

仕事の取引で 困ったとき

フリーランス・個人事業主・小さな会社のために、契約の条件、支払のルール、払われないときの手続、相談先を示します

フリーランス・トラブル110番

13,400

件の相談に対応

公正取引委員会の指導

1,542

件（ほかに勧告 10件）

労働局への相談

1,895

件（ハラスメント・解除など）

図1 令和7年度、フリーランス・事業者間取引適正化等法について。出典：公正取引委員会（令和8年6月10日公表）、厚生労働省「施行状況（令和7年度）」

公正取引委員会の指導などを違反の種類別にみると、いちばん多いのは「期日までに報酬を払わない」（1,135件）、次が「取引条件をはっきり示さない」（1,126件）でした。

いちばん先に

- ① 仕事を受ける前に、仕事の内容・報酬の額・支払日・納期を、メールなど記録に残る形で確かめる
- ② 値下げ・やり直し・契約の打ち切りを言われたら、その指示も記録に残る形でもらう
- ③ 払われないときは、支払日を過ぎたら早めに相談する

この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。| 編集・発行：あなたの委員会 2026年9月

あなたの状況は、どれ？

ひとことで

仕事を頼まれる側を守る法律があります。あなたが一人で働くフリーランスか、小さな会社かで、使える法律が変わります。

こんなとき	大事なこと	ページ
自分にどの法律が当てはまるか知りたい	フリーランス法と取適法	3
口約束だけで仕事が始まった	発注者には条件を示す義務がある	4
支払が「納品の3か月後」と言われた	支払期日は原則60日以内	5
あとから値下げ・何度もやり直しを求められた	理由のない減額・やり直しは禁止	6
取引先が大きな会社で、手形で払われる	2026年1月から手形払は禁止	7
納品したのに、代金が払われない	請求書、内容証明、支払督促、少額訴訟	8
長く続いた仕事を、急に打ち切られた	30日前までの予告と、理由の開示	9
どこに相談すればよいか分からない	無料の窓口がある	10

取引をめぐる3つのルール

フリーランス法

人を雇わずに働く人
への発注に
2024年11月から

取適法(旧・下請法)

規模の大きい会社から
小さい事業者への発注に
2026年1月から新しい名前

民法と契約

すべての取引の土台
代金の請求、解除、時効
裁判所で使う

図2 取引で困ったときに使うルール。1つの取引に、いくつかが重なることもある

取引の地図:どの法律が守るか

ひとことで

人を雇わずに一人で働く人は「フリーランス法」で守られます。小さな会社は、相手の会社の規模によって「取適法」で守られます。

フリーランス法(特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律)

守られる人	事業者として仕事を受ける人のうち、 個人で従業員を使わない人 、または 代表者1人 だけで、ほかに役員も従業員もいない法人(2条1項)
対象の取引	事業者が、その事業のために、物の製造・加工、デザインや文章・プログラムなどの作成、サービスの提供を頼むこと(2条3項)。一般の消費者からの依頼は対象外
守る義務がある側	条件の明示(3条)は、フリーランスに頼む すべての事業者 。支払期日・禁止行為・解除の予告などは、 従業員を使うか役員が2人以上いる発注者 (2条6項)

取適法(中小受託取引適正化法)

仕事の種類	頼む側(委託事業者)	受ける側(中小受託事業者)
製造・修理・運送の委託(政令で決まるプログラムの作成やサービスを含む)	資本金3億円を超える	資本金3億円以下または個人
	資本金1千万円を超え3億円以下	資本金1千万円以下または個人
	従業員300人を超える	従業員300人以下
それ以外の、デザイン・文章などの作成やサービスの提供	資本金5千万円を超える	資本金5千万円以下または個人
	資本金1千万円を超え5千万円以下	資本金1千万円以下または個人
	従業員100人を超える	従業員100人以下

取適法2条8項・9項を短くまとめたもの。細かい区分は政令で決まります。フリーランスへの発注は、両方の法律に当たることもあります。どちらに当たるか迷ったら、10ページの窓口で確かめてください。

契約書と条件の明示

ひとことで

フリーランスに仕事を頼んだ事業者は、すぐに、仕事の内容・報酬の額・支払期日などを、書面かメールなどで示さなければなりません。

架空の例

イラストを描くAさんは、ある会社から電話で「急ぎでお願い。金額はあとで」と頼まれました。描き終えてから「予算は半分」と言われました。(人物・場面は架空です)

示さなければならない主なこと(3条1項、公正取引委員会の規則1条)

#	事項	中身
1	だれとだれの取引か	発注者とあなたの名前(名称)
2	いつ頼んだか	業務委託をした日
3	何をするか	仕事(給付)の内容
4	いつ・どこに納めるか	納める期日(期間)と場所。検査をするなら、検査を終える期日
5	いくら・いつ払うか	報酬の額と支払期日。手形などで払うときは、その中身

- 示す方法は、書面のほか、メールやチャットなどの電磁的方法でもよい。メールで示されたときは、あなたが求めれば、原則として書面ももらえる(3条2項)。
- 内容が決められないことに正当な理由があるときは、決まったあとすぐに示せばよい(3条1項ただし書)。
- この義務は、発注者がフリーランスでも(人を雇っていないくても)当てはまる。

発注書が来ないとき

自分から「次の内容で承りました」と、内容・金額・支払日・納期をメールで送り、返事をもらっておきましょう。あとで争いになったとき、何を約束したかを示す材料になります。

支払期日は、受け取った日から60日以内

ひとことで

支払期日は、発注者があなたの仕事を受け取った日から60日以内の、できるだけ短い期間で決めなければなりません。検査をするかどうかは関係ありません。

サービスの提供なら「提供を受けた日」から数える

この間に支払期日を決める(60日以内)

違反

納品した日
(受け取った日)

60日

図3 フリーランス法4条1項の支払期日

こんなとき	支払期日は
支払期日を決めていなかった	受け取った日が支払期日とみなされる(4条2項)
60日を超える日に決めていた	受け取った日から数えて60日を経過する日とみなされる(4条2項)
発注者も、別の会社から受けた仕事をあなたに回した(再委託)	再委託であることや元の支払期日などを示していれば、元の支払期日から30日以内で決めればよい(4条3項)

- 発注者は、決まった支払期日までに報酬を払わなければならない(4条5項)。
- このルールは、従業員を使うか役員が2人以上いる発注者に当てはまる。
- 取適法でも、代金の支払期日は受け取った日から60日以内。期日までに払わないと、遅延利息を払う義務がある(取適法3条・6条)。

「月末締め翌々月末払い」などの決め方では、60日を超えることがあります。納品日から数えて確かめましょう。

一方的な値下げ・やり直し

ひとことで

あなたに落ち度がないのに、あとから報酬を減らしたり、ただでやり直させたりすることは、法律で禁止されています。

発注者がしてはいけないこと(フリーランス法5条)

条項	内容
1項1号	あなたに責任がないのに、仕事の成果を受け取らない
1項2号	あなたに責任がないのに、報酬の額を減らす
1項3号	あなたに責任がないのに、受け取ったあとで返品する
1項4号	同じような仕事の相場に比べて、著しく低い報酬を不当に決める(買いたたき)
1項5号	正当な理由がないのに、指定する物を買わせ、サービスを使わせる
2項1号	自分のために、お金や労務などを提供させて、あなたの利益を不当に害する
2項2号	あなたに責任がないのに、内容を変えさせたり、受け取ったあとでやり直させたりして、あなたの利益を不当に害する

- 1項の行為の禁止は、1か月以上の業務委託(契約の更新で1か月以上続くものを含む)が対象(施行令1条)。2項は期間を問わない。
- 守る義務があるのは、従業員を使うか役員が2人以上いる発注者。
- 違反について公正取引委員会や中小企業庁に申し出たことを理由に、取引を減らしたり止めたりすることも禁止(6条3項)。

言われたら、まず記録

「なぜ減額するのか」「どこをどう直すのか」を、メールで聞き返しましょう。最初に示された仕事の内容(4ページ)と比べることで、あなたに責任があるかどうか分かります。

下請法は「取適法」になりました

ひとことで

2026年1月1日から、下請法は「中小受託取引適正化法（取適法）」に変わりました。手形払の禁止や、話し合いに応じない値決めの禁止が加わりました。

名前と言葉が変わった

これまで	2026年1月1日から
下請法	中小受託取引適正化法（取適法）。正式には「製造委託等に係る中小受託事業者に対する代金の支払の遅延等の防止に関する法律」
親事業者	委託事業者
下請事業者	中小受託事業者
下請代金	製造委託等代金

主に変わったこと

変わったこと	中身
話し合いに応じない値決めの禁止	費用が上がったなどの事情で、あなたが代金の協議を求めたのに、協議に応じず、または必要な説明をせずに、一方的に代金を決めること（5条2項4号）
手形払などの禁止	代金を手形で払うこと。ほかの支払手段でも、支払期日までに満額の現金に換えることが難しいもの（5条1項2号）
従業員の数の基準	資本金に加えて、従業員の数（300人・100人）で対象が決まるようになった（2条8項・9項。3ページ）
運送の委託	荷主が運送事業者に、物の運送を頼む取引が加わった（特定運送委託、2条5項）
見る役所が増えた	公正取引委員会・中小企業庁に加えて、事業を担当する大臣も指導・助言ができる（8条）

出典：公正取引委員会「取適法・振興法」、e-Gov法令検索（改正後の条文）。

代金が払われない

ひとことで

まず請求書と催促のメールで記録を残す。それでもだめなら内容証明郵便、そして簡易裁判所の手続へ。代金は、請求できると知った時から5年で時効になります。

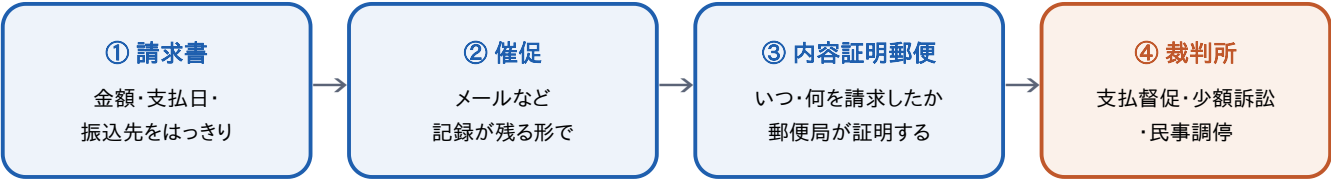


図4 代金を払ってもらうまでの順番

手続	中身
支払督促	簡易裁判所の書記官に申し立てる。書類の審査だけで、裁判所に行く必要はない。相手が受け取って2週間以内に異議を出さなければ、仮執行宣言を求めて強制執行ができる。異議が出ると通常の裁判に移る（民事訴訟法382条・391条）
少額訴訟	60万円以下 のお金の請求。原則1回の審理で判決。証拠はその日に調べられるものに限る。同じ簡易裁判所で年10回まで（民事訴訟法368条）
民事調停	簡易裁判所で、調停委員を交えて話し合う。非公開で、手数料は訴訟より安い

- ・ **時効**: 請求できると知った時から5年、請求できる時から10年（民法166条1項）。催促をすると6か月は時効が完成しない（150条）。相手が代金があると認めると、時効はそこからやり直し（152条）。
- ・ フリーランス法・取適法に当たる取引なら、支払の遅れは公正取引委員会などに申し出ることできる（10ページ）。

契約の途中で切られた

ひとことで

6か月以上続く仕事を打ち切るときは、発注者は少なくとも30日前までに予告しなければなりません。あなたは、打ち切りの理由を聞くこともできます。

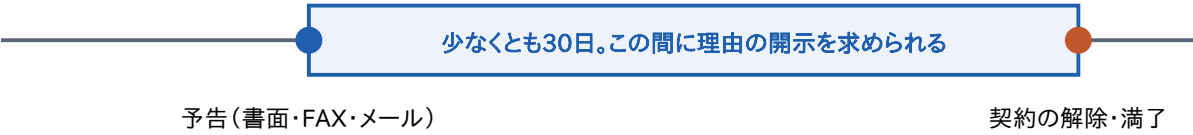


図5 フリーランス法16条の解除の予告

決まり	中身
対象	6か月以上の業務委託(更新で6か月以上続くものを含む。 継続的業務委託 。13条1項、施行令3条)。従業員を使うか役員が2人以上いる発注者
予告(16条1項)	契約の解除と、期間満了後に 更新しない 場合に、少なくとも30日前までに予告する。方法は書面・ファクシミリ・電子メールなど(厚生労働省の規則3条)
予告がいない場合	災害などやむを得ない事由があるとき、あなたの責任ですぐ解除する必要があるとき、契約期間が30日以下の個別の契約のときなど(規則4条)
理由の開示(16条2項)	予告の日から契約が終わる日までに求めれば、発注者は遅れずに理由を示さなければならない。第三者の利益を害するおそれがあるときなどは例外

民法では

- 請負(成果物を完成させる契約)は、完成前なら注文者はいつでも解除できるが、損害を賠償しなければならない(民法641条)。
- 委任・準委任(事務やサービスを行う契約)は、相手に不利な時期に解除した人は、やむを得ない事由がない限り、損害を賠償する(651条2項)。
- 途中で終わっても、すでにした仕事で相手が利益を受けていれば、その割合に応じた報酬を請求できることがある(634条・648条の2)。

相談先

ひとことで

フリーランスは、まずフリーランス・トラブル110番へ。小さな会社の取引の悩みは、取引かけこみ寺へ。どちらも無料です。

窓口	できること
フリーランス・トラブル110番 0120-532-110 9:30～16:30(土日祝日を除く)	厚生労働省の委託で、第二東京弁護士会が運営。弁護士に無料で相談できる。匿名でもよい。メール・ビデオ通話の相談も。弁護士が間に入る 和解あっせんも無料
公正取引委員会・中小企業庁	フリーランス法の取引の部分(3条～5条など)や取適法の違反を申し出る。申し出ると、必要な調査が行われる(フリーランス法6条2項)。申出はウェブのフォームか郵送で
都道府県労働局 雇用環境・均等部(室)	フリーランス法の就業環境の部分(ハラスメント対策、解除の予告、募集情報、育児・介護への配慮)の相談と申出(17条)
取引かけこみ寺 0120-418-618 平日9:00～17:00(12時～13時を除く)	中小企業庁が全国48か所に置く窓口。2026年1月に「下請かけこみ寺」から名前が変わった。代金の未払・減額、買いたたきなど。弁護士の無料相談や、話し合いの手続(ADR)もある
よろず支援拠点	国が47都道府県に置く、無料の経営相談所。契約や資金繰りを含む経営の悩み全般
法テラス 0570-078374	法制度と相談窓口の案内。収入などの条件を満たせば、無料の法律相談や弁護士費用の立替え

取引相手に知られたくないとき

フリーランス・トラブル110番は、相談の内容を相手に連絡しません。申出をしたことを理由に取引を減らしたり止めたりすることは、法律で禁止されています(フリーランス法6条3項・17条3項、取適法5条1項7号)。

残すもの・相談で伝えること

ひとことで

何を、いくらで、いつまでに頼まれたか。そのあと何が変わったか。この2つが分かる記録があれば、相談先はすぐに動けます。

分類	残すもの
最初の約束	発注書、契約書、見積書、依頼のメール・チャット。条件がなければ、自分から送った確認のメールと返事
仕事の証拠	納品したデータ・物、納品した日が分かるメールや送り状、作業の記録（日時、時間、内容）
変更の指示	値下げ、やり直し、仕様の変更を言われた日時・相手・中身。電話なら、すぐメモを取りメールで確かめる
お金	請求書、入金記録（通帳）、催促のメール、内容証明郵便の控え
打ち切り	予告の書面やメール、理由を求めたメールと答え

3分で伝える型

- あなたの立場（「人を雇わずに一人でデザインをしている」「従業員5人の会社」）
- 相手の会社と、取引の中身（何を、いつから、いくらで）
- いま起きていること（「納品から90日たっても払われない。30万円」）
- いちばん困っていること・望むこと（払ってほしい、取引は続けたい、など）

なぜ記録が大事なのか

裁判になると、裁判所は当事者が出した言い分と証拠をもとに判断します。何を約束し、何を納めたかを示すのは、代金を請求する側です。

後処理は専門家に任せて、あなたは、あなたの生活を。

相談先とリンク



フリーランス・トラブル110番
厚生労働省委託・第二東京弁護士会
<https://freelance110.mhlw.go.jp/>



フリーランス法の違反の申出窓口
公正取引委員会
<https://www.jftc.go.jp/soudan/shinkoku/freelance.html>



フリーランスとして業務を行う方へ
厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/zaitaku/index_00002.html



取適法・振興法
公正取引委員会
https://www.jftc.go.jp/toriteki_2025/



取引かけこみ寺
全国中小企業振興機関協会（中小企業庁の事業）
<https://www.zenkyo.or.jp/kakekomi/>



よろず支援拠点
中小企業基盤整備機構
<https://yorozu.smrj.go.jp/>



支払督促
裁判所
https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_minzi/minzi_25_22/index.html



法テラス（日本司法支援センター）
法テラス
<https://www.houterasu.or.jp/>

困りごとシリーズ 企業法務・取引（分野の冊子） 仕事の取引で困ったとき | 編集・発行：あなたの委員会 | 2026年9月

統計の出典：公正取引委員会「令和7年度におけるフリーランス・事業者間取引適正化等法第2章の運用状況及びフリーランスに係る取引の適正化に向けた取組」（令和8年6月10日。フリーランス・トラブル110番の相談件数、指導・勧告件数、違反行為類型別件数）、厚生労働省「フリーランス・事業者間取引適正化等法の施行状況（令和7年度）」（労働局の相談件数）。条文・リンクは2026年9月26日に確認。

人物・場面はすべて架空です。この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。