

自己診断チェックリスト

相談年月日	年 月 日	委託事業者名	
相談者氏名		相談者連絡先	

○ 現在のあなたの働き方について、該当する項目にチェック☑を入れてください。
不明の場合は、空欄のままで結構です。

チェックポイント1 依頼に対する諾否		
委託事業者から仕事を頼まれたら、断る自由はありますか		A 自分に断る自由がある
		B 自分に断る自由はない
チェックポイント2 指揮監督		
日々の仕事の内容や方法はどのように決めていますか		A 毎日の仕事量や配分、進め方は、基本的に自分の裁量で決定する
		B 毎日、委託事業者から仕事量や配分、進め方の具体的な指示を受けて働く
チェックポイント3 拘束性		
委託事業者から仕事の就業場所や就業時間(始業・終業)を決められていますか		A 基本的には自分で決められる
		B 委託事業者から具体的に決められている
チェックポイント4 代替性		
あなたの都合が悪くなった場合、頼まれた仕事を代わりの人に行わせることはできますか		A 代役を立てることも認められている
		B 代役を立てることは認められていない
チェックポイント5 報酬の労務対償性		
あなたの報酬はどのように決められていますか		A 受注した仕事の出来高見合い
		B 日や時間あたりいくらで決まっている
チェックポイント6 資機材等の負担		
仕事で使う材料又は機械・器具等は誰が用意していますか		A 自分で用意している
		B 委託事業者が用意している
チェックポイント7 報酬の額		
同種の仕事に従事する正規従業員と比較した場合、報酬の額はどうか		A 正規従業員よりも高額である
		B 正規従業員と同程度か、経費負担を引くと同程度よりも低くなる
チェックポイント8 専属性		
他の仕事に従事することは可能ですか		A 自由に他の委託事業者の仕事に従事できる
		B 実質的に他の委託事業者の仕事を制限され、特定の委託事業者の仕事だけに長期にわたって従事している

【チェック 相談者の意向】

相談者の意向	チェック欄
労働者としての対応を希望する	
フリーランスとしての対応を希望する	

<参考:労働者とフリーランス(特定受託事業者)の違いについて>

		労働者の場合	フリーランスの場合 ※フリーランス・事業者間取引適正化等法の適用がある場合
労働基準関係法令	賃金(報酬)	賃金の支払い、時間外労働手当の支払いなどは労働基準法に定めあり	著しく低い報酬の設定、報酬の不当な減額などはフリーランス・事業者間取引適正化等法に定めあり ※公正取引委員会・中小企業庁の所管
	労働(就業)時間	労働時間や時間外・休日労働時間の上限などは労働基準法に定めあり	なし
	休日・休暇	休日や年次有給休暇などは労働基準法に定めあり	なし
	解雇(解除)予告	解雇予告は労働基準法に定めあり	解除予告はフリーランス・事業者間取引適正化等法に定めあり
	労災補償給付	労災保険制度あり	労災保険の特別加入制度あり
雇用均等関係法令	ハラスメント防止対策	男女雇用機会均等法、育児・介護休業法等に定めあり	フリーランス・事業者間取引適正化等法に定めあり ※男女雇用機会均等法等とほぼ同じ
	母性健康管理、育児や介護との両立支援	通院休暇・育児休業制度等、出産等や育児休業取得による不利益な取扱いなどは、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法等に定めあり	申出による配慮はフリーランス・事業者間取引適正化等法に定めあり
その他	雇用保険	雇用保険制度あり	なし

【希望する相談内容】

＜労働基準関係法令関係＞

相談項目	相談例	相談内容 ※詳細は別紙(任意様式)をつけることも可。
賃金 (報酬)	・未払の賃金(報酬)がある ・時間外労働手当(残業代)の支払いがない など	
労働(就業)時間	・時間外労働(残業)が多い など	
休日・休暇	・休日が取得できない ・年次有給休暇を取得できない など	
解雇(解除)予告	・事前の予告なく即時解雇(解除)された など	
労災補償給付	・仕事でケガをしたので労災保険を使いたい など	

<雇用均等関係法令>

相談項目	相談例	相談内容 ※詳細は別紙(任意様式)をつけることも可。
ハラスメント防止対策	・ハラスメントを受けており、防止対策がされていない など	
母性健康管理、育児や介護の両立支援	・育児休業制度を利用したい など	

<個別労働紛争関係>

相談項目	相談例	相談内容 ※詳細は別紙(任意様式)をつけることも可。
いじめ・嫌がらせ	・いじめを受けている など	
退職 (契約解除)	・辞めさせてもらえない など	
解雇	・不当に解雇された など	
労働条件 (業務委託条件)の引き下げ	・一方的に待遇を引き下げられた など	

<その他>

相談項目	相談例	相談内容 ※詳細は別紙(任意様式)をつけることも可。
雇用保険	・失業したので給 付を受けたい(失 業保険を受けた い) など	
(自由記入)		
(自由記入)		
(自由記入)		