レバテック
ITフリーランス白書 2026



レバテック
フリーランス

目次　レバテックITフリーランス白書 2026

1.企業によるITフリーランス活用の動向

1-1. 回答者属性について

・業態 …… 3
・従業員数 …… 3
・売上規模 …… 3
・主な事業拠点（本社所在地） …… 4
・業界 …… 4

1-2. ITフリーランス活用の普及状況と導入ハードル

・活用状況 …… 5
・導入の障壁 …… 6
・導入促進の条件 …… 8

1-3. 企業におけるITフリーランス活用の実態

・活用開始時期 …… 9
・活用理由 …… 10
・活用実態（人数・職種・業務内容） …… 12

1-4. ITフリーランス活用がもたらす効果と課題

・活用における効果 …… 14
・活用における課題 …… 15

1-5. 今後のITフリーランス活用方針

・今後の活用意向 …… 16
・活用数を増やしたい理由 …… 17
・継続参画のために必要だと思う条件 …… 18

1-6. AI普及がもたらす企業のIT人材戦略の変化

・AI時代におけるITフリーランス活用の見通し …… 19
・今後の活用拡大が期待される職種 …… 20

2.ITフリーランスのキャリア動向

2-1. 回答者属性について

・性別 …… 21
・年齢層 …… 21
・居住地 …… 22
・参画している案件における主な職種 …… 23
・参画している案件の業務内容 …… 23

2-2. ITフリーランスの働き方

・参画スタイル …… 24
・リモートワークの実施状況 …… 25
・案件獲得経路 …… 27
・働き方の満足度 …… 29
・将来に対する不安 …… 30

2-3. ITフリーランスのキャリア形成

新卒ITフリーランス

・新卒でITフリーランスを選んだ理由 …… 31
・学生時代のプログラミング学習経験 …… 33
・新卒ITフリーランスになって感じたこと …… 35

ITフリーランスへの転身

・転身前の職種・業務 …… 36
・ITフリーランスへ転身した理由 …… 38
・転身後の収入変化 …… 39
・転身時に感じた不安 …… 40
・転身後の満足度 …… 41

2-4. ITフリーランスのキャリア展望

・ITフリーランスとして働き続けたいか …… 42
・正社員復帰に対する意向 …… 43
・地方移住・ノマドワークへの関心 …… 44

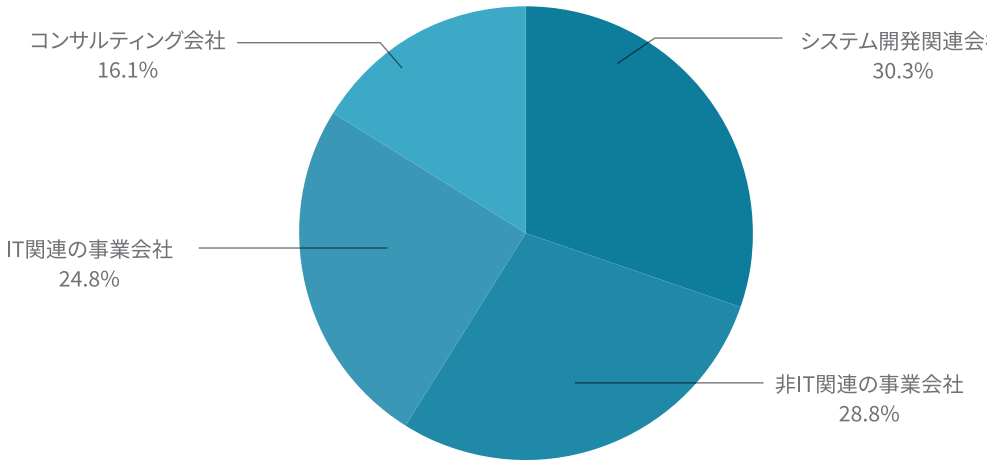
2-5. AI時代のITフリーランス

・「AI疲れ」の実態 …… 46
・AI時代のITフリーランス市場の見通し …… 47

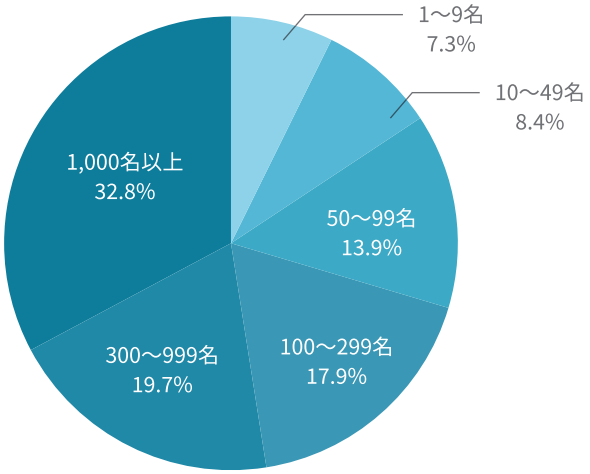
1.企業によるITフリーランス活用の動向

1-1. 回答者属性について

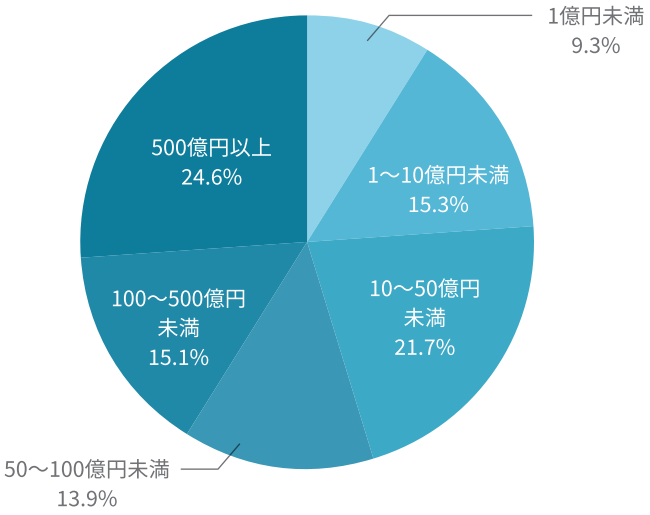
● 業態 ※回答者数:548名



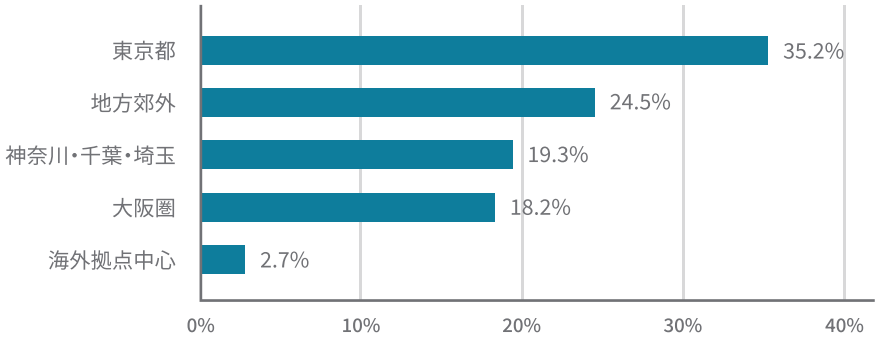
● 従業員数 ※回答者数:548名



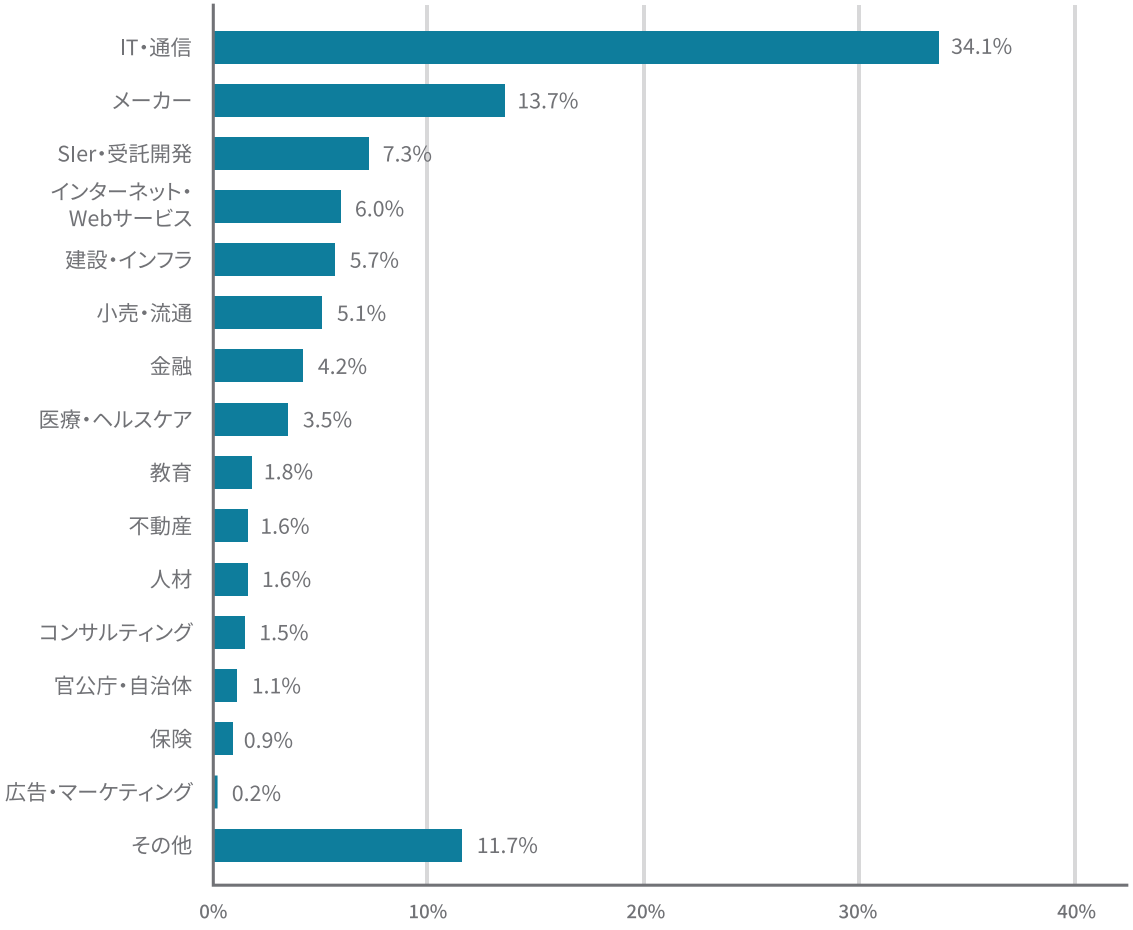
● 売上規模 ※回答者数:548名



● 主な事業拠点（本社所在地） ※回答者数：548名



● 業界 ※回答者数：548名



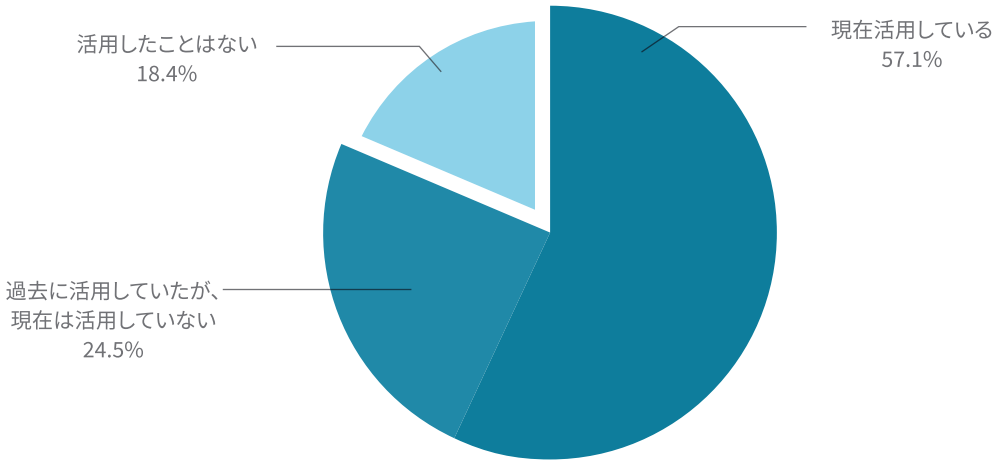
1-2. ITフリーランス活用の普及状況と導入ハードル

● 企業のITフリーランス活用状況

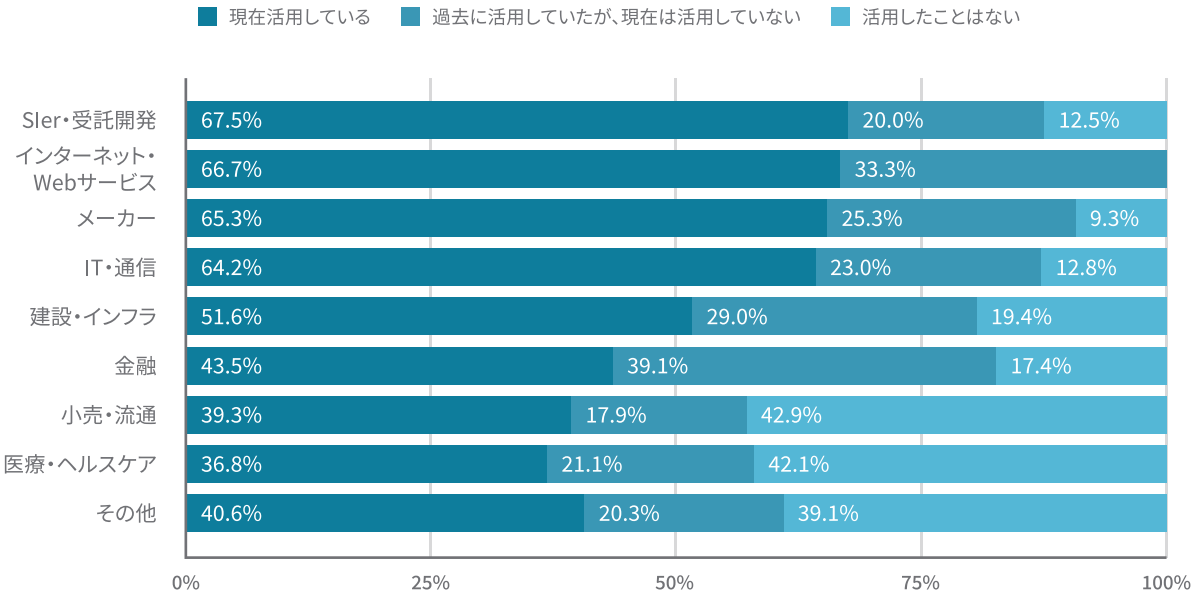
IT人材の採用・調達担当者の8割超がITフリーランス活用を経験、IT関連業界では約7割が「現在活用している」と回答

企業におけるIT人材の採用・調達担当者に、ITフリーランスの活用状況を尋ねたところ、「現在活用している（57.1%）」が最も多く、「過去に活用していたが、現在は活用していない（24.5%）」を合わせると、81.6%がITフリーランスを活用した経験があることが分かりました。
業界別に現在の活用状況を見ると、「SIer・受託開発（67.5%）」「インターネット・Webサービス（66.7%）」が上位となり、IT関連業界では約7割が現在もITフリーランスを活用していることが明らかになりました。

ITフリーランスの活用状況
※回答者数：548名



【業界別】ITフリーランスの活用状況（※一部抜粋）
※回答者数：548名



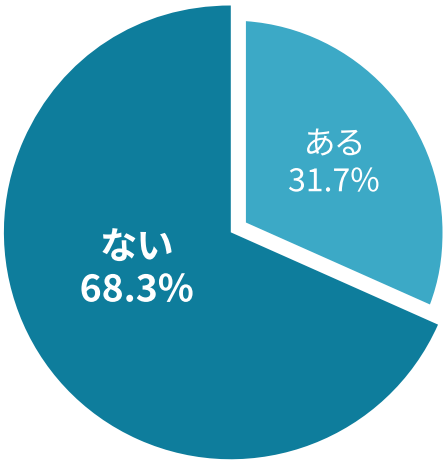
● 導入の障壁

ITフリーランス活用に至らなかった理由、「社内のノウハウ不足」「受け入れ体制」が課題に
活用検討企業の約4割が社内体制を理由に導入を断念

これまでにITフリーランスを活用したことがない企業に対し、活用の検討経験を尋ねたところ、「検討したことがある」と回答した企業は31.7%でした。一方で、「検討したことがない」と回答した企業は68.3%となり、未活用企業の約7割では、導入検討の段階に至っていないことが明らかになりました。
また、ITフリーランス活用を検討したものの導入に至らなかった理由を聞いたところ、「社内に活用ノウハウがなかったから（43.8%）」が最多となりました。次いで、「受け入れ体制が整っていなかったから（37.5%）」「セキュリティ・情報漏洩リスクが懸念だったから（28.1%）」が続きました。

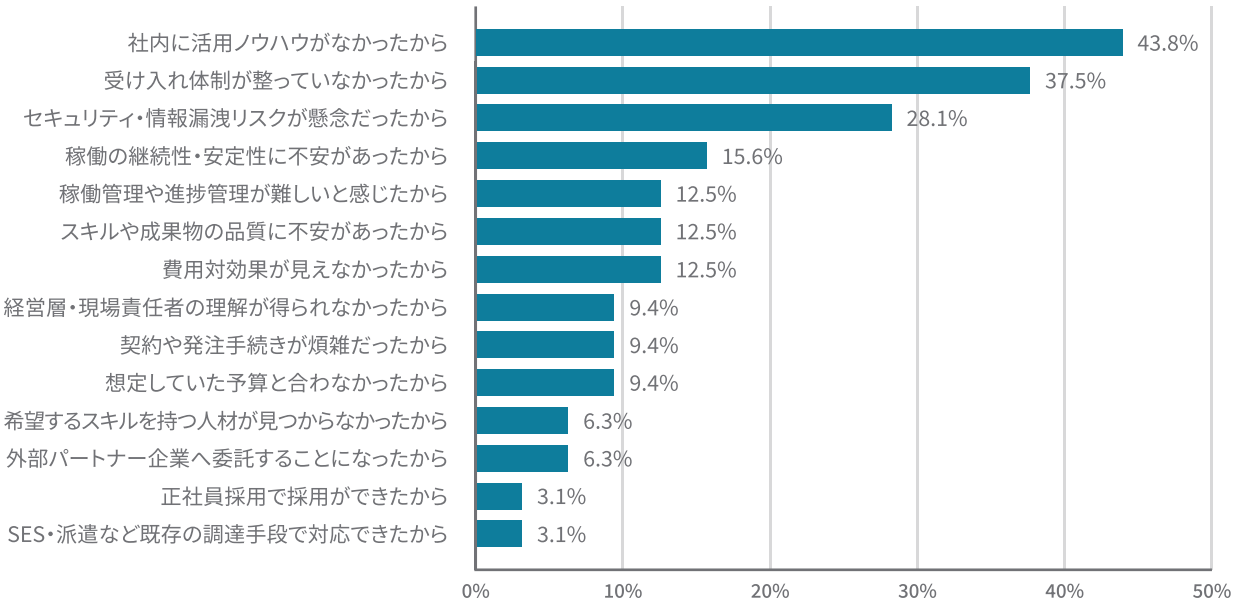
ITフリーランス活用を検討したことがあるか

※回答者数：ITフリーランスを活用したことがないと回答した方　101名



ITフリーランス活用に至らなかった理由（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスの活用を検討したことがあると回答した方　32名

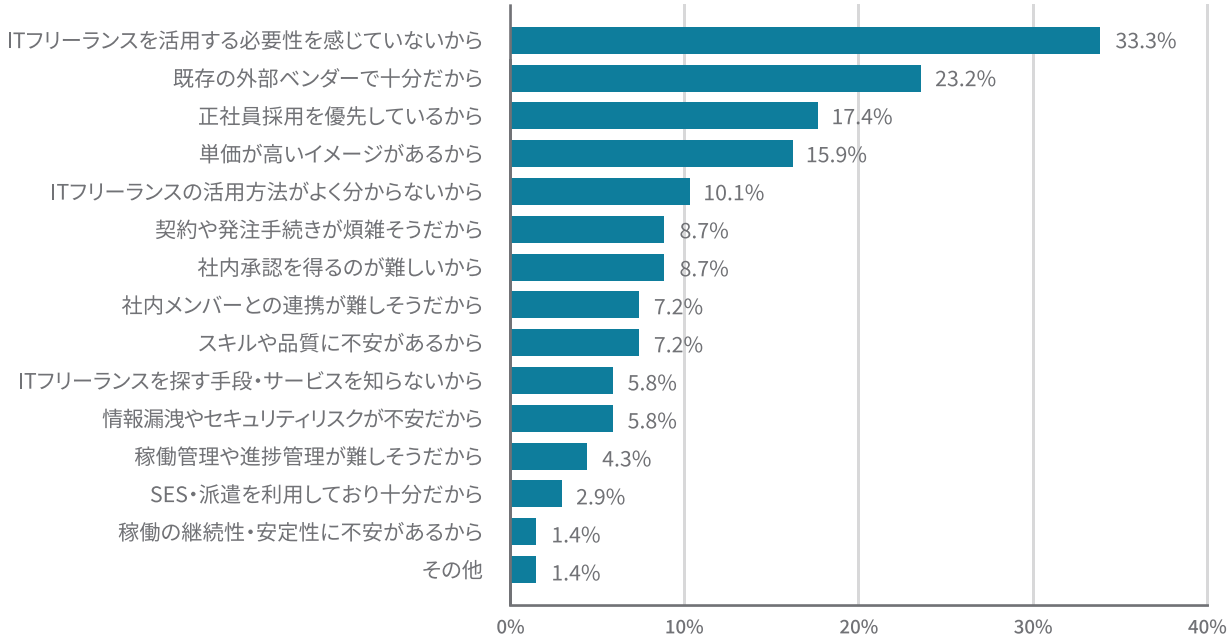


ITフリーランスの活用を検討したことがない企業の3割超が「必要性を感じていない」「活用方法が分からない」「手続きの煩雑さ」への懸念も

これまでにITフリーランスの活用を検討したことがない企業に理由を尋ねたところ、「ITフリーランスを活用する必要性を感じていないから（33.3%）」が最も多い結果となりました。
次いで、「既存の外部ベンダーで十分だから（23.2%）」「正社員採用を優先しているから（17.4%）」といった代替手段の存在に加え、「ITフリーランスの活用方法がよく分からないから（10.1%）」「契約や発注手続きが煩雑そうだから（8.7%）」など、活用の具体的なイメージが湧いていないケースも見られます。

ITフリーランス活用を検討したことがない理由（複数回答）

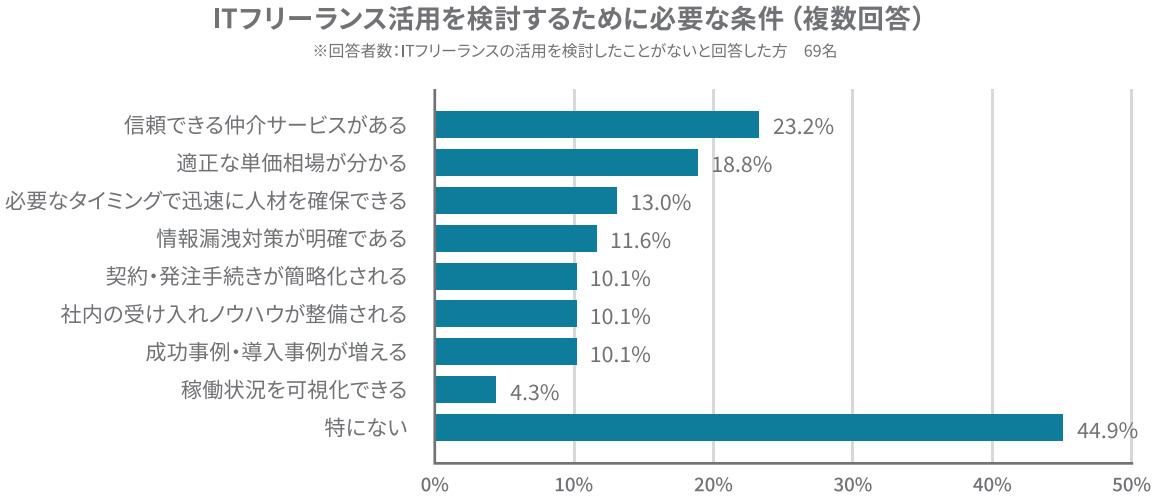
※回答者数：ITフリーランスの活用を検討したことがないと回答した方　69名



● 導入促進の条件

ITフリーランス活用を検討するために必要な条件は「信頼できる仲介サービス」と「適正な単価相場の明確化」

これまでにITフリーランスの活用を検討したことがない企業に対し、どのような条件が整えば検討したいかを聞いたところ、「特にない」を除くと「信頼できる仲介サービスがある（23.2%）」が最も多く、次いで「適正な単価相場が分かる（18.8%）」となりました。第三者による信頼性の高い仲介環境や、明確なコスト水準の情報提供が、未活用企業における活用の足がかりになると考えられます。



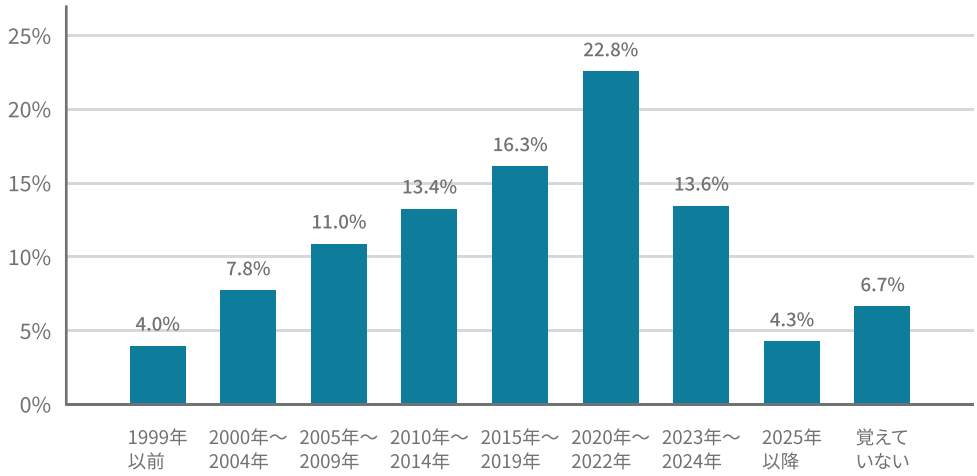
1-3. 企業におけるITフリーランス活用の実態

● 活用開始時期

ITフリーランスの活用開始時期は「2020年～2022年」が最多、コロナ禍を契機に活用拡大か

ITフリーランスを活用したことがある企業に対し、活用開始時期を尋ねたところ、「2020年～2022年（22.8%）」が最も多く、次いで「2015年～2019年（16.3%）」「2023年～2024年（13.6%）」と続きました。
2020年以降は、新型コロナウイルス感染症の拡大を契機に、DX推進やリモートワークの普及が進んだ時期でもあり、企業における外部のIT人材活用の選択肢が広がったことが要因の一つにあると考えられます。

ITフリーランス活用を開始した時期
※回答者数：過去にITフリーランスを活用したことがあると回答した方 447名

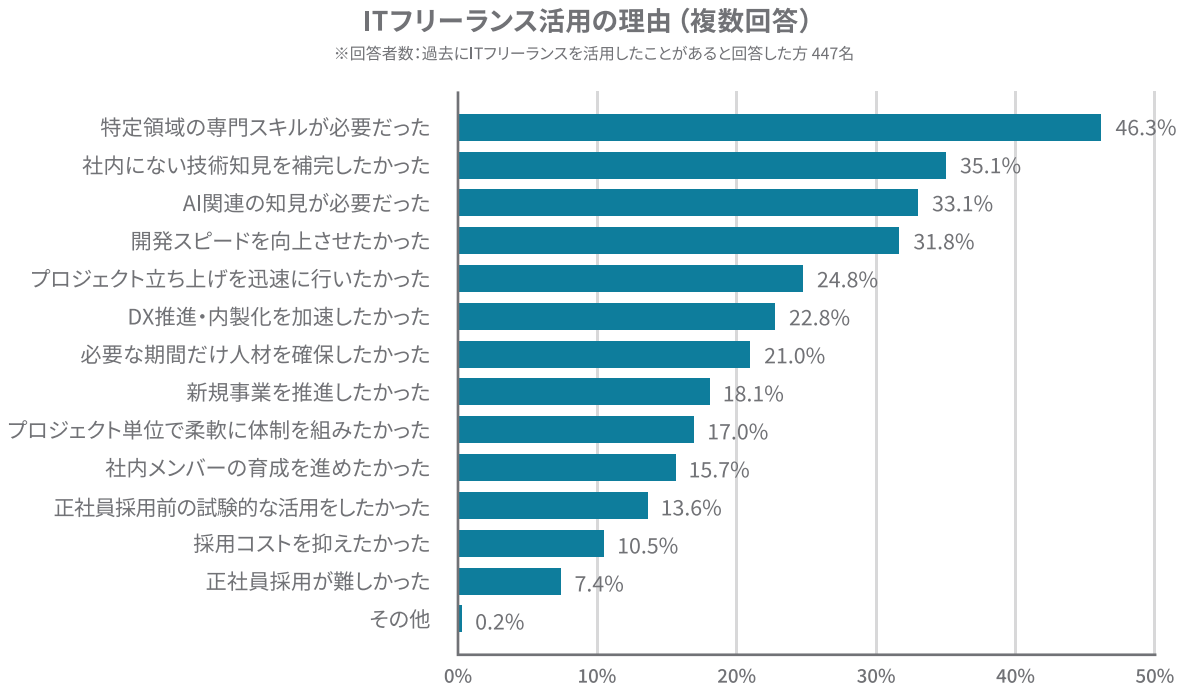


● 活用理由

ITフリーランス活用理由は「特定領域の専門スキル」が最多
コンサルティング会社ではAI関連の知見のニーズが顕著

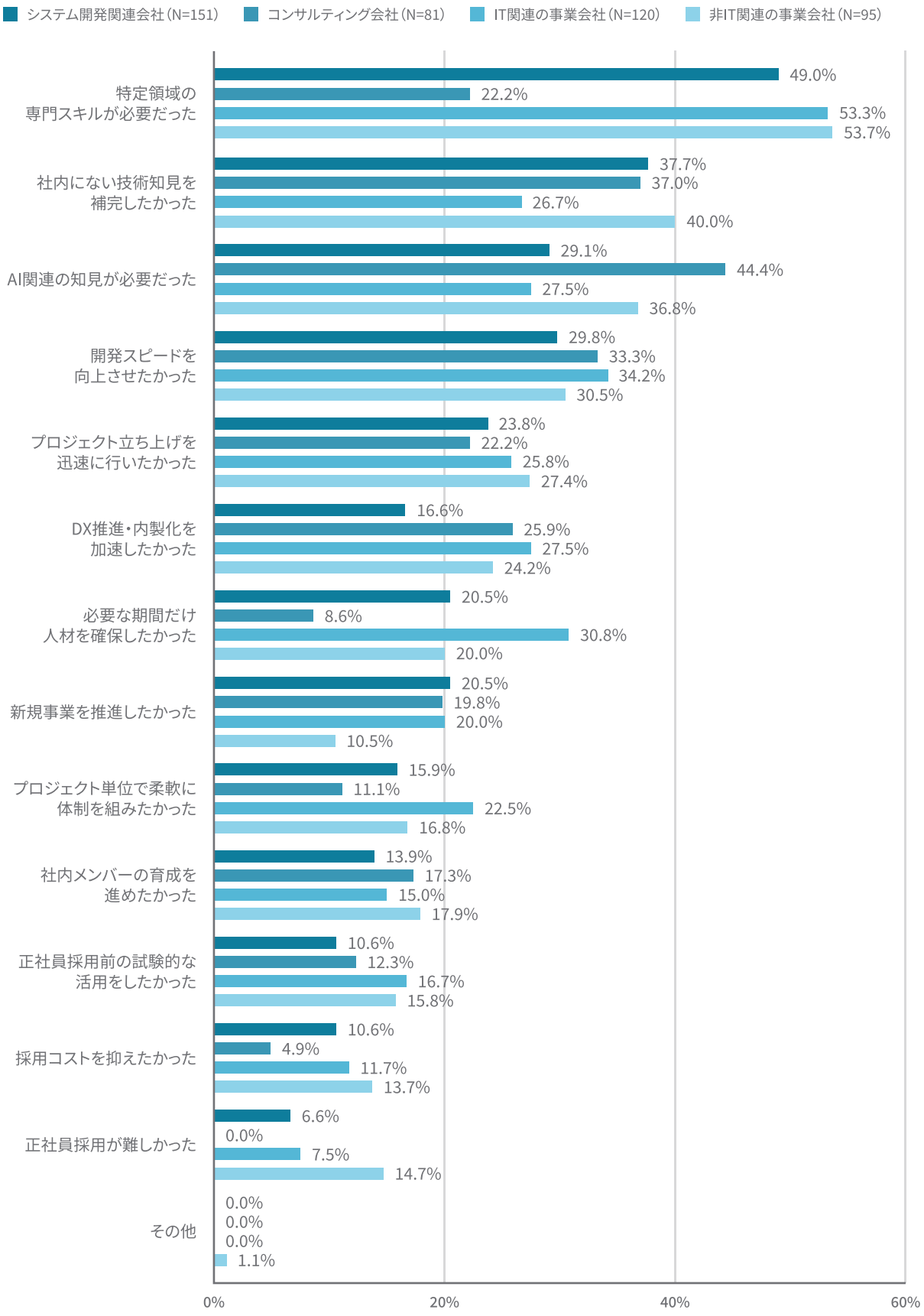
ITフリーランスを活用することになった理由としては、「特定領域の専門スキルが必要だった（46.3%）」が最多となりました。次いで「社内にない技術知見を補完したかった（35.1%）」「AI関連の知見が必要だった（33.1%）」「開発スピードを向上させたかった（31.8%）」と続き、自社にない専門性や最新技術の獲得、開発スピードの向上を目的とした戦略的な活用理由が目立ちます。

業態別に見ると、コンサルティング会社では「AI関連の知見が必要だった」が最も高く、他業態と比べてもAI領域の専門人材へのニーズが際立つ結果となりました。



【業態別】ITフリーランス活用の理由（複数回答）

※回答者数：過去にITフリーランスを活用したことがあると回答した方 447名



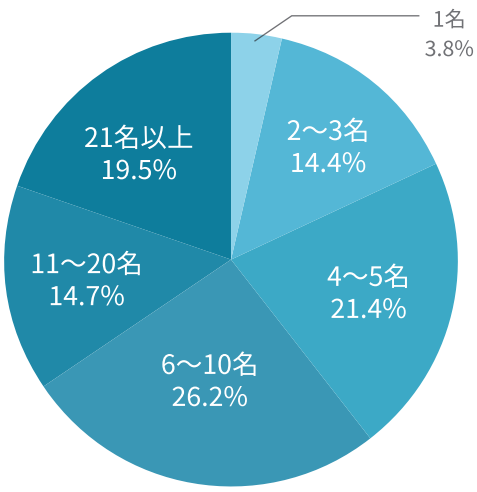
● 活用実態（人数・職種・業務内容）

ITフリーランス活用人数は「6～10名」が最多
従業員1,000名以上の企業では4割超が21名以上の活用

現在ITフリーランスを活用している企業に対し、活用しているITフリーランスの人数について尋ねたところ、「6～10名（26.2%）」が最も多く、次いで「4～5名（21.4%）」となりました。
特に従業員数1,000名以上の企業では、「21名以上」と回答した割合が42.7%で最も高く、大企業を中心に複数の専門人材を組み合わせた組織的なITフリーランス活用が進んでいることがうかがえます。

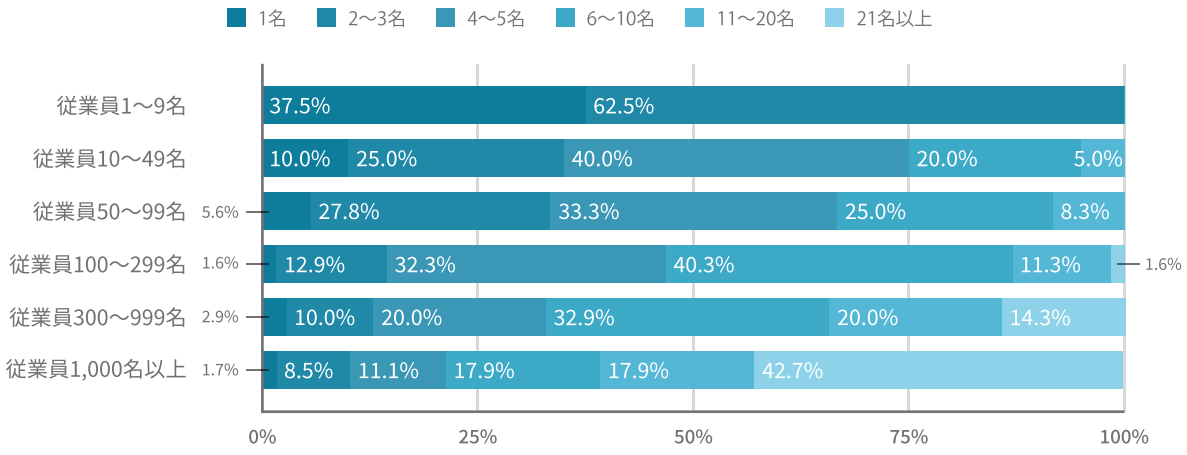
現在活用しているITフリーランスの人数

※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名



【企業規模別】現在活用しているITフリーランスの人数

※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名

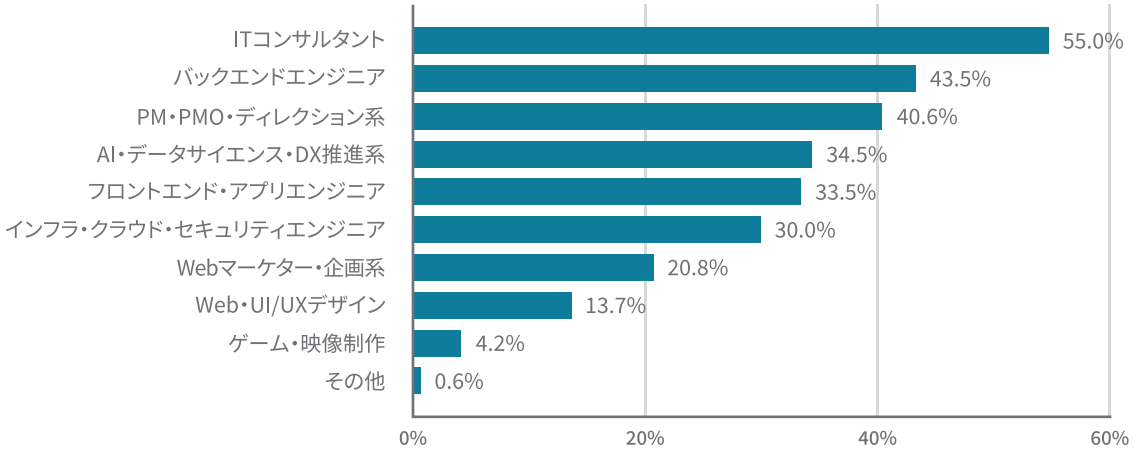


ITフリーランス活用職種1位は「ITコンサルタント」
業務内容は「AI導入支援」が最多

現在ITフリーランスを活用している企業に対し、活用しているITフリーランスの職種について尋ねたところ、「ITコンサルタント（55.0%）」が最も多く、次いで「バックエンドエンジニア（43.5%）」「PM・PMO・ディレクション系（40.6%）」が続きました。また、現在活用しているITフリーランスの業務内容は「AI導入支援（41.2%）」が最多となり、「業務システム開発（39.9%）」「AIシステム開発（35.8%）」「生成AI・機械学習モデルの開発（34.8%）」が上位となりました。

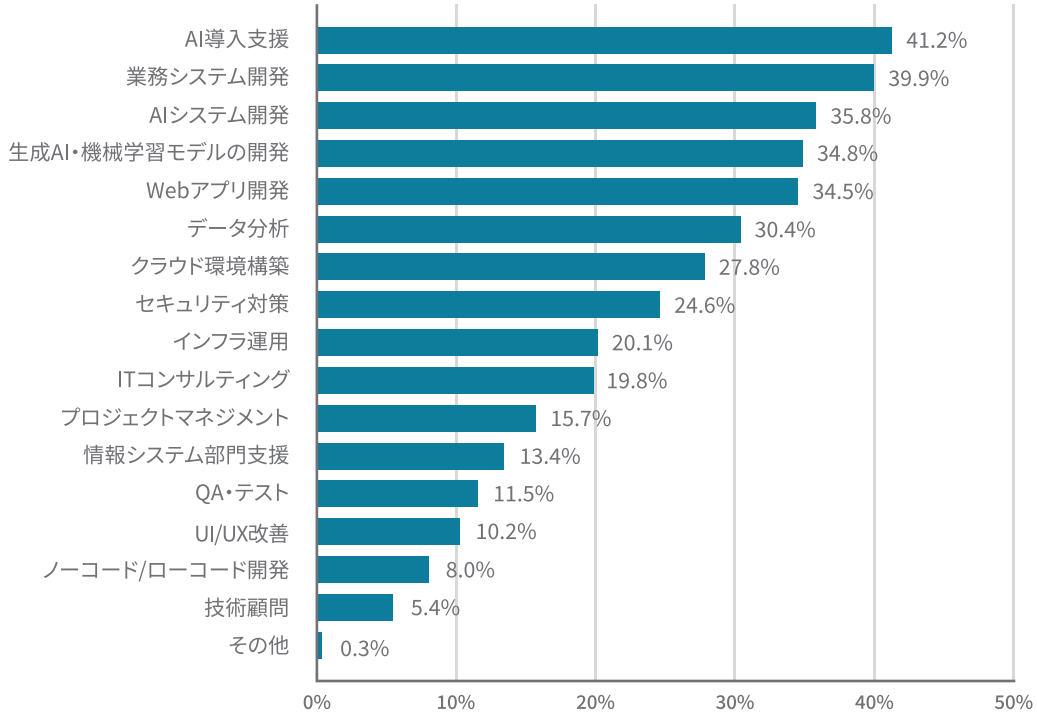
現在活用しているITフリーランスの職種（複数回答）

※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名



現在活用しているITフリーランスの業務内容（複数回答）

※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名



1-4. ITフリーランス活用がもたらす効果と課題

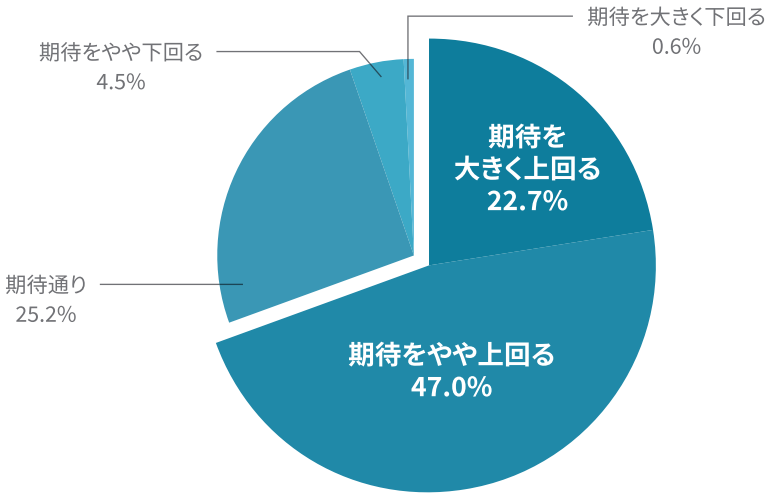
● 活用における効果

ITフリーランス活用企業の約7割が「期待を上回る」と評価
「開発スピードの向上」や「正社員採用では出会えない人材の獲得」に効果

現在ITフリーランスを活用している企業に対し、ITフリーランス活用前に抱いていた期待と実際のギャップについて尋ねたところ、「期待を大きく上回る（22.7%）」と「期待をやや上回る（47.0%）」を合わせて69.7%となり、約7割の企業が導入前の期待を上回る効果を実感していることが分かりました。
ITフリーランスの活用結果が期待以上だった理由としては、「開発スピードが向上した（48.1%）」が最も多く、次いで「正社員採用では出会えない人材を確保できた（45.1%）」、「即戦力として早期に成果に繋がった（41.8%）」が上位に挙がりました。

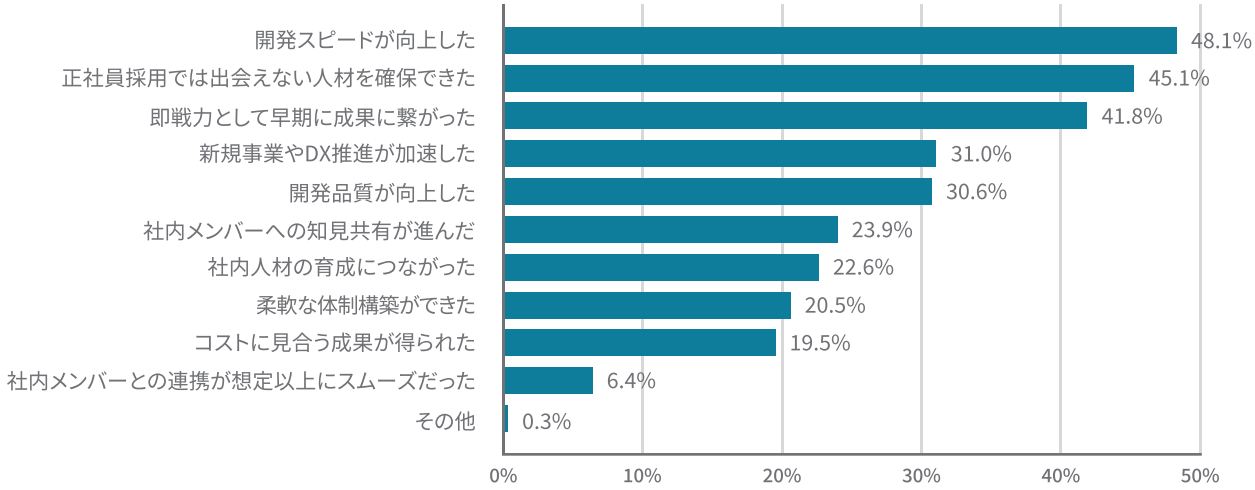
ITフリーランス活用前に抱いていた期待と実際のギャップ

※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名



ITフリーランスの活用結果が期待以上だった理由（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスの活用結果が期待以上だったと回答した方　297名



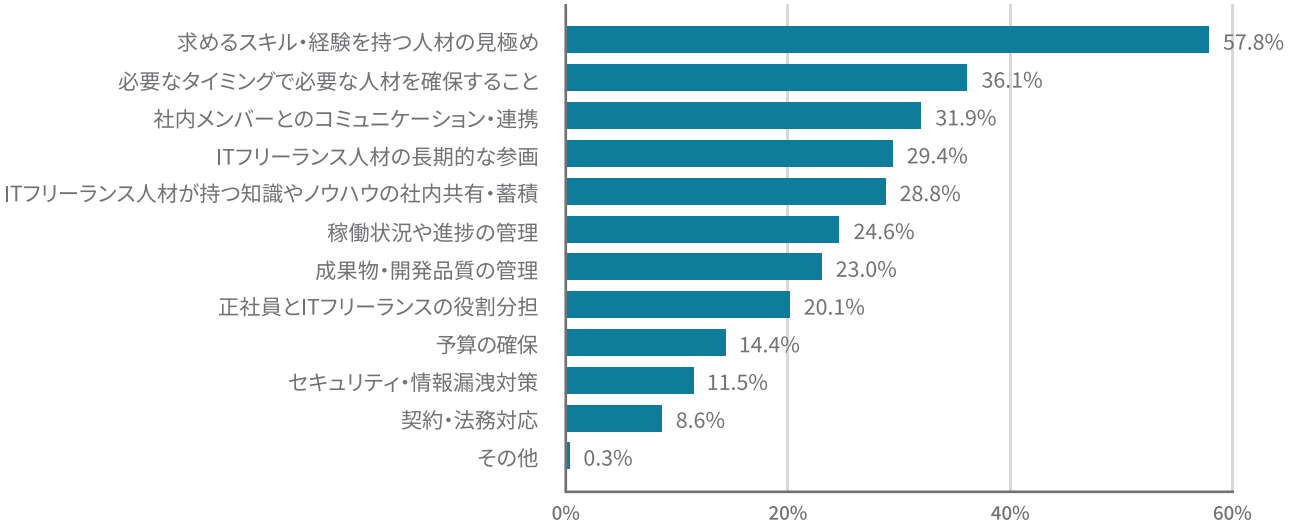
● 活用における課題

ITフリーランス活用の課題は「スキル・経験の見極め」が最多

現在ITフリーランスを活用している企業に対し、ITフリーランス活用において現在感じている課題を尋ねたところ、「求めるスキル・経験を持つ人材の見極め（57.8%）」が最も多く、「必要なタイミングで必要な人材を確保すること（36.1%）」「社内メンバーとのコミュニケーション・連携（31.9%）」が続きました。

ITフリーランス活用における現在の課題（複数回答）

※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名



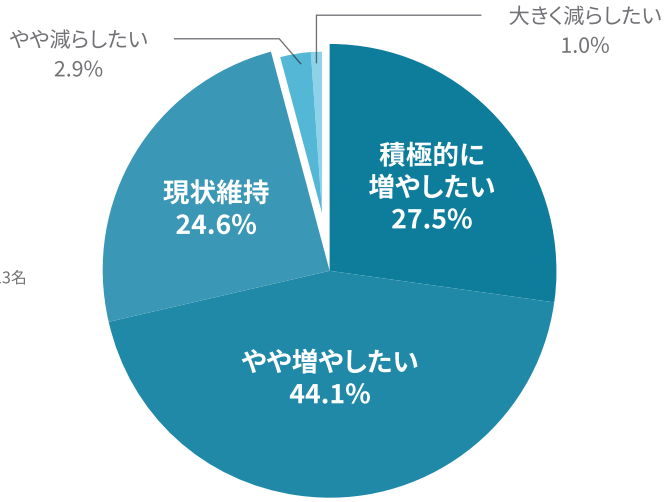
1-5. 今後のITフリーランス活用方針

● 今後の活用意向

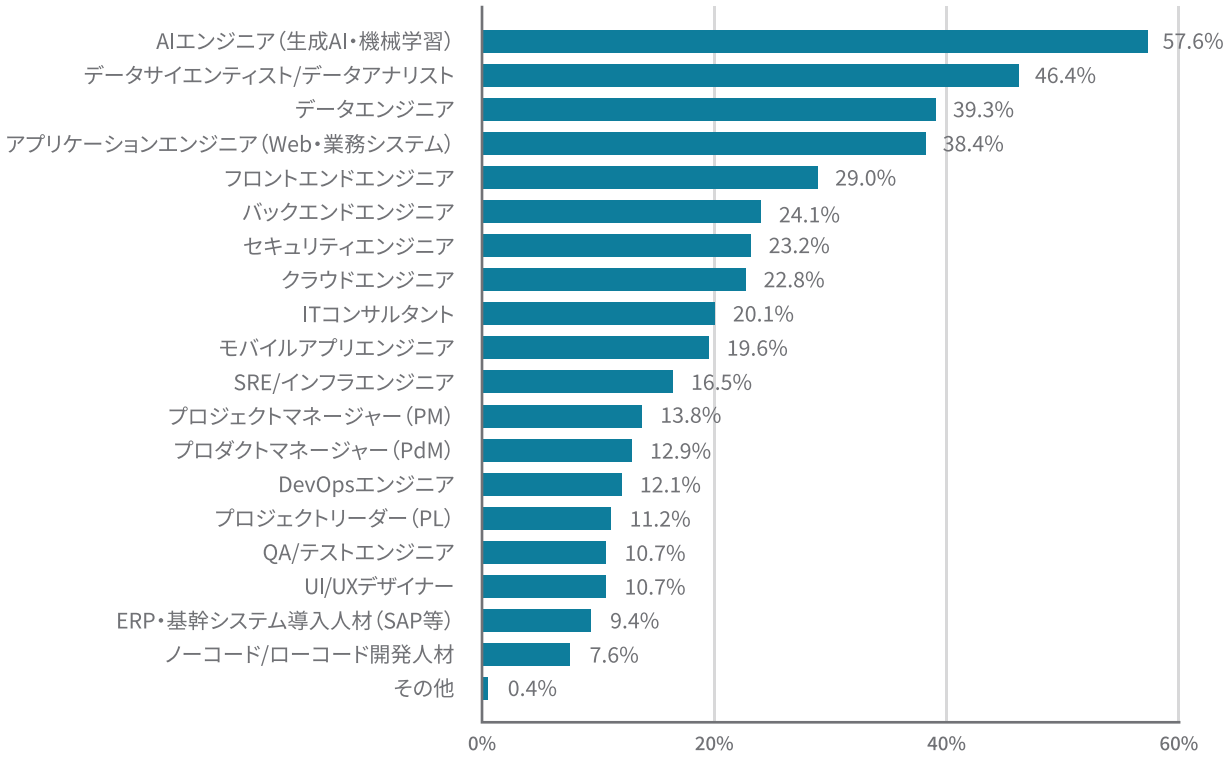
ITフリーランス活用企業の9割超が今後も活用を維持・継続する意向
活用数を増やしたい職種は「AIエンジニア」が最多

ITフリーランスを活用している企業に対し、今後の活用意向について尋ねたところ、「積極的に増やしたい（27.5%）」「やや増やしたい（44.1%）」を合わせ、71.6%の企業が今後もITフリーランスの活用を増やす意向を示しました。また、「現状維持（24.6%）」を含めると、9割超の企業が今後も活用を維持・継続する意向であることが分かりました。
活用数を増やしたい職種としては、「AIエンジニア（57.6%）」が半数を超えてトップとなりました。次いで「データサイエンティスト/データアナリスト（46.4%）」「データエンジニア（39.3%）」となり、AI・データ領域の人材に対する高い需要が顕著に表れています。

今後のITフリーランス活用意向
※回答者数：現在ITフリーランスを活用していると回答した方　313名



活用数を増やしたいITフリーランスの職種（複数回答）
※回答者数：今後ITフリーランス活用を「積極的に増やしたい」「やや増やしたい」と回答した方　224名



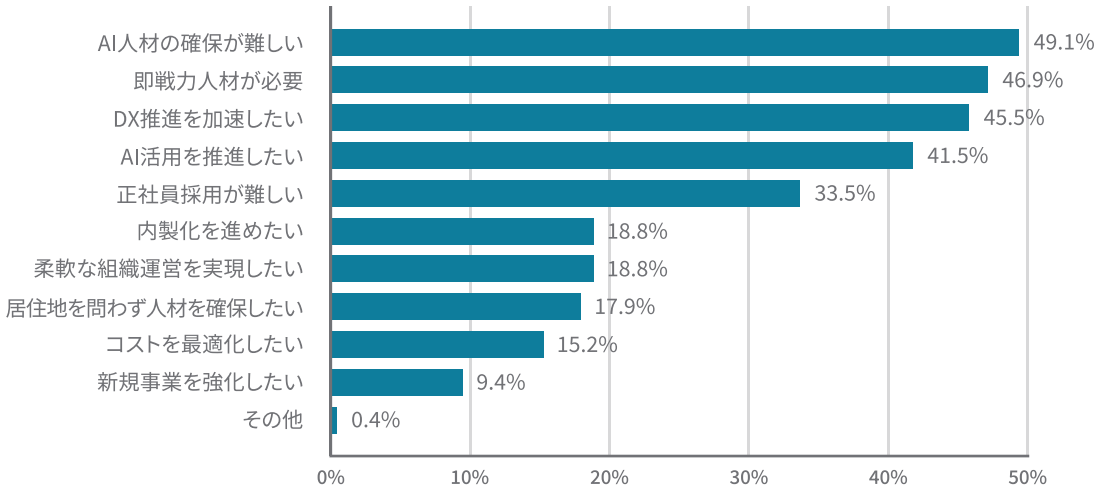
● 活用数を増やしたい理由

ITフリーランス活用を増やしたい理由は「AI人材の確保が難しい」が最多
即戦力人材の確保やDX推進へのニーズも顕著

今後、ITフリーランスの活用数を増やしたい理由を聞いたところ、「AI人材の確保が難しい（49.1%）」が最も多く、次いで「即戦力人材が必要（46.9%）」「DX推進を加速したい（45.5%）」「AI活用を推進したい（41.5%）」が上位を占めました。AI人材の獲得競争が激化する中、企業は正社員採用だけでは必要な人材を確保することが難しいと感じており、高度な専門性を持つITフリーランスへの期待が高まっていることがうかがえます。

ITフリーランスの活用数を増やしたい理由（複数回答）

※回答者数：今後ITフリーランス活用を「積極的に増やしたい」「やや増やしたい」と回答した方　224名



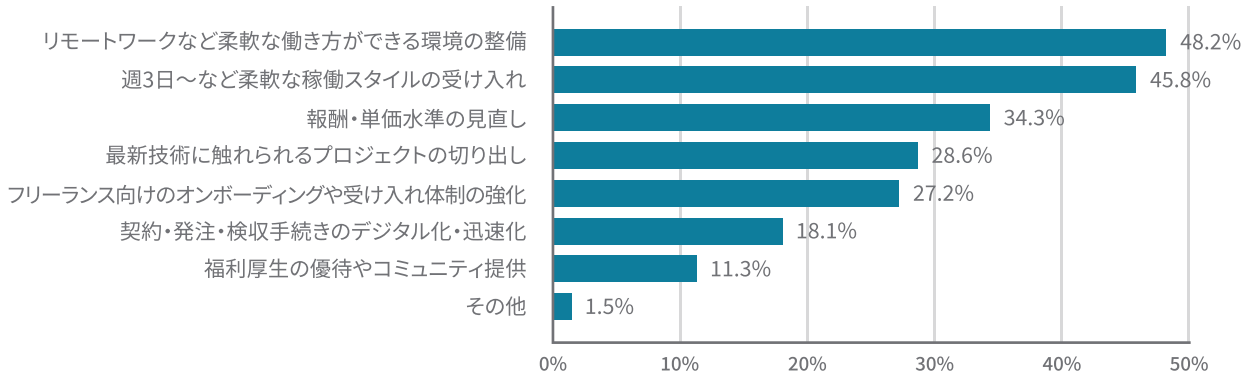
● 継続参画のために必要だと思う条件

ITフリーランスの継続参画には「柔軟な働き方」が鍵
約5割がリモートワークなどの環境整備を重視

ITフリーランスに継続して自社で稼働してもらうために、必要だと思う条件について尋ねたところ、「リモートワークなど柔軟な働き方ができる環境の整備（48.2%）」が最も多くなりました。次いで、「週3日～など柔軟な稼働スタイルの受け入れ（45.8%）」「報酬・単価水準の見直し（34.3%）」が続きます。

ITフリーランスに継続して稼働してもらうために必要だと思う条件（複数回答）

※回答者数：548名



1-6. AI普及がもたらす企業のIT人材戦略の変化

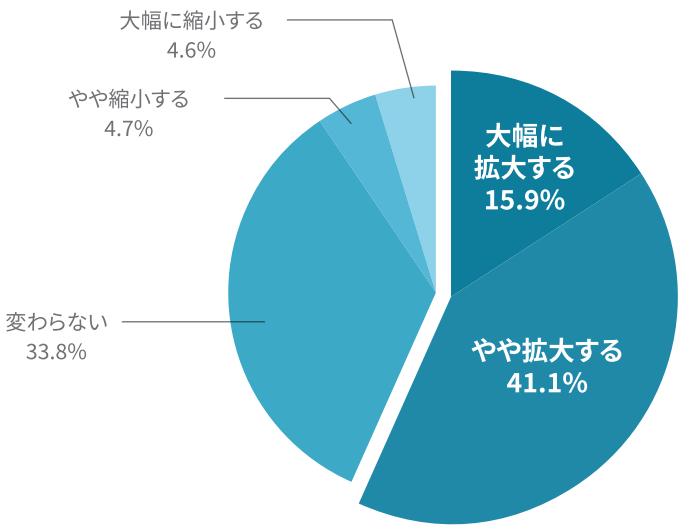
● AI時代におけるITフリーランス活用の見通し

AI普及に伴い、過半数の企業がITフリーランス活用拡大を予測
従業員数1,000名以上の企業では、6割超が「拡大する」と回答

AI普及に伴い、ITフリーランス活用は今後どのように推移すると思うかについて尋ねたところ、「大幅に拡大する（15.9%）」と「やや拡大する（41.1%）」を合わせて過半数の企業が活用拡大を予測していることが分かりました。
企業規模別で見ると、従業員数1,000名以上の企業では「大幅に拡大する（20.6%）」「やや拡大する（42.2%）」を合わせて62.8%が活用拡大を予測しました。特に大企業では、DXやAI活用の取り組みが広がることで、必要な専門性を持つ人材を柔軟に確保できるITフリーランスへの需要が高まると予測されていることがうかがえます。

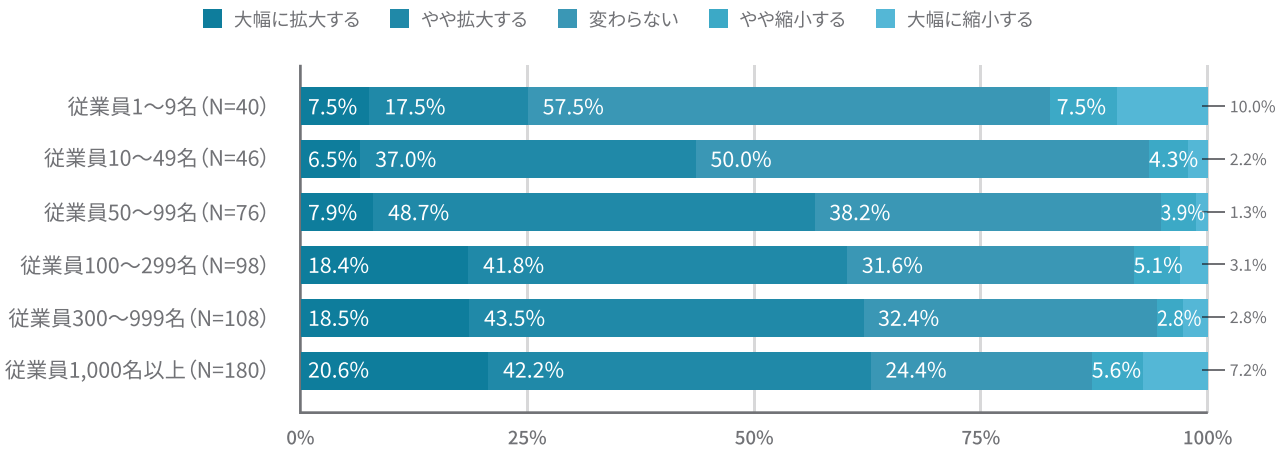
AI普及に伴い、ITフリーランス活用は今後どのように推移すると思うか

※回答者数：548名



【企業規模別】AI普及に伴い、ITフリーランス活用は今後どのように推移すると思うか

※回答者数：548名



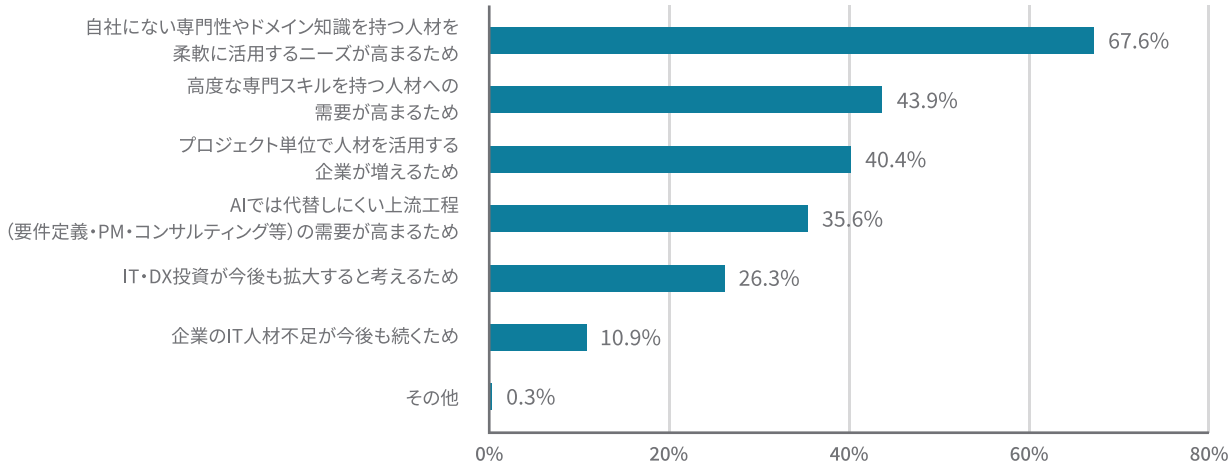
● 今後の活用拡大が期待される職種

ITフリーランス活用拡大を予測する理由は「専門性・ドメイン知識の獲得」が最多
拡大が期待される職種は「ITコンサルタント」が1位に

今後、ITフリーランスの活用が拡大すると考える理由を尋ねたところ、「自社にない専門性やドメイン知識を持つ人材を柔軟に活用するニーズが高まるため（67.6%）」が最も多く、次いで「高度な専門スキルを持つ人材への需要が高まるため（43.9%）」、「プロジェクト単位で人材を活用する企業が増えるため（40.4%）」、「AIでは代替しにくい上流工程の需要が高まるため（35.6%）」が続きました。
また、AI普及に伴い今後活用拡大が予想される職種では、「ITコンサルタント（57.7%）」が最も高く、次いで「バックエンドエンジニア（43.3%）」、「PM・PMO・ディレクション系（40.4%）」となりました。

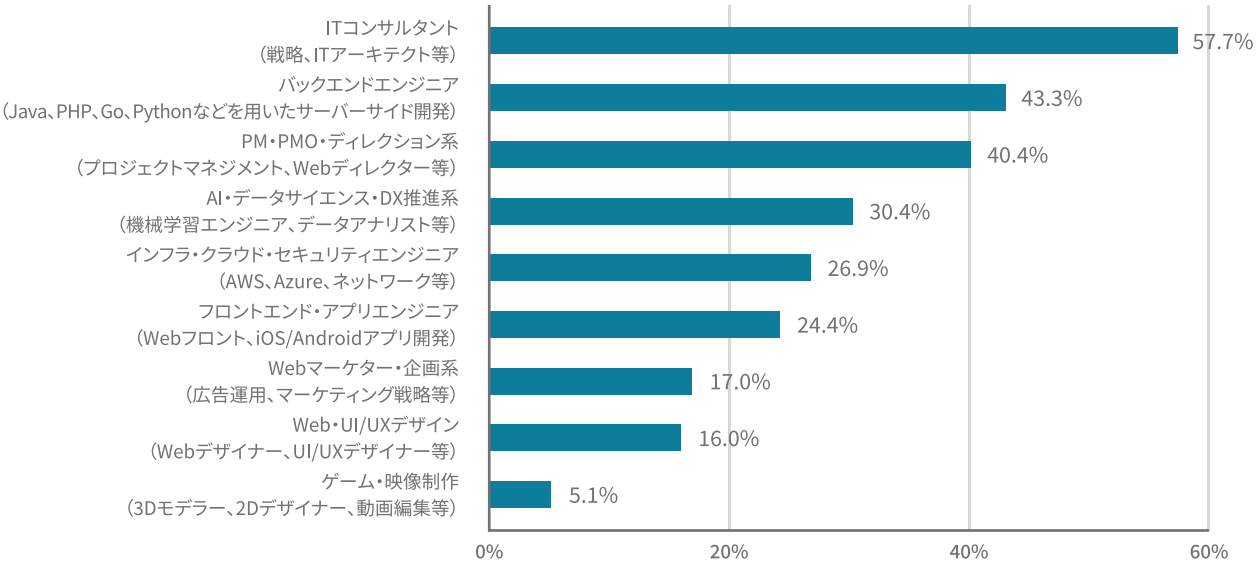
ITフリーランス活用が拡大すると思う理由（複数回答）

※回答者数：AI普及に伴い、ITフリーランス活用が「大幅に拡大する」「やや拡大する」と回答した方　312名



AI普及に伴い、今後ITフリーランス活用が拡大すると思う職種（複数回答）

※回答者数：AI普及に伴い、ITフリーランス活用が「大幅に拡大する」「やや拡大する」と回答した方　312名



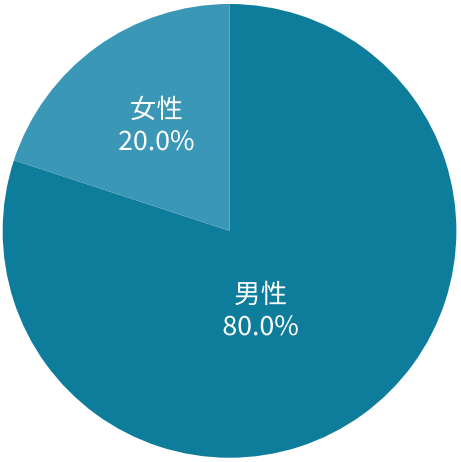
2.ITフリーランスのキャリア動向

2-1. 回答者属性について

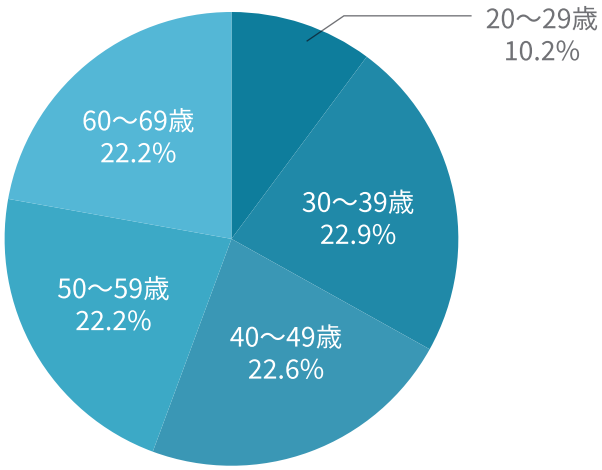
IT・システム関連業務に従事するフリーランス 541名

※フリーランスの定義：自身で事業を営み、従業員を雇用せず、実店舗を持たない個人事業主・法人経営者（農林漁業従事者を除く）

● 性別 ※回答者数：541名

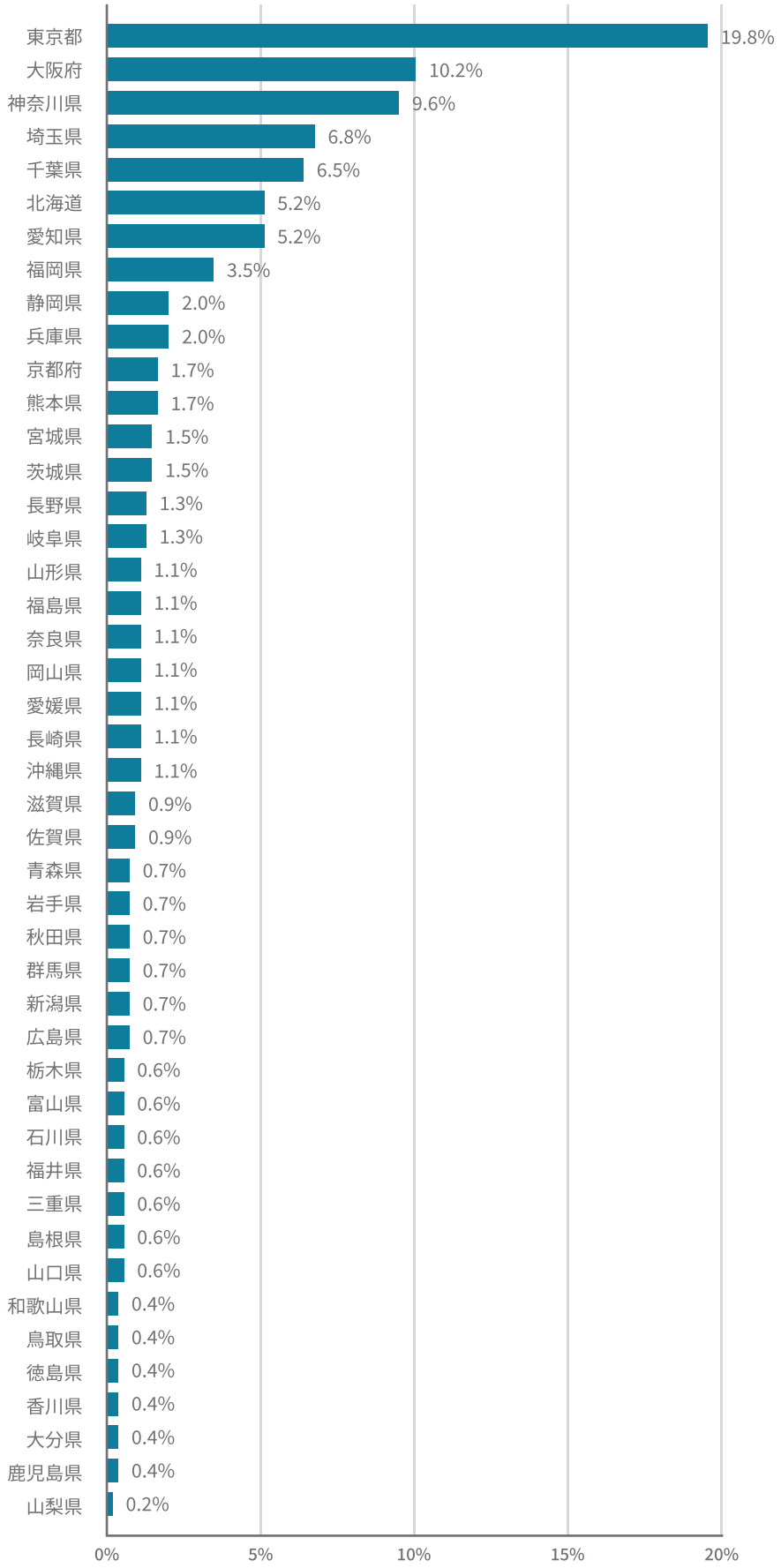


● 年齢層 ※回答者数：541名



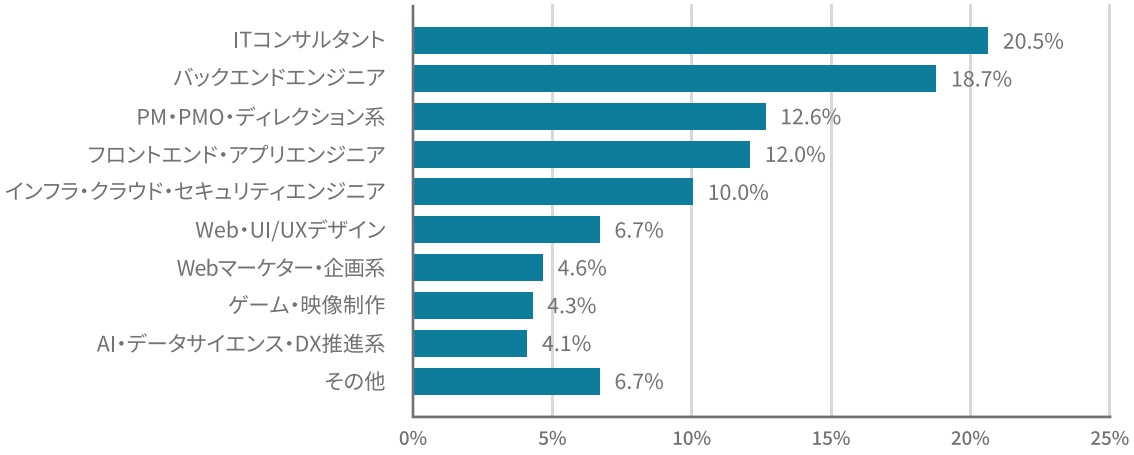
● 居住地

※回答者数：541名



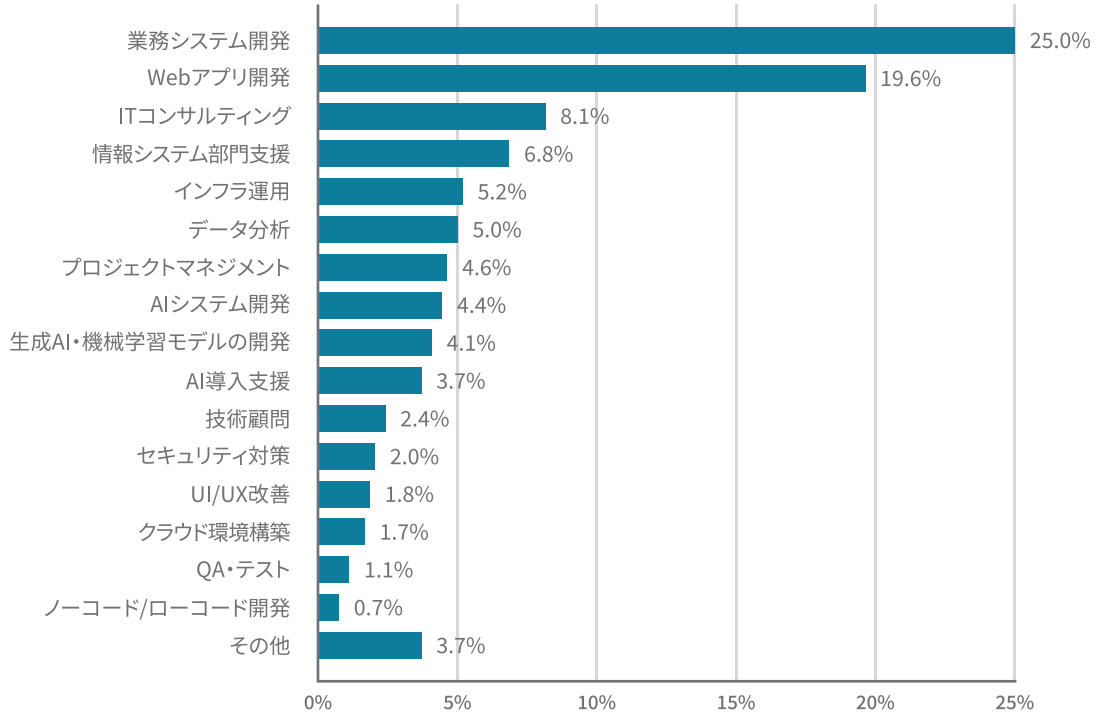
● 参画している案件における主な職種

※回答者数：541名



● 参画している案件の業務内容

※回答者数：541名



2-2. ITフリーランスの働き方

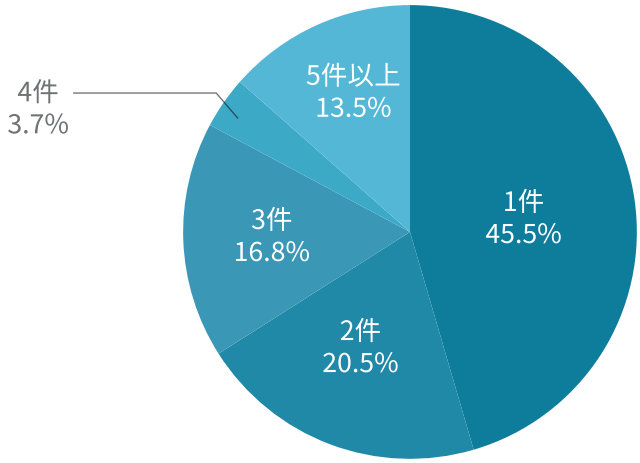
● 参画スタイル

ITフリーランスの参画案件数は1件が最多、2件以上の複数案件の「掛け持ち層」も約半数

ITフリーランスに現在の参画案件数を聞いたところ、「1件（45.5%）」が最多である一方、2件以上を並行して担当する「掛け持ち層」も合計54.5%と半数以上を占めました。
また、平均稼働日数では「週5日（42.1%）」が最も多く、1週間あたりの平均稼働時間では「40～49時間（28.1%）」「30～39時間（21.6%）」と続きました。

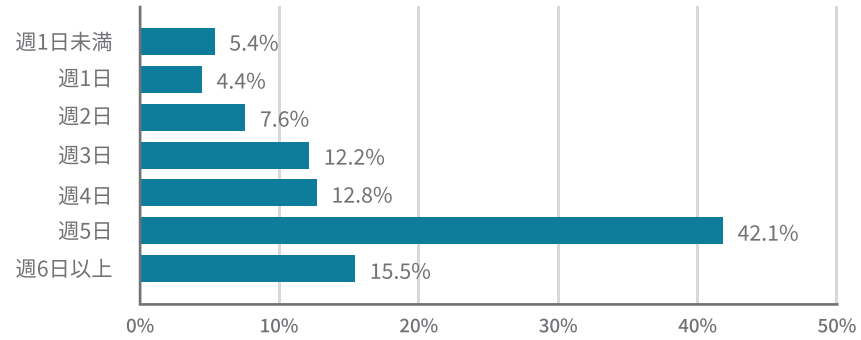
現在の参画案件数

※回答者数：541名



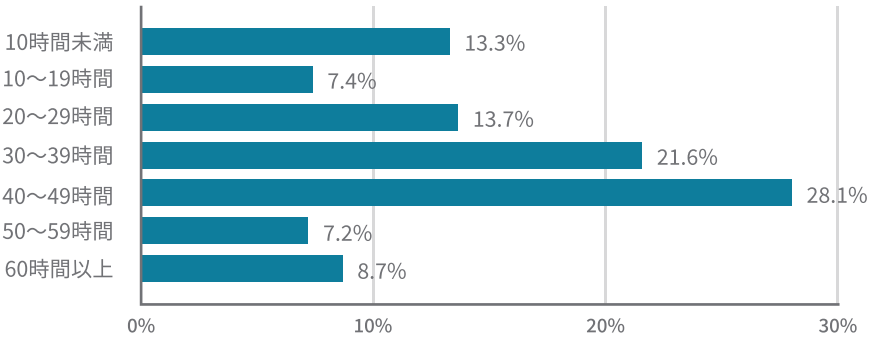
現在の平均稼働日数

※回答者数：541名



1週間あたりの平均稼働時間

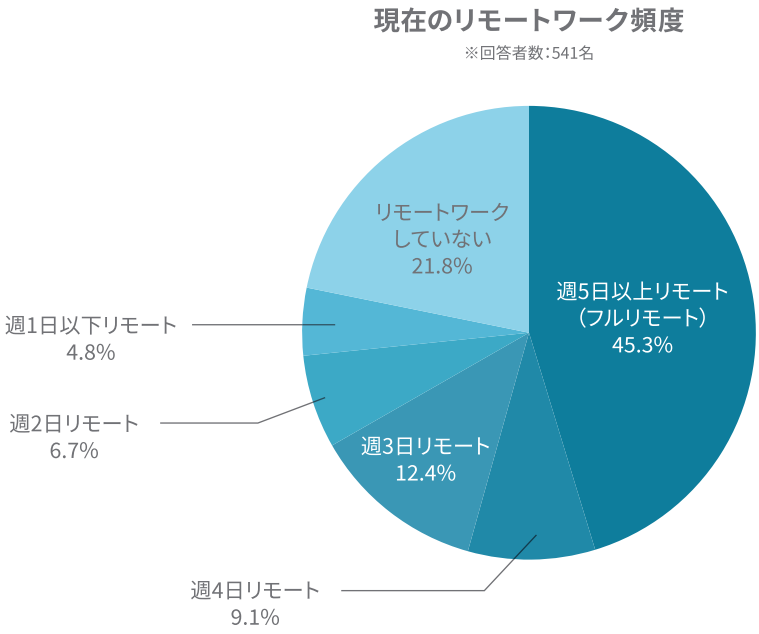
※回答者数：541名



● リモートワークの実施状況

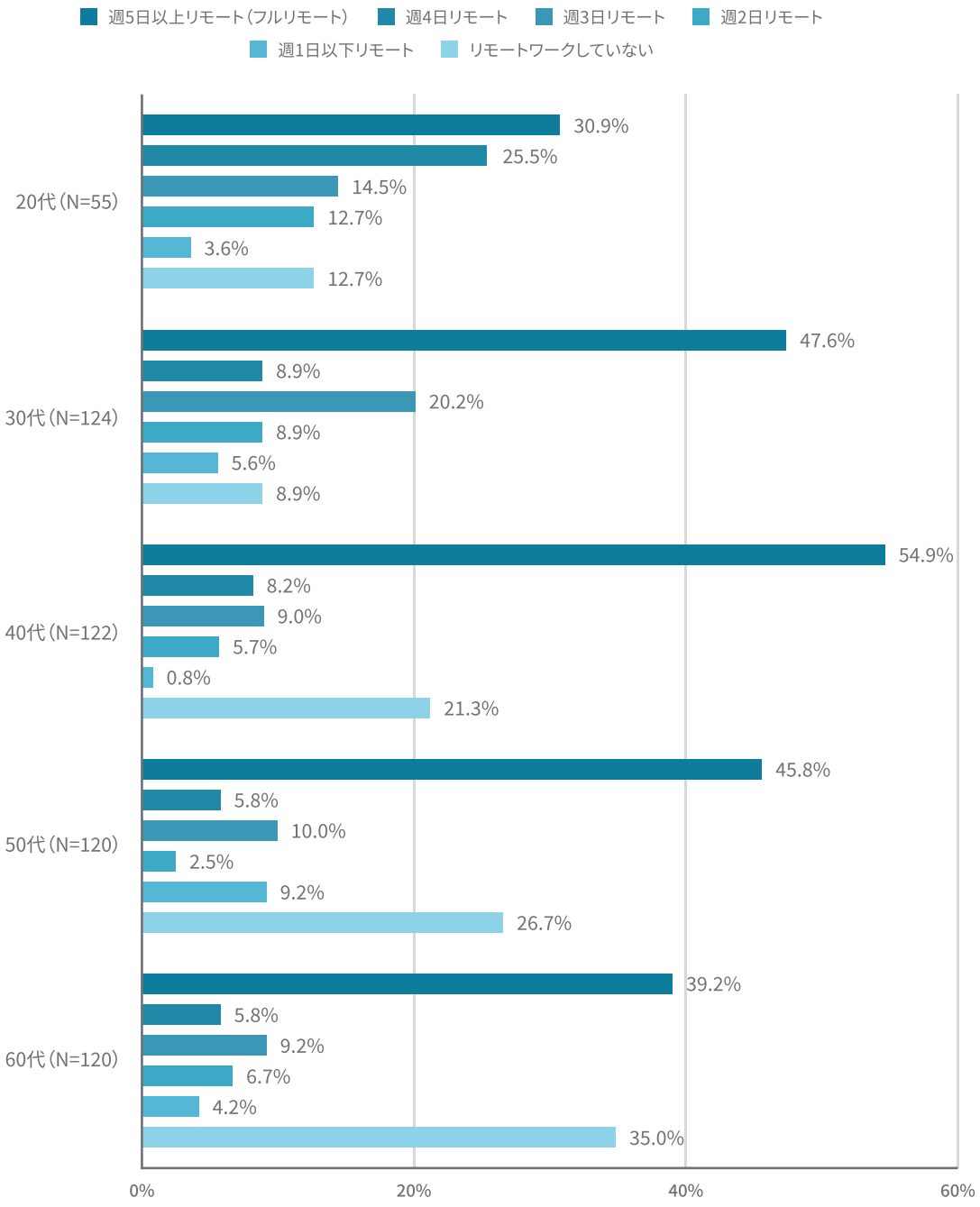
ITフリーランスの4割超が週5日以上リモート、柔軟な働き方が定着

現在のリモートワーク頻度としては「週5日以上リモート（フルリモート）」が45.3%で最も多く、次いで「リモートワークしていない（21.8%）」「週3日リモート（12.4%）」となりました。多くのITフリーランスが、一定の稼働量を維持しながらも、在宅・リモートを中心とした柔軟な働き方を確立しています。



【年代別】現在のリモートワーク頻度

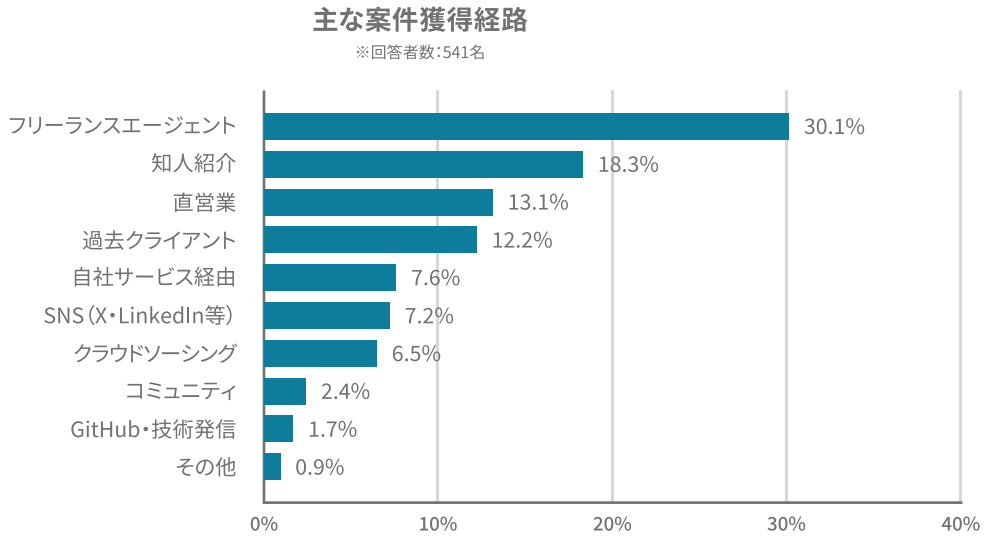
※回答者数：541名

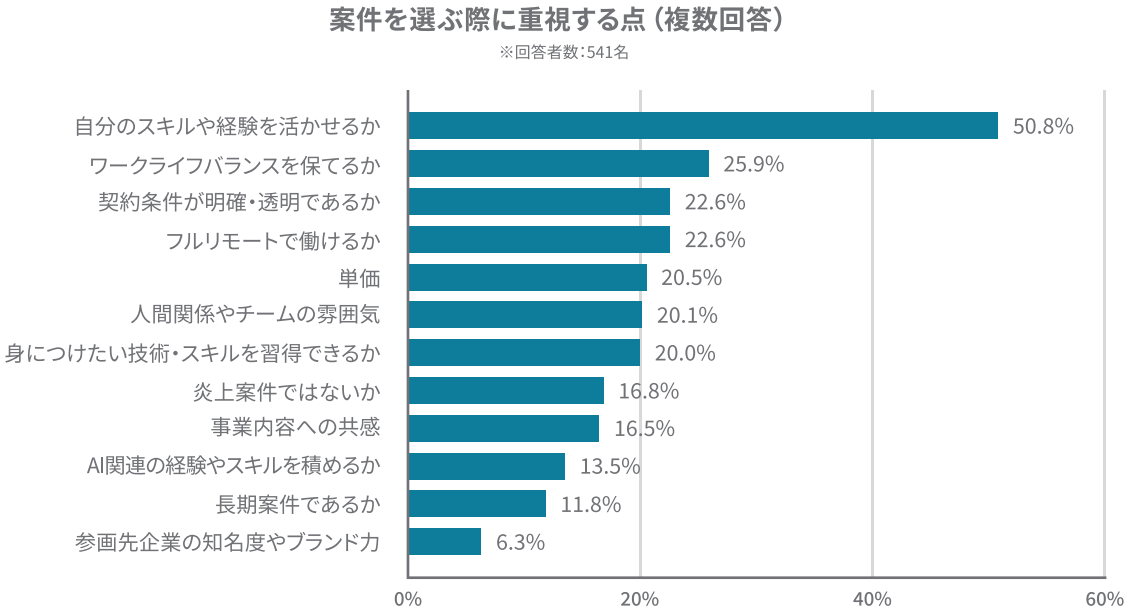


● 案件獲得経路

主な案件獲得経路は「エージェント」が3割で最多、
案件を選ぶ際に重視する点では、「自分のスキルや経験を活かせるか」が半数を超えてトップに

主な案件獲得経路については、「フリーランスエージェント（30.1%）」が最も多く、次いで「知人紹介（18.3%）」「直営業（13.1%）」「過去クライアント（12.2%）」となりました。
また、案件を選ぶ際に重視する点では、「自分のスキルや経験を活かせるか（50.8%）」が半数を超えてトップとなり、「ワークライフバランスを保てるか（25.9%）」「契約条件が明確・透明であるか（22.6%）」「フルリモートで働けるか（22.6%）」が上位に並びました。



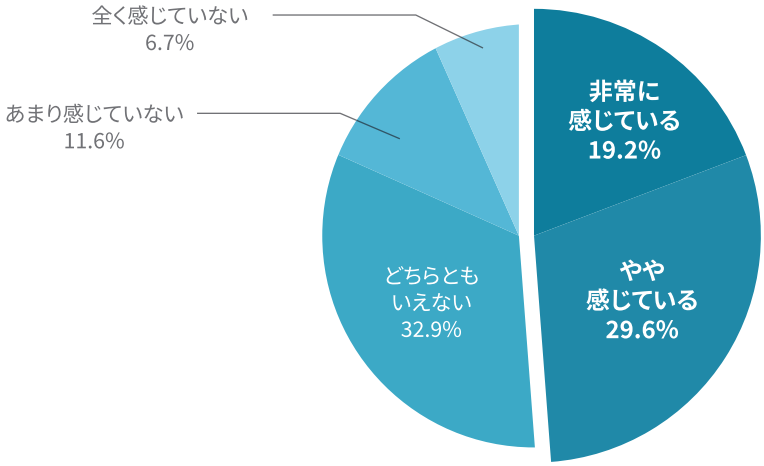


ITフリーランスの約半数が、継続的な案件獲得に「困難を感じている」と回答
最大の壁は案件獲得につながる「人脈不足」

ITフリーランスに対し、継続的に案件を獲得することに困難を感じているか尋ねたところ、「非常に感じている（19.2%）」「やや感じている（29.6%）」を合わせて約半数が「困難を感じている（48.8%）」と回答しました。
苦労している点としては、「案件獲得につながる人脈が少ない（48.1%）」が最も多く、次いで「自分のスキル・実績を十分にアピールできない（33.0%）」「希望する技術領域の案件が少ない（29.5%）」「希望する単価の案件が少ない（27.7%）」となりました。

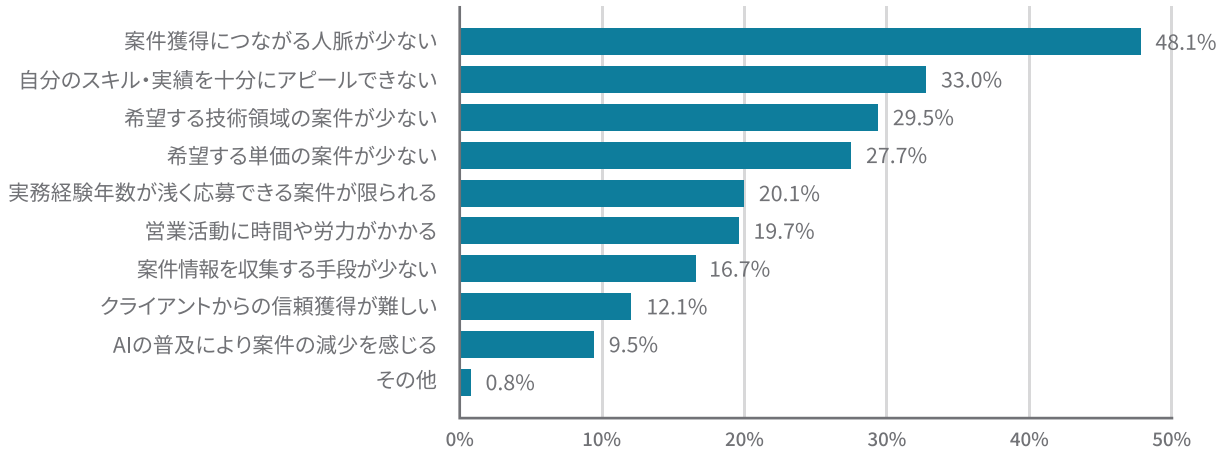
継続的に案件を獲得することに困難を感じているか

※回答者数：541名



案件獲得において、苦労している点（複数回答）

※回答者数：継続的に案件を獲得することに困難を「非常に感じている」「やや感じている」と回答した方　264名



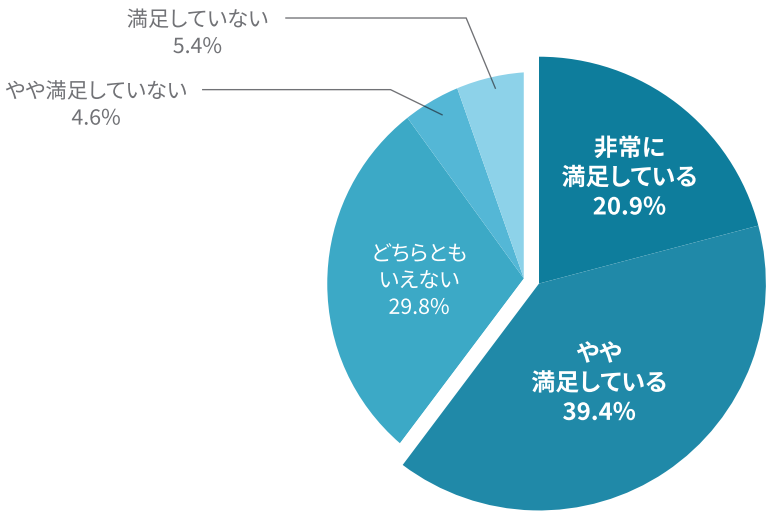
● 働き方の満足度

ITフリーランスの約6割が現在の働き方に満足
満足している理由は「時間の柔軟性」「人間関係のストレス軽減」

現在のITフリーランスとしての働き方に対する満足度を聞いたところ、「非常に満足している（20.9%）」「やや満足している（39.4%）」を合わせて約6割が「満足」と回答しました。一方、「満足していない」「やや満足していない」と回答した人は1割にとどまり、多くのITフリーランスが現在の働き方を肯定的に捉えていることが分かりました。
働き方に満足している理由としては、「働く時間を柔軟に調整できる（50.3%）」が半数を超えて最も多く、次いで「人間関係のストレスが少ない（39.6%）」「働く場所を自由に選べる（37.4%）」「収入・報酬に満足している（36.8%）」が続きました。

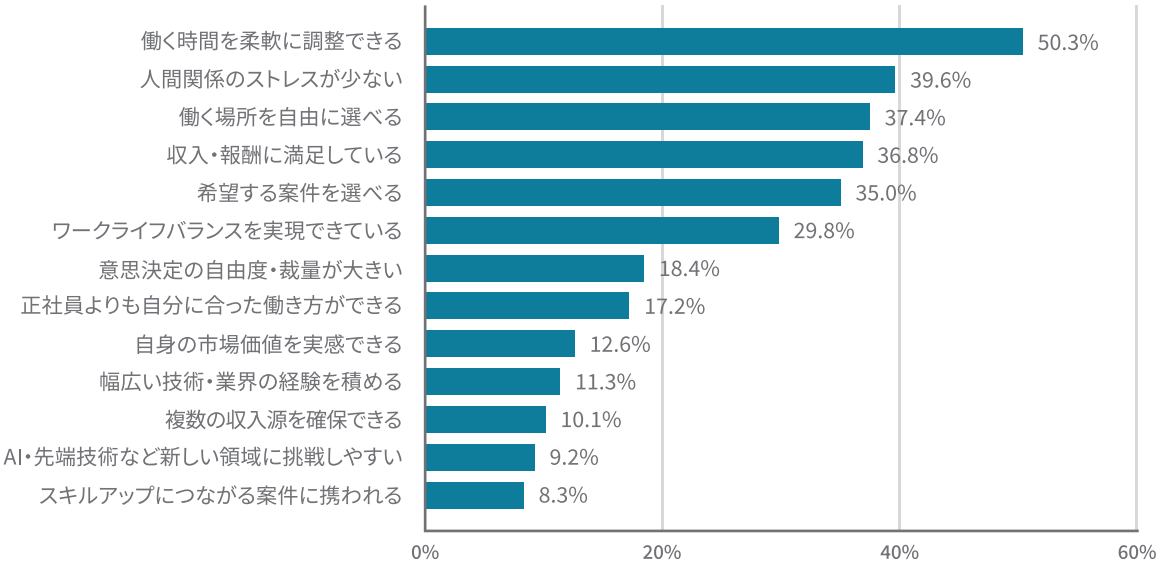
現在のITフリーランスとしての働き方に満足しているか

※回答者数：541名



ITフリーランスとしての働き方に満足している理由（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスとしての働き方に「非常に満足している」「やや満足している」と回答した方　326名



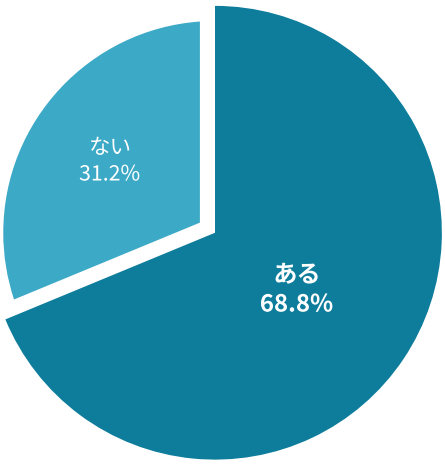
● 将来に対する不安

ITフリーランスの約7割が将来に不安、「収入の不安定さ」と「案件の獲得」が主たる不安要素に

ITフリーランスとして働く上で、将来に不安を感じることがあるか尋ねたところ、「ある（68.8%）」と回答した人が約7割にのぼり、多くのITフリーランスが将来的なリスクや不安を抱えている実態が明らかになりました。
具体的な不安要素としては、「収入が安定しないこと（57.0%）」が最も高く、次いで「案件を継続的に獲得できないこと（48.4%）」「年齢を重ねた際に案件を獲得しづらくなること（29.3%）」と続きました。案件獲得や収入面の不安定さが主たる不安となっているほか、「AIの進化により仕事が減少・代替されること（26.1%）」も一定数の回答を集めています。

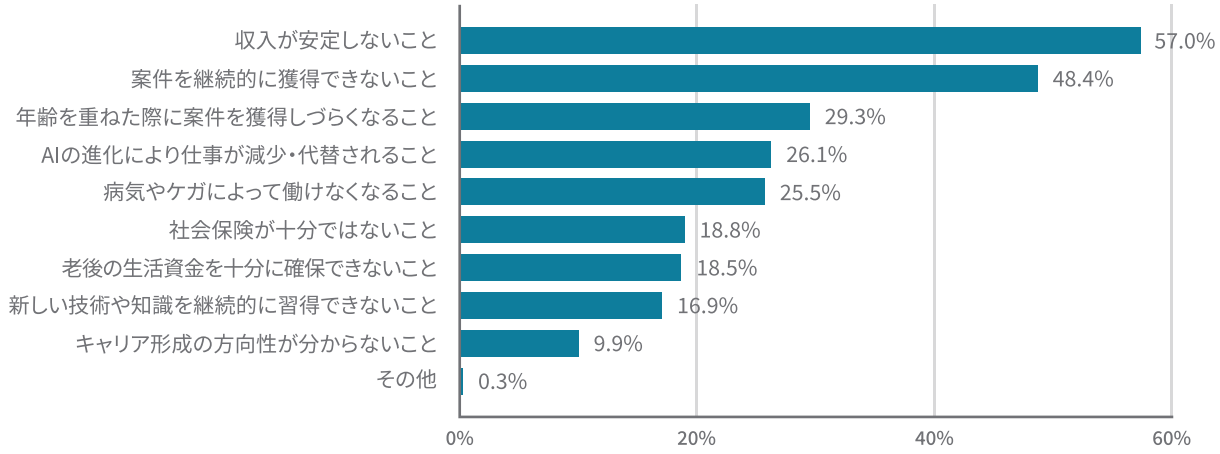
ITフリーランスとして働く上で将来不安なことはあるか

※回答者数：541名



ITフリーランスとして働く上で、将来どのような不安があるか（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスとして働く上で将来不安なことが「ある」と回答した方　372名



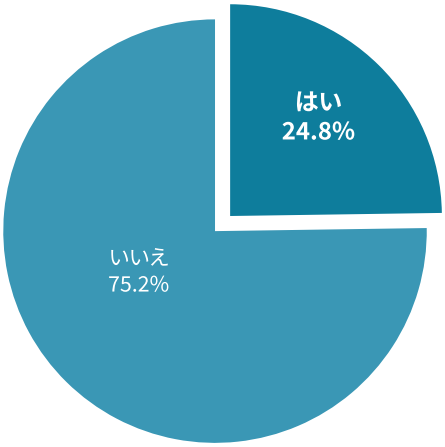
2-3. ITフリーランスのキャリア形成

● 新卒でITフリーランスを選んだ理由

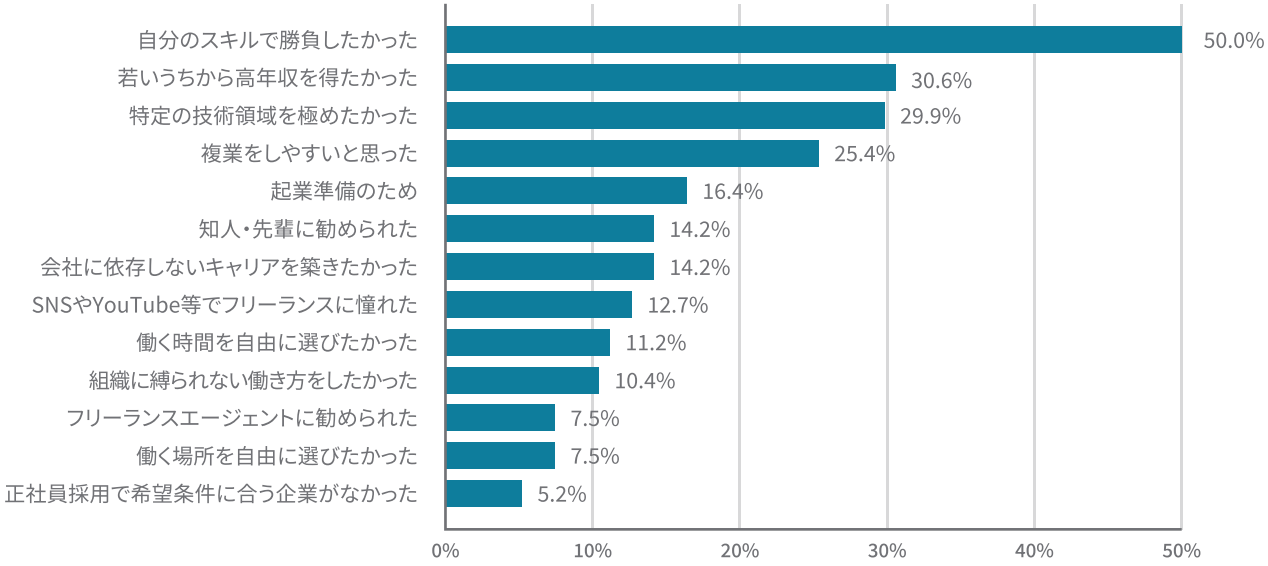
約4人に1人が新卒でITフリーランスを選択、理由は「自分のスキルで勝負したい」が最多

ITフリーランスに対し、学校卒業後すぐに現在の働き方を選択したか尋ねたところ、約4人に1人が新卒でITフリーランスとしてキャリアをスタートさせていることが分かりました。
新卒でITフリーランスを選んだ理由としては、「自分のスキルで勝負したかった（50.0%）」が最も多く、半数を占めました。次いで、「若いうちから高年収を得たかった（30.6%）」「特定の技術領域を極めたかった（29.9%）」となり、自身のスキルを軸にキャリアを築きたいという志向や収入面を重視する意識がうかがえる結果となりました。

新卒でITフリーランスになったか
※回答者数：541名



新卒でITフリーランスを選んだ理由（複数回答）
※回答者数：新卒でITフリーランスになったと回答した方　134名

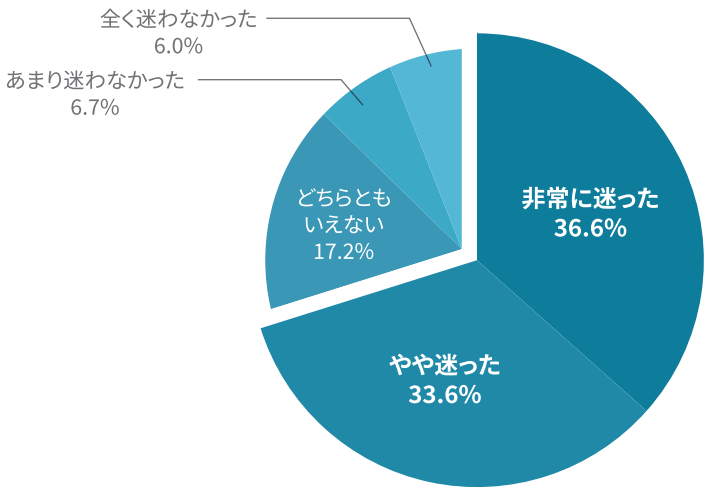


新卒でITフリーランスになる際、約7割が正社員就職と「迷った」と回答
懸念は収入の伸びと安定性が上位に

新卒でITフリーランスになる際、正社員就職と迷ったかという問いに対しては、「非常に迷った（36.6%）」「やや迷った（33.6%）」を合わせて70.2%が迷いがあったと回答しました。
迷った点としては、「将来的に収入を伸ばせるか（52.1%）」「安定した収入を得られるか（50.0%）」が上位となり、次いで「市場価値を高められるか（31.9%）」「将来のキャリアの選択肢を広げられるか（22.3%）」となりました。新卒からフリーランスという働き方を選択する人が一定数いる一方で、収入の伸びや安定性といった将来への不安が、意思決定における懸念となっていることがうかがえます。

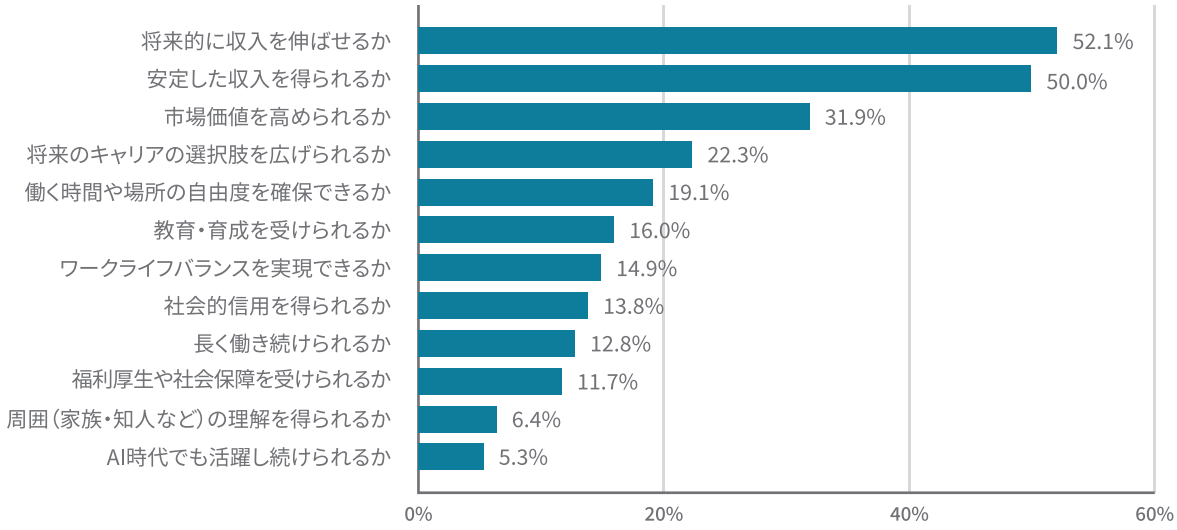
新卒でITフリーランスになる際、正社員就職と迷ったか

※回答者数：新卒でITフリーランスになったと回答した方　134名



新卒でITフリーランスになる際、正社員就職との間で迷った点（複数回答）

※回答者数：新卒でITフリーランスになる際、正社員就職と「非常に迷った」「やや迷った」と回答した方　94名



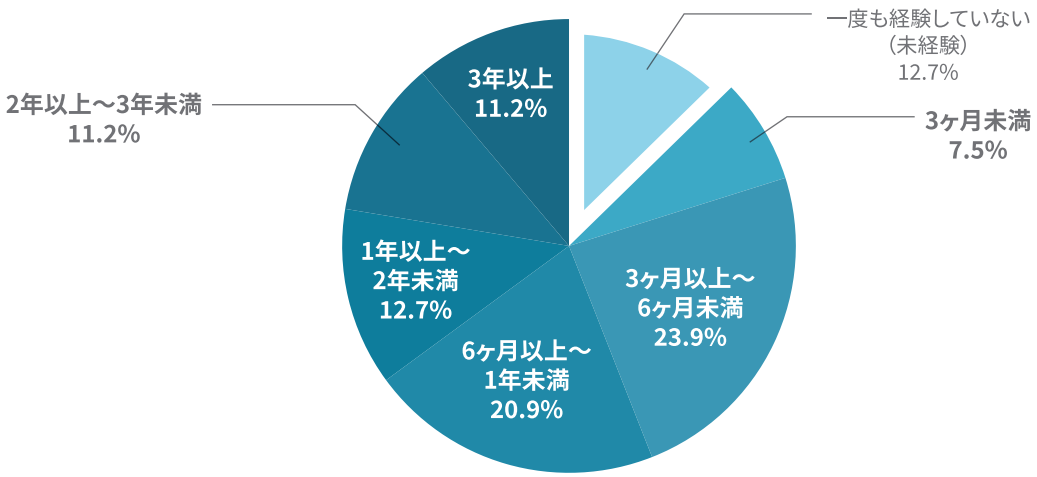
● 学生時代のプログラミング学習経験

新卒ITフリーランスの約9割が学生時代に開発経験あり
習得したプログラミング言語は「Java」が上位、20代では「TypeScript」が最多に

学生時代にプログラミングやアプリケーション開発に取り組んでいた期間を聞いたところ、「一度も経験していない（未経験）」と回答した方は12.7%にとどまり、約9割が学生時代から開発に取り組んでいたことが分かりました。期間としては「3ヶ月以上～6ヶ月未満（23.9%）」や「6ヶ月以上～1年未満（20.9%）」が多く見られます。
また、学生時代に習得したプログラミング言語では「Java（47.0%）」が最も多く、次いで「JavaScript（46.2%）」「Python（35.9%）」「TypeScript（33.3%）」が続きました。年代別にみると、20代では「TypeScript」が最も多く、30代・40代以上では「Java」がそれぞれ最多となっており、年代によって学生時代に習得したプログラミング言語に違いがみられます。

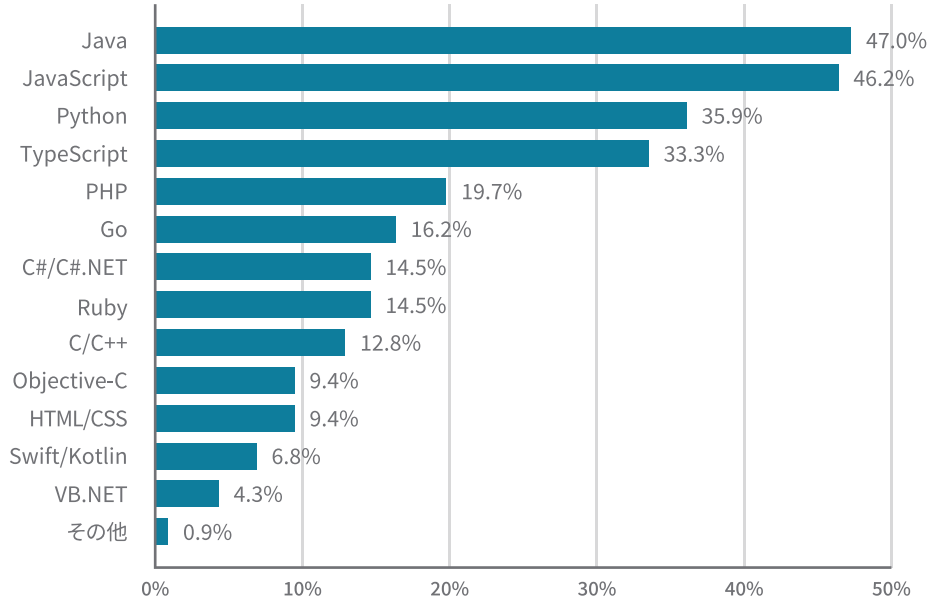
学生時代にプログラミングやアプリケーション開発に取り組んでいた期間

※回答者数：新卒でITフリーランスになったと回答した方　134名



学生時代に習得したプログラミング言語（複数回答）

※回答者数：学生時代にプログラミング学習をしていた経験があると回答した方　117名



【年代別】学生時代に習得したプログラミング言語（複数回答）

※回答者数：学生時代にプログラミング学習をしていた経験があると回答した方　117名

	20代	30代	40代以上
1位	TypeScript 51.6%	Java 63.3%	Java 48.6%
2位	JavaScript 41.9%	JavaScript 49.0%	JavaScript 43.2%
3位	Python 38.7%	Python 38.8%	Python 29.7%

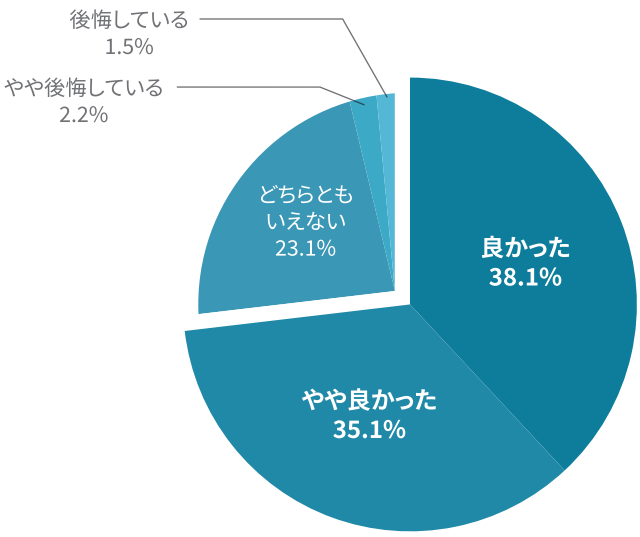
● 新卒ITフリーランスになって感じたこと

約7割が「新卒でITフリーランスになって良かった」と回答
理由は「成果が収入に反映されやすい」が最多、高い報酬が魅力に

新卒でITフリーランスを選択した方に満足度を尋ねたところ、「良かった（38.1%）」「やや良かった（35.1%）」を合わせた約7割が、新卒でITフリーランスになって良かったと回答しました。
良かったと感じる理由としては「成果が収入に反映されやすかった（46.9%）」「若いうちから高い報酬を得られた（45.9%）」が上位に挙がりました。一方で、後悔している点としては「教育・育成を受ける機会が少ない」「社会的信用を得にくい」「孤独を感じることがある」などが挙げられました。

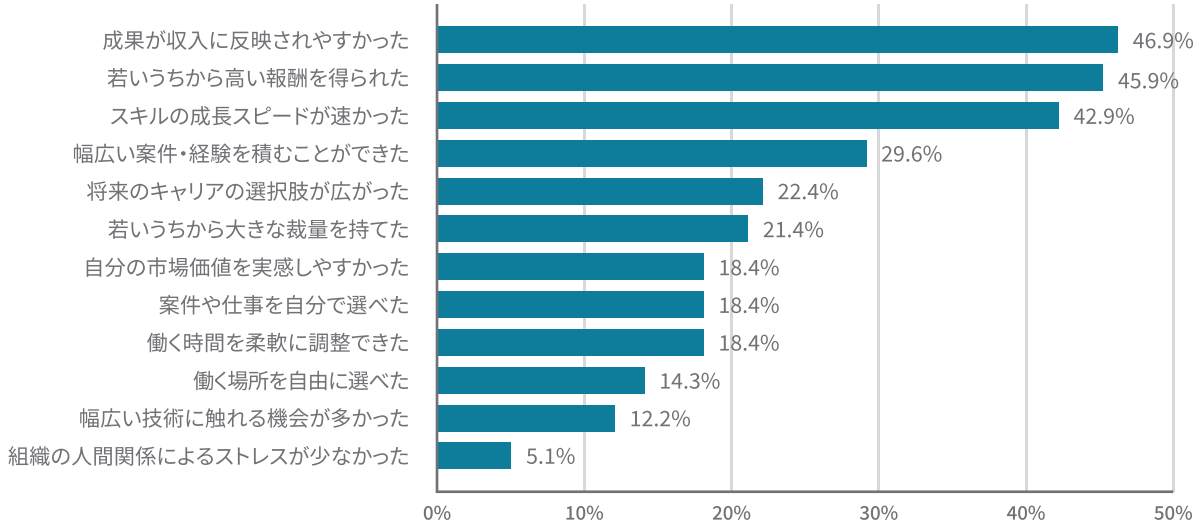
新卒でITフリーランスを選んだことをどう評価しているか

※回答者数：新卒でITフリーランスになったと回答した方　134名



新卒でITフリーランスになって良かったと感じる理由（複数回答）

※回答者数：新卒でITフリーランスになって「良かった」「やや良かった」と回答した方　98名



● 転身前の職種・業務

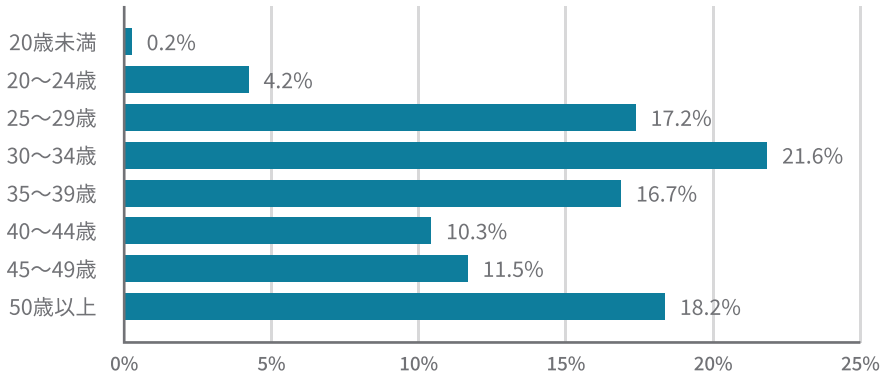
ITフリーランスへの転身は「30代前半」が最多
約7割が正社員を経験、3人に1人は15年以上の実務経験を経て独立

新卒でITフリーランスにならなかった方を対象に、ITフリーランスへ転身した際の年齢を尋ねたところ、「30～34歳（21.6%）」が最も多く、次いで「50歳以上（18.2%）」「25～29歳（17.2%）」と、20代から50代以上まで幅広い年代で転身がみられました。

転身前の雇用形態では、「正社員（68.8%）」が最多となり、約7割は正社員として働いた経験を経て独立していることが分かりました。転身前のIT関連業務の実務経験年数では「15年以上（34.2%）」が最多となり、一定の実務経験を積んだうえでITフリーランスへ転身するケースが多いことがうかがえます。

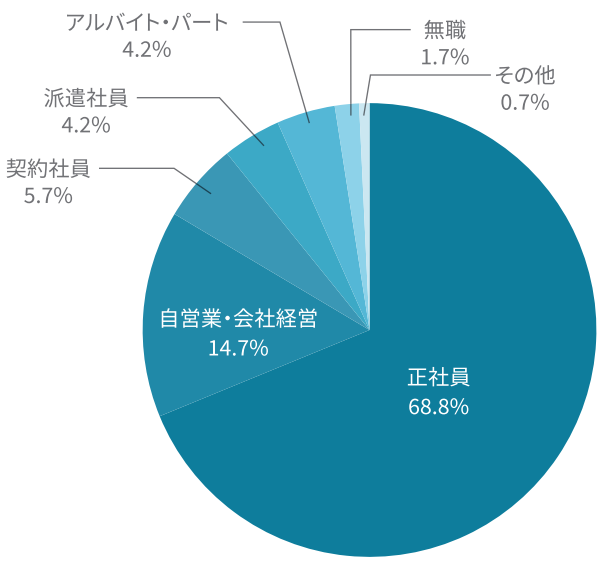
ITフリーランスへの転身年齢

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



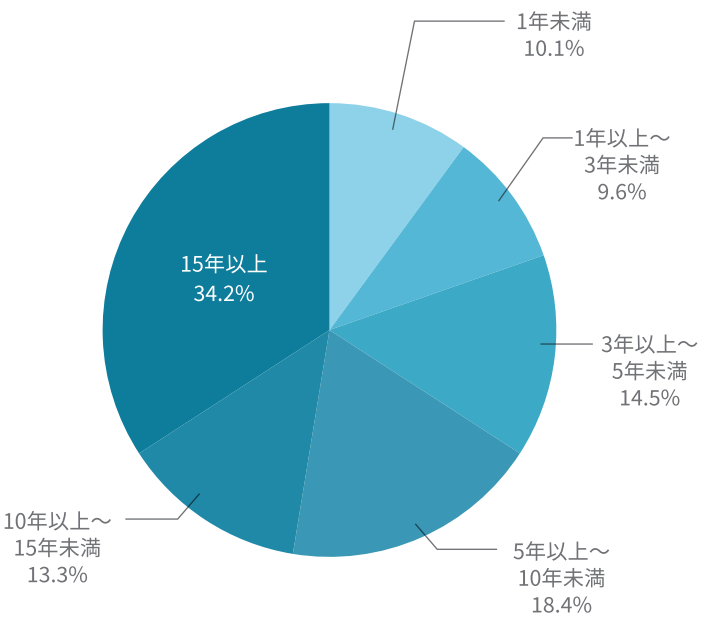
ITフリーランス転身前の雇用形態

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



ITフリーランス転身前の実務経験年数

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名

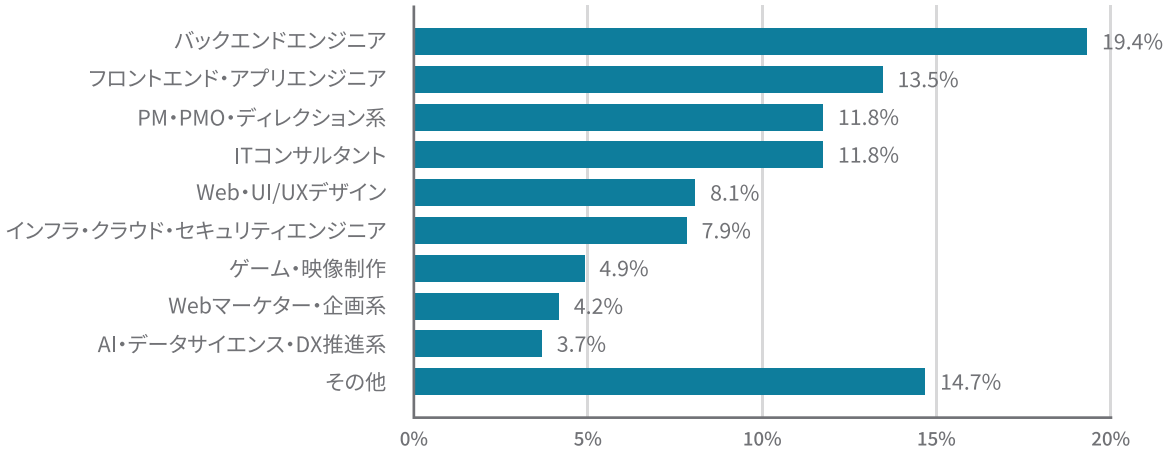


ITフリーランス転身前の職種は「バックエンドエンジニア」が最多
担当業務は「業務システム開発」や「Webアプリ開発」が上位に

ITフリーランスへ転身する前の主な職種では、「バックエンドエンジニア（19.4%）」が最も多く、次いで「フロントエンド・アプリエンジニア（13.5%）」「PM・PMO・ディレクション系（11.8%）」「ITコンサルタント（11.8%）」となりました。
また、転身前に担当していた業務内容では、「業務システム開発（31.9%）」「Webアプリ開発（19.7%）」が上位に挙げられました。

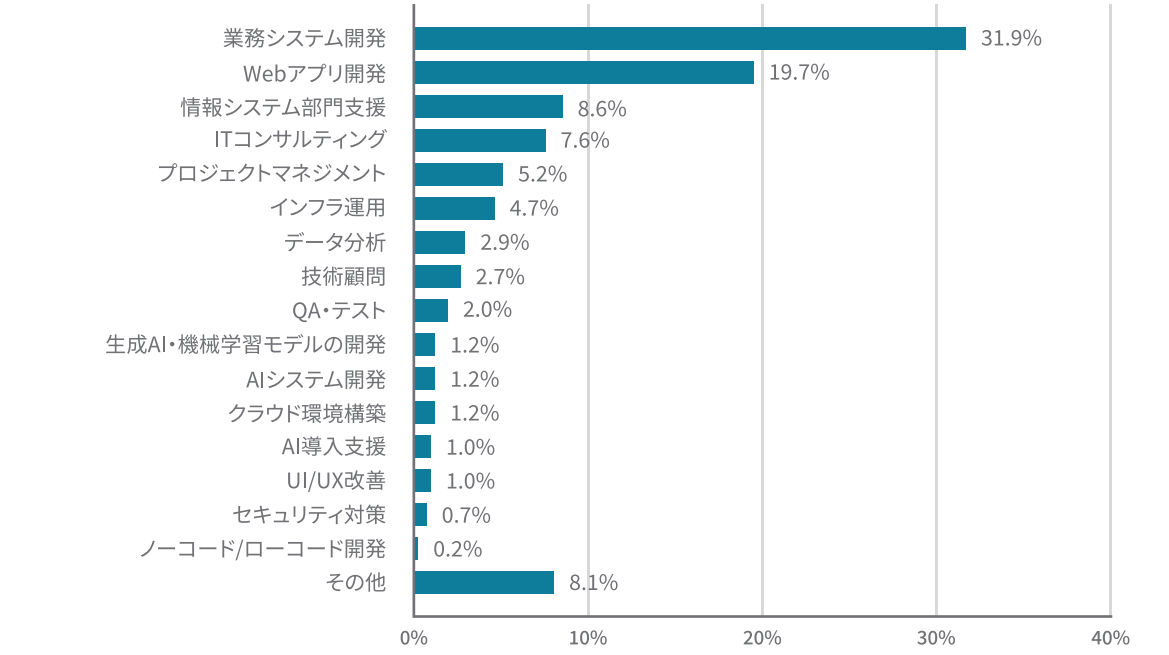
ITフリーランス転身前の職種

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



ITフリーランス転身前の業務

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



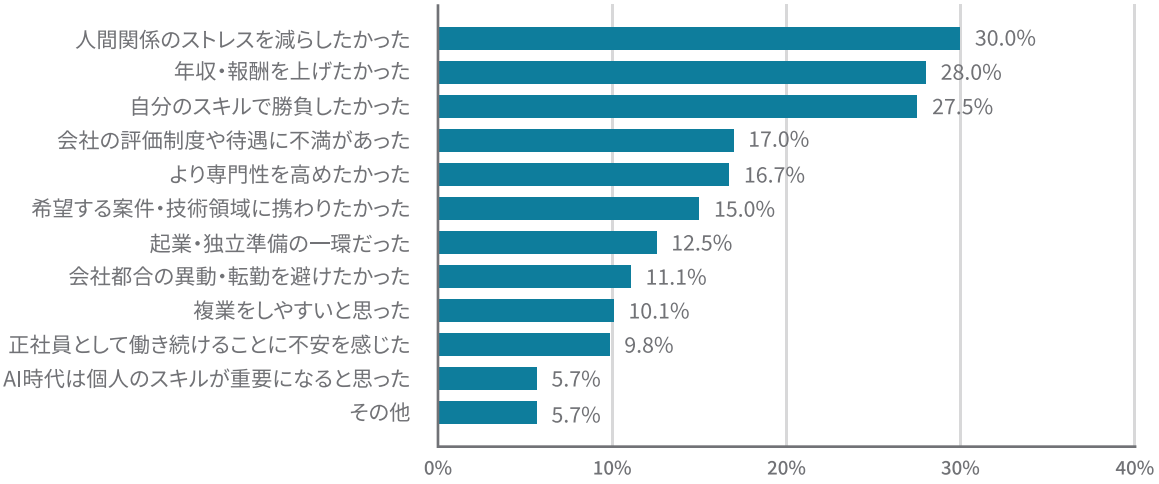
● ITフリーランスへ転身した理由

ITフリーランスへの転身理由は、「人間関係のストレス軽減」が最多
20代では「複業のしやすさ」、60代では「自分のスキルで勝負したい」が1位に

ITフリーランスへ転身した理由を聞いたところ、「人間関係のストレスを減らしたかった（30.0%）」が最も多く、次いで「年収・報酬を上げたかった（28.0%）」「自分のスキルで勝負したかった（27.5%）」と続きます。
年代別にみると、20代では「複業をしやすいと思った」が最も多く、30代・40代・50代では「人間関係のストレスを減らしたかった」がそれぞれ1位となりました。一方、60代では「自分のスキルで勝負したかった」が最も多く、年代によって転身理由の上位項目に違いがみられます。

ITフリーランスへの転身理由（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



【年代別】ITフリーランスに転身した理由

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名

	20代	30代	40代	50代	60代
1位	複業をしやすいと思った（26.3%）	人間関係のストレスを減らしたかった（41.4%）	人間関係のストレスを減らしたかった（31.2%）	人間関係のストレスを減らしたかった（31.9%）	自分のスキルで勝負したかった（24.8%）
2位	人間関係のストレスを減らしたかった/自分のスキルで勝負したかった（21.1%）	自分のスキルで勝負したかった/年収・報酬を上げたかった（37.1%）	年収・報酬を上げたかった（28.1%）	年収・報酬を上げたかった（29.2%）	年収・報酬を上げたかった（22.9%）
3位	より専門性を高めたかった/年収・報酬を上げたかった/希望する案件・技術領域に携わりたかった/起業・独立準備の一環だった（15.8%）	より専門性を高めたかった（25.7%）	自分のスキルで勝負したかった（25.0%）	自分のスキルで勝負したかった（27.4%）	人間関係のストレスを減らしたかった（21.1%）

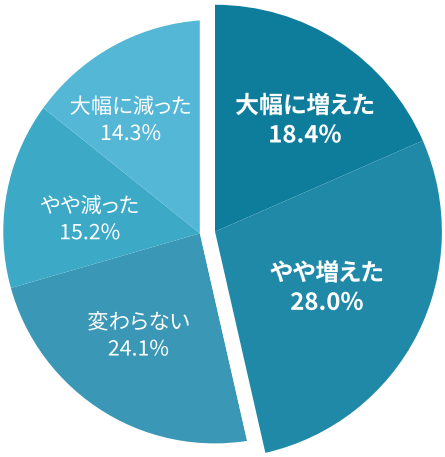
● 転身後の収入変化

ITフリーランス転身者の46.4%が年収アップ
年収が増加した人の7割超が「100万円以上」の収入増加を実現

ITフリーランスに転身した方に、転身後の年収変化を聞いたところ、「大幅に増えた（18.4%）」「やや増えた（28.0%）」を合わせた46.4%が、転身後に年収が増加したと回答しました。
年収の増加額（額面）については「100万円～150万円未満（20.1%）」が最も多く、次いで「50万円～100万円未満（17.5%）」「200万円～300万円未満（14.8%）」「500万円以上（14.3%）」となりました。年収が増加した人のうち100万円以上の大幅な収入増加を実現したケースも見られます。

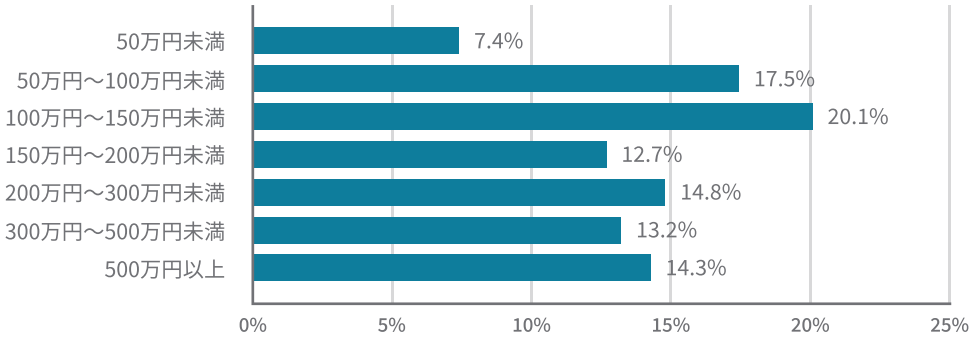
ITフリーランス転身後の年収変化

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



年収の増加額（額面）

※回答者数：ITフリーランス転身後の年収が「大幅に増えた」「やや増えた」と回答した方　189名



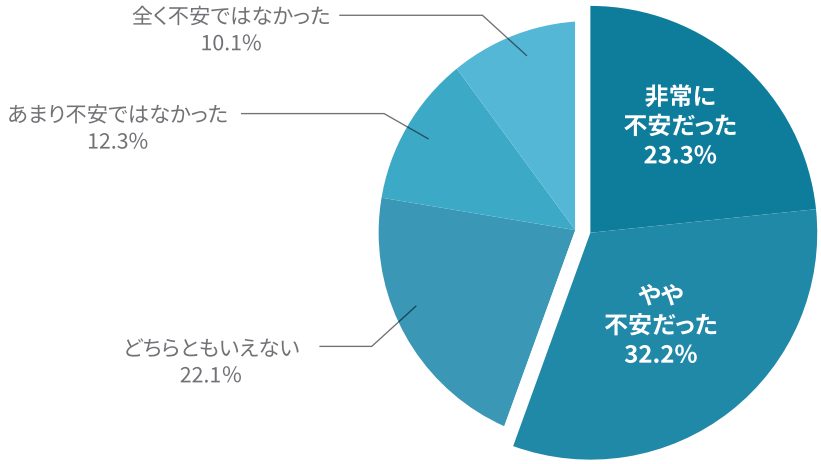
● 転身時に感じた不安

ITフリーランス転身時、約6割が「不安だった」と回答、転身時の不安は「案件獲得」と「収入維持」が上位に

ITフリーランスへ転身した方に、独立する際の不安について尋ねたところ、「非常に不安だった（23.3%）」「やや不安だった（32.2%）」を合わせた約6割が「不安だった」と回答しました。
ITフリーランスへ転身する際の不安として、「安定して案件を獲得できるか（69.0%）」が最も多く、「収入を維持できるか（68.1%）」が続きました。また、「自分のスキルが通用するか（49.1%）」も約半数が挙げており、案件の獲得や収入だけでなく、自身のスキルに対する不安も一定数存在することが明らかになりました。

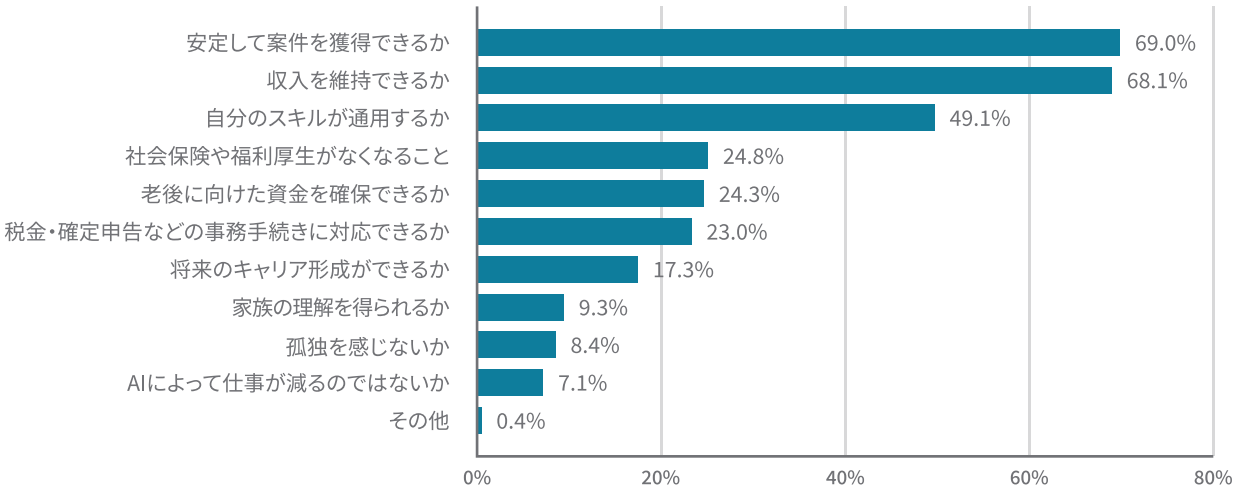
ITフリーランス転身時に不安だったか

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



ITフリーランス転身時の不安要素（複数回答）

※回答者数：ITフリーランス転身時に「非常に不安だった」「やや不安だった」と回答した方　226名



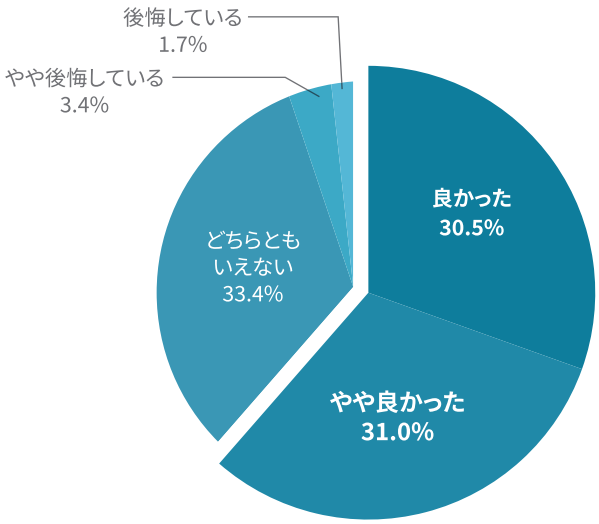
● 転身後の満足度

ITフリーランス転身者の約6割が「転身して良かった」と回答
満足理由は「年収・報酬の増加」が最多、一方で「福利厚生・保障」には課題も

ITフリーランスへ転身した方に転身後の満足度を尋ねたところ、「良かった（30.5%）」「やや良かった（31.0%）」を合わせた61.5%が、ITフリーランスになって良かったと回答しました。
転身して良かった理由では、「年収・報酬が増えた（49.2%）」が最も多く、次いで「働く時間を柔軟に調整できるようになった（44.0%）」「案件や仕事を自分で選べるようになった（36.4%）」が続きました。一方、後悔している理由では、「収入が安定しない（66.7%）」が最多となり、「福利厚生や保障が十分ではない（33.3%）」「社会的信用を得にくい（28.6%）」が続きました。収入の安定性や福利厚生・社会保障に関する課題を感じる人も一定数いることがうかがえます。

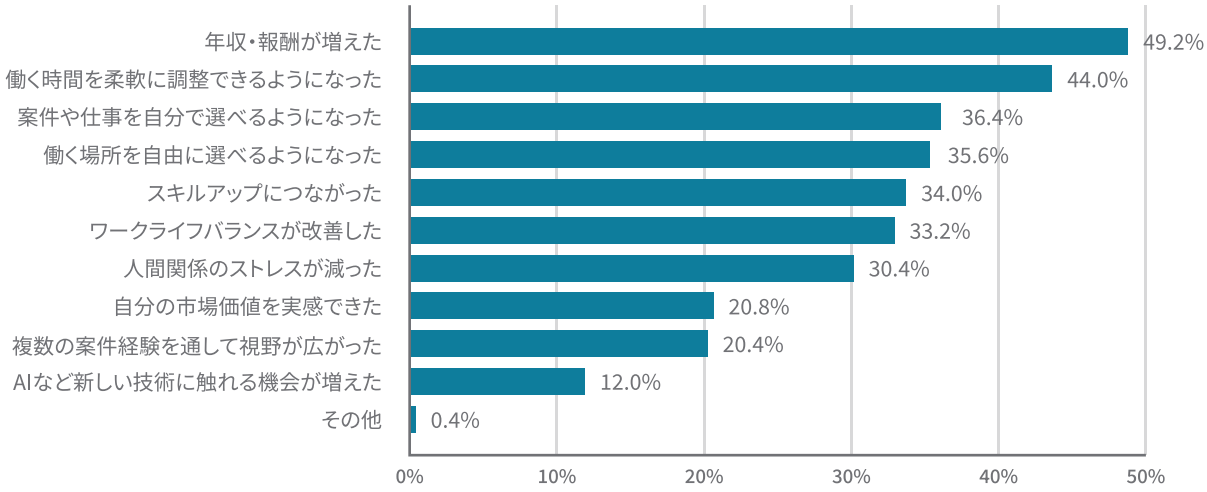
ITフリーランスに転身したことをどう評価しているか

※回答者数：ITフリーランスへ転身した方　407名



ITフリーランスに転身して良かったと感じる理由（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスへ転身して「良かった」「やや良かった」と回答した方　250名



2-4. ITフリーランスのキャリア展望

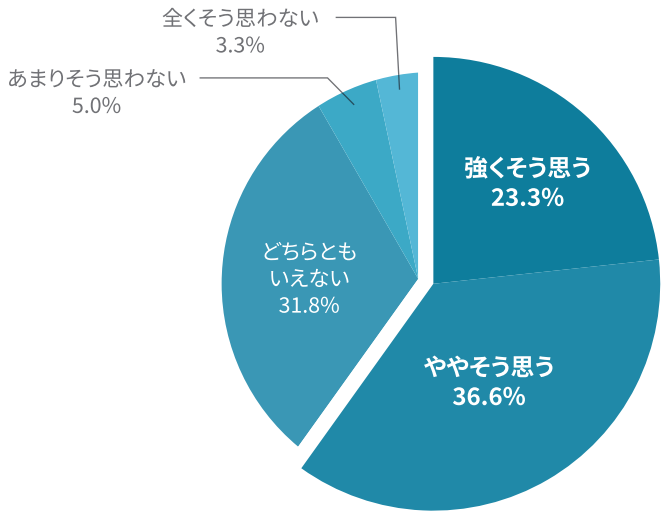
● ITフリーランスとして働き続けたいか

約6割が「今後もITフリーランスとして働き続けたい」と回答
時間や場所に縛られない働き方がフリーランス継続の意向を後押し

今後もITフリーランスとして働き続けたいか尋ねたところ、「強くそう思う（23.3%）」「ややそう思う（36.6%）」を合わせて59.9%と、約6割が継続を希望していることが分かりました。働き続けたい理由としては、「働く時間の自由度が高いから（58.3%）」「働く場所の自由度が高いから（54.9%）」が上位を占め、時間や場所に縛られない働き方に魅力を感じている人が多いようです。

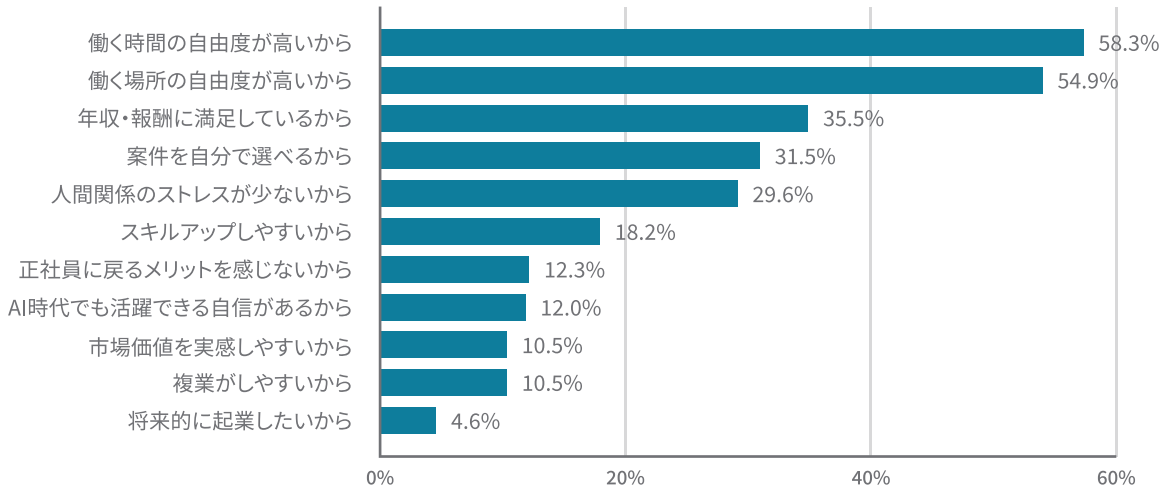
ITフリーランスとして働き続けたいか

※回答者数：541名



ITフリーランスとして働き続けたい理由（複数回答）

※回答者数：ITフリーランスとして働き続けたいと回答した方　324名



● 正社員復帰に対する意向

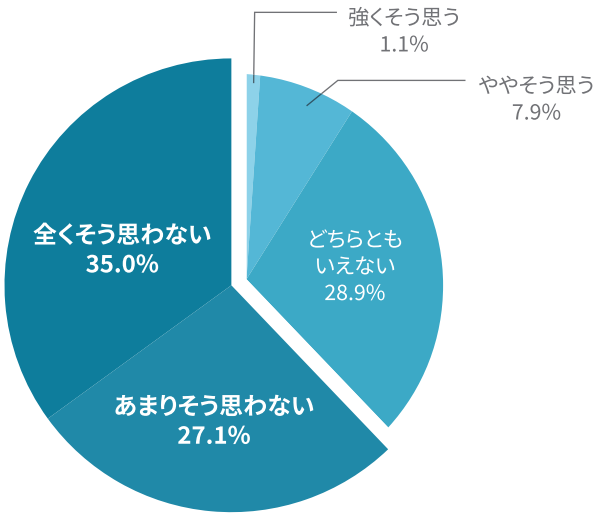
ITフリーランスの6割以上が正社員復帰に消極的、「働く場所・時間の自由」「組織に縛られない働き方」が正社員に戻りたくない理由に

今後、正社員に戻りたいと思うか尋ねたところ、「強くそう思う（1.1%）」と「ややそう思う（7.9%）」を合わせて1割未満にとどまりました。一方で、「あまりそう思わない（27.1%）」と「全くそう思わない（35.0%）」を合わせた6割以上が、正社員への復帰に消極的であることが分かりました。

正社員に戻りたくない理由では、「働く場所や時間の自由を維持したいから（49.4%）」が最も多く、次いで「組織のルールや人間関係に縛られたくないから（34.5%）」「自分で仕事を選べることにやりがいを感じるから（28.2%）」と続きます。

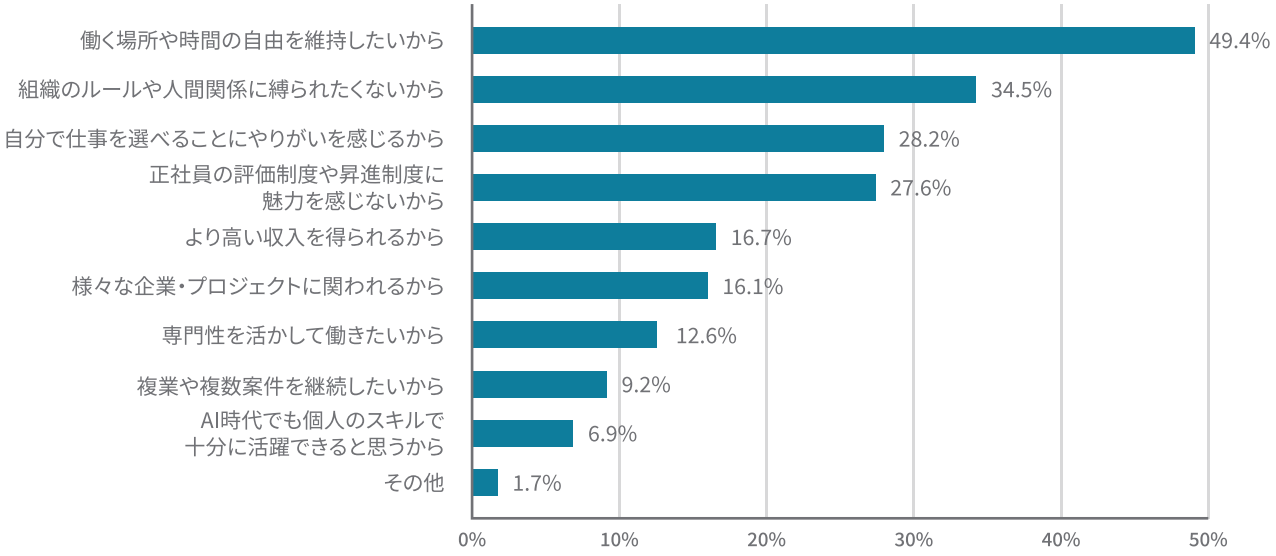
今後、正社員に戻りたいか

※回答者数：ITフリーランスに転身する前の雇用形態が正社員の方　280名



正社員に戻りたくない理由（複数回答）

※回答者数：正社員に戻りたくないと回答した方　174名

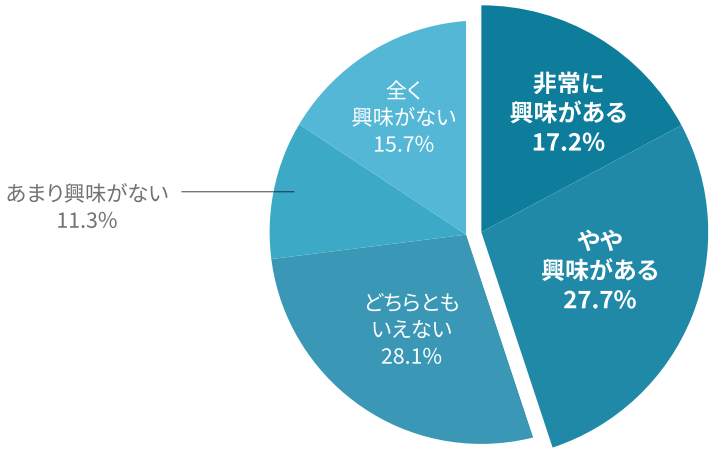


● 地方移住・ノマドワークへの関心

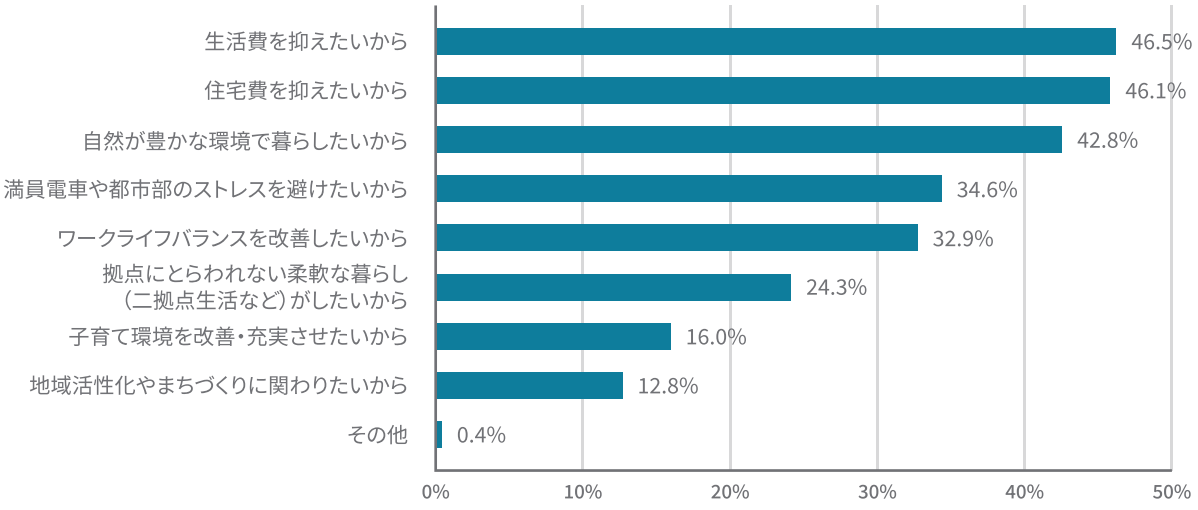
ITフリーランスの4割超が地方移住・ノマドワークに関心
「生活費・住宅費の抑制」「自然豊かな環境での暮らし」が魅力に

将来的に地方移住やノマドワークに興味があるか尋ねたところ、「非常に興味がある（17.2%）」「やや興味がある（27.7%）」を合わせて44.9%となり、4割超が関心を示しました。
興味を持つ理由では、「生活費を抑えたいから（46.5%）」が最も多く、次いで「住宅費を抑えたいから（46.1%）」「自然が豊かな環境で暮らしたいから（42.8%）」となりました。

地方移住やノマドワークに興味があるか
※回答者数：541名



移住やノマドワークに興味を持つ理由（複数回答）
※回答者数：地方移住やノマドワークに興味があると回答した方　243名

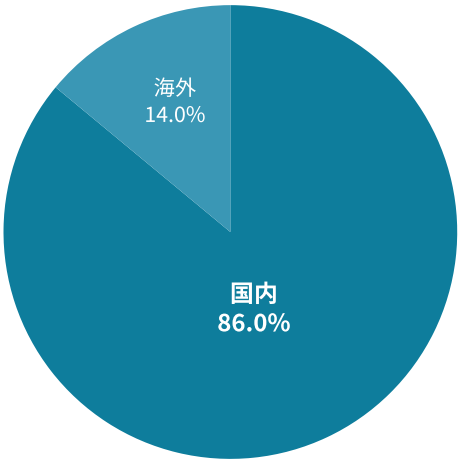


移住に関心のあるITフリーランスの約9割が「国内移住」を希望
人気の移住先ランキング1位は「北海道」、2位「沖縄県」に

移住に関心があるITフリーランスに対し、現時点で移住先として国内と海外のどちらに関心が高いか尋ねたところ、「国内（86.0%）」が「海外（14.0%）」を大きく上回り、約9割が国内への移住に関心を示しました。
また、現在住んでいる都道府県以外で最も移住してみたい地域を尋ねたところ、「北海道（26.3%）」が最多となり、次いで「沖縄県（20.6%）」「東京都（13.9%）」「福岡県（12.0%）」「神奈川県（9.1%）」と続きました。

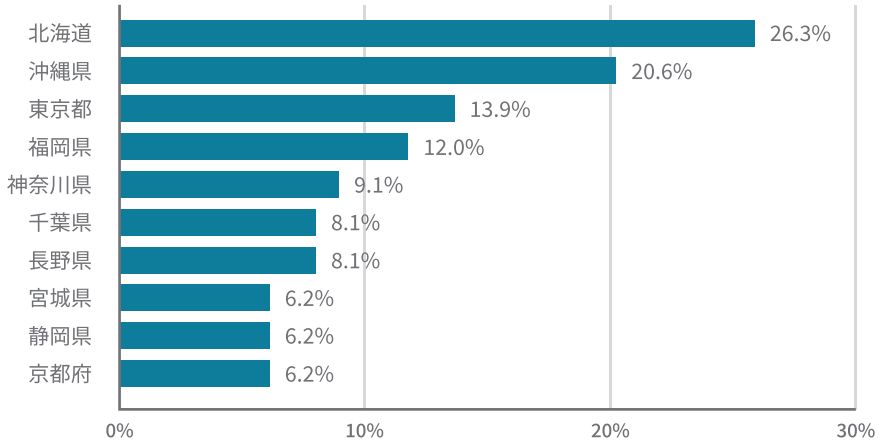
移住先として国内と海外のどちらに関心が高いか

※回答者数：地方移住やノマドワークに興味があると回答した方　243名



移住してみたい都道府県ランキング（10位まで抜粋）

※回答者数：国内移住に関心があると回答した方　209名



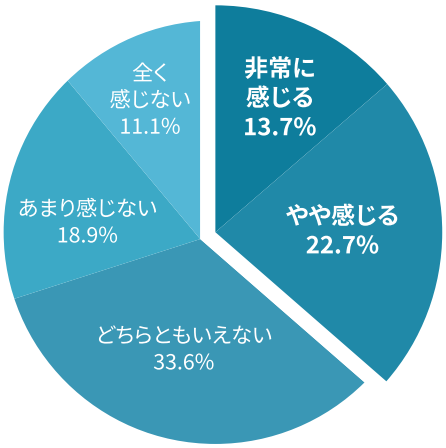
2-5. AI時代のITフリーランス

●「AI疲れ」の実態

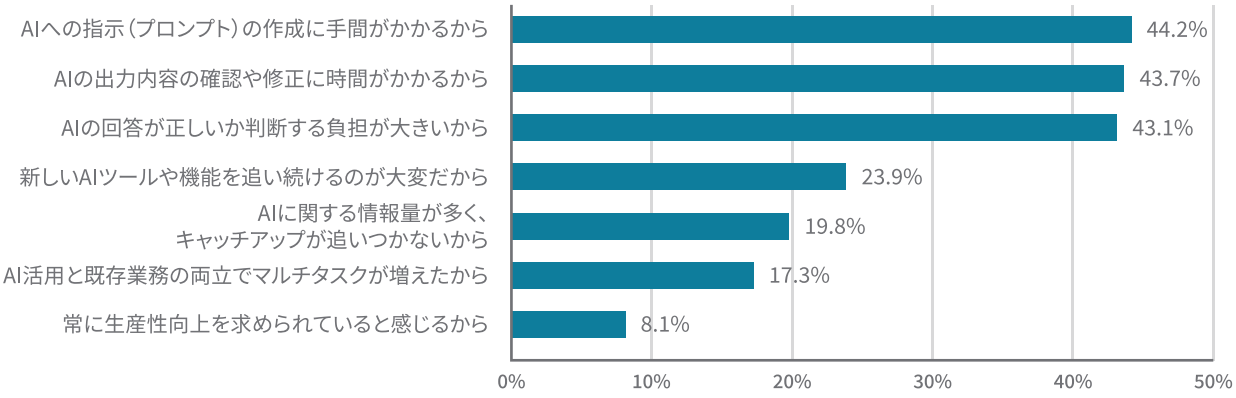
約4割のITフリーランスが「AI疲れ」を実感
負担の要因は「プロンプト作成」「出力内容の確認・修正」「回答の正確性の判断」

「AI疲れ」を感じることがあるか尋ねたところ、「非常に感じる（13.7%）」と「やや感じる（22.7%）」を合わせて36.4%となり、約4割のITフリーランスがAI活用による疲労を感じていることが分かりました。
「AI疲れ」を感じる理由としては、「AIへの指示（プロンプト）の作成に手間がかかるから（44.2%）」が最も多く、次いで「AIの出力内容の確認や修正に時間がかかるから（43.7%）」、「AIの回答が正しいか判断する負担が大きいから（43.1%）」となりました。AIによって業務効率化が期待される一方、プロンプトの作成や出力内容の確認・修正、回答の正確性を判断するなど、新たな負担が生じていることがうかがえます。

「AI疲れ」を感じることはあるか
※回答者数：541名



「AI疲れ」を感じる理由（複数回答）
※回答者数：「AI疲れ」を感じると回答した方　197名



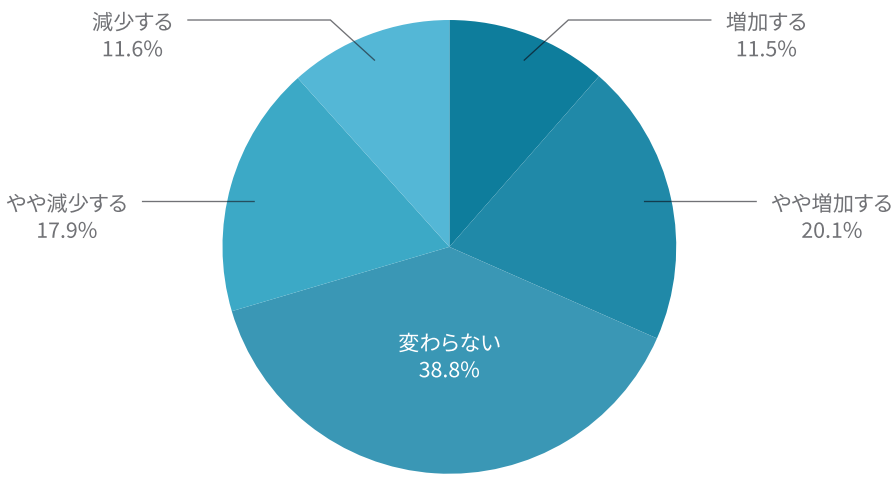
● AI時代のITフリーランス市場の見通し

AI時代のITフリーランス市場の見通しは「増加」と「減少」が拮抗、20代では約7割が「案件増加」を予測

AI普及に伴い、今後のITフリーランスの案件数がどのように推移すると考えるか尋ねたところ、「増加する（11.5%）」「やや増加する（20.1%）」を合わせた31.6%と、「減少する（11.6%）」「やや減少する（17.9%）」を合わせた29.5%がほぼ拮抗し、AIがITフリーランス市場に与える影響について、見通しが分かれていることが分かりました。年代別にみると、20代では「増加する（32.7%）」「やや増加する（40.0%）」を合わせた72.7%が案件数の増加を予測し、年代が上がるにつれて案件数の増加を見込む割合は低下する傾向が見られます。
また、AIの普及により案件数が増加すると考える理由では、「IT人材不足が今後も続くため（53.2%）」が最も多く、次いで「AIなど高度な専門スキルを持つ人材の需要が高まるため（45.0%）」と続きました。

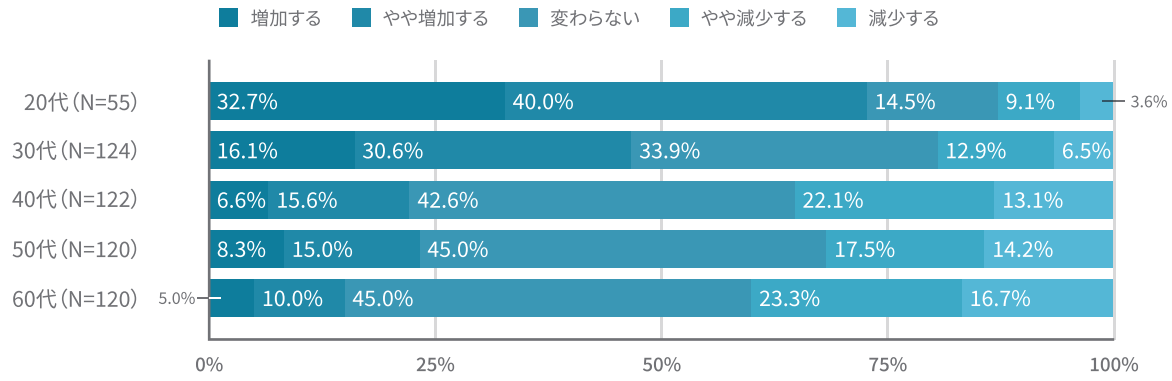
AI普及に伴い、ITフリーランスの案件数は今後どのように推移すると思うか

※回答者数：541名



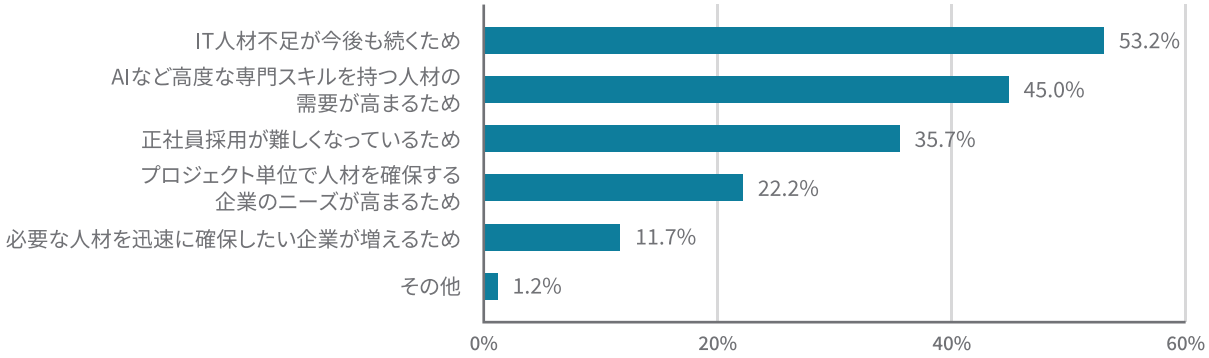
【年代別】AI普及に伴い、ITフリーランスの案件数は今後どのように推移すると思うか

※回答者数：541名



ITフリーランスの案件数が増加すると思う理由（複数回答）

※回答者数：AI普及に伴い、ITフリーランスの案件数が増加すると思うと回答した方　171名



レバテックITフリーランス白書 2026

調査概要

調査期間：2026年7月17日～2026年7月31日

調査方法：インターネット調査

調査主体：レバテック株式会社

実査委託先：GMOリサーチ&AI株式会社

企業側調査

有効回答数：548

調査対象：IT人材の採用・調達および
外部人材活用に関する意思決定
または業務に関与している企業担当者　548名

IT人材側調査

有効回答数：541

調査対象：IT・システム関連業務に従事するフリーランス 541名

※フリーランスの定義：自身で事業を営み、従業員を雇用せず、
実店舗を持たない個人事業主・法人経営者（農林漁業従事者を除く）

発行　2026年10月 レバテック株式会社

レバテック
フリーランス