

労災保険部会

一般社団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

2025.5.29



誰もが自律的なキャリアを築ける世の中へ

フリーランス協会について

「誰もが自律的なキャリアを築ける世の中へ」

自分の名前で仕事をしたい人のためのインフラ & コミュニティ



フリーランス向けベネフィットプラン

自動付帯：賠償責任保険、弁護士費用保険「フリーガル」、福利厚生サービス「WELBOX」（健康診断・人間ドック割引など）
特別優待：収入・ケガ・介護の保険（所得補償）、会計税務・法務サービス、PCデバイス、全国100カ所以上のコワーキングスペースなど

コミュニティ・ネットワーク形成

大都市（東京、愛知、大阪、福岡）を中心に全国各地での交流会やオンラインイベント・セミナーを開催

政策提言

フリーランス・副業など雇用によらず働く人々が安心して働ける環境整備のため、実態調査に基づき提言し、関係省庁と連携して政策を実現

調査・白書

会員・フォロワーを対象に、収入・満足度・仕事獲得経路や、時流に合わせた広範なテーマで調査し、「フリーランス白書」を毎年3月に発行

地方創生

ワーケーションツアーの企画・開催、マッチング合宿の企画・開催、関係人口創出に関する自治体向け支援、連携協定など

ジョブ創出

副業・兼業人材の活用相談窓口「求人ステーション」運営、活用事例表彰制度「フリーランスパートナーシップアワード」開催、フリーランス検索データベース「フリーランスDB」の運営

キャリア支援

オンライン&オンデマンド動画学習サービス「IBM Skills Build」無償提供、各種スキルアップイベント・セミナー開催、法人向けキャリア自律支援研修の提供、「フリーランス&パラレルキャリア支援アドバイザー養成講座」運営、国家資格キャリアコンサルタント向け更新講習など

情報発信

フリーランス向けオウンドメディア「フリパラ」、Podcast番組「WHY ARE YOU?」の運営

フリーランス協会の会員規模

より多くの、より多様なフリーランスの声を集めるため、

(一般会員数)

(会員総数)

調査票配布対象者の拡大を目指しています

会員総数

(有料会員、無料会員、SNSフォロワー)

126,927人

一般会員数

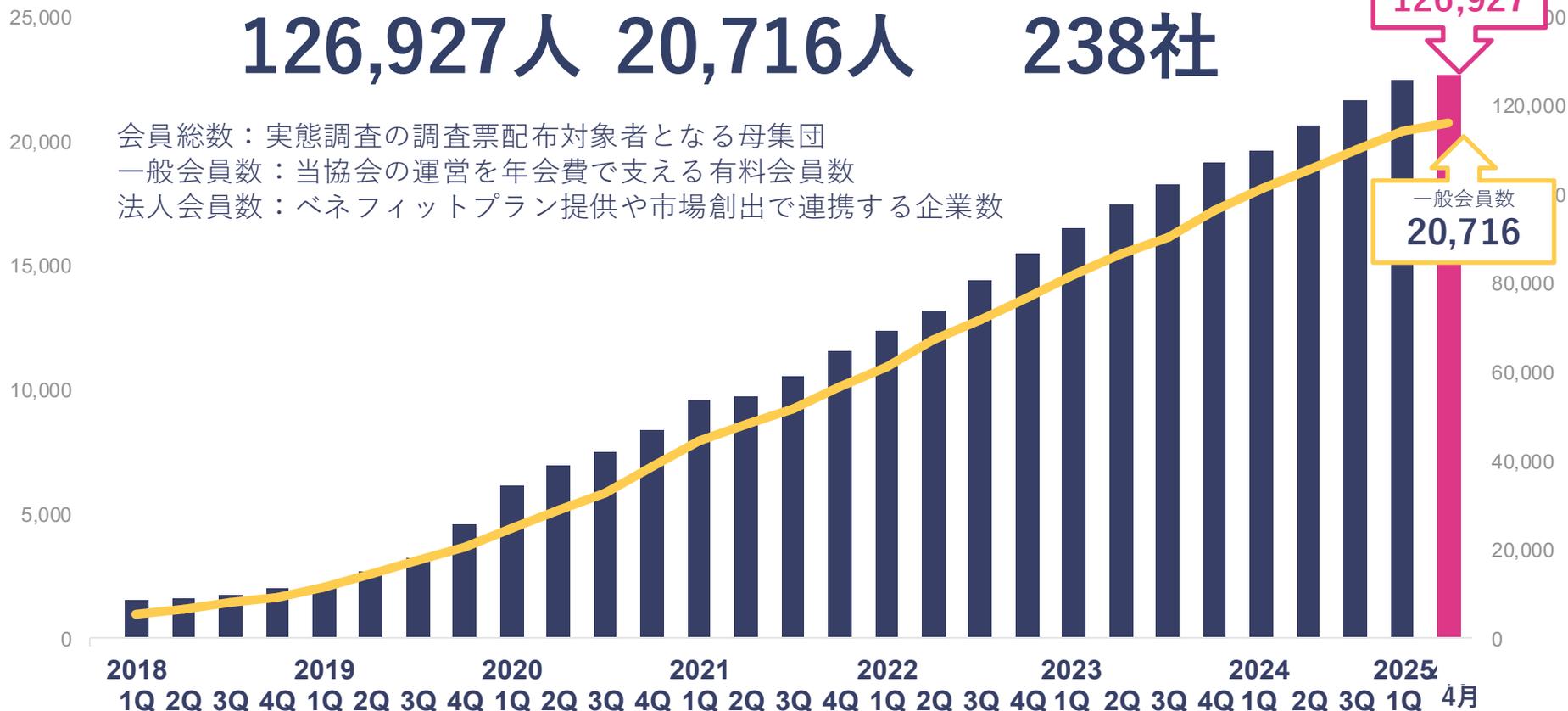
(有料会員)

20,716人

法人会員数

(提携 coworking space 含む)

238社



会員総数：実態調査の調査票配布対象者となる母集団
一般会員数：当協会の運営を年会費で支える有料会員数
法人会員数：ベネフィットプラン提供や市場創出で連携する企業数

■ 会員総数 — 一般会員数

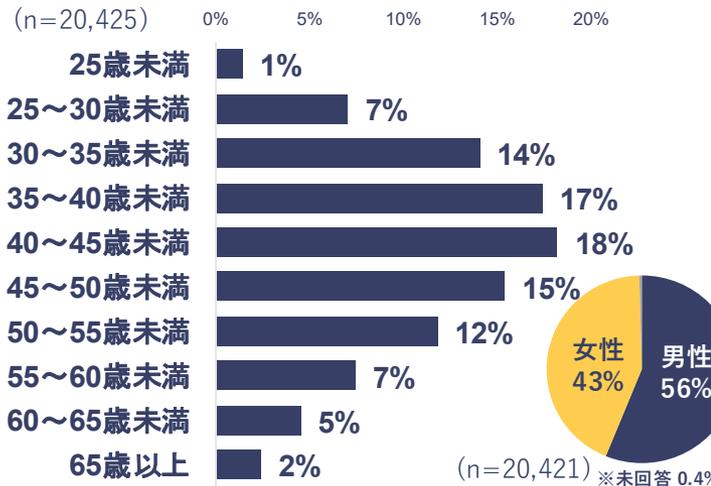
※2025年4月30日現在

会員属性（一般会員と本人確認済み無料会員）

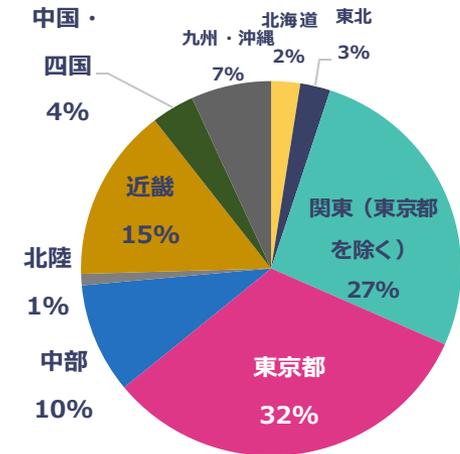
登録情報に基づく 会員 属性情報

2025年3月31日時点
集計対象者
20,425名

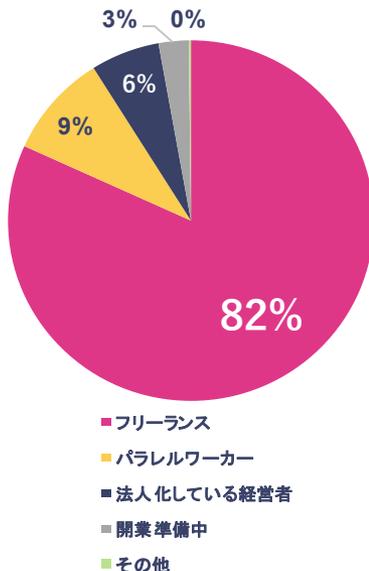
年齢・性別



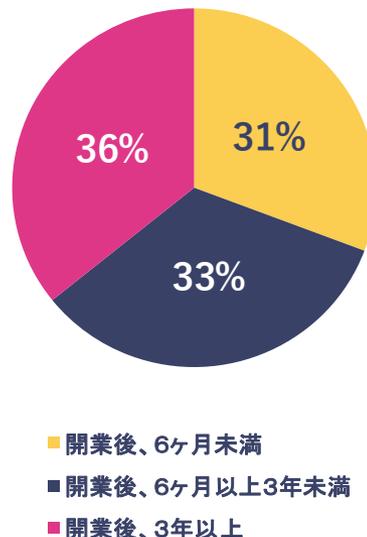
居住地 (n=20,421)



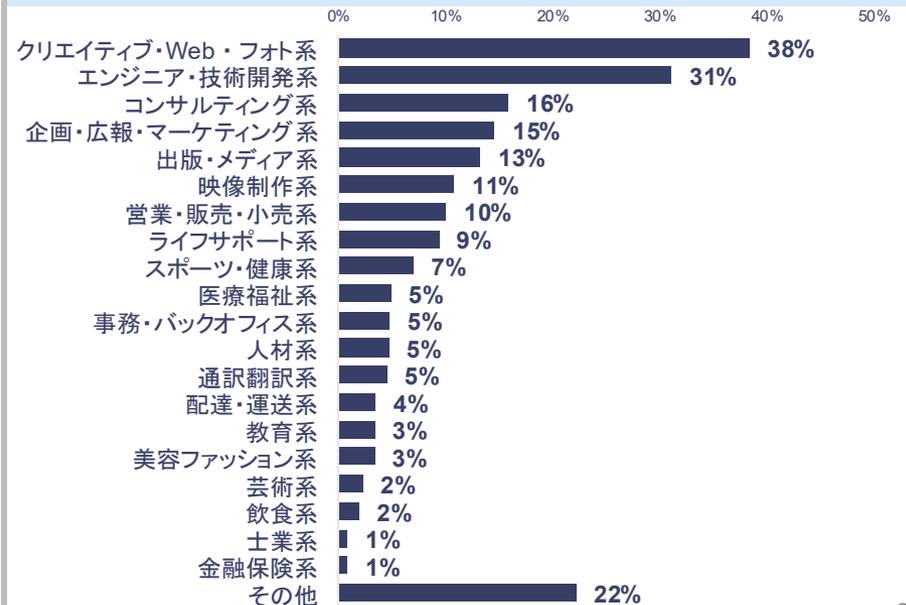
就労形態 (n=18,582)



開業後期間 (n=9,448)



職種（複数選択） (n=18,321)



フリーランス向けベネフィットプラン (順次拡大中)



プロフェッショナル＆バランスクリア
フリーランス協会

無料会員でも使える スタンダードベネフィット一覧



リスキリング (IBM SkillsBuild)

ビギナーからプロフェッショナルまで、1,000以上のコースが受講し放題！



契約書メーカー

契約条件の質問に答えるだけで要点を押さえた契約書が簡単に作成できます。



コワーキングスペース

全国の提携コワーキングスペースを特別価格でお得に利用できます



労災保険

労災保険

特定フリーランス、IT、家事介護支援の3つの特別加入団体に加入可能です。

一般会員だけが使える プレミアムベネフィット一覧

年会費1万円



賠償責任保険

備えればクライアントも安心！業務上ありがちな賠償リスクを幅広く補償！



弁護士費用保険 フリーガル

万一の契約トラブル時の弁護士費用を自己負担0円で最大70万円補償



収入・ケガ・介護の保険

病気やケガで働けなくなっても安心な所得保障制度がお得な団体割引で



キャリアドック

年1回の定期チェックはいかが？キャリアアコンサルタントがお手伝いします



Zoom限定ライセンス

個人向けプランよりも低価格、法人契約のみの機能が追加されたお得なプラン。



WELBOX

健康診断から映画、旅行、グルメ等のレジャーまで多彩な割引が勢揃い！

税務



確定申告支援



クラウド会計



税理士サポート

ライフ



住宅



wi-fi・携帯電話



家事代行・シッター

マネー



銀行口座



振替先払い



クレジットカード

キャリア・デザイン



キャリア相談



webサイト制作



仕事紹介

法務・契約



法務相談



登記支援



バーチャル
オフィス

交流イベント・セミナーの開催

一人でリモートワークに従事するフリーランスも多い中、孤独化を防ぎ、協業・切磋琢磨できる仲間との出会いを促すため、2024年度は全国13か所でフリーランス交流会を開催。（2025年度も13カ所で開催予定）毎月2～3回主催している各種オンラインセミナー・イベントも数十～数百人の参加があります。

仙台



札幌



福岡



鹿児島



長野



高知



名古屋



静岡



東京



那覇



大阪



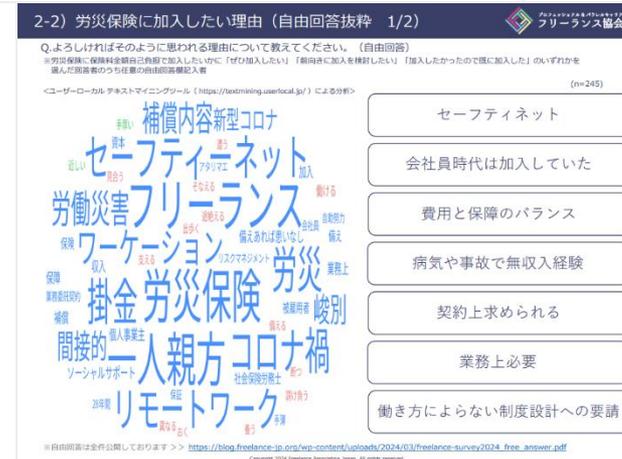
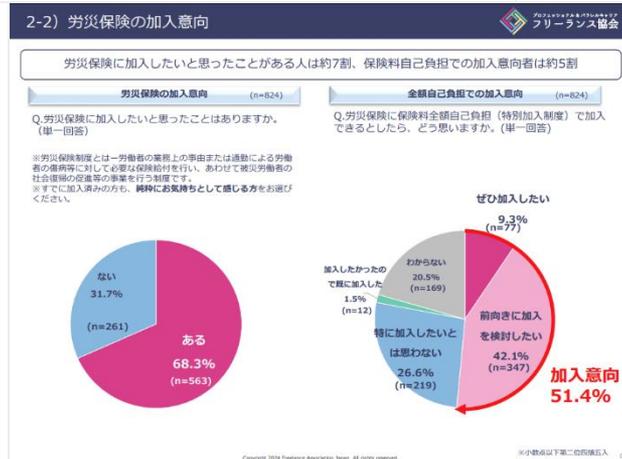
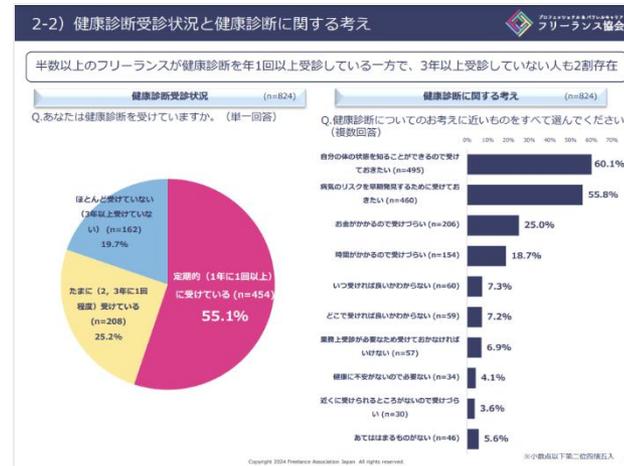
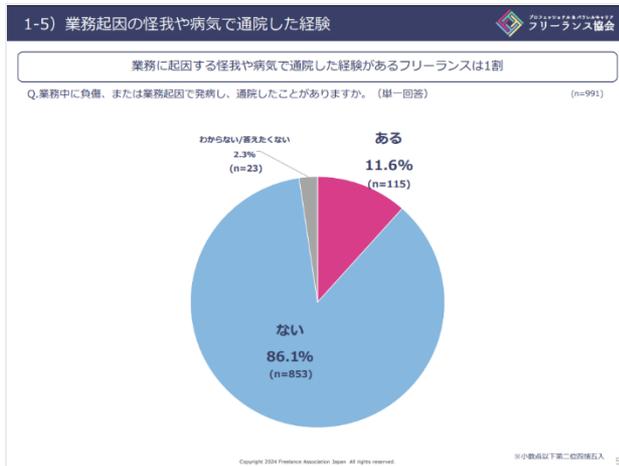
北九州



実態調査と政策提言

当協会の会員・フォロワーを対象とした実態調査に基づき、フリーランス・副業など雇用によらず働く人々が安心して働ける環境整備のため、政策提言を行っています。

労災保険に関しては、2018年の「雇用類似の働き方のに関する検討会」での問題提起を発端に、2019年度の「雇用類似の働き方に係る論点整理等に関する検討会」への協力・発表、2020年7月、2021年5月・6月、2023年11月の労災保険部会での発表など、段階的に調査結果の報告機会を頂戴し、特別加入制度の拡大をお願いして参りました。



フリーランス労災保険組合

「特定フリーランス事業者」について2024年9月19日から先行受付、11月1日から加入希望受付を開始。オンラインで手続き完結、労災加入すれば会員向けベネフィットが無料で利用できる、当協会の一般会員（有料会員）は事務手数料無料、といった点が好評。11月22日からは「ITフリーランス」「介護・家事支援従事者」の組合も希望可とし、加入すべき組合が複数ある方や、業務内容に応じて組合変更となる方の加入手続きをスムーズにしています。

加入団体追加のお知らせ

私たちフリーランスが **安心・安全** に働くために

幅広い職種で加入できる

フリーランスのための 労災保険

特定フリーランス事業

面談入力不要でカンタン申し込み

ITフリーランス

家事支援従事者・介護支援従事者

災害補償の申請もきちんとサポート

フリーランス 労災保険組合

加入・請求手数料

初年度	年間保険料の加入月（前月15日申込締切）から3月末までの保険料
	事務手数料：一般会員 無料／無料会員：7,000円
次年度以降	年間保険料（4月～3月末までの保険料）
	更新手数料：一般会員：5,000円／無料会員：7,000円
労災請求	社労士に申請代行を依頼する場合：代行手数料5,000円
	手順書に沿ってご自身で申請される場合：無料

労災保険加入者が無料利用できるベネフィットの例

学び放題！
IBM SkillsBuild / Udemy for SkillsBuild **無料**

契約書作成ツール
契約書メーカー **無料** 使い放題

プロフィールサイト コミュニティ
フリーランスDB & Teamlancer **無料**

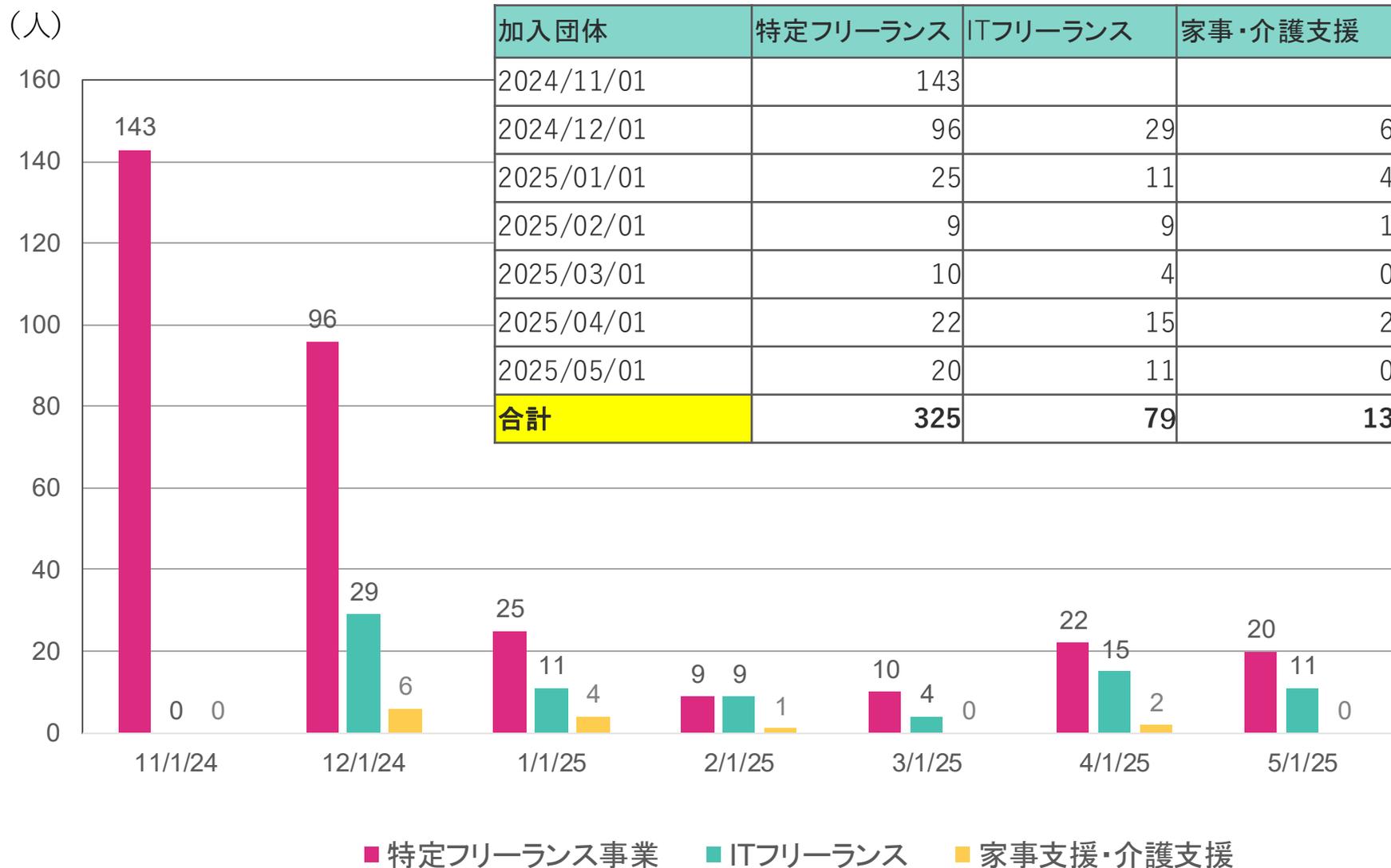
1on1キャリア相談
フリーランスキャリアドック

税務・法務・資金調達等の優待

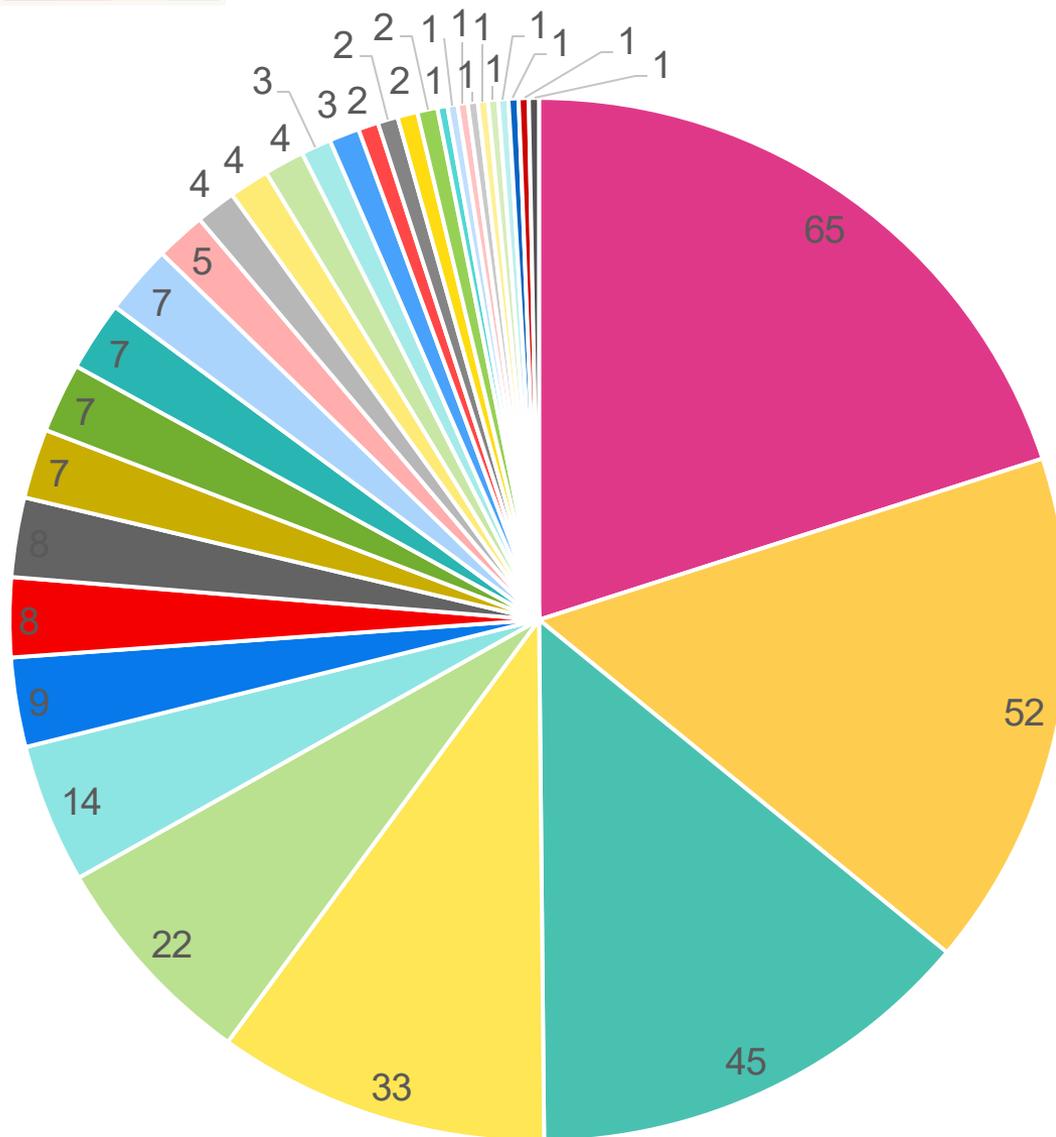
デバイス購入・健康診断・コワーキング等の優待

体制項目	詳細
本部事務所	〒104-0031 東京都中央区京橋2-13-10 京橋MIDビル4F フリーランス協会内
各種支援体制	加入、脱退、災害発生時の労災給付請求等の支援 メール・電話対応窓口業務：フリーランス労災保険組合サポートスタッフ 相談回答・手続き対応：社会保険労務士法人ワーク・イノベーション
全国での相談体制	問い合わせフォームにて24時間受付しメールにて順次対応。必要に応じて電話対応 対面相談を希望する場合、フリーランス労災保険組合スタッフと日程調整の上、 全国の提携シェアオフィスで対応
災害防止教育体制	①オンラインセミナーを実施、アーカイブ動画を全加入者に配信 ②フリーランス協会のオウンドメディア「フリパラ」で健康記事を掲載し、メルマガで配信 ③ベネフィットプラン内の健康チェックサービスを優待価格で提供 ④深刻化しやすいキャリアの悩みをフリーランスに詳しい国家資格キャリアコンサルタントに相談できる「フリーランスキャリアドック」を提供

加入希望者数の月次推移と年度更新状況



加入希望者の職種分布



- 美術家_デザイナー_写真家_映像撮影者
- 経営・金融・保険専門職業従事者
- その他の専門的職業従事者
- 著述家_記者_編集者
- 一般事務従事者
- 清掃従事者
- 建築・土木・測量技術者
- 生産関連・生産類似作業従事者
- 製造技術者(開発)
- その他のサービス職業従事者
- 営業職業従事者
- 会計事務従事者
- 製造技術者_開発を除く
- 機械整備・修理従事者
- 機械組立設備制御・監視従事者
- 教員
- 製品製造・加工処理従事者(金属製品を除く)
- 生活衛生サービス職業従事者
- 接客・給仕職業従事者
- 建設従事者(建設躯体工事従事者を除く)
- 製品製造・加工処理従事者(金属製品)
- 定置・建設機械運転従事者
- 農業従事者
- その他の運搬・清掃・包装等従事者
- その他の技術者
- 機械検査従事者
- 機械組立従事者
- 研究者
- 商品販売従事者
- 生産関連事務従事者
- 生産設備制御・監視従事者_金属製品を除く
- 電気工事従事者
- 販売類似職業従事者

加入希望者の都道府県分布(2024.11~2025.5)①

≡	都道府県	≡	特定フリーランス	≡	ITフリーランス	≡	家事支援・介護支援	≡	合計	≡
1	北海道		14		1		0		15	
2	青森県		1		1		0		2	
3	岩手県		2		0		0		2	
4	宮城県		0		1		0		1	
5	秋田県		3		0		0		3	
6	山形県		0		0		0		0	
7	福島県		2		1		0		3	
8	茨城県		2		1		0		3	
9	栃木県		1		0		0		1	
10	群馬県		3		0		0		3	
11	埼玉県		29		5		0		34	
12	千葉県		10		10		0		20	
13	東京都		80		28		6		114	
14	神奈川県		41		11		3		55	
15	新潟県		5		1		0		6	
16	富山県		2		0		0		2	
17	石川県		2		0		0		2	
18	福井県		0		0		0		0	
19	山梨県		1		0		0		1	
20	長野県		3		0		0		3	
21	岐阜県		1		1		0		2	
22	静岡県		3		3		1		7	
23	愛知県		23		3		0		26	
24	三重県		5		0		0		5	
25	滋賀県		0		0		0		0	

加入希望者の都道府県分布(2024.11~2025.5)②

26	京都府	7	1	0	8
27	大阪府	27	7	1	35
28	兵庫県	15	2	0	17
29	奈良県	4	1	0	5
30	和歌山県	2	0	0	2
31	鳥取県	0	0	0	0
32	島根県	0	0	0	0
33	岡山県	4	0	0	4
34	広島県	4	1	1	6
35	山口県	1	0	0	1
36	徳島県	2	0	0	2
37	香川県	7	0	0	7
38	愛媛県	1	0	0	1
39	高知県	0	0	0	0
40	福岡県	10	0	0	10
41	佐賀県	0	0	0	0
42	長崎県	1	0	0	1
43	熊本県	0	0	0	0
44	大分県	2	0	1	3
45	宮崎県	1	0	0	1
46	鹿児島県	2	0	0	2
47	沖縄県	2	0	0	2
合計		325	79	13	417

災害防止・健康増進施策①オンラインセミナー

3月25日（火）12:00-13:00にオンラインセミナーを実施

幅広い職種のフリーランスに共通する健康リスクとして「メンタルヘルス」をテーマに産業保健の分野で実績のある心理士を講師にお招きし、自分で意識できる具体的なメンタルヘルス対策を解説いただきました。

211名が参加申込し、アーカイブ動画はフリーランス労災保険組合の全加入者およびフリーランス協会会員に向けて配信いたしました。



ランチタイムセミナー

パフォーマンスに影響してる?!
フリーランスのための
メンタルヘルスケア講座

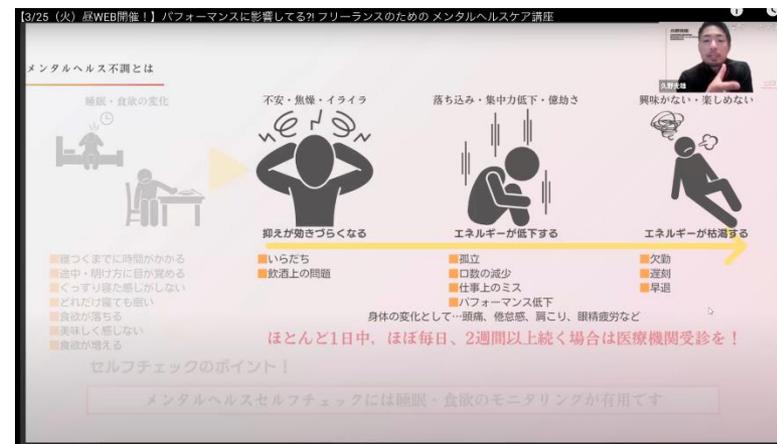
3/25 (火) 12:00~13:00
@Zoomウェビナー

申込者は後日アーカイブ配信!

参加無料

主催: プロフェッショナルなキャリアフリーランス協会 フリーランス労災保険組合、ITフリーランス支部、家事支援・介護支援支部

こんなお悩みに!
・疲れやすくやる気の低下を感じる
・メンタルヘルスの理解を深めたい
・自分でできるメンタルケアを知りたい



3/25 (火) WEB開催! | パフォーマンスに影響してる?! フリーランスのためのメンタルヘルスケア講座

メンタルヘルス不調とは

- 睡眠・食欲の変化
- 不安・焦燥・イライラ
- 落ち込み・集中力低下・億劫さ
- 興味がない・楽しめない

■ 脚元が動きづらくなる
■ いらたち
■ 飲酒上の問題

■ エネルギーが低下する
■ 孤立
■ 口数の減少
■ 仕事上のミス
■ パフォーマンス低下

■ エネルギーが枯渇する
■ 欠勤
■ 遅刻
■ 早退

身体の変化として…頭痛、倦怠感、肩こり、眼精疲労など

ほとんど1日中、ほぼ毎日、2週間以上続く場合は医療機関受診を!

セルフチェックのポイント!
メンタルヘルスセルフチェックには睡眠・食欲のモニタリングが有効です

■ 講師

久野光雄（株式会社サポートメンタルヘルス取締役副社長・公認心理師・臨床心理士）メンタルクリニックでの臨床経験や医療法人の管理職としての経験を活かし、企業や自治体、教育機関でのメンタルヘルス支援や研修を行う。ストレスマネジメントやハラスメント防止、健康経営®、D&I推進などをテーマに、多様な業種の経営層・人事担当者・従業員向けに講演を実施。

フリーランス向けメディア「フリパラ」を通じて、健康増進に関する啓発記事を作成・発信しています。記事は、メルマガやSNSを通じて12万人超のフリーランスに配信されています。

掲載記事の例

フリーランス協会/個人事業... @.4月18日 プロモーションする ...

マンガ「フリーランスの歩き方」

来週からのGW、ここぞとばかりに仕事をしようと考えているフリーランスはいないでしょうか？
今回は休養の専門家に取材。
疲労感を隠して働きすぎると、長期的にネガティブな影響があるそう(1/2)

#フリーランス
#マンガが読めるハッシュタグ



3 18 40 275

フリーランス協会/個人事業... @.4月24日 プロモーションする ...

フリーランスの「休養」の取り方

パフォーマンスを上げるには「寝て疲れを取る」だけでは足りない...！？
休養の専門家に取材したマンガ記事。
今回は後編です。

今週末からのGW、「仕事だよ〜」「ゴロゴロする！」というフリーランスも、
さらに表示



2 8 36 7,415

日本リカバリー協会代表理事・片野 秀樹先生
(医学博士) による「休養の取り方」解説マンガ



産婦人科医・高尾美穂先生のインタビュー記事



Q. フリーランス向けの「健康管理ガイドライン」ができたって本当ですか？！

社労士による「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」の解説記事

災害防止・健康増進施策③ベネフィットプラン

労災保険加入者はフリーランス協会の多彩なベネフィットプランが利用でき、健康増進に関する特典もご用意。順次拡大を目指しています。



福利厚生サービスWELBOX (株式会社イーウェル 提供)

 <p>健康サポート</p> <p>年に1度は受けておきたい。健康診断や人間ドックが会員価格でご利用いただけます。</p>	 <p>子育て両立支援</p> <p>「子育てナビ」でお役立ち情報をご覧いただける他、保育施設のご優待など各種サポートがご利用いただけます。</p>	 <p>スキルアップ支援</p> <p>ビジネスシーンで必要なスキルから趣味まで、各種スクールやオンライン学習が会員優待でご利用いただけます。</p>	 <p>リラクゼーション優待</p> <p>たまには頑張った自分にご褒美を。マッサージ施設やスパ、温泉施設を会員価格でご利用いただけます。</p>
--	---	--	--

福利厚生サービス「WELBOX」 (一般会員のみのみ)

全国3,000施設の健康診断や人間ドックが特別価格で受診可、スーパー銭湯やマッサージなどのリラクゼーション優待も

SOMP Oひまわり生命「がんリスク検査」

自宅でだ液採取するだけで最大6種類のがんリスクがわかるサリバチェッカーを特別価格で提供

ミルテル「乳がんスクランテスト」

自宅でだ液採取するだけで乳がんリスクがわかるスクランテストを特別価格で提供

心身ともに健康に、安心してお仕事を続けていくための支援として、これまで一般会員（有料会員）限定で提供していたオンラインキャリア相談を、今月より無料会員でも利用できるよう拡充しました。
（コンサルタントへの報酬をフリーランス協会が一部補助することで、相場より格安で利用可能）

フリーランスの働き方を深く理解し、寄り添うための「フリーランス&パラレルキャリア支援アドバイザー養成講座」を修了した国家資格キャリアコンサルタントが相談対応に当たっています。

相談できるから、自信になる。



フリーランス
副業ワーカーのための **キャリア相談**

フリーランス キャリアドック

会員総数 **12** 万人
多様なフリーランスの
声を聞いてきた
フリーランス協会が
非営利で運営

フリーランス・副業の
キャリアに精通した
国家資格キャリア
コンサルタントが対応

1時間の
カウンセリングと、
課題やアクションプランを
整理した
フィードバックシートが
セットに



こんな相談が可能です！



目標設定の壁打ちをしてほしい



私の強みって??



自分の強みを再発見したい！



今の働き方に漠然と不安がある・・・

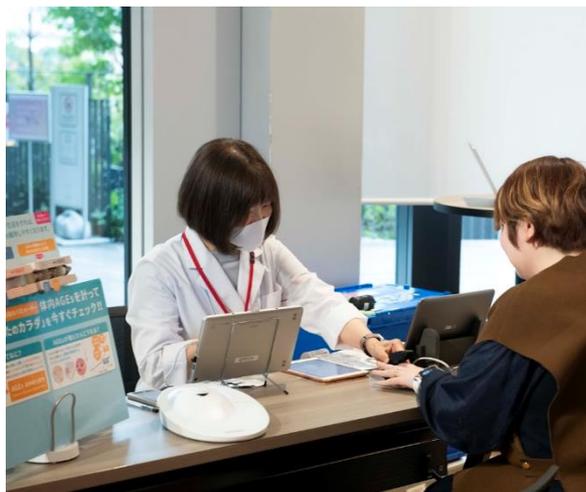
計画準備中の施策：オンラインセミナー（予定）

2025年度も様々な職種のフリーランスに共通する健康課題に着目し、健康に安心して働き続けるために役立つテーマで加入者むけセミナーを実施してまいります。

実施時期	詳細
8月中旬	フリーランスのためのメンタルヘルス講座
11月上旬	姿勢を整え心と体をほぐすストレッチ講座
1月中旬	女性特有の疾患と知っておきたい対処法
3月上旬	体が資本！フリーランスのための健康診断のポイント

計画準備中の施策：フリーランス健康月間

健康不調の予兆を見つけ、より健康の大切さに気づいていただくための啓発キャンペーンとして、2026年4月中旬～5月中旬を「フリーランス健康月間」に設定し、オンラインセミナーや啓発記事を集中投下。無料で簡易健康チェックを受けられるリアルイベントも、全国数カ所で開催してまいります。



健康管理もフリーランスのお仕事ですよ

健康診断 行っても？

「フリーランス健康診断行かない問題」に喝！「健康管理もフリーランスのお仕事です」産婦人科医・高尾美穂先生インタビュー

42

フリハラ (フリーランス協会公式note)
2025年1月10日 10:08

健康診断、毎年きちんと受けていますか？
「忙しいから」「健康には自信があるから」とつい後回しにしているフリーランスも多いはず……。
そんなフリーランスの健康意識に「本当に心配だよ！」と喝を入れてくれたのは、産婦人科医でスポーツドクターの高尾美穂先生。「体が資本」とはよく言いますが、健康なときは当たり前すぎて、「ケア」の重要性を忘れてしまいがちですね。高尾先生が語る、健康意識を変えるためのヒントは、すべての働く人にとって必須です！



フリーランスのためのメンタルヘルス

イライラやカッとなる感情はコントロールできる？ フリーランスが知りたいアンガーマネジメント

17

フリハラ (フリーランス協会公式note)
2025年9月10日 10:00

人はカッとなったとき、吐き出すかor我慢するか
突然ですが、仕事相手についてカッとなったことはありますか？
その時、あなたは怒りにまかせて、言わなくていいことまで口に出しましたか？
もしくは、ぐっとこらえて怒りの感情を飲み込みましたか？
一般的に人は怒りに対して、次のような行動を取ることが多いと言われています。

↑
啓発記事のイメージ

←昨年11月に開催した会員向けカンファレンスでの健康チェックブースも大変好評でした