人を雇う前に、知っておきたい。

業務委託

完全ガイドブック

保存版



人を雇わずに、
経験を借りられるか、
考えていませんか？

月5万円から頼める仕事と、
頼み方を、この一冊に。

いくらで何を頼めるかわかる
費用の目安 8分野一覧

書くだけで頼む仕事が決まる
業務の 切り出しシート

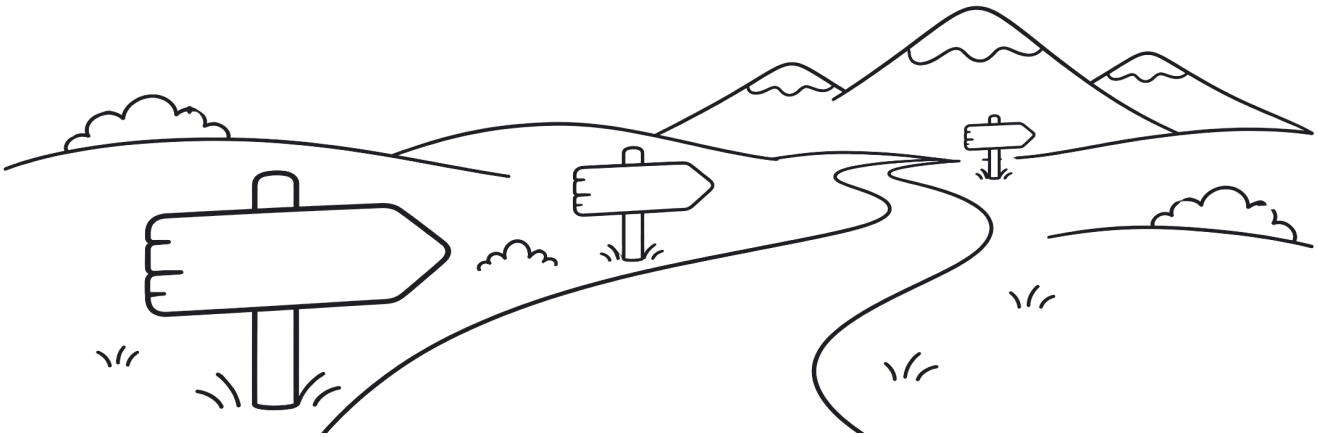
そのまま仕事を載せられる
募集文の ひな形

- 月5万・10万・20万円の仕事量
- 地方企業の相場
- 分野別の費用の目安
- 採用と比べた費用
- 頼む前に決める3つ
- 業務の切り出し方
- 募集文の書き方
- 契約前の確認リスト

ZEBRA WORKS
ゼブラワークス

このガイドの使い方

3つの順番で読み進めると、仕事の頼み方まで決まります。



1 費用を知る

頼める仕事量	4
地方企業の相場	5
分野別の費用の目安	6
採用と比べる	7

2 頼む仕事を決める

頼む前に決める3つ	9
切り出しシート（記入例）	10
切り出しシート（記入用）	11

3 募集文を書く

ひな形（記入例）	13
ひな形（記入用）	14
契約前の確認リスト	15
ゼブラワークスで載せる	16



1

費用を知る

月いくらで、どこまで頼めるか

地方企業の相場と、分野ごとの目安

採用と比べて、どれだけ違うか

月5万・10万・20万円で頼める仕事量

月5万円なら、月10〜20時間ほど頼めます。



■ 単価が高くても見込める時間　▨ 単価しだいで増える時間　1マス＝10時間

5万円/月

週半日ほど



打ち合わせ月2〜4回と、調査・資料の確認。
現状診断、営業資料や求人票の改善など。

10万円/月

週半日〜1日程度



方針づくりに加えて、実務の一部も任せられます。
営業リスト、SNS原稿、資金繰り表など。

20万円/月

週1〜2日程度



部門をまたぐ推進、営業活動、採用実務、IT導入など。

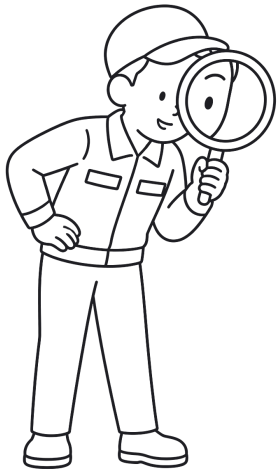
時間単価2,500〜5,000円で計算。週の日数は1日8時間で換算したおおよその目安です。高度なIT・財務・新規事業の人材は、時間単価が5,000円を超えることがあります。
出典：山形県・パーソルキャリア「やまがた未来くる人材活用事業」（2025年度）、フリーランス協会「フリーランス白書2023」

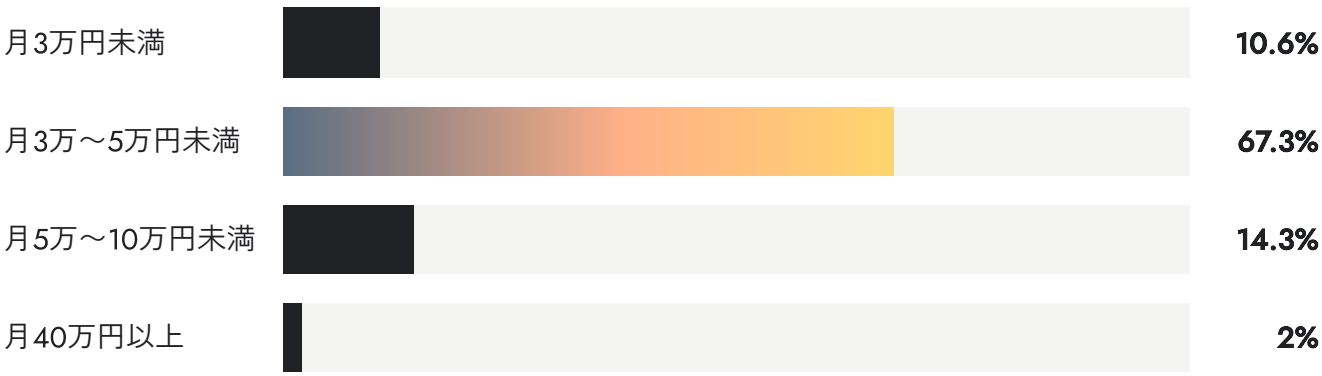
地方企業の相場

地方企業の副業案件は、月3万〜5万円未満が中心です。

67.3%

月10〜30時間の案件のうち、月3万〜5万円未満の割合です。





公表された主な区分のみです。

経済産業省の手引きでも同じ傾向

報酬は月3万〜10万円、または10万円以上が一般例です。
月3万円なら、打ち合わせ月1〜2回の契約が多いとされています。

出典：パーソルキャリア／HiPro「地方企業の副業・フリーランス活用実態」（2025年、対象期間2024年10月〜2025年9月）、経済産業省「副業・兼業人材 活用ノウハウ」（2022年度）

分野別の費用の目安

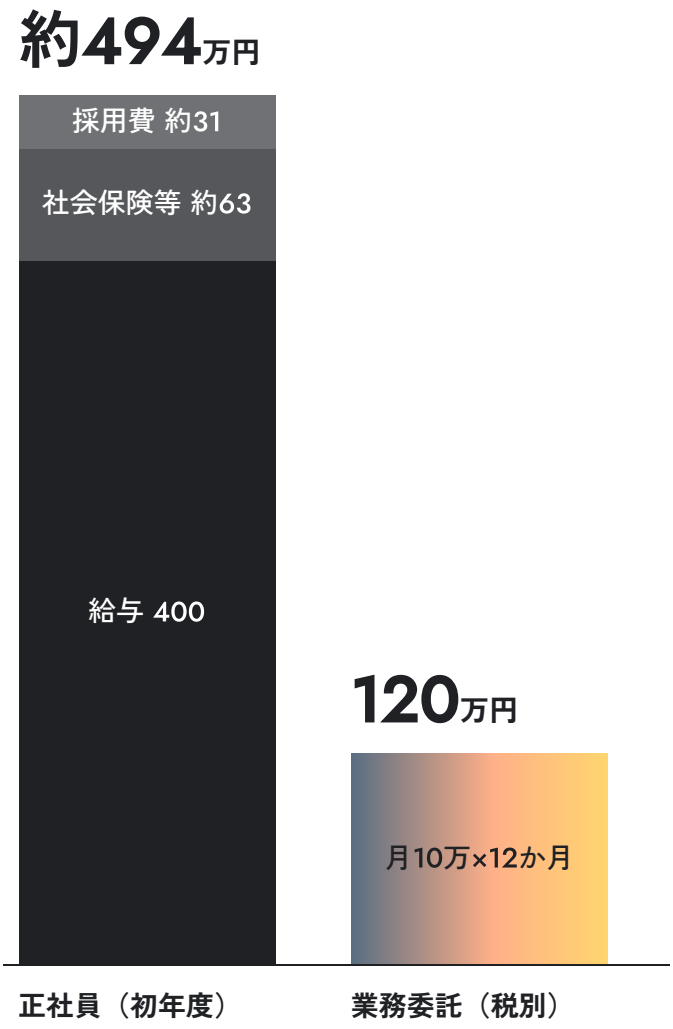
多くの分野は月5万〜10万円台から始められます。

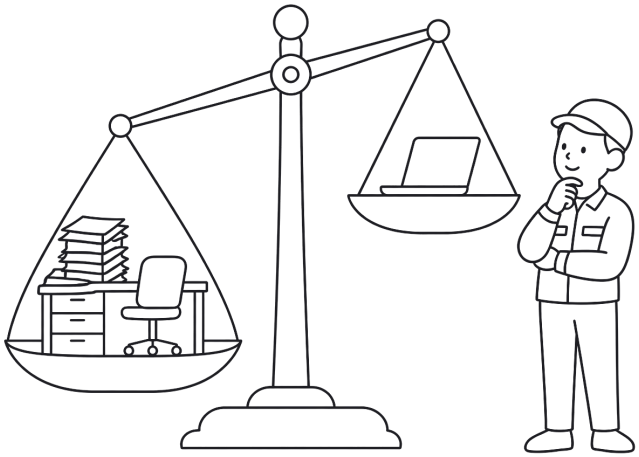
		0 〜 15万円	
	**販路開拓・集客**	**5万〜10万円**	見込み先リスト、営業資料の改善、商談の助言
	**商品企画・開発**	**5万〜10万円**	市場・競合の調査、コンセプトづくり、試作の評価
	**広報・SNS**	**3万〜10万円**	投稿の企画、月4〜8本程度の原稿、数値の分析
	**事業計画・資金繰り**	**5万〜15万円**	月次の面談、収支の試算、金融機関への説明資料
	**採用・人づくり**	**5万〜10万円**	採用要件、求人票、媒体選び、面接の設計
	**IT・業務の効率化**	**5万〜15万円**	現状の分析、ツール選び、小規模な自動化
	**経理・財務**	**5万〜10万円**	月次締めの改善、管理会計、資金繰り表の確認
	**新規事業・承継**	**5万〜15万円**	市場調査、事業計画、月2〜4回の伴走

公開情報から整理した目安で、統計の平均ではありません。商談の実行、システム開発、事業責任者を任せる場合などは、これより高くなります。
出典：経済産業省（2022年度）、パーソルキャリア／HiPro（2025年）、山形県・パーソルキャリア（2025年度）

採用と比べる

比べるのは仕事量ではなく、1年間にかかる費用です。





正社員（年収400万円）

毎日いて、幅広く任せられます。

設備・教育・福利厚生は別にかかります。

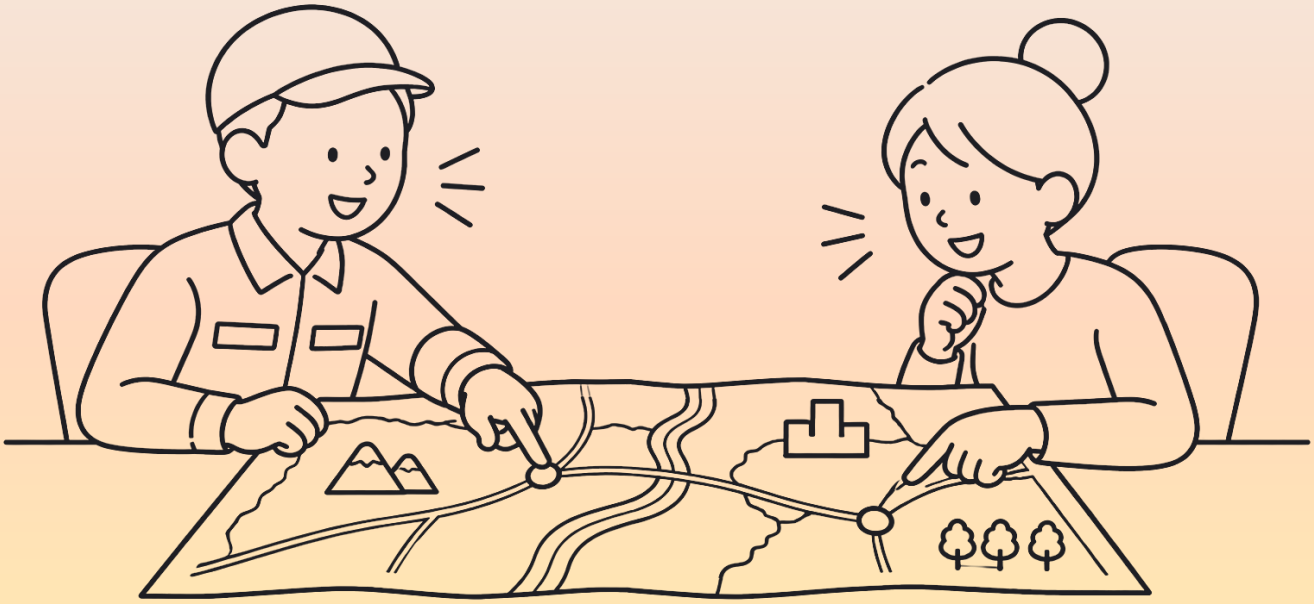
業務委託（月10万円）

月20〜40時間の限られた仕事を頼む形です。

正社員の代わりになるものではありません。

東京・協会けんぽ・一般事業・40歳未満の概算。社会保険等の会社負担は年収の約15.7%で計算。採用費は1社平均650.6万円÷平均20.8人の単純計算による参考値。業務委託の120万円に消費税と募集の費用は含みません。

出典：日本年金機構、協会けんぽ（2026年度）、厚生労働省（2026年度）、マイナビ「中途採用状況調査2025年版」



2

頼む仕事を決める

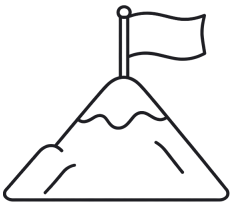
成果、期間、報酬の決め方

社内に残す仕事と、外に頼む仕事の分け方

書き込むだけの切り出しシート

頼む前に決める3つ

成果、期間、報酬の順に決めます。



成果

契約の終わりに、何ができていてほしいかを決めます。

例：新しい営業資料ができている

→



期間

いつからいつまで頼むか、目安を決めます。

例：まず3か月、様子を見て更新

→



報酬

月額で払うか、成果に応じて払うかを決めます。

例：月5万円、成果報酬は別途なし

報酬から決めると、頼む内容があいまいになりやすくなります。

「月20時間空いているから何でも頼む」という決め方は避けます。
頼みたい業務の範囲を先に決めます。



業務の切り出しシート（記入例）

例：地域の食品会社が、販路開拓を頼むとき



		書き方のコツ
①困っていること	新しい取引先が増えず、売上が伸び悩んでいる	1つに絞る
②外に頼みたいこと	取引先候補のリストアップ、営業資料の見直し	作業の名前で書く
③社内に残すこと	実際の商談と契約の締結	判断と契約は社内に
④3か月後に欲しい成果	訪問・商談できる候補先リストと、新しい営業資料	見て確かめられる形に
⑤月の稼働の目安	月15時間程度	4ページの目安から
⑥報酬の目安	月5万円	6ページの目安から
⑦やりとりの方法	月2回のオンライン打ち合わせ、ふだんはチャットで連絡	頻度まで書く

業務の切り出しシート（記入用）



印刷して、自社の内容を書き込んでください。

①困っていること	
②外に頼みたいこと	
③社内に残すこと	
④3か月後に欲しい成果	
⑤月の稼働の目安	
⑥報酬の目安	
⑦やりとりの方法	



3

募集文を書く

読む人に伝わる募集文の書き方

そのまま使えるひな形

契約の前に確かめること

募集文のひな形（記入例）

切り出しシートをもとに、募集文の形にします。



仕事名	**1** 地域の食品会社の販路開拓支援
やってほしいこと	新しい取引先候補のリストアップ 営業資料の改善 商談の進め方のアドバイス
期間	3か月〜（延長の可能性あり）
稼働	**2** 月15時間程度
報酬	**3** 月5万円（税別）
働き方	リモート中心、月2回オンライン打ち合わせ
求める経験	**4** 食品・卸・小売のいずれかでの営業経験がある方

1 何の仕事かを一言で

業種と頼む内容を入れます。

2 時間で書く

本業のある人が、続けられるかを判断できます。

3 金額をはっきり書く

「応相談」より、応募する人が判断しやすくなります。

4 経験は具体的に

どの業界の、どんな経験かを書きます。

募集文のひな形（記入用）



ゼブラワークスの投稿フォームにも使える項目です。

仕事名	
やってほしいこと	
期間	
稼働	
報酬	
働き方	
求める経験	

契約前の確認リスト

フリーランス法（2024年11月1日施行）に関わる、発注側の基本です。



- [ ] **取引条件を書面やメールで示す**

  業務内容、報酬額、支払期日などを、発注時に直ちに示します。
  口頭だけでは不可です。

- [ ] **支払いは受領日から60日以内**

  成果物の受領日、または役務の提供日から60日以内のできる限り短い期間に、支払期日を設定します。

- [ ] **時間・場所・進め方を細かく指示しない**

  依頼内容、成果、期限は示します。
  作業方法や時間配分は、原則として受託者に委ねます。

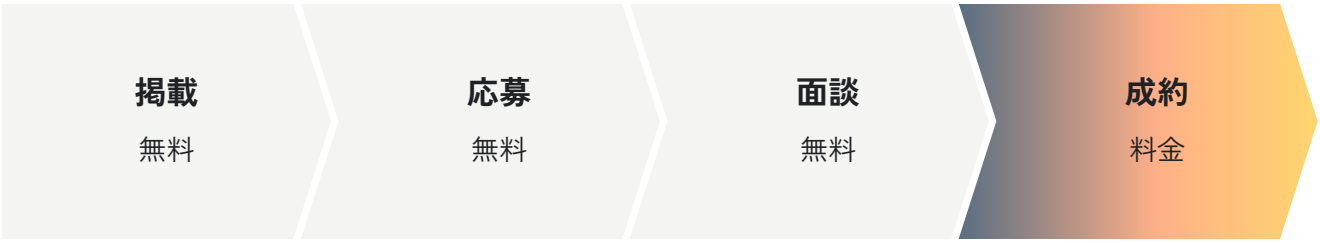
- [ ] **契約名ではなく、実態で判断される**

  実態として指揮命令をすると、偽装請負や労働者性の問題が生じます。

出典：公正取引委員会「フリーランス法特設サイト」、厚生労働省「労働者派遣・請負を適正に行うためのガイド」、東京労働局「偽装請負について」

ゼブラワークスで載せる場合

地域の会社と、経験のある人をつなぐサービスです。
料金がかかるのは、成約したときだけです。



料金	**掲載した月額業務委託料の1か月分（税別）**
最初の成約	**会社ごとに半額**
例	**月10万円の仕事なら成約料10万円、最初の成約は5万円（税別）**

くわしい料金・ご登録は、https://zebraworks.jp/business.html をご覧ください。

発行	2026年11月
発行元	株式会社プレイバッカーズ
サイト	https://zebraworks.jp

出典

パーソルキャリア／HiPro「地方企業の副業・フリーランス活用実態」（2025年）
経済産業省「副業・兼業人材 活用ノウハウ」（2022年度）
山形県・パーソルキャリア「やまがた未来くる人材活用事業」（2025年度）
フリーランス協会「フリーランス白書2023」（2023年）
日本年金機構「厚生年金保険料率」
協会けんぽ「2026年度・協会けんぽ東京保険料額表」（2026年）
厚生労働省「2026年度雇用保険料率」（2026年）
厚生労働省「労災保険率表」（2024年施行）
マイナビ「中途採用状況調査2025年版」（2025年発表・2024年実績）
公正取引委員会「フリーランス法特設サイト」（2024年）
厚生労働省「労働者派遣・請負を適正に行うためのガイド」
東京労働局「偽装請負について」