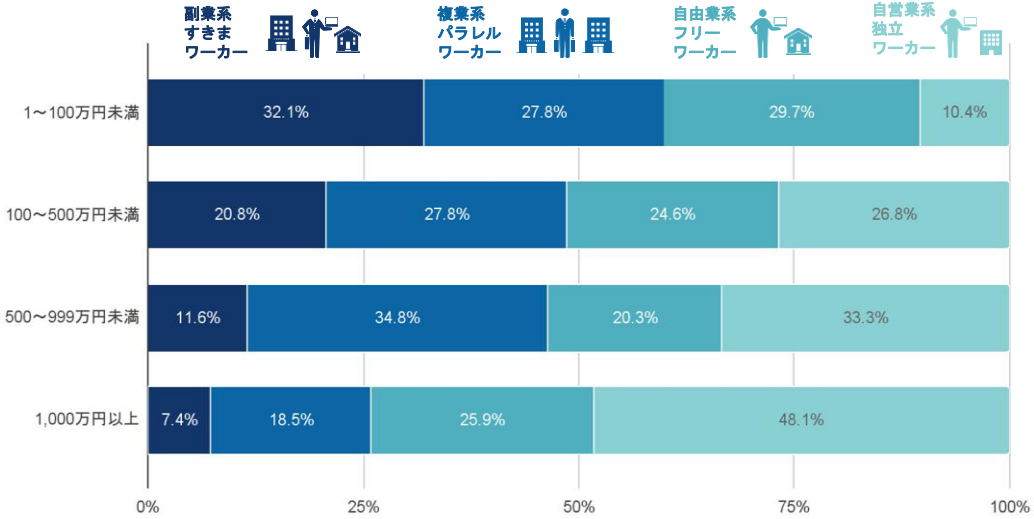
Lancers

全体として「10万円未満」が最多で、99万円以下の層が約7割を占める。
一方で、100～299万円や300～499万円の層も一定数存在し、安定した収入を得ているフリーランスも見られる。
しかし、1,000万円以上の高収入層は1.7%にとどまり、ごく少数派となっている。ワーカータイプ別に見ると、
副業系ワーカーは収入が少ない傾向にある一方、自営業系独立ワーカーは比較的高い収入を得る傾向が強い。

フリーランス平均年収



ワーカー別タイプの傾向

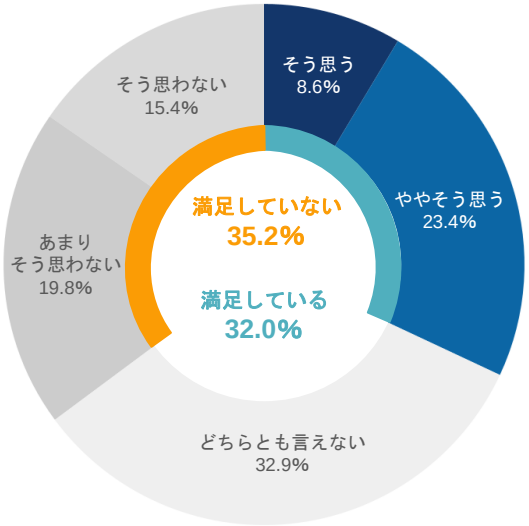


フリーランスの収入満足度

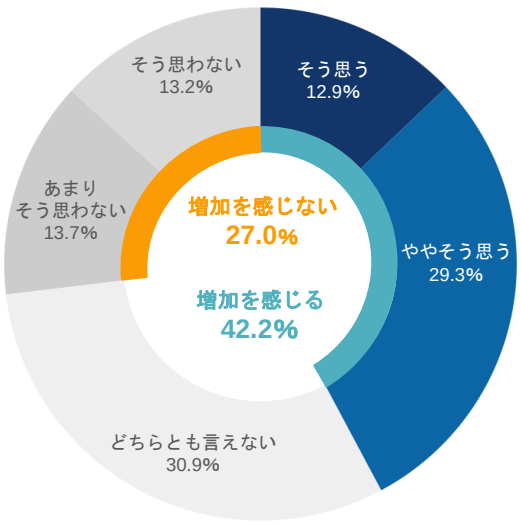
Lancers

収入に満足している人は32.0%にとどまり、「どちらとも言えない」が最多で、多くのフリーランスが収入に対する明確な満足感を得られていない。一方、収入が増加していると感じる人は42.2%いるものの、約27%は増加を実感していない。

満足のいく収入を得ている



以前より収入が増加していると感じる



フリーランス歴

Lancers

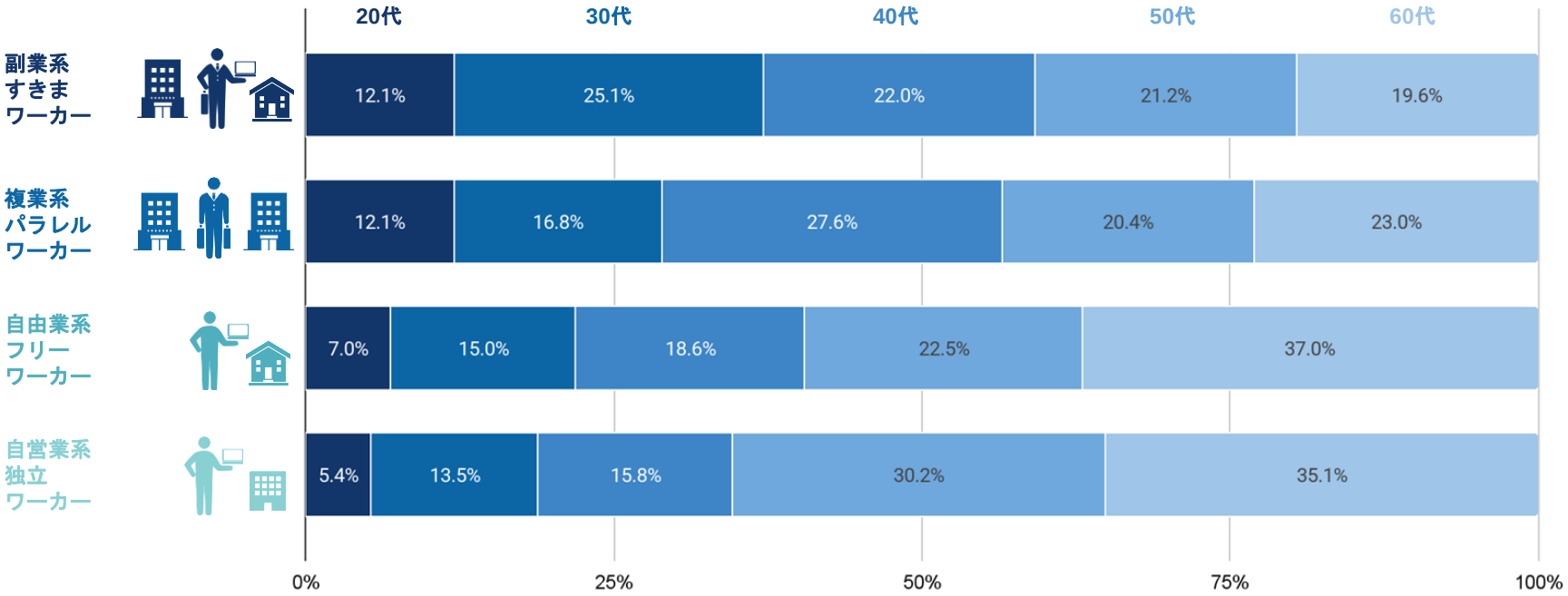
30代は1~5年未満、40代は2～10年未満、50代は5年以上がそれぞれ多い傾向にあった。
この流れから、30代でフリーランスに転向し、40代で安定化、50代で長期的なキャリアとして定着する傾向があると推察できる。

	20代	30代	40代	50代	60代
6ヶ月未満	17.9%	19.8%	23.2%	20.3%	18.9%
6ヶ月～1年未満	15.1%	20.3%	24.3%	17.0%	23.2%
1年～2年未満	16.9%	**22.3%**	18.8%	18.8%	23.3%
2年～3年未満	10.9%	**21.7%**	**26.8%**	19.9%	20.7%
3年～5年未満	5.4%	**21.0%**	**26.4%**	21.0%	26.1%
5年～10年未満	3.6%	15.6%	**24.0%**	**26.6%**	30.2%
10年～20年未満	0.6%	7.2%	23.9%	**34.0%**	34.3%
20年以上	0.0%	2.7%	9.5%	**36.7%**	51.1%

フリーランスの年齢

Lancers

全体として、30〜40代では副業や複業を組み合わせた働き方が多く、50代以降は自由業や自営業のフリーランスへ移行するケースが増える傾向がある。

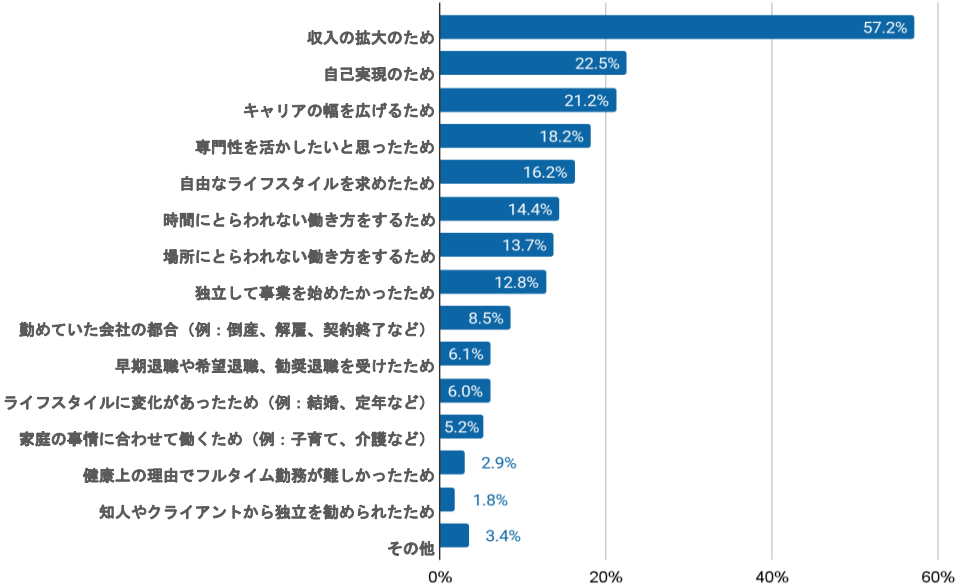


フリーランスをはじめた理由

Lancers

収入や働き方の自由を求める人が多い一方で、キャリア形成やライフスタイルの変化に伴ってフリーランスに転向する人も少なくないことがうかがえる。特に、副業・複業ワーカーは収入を重視する傾向が強く、自由業・自営業ワーカーは働き方の自由や専門性の活用を重視する傾向がある。

全体回答



タイプ別回答

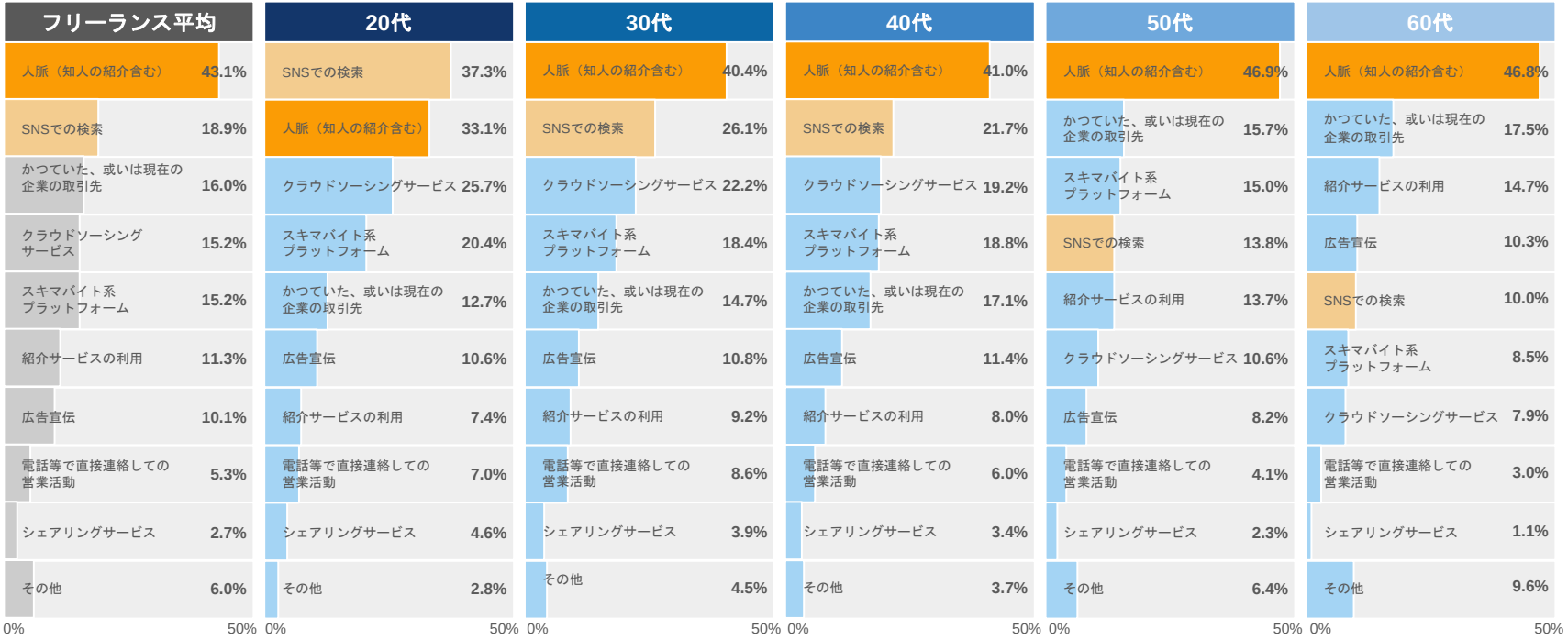
副業系すきまワーカー	複業系パラレルワーカー
収入の拡大のため（35.6%）	収入の拡大のため（27.4%）
専門性を活かしたいと思ったため（9.9%）	時間にとらわれない働き方をするため（10.8%）
自己実現のため・時間にとらわれない働き方をするため（9.5%）	自由なライフスタイルを求めたため（10.6%）

自由業系フリーワーカー	自営業系独立ワーカー
収入の拡大のため（16.2%）	自由なライフスタイルを求めたため（15.5%）
時間にとらわれない働き方をするため（13.9%）	時間にとらわれない働き方をするため（14.8%）
自由なライフスタイルを求めたため（12.5%）	専門性を活かしたいと思ったため（12.0%）

フリーランスの仕事を獲得する経路

Lancers

全体として、人脈を通じて仕事を獲得する傾向が強いが、特に50～60代ではその割合が高く、過去の実績の蓄積によって仕事を得ていることがわかる。一方で、実績や人脈資産がまだ乏しい若年層はクラウドソーシングやSNSを積極的に活用し、新たな仕事の機会を広げる動きを見せている。

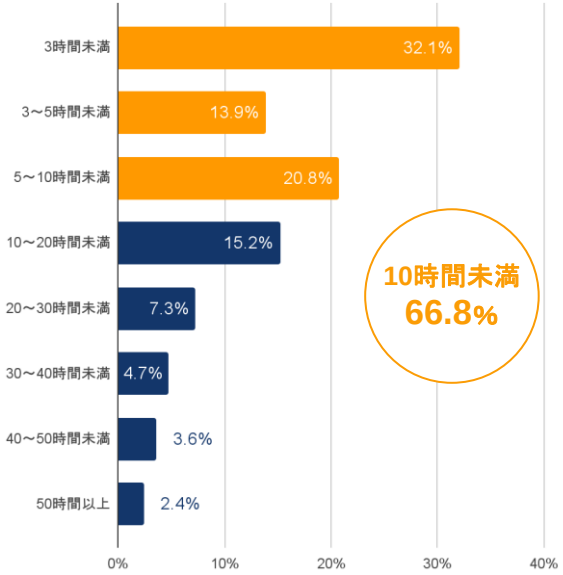


フリーランスの1週間の勤務時間

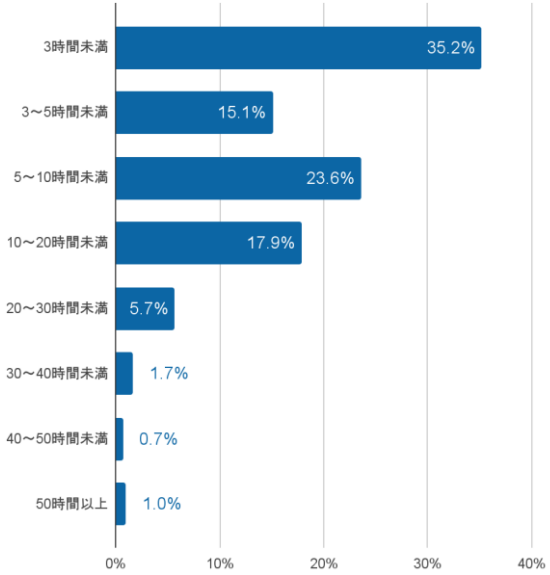
Lancers

「3時間未満」が最多で、全体の約7割が「10時間未満」となっており、短時間業務が中心。企業に所属するフリーランスは副業が多く、「3時間未満」や「5～10時間未満」の割合が高いことに対して、企業に所属しないフリーランスは「20時間以上働く割合」が高く、専業として安定的に業務に取り組む層も一定数いる。

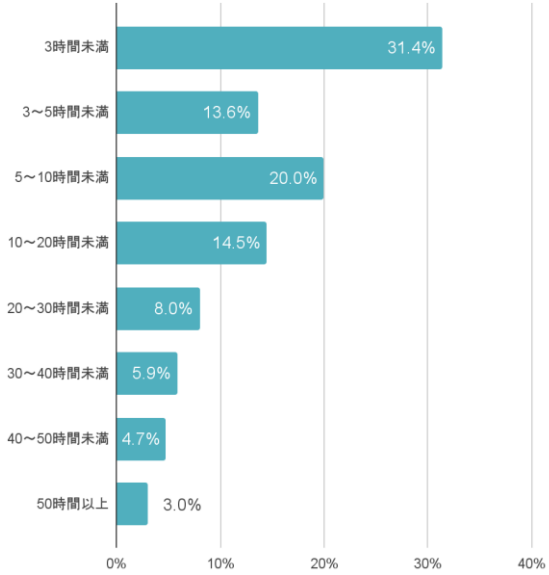
フリーランス平均



企業に所属するフリーランス
（副業含む）



企業に所属しないフリーランス
（個人事業主・社員一人の法人等も含める）

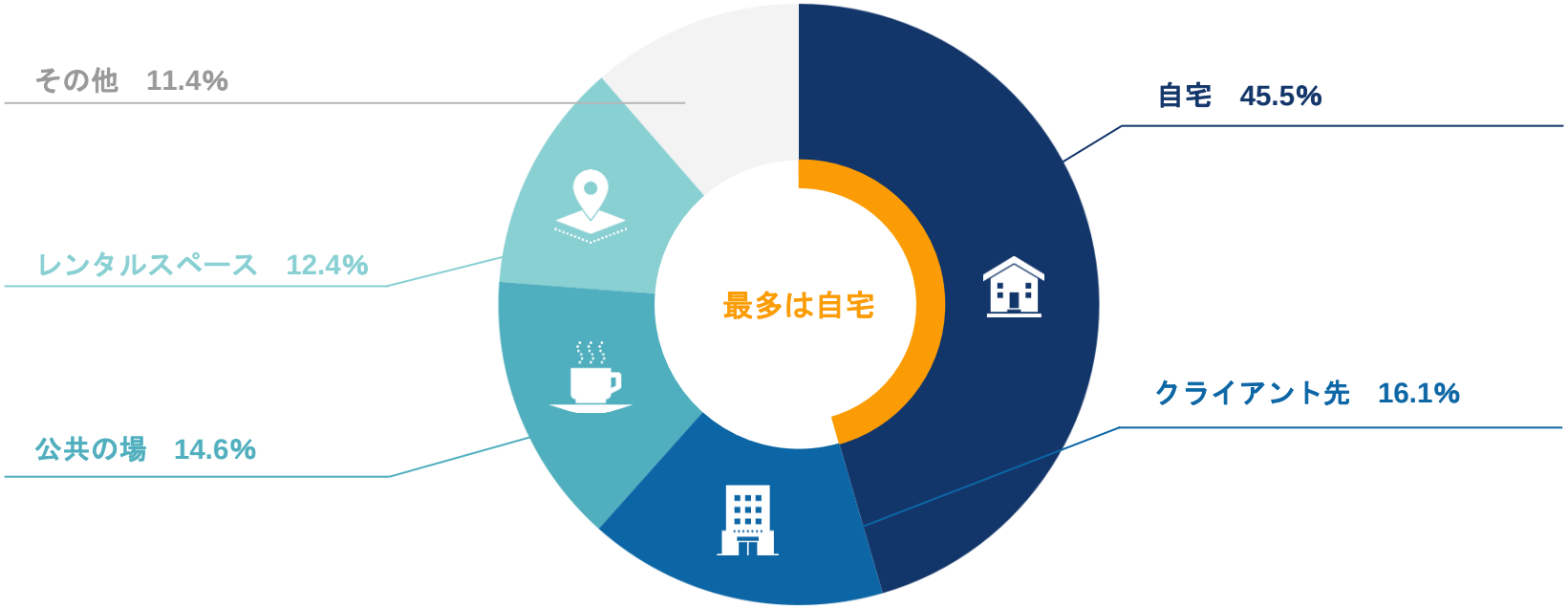


※「フリーランス（副業・社員一人の法人等を含む）」として、1週間にどの程度の時間を業務に費やしているかを調査。

フリーランスの働く場所

Lancers

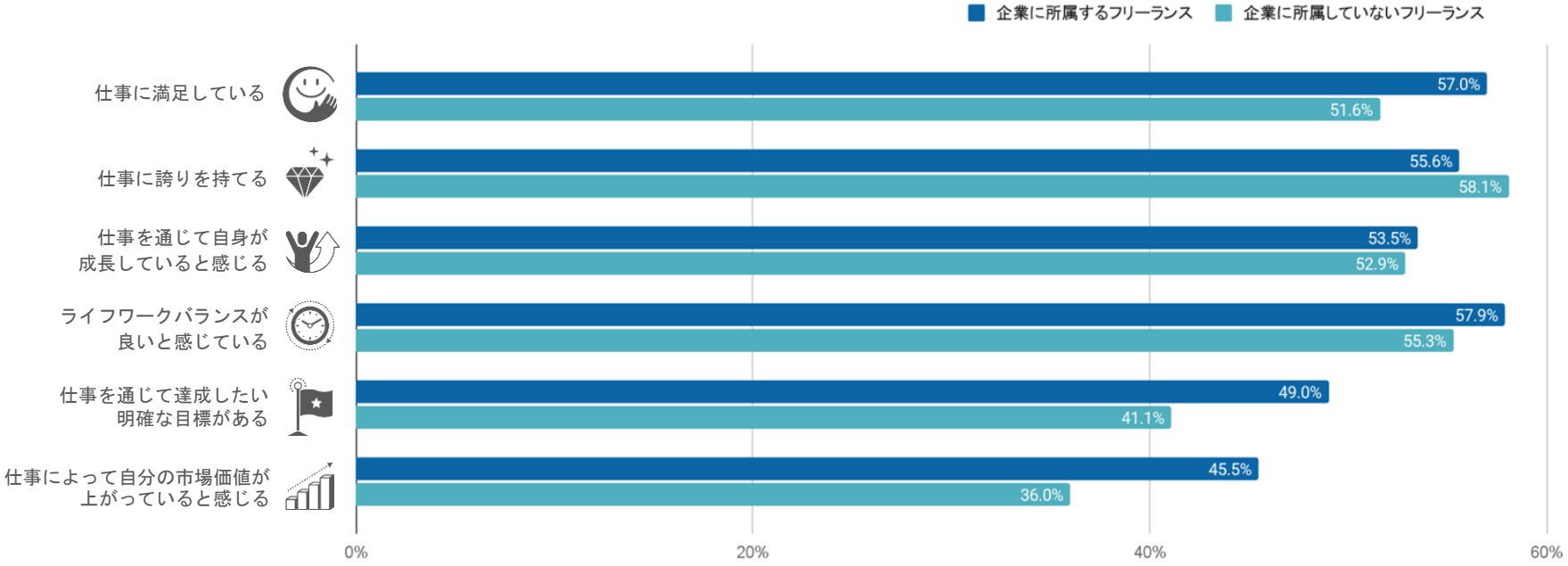
フリーランスの働く場所として**最も多いのは「自宅」**であり、約半数が自宅を主な仕事場としている。「クライアント先（常駐・出張）」も16.1%と一定数存在するものの、「公共の場（カフェ・図書館）」 や「レンタルスペース」 など、外部の作業環境を活用するフリーランスは少数派であることがわかる。



フリーランスの働き方満足度

Lancers

過半数のフリーランスが仕事に満足や誇りを感じている。「仕事に満足している」「ライフワークバランスが良い」においては、企業に所属するフリーランスの方が実感している割合が高い。企業に所属しないフリーランスは「仕事に誇りをもてる」割合がわずかに高く、独立した働き方に充実感を持つ傾向が見られる。しかし、「仕事を通じて達成したい明確な目標がある」や「市場価値が上がっていると感じる」割合は低い。



第２章

フリーランスとスキル

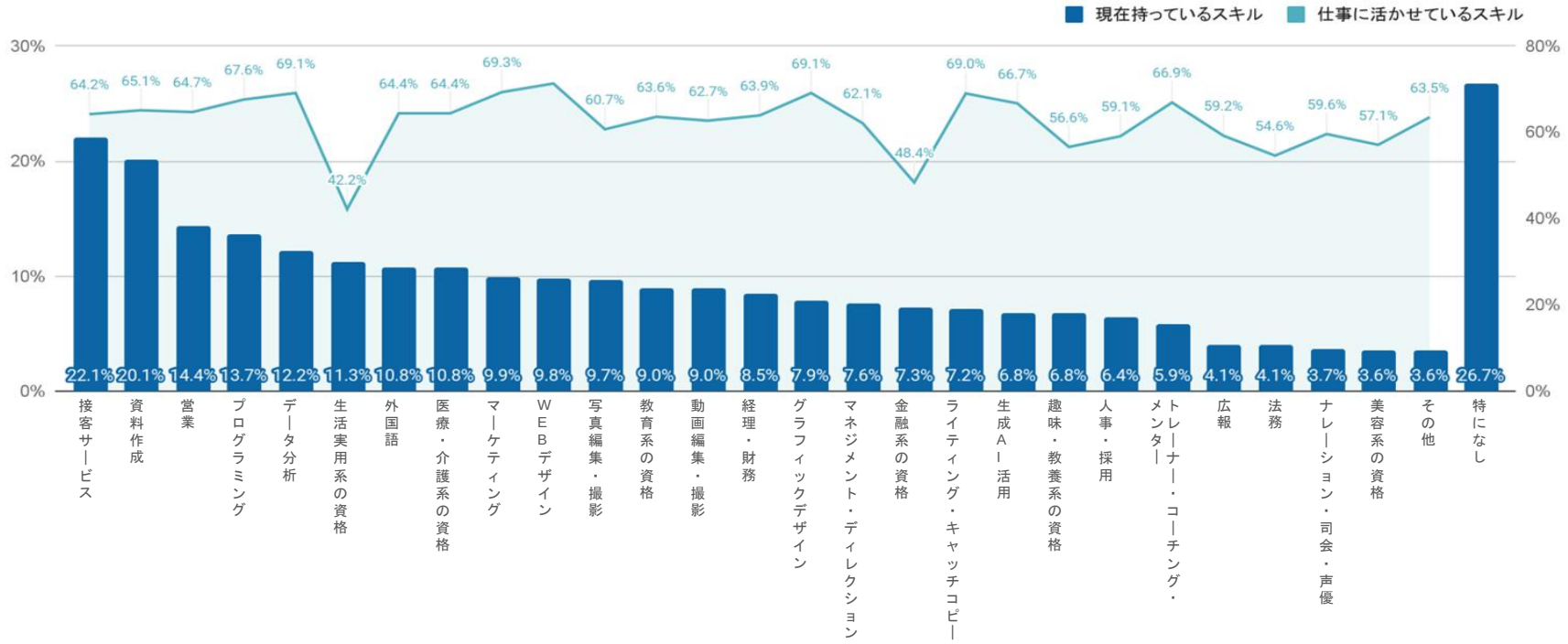
- フリーランスが仕事に活かしているスキル
- フリーランスが今後学びたいスキル
- フリーランスのスキルの学び方

- フリーランスがスキルを学ぶ課題
- フリーランスの生成AIの活用状況
- 生成AIによるフリーランスの業務への変化

フリーランスが仕事に活かしているスキル

Lancers

持っているスキルは、最多が「接客サービス」、次いで「資料作成」「営業」と続いた。持っているスキルの多くは仕事に活用されており、ほとんどのスキルが6割以上の活用度を示している。全体として、クリエイティブ系やデジタルスキルは活用度が高く、資格系スキルは業務との関連性によって活用の度合いに差があることがわかった。

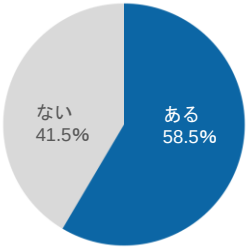


フリーランスが今後学びたいスキル

Lancers

学びたいスキルがあると回答した方は約6割で、フリーランスの学習意欲の高さがうかがえる。20代30代はデジタルスキルへの関心が高く、40代以降では生成AIや外国語など、新たなスキル習得への関心へ徐々にシフトする傾向が見られた。

今後、学びたいスキルがあるか



	20代	30代
1位	プログラミング（33.1%）	プログラミング（26.7%）
2位	動画編集（31.4%）	WEBデザイン（23.2%）
3位	WEBデザイン（29.6%）	データ分析（22.6%）

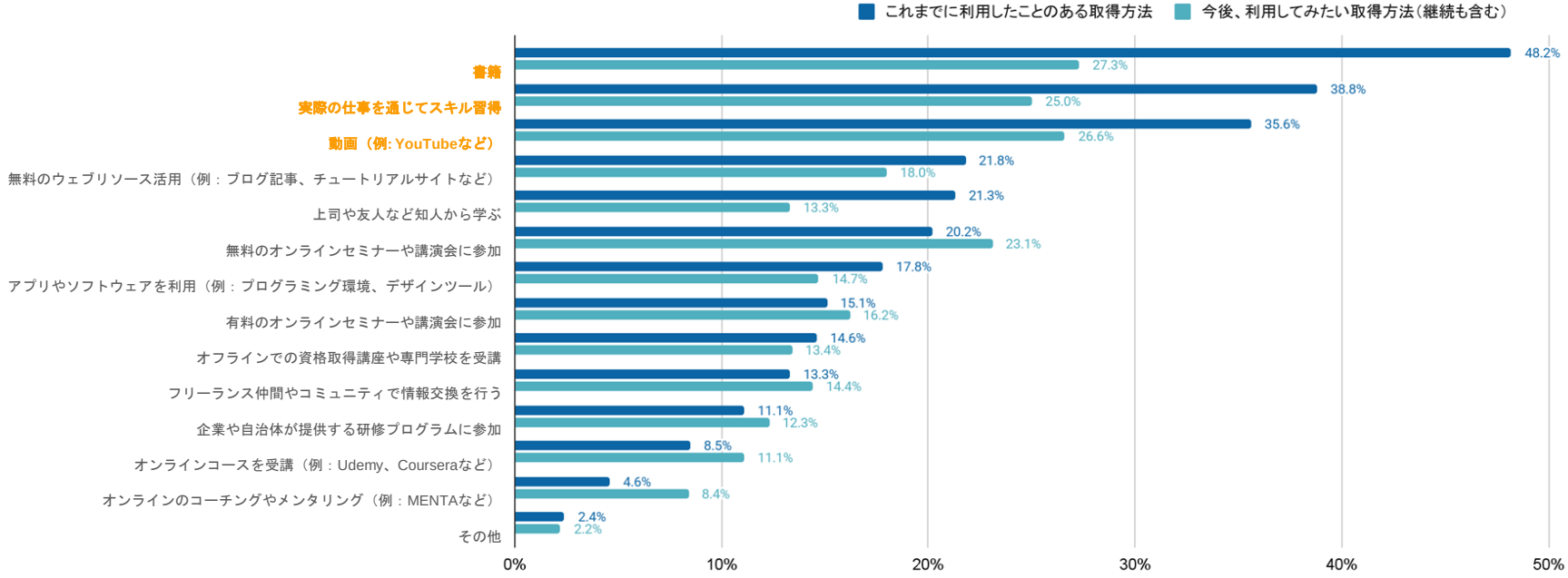
	40代	50代	60代
1位	プログラミング（18.7%）	プログラミング（13.3%）	外国語（9.4%）
2位	外国語（17.2%）	生成AI活用（13.1%）	生成AI活用（9.0%）
3位	動画編集・撮影（16.0%）	外国語（12.8%）	プログラミング（7.5%）

※本調査項目では、P25「現在仕事に活かしているスキル」にある28個の選択肢を対象に複数回答可で調査を行い、年代別にTOP3を公開。

フリーランスのスキルの学び方

Lancers

スキルの取得方法として、最も多く利用されているのは「書籍」であり、次いで「実際の仕事を通じてスキル習得」や「動画（YouTubeなど）」が続いた。今後利用したい方法としても「書籍」が最も多く、「無料のオンラインセミナーや講演会」や「実際の仕事を通じてスキル習得」への関心も高い。実践を通じた学びや手軽にアクセスできる学習リソースの需要が高いことがうかがえる。



フリーランスがスキルを学ぶ課題

Lancers

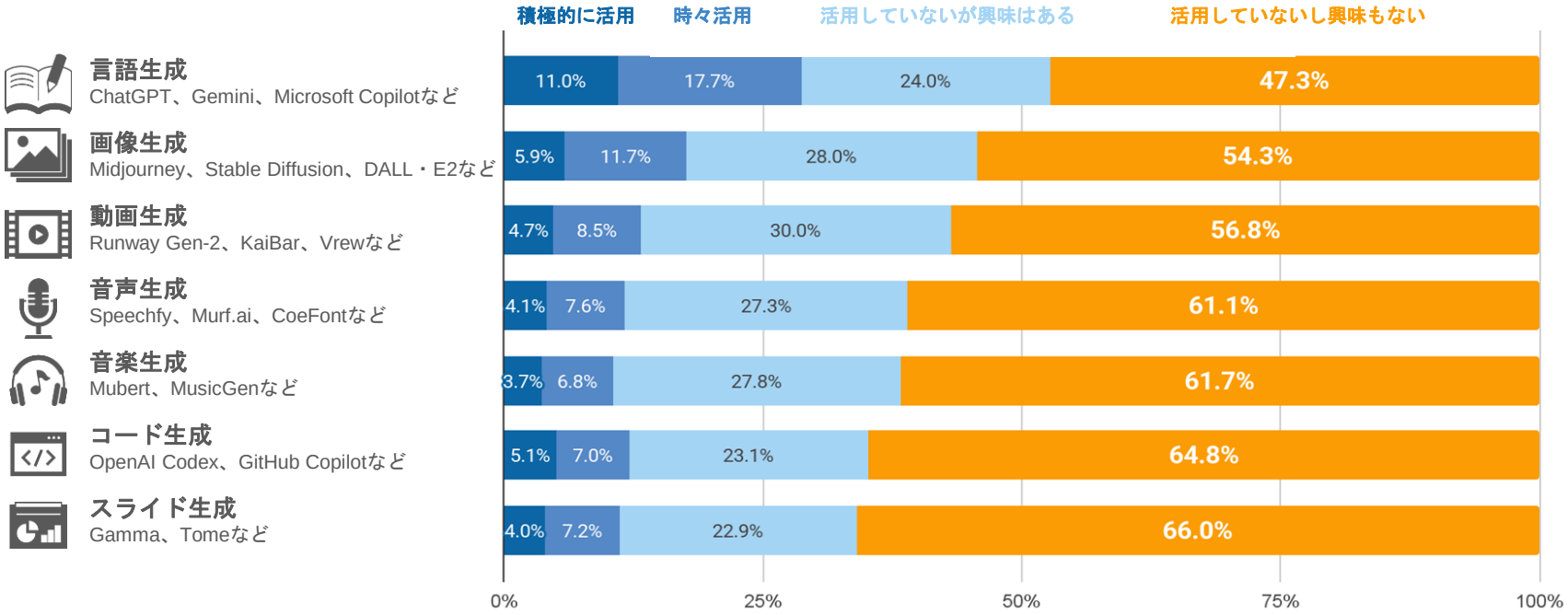
「スキルを学ぶ金銭的な余裕がない」や「スキルを学ぶ時間がない」といった**経済的・時間的制約が大きな障壁**となっていることがわかった。加えて「モチベーションが上がらない」など、心理的なハードルを感じる人も少なくない。さらに「スキルを学ぶ方法がわからない」といった学習環境の整備も課題として挙げられており、スキル習得を支援する仕組みやサポートの重要性がうかがえる。

	課題TOP5	解決方法例
1位	スキルを学ぶ金銭的な余裕がない 27.6%	**コストの問題を解決：無料サービスを活用する** ・無料のウェブリソース活用（例：ブログ記事、チュートリアルサイトなど） ・無料のオンラインセミナーや講演会に参加
2位	スキルを学ぶ時間がない 23.8%	**時間の制約を克服：隙間時間を活用して学ぶ** ・書籍 ・動画（例: YouTubeなど）
3位	モチベーションがあがらない 19.8%	**モチベーション維持：ともに学ぶ仲間をつくる** ・フリーランス仲間やコミュニティで情報交換を行う
4位	スキルの取得まで続けられる自信がない 16.8%	**学びの継続をサポート：続けられる環境をつくる** ・企業や自治体が提供する研修プログラムに参加 ・オフラインでの資格取得講座や専門学校を受講
5位	スキルを学ぶ方法がわからない 12.2%	**自分に合った学習スタイルの発見：自分にあった学び方を教わる** ・上司や友人など知人から学ぶ ・オンラインのコーチングやメンタリング（例：MENTAなど）

フリーランスの生成AIの活用状況

Lancers

生成AIの活用率は全体で3割以下という結果になった。デジタル人材が多く登録する『Lancers』で生成AI活用について調査(※)を行った結果、活用率は約50%に達した。それと比較すると今回の調査結果は低水準であると言える。さらに「活用していないし興味もない」という回答が約半数にのぼり、**関心の低さが顕著である**ことがわかった。



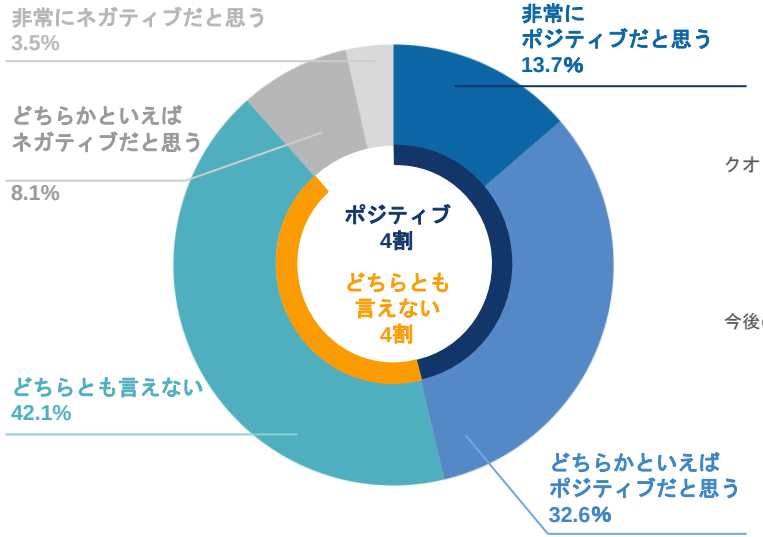
（※）「生成AI業務活用の実態」調査概要
・調査期間：2024年12月10日(火)～23日(月)　・調査方法：オンラインアンケート　・対象者：『Lancers』に登録するフリーランス　・有効回答数：604名

生成AIによるフリーランスの業務への変化

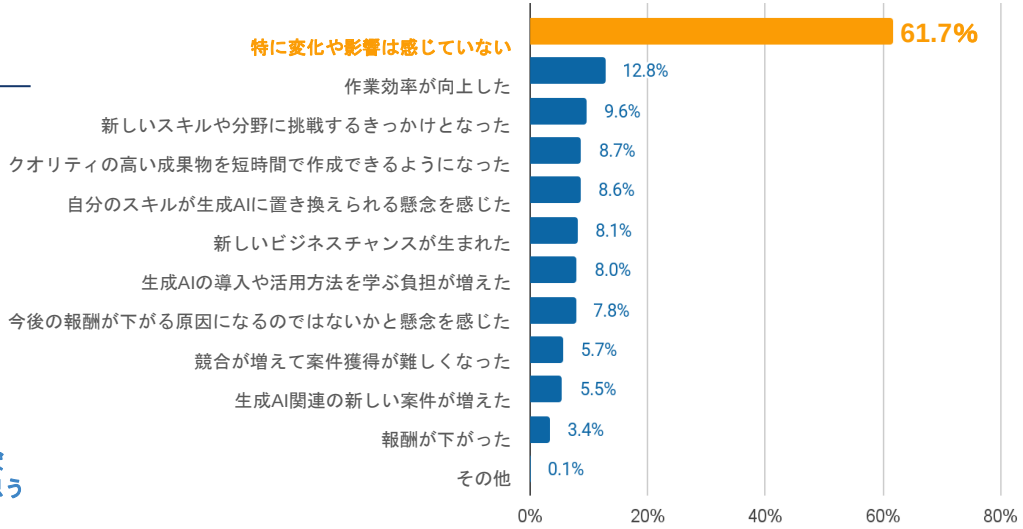
Lancers

生成AIの登場についてポジティブと回答した人が4割を超え、一定の期待があるものの、「どちらとも言えない」も約4割にのぼり、多くの人が生成AIとの付き合い方を模索している段階にあることがうかがえる。
働き方の変化については、「特に変化や影響は感じていない」と回答した人が61.7%と多数を占めた。一方で、「作業効率が向上した」など、使用者によってはメリットを実感しているケースも見られた。

生成AI登場の影響



働き方への変化



第３章

フリーランスと社会

- 【年表】働き方とテクノロジーの社会変化
- フリーランスの社会的イメージ
- アフターコロナによるフリーランスの変化
- 経済環境の変化によるフリーランスへの影響
- フリーランスの保険・金融サービス利用
- フリーランスの補助金・助成金利用経験
- フリーランス新法の認知度
- フリーランスが経験のある発注トラブル
- フリーランスのハラスメント被害
- インボイス制度の登録率
- フリーランスが考える将来
- フリーランスの将来への備え
- フリーランスの社会制度満足度

【年表】働き方とテクノロジーの社会変化

Lancers

戦後の労働改革:1940~50年代

- 1945年：第2次世界大戦終戦
- 1947年：労働基準法施行
- 1959年：国民年金法施行

バブル経済:1990年代

- 1991年：バブル崩壊
- 1993年：Webページ開設（HTML 1.0）
- 1994年：Amazon.com, Inc. 設立
- 1995年：インターネット普及（Windows 95登場）
- 1995年：フリーランスに関する初の公式調査（就業構造基本調査）
- 1998年：Google LLC 設立

働き方改革とフリーランスの台頭:2010~2020年代

- 2010年：Fiverr International Ltd. 設立
- 2015年：Upwork Inc. 設立
- 2016年：働き方改革の提言
- 2017年：一般社団法人プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会 設立
- 2018年：働き方改革関連法 成立
- 2020年：コロナ禍によりリモートワーク普及
- 2020年：給付金制度の増加
- 2023年：インボイス制度 施行
- 2024年：フリーランス新法 施行

1940～50年代 | 1970~80年代 | 1990年代 | 2000年代 | 2010年代 | 2020年代

高度成長期:1970~80年代

- 1973年：第一次オイルショック
- 1974年：最低賃金制度の確立
- 1976年：Apple Inc. 設立
- 1985年：バブル景気が本格化
- 1985年：労働者派遣法制定
- 1986年：男女雇用機会均等法施行

IT・グローバル化:2000年代

- 2000年：2000年問題
- 2004年：Facebook, Inc. 設立（現 Meta Platforms, Inc.）
- 2004年：e-Tax（電子申告）開始
- 2005年：クールビズ開始
- 2007年：労働契約法制定
- 2008年：リーマン・ショック発生
- 2008年：ランサーズ株式会社 設立（当時「株式会社リート」）

フリーランスの社会的イメージ

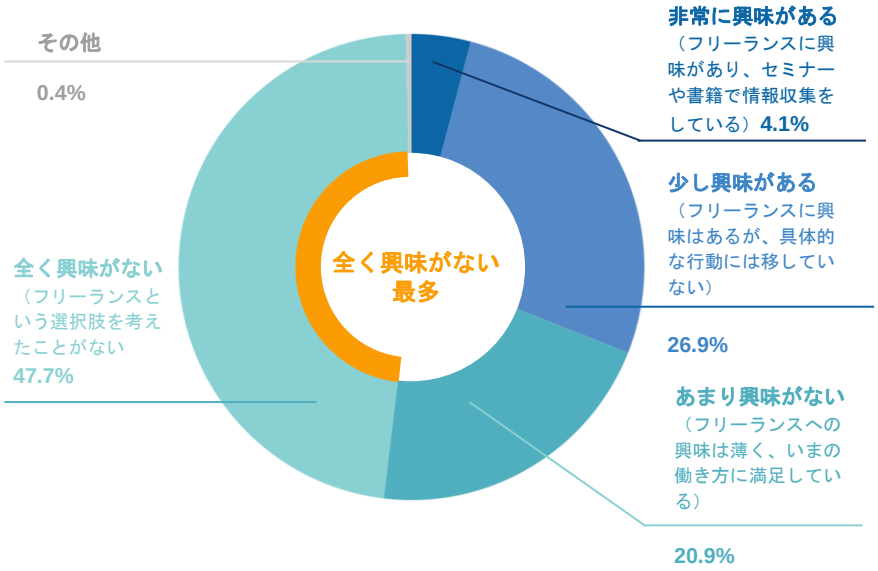
Lancers

フリーランスの経験がない社会人に調査を行った結果、フリーランスは自由度の高さが魅力とされる一方で、収入の不安定さや社会保障の不足が課題として認識されている。フリーランスになることへの興味については、「全く興味がない」が最も多く、フリーランスという選択肢に対する認知や関心を高めることが今後の課題となる。

	ポジティブな印象	
1位	自由度が高く、自分のペースで働ける	62.4%
2位	自分のスキルや専門性を活かせる	40.5%
3位	働く場所や時間を自由に選べる	39.5%

	ネガティブな印象	
1位	収入が不安定でリスクが高い	52.5%
2位	福利厚生や社会保障が不足している	28.9%
3位	特定の業種やスキルが必要な働き方	28.5%

フリーランスになることへの興味



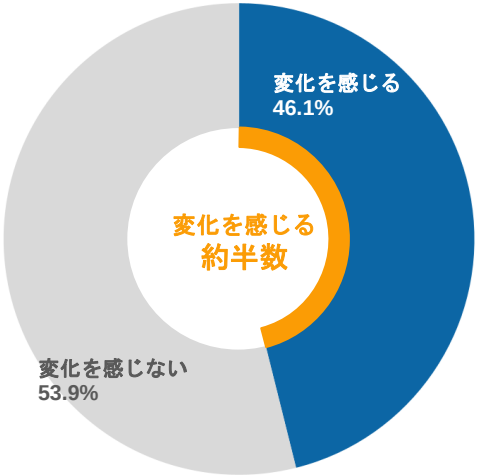
※本調査項目のみ「フリーランス（副業・社員一人の法人等を含める）」に該当しない一般の社会人20～69歳の男女516名を対象に調査を実施。

アフターコロナによるフリーランスの変化

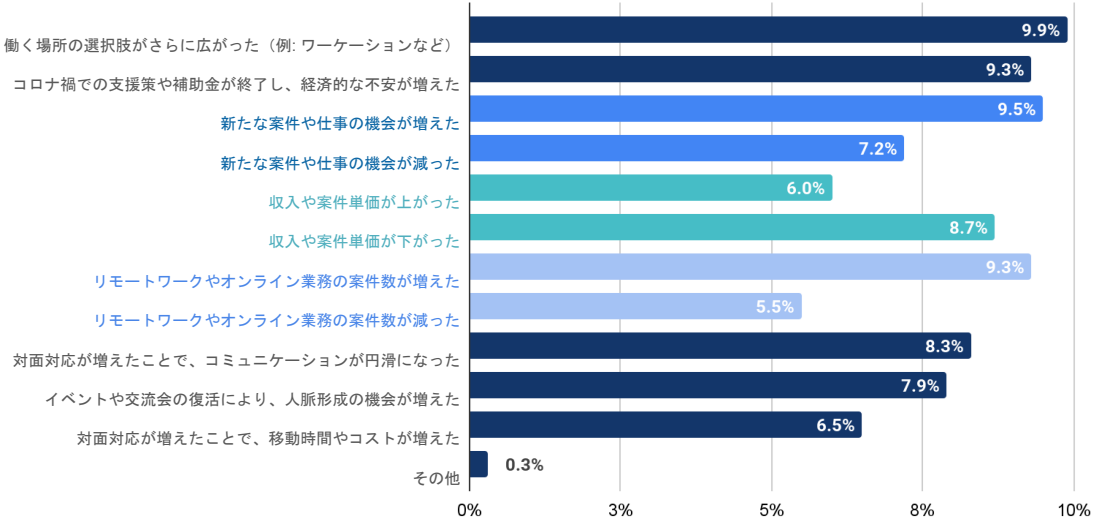
Lancers

46.1%が変化を感じたと回答。変化を感じた人の具体的な内容としては、「新たな案件や仕事の機会」は増えた（9.5%）が減った（7.2%）を上回ったが、「収入や案件単価」は「下がった」（8.7%）と感じる人の方が多かった。また、「リモートワークやオンライン業務を継続する案件」は「増えた」（9.3%）が「減った」（5.5%）を上回り、アフターコロナでもリモートワークの流れは一定数続いていることがわかる。

変化を感じるか



変化を感じる内容

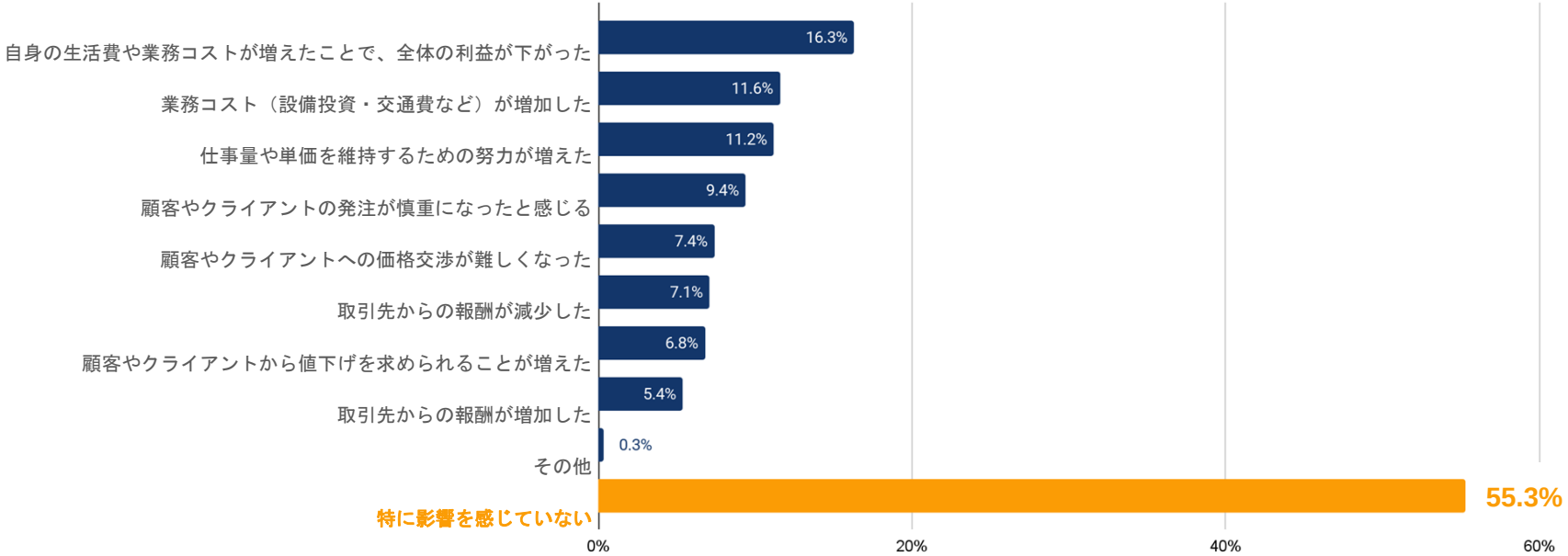


※アフターコロナとは、2023年に政府が新型コロナウイルス（COVID-19）の感染症分類を変更し、対応が緩和されてからの期間を指す。

経済環境の変化によるフリーランスへの影響

Lancers

半数以上が「特に影響を感じていない」と回答。一方で、「自身の生活費や業務コストが増えたことで、全体の利益が下がった」や「業務コスト（設備投資・交通費など）が増加した」といったコスト負担の増加を挙げる声も少なくない。

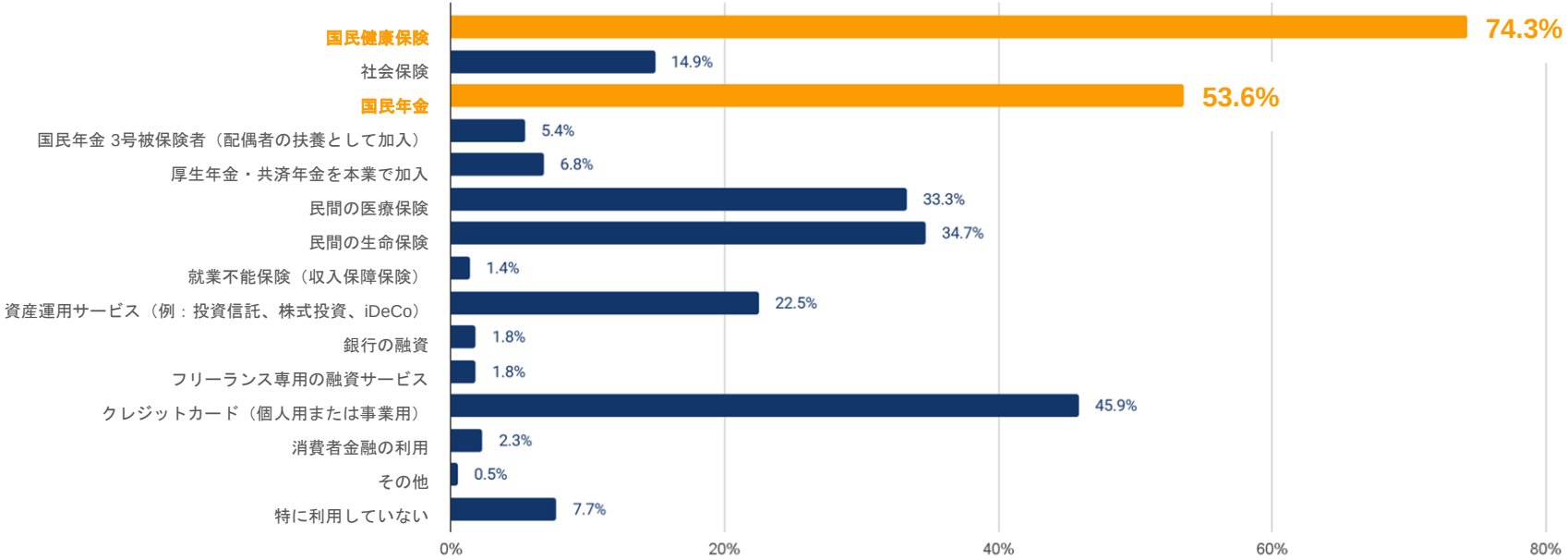


※本調査項目における「経済環境の変化」とは、近年の消費税増税・物価高のことを指す。

フリーランスの保険・金融サービス利用

Lancers

「国民健康保険」「国民年金」といった公的保険の利用が中心で、「社会保険」に加入している人は2割以下にとどまった。金融サービスでは、「クレジットカード（個人用・事業用）」の利用が比較的多い一方で、融資サービスの利用はごくわずかにとどまり、多くのフリーランスが借入れに頼らず資金管理を行っていることがわかった。

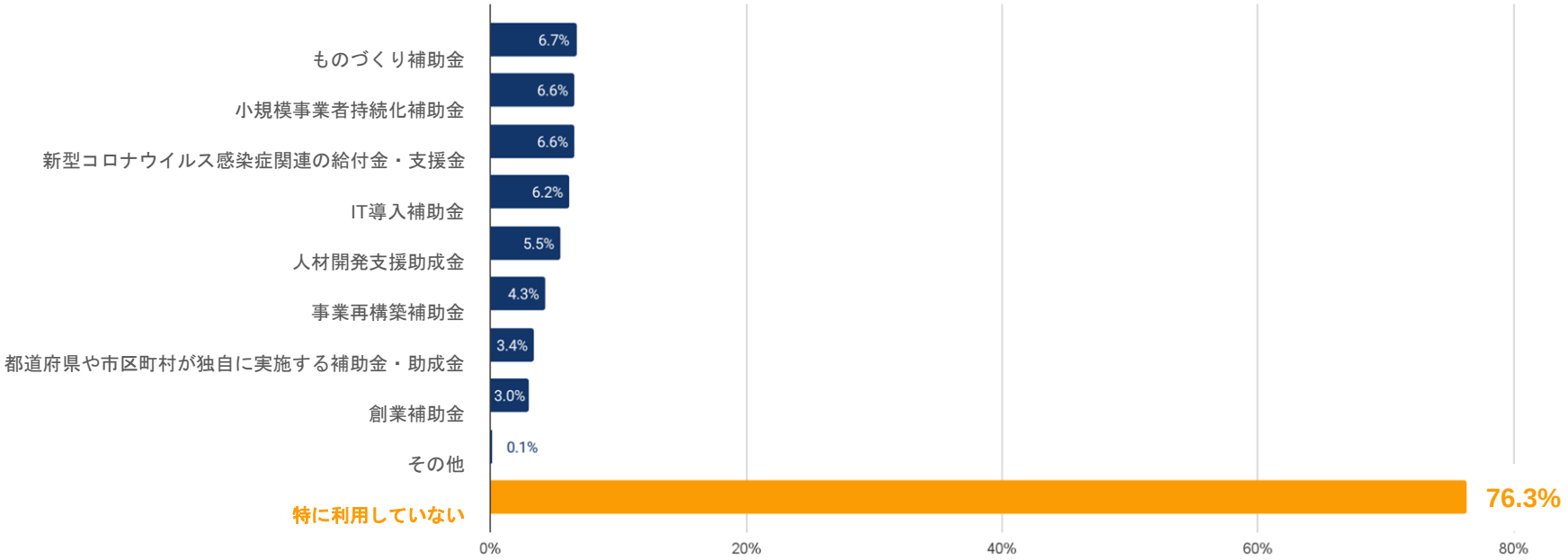


※企業に所属していない「フリーランス（副業・社員一人の法人等を含める）」のみ回答。

フリーランスの補助金・助成金利用経験

Lancers

補助金・助成金を利用したことがない人は76.3%にのぼり、大半のフリーランスにとってほとんど活用されていないことがわかった。制度の認知不足や申請手続きのハードルの高さが、利用の妨げになっている可能性がある。

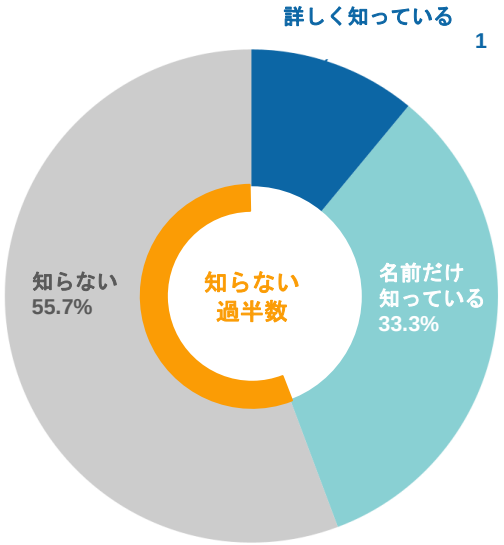


フリーランス新法の認知度

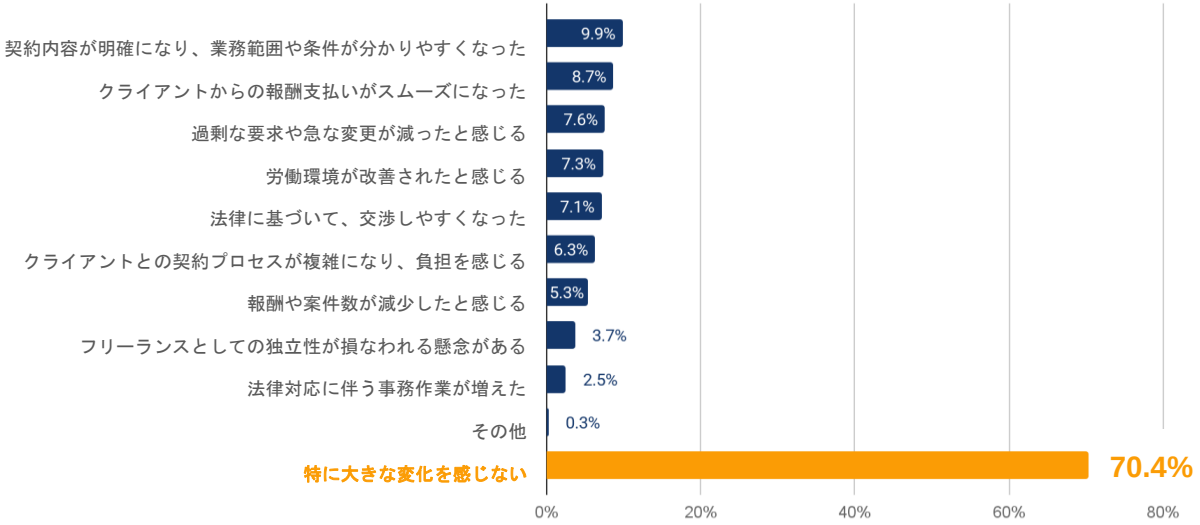
Lancers

フリーランス新法を「知らない」と回答した人が半数を超え、詳しく知っている人は約1割にとどまった。施行後の変化についても、「特に大きな変化を感じない」が約7割を占めており、制度の認知度や実効性の向上が今後の課題となる。

認知度



新法施行によって感じる影響

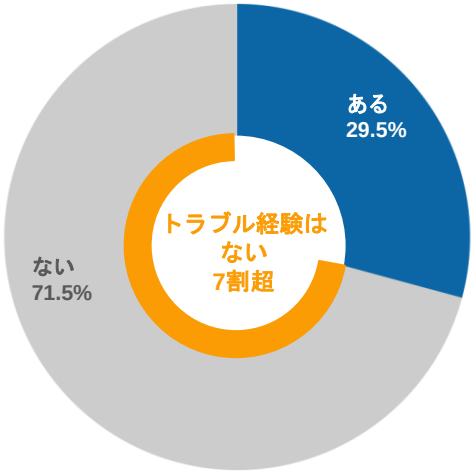


フリーランスが経験のある発注トラブル

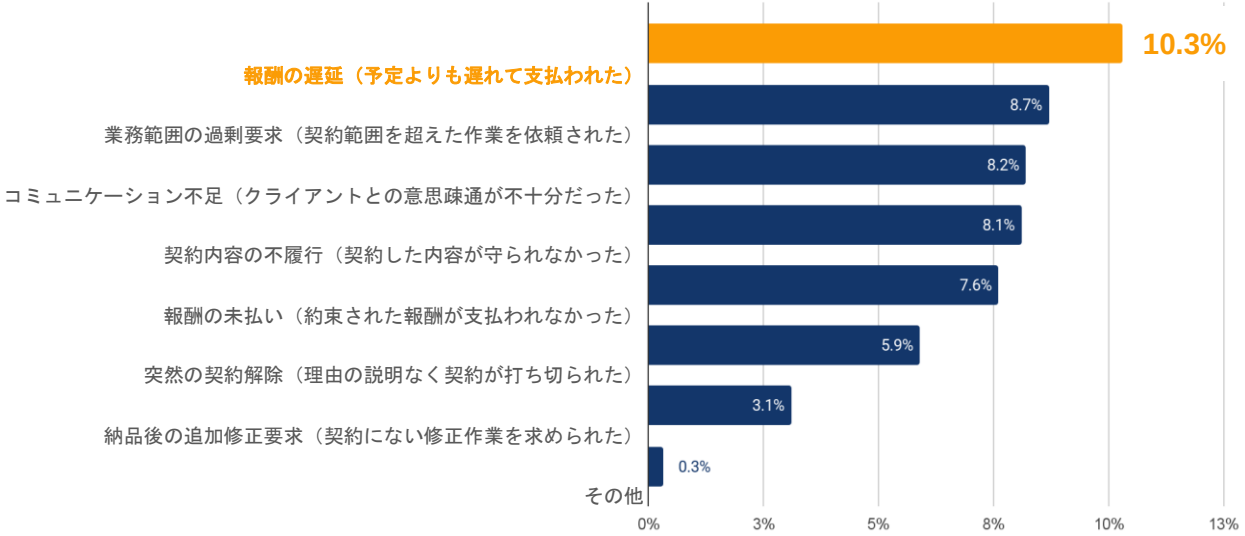
Lancers

発注トラブルに遭ったことがない人は7割を超えた。
一方で、トラブルを経験した人の中で最も多かったのは「報酬の遅延（予定よりも遅れて支払われた）」であり、フリーランスにとって報酬の支払い管理が課題のひとつであることがうかがえる。

発注トラブルの経験



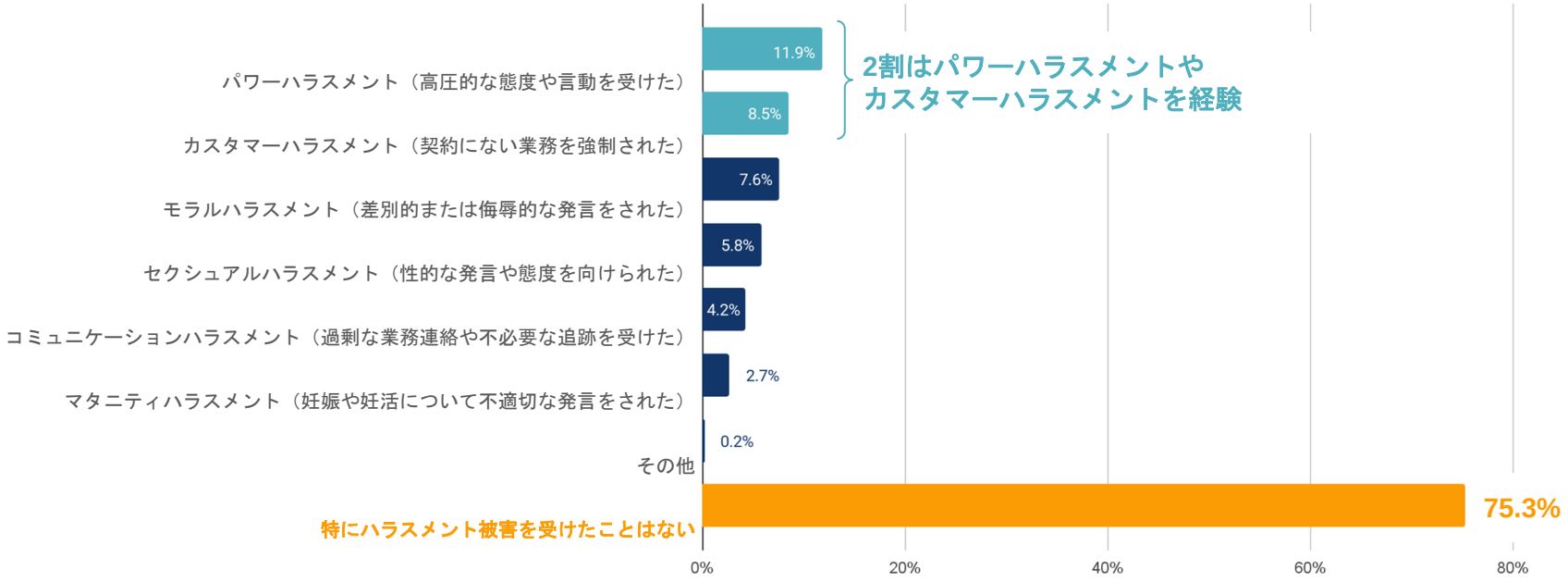
発注トラブルの内容



フリーランスのハラスメント被害

Lancers

フリーランスとして働く上で、**7割以上がハラスメントを受けた経験がない**と回答。一方で、パワーハラスメントやカスタマーハラスメントを経験した人は約2割にのぼった。一部のフリーランスは取引先との力関係や契約の曖昧さから、不当な扱いを受けるリスクを抱えていることがうかがえる。

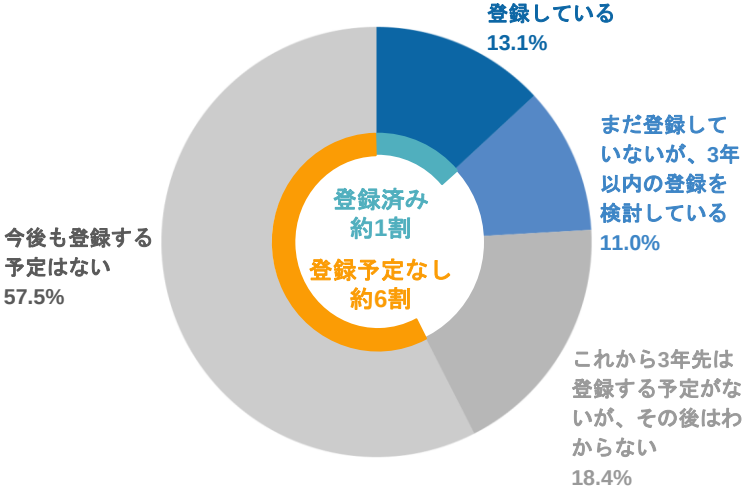


インボイス制度の登録率

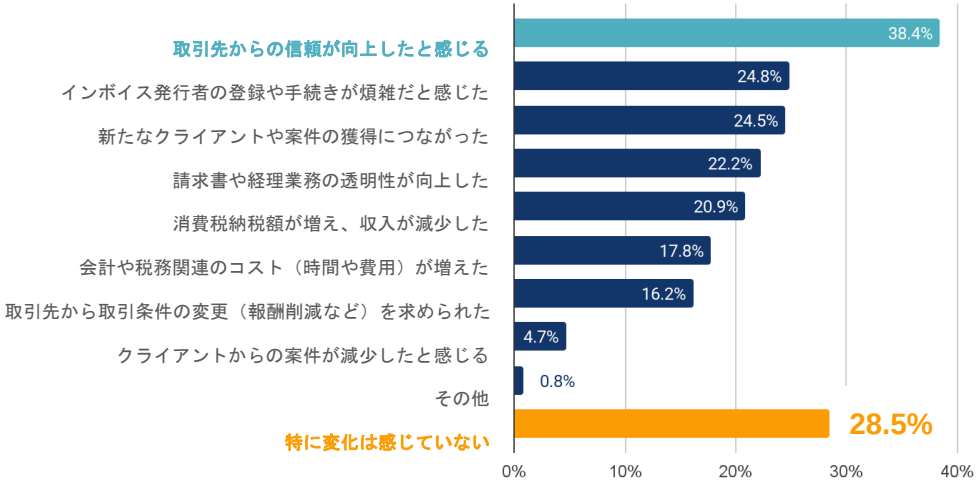
Lancers

発行事業者登録している人は約1割にとどまり、「今後も登録する予定はない」と回答した人が約6割を占めた。登録者が感じた影響として最も多かったのは「取引先からの信頼が向上した」だが、一方で「特に変化は感じていない」という声も多く、登録によるメリットを実感できていない人も少なくないことがわかった。

インボイス制度の発行事業者登録状況



インボイス制度による影響　※登録している方のみ回答　n=383



フリーランスが考える将来

Lancers

すべての年代において「年金だけでは生活が難しい」「老後の生活費の不足」が上位を占め、将来の経済的不安を抱える人が多い。一方で、「自由な働き方を楽しみながら充実した生活を送りたい」という前向きな意識も共通している。20～30代はスキル習得や成長志向が強く、40代以降は「70歳を過ぎても働きたい」という意識が高まり、長く働くことを前提とする傾向が見られる。

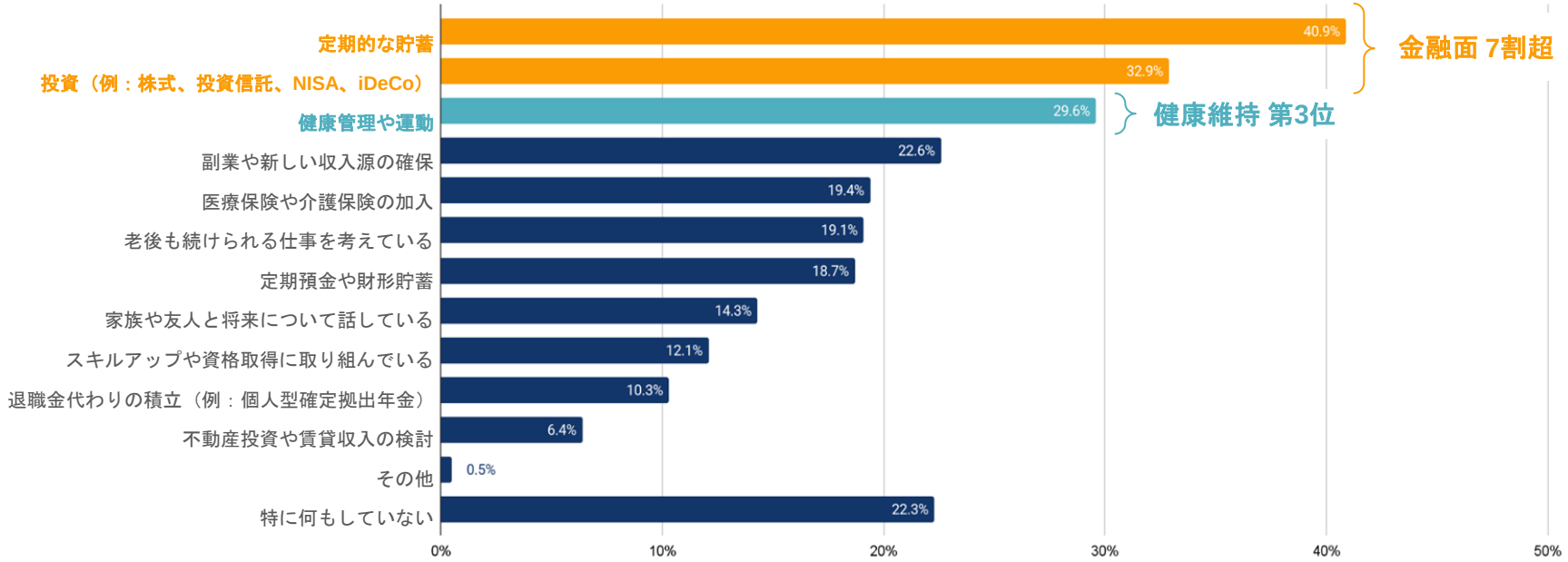
	20代	30代	40代	50代	60代
1位	年金だけでは生活が難しい 70.6%	年金だけでは生活が難しい 73.6%	年金だけでは生活が難しい 71.6%	年金だけでは生活が難しい 74.5%	年金だけでは生活が難しい 71.1%
2位	老後の生活費の不足 67.8%	老後の生活費の不足 67.7%	老後の生活費の不足 67.4%	老後の生活費の不足 70.1%	老後の生活費の不足 64.0%
3位	自由な働き方を楽しみながら、将来も充実した生活を送りたい 65.0%	自由な働き方を楽しみながら、将来も充実した生活を送りたい 64.2%	自由な働き方を楽しみながら、将来も充実した生活を送りたい 62.3%	自由な働き方を楽しみながら、将来も充実した生活を送りたい 63.3%	70歳を過ぎても働きたい 63.6%
4位	新しい分野やスキルを学び続け、将来さらに成長できると感じる 61.3%	フリーランス特有の立場が老後のセーフティネットに影響を与えるのではないかと不安 60.1%	70歳を過ぎても働きたい 60.2%	70歳を過ぎても働きたい 62.8%	自由な働き方を楽しみながら、将来も充実した生活を送りたい 62.8%
5位	自分のスキルや経験を活かして、年齢を重ねても安定して仕事が続けられると思う 60.6%	新しい分野やスキルを学び続け、将来さらに成長できると感じる 60.0%	フリーランス特有の立場が老後のセーフティネットに影響を与えるのではないかと不安 59.8%	年齢を重ねても安定して仕事を続けられるか不安を感じる 59.9%	年齢を重ねても安定して仕事を続けられるか不安を感じる 58.7%

※本調査項目における将来とは、「70歳以降」のことを指す。

フリーランスの将来への備え

Lancers

最も多かったのは「定期的な貯蓄」で、次いで「投資（例：株式、投資信託、NISA、iDeCo）」といった金融面での準備が上位を占めた。3番目は「健康管理や運動」といった健康維持に関する取り組みで、将来に向けて経済面と健康面の両方を意識して備えている人が多いことがわかった。



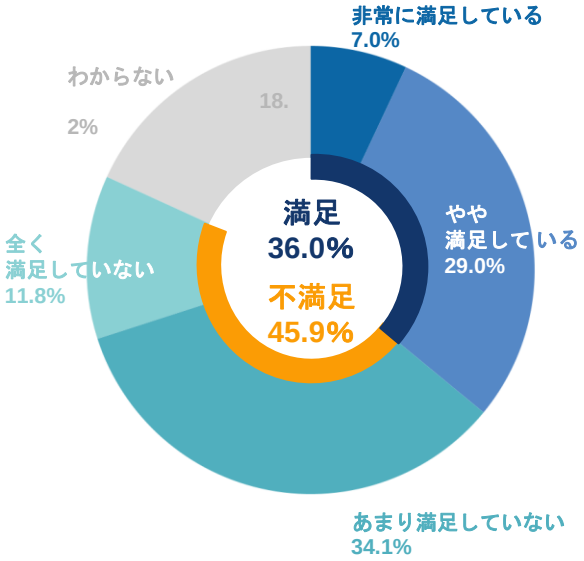
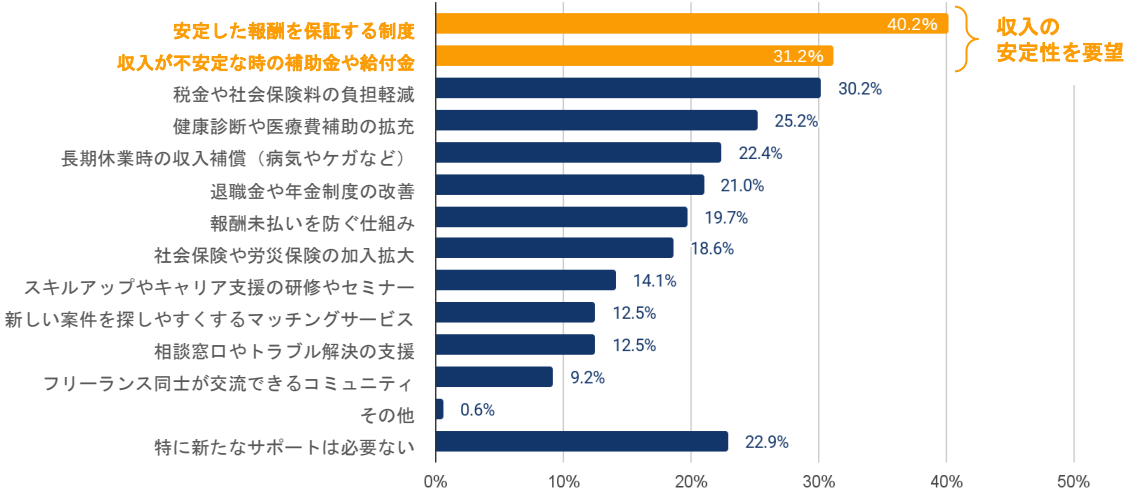
※本調査項目における将来とは、「70歳以降」のことを指す。

フリーランスの社会制度満足度

Lancers

社会制度について、満足していると回答したのは3割程度にとどまり、満足していないとの回答は4割を超えた。求めるサポートや制度としては、「安定した報酬を保証する仕組み」や「収入が不安定な時の補助金・給付金」など、収入の安定性に関する要望が特に多く寄せられた。

現状の社会制度に対する満足度



社会に求めるサポートや制度はなにか