

AIとウェルビーイングに 関する生活者調査

AI & Well-being Consumer Survey 2026



Contents

1. 調査概要

2. Executive Summary

- 8つの重要なインサイト
- 人とAIが共生する未来に向けて

3. 主な調査結果

- 3-1. プライベート用途でのAIの現在地 「なぜ、AI×ウェルビーイングなのか」
- 3-2. AIがウェルビーイングにもたらしたもの 「幸福感の向上と、同時に生まれる葛藤」
- 3-3. 生活者の実態から探る 「人とAIの持続可能な共生モデル」

4. 調査結果詳細

- 4-1. プライベートでのAIの利用状況
- 4-2. AIがウェルビーイングに与えた変化
- 4-3. 人とAIの共生～AIの価値
- 4-4. 未来のAIとの関わりかた

1. 調査概要

AIとウェルビーイングに関する生活者調査

調査概要

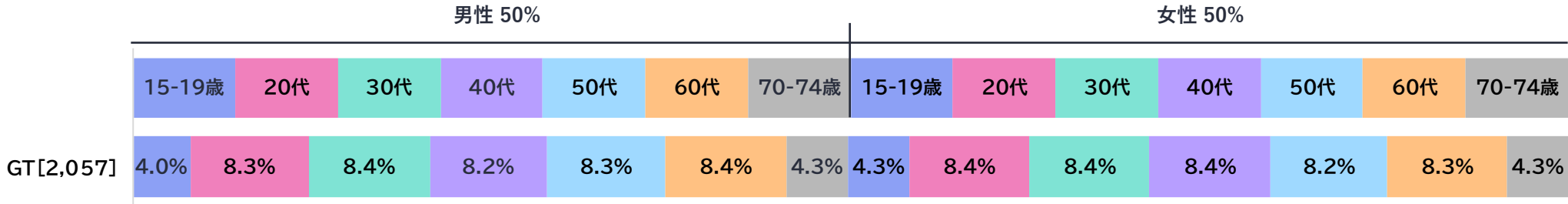
調査手法	： アンケート（インターネット調査）
対象地域	： 日本全国
対象者	： 15歳～74歳の男女（一般生活者）
サンプルサイズ	： 2,057s ※このうち、1,500sが「AI利用者（自認：利用頻度設問で「利用有り」に該当、1,805sが「AI利用者（自認）＋無意識のAI利用者」
調査時期	： 2026年6月
調査主体	： 日本電気株式会社
補足	： 集計結果（％）の四捨五入により、単一回答設問（％）の合計が100％にならない場合があります。

AIとウェルビーイングに関する生活者調査

回答者プロフィール

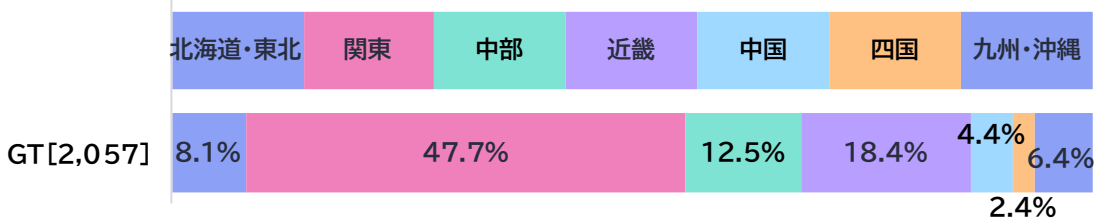
性別・年齢

全回答者 (n=2,057)



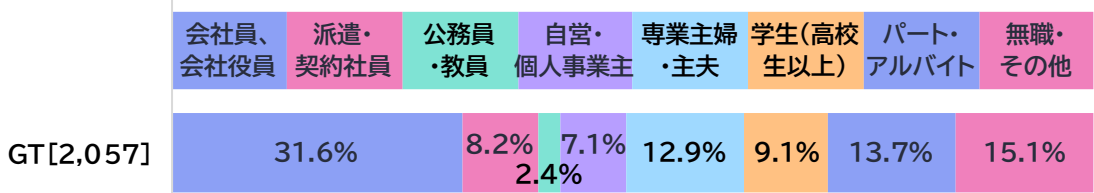
居住地 (8区分)

全回答者 (n=2,057)



職業

全回答者 (n=2,057)



2. Executive Summary

Executive Summary：8つの重要なインサイト



1. 伴走＞自律

全自動よりも、「主体性を支える伴走者」としてのAIが渴望されている。

[P18](#)



2. プロセスの尊厳

効率化の裏で失われがちな「手応え（試行錯誤の喜び）」をどう残すか。手応え維持のヒントは、AIとの“協働・対話”にある。

[P19/P21](#)



3. 寛容さと幸福感

AIの不完全さを寛容に許容する姿勢が、幸福感と相関する。

[P22](#)



4. 対面の普遍的価値

人との対面価値を重視する層は、現状のAIに物足りなさを感じやすく、対面欲求の充足は今後のAIの伸びしろでもある。

[P24](#)



5. 信頼の聖域

「人生の重要な選択」は、どれだけAIが進化しても人間に委ねたい。

[P25](#)



6. 2030年の境界線

人間関係のAI代行には強い心理的障壁。踏み込んではいけない領域が明確に。

[P26](#)



7. 10代の葛藤

もっともAIを使いこなす10代は、同時にもっとも強い依存リスクを自覚し、葛藤している。

[P27](#)



8. 安全×ビジョン

AIによる幸福層は「何のためのAIか」というビジョンを企業に求めている。企業は「安全性」や「公平性」の一步先も示す必要がある。

[P29](#)

Executive Summary：人とAIが共生する未来に向けて

これまで：効率の時代

AIは「答え（answer）」を出す道具

関心は“どれだけ使うか”であった。

これから：自分らしさの時代

AIは「問い（question）」を深める伴走者

真価は“どう使うか”で定義される。

AIへの委任の境界線 — “作業・処理”はAIへ、“意思・選択”は人が守る

効率・正解探し

AIに（部分的に）任せて良い“作業”

情報検索、文章、アイデア出し
健康管理、旅行の段取り、家計管理

委任の境界＝”最後の主導権”

タスクの内容にかかわらず、
対話をしながら最後の判断は自分に残す

先回り対話を深める伴走者の役割であり
先行して自律的に解決までするAIは求めている

人が手放さない“意味・自分の在り方の選択”

人生の選択など重要な局面での決断、
コミュニケーション

自分らしさ・納得

■ ウェルビーイングな共生へのヒント

①人の自律を侵さない「伴走」

完全自律を望む人はAIを使い込んでもわずか7.5%。主導権はAIに渡さず、最後の判断を支える「そっと先回りの伴走型」が最も安定して幸福に寄与する。

②委任（自律型AI）の境界線を守る“行き過ぎないAI”

「何が最適か」の計算はAIへ任せるが、「どう生きるか」の選択は譲らない。技術がいかに進化しても、他者との関係性（SNS等）は委任されない聖域である。

③プロセスの「手応え設計」

安易な丸投げは「作りあげた感（達成感）」を著しく損なう。答えを貰うのではなく、AIと一緒に壁打ち・対話しながら作る場合、幸福スコアは7倍になっている。

結論

AIの実装がより進んだ社会に必要なのは、効率化の先で人間がより人間らしく「納得解」を自ら導き出すための余白設計である。
AIを全自動ツールにさせず、人が「対話」を通じて主体性を取り戻す、そのための関係設計こそが、これからのAI提供企業が担うべき真の社会的価値である。

3. 主な調査結果

3. 主な調査結果

3-1. プライベート用途でのAIの現在地 「なぜ、AI×ウェルビーイングなのか」

AI利用の日常化と世代間の二極化

プライベートでのAI利用率は72.9%。ChatGPT/Geminiの利用率が5割を超える

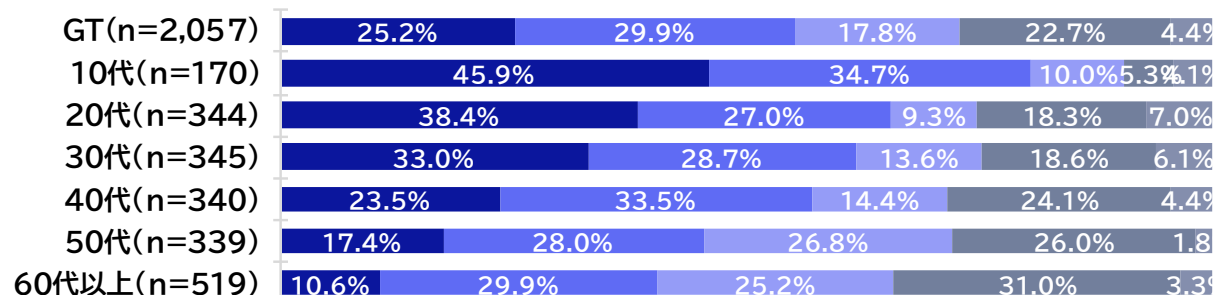
プライベートでのAI利用率は全体で72.9%（日常的な利用は55.1%）に達し、世代差はあるもののAIはプライベート用途において完全に市民権を得ている。

プライベート用途でのAI利用頻度

全回答者（n=2,057）

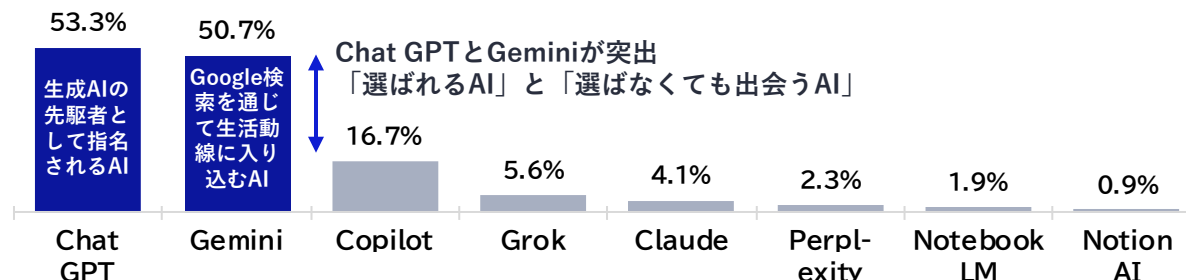
[関連データ【詳細編】p34](#)

■頻繁に使っている ■ときどき使っている ■ほとんど使っていない
■まったく使っていない ■使っているか分からない



プライベート用途で利用しているAIツール／AIサービス（上位抜粋）

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

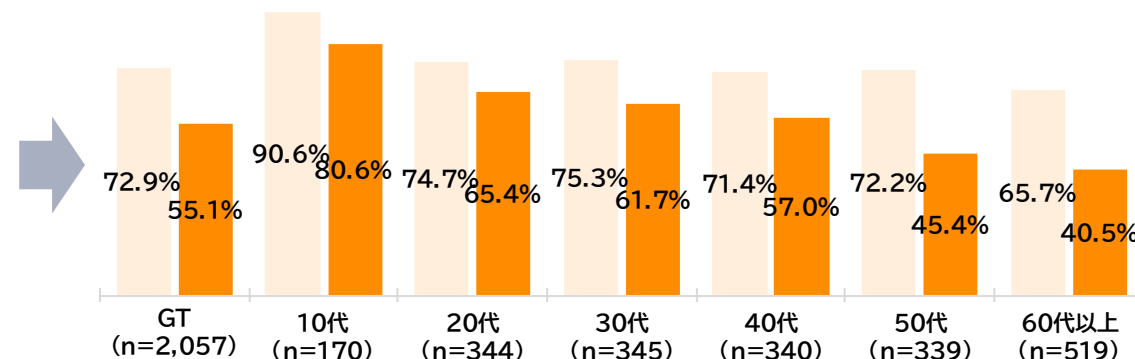
[関連データ【詳細編】p37](#)

プライベート用途でのAI「利用あり 計」／「日常的に利用 計」

全回答者（n=2,057）

[関連データ【詳細編】p34](#)

■使っている計 ■日常的利用 計（頻繁+ときどき）



- 生活者の72.9%がプライベートでAIを利用し、日常的利用も55%と自認。過半数が日常的に利用していることから、AIはプライベート用途で（でも）完全に市民権を得たと言える。
- 世代差は“使うか否か”より“どれだけ深く使うか”に出ている。「利用あり計」の差は10代90.6%～60代以上65.7%の約25ptだが、「日常的に利用」は80.6%～40.5%と約40pt差。
- 若年層にとって、AIはすでに日常の一部になっている。課題やレポートから日常の調べ物まで、10年前にはなかった前提の上に日々の暮らしがある。一方60代以上は「ほとんど使っていない」層が25.2%（10代は10.0%）を占め、触れてはいても習慣にはなっていないことが分かる。
- ChatGPT（53.3%）は生成AIの先駆者として「AIといえば」の座を取り、Gemini（50.7%）はGoogle検索という日常の動線に入り込んだ。“指名されるAI（ChatGPT）”と“選ばなくても出会うAI（Gemini）”、この差が3位Copilot（16.7%）以下を引き離していると考えられる。

「無意識」の浸透：AIの実感なき利用

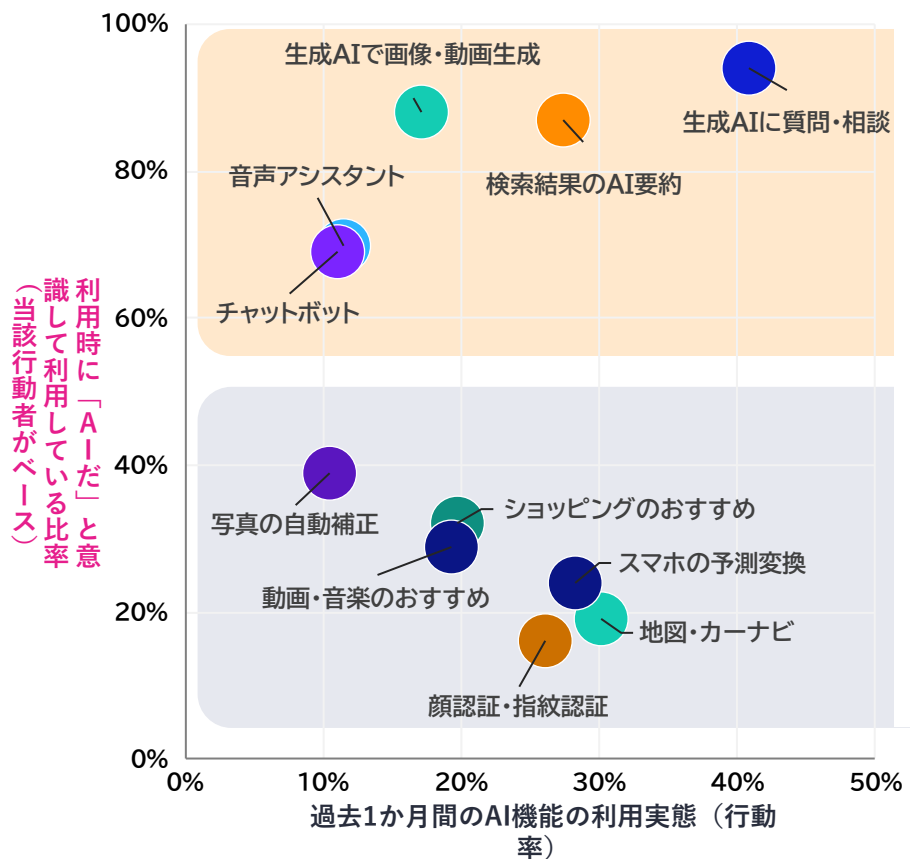
AIを使っていると自認する層を含めると、8割以上がAIに触れている

「AIを使っていないつもりが、実は使っていた」－それほどまでに、AIは生活インフラへ自然に・無意識に溶け込んでいる。

AI機能の利用実態（行動）と、AIだと意識していた割合

全回答者(n=2,057)

関連データ【詳細編】p35 / 36



AI意識率が高い行動
＝「意識のAI」
→対話を伴う

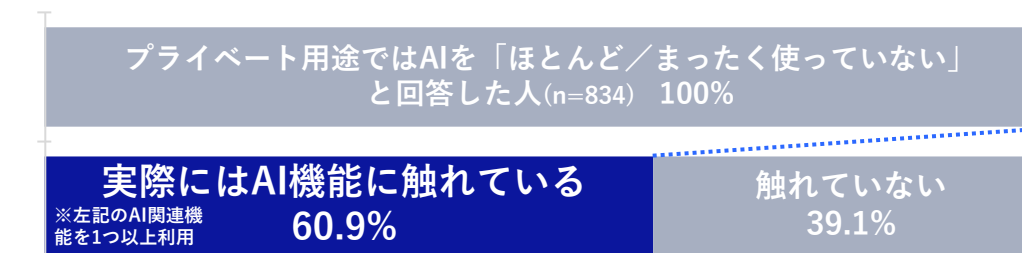
AI意識率が低い行動
＝「無意識のAI」
→対話を伴わない

※予測変換・顔認証など特に無意識化した行動は「行動として想起されにくい」ため実態より低く出ると解釈できる。したがってプライベートでのAI接触率は自己申告値（前述：73%）よりも高いと考えられる。

AIを「使っていない」と自認していた層の実態

プライベート用途ではAIを「ほとんど／まったく使っていない」と回答した人(n=834)

関連データ【詳細編】p35 / 36



無意識のAI利用者を含めると

8割以上がプライベートでAIに触れている

※「AI利用自認」または「AI機能利用あり（過去1か月間）」のいずれか該当者
「AI利用自認者[1,500s]」+「AI利用自認無したがAI機能に触れる行動あり[233s]」=1,733s
1733s / 2057s = 84.2% > 8割

- AI利用頻度（自己申告：前述）では72.9%が利用していると回答したが、左記のAI関連機能の利用度はそれを上回る（いずれか1つ以上利用：78.0%）。このように、「AIは使っていない」と自認する層でも、そのうち61%が実際には利用しており、合わせると8割以上はAIに触れている。浸透は本人の自覚を超えて進んでいる。
※「AI利用自認者[1,500s]」+「AI利用自認無したがAI機能に触れる行動あり[233s]」=1,733s=84.2%
- 生成AI（意識利用93.9%）や検索要約（87.2%）は、問いかけて答えが返ってくる“対話”の形をとるため、AIを使っている実感が湧きやすい。一方、顔認証（15.8%）・地図（19.3%）・予測変換（23.8%）等は、意識せずとも背後で処理が完結する。AIだと意識されるかどうかは、技術の高度さではなく“対話しているか否か”で決まる。

「意識のAI」と「無意識のAI」

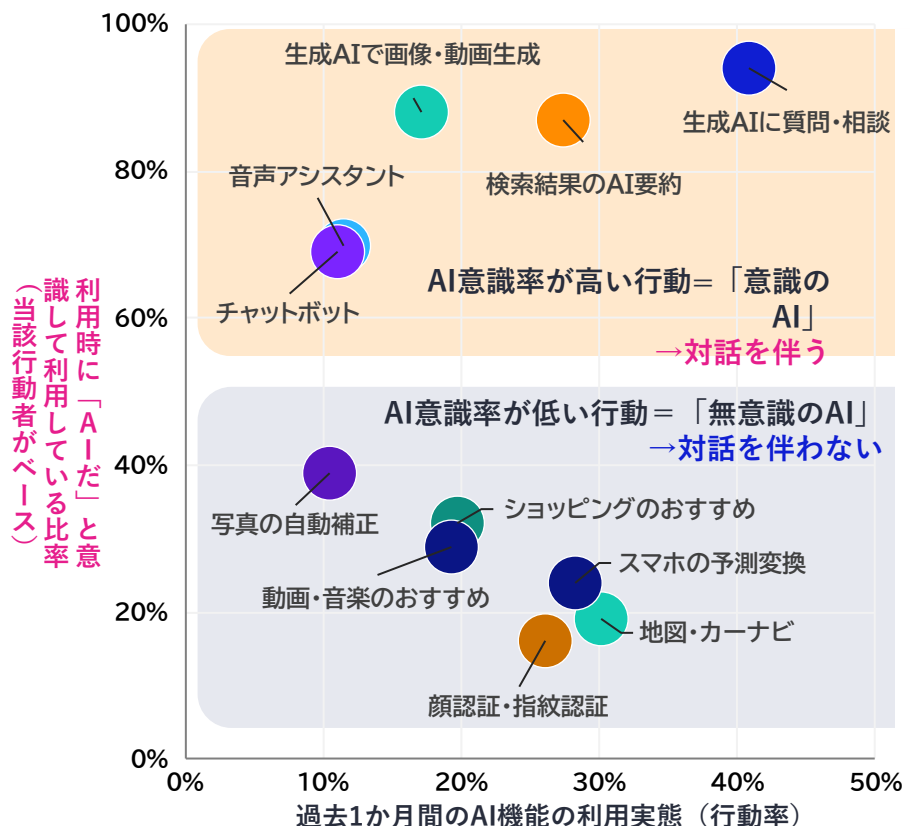
“話しかける相手”になり、関わりかた次第で幸福感を左右する存在になった

顔認証やレコメンドは“AI”と名乗らずに生活へ溶け込み、付き合いかたが存在しなかった。幸福感を左右するのは、対話という接点を持った「意識のAI」。

AI機能の利用実態（行動）と、AIだと意識していた割合

全回答者(n=2,057)

関連データ【詳細編】p35 / 36



対話という接点を持って、はじめて「AIを使っている」という自覚を生んだ。

＝関わりかたを自分で選べるようになり、選びかたにより幸福感が変化。

出現の順序

機能として先に生活に溶け込み、“AI”と意識される場面が少なかった。

＝付き合いかたが存在しないので、幸福感への影響は小さい。

- この二極化は、AIが生活に入ってきた順序を映しているとも読める。顔認証やレコメンドは機能として先に溶け込み、“AI”と名乗る必要がなかったが、対して生成AIは対話という接点を持って、はじめて「AIを使っている」という自覚を生んだ。
- 生活者にとってのAIとは、技術の総称ではなく“話しかける相手”を指す言葉になりつつある側面がうかがえる。AI体験の設計は、気づかれなかった場面まで含めて考える必要がある。

AIの利用スタイル

AIの使いかたには“型”がある — 主流は「確認・対話しながら」

AIを使う人の半数は「出てきたものを確認・修正して使う」。答えをそのまま使う“丸投げ”は11.7%に留まる。

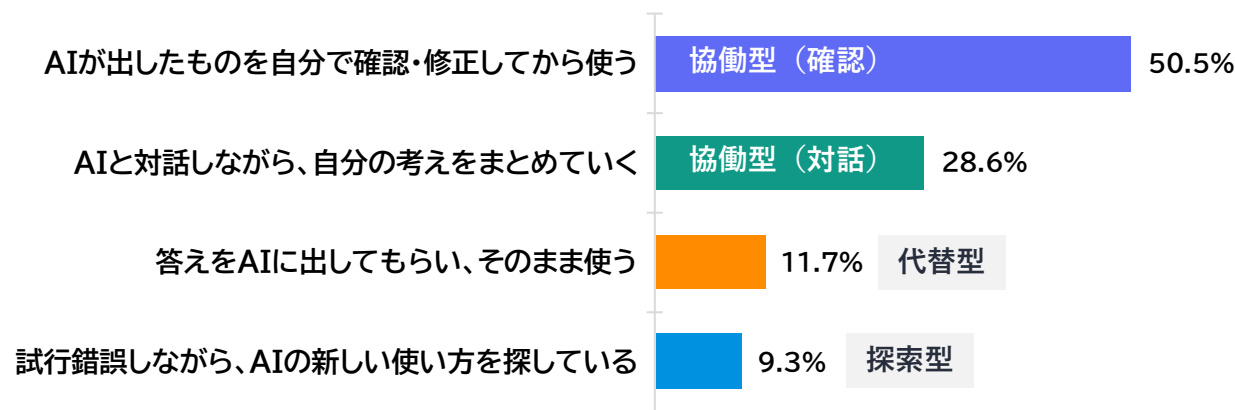
AIの使いかた（利用スタイル）

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）のうち、AIの使いかたが明確に定義された回答者（n=1,281）

[関連データ【詳細編】 p38](#)

確認する＋対話する＝「**協働型**」が79.0% - AI丸投げは1割強に留まる。

※「AI(ほとんど)は使わない／関心がない」の選択者を除き、使いかたが明確に定義された回答者の合計を100%とした場合

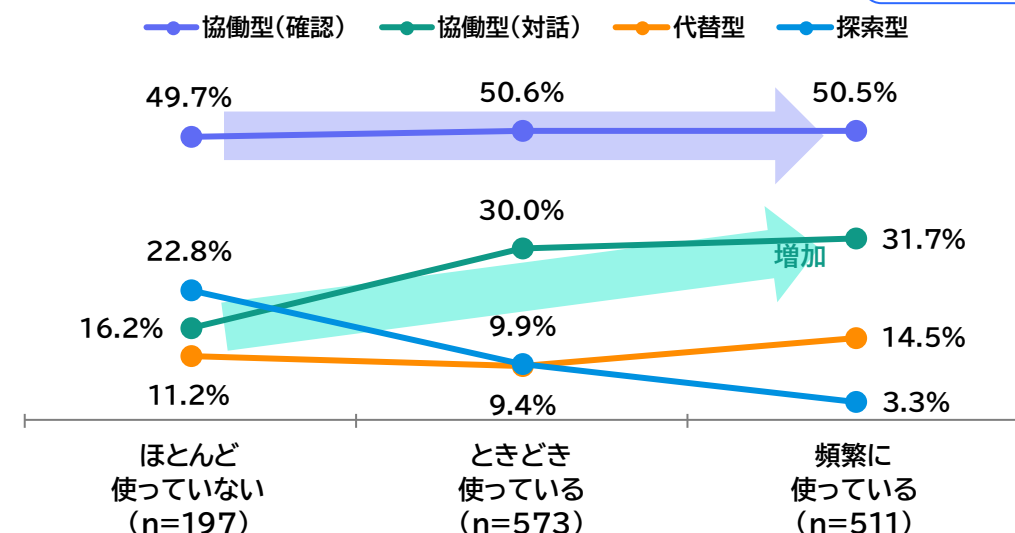


※「AI(ほとんど)は使わない／関心がない」の選択者を除き、使いかたが明確に定義された回答者の合計を100%とした場合

AIを使い込むほど、型はどう変わるか

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）のうち、AIの使いかたが明確に定義された回答者（n=1,281）

[関連データ【詳細編】 p38](#)



※「AI(ほとんど)は使わない／関心がない」の選択者を除き、使いかたが明確に定義された回答者の合計を100%とした場合

- AIを使う人の79.0%は、出てきた答えをそのまま受け取らず、確認するか対話している。AIとの付き合いかたは「丸投げ」ではなく「協働」が主流といえる。
- その型は固定ではなく、使い込むなかで育っていくようにも見える。使い始めの段階では「新しい使い方を探す」が22.8%と多いが、慣れるにつれ3.3%まで減り、代わりに「対話しながら使う」が16.2%から31.7%へと倍増。
- 一方「確認・修正して使う」は50%前後で変わらず、AIを信じきらずに検証する姿勢が、習熟によらない土台の作法として定着している。
- 確認が減らないのは、AIを信じていないからではなく、最後の判断は自分の手に残しておきたいという意思の表れとも考えられる。使い込むほど対話が増えるのも、AIが賢くなったからというより、AIを使う人の側が「どう使えば自分の考えが深まるか」を学んでいった結果とも考えられる。育っているのはAIの性能だけではなく、AIとの付き合いかたを学んできた人でもある。

3. 主な調査結果

3-2. AIがウェルビーイングにもたらしたもの
「幸福感の向上と、同時に生まれる葛藤」



「AIによる幸福感の変化」に関する問い

AIが一般化し、ご自身も使うようになって、
あなた自身の幸福感（生活全体の幸せ・心の豊かさ）は、
全体としてどのように変化したと感じますか。

回答形式：「とても幸せになった」～「とても不幸になった」の5段階評価

AIと幸福感

生活者の約4人に1人は、AIによって幸福感が変化

幸福感の変化を実感しているのは生活者（AI非利用者を含む）の24.2%。AIによって「幸せになった」と感じるのは18.2%で、「不幸になった」のは6.0%。頻繁な利用者は「幸せになった」割合が41.9%。

生活者全体（n=2,057）における幸福感の変化

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】p48](#)

AIが一般化し、ご自身も使うようになって、あなた自身の幸福感（生活全体の幸せ・心の豊かさ）は、全体としてどのように変化したと感じますか。

18.2%
幸福感が「向上した」

75.7%
「変わらない」

6.0%
幸福感が「低下した」

AIによって幸福感が変化：計24.2% ※生活者全体（AI非利用者を含む）
幸福スコア（全体平均）：12.2（「幸福」-「不幸」）

幸福感の変化 × AI利用頻度

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】p48](#)

	■ 幸福感が「向上した」	■ 変わらない	■ 幸福感が「低下した」
GT(2,057)	18.2%	75.7%	6.0%
AI利用者(自認)(1,500)	23.6%	72.1%	4.2%
頻繁に使っている(518)	41.9%	53.7%	4.4%
ときどき使っている(615)	18.1%	78.4%	3.6%
ほとんど使っていない(367)	7.4%	87.5%	5.2%
まったく使っていない(467)	2.3%	86.7%	10.9%
使っているかどうか分からない(90)	10.0%	78.9%	11.1%

AI利用頻度と幸福感には相関あり。
「頻繁に使っている」層は41.9%が「幸福」に。

- AIによって幸福感が変化したのは、全体の約4人に1人（24.2%）。変化した人に限れば幸せ（18.2%）が不幸（6.0%）を3倍上回り、プラスに働やすい。
- ただし逆から見れば、8割近くがAIに触れているにもかかわらず、幸せになったのはAI利用者の23.6%にとどまる。それ以外の人＝約8割弱は「変わらない」か「不幸になった」であり、AIの浸透は、まだ幸福には転換されていない。

AIエージェントへの期待は「自律」より「伴走」

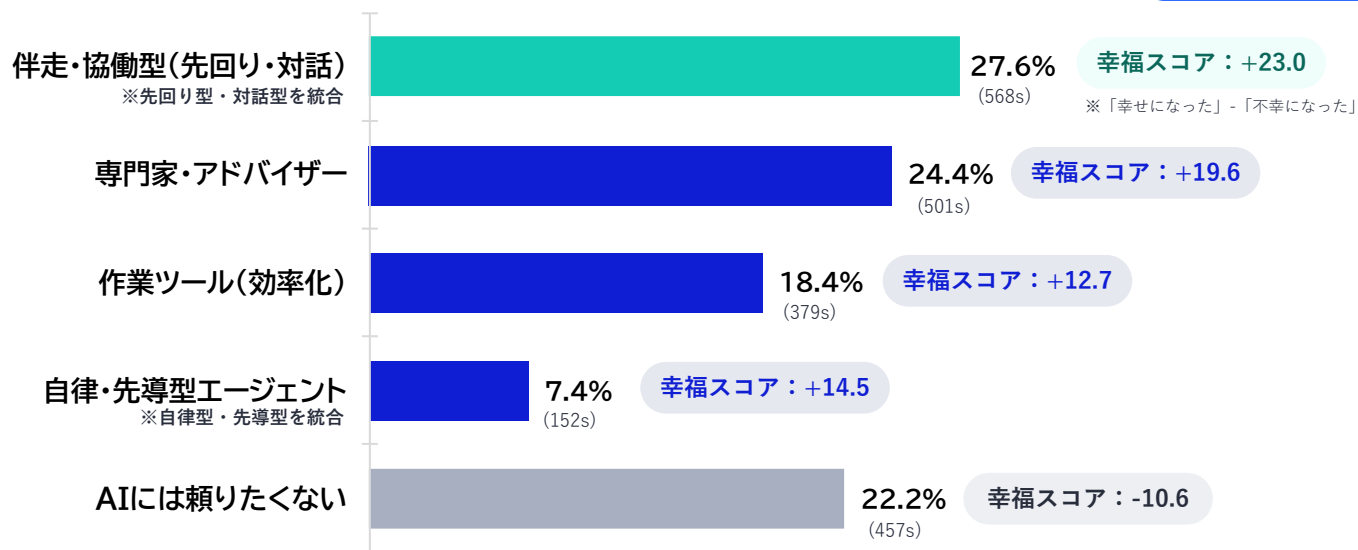
主体性は手放したくない。望まれない未来像は「全自動のエージェント」

AIを使い込むほど「先回りして助けてくれるアシスタント」を求める。だが「自分の代わりに判断・行動するエージェント」は限定的で、幸福感も低い。

今後のAIに求める役割像と幸福感への影響

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】 p39](#)

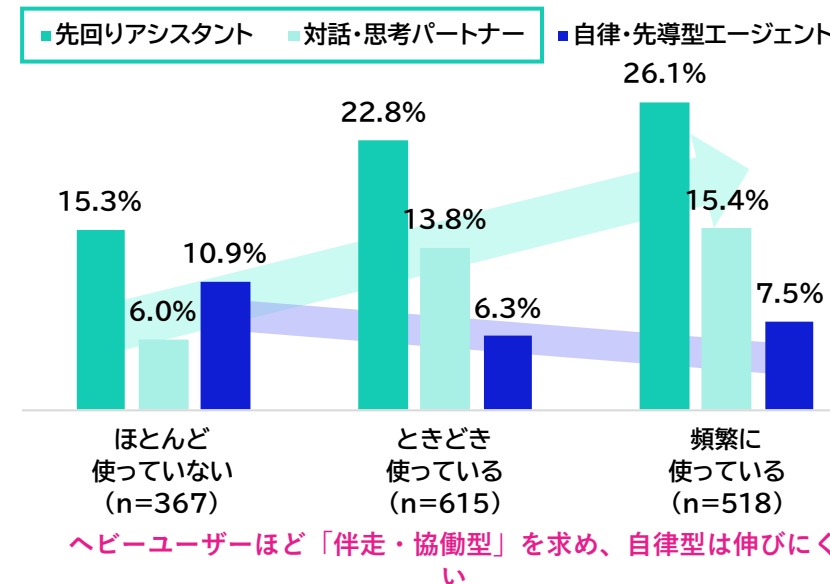


今後のAIに求める役割像×AI利用頻度

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）(n=1,500)

[関連データ【詳細編】 p39](#)

伴走・協働型の内訳



- 自律型AIを求める声は利用頻度が高い層でも7.5%に留まり、期待は頭打ちとなっている。「AIエージェント」が脚光を浴びる一方、実際の利用者である生活者においてはさほど求められていない。
- 生活者が求めるのは「AIへの丸投げ（自律委任）」ではなく、自身の主体的な意思決定を支えてくれる「先回りアシスタント（伴走）」。

幸福感変化の裏側：効率化の先の課題

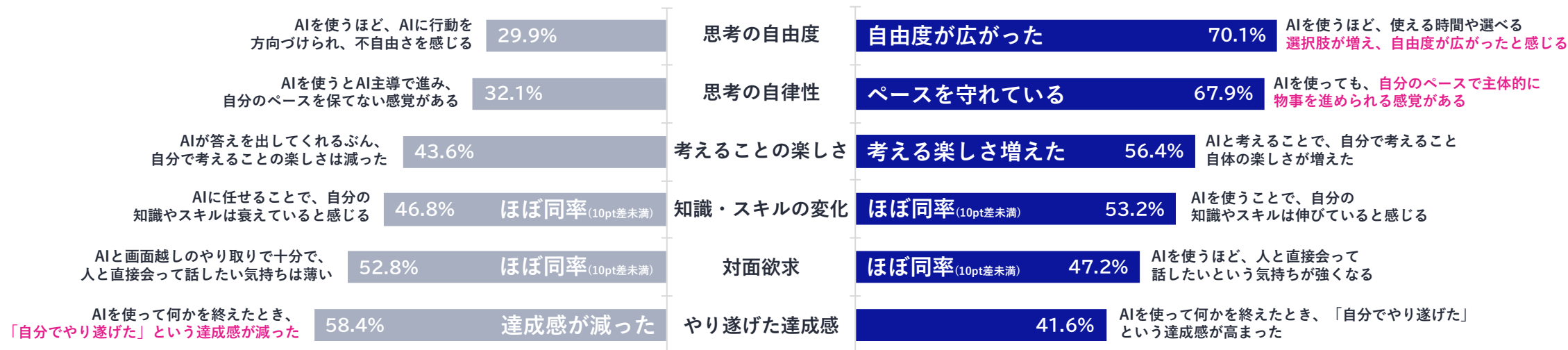
AIによるトレードオフ：「選択肢・自由の拡大」と「達成感の減少」

自由度・自律は高まる一方、達成感が減少。効率化に伴う見過ごせない副作用だが、“作りあげた感”を取り戻す糸口はある（次章参照）。

AIを使うようになってからの実感（左右どちらに近いか）

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

関連データ【詳細編】p44 / 46



AIは「時間と選択肢」を与えた一方、「作りあげた感」が薄れている

- AIがもたらしたものは、一様ではない。自由度（70.1%）と思考の自律性（67.9%）は6割を超えて「増えた」側に振れる一方、達成感「減った」が58.4%と、6項目で唯一マイナスに大きく傾いている。
- スキル（衰えた46.8% ⇄ 伸びた53.2%）はほぼ拮抗し、考える楽しさも「増えた」が上回る程度にとどまる。AIは時間と選択肢を確かに広げたが、その分だけ“自分でやり遂げた”という手応えを薄めている。
- 効率と手応えは必ずしも一致せず、効率化の裏で「作りあげた感の喪失」が認められた。しかし6割弱が「減った」と答える一方で、41.6%は「高まった」。同じAIを使いながら手応えを失う人と得る人がいる。その分かれ目に、“作りあげた感”を取り戻す糸口があるのかもしれない。

3. 主な調査結果

3-3. 生活者の実態から探る

「人とAIの持続可能な共生モデル」

プロセスの尊厳

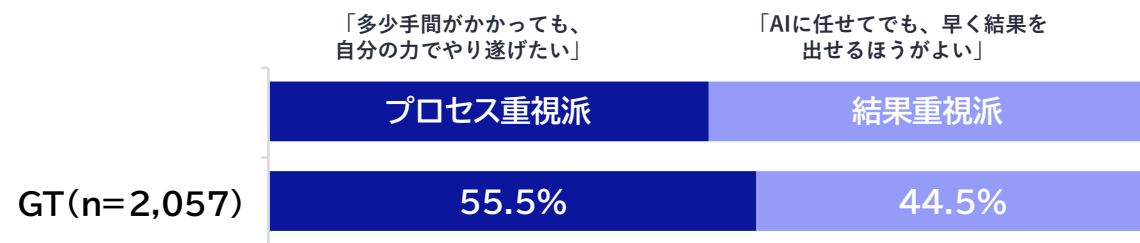
“過程を大事にする人”に起きる「手応えの喪失」は、AIとの協働に活路

プロセスを重視する人（プロセス重視派）はAIで達成感が減った層が63.7%にのぼる。彼らの幸福感を維持するには「AIと対話し、一緒に作っていく」協働型への転換が必要。

プロセスを重視する人と結果を重視する人

全回答者(n=2,057)

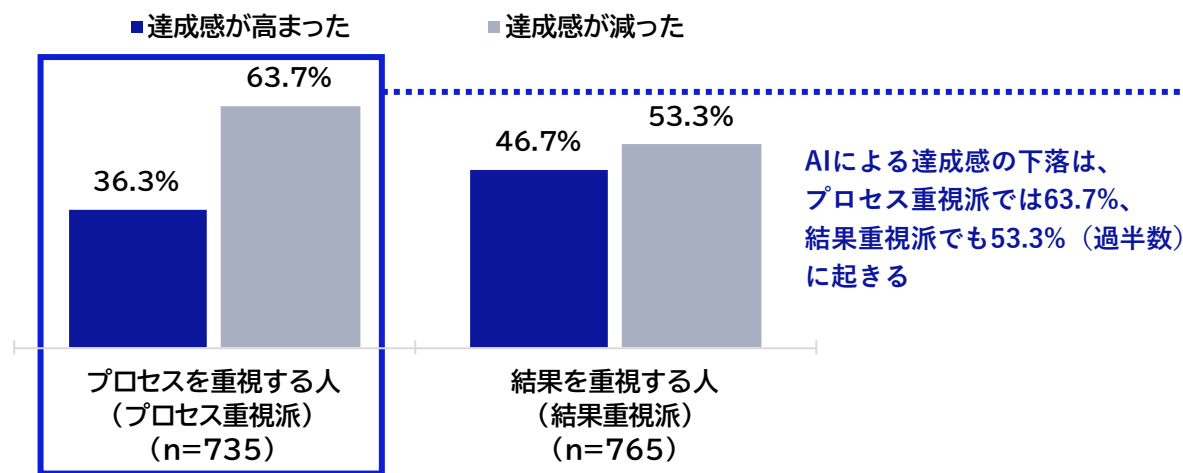
関連データ【詳細編】p58



プロセスを重視する人と結果を重視する人 「AIによる達成感の増減」

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

関連データ【詳細編】p58



プロセス重視かつ達成感下落層の幸福感

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

関連データ【詳細編】p58

対話型の使いかたをしている人の幸福感は下がりにくい。

「AIが達成感を奪うか」ではなく、「過程を重んじる人が、AIとどう手応えを取り戻すか」。答えは“任せる”ではなく“一緒に作る”ことにあり、自由度や自律感も保持できる。

		幸せになった	不幸になった	幸福スコア
AI利用者（自認）（n=1,500）		23.6%	4.2%	+19.4
プロセス重視かつ達成感が減った人（n=468）		11.1%	5.8%	+5.3
使いかた AIによる変化	「対話型」（n=95）	22.1%	5.3%	+16.8
	「対話型」以外の使いかた（n=373）	8.3%	5.9%	+2.4
	「自由度が高まった」（n=245）	15.9%	3.7%	+12.2
	「自由度が下がった」（n=223）	5.8%	8.1%	-2.3
	「自律感が高まった」（n=255）	14.1%	3.5%	+10.6
	「自律感が下がった」（n=213）	7.5%	8.4%	-0.9
	7倍			

幸福感を分ける「AIとの向き合いかた」

不完全さを受容しAIを正しく理解する「寛容さ」が幸福の鍵

AIが誤った結果を出す不完全さに対し、完璧を求めず「寛容な心で受け入れる姿勢」がある人ほど、幸福感が高い相関がある。

AIが誤った情報や不完全な結果を出す可能性に対する考えかた

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】p57](#)

AIとの向き合いかた		幸せになった (とても+やや)	不幸になった (とても+やや)	幸福スコア (幸せになった－不幸になった)
完璧・完全志向	AIには常に完全な正確性を求めるべきであり、誤りは基本的に許容できない	17.2%	12.6% (平均の2.1倍)	+4.6
柔軟・補完志向	重要な場面では正確性が必要だが、軽微な誤りであれば許容できる	27.9%	3.9%	+24.0
利便性・受容志向	一定の誤りがあっても、利便性が高ければ問題ない	32.0% (平均の1.8倍)	5.8%	+26.2
現実・活用志向	誤りがあることを前提に、注意しながら活用すればよい	19.6%	4.9%	+14.7

不完全なAI（上記）とその他AIに対するスタンスの回答から見た、幸福感を分ける3つの「向き合いかた」※分類方法はP31「[appendix](#)」参照

①前向きな受容

「AIの不完全さを受容」
→幸福が増幅する

「多少の誤りがあっても利便性が高ければ問題ない」
「AIの最適解に合わせるのが安心」など、AIの不完全さや先回りを前向きに受け入れるスタンス。

②条件付きの受容

「注意しながら使う」
→幸福が維持する

「便利さは認めるが、自分で選ぶ楽しさも残す」「基本は従うが、ときには自分なりに外れてみたい」といったスタンス。主体的な関与の余白(選ぶプロセス)を意図的に保持・保護することで、納得感を担保する。

③全面的な拒絶

「AIの誤りは認めない」
→不幸が増幅する

「AIには常に完全な正確性を求めるべき」「AIの先回りはつまらない」といった完璧主義や強い警戒。主体性を脅かされる不安から強いストレスを感じ、不幸率は全体平均の2倍以上に達する。

不安の正体

真の不安を消すには、“自分で選ぶ・決める余地＝余白”を人間の手に残すこと

幸福・不幸を左右している不安とは、自由を奪われたり能力低下に対する不安。これらの不安を消すためには、AIの先回りや委任範囲を広すぎない余白が必要。

AIに対する「目立つ不安」と「幸福感を下げる真の不安」の対比 ※「AIに対する不安」より抜粋

AI利用者のうち「幸せになった層 (n=355)」、「不幸になった層 (n=64)」 [関連データ【詳細編】p51](#)

■ 幸せになった層 (n=355) ■ 不幸になった層 (n=64)

偽情報・フェイクへの不信任
45.4%
48.4%
差：3.0pt

個人情報・プライバシーへの不安
34.6%
37.5%
差：2.9pt

AIに行動を方向づけられる不自由さ
9.3%
32.8%
差：23.5pt

人と直接話す機会が減る寂しさ
12.4%
34.4%
差：22.0pt

自分のスキル・能力が衰える不安
21.7%
39.1%
差：17.4pt

これらの不安はAIによる幸福感と相関が強い
“解決すべき真の不安”。
→どのように消すことができるか？

解決すべき真の不安と結びつきが強い意識

「AIとの向き合い方」と解決すべき真の不安（左図より）の関係

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

[関連データ【詳細編】p52](#)

寛容な姿勢とは関連なし		AIの不完全さ（誤り）に対する姿勢別		不安の発生率		
AIとの向き合いかた（考えかた）		行動の不自由	対面減少の寂しさ	スキルの衰え		
AIには常に完全な正確性を求めるべきであり、誤りは基本的に許容できない(n=154)		11.7%	16.9%	23.4%		
重要な場面では正確性が必要だが、軽微な誤りであれば許容できる(n=358)		10.1%	17.0%	22.3%		
一定の誤りがあっても、利便性が高ければ問題ない(n=162)		13.0%	8.0%	22.8%		
誤りがあることを前提に、注意しながら活用すればよい(n=626)		11.2%	17.1%	24.4%		

自分で選びたい層で不安倍増		AIの先回り提案に対する姿勢別		不安の発生率		
AIとの向き合いかた（考えかた）		行動の不自由	対面減少の寂しさ	スキルの衰え		
AIが先回りして整えてくれる方が、便利で快適な暮らしになる(n=200)		8.5%	9.0%	19.5%		
便利さは認めるが、自分で選ぶ・探す楽しさも大切にしたい(n=722)		9.8%	16.5%	25.1%		
偶然の出会いや、迷う・選ぶプロセスにこそ価値・愛着がある(n=177)		14.7%	15.8%	24.9%		
AIの先回りはつまらない／自分で選びたい(n=131)		20.6%	24.4%	29.0%		

節度・人間の領域を重視		作業・判断をどこまで任せるべきかの意識別		不安の発生率		
AIとの向き合いかた（考えかた）		行動の不自由	対面減少の寂しさ	スキルの衰え		
便利になるなら、AIが何でもつくってくれる未来は歓迎したい(n=116)		12.9%	11.2%	15.5%		
便利さは魅力的だが、何でもありにならないようルールが必要だ(n=637)		9.6%	12.2%	23.4%		
人と人とのつながりや、生命に関わることは、AIに任せるべきではない(n=393)		12.0%	20.9%	26.7%		
そもそも、AIに何でもつくらせる流れ自体に立ち止まって考えるべきだ(n=136)		19.9%	27.2%	29.4%		

企業がデザインすべき「主体性の余白」

- 生活者の幸福感を維持するためには、技術の「安全性（ベースライン）」を守るだけでなく、AIに任せすぎずユーザーが自ら思考し対話できる「主体性の余白」をシステムに設計することが有効ではないか。

対面の普遍的価値

AIで手応えを得た人ほど、人と会いたい。対面はAI時代の“幸福の伸びしろ”（効果的な余白）”

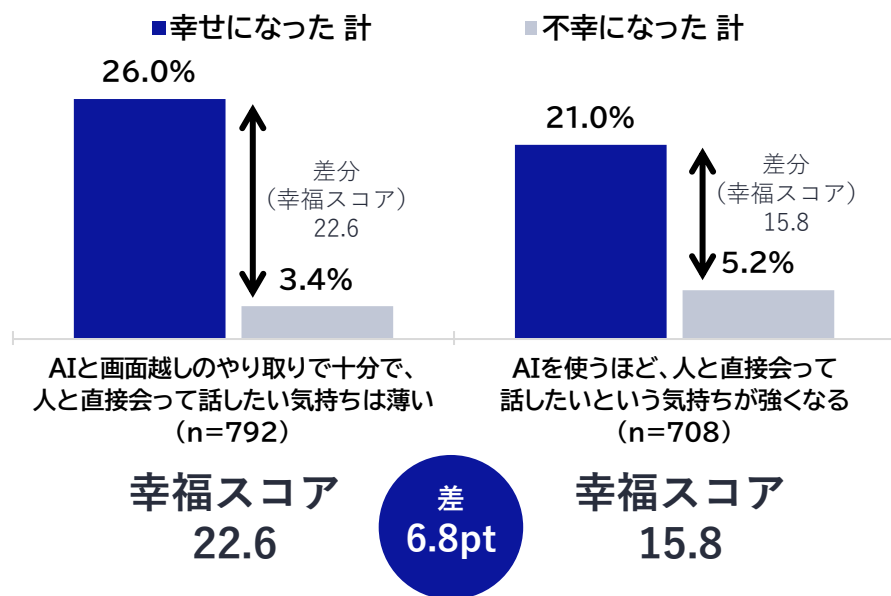
AIは知識や回答を提示できても、身体性や“場の空気”までは満たしにくい。しかし、達成感や成長を実感している人ほど対面欲求は強く、対面がAIと競合しない独立した幸福の源泉であると言える。AIの充実と人とのつながり、その両方を満たす設計にこそ、幸福感をさらに高める余地がある。

対面欲求×AIによる幸福スコア

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

[関連データ【詳細編】p44](#)

対面を求める層は、幸福スコアが6.8pt低い。
対面欲求は、まだ幸福に変換されていない“伸びしろ”。

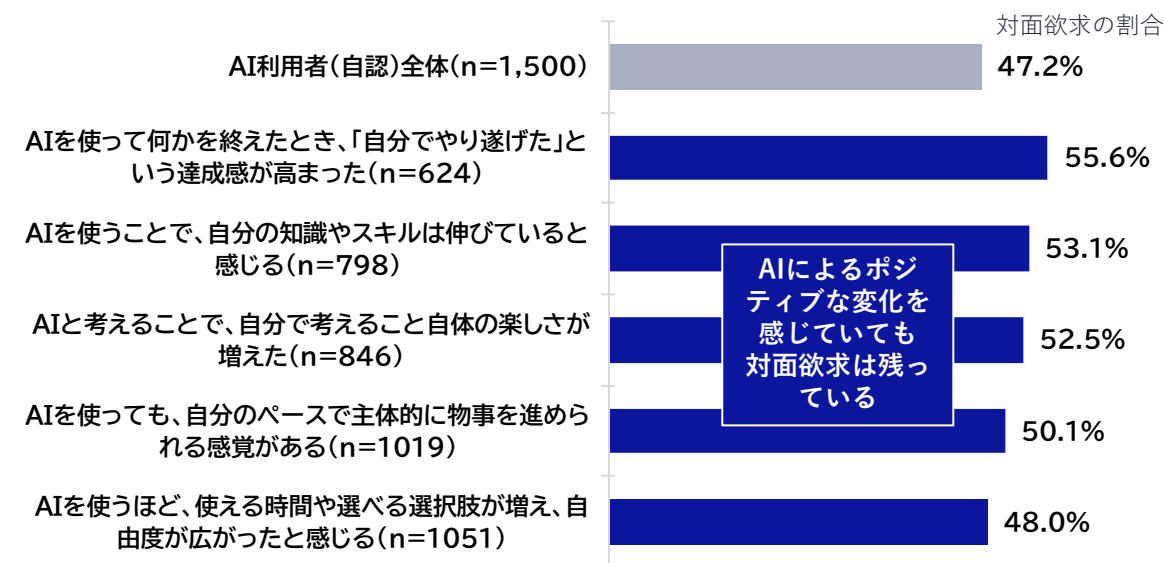


AIによる意識変化×「AIを使うほど、人と直接会って話したいという気持ちが強くなる」割合

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

[関連データ【詳細編】p44 / 46](#)

AIで達成感・成長を得た人ほど対面欲求は強い。
対面欲求はAIの不幸感を増幅させる装置ではなく
AIと独立した幸福の源泉。



信頼の聖域

人生の重要局面は「人」－ AIへの信頼が育つ場面と育たない場面がある

「効率的な正解」はAIに求めるが、「重みのある納得感」は人間を必要とする。AIの答えをそのまま使う「代替型」スタイルのユーザーでも、これらの場面では人に頼りたい。

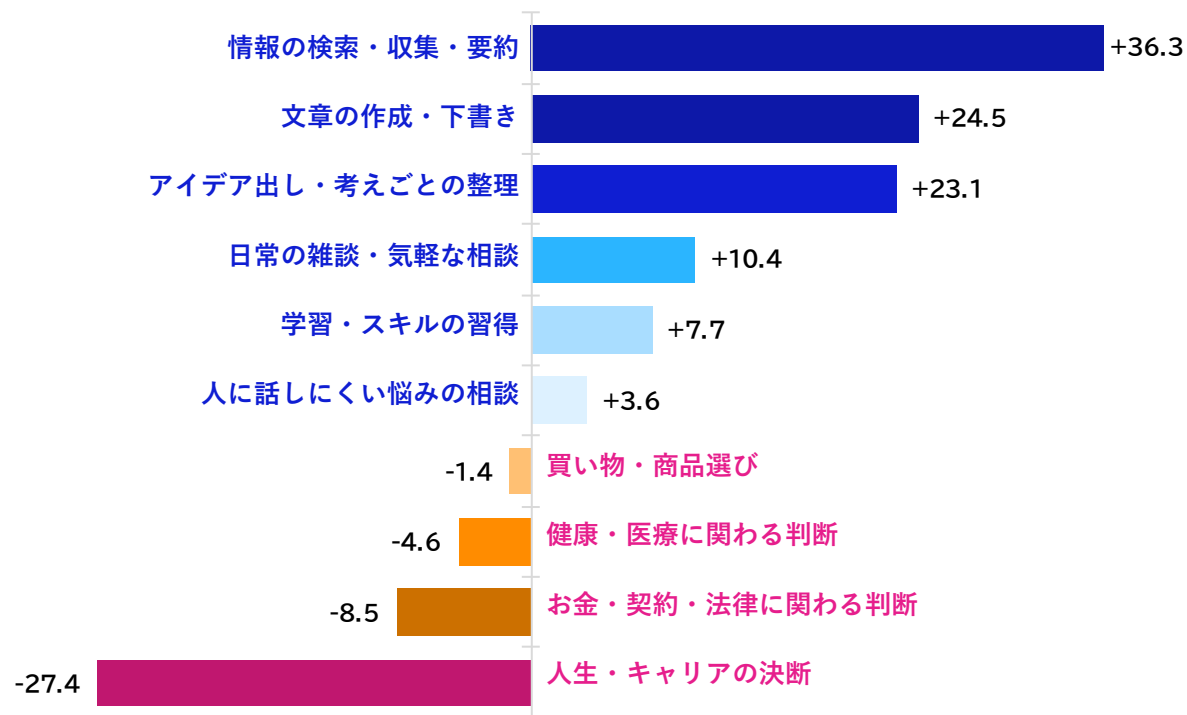
各種タスクのAI委任意向：「AIに任せたい」・「AIに任せたくない」意識

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】p54 / 55](#)

◀ AIに「任せたくない」と思う

AIに「任せたい」と思う ▶



値の算出方法：「AIに任せたい割合（％）」－「AIに任せたくない割合（％）」

4つの場面別「人」と「AI」どちらを信じるか ※「どちらに従うか」ではない

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

[関連データ【詳細編】p56](#)

AIの使いかたによらず、重要な場面においては「AIよりも人を信じる」と過半数が回答。人生への影響が比較的少ないと思われる「買い物（買うもの・選ぶもの）の相談」においてもすべてのセグメントで「人を信じる」が6割以上となった。

AIの使いかた	相談・判断の場面で「人」と「AI」どちらを信じるか 「人を信じる」の割合			
	進路・キャリアの相談	体調や健康の不安	お金や契約の判断	買うもの・選ぶものの相談
AI利用者（自認）（n=1500）	78.6%	77.8%	70.3%	69.8%
答えをAIに出してもらい、そのまま使う（n=150）	62.6%	64.0%	54.0%	62.7%
AIが出したものを自分で確認・修正してから使う（n=646）	78.2%	78.9%	71.7%	68.3%
AIと対話しながら、自分の考えをまとめていく（n=366）	76.3%	76.0%	66.6%	65.0%
試行錯誤しながら、AIの新しい使い方を探している（n=119）	88.2%	79.8%	73.9%	71.4%
AIは関心がない（n=219）	89.5%	85.9%	81.7%	86.3%

「強く人を信じる」・「やや人を信じる」「ややAIを信じる」「強くAIを信じる」のうち、人を信じる計

2030年の予測：AIエージェント時代を生き抜くには

完全委任はNG、特に踏み込んではいけない「委任の境界線＝人間関係」は明確

「完全に任せたい」はすべての行動で3～4%にとどまり、未来でも“行き過ぎない委任（委任しすぎないこと）”が望まれている。中でもSNS・コミュニケーションは「まったく任せたくない」が32.4%と突出し、委任した未来の幸福スコア予測も最低（-2.4）。人間関係だけは、手放したくない領域として際立つ。

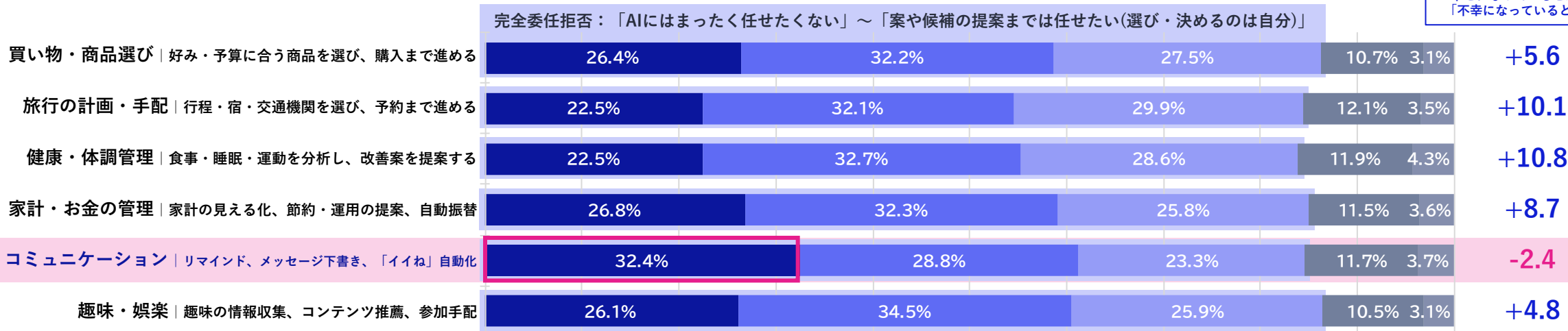
AIエージェントへの委任意向（5～10年後の未来予測）と、その際の幸福感予測

関連データ【詳細編】 p65 / 66

全回答者(n=2,057)

- まったく任せたくない／自分でやりたい
- 情報の収集・整理までは任せたい(決めるのは自分)
- 案や候補の提案までは任せたい(選び・決めるのは自分)
- 実行の手前まで任せたい(最後の承認だけ自分が行う)
- すべて任せたい(承認も不要で自動的に進めてもらう)

委任した未来の
幸福スコア予測
「幸せになっていると思う」－
「不幸になっていると思う」



人間関係のAI委任への慎重姿勢

いずれの行動もAIエージェントへの委任には慎重な姿勢。特に人間関係（SNS・コミュニケーション）は、右記の不安（“不自由さ”・“子ども・社会への悪影響”・“話す機会が減る寂しさ”）を抱く層ほど、コミュニケーションを委任した未来を「不幸」と予測(約30%＝全体18.1%の1.7倍)している。人と直接話す機会が減る寂しさは、話す楽しさや主体性の喪失と結びついて受け止められている。

AIに対する不安別	SNS・コミュニケーションを委任した未来の幸福感予測	
	幸せ予測 計 「とても幸せに」+「やや幸せに」	不幸せ予測 計 「むしろ不幸に」+「やや不幸に」
GT (n=2,057)	15.7%	18.1%
AIに行動を方向づけられる不自由さ (n=228)	14.4%	32.5%
子ども・社会への悪影響への不安 (n=486)	13.6%	29.7%
人と直接話す機会が減る寂しさ (n=314)	12.7%	29.9%

年代別の実像 ①葛藤する10代

AIに全委任せず調和する10代は、尊厳や成長を模索し葛藤する「共生モデル」

10代はAIの日常利用80.6%・生成AI利用71%で全年代最高。求める役割も”先回りのアシスタント”が最高（23.5%）。それでも重要な判断では他の年代に比べて最も「AIより人」を信じ、後ろめたさや達成感の薄れといった葛藤も抱える。

今後のAIに求める役割像

年代比較の最大値						
全回答者(n=2,057)	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
指示に対し正確・迅速にこなす 「作業ツール」	22.4%	14.5%	21.7%	18.5%	17.4%	18.1%
意図をくみ取り先回りして助けてくれる 「先回りのアシスタント」	23.5%	20.6%	16.2%	19.1%	16.5%	14.3%
専門知識で助言・提案をしてくれる 「専門家・アドバイザー」	17.1%	20.3%	24.3%	22.1%	29.2%	27.7%
考えや感情を共有できる 「対話・思考のパートナー」	15.3%	14.0%	11.0%	11.5%	6.2%	6.6%
自分の代わりに判断・行動を任せられる 「自律したエージェント」	4.1%	5.8%	4.3%	3.5%	2.9%	3.1%
指示しなくても状況を読んで動いてくれる 「先導するエージェント」	4.1%	2.9%	2.9%	5.6%	4.7%	1.9%
AIには一切頼らず、（従来通り） 自分だけでやりたい	13.5%	21.8%	19.4%	19.7%	23.0%	28.3%
10代が求めるのは、先回りして助け、考えを共有できる“伴走者”。一方で「自分の代わりに判断・行動する自律型」は4.1%にとどまり、全委任は望んでいない。「AIに頼らない」は60代以上で最大（28.3%）・10代で最少（13.5%）。 10代＝「拒絶でも丸投げでもない、人とAIの共生の姿」						

●10代は、丸投げしない範囲でAIを積極的に活用し、人生の選択と成長の手応えは

主な回答（抜粋）の年代比較

年代比較の最大値						
全回答者(n=2,057)	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
10代は、他のどの年代よりもAI・生成AIを多用し、「幸せになった」実感も最も高い世代。						
【利用頻度】 日常的利用（頻繁に＋ときどき）	80.6%	65.4%	61.7%	57.0%	45.4%	40.5%
【過去1か月の行動】 生成AI利用（質問・相談＋創作系）	70.6%	56.4%	49.3%	43.8%	41.9%	30.8%
【幸福感】 AIによって「幸せになった」（とても＋やや）	31.8%	26.2%	24.0%	14.7%	12.1%	10.9%
その一方で、生活のなかでの物足りなさや、AIを使うことで生まれた葛藤も感じている。 また重要局面ではもっとも「AIより人」を信じる世代でもある。						
【幸福感】 AI利用によって、日常生活で違和感や物足りなさを感じる瞬間が増えた	17.8%	15.4%	8.3%	6.9%	6.3%	10.3%
【葛藤】 AIの成果を自分の実力と言えない後ろめたさ	19.4%	14.2%	15.9%	9.7%	10.9%	12.5%
【葛藤】 自分でやり遂げた達成感の薄れを感じる	15.3%	11.3%	12.8%	7.9%	12.1%	12.9%
【葛藤】 気軽な相談なのに、おおげさな回答をされる	17.6%	11.9%	11.0%	10.3%	12.1%	10.8%
【葛藤】 AIに仕事を奪われる雇用への不安	27.1%	19.2%	15.9%	22.4%	20.1%	14.1%
【相談】 買うもの・選ぶものの相談「AIより人を強く信じる」	24.7%	20.1%	17.1%	14.4%	18.6%	16.4%
【相談】 健康の判断「AIより人を強く信じる」	42.4%	27.6%	21.4%	24.7%	25.7%	22.7%
【相談】 進路・キャリアの相談「AIより人を強く信じる」	34.7%	24.4%	18.3%	20.0%	19.5%	22.4%

年代別の実像 ②その他世代が大切にしていること

上の年代ほど「直接の対面」や「人との生のつながり」を強く重視

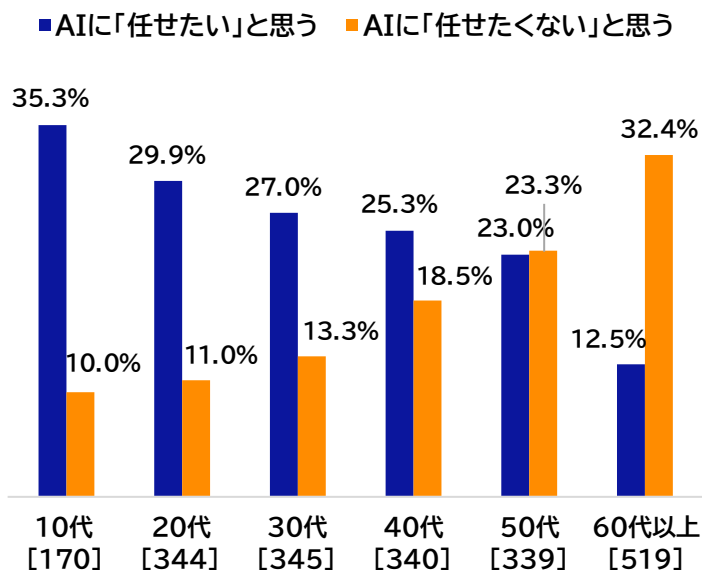
10代がAIを活用する中で「人の価値」を再模索するのに対し、50代・60代以上の上の年代は、悩み相談やコミュニケーションにおいてAIへの過度な委任を避け、従来からの人との直接的な関わりや対面での絆を本質的な価値として大切に保持している。

各種タスクのAI委任意向 ※抜粋

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】p54 / 55](#)

人に話しにくい悩みの相談



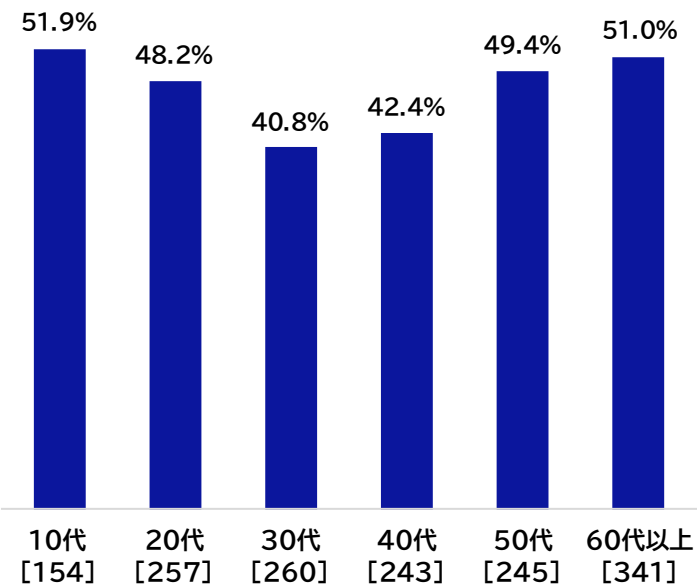
年代が上がるほど「悩み相談」のAI委任に慎重。60代以上は「AIに頼らず自分で・人と向き合いたい」意向が最も高い。

AI利用による意識変化

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）
(n=1,500)

[関連データ【詳細編】p44](#)

AIを使うほど、人と直接会って話したいという 気持ちが強くなる



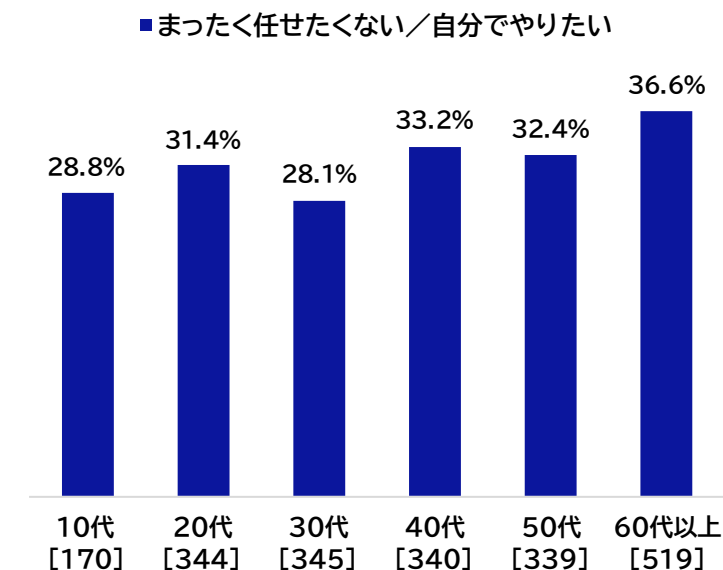
AIを模索する10代だけでなく、50～60代以上もAI利用を通じて「人と直接会って話すこと」の価値をより強く再認識している。

AIエージェントへの委任意向（5～10年後の未来予測）

全回答者(n=2,057)

[関連データ【詳細編】p65](#)

SNS・コミュニケーション



人間関係やコミュニケーションは全世代で「自ら手掛けたい」領域であり、特に60代以上でその傾向が顕著に現れる。

AI時代に企業は何を発信すべきか

企業に求める発信は、幸福度で“質”が変わる – 「安全性」×「ビジョン」へ

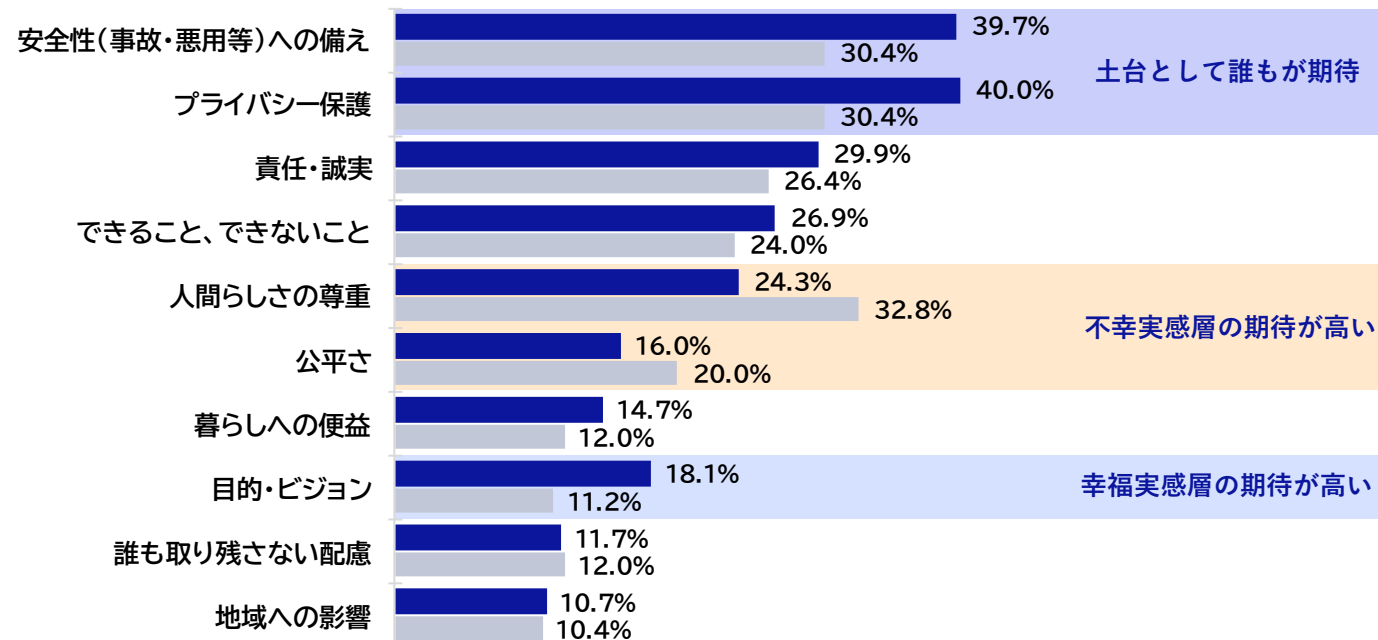
不幸層や現状維持層が「安全・公平」という土台を重視するのに対し、幸福層はその先の「目的・ビジョン」の発信も求めている。欲求の段階的構造がAIでも出現している。

AIを活用・提供する企業に期待する発信

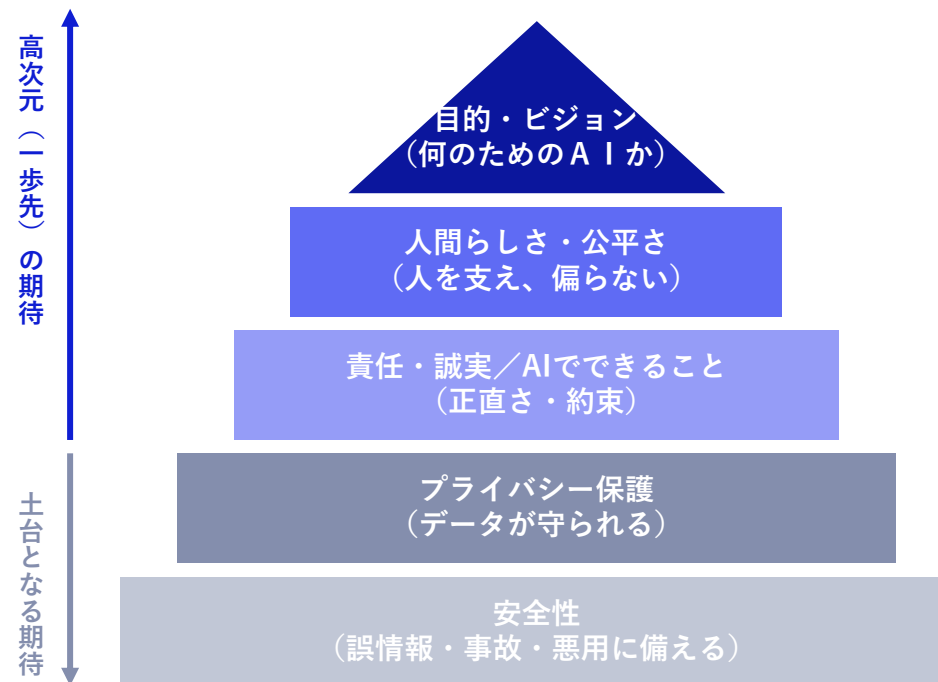
全回答者のうち「幸せになった層 (n=375)」、「不幸になった層 (n=125)」

関連データ【詳細編】p63

■幸せになった層(n=375) ■不幸になった層(n=125)



発信期待に基づく“欲求の段階的構造”



- AIでも欲求には“順序”がある。安全・プライバシーという土台が満たされた人ほど「目指すビジョン」を求める。
- 未来志向のAI時代で企業が発信すべきメッセージは、「安全性」「プライバシー保護」「責任・誠実」に加え、その先の「ビジョン」も求められていく。

人とAIが共生する未来に向けて

効率化の先へ — データで辿るAI×ウェルビーイングに関する5つのポイント

生活者2,000人超のデータに基づく“対AI深層心理”

POINT 1 浸透

AIによる効率化が、暮らしに溶け込む

AIを自認して利用しているのは72.9%。自覚有無を合わせた実質的なAI接触率は**8割以上**。AIはプライベート用途において完全に市民権を得ている。

POINT 2 葛藤

自由は広がる — だが“手応え”が削られる

時間・選択の自由度は**70.1%**が「増えた」と回答。だが、自分の力で「やり遂げた」達成感は**58.4%**が「減った」と、**便利さと引き換えに“手応え”を喪失している**。

POINT 3 向き合いかた

鍵は“対話・協働” — 望まれるのはすべてを委任する自律型AIでなく、伴走・協働型AI

AIには自律・先導（7.4%）ではなく**協働（27.6%）**を求める。またプロセス重視かつ達成感低下層でも、対話しながらAIを使っている人の幸福スコアは高い（**16.8**：対話型以外の7倍）。

POINT 4 境界

それでも手放さない、人間の領域

人生・キャリアの決断は最もAIに委ねられず、また人との連絡代行は将来予測でも自分で行いたい（**委任時の幸福スコア予測 -2.4**）。委任の境界線は“人間関係”。

POINT 5 役割

企業が示すのは「安全」×「ビジョン」

AI活用・提供の土台となる安全・プライバシー対策は共通ニーズ。AI幸福層ほど、企業に対して「何のためのAIか＝ビジョン」も強く求める（**幸福層の回答 18.1%**）。

結論（再掲）

AIの実装がより進んだ社会に必要なのは、効率化の先で人間がより人間らしく「納得解」を自ら導き出すための余白設計である。
AIを全自動ツールにさせず、人が「対話」を通じて主体性を取り戻す、そのための関係設計こそが、これからのAI提供企業が担うべき真の社会的価値である。

Appendix 幸福感を分ける『AIへの向き合いかた』 設問・選択肢別スコアの類型一覧

AIとの向き合いかたに関する各設問において、回答をAIに対するスタンス（①前向きな受容、②条件付きの協働、③全面的な拒絶）ごとに分類したところ、幸福スコアに一定の傾向が見られた。

スタンス① 前向きな受容

【調査項目】	選択肢	幸福スコア
【不完全なAIへの受容度】	重要な場面では正確性が必要だが、軽微な誤りであれば許容できる	+24.0
【不完全なAIへの受容度】	一定の誤りがあっても、利便性が高ければ問題ない	+26.2
【選ぶ楽しさ/偶発性の価値】	AIが先回りして整えてくれる方が、便利で快適な暮らしになる	+37.6
【仕事の代替・人の成長】	AIが仕事をしてくれる方が、無駄な努力をせずに済んでよい	+22.3
【人間の余白問題】	便利になるなら、AIが何でもつくってくれる未来は歓迎したい	+32.8
【同調圧力 vs 逸脱】	AIの示す最適解に合わせるのが、効率的で安心だ	+36.5

AI利用者全体（1500s）の
幸福スコア19.4に対して

+22～+38

▶ 幸福が増幅する傾向

スタンス② 条件付きの協働

【調査項目】	選択肢	幸福スコア
【不完全なAIへの受容度】	誤りがあることを前提に、注意しながら活用すればよい	+14.7
【選ぶ楽しさ/偶発性の価値】	便利さは認めるが、自分で選ぶ・探す楽しさも大切にしたい	+18.0
【選ぶ楽しさ/偶発性の価値】	偶然の出会いや、迷う・選ぶプロセスにこそ価値・愛着がある	+16.2
【仕事の代替・人の成長】	単純な作業はAIに任せ、人間は創造的な仕事に集中すべき	+19.7
【人間の余白問題】	便利さは魅力的だが、何でもありにならないようルールが必要だ	+18.7
【人間の余白問題】	人と人とのつながりや、生命に関わることは、AIに任せるべきではない	+17.1
【同調圧力 vs 逸脱】	基本は従うが、ときには自分なりに外れてみたい	+19.9

AI利用者全体（1500s）の
幸福スコア19.4に対して

+15～+20

▶ 幸福が維持される傾向

③全面的な拒絶

【調査項目】	選択肢	幸福スコア
【不完全なAIへの受容度】	AIには常に完全な正確性を求めるべきであり、誤りは基本的に許容できない	+4.6
【選ぶ楽しさ/偶発性の価値】	AIの先回りはつまらない／自分で選びたい	-4.4
【仕事の代替/人の成長】	AIに何でも任せると自分や次世代の『経験を積んで成長する機会』が失われる	+14.0
【仕事の代替/人の成長】	AIに仕事を奪われることへの不安が大きく、AIの普及には慎重であるべき	+5.1
【人間の余白問題】	そもそも、AIに何でもつくらせる流れ自体に立ち止まって考えるべきだ	-4.8
【同調圧力 vs 逸脱】	周りやAIと違って、自分の判断を貫くことに価値がある	+13.8
【同調圧力 vs 逸脱】	AIが出す解から逸脱する発想こそ、新しい価値を生む	+15.8

AI利用者全体（1500s）の
幸福スコア19.4に対して

- 5～+16

▶ 不幸が増幅する傾向

※分類の見方

- ・ 幸福スコア=各選択肢の回答者における「幸せになった」－「不幸になった」（Q15、全回答者n=2,057ベース）
- ・ 設問はそれぞれ独立の単一回答であり、AND条件による絞り込みではない。AIに関する回答者の姿勢を問う各設問において、回答をAIに対するスタンス（①前向きな受容、②条件付きの協働、③全面的な拒絶）ごとに振り分けた結果である。いわゆる『セグメンテーション（顧客分類）』と言われる回答パターンによる人物分類とは手法が異なる。

4. 調査結果詳細

本セクション「4. 調査結果詳細」では、各設問の回答対象者全員をGTとして扱うため、「3. 主な調査結果」とは値が一部異なります。

※「3. 主な調査結果」では設問によって絞り込み集計を行っているため。

4. 調査結果詳細

4-1. プライベートでのAIの利用状況

プライベート用途でのAI利用状況（頻度）

AI利用（自認）は広がる一方、世代で二極化

生活者の過半数（55.1%）がAIを日常利用。10代の利用率は8割超に達する一方、60代以上は4割にとどまり、世代間で約2倍の活用格差が存在する。

Q.あなたは普段の生活（プライベート）において、AI（人工知能）を日常的に使っていますか。あなたの実感に最も近いものをお答えください。（単一回答）

全回答者（n=2,057）

%		日常利用 計(頻繁+時々)	利用有り計 (頻繁~ほとん ど)	日常利用				
				日常的に(頻繁 に)使っている	ときどき使っ ている	ほとんど使っ ていない	まったく使っ ていない	使っているかど うか分からない
GT[2057]		55.1	72.9	25.2	29.9	17.8	22.7	4.4
性別	男性[1024]	56.9	74.3	25.6	31.3	17.4	21.7	4.0
	女性[1033]	53.2	71.5	24.8	28.5	18.3	23.7	4.7
年齢	15-19歳[170]	80.6	90.6	45.9	34.7	10.0	5.3	4.1
	20代[344]	65.4	74.7	38.4	27.0	9.3	18.3	7.0
	30代[345]	61.7	75.4	33.0	28.7	13.6	18.6	6.1
	40代[340]	57.1	71.5	23.5	33.5	14.4	24.1	4.4
	50代[339]	45.4	72.3	17.4	28.0	26.8	26.0	1.8
	60-74歳[519]	40.5	65.7	10.6	29.9	25.2	31.0	3.3
AI 利用頻度	頻繁/ときどき[1133]	100.0	100.0	45.7	54.3	0.0	0.0	0.0
	ほぼ/まったく[834]	0.0	44.0	0.0	0.0	44.0	56.0	0.0
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	87.5	94.7	57.9	29.6	7.2	2.9	2.4
	不幸になった[125]	36.0	51.2	18.4	17.6	15.2	40.8	8.0
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	60.9	82.6	26.6	34.3	21.6	16.1	1.3
	先回りアシスタント[362]	76.0	91.4	37.3	38.7	15.5	6.6	1.9
	専門家・助言[501]	69.9	89.6	31.1	38.7	19.8	9.4	1.0
	対話パートナー[206]	80.1	90.8	38.8	41.3	10.7	7.3	1.9
	自律エージェント[80]	67.5	86.2	33.8	33.8	18.8	13.8	0.0
	先導エージェント[72]	33.3	68.1	16.7	16.7	34.7	27.8	4.2
	無関心/非利用[457]	7.4	22.3	1.5	5.9	14.9	63.2	14.4

GT+5pt以上で着色

過去1か月間のAI関連機能・サービス利用状況 ※設問ではAIの明示無し

普段の生活のなかで、1か月という短期においても8割がAIに触れている

何らかのAI行動を経験した人は78.0%。予測変換やおすすめなど、すでにAIは生活動線に入り込んでいる。

Q.この1か月で、あなたは次のことをしましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（複数回答）

全回答者（n=2,057）

%		AI行動 経験率 (いずれか一つ以上)	生成AIに質問・相談・文章作成	地図・経路案内／カーナビのルート提案	スマホやPCでの文字の予測変換・自動入力	検索結果のAI要約	顔認証・指紋認証でのロック解除(スマホ・アプリ等)	ショッピングサイトのおすすめ商品	動画・音楽・SNSのおすすめコンテンツ	生成AIで画像／動画／音楽の作成・編集等	音声アシスタント(Siri等)に話しかけ	チャットボットでの問い合わせ・サポート	写真の自動補正・分類・アルバム	上記のいずれも行っていない
GT[2057]		78.0	40.8	30.1	28.2	27.3	26.0	19.7	19.2	17.1	11.5	11.0	10.5	22.0
性別	男性[1024]	79.5	42.9	30.1	29.9	29.0	26.9	19.3	18.6	18.3	12.0	12.1	8.8	20.5
	女性[1033]	76.6	38.8	30.2	26.5	25.6	25.1	20.1	19.8	15.9	11.0	10.0	12.1	23.4
年齢	15-19歳[170]	83.5	61.8	17.6	31.8	32.4	30.0	14.1	30.0	24.1	8.8	9.4	12.9	16.5
	20代[344]	80.2	48.5	26.7	29.1	27.6	25.3	18.9	29.4	26.7	9.0	13.1	15.1	19.8
	30代[345]	78.8	44.6	27.0	30.7	34.5	27.2	26.7	27.2	20.6	14.2	14.2	12.8	21.2
	40代[340]	78.8	40.0	29.1	26.5	25.6	24.1	20.0	15.9	19.7	11.8	12.4	11.5	21.2
	50代[339]	76.4	38.1	34.2	27.1	25.7	23.0	17.4	10.0	12.1	8.8	8.8	7.4	23.6
	60-74歳[519]	74.8	28.7	36.6	26.6	22.7	27.4	18.9	11.8	7.5	13.9	8.7	6.4	25.2
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	95.4	68.0	34.7	34.2	40.0	30.8	25.2	26.8	28.5	16.2	18.1	16.8	4.6
	ほぼ／まったく[834]	60.9	8.2	26.5	22.5	12.6	21.3	13.7	10.6	3.4	5.9	2.6	2.9	39.1
AIによる幸福感	幸せになった[375]	94.9	70.7	36.0	41.1	40.0	34.4	30.4	34.1	34.9	20.5	19.2	22.1	5.1
	不幸になった[125]	66.4	24.8	24.8	24.8	19.2	19.2	19.2	12.0	16.0	8.8	9.6	12.8	33.6
AIに求める役割	作業ツール[379]	88.1	44.1	33.5	31.1	32.2	28.8	20.1	17.9	19.5	12.4	11.9	10.0	11.9
	先回りアシスタント[362]	93.9	59.7	34.8	35.6	37.6	34.5	25.4	23.5	27.1	15.7	15.2	16.3	6.1
	専門家・助言[501]	91.6	54.3	36.7	35.9	35.7	33.5	25.3	23.8	19.6	14.8	14.6	12.2	8.4
	対話パートナー[206]	90.3	55.8	33.0	31.1	26.7	24.8	28.6	32.0	25.2	15.0	16.5	18.0	9.7
	自律エージェント[80]	90.0	52.5	26.2	22.5	35.0	20.0	11.2	22.5	21.2	8.8	12.5	8.8	10.0
	先導エージェント[72]	73.6	18.1	29.2	23.6	22.2	12.5	16.7	12.5	9.7	13.9	5.6	5.6	26.4
	無関心／非利用[457]	35.2	3.3	16.0	11.8	5.5	12.3	6.8	6.6	1.1	2.4	1.3	2.0	64.8

GT+5pt以上で着色

AIであることを意識しながら機能・サービスを利用しているもの

AIであることを意識しながら使うフェーズから、無意識利用のフェーズへ

全回答者ベースでは、意識的なAI利用は各シーンで限定的（意識1つ以上61.8%）。行動があっても「AIだと意識しない・気づかない」無意識利用が広まる。

Q.前問で「行った」と答えた場面のうち、「これはAIの機能だ」と意識しながら使っていたものだけをすべて選んでください。（複数回答）

全回答者（n=2,057）

%		AIと意識して、いずれか1つ以上利用	生成AIに質問・相談・文章作成	検索結果のAI要約	生成AIで画像／動画／音楽の作成・編集等	音声アシスタント(Siri等)に話しかけ	チャットボットでの問い合わせ・サポート	スマホやPCでの文字の予測変換・自動入力	ショッピングサイトのおすすめ商品	地図・経路案内／カーナビのルート提案	動画・音楽・SNSのおすすめコンテンツ	写真の自動補正・分類・アルバム	顔認証・指紋認証でのロック解除(スマホ・アプリ等)	上記のいずれも行っていない
GT[2057]		61.8	38.3	23.8	15.0	8.0	7.6	6.7	6.4	5.8	5.5	4.1	4.1	38.2
性別	男性[1024]	63.3	39.6	25.2	15.5	8.3	7.8	7.4	5.9	6.4	5.7	3.7	4.6	36.7
	女性[1033]	60.3	37.1	22.5	14.4	7.7	7.4	6.0	7.0	5.2	5.4	4.5	3.6	39.7
年齢	15-19歳[170]	77.6	58.2	28.2	20.6	6.5	5.9	10.6	4.1	4.1	9.4	5.9	4.1	22.4
	20代[344]	65.4	44.5	23.3	23.0	5.8	9.9	7.6	7.8	5.5	11.3	6.7	4.4	34.6
	30代[345]	66.1	42.0	30.1	17.7	10.1	9.3	5.8	9.6	3.2	5.8	3.5	3.5	33.9
	40代[340]	58.8	37.9	22.6	18.5	7.6	9.4	4.7	5.9	6.8	4.1	3.5	2.9	41.2
	50代[339]	61.9	35.4	22.1	10.0	6.8	6.2	6.5	5.9	5.9	3.2	2.9	4.1	38.1
	60-74歳[519]	53.2	27.4	20.4	6.9	9.6	5.2	6.9	4.8	7.7	2.7	3.5	5.0	46.8
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	90.3	64.1	35.5	25.1	11.7	12.6	10.0	9.3	8.5	9.0	6.8	5.6	9.7
	ほぼ／まったく[834]	29.4	7.3	10.4	2.9	3.7	1.6	2.9	3.2	2.6	1.4	1.0	2.4	70.6
AIによる幸福感	幸せになった[375]	89.3	66.9	33.9	30.7	14.7	13.9	12.3	11.5	9.1	11.7	10.1	7.2	10.7
	不幸になった[125]	44.0	20.8	17.6	13.6	4.8	5.6	5.6	4.8	4.8	2.4	5.6	4.8	56.0
AIに求める役割	作業ツール[379]	70.2	40.9	29.3	16.6	6.6	8.2	5.3	5.0	6.3	4.7	4.2	4.0	29.8
	先回りアシスタント[362]	85.1	55.8	33.1	24.3	12.2	11.6	13.3	11.3	8.0	8.3	6.4	7.2	14.9
	専門家・助言[501]	79.0	51.5	30.1	17.8	10.0	10.6	7.0	7.0	7.0	5.6	5.0	5.0	21.0
	対話パートナー[206]	82.0	52.4	24.8	22.3	13.1	9.7	11.7	12.6	9.2	14.1	6.8	4.9	18.0
	自律エージェント[80]	70.0	47.5	31.2	15.0	6.2	8.8	6.2	5.0	3.8	5.0	2.5	1.2	30.0
	先導エージェント[72]	41.7	18.1	19.4	6.9	9.7	0.0	2.8	5.6	5.6	5.6	4.2	2.8	58.3
	無関心／非利用[457]	10.1	3.1	3.9	1.1	1.5	0.7	0.9	0.7	1.3	0.2	0.4	1.1	89.9

GT+5pt以上で着色

プライベート用途で利用している（生成）AIツール／サービス

プライベート用途ではChatGPT／Geminiの“2大生成AI”が突出

利用者ベースでChatGPT44.7％・Gemini42.6％。これにCopilot（14.1％）を加えた“主要生成AI”は、AI頻繁利用層の利用割合が特に高い。

Q.あなたが普段の生活（プライベート）で利用しているAIツール・サービスを教えてください。（複数回答）

AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%		ChatGPT (OpenAI)	Gemini (Google)	Copilot (MS365/Wi ndows)	音声アシスタ ント	Grok(xAI)	Claude (Anthropic)	Perplexity	NotebookL M(Google)	Notion AI	その他の生成 AIサービス	特定のAIツ ールを意識して 使っていない
GT[1805]		44.7	42.6	14.1	10.9	4.7	3.4	1.9	1.6	0.8	3.8	27.7
性別	男性[906]	45.3	47.7	19.3	9.8	6.1	5.0	2.5	2.1	1.2	3.6	24.8
	女性[899]	44.0	37.5	8.8	11.9	3.2	1.9	1.2	1.0	0.3	4.0	30.6
年齢	15-19歳[163]	68.1	51.5	11.7	5.5	6.1	5.5	1.8	2.5	0.6	3.7	10.4
	20代[311]	56.3	40.5	11.6	6.1	6.4	4.8	4.5	3.2	2.6	2.9	24.4
	30代[302]	51.3	46.7	9.9	10.3	7.6	4.6	1.3	2.0	0.3	4.0	20.5
	40代[303]	41.9	45.2	16.2	11.9	5.6	5.0	2.6	1.7	1.0	2.3	28.4
	50代[288]	38.9	43.1	18.4	10.1	3.5	1.4	0.7	0.7	0.0	6.2	31.6
	60-74歳[438]	28.8	35.8	15.3	16.4	0.9	1.1	0.7	0.2	0.2	3.9	38.4
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	61.3	58.5	19.9	12.7	7.1	5.4	3.0	2.4	1.1	5.3	6.3
	ほぼ／まったく[582]	18.7	17.9	4.8	7.9	0.5	0.2	0.0	0.2	0.2	1.5	59.8
AIによる 幸福感	幸せになった[371]	68.7	60.1	19.1	15.9	11.1	9.7	5.9	4.6	1.9	4.9	6.2
	不幸になった[100]	32.0	28.0	12.0	5.0	6.0	4.0	1.0	1.0	1.0	3.0	50.0
AIに 求める 役割	作業ツール[362]	46.7	48.6	15.5	9.9	3.9	3.0	2.2	1.7	0.8	4.4	24.0
	先回りアシスタント[354]	59.6	54.5	20.3	13.6	4.0	4.0	2.0	0.6	1.7	4.0	11.6
	専門家・助言[482]	47.7	47.3	16.0	13.1	6.6	3.9	3.1	2.5	0.2	4.6	19.1
	対話パートナー[201]	54.7	50.7	14.9	10.4	6.5	4.0	1.0	1.5	1.0	5.0	10.4
	自律エージェント[74]	54.1	41.9	12.2	14.9	8.1	9.5	1.4	4.1	2.7	4.1	17.6
	先導エージェント[64]	40.6	29.7	7.8	7.8	4.7	3.1	1.6	3.1	0.0	0.0	46.9
	無関心／非利用[268]	7.5	7.5	1.9	4.5	0.7	0.4	0.0	0.0	0.0	1.5	80.6

GT+5pt以上で着色

プライベート用途でのAIの利用スタイル

主流は「確認・対話しながら使う」協働型で、“丸投げ”は少数

協働型の「確認」が36.3%・「対話」が20.4%となり合計5割超。若い世代ほど協働型の割合が高く、10代は68.1%に達する。

Q.普段の生活（プライベート）でAIを使うとき、現在のあなたの使い方に最も近いものはどれですか。（単一回答）

AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

	%	協働型 計 (確認+対話)
GT[1805]		56.7
性別	男性[906]	57.7
	女性[899]	55.7
年齢	15-19歳[163]	68.1
	20代[311]	58.8
	30代[302]	62.3
	40代[303]	59.1
	50代[288]	57.3
	60-74歳[438]	45.2
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	77.8
	ほぼ／まったく[582]	23.7
AIによる 幸福感	幸せになった[371]	75.5
	不幸になった[100]	34.0
AIに 求める 役割	作業ツール[362]	55.2
	先回りアシスタント[354]	76.8
	専門家・助言[482]	67.0
	対話パートナー[201]	75.1
	自律エージェント[74]	51.4
	先導エージェント[64]	29.7
	無関心／非利用[268]	7.8

代替型	協働型:確認	協働型:対話	探索型	無関心型
答えをAIに出してもらい、そのまま使う	AIが出したものを自分で確認・修正してから使う	AIと対話しながら、自分の考えをまとめていく	試行錯誤しながら、AIの新しい使い方を探している	AIは(ほとんど)使わない／関心がない
8.7	36.3	20.4	6.9	27.6
9.9	37.1	20.6	8.1	24.3
7.5	35.5	20.2	5.8	31.0
14.1	41.7	26.4	5.5	12.3
10.9	36.0	22.8	7.7	22.5
9.3	39.7	22.5	6.3	22.2
7.6	38.0	21.1	7.6	25.7
5.6	38.5	18.8	5.6	31.6
7.5	29.5	15.8	7.8	39.5
11.3	48.4	29.5	6.5	4.3
4.6	18.0	5.7	8.4	63.2
12.9	46.9	28.6	5.9	5.7
9.0	20.0	14.0	8.0	49.0
12.7	43.9	11.3	7.2	24.9
8.8	53.1	23.7	4.2	10.2
9.1	41.1	25.9	7.7	16.2
9.0	34.8	40.3	6.5	9.5
16.2	29.7	21.6	20.3	12.2
7.8	14.1	15.6	15.6	46.9
0.4	3.4	4.5	3.4	88.4

GT+5pt以上で着色

プライベート用途でのAIに求める役割（今後）

AIに求めるのは「助言・提言のアドバイザー」で、「全部お任せ」は最下位

作業ツールや専門家、伴走者として使いたい層が上位。判断まで委ねる自律エージェントは7.4%どまり。

Q.あなたはAIに、今後どのような役割を求めますか。最も近いものをお選びください。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		委任型 計 (自律+先導)	助言型 専門知識で助言・提 案をしてくれる「専 門家・アドバイザー」	作業ツール型 指示に対し正確・迅 速にこなす「作業 ツール」	伴走型 意図をくみ取り先 回りして助けてく れる「アシスタント」	対話型 考えや感情を共有 できる「対話・思考 のパートナー」	委任型:自律 自分の代わりに判 断・行動を任せられ る「自律したエー ジェント」	委任型:先導 指示しなくても状 況を読んで動いて くれる「先導する エージェント」	AI忌避型 AIには一切頼ら ず、(従来通り)自分 だけでやりたい
GT[2057]		7.4	24.4	18.4	17.6	10.0	3.9	3.5	22.2
性別	男性[1024]	8.7	25.2	19.5	16.7	8.2	4.5	4.2	21.7
	女性[1033]	6.1	23.5	17.3	18.5	11.8	3.3	2.8	22.7
年齢	15-19歳[170]	8.2	17.1	22.4	23.5	15.3	4.1	4.1	13.5
	20代[344]	8.7	20.3	14.5	20.6	14.0	5.8	2.9	21.8
	30代[345]	7.2	24.3	21.7	16.2	11.0	4.3	2.9	19.4
	40代[340]	9.1	22.1	18.5	19.1	11.5	3.5	5.6	19.7
	50代[339]	7.7	29.2	17.4	16.5	6.2	2.9	4.7	23.0
	60-74歳[519]	5.0	27.7	18.1	14.3	6.6	3.1	1.9	28.3
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	6.9	30.9	20.4	24.3	14.6	4.8	2.1	3.0
	ほぼ／まったく[834]	8.5	17.5	17.1	9.6	4.4	3.1	5.4	42.8
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	7.7	32.0	15.7	25.3	15.7	4.5	3.2	3.5
	不幸になった[125]	5.6	17.6	8.8	12.8	6.4	2.4	3.2	48.8
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	先回りアシスタント[362]	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	専門家・助言[501]	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	対話パートナー[206]	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	自律エージェント[80]	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	先導エージェント[72]	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	無関心／非利用[457]	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

GT+5pt以上で着色

AI利用時の主体性・意識の持ちかた

半数が「主体的に」AIを使う一方、受動型はAIによる幸福感が低い

主体的に使う層は48.7%。無意識・受動的に使う層とほぼ二分される。

Q.あなたのAIの使い方は、次のどちらに近いですか。（単一回答）

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%		無意識型 計 (強+弱)	意識型 計 (強+弱)
GT[1805]		28.8	48.7
性別	男性[906]	27.3	49.0
	女性[899]	30.4	48.4
年齢	15-19歳[163]	34.4	47.2
	20代[311]	37.9	44.7
	30代[302]	27.2	54.6
	40代[303]	29.7	49.5
	50代[288]	23.9	48.3
	60-74歳[438]	24.0	47.7
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	30.6	54.4
	ほぼ／まったく[582]	27.2	36.9
AIによる 幸福感	幸せになった[371]	36.1	56.1
	不幸になった[100]	36.0	45.0
AIに 求める 役割	作業ツール[362]	29.2	50.6
	先回りアシスタント[354]	33.9	47.7
	専門家・助言[482]	29.1	53.7
	対話パートナー[201]	33.3	47.8
	自律エージェント[74]	31.1	40.5
	先導エージェント[64]	18.8	45.3
	無関心／非利用[268]	19.4	42.2

無意識型:強	無意識型:弱	中間	意識型:弱	意識型:強
気づいたら使っている (無意識・受動的)	どちらかというと無意識・受動的に使っている	どちらとも言えない	どちらかという目的をもって主体的に使っている	目的を決めて、自分で選んで使っている(主体的)
9.9	18.9	22.5	28.1	20.6
8.9	18.3	23.7	29.8	19.2
10.8	19.6	21.2	26.5	21.9
14.1	20.2	18.4	27.0	20.2
13.5	24.4	17.4	24.1	20.6
7.0	20.2	18.2	35.8	18.9
8.6	21.1	20.8	28.1	21.5
9.7	14.2	27.8	27.4	20.8
8.7	15.3	28.3	26.7	21.0
9.8	20.8	15.0	36.3	18.1
10.1	17.0	35.9	15.5	21.5
13.7	22.4	7.8	35.8	20.2
18.0	18.0	19.0	20.0	25.0
12.7	16.6	20.2	29.0	21.5
10.7	23.2	18.4	31.9	15.8
7.9	21.2	17.2	36.9	16.8
10.0	23.4	18.9	26.9	20.9
5.4	25.7	28.4	27.0	13.5
7.8	10.9	35.9	28.1	17.2
10.1	9.3	38.4	7.5	34.7

GT+5pt以上で着色

買い物時のAI利用経験

生活者の4割が、AIを使った買い物の経験あり

商品選びや購入でAIを使ったことがある層は40.7%。日常的にAIを使う人ほど買い物での利用経験率も高い。

Q.あなたは、商品やサービスを選ぶときや買うときに、AI（AIのおすすめ・AIへの相談・AIによる商品比較など）を使ったことがありますか。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		AI買物 利用経験あり 計	AI買物 利用経験あり				
			日常的に使っている	時々使っている	試したことはあるが、今はあまり使っていない	使ったことはなく、知ってはいるが試していない	使ったことがなく、よく知らない
GT[2057]		40.7	5.1	20.4	15.2	20.2	39.1
性別	男性[1024]	43.4	6.3	21.8	15.2	19.9	36.7
	女性[1033]	38.0	3.9	19.1	15.1	20.4	41.5
年齢	15-19歳[170]	51.8	8.2	27.6	15.9	19.4	28.8
	20代[344]	54.4	8.7	27.0	18.6	14.2	31.4
	30代[345]	51.6	7.8	26.4	17.4	15.7	32.8
	40代[340]	42.4	5.0	21.2	16.2	17.6	40.0
	50代[339]	32.2	2.7	16.5	13.0	25.1	42.8
	60-74歳[519]	25.2	1.5	11.8	11.9	25.8	48.9
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	61.3	9.3	33.5	18.5	19.7	19.0
	ほぼ／まったく[834]	15.3	0.0	4.6	10.8	21.9	62.7
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	72.8	17.1	40.3	15.5	13.3	13.9
	不幸になった[125]	31.2	6.4	10.4	14.4	20.8	48.0
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	41.4	5.8	21.9	13.7	24.8	33.8
	先回りアシスタント[362]	56.4	8.3	31.2	16.9	19.3	24.3
	専門家・助言[501]	49.1	4.6	26.1	18.4	21.0	29.9
	対話パートナー[206]	57.8	7.3	29.1	21.4	16.0	26.2
	自律エージェント[80]	53.8	10.0	20.0	23.8	26.2	20.0
	先導エージェント[72]	40.3	6.9	9.7	23.6	23.6	36.1
	無関心／非利用[457]	8.5	0.4	2.2	5.9	16.4	75.1

GT+5pt以上で着色

買い物時のAI利用方法・買い物の仕方の変化

AIは「比較・検討」の仕方を変えた

買い物におけるAI活用層のうち、41.8%が「AIで複数商品を比較・調査してから買う」と回答。

Q.AIを使うようになって、あなたの買い物のしかた（商品の選び方、買い方、買う場所など）は変わりましたか。あてはまるものをすべて選んでください。（複数回答）

集計ベース：AIを買い物に利用したことがある人（n=837）

%		AIで複数の商品を比較・調査してから買うようになった	ECサイトの「おすすめ」から買うことが増えた	AIに相談・質問してから買うものが増えた	AIに調べてもらい、実店舗に行かずに買うことが増えた	AIの要約・回答を見て、それ以上自分で調べずに買うことが増えた	その他
GT[837]		41.8	26.2	19.0	14.8	13.4	14.1
性別	男性[444]	43.0	25.7	18.9	16.9	16.9	13.3
	女性[393]	40.5	26.7	19.1	12.5	9.4	15.0
年齢	15-19歳[88]	29.5	22.7	27.3	14.8	20.5	6.8
	20代[187]	42.8	28.3	27.3	18.7	17.1	7.5
	30代[178]	47.2	30.3	23.6	15.2	15.2	9.6
	40代[144]	44.4	29.2	13.2	13.9	9.7	15.3
	50代[109]	44.0	22.9	12.8	8.3	12.8	19.3
	60-74歳[131]	36.6	19.1	6.9	15.3	5.3	29.0
AI利用頻度	頻繁／ときどき[695]	45.0	27.1	21.4	15.8	13.8	11.1
	ほぼ／まったく[128]	25.8	22.7	6.2	9.4	10.9	28.9
AIによる幸福感	幸せになった[273]	49.1	27.8	33.3	19.4	16.1	5.1
	不幸になった[39]	35.9	33.3	17.9	12.8	17.9	15.4
AIに求める役割	作業ツール[157]	40.1	23.6	15.9	11.5	14.6	14.6
	先回りアシスタント[204]	45.6	31.4	21.6	15.2	13.2	8.8
	専門家・助言[246]	52.0	24.4	16.7	13.4	13.8	13.0
	対話パートナー[119]	34.5	27.7	25.2	21.0	10.9	13.4
	自律エージェント[43]	25.6	23.3	20.9	20.9	18.6	2.3
	先導エージェント[29]	31.0	44.8	24.1	20.7	13.8	13.8
	無関心／非利用[39]	12.8	5.1	7.7	5.1	7.7	61.5

GT+5pt以上で着色

4. 調査結果詳細

4-2. AIがウェルビーイングに与えた変化

AIが感覚に与えた変化①

AIによって主体性は維持・増幅できるが、達成感は減る

世代を問わず、AIによる達成感の低下を感じている。AIに「対話パートナー」の役割を求める層は、達成感が高まりやすい。

Q.AIを使うようになってからのあなたの実感について、左右どちらに近いかをそれぞれお答えください。（中立無しの単一回答）

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

		達成感	
%		AIを使って何かを終えたとき、「自分でやり遂げた」という達成感が減った	AIを使って何かを終えたとき、「自分でやり遂げた」という達成感が高まった
GT[1805]		61.2	38.8
性別	男性[906]	57.5	42.5
	女性[899]	64.8	35.2
年齢	15-19歳[163]	62.6	37.4
	20代[311]	56.9	43.1
	30代[302]	56.3	43.7
	40代[303]	60.1	39.9
	50代[288]	63.2	36.8
	60-74歳[438]	66.4	33.6
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	53.0	47.0
	ほぼ／まったく[582]	77.5	22.5
AIによる幸福感	幸せになった[371]	41.5	58.5
	不幸になった[100]	76.0	24.0
AIに求める役割	作業ツール[362]	63.3	36.7
	先回りアシスタント[354]	56.2	43.8
	専門家・助言[482]	58.5	41.5
	対話パートナー[201]	55.2	44.8
	自律エージェント[74]	58.1	41.9
	先導エージェント[64]	75.0	25.0
	無関心／非利用[268]	71.6	28.4

		自分のペースの保持	
		AIを使うとAI主導で進み、自分のペースを保てない感覚がある	AIを使っても、自分のペースで主体的に物事を進められる感覚がある
GT[1805]		36.5	63.5
性別	男性[906]	36.2	63.8
	女性[899]	36.8	63.2
年齢	15-19歳[163]	38.7	61.3
	20代[311]	37.3	62.7
	30代[302]	36.4	63.6
	40代[303]	35.0	65.0
	50代[288]	36.1	63.9
	60-74歳[438]	36.5	63.5
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	28.0	72.0
	ほぼ／まったく[582]	50.7	49.3
AIによる幸福感	幸せになった[371]	23.5	76.5
	不幸になった[100]	66.0	34.0
AIに求める役割	作業ツール[362]	35.1	64.9
	先回りアシスタント[354]	30.2	69.8
	専門家・助言[482]	30.3	69.7
	対話パートナー[201]	30.3	69.7
	自律エージェント[74]	36.5	63.5
	先導エージェント[64]	46.9	53.1
	無関心／非利用[268]	60.1	39.9

		対面欲求	
		AIと画面越しのやり取りで十分で、人と直接会って話したい気持ちは薄い	AIを使うほど、人と直接会って話したいという気持ちが強くなる
GT[1805]		53.3	46.7
性別	男性[906]	53.8	46.2
	女性[899]	52.8	47.2
年齢	15-19歳[163]	49.1	50.9
	20代[311]	52.7	47.3
	30代[302]	57.6	42.4
	40代[303]	57.4	42.6
	50代[288]	50.7	49.3
	60-74歳[438]	51.1	48.9
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	54.2	45.8
	ほぼ／まったく[582]	51.2	48.8
AIによる幸福感	幸せになった[371]	57.7	42.3
	不幸になった[100]	46.0	54.0
AIに求める役割	作業ツール[362]	55.5	44.5
	先回りアシスタント[354]	52.3	47.7
	専門家・助言[482]	53.1	46.9
	対話パートナー[201]	55.2	44.8
	自律エージェント[74]	51.4	48.6
	先導エージェント[64]	46.9	53.1
	無関心／非利用[268]	52.6	47.4

【参考】各意識の幸福スコア

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）
（n=1,500）

		%	幸福スコア （幸せになった - 不幸になった）
GT[1500]			19.4
達成感	達成感が減った[876]		11.2
	達成感が高まった[624]		30.9
自分のペースの保持	自分のペースを保てない感覚がある[481]		9.1
	自分のペースで主体的に物事を進められる感覚がある[1019]		24.2
対面欲求	人と直接会って話したい気持ちは薄い[792]		22.6
	人と直接会って話したいという気持ちが強くなる[708]		15.8

GT+5pt以上で着色

AIが感覚に与えた変化①

「頻繁に利用する幸福実感層」は、達成感が高まっている

全体では61.2%が達成感の低下を実感。しかし「幸せになった×頻繁利用」層だけは64.1%が「高まった」と逆の傾向。この層はペースの保持も78.8%と最高で、主体性と達成感・幸福感が併存している。

Q.AIを使うようになってからのあなたの実感について、左右どちらに近いかをそれぞれお答えください。（中立無しの単一回答） ※AI利用頻度×AIによる幸福感クロス

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%			達成感		自分のペースの保持		対面欲求	
			AIを使って何かを終えたとき、「自分でやり遂げた」という達成感が減った	AIを使って何かを終えたとき、「自分でやり遂げた」という達成感が高まった	AIを使うとAI主導で進み、自分のペースを保てない感覚がある	AIを使っても、自分のペースで主体的に物事を進められる感覚がある	AIと画面越しのやり取りで十分で、人と直接会って話したい気持ちは薄い	AIを使うほど、人と直接会って話したいという気持ちが強くなる
GT[1805]			61.2	38.8	36.5	63.5	53.3	46.7
AI 利用頻度 × AIによる 幸福感	幸せに なった	頻繁に利用[217]	35.9	64.1	21.2	78.8	59.9	40.1
		ときどき利用[111]	51.4	48.6	28.8	71.2	62.2	37.8
		ほとんど使っていない[27]	37.0	63.0	18.5	81.5	25.9	74.1
		利用無し・分からない[16]	56.3	43.8	25.0	75.0	50.0	50.0
	変化なし	頻繁に利用[278]	53.2	46.8	25.2	74.8	56.8	43.2
		ときどき利用[482]	60.0	40.0	29.9	70.1	49.4	50.6
		ほとんど使っていない[321]	76.9	23.1	45.2	54.8	50.8	49.2
		利用無し・分からない[253]	75.1	24.9	58.1	41.9	56.5	43.5
	不幸に なった	頻繁に利用[23]	56.5	43.5	52.2	47.8	52.2	47.8
		ときどき利用[22]	72.7	27.3	59.1	40.9	31.8	68.2
		ほとんど使っていない[19]	94.7	5.3	73.7	26.3	42.1	57.9
		利用無し・分からない[36]	80.6	19.4	75.0	25.0	52.8	47.2

GT+5pt以上で着色

AIが感覚に与えた変化②

AIを使うほどに選択肢・自由度が広がるが、成長や考える楽しさは停滞する

AIの利用頻度が低いこと・AIによる幸福感が低いことは、いずれも「考える楽しさが減ること」との関係が強い。

Q.AIを使うようになってからのあなたの実感について、左右どちらに近いかをそれぞれお答えください。（中立無しの単一回答）

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%		行動・方向性の自由度	
		AIを使うほど、AIに行動を方向づけられ、不自由さを感じる	AIを使うほど、使える時間や選べる選択肢が増え、自由度が広がったと感じる
GT[1805]		34.6	65.4
性別	男性[906]	33.8	66.2
	女性[899]	35.5	64.5
年齢	15-19歳[163]	30.7	69.3
	20代[311]	37.6	62.4
	30代[302]	32.5	67.5
	40代[303]	35.3	64.7
	50代[288]	37.2	62.8
	60-74歳[438]	33.3	66.7
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	25.2	74.8
	ほぼ／まったく[582]	50.2	49.8
AIによる幸福感	幸せになった[371]	19.7	80.3
	不幸になった[100]	66.0	34.0
AIに求める役割	作業ツール[362]	31.2	68.8
	先回りアシスタント[354]	28.0	72.0
	専門家・助言[482]	24.5	75.5
	対話パートナー[201]	38.3	61.7
	自律エージェント[74]	29.7	70.3
	先導エージェント[64]	37.5	62.5
	無関心／非利用[268]	64.2	35.8

		知識・スキルの成長・衰え	
		AIに任せることで、自分の知識やスキルは衰えていると感じる	AIを使うことで、自分の知識やスキルは伸びていると感じる
		50.3	49.7
		48.1	51.9
		52.5	47.5
		51.5	48.5
		52.4	47.6
		47.7	52.3
		48.2	51.8
		52.4	47.6
		50.2	49.8
		42.5	57.5
		65.3	34.7
		35.3	64.7
		74.0	26.0
		50.8	49.2
		45.8	54.2
		45.2	54.8
		47.8	52.2
		40.5	59.5
		59.4	40.6
		67.2	32.8

		考える楽しさ	
		AIが答えを出してくれるぶん、自分で考えることの楽しさは減った	AIと考えることで、自分で考えること自体の楽しさが増えた
		47.9	52.1
		45.7	54.3
		50.1	49.9
		44.8	55.2
		48.2	51.8
		46.0	54.0
		49.8	50.2
		48.6	51.4
		48.2	51.8
		38.6	61.4
		65.3	34.7
		33.4	66.6
		74.0	26.0
		50.6	49.4
		42.4	57.6
		39.6	60.4
		45.8	54.2
		47.3	52.7
		60.9	39.1
		64.9	35.1

【参考】各意識の幸福スコア

AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）
（n=1,500）

	%	幸福スコア （幸せになった - 不幸になった）	
		GT[1500]	19.4
行動・方向性の自由度	AIに行動を方向づけられ、不自由さを感じる[449]	6.2	
	自由度が広がったと感じる[1051]	25.0	
知識・スキルの成長・衰え	自分の知識やスキルは衰えていると感じる[702]	11.5	
	自分の知識やスキルは伸びていると感じる[798]	26.3	
考える楽しさ	自分で考えることの楽しさは減った[654]	10.4	
	自分で考えること自体の楽しさが増えた[846]	26.4	

GT+5pt以上で着色

AIが感覚に与えた変化②

成長と考える楽しさは、幸福を実感している利用者で増加

自由度の拡大は全体65.4%。一方、スキルの伸びと考える楽しさは「幸せ×頻繁」層でのみ7割超と高く、不幸層では「楽しさが減った」が8～9割。ここでも、思考の楽しさが幸福感と強く結びついていることが分かる。

Q.AIを使うようになってからのあなたの実感について、左右どちらに近いかをそれぞれお答えください。（中立無しの単一回答） ※AI利用頻度×AIによる幸福感クロス

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%			行動・方向性の自由度		知識・スキルの成長・衰え		考える楽しさ	
			AIを使うほど、AIに行動を方向づけられ、不自由さを感じる	AIを使うほど、使える時間や選べる選択肢が増え、自由度が広がったと感じる	AIに任せることで、自分の知識やスキルは衰えていると感じる	AIを使うことで、自分の知識やスキルは伸びていると感じる	AIが答えを出してくれるぶん、自分で考えることの楽しさは減った	AIと考えることで、自分で考えること自体の楽しさが増えた
GT[1805]			34.6	65.4	50.3	49.7	47.9	52.1
AI 利用頻度 × AIによる 幸福感	幸せになった	頻繁に利用[217]	17.1	82.9	29.5	70.5	28.6	71.4
		ときどき利用[111]	21.6	78.4	49.6	50.5	36.0	64.0
		ほとんど使っていない[27]	25.9	74.1	22.2	77.8	44.4	55.6
		利用無し・分からない[16]	31.3	68.8	37.5	62.5	62.5	37.5
	変化なし	頻繁に利用[278]	23.4	76.6	44.2	55.8	34.9	65.1
		ときどき利用[482]	28.2	71.8	43.8	56.2	43.4	56.6
		ほとんど使っていない[321]	43.6	56.4	62.0	38.0	58.6	41.4
		利用無し・分からない[253]	57.3	42.7	67.2	32.8	68.0	32.0
	不幸になった	頻繁に利用[23]	47.8	52.2	56.5	43.5	47.8	52.2
		ときどき利用[22]	59.1	40.9	68.2	31.8	81.8	18.2
		ほとんど使っていない[19]	84.2	15.8	84.2	15.8	89.5	10.5
		利用無し・分からない[36]	72.2	27.8	83.3	16.7	77.8	22.2

GT+5pt以上で着色

AIによる幸福感の変化

生活者の2割以上がAIによる幸福感変化を実感し、大半はポジティブ志向

幸せになった18.2%に対し不幸は6.1%。若い世代ほど幸福感が高く、10代は31.8%。

AIが一般化し、ご自身も使うようになって、あなた自身の幸福感（生活全体の幸せ・心の豊かさ）は、全体としてどのように変化したと感じますか。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		幸せ 計 (TOP2BOX)	不幸 計 (BTM2BOX)	幸せになった			不幸になった	
				とても幸せに なった	やや幸せになっ た	変わらない	やや不幸になっ た	とても不幸に なった
GT[2057]		18.2	6.1	2.9	15.3	75.7	4.0	2.0
性別	男性[1024]	19.9	5.4	3.7	16.2	74.7	2.8	2.5
	女性[1033]	16.6	6.8	2.1	14.4	76.7	5.2	1.5
年齢	15-19歳[170]	31.8	7.1	4.7	27.1	61.2	5.3	1.8
	20代[344]	26.2	8.1	4.1	22.1	65.7	4.4	3.8
	30代[345]	24.1	5.5	4.3	19.7	70.4	3.8	1.7
	40代[340]	14.7	4.4	3.2	11.5	80.9	2.4	2.1
	50代[339]	12.1	7.1	1.5	10.6	80.8	4.7	2.4
	60-74歳[519]	11.0	5.2	1.3	9.6	83.8	4.2	1.0
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	28.9	4.0	4.2	24.7	67.1	2.9	1.1
	ほぼ／まったく[834]	4.6	8.4	0.8	3.7	87.1	5.8	2.6
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	100.0	0.0	16.0	84.0	0.0	0.0	0.0
	不幸になった[125]	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	66.4	33.6
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	15.6	2.9	3.2	12.4	81.5	1.8	1.1
	先回りアシスタント[362]	26.2	4.4	3.6	22.7	69.3	3.6	0.8
	専門家・助言[501]	24.0	4.4	3.0	21.0	71.7	3.6	0.8
	対話パートナー[206]	28.6	3.9	3.9	24.8	67.5	2.4	1.5
	自律エージェント[80]	21.2	3.8	2.5	18.8	75.0	2.5	1.2
	先導エージェント[72]	16.7	5.6	4.2	12.5	77.8	2.8	2.8
	無関心／非利用[457]	2.8	13.3	1.5	1.3	83.8	7.9	5.5

GT+5pt以上で着色

AIによる幸福感の変化 ※日常生活

日常の充足感は「増えた」が「減った」を上回るが、物足りなさも増えた

充実感・物足りなさともに、若い世代ほど「増えた」割合が高い。若い世代にはAIの利用と葛藤が垣間見える。

Q.【日常生活（プライベート）】でのAI利用によって、幸せ・充足感／違和感・物足りなさを感じる瞬間はどう変化しましたか。（各単一回答）

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

		幸せや充足感を感じる瞬間			違和感や物足りなさを感じる瞬間		
		増えた	変わらない	減った	増えた	変わらない	減った
GT[1805]		15.1	80.0	4.9	11.5	81.9	6.6
性別	男性[906]	16.8	78.3	5.0	11.5	81.8	6.7
	女性[899]	13.3	81.8	4.9	11.5	82.1	6.5
年齢	15-19歳[163]	21.5	73.0	5.5	17.8	78.5	3.7
	20代[311]	22.5	71.4	6.1	14.8	78.5	6.8
	30代[302]	20.5	75.8	3.6	12.9	80.1	7.0
	40代[303]	12.2	83.8	4.0	8.3	83.2	8.6
	50代[288]	10.8	83.3	5.9	7.3	86.1	6.6
	60-74歳[438]	8.4	86.8	4.8	10.7	83.3	5.9
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	21.7	75.1	3.2	13.0	79.9	7.1
	ほぼ／まったく[582]	3.8	89.0	7.2	9.6	85.7	4.6
AIによる 幸福感	幸せになった[371]	52.0	45.0	3.0	21.3	63.9	14.8
	不幸になった[100]	17.0	45.0	38.0	39.0	42.0	19.0
AIに 求める 役割	作業ツール[362]	11.6	85.9	2.5	10.2	85.4	4.4
	先回りアシスタント[354]	18.4	78.2	3.4	14.1	81.6	4.2
	専門家・助言[482]	19.3	77.4	3.3	10.2	80.9	8.9
	対話パートナー[201]	23.4	74.1	2.5	17.9	76.1	6.0
	自律エージェント[74]	16.2	79.7	4.1	8.1	83.8	8.1
	先導エージェント[64]	9.4	79.7	10.9	3.1	87.5	9.4
	無関心／非利用[268]	2.6	83.6	13.8	10.1	82.1	7.8

GT+5pt以上で着色

AIによる幸福感の変化 ※仕事や学習

仕事や学習においても、充実感・物足りなさともに「増えた」

日常生活と同様に、充実感・物足りなさともに、若い世代ほど「増えた」割合が高い。

Q.【仕事や勉強・学習】でのAI利用によって、幸せ・充足感／違和感・物足りなさを感じる瞬間はどう変化しましたか。（各単一回答）

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%		幸せや充足感を感じる瞬間			違和感や物足りなさを感じる瞬間		
		増えた	変わらない	減った	増えた	変わらない	減った
GT[1805]		14.5	80.8	4.8	10.3	83.0	6.6
性別	男性[906]	15.8	78.8	5.4	11.4	82.3	6.3
	女性[899]	13.1	82.8	4.1	9.2	83.8	7.0
年齢	15-19歳[163]	27.0	67.5	5.5	17.8	74.2	8.0
	20代[311]	20.6	71.7	7.7	15.4	78.8	5.8
	30代[302]	16.2	80.8	3.0	8.3	84.4	7.3
	40代[303]	12.2	85.1	2.6	6.9	85.8	7.3
	50代[288]	10.4	84.0	5.6	6.2	87.8	5.9
	60-74歳[438]	8.4	87.0	4.6	10.3	83.3	6.4
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	20.6	75.6	3.9	11.5	80.9	7.6
	ほぼ／まったく[582]	4.5	90.2	5.3	8.9	86.6	4.5
AIによる 幸福感	幸せになった[371]	44.5	52.0	3.5	19.9	66.0	14.0
	不幸になった[100]	14.0	53.0	33.0	27.0	52.0	21.0
AIに 求める 役割	作業ツール[362]	12.7	84.5	2.8	8.8	86.7	4.4
	先回りアシスタント[354]	18.6	78.8	2.5	11.6	83.9	4.5
	専門家・助言[482]	16.4	79.3	4.4	9.8	81.3	8.9
	対話パートナー[201]	22.9	75.1	2.0	14.4	78.1	7.5
	自律エージェント[74]	16.2	81.1	2.7	10.8	82.4	6.8
	先導エージェント[64]	9.4	79.7	10.9	4.7	85.9	9.4
	無関心／非利用[268]	2.2	85.4	12.3	9.7	83.2	7.1

GT+5pt以上で着色

AIに対する不安や違和感

8割が不安・違和感を実感、社会・個人（自己）の両面でモヤモヤを抱える

偽情報47.5%・プライバシー34.1%・正誤判断29.8%が上位。だがこれらは幸福層と不幸層で差は小さく、幸福と無相関に近い。幸福を下げるのは“自分らしさが脅かされる不安”。

Q.AIをめぐって、次のような不安や違和感、モヤモヤを感じることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。（複数回答）

集計ベース：AI利用者（無自覚のAI機能利用者を含む）（n=1,805）

%		不安がいずれか1つ以上	偽情報	プライバシー	正誤判断	子ども社会	スキル衰え	AI依存	雇用不安	考える楽しさ	対面減	後ろめたさ	大げさ回答	達成感薄れ	方向づけ	予定調和
GT[1805]		76.3	47.5	34.1	29.8	23.5	21.4	21.1	19.2	15.1	14.8	13.6	12.6	12.2	11.1	10.2
性別	男性[906]	72.8	45.1	28.4	28.1	20.3	20.4	18.8	15.2	14.1	12.9	12.9	11.9	11.9	11.0	10.4
	女性[899]	79.9	49.9	39.9	31.4	26.7	22.5	23.5	23.2	16.1	16.8	14.3	13.2	12.6	11.1	10.1
年齢	15-19歳[163]	78.5	39.3	37.4	25.8	19.6	25.2	22.1	27.6	18.4	19.0	19.6	18.4	16.0	9.2	11.7
	20代[311]	70.1	37.6	26.0	21.5	16.1	16.1	17.4	19.9	10.3	9.3	15.1	12.9	11.9	9.3	9.3
	30代[302]	73.5	41.7	33.4	25.8	22.5	20.5	22.5	17.5	14.9	10.3	16.9	12.6	13.6	8.6	9.9
	40代[303]	76.2	49.2	35.3	32.3	22.8	20.8	21.5	22.8	14.2	15.5	9.6	11.2	7.9	11.6	8.9
	50代[288]	79.2	52.4	34.4	34.0	24.0	25.7	22.6	19.4	14.2	18.8	11.1	12.2	12.8	10.8	9.0
	60-74歳[438]	80.1	57.3	38.1	35.2	31.1	22.1	21.2	14.2	18.7	17.4	12.6	11.4	12.8	14.6	12.3
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	81.6	48.6	35.2	31.2	23.0	21.2	21.3	19.6	14.3	13.8	14.9	14.8	12.0	9.9	11.3
	ほぼ／まったく[582]	74.1	50.3	35.4	29.6	26.8	23.7	22.7	19.9	18.0	18.0	12.5	9.6	14.3	14.4	9.5
AIによる幸福感	幸せになった[371]	83.8	44.2	34.0	30.5	21.3	21.0	21.3	18.6	15.4	12.4	20.2	15.4	12.4	9.4	10.2
	不幸になった[100]	81.0	47.0	42.0	32.0	36.0	36.0	31.0	30.0	26.0	28.0	18.0	24.0	24.0	26.0	17.0
AIに求める役割	作業ツール[362]	79.3	50.3	33.1	32.9	24.3	21.5	25.1	19.9	14.9	14.9	16.0	9.9	10.8	10.5	8.6
	先回りアシスタント[354]	82.8	50.0	39.3	30.8	24.6	22.9	22.3	22.0	16.4	15.0	15.3	13.0	17.8	11.9	12.1
	専門家・助言[482]	84.0	55.0	36.5	39.0	29.0	23.7	20.3	18.5	15.1	13.7	13.3	14.5	11.4	11.2	12.2
	対話パートナー[201]	78.1	42.8	33.3	22.4	17.4	19.9	22.9	23.9	13.4	14.9	15.9	17.9	9.5	10.4	10.0
	自律エージェント[74]	78.4	37.8	31.1	21.6	14.9	13.5	16.2	12.2	8.1	10.8	12.2	12.2	9.5	12.2	9.5
	先導エージェント[64]	60.9	35.9	28.1	21.9	9.4	15.6	15.6	14.1	14.1	17.2	10.9	9.4	10.9	10.9	7.8
	無関心／非利用[268]	51.9	36.2	27.2	17.2	21.3	20.1	16.8	15.7	17.2	17.2	8.2	9.0	11.6	10.8	7.5

GT+5pt以上で着色

AIに対する不安や違和感

AIへの代替を危惧するほど、子ども・社会への悪影響や雇用不安を感じやすい

代替に前向きな層の子ども・社会不安は13.5%・雇用不安10.8%だが、「成長機会が失われる」層で29.0%・25.7%、「普及に慎重」層では30.1%・44.2%まで段階的に上昇（全体23.4%・19.9%）。代替への危惧は、自分の雇用と次世代への影響がセットで抱かれている。

Q.AIをめぐって、次のような不安や違和感、モヤモヤを感じることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。（複数回答） ※AIとの向き合いかたクロス

集計ベース：AI利用者（「頻繁に使っている」～「ほとんど使っていない」）（n=1,500）

%		不安がいずれか1つ以上	偽情報	プライバシー	正誤判断	子ども社会	スキル衰え	AI依存	雇用不安	考える楽しさ	対面減	後ろめたさ	大げさ回答	達成感薄れ	方向づけ	予定調和
GT[1500]		80.3	49.0	34.9	31.1	23.4	22.2	21.6	19.9	15.4	15.1	14.3	13.8	12.2	10.7	10.7
AIの不完全さ	誤りは許容できない[154]	90.9	56.5	40.3	37.7	24.0	23.4	22.1	26.0	24.0	16.9	20.1	23.4	15.6	11.7	13.6
	軽微な誤りなら許容[358]	88.5	50.3	33.8	35.2	23.5	22.3	23.5	21.5	15.1	17.0	19.0	13.4	15.4	10.1	11.5
	利便性が高ければ許容[162]	80.2	32.1	27.2	27.2	17.3	22.8	17.9	14.8	11.7	8.0	12.3	13.6	9.9	13.0	11.7
	注意しながら活用[626]	83.5	58.8	41.1	32.6	27.8	24.4	23.5	21.2	15.8	17.1	12.9	13.9	12.0	11.2	11.7
AIの先回り	先回りは便利で快適[200]	84.0	48.5	32.0	28.0	17.5	19.5	21.5	22.5	10.5	9.0	11.0	13.5	9.5	8.5	9.0
	選ぶ楽しさも大切に[722]	86.0	55.3	40.7	36.1	26.2	25.1	23.7	21.1	16.3	16.5	16.9	13.4	14.4	9.8	11.6
	迷うプロセスに価値[177]	90.4	47.5	31.6	31.1	26.6	24.9	26.6	20.9	23.2	15.8	19.2	16.4	16.4	14.7	10.7
	先回りはつまらない[131]	84.7	50.4	33.6	33.6	30.5	29.0	20.6	20.6	19.8	24.4	16.8	27.5	13.0	20.6	19.8
AIへの代替や成長	無駄な努力をせず済む[185]	77.8	42.7	25.9	25.9	13.5	14.6	16.2	10.8	6.5	10.3	10.8	11.9	6.5	6.5	9.7
	単純作業は任せ、人は創造へ[553]	86.3	55.0	40.9	34.4	26.4	24.4	22.6	19.2	17.2	14.5	15.9	15.6	13.6	12.5	14.1
	成長の機会が失われる[369]	91.3	55.0	38.2	37.9	29.0	29.3	28.5	25.7	19.0	19.8	17.9	13.8	15.4	10.8	10.0
	雇用不安・普及に慎重[113]	92.0	52.2	44.2	31.9	30.1	28.3	33.6	44.2	24.8	26.5	24.8	25.7	22.1	20.4	14.2
人間の余白	何でもつくる未来を歓迎[116]	75.9	31.9	25.9	23.3	12.9	15.5	12.9	10.3	7.8	11.2	12.1	12.1	7.8	12.9	12.1
	ルール・歯止めが必要[637]	86.8	58.2	37.8	36.1	25.0	23.4	24.8	21.2	15.5	12.2	17.9	14.8	11.8	9.6	10.5
	つながり・生命は任せない[393]	91.1	51.1	39.7	33.6	27.0	26.7	23.4	23.9	19.6	20.9	12.7	14.0	17.0	12.0	12.5
	立ち止まって考えるべき[136]	87.5	56.6	47.1	34.6	36.0	29.4	27.2	28.7	22.8	27.2	19.9	24.3	16.9	19.9	17.6
同調と逸脱	最適解に従うのが安心[87]	85.1	39.1	28.7	26.4	20.7	23.0	21.8	16.1	10.3	13.8	19.5	18.4	11.5	17.2	13.8
	ときには外れてみたい[439]	86.3	51.3	39.2	33.0	20.0	24.1	24.1	21.9	16.6	13.9	16.2	14.1	14.1	11.4	10.0
	自分の判断を貫く[493]	87.6	53.8	38.9	34.7	29.8	23.5	23.3	23.1	16.8	19.3	15.4	15.0	14.4	10.1	12.0
	逸脱が新しい価値を生む[147]	89.1	61.2	36.1	33.3	28.6	25.2	25.2	20.4	19.7	16.3	18.4	17.0	13.6	17.0	17.7

GT+5pt以上で着色

4. 調査結果詳細

4-3. 人とAIの共生～AIの価値

AIに任せたいと思うタスク

任せたいのは「情報処理」、断トツで検索・要約

情報の検索・要約が42.6%で最多。文章作成やアイデア出しが続く。

Q.次のうち、AIに「任せたい」と思う作業をすべて選んでください。（複数回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		任せたい 1つ以上	情報の検 索・収集・要 約	文章の作 成・下書き	アイデア出 し・考えごと の整理	人に話しに くい悩みの 相談	日常の雑 談・気軽な 相談	確定申告・ 行政手続き の書類準備	スケジュール ・予定の 管理	お金・契約・ 法律に関わ る判断	学習・スキル の習得	健康・医療 に関わる判 断	創作・表現	買い物・商 品選び	人生・キャリ アの重要な 決断	この中には ない
GT[2057]		76.8	42.6	33.6	32.2	23.6	23.2	22.1	18.7	18.1	17.8	16.6	16.5	15.8	7.7	23.2
性別	男性[1024]	75.0	43.8	35.7	31.6	18.8	19.4	21.7	18.7	20.5	18.5	15.7	18.9	16.1	8.7	25.0
	女性[1033]	78.6	41.4	31.6	32.7	28.4	27.0	22.6	18.7	15.7	17.1	17.5	14.1	15.6	6.8	21.4
年齢	15-19歳[170]	84.1	27.6	34.7	31.2	35.3	22.9	11.2	19.4	11.2	29.4	6.5	17.6	17.6	8.2	15.9
	20代[344]	73.5	32.3	32.6	33.1	29.9	29.1	19.8	19.2	18.6	20.9	13.7	16.6	19.2	12.8	26.5
	30代[345]	78.3	43.2	35.7	35.4	27.0	27.8	23.2	22.3	20.6	18.3	16.2	21.7	20.6	11.6	21.7
	40代[340]	77.1	43.2	32.6	35.3	25.3	22.4	24.1	18.8	21.5	20.6	17.1	17.1	15.6	7.9	22.9
	50代[339]	77.9	46.3	38.1	35.1	23.0	21.5	23.0	18.0	19.2	15.6	20.1	17.7	13.9	7.7	22.1
	60-74歳[519]	74.8	51.1	30.4	25.8	12.5	18.1	24.7	16.0	15.4	11.2	19.7	11.6	11.4	1.5	25.2
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	92.4	51.8	42.7	44.0	33.7	32.9	25.2	22.7	22.2	25.9	21.3	23.8	22.2	11.2	7.6
	ほぼ／まったく[834]	60.4	32.9	23.9	18.8	11.6	12.1	19.3	14.3	13.3	8.4	11.3	8.3	8.5	3.5	39.6
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	94.1	53.9	44.8	48.8	41.9	41.1	32.0	25.6	27.2	29.3	26.9	31.2	25.9	18.1	5.9
	不幸になった[125]	54.4	16.8	23.2	16.0	14.4	15.2	8.8	18.4	12.0	16.8	10.4	12.0	8.8	4.0	45.6
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	87.3	50.7	47.2	33.5	19.8	17.7	23.7	20.8	17.9	19.8	10.8	19.3	14.5	5.5	12.7
	先回りアシスタント[362]	95.6	56.4	42.0	45.6	32.6	34.0	24.9	27.9	20.4	26.2	23.2	21.8	22.1	10.5	4.4
	専門家・助言[501]	94.4	59.1	43.1	41.9	31.9	29.1	31.5	22.2	27.5	24.6	27.3	19.2	21.2	11.2	5.6
	対話パートナー[206]	91.7	37.9	31.1	42.7	40.3	44.2	20.9	18.9	21.4	20.9	19.4	21.4	22.3	12.1	8.3
	自律エージェント[80]	87.5	42.5	35.0	40.0	26.2	21.2	28.7	27.5	26.2	13.8	13.8	28.7	21.2	11.2	12.5
	先導エージェント[72]	76.4	31.9	31.9	31.9	20.8	19.4	25.0	19.4	18.1	15.3	18.1	19.4	18.1	6.9	23.6
	無関心／非利用[457]	25.4	10.7	6.6	3.7	2.8	4.4	7.2	3.9	3.1	1.8	3.5	2.4	2.0	1.1	74.6

GT+5pt以上で着色

AIに任せたくないと思うタスク

任せたくないのは「人生の選択」、決断は人間の領域

人生・キャリアの決断が35.1%で最多。お金や健康など、重い判断ほど任せたくない。

Q.次のうち、AIに「任せたくない」と思う作業をすべて選んでください。（複数回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		任せたくない 1つ以上	人生・キャリアの重要な決断	お金・契約・法律に関する判断	健康・医療に関する判断	人に話しにくい悩みの相談	買い物・商品選び	確定申告・行政手続きの書類準備	創作・表現	日常の雑談・気軽な相談	スケジュール・予定の管理	学習・スキルの習得	文章の作成・下書き	アイデア出し・考えごとの整理	情報の検索・収集・要約	この中にはない
GT[2057]		68.6	35.1	26.6	21.2	20.0	17.2	17.0	15.1	12.8	12.3	10.1	9.1	9.1	6.3	31.4
性別	男性[1024]	67.9	33.4	26.5	21.4	21.3	16.5	16.9	14.6	13.5	13.3	11.0	8.8	9.9	7.4	32.1
	女性[1033]	69.3	36.8	26.7	21.1	18.7	17.8	17.0	15.6	12.2	11.3	9.1	9.4	8.3	5.2	30.7
年齢	15-19歳[170]	75.3	30.0	28.8	25.9	10.0	11.8	24.7	18.8	13.5	12.4	6.5	7.6	11.2	5.3	24.7
	20代[344]	61.9	24.1	20.9	14.5	11.0	11.6	16.0	12.8	7.6	8.7	7.6	8.7	7.6	7.0	38.1
	30代[345]	61.2	24.9	20.3	17.1	13.3	14.5	13.3	11.9	11.0	9.3	7.5	4.6	5.8	6.4	38.8
	40代[340]	68.8	34.4	24.7	21.8	18.5	20.3	15.3	15.9	12.1	14.1	11.2	9.4	11.2	7.9	31.2
	50代[339]	66.7	38.6	24.5	22.1	23.3	20.4	15.9	10.0	12.7	10.3	10.9	8.3	9.4	3.8	33.3
	60-74歳[519]	76.9	48.9	36.4	26.0	32.4	20.2	19.3	20.2	17.9	16.8	13.3	13.1	10.0	6.7	23.1
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	73.3	34.7	26.3	20.1	16.1	14.6	17.1	13.1	10.8	11.3	7.0	7.2	7.1	4.9	26.7
	ほぼ／まったく[834]	66.3	38.2	28.5	24.0	26.7	21.8	17.9	19.1	16.7	14.7	14.9	12.5	12.6	8.9	33.7
AIによる幸福感	幸せになった[375]	68.5	28.0	22.1	16.0	13.3	14.4	14.7	12.0	11.2	11.2	7.2	6.9	5.1	6.4	31.5
	不幸になった[125]	70.4	39.2	36.0	32.0	24.8	19.2	22.4	21.6	17.6	18.4	13.6	12.8	16.8	13.6	29.6
AIに求める役割	作業ツール[379]	74.1	39.1	26.4	24.0	23.5	14.8	16.4	15.6	14.5	10.0	7.9	5.8	8.2	3.4	25.9
	先回りアシスタント[362]	72.9	34.0	26.2	19.3	16.3	13.5	17.7	13.0	10.8	8.6	6.6	8.3	5.0	3.9	27.1
	専門家・助言[501]	74.9	40.3	27.1	20.0	19.8	17.4	15.4	15.2	10.2	12.6	8.6	6.2	7.0	3.8	25.1
	対話パートナー[206]	73.8	30.1	23.8	17.5	11.7	12.1	18.0	16.0	7.3	10.2	6.8	6.3	7.3	7.3	26.2
	自律エージェント[80]	75.0	22.5	18.8	16.2	11.2	15.0	7.5	6.2	8.8	7.5	3.8	7.5	5.0	3.8	25.0
	先導エージェント[72]	61.1	27.8	19.4	11.1	16.7	13.9	9.7	5.6	6.9	8.3	6.9	9.7	9.7	8.3	38.9
	無関心／非利用[457]	51.4	32.6	30.2	26.0	26.0	24.9	21.0	18.8	20.1	19.3	19.3	17.1	16.8	13.1	48.6

GT+5pt以上で着色

人とAIのどちらを信頼するか ※場面別

重要な相談・判断に人は必須だが、対話を通じてAIへの信頼も高められる

健康や進路では人を信じる層が8割。AIへの信頼は買い物やお金で相対的に高い。

Q.次のような場面で、身近な人・専門家の意見とAIの回答が食い違ったら、あなたはどちらを信じますか。（各単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

		体調や健康の不安 (例:医師 vs AI)		お金や契約の判断 (例:専門家・窓口vsAI)		買い物の相談 (例:家族・友人 vs AI)		進路・キャリアの相談 (例:先生・先輩・家族 vs AI)	
%		人を信じる 計	AIを信じる 計	人を信じる 計	AIを信じる 計	人を信じる 計	AIを信じる 計	人を信じる 計	AIを信じる 計
GT[2057]		80.9	19.1	74.6	25.4	74.5	25.5	81.9	18.1
性別	男性[1024]	78.0	22.0	71.5	28.5	70.2	29.8	79.1	20.9
	女性[1033]	83.8	16.2	77.7	22.3	78.7	21.3	84.6	15.4
年齢	15-19歳[170]	83.5	16.5	78.2	21.8	74.7	25.3	80.0	20.0
	20代[344]	81.1	18.9	75.6	24.4	71.5	28.5	77.0	23.0
	30代[345]	78.6	21.4	73.9	26.1	74.5	25.5	77.1	22.9
	40代[340]	81.5	18.5	74.4	25.6	73.2	26.8	80.3	19.7
	50代[339]	81.7	18.3	74.6	25.4	74.9	25.1	85.8	14.2
	60-74歳[519]	80.7	19.3	73.4	26.6	76.9	23.1	87.3	12.7
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	76.7	23.3	68.7	31.3	66.3	33.7	75.4	24.6
	ほぼ／まったく[834]	86.6	13.4	82.0	18.0	84.7	15.3	90.9	9.1
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	68.8	31.2	58.9	41.1	56.0	44.0	64.0	36.0
	不幸になった[125]	84.0	16.0	79.2	20.8	84.0	16.0	80.8	19.2
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	83.1	16.9	75.5	24.5	75.2	24.8	83.6	16.4
	先回りアシスタント[362]	76.2	23.8	66.6	33.4	68.8	31.2	75.4	24.6
	専門家・助言[501]	78.6	21.4	69.9	30.1	68.3	31.7	81.8	18.2
	対話パートナー[206]	70.9	29.1	67.5	32.5	64.6	35.4	71.4	28.6
	自律エージェント[80]	65.0	35.0	63.7	36.2	71.2	28.7	72.5	27.5
	先導エージェント[72]	88.9	11.1	83.3	16.7	77.8	22.2	81.9	18.1
	無関心／非利用[457]	91.5	8.5	89.3	10.7	89.7	10.3	91.9	8.1

GT+5pt以上で着色

不完全なAIへの許容度

完璧は求めず「注意して使う」が主流、かつ幸福感とも相関

注意して活用する層が最多。多少の誤りは許容するという寛容な姿勢が過半。

Q.AIが誤った情報や不完全な結果を出す可能性について、あなたの考えに最も近いものをお選びください。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		不完全さ許容 計 (限定許容～前提受容)	完璧主義 AIには常に完全な正確性を求めるべきであり、誤りは基本的に許容できない	限定許容 重要な場面では正確性が必要だが、軽微な誤りであれば許容できる	利便優先 一定の誤りがあっても、利便性が高ければ問題ない	前提受容 誤りがあることを前提に、注意しながら活用すればよい	保留 どちらとも言えない／わからない
GT[2057]		64.4	11.6	19.5	8.5	36.4	24.0
性別	男性[1024]	64.6	11.8	19.9	9.1	35.5	23.6
	女性[1033]	64.2	11.4	19.1	7.9	37.2	24.4
年齢	15-19歳[170]	61.2	16.5	21.8	7.1	32.4	22.4
	20代[344]	59.6	13.4	22.1	11.0	26.5	27.0
	30代[345]	62.0	11.0	21.4	8.4	32.2	27.0
	40代[340]	63.8	10.6	20.0	9.4	34.4	25.6
	50代[339]	69.0	10.6	21.8	7.7	39.5	20.4
	60-74歳[519]	67.4	10.6	13.9	7.3	46.2	22.0
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	80.6	9.6	26.4	11.8	42.4	9.8
	ほぼ／まったく[834]	46.8	14.6	12.0	4.4	30.3	38.6
AIによる幸福感	幸せになった[375]	84.0	10.9	29.9	14.9	39.2	5.1
	不幸になった[125]	50.4	24.0	12.8	8.0	29.6	25.6
AIに求める役割	作業ツール[379]	73.4	10.8	17.4	6.6	49.3	15.8
	先回りアシスタント[362]	83.7	6.9	29.0	10.5	44.2	9.4
	専門家・助言[501]	79.2	11.8	27.1	10.2	41.9	9.0
	対話パートナー[206]	65.0	13.1	21.4	12.1	31.6	21.8
	自律エージェント[80]	75.0	16.2	26.2	20.0	28.7	8.8
	先導エージェント[72]	43.1	11.1	13.9	11.1	18.1	45.8
	無関心／非利用[457]	26.5	14.4	4.2	2.6	19.7	59.1

GT+5pt以上で着色

プロセス重視志向 vs 結果志向

6割が「過程にこそ価値」を置くプロセス重視派

プロセス重視派は60.9%（AI高頻度利用者では54.6%）。自分の力でやり遂げたい・苦勞に価値を感じる志向は、AIをあまり使わない層も含めて広く根づく。

Q.勉強・趣味・買い物・仕事など、何かに取り組むときのあなたの考えについて、左右どちらに近いかをそれぞれお答えください。（各単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

		プロセス重視派 比率 (過程重視2問以上 ON)	過程重視		過程重視		過程重視	
%			多少手間がかかっても、自分の力でやり遂げたい	AIに任せてでも、早く結果を出せるほうがよい	苦勞して自分で得た結果のほうが、価値を感じる	簡単に・早く得られる結果でも、価値は変わらない	自分でやることで「上達した・身についた」実感を得たい	結果さえ出れば、上達の実感はなくともよい
GT[2057]		60.9	55.5	44.5	57.6	42.4	68.2	31.8
性別	男性[1024]	58.4	54.4	45.6	55.1	44.9	65.0	35.0
	女性[1033]	63.3	56.5	43.5	60.1	39.9	71.3	28.7
年齢	15-19歳[170]	55.9	47.6	52.4	60.0	40.0	64.1	35.9
	20代[344]	55.5	49.1	50.9	51.2	48.8	63.7	36.3
	30代[345]	56.2	51.9	48.1	50.7	49.3	61.4	38.6
	40代[340]	61.5	55.3	44.7	54.7	45.3	69.1	30.9
	50代[339]	58.7	53.7	46.3	57.8	42.2	67.0	33.0
	60-74歳[519]	70.1	65.9	34.1	67.4	32.6	77.3	22.7
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	54.6	45.1	54.9	54.4	45.6	65.6	34.4
	ほぼ／まったく[834]	70.0	69.4	30.6	62.7	37.3	73.3	26.7
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	47.5	38.1	61.9	47.5	52.5	59.7	40.3
	不幸になった[125]	67.2	64.8	35.2	69.6	30.4	72.0	28.0
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	54.6	50.1	49.9	52.2	47.8	61.5	38.5
	先回りアシスタント[362]	53.6	43.9	56.1	54.1	45.9	68.0	32.0
	専門家・助言[501]	62.5	51.1	48.9	58.5	41.5	71.9	28.1
	対話パートナー[206]	57.3	50.5	49.5	53.9	46.1	66.0	34.0
	自律エージェント[80]	48.8	43.8	56.2	41.2	58.8	53.8	46.2
	先導エージェント[72]	47.2	45.8	54.2	48.6	51.4	58.3	41.7
	無関心／非利用[457]	75.9	79.6	20.4	69.8	30.2	75.1	24.9

GT+5pt以上で着色

選択を楽しむ志向 vs 先回りするAI

先回りは歓迎、だが「選ぶ楽しさ」は手放さない — 両立志向が主流

「AIが先回りしてくれる方が快適」と全面的に肯定するのは10.7%にとどまり、「便利さは認めるが、自分で選ぶ楽しさも大切にしたい」という両立型が41%で最多。

Q.AIが提案や判断を先回りして提示する状況について、あなたの考えに最も近いものをお選びください。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		選ぶ楽しさ重視計 （「全肯定」以外）	全肯定	両立型	探索重視	拒否型	保留
GT[2057]		62.5	10.7	41.0	10.5	11.0	26.7
性別	男性[1024]	60.2	11.4	38.1	11.7	10.4	28.4
	女性[1033]	64.9	10.1	43.9	9.4	11.6	25.1
年齢	15-19歳[170]	60.6	11.8	38.8	11.8	10.0	27.6
	20代[344]	60.5	11.3	37.2	13.4	9.9	28.2
	30代[345]	55.7	14.5	37.7	10.4	7.5	29.9
	40代[340]	62.1	10.3	40.9	11.8	9.4	27.6
	50代[339]	64.0	10.3	40.4	8.8	14.7	25.7
	60-74歳[519]	68.4	8.1	46.8	8.7	12.9	23.5
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	69.5	15.9	50.4	12.2	7.0	14.6
	ほぼ／まったく[834]	57.3	4.3	30.9	9.1	17.3	38.4
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	69.1	25.1	49.6	13.9	5.6	5.9
	不幸になった[125]	65.6	8.8	27.2	13.6	24.8	25.6
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	68.6	11.1	49.3	10.3	9.0	20.3
	先回りアシスタント[362]	69.9	16.3	50.6	13.3	6.1	13.8
	専門家・助言[501]	74.1	12.2	54.7	12.0	7.4	13.8
	対話パートナー[206]	61.7	17.5	46.1	10.2	5.3	20.9
	自律エージェント[80]	65.0	15.0	33.8	17.5	13.8	20.0
	先導エージェント[72]	40.3	9.7	13.9	8.3	18.1	50.0
	無関心／非利用[457]	42.5	0.9	14.7	6.3	21.4	56.7

GT+5pt以上で着色

AIによる作業の代替に対する意識

単純作業はAIに委任し人は創造へ～成長機会の喪失も懸念

「人は創造的な仕事へ」が最多。一方で経験を積む機会が失われる懸念も2割超。

Q. AIが仕事や作業を代替することについて、あなたの考えに最も近いものをお選びください。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		AI活用肯定 計 (代替肯定・分業型)	代替肯定 AIが仕事をしてくれる方が、無駄な努力をせずに済んでよい	分業型 単純な作業はAIに任せ、人間は創造的な仕事に集中するべき	成長懸念 AIに何でも任せると、自分や次世代の『経験を積んで成長する機会』が失われる	雇用不安 AIに仕事を奪われることへの不安が大きく、AIの普及には慎重であるべき	保留 どちらとも言えない／わからない
GT[2057]		42.0	10.6	31.3	22.6	8.6	26.9
性別	男性[1024]	47.4	11.9	35.4	18.1	7.5	27.1
	女性[1033]	36.6	9.4	27.2	27.0	9.7	26.7
年齢	15-19歳[170]	41.2	8.8	32.4	22.4	8.8	27.6
	20代[344]	41.9	12.8	29.1	21.2	7.8	29.1
	30代[345]	39.1	11.3	27.8	19.1	11.3	30.4
	40代[340]	41.2	13.5	27.6	21.8	9.7	27.4
	50代[339]	43.7	10.0	33.6	21.2	8.8	26.3
	60-74歳[519]	43.5	7.9	35.6	27.2	6.4	22.9
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	52.3	13.2	39.1	24.3	7.4	16.0
	ほぼ／まったく[834]	31.2	7.8	23.4	21.5	10.6	36.8
AIによる幸福感	幸せになった[375]	58.1	16.0	42.1	24.3	8.3	9.3
	不幸になった[125]	33.6	8.8	24.8	20.8	17.6	28.0
AIに求める役割	作業ツール[379]	45.9	11.3	34.6	26.9	6.3	20.8
	先回りアシスタント[362]	51.7	11.0	40.6	28.2	6.9	13.3
	専門家・助言[501]	51.9	12.4	39.5	26.9	6.6	14.6
	対話パートナー[206]	45.6	12.6	33.0	20.9	9.7	23.8
	自律エージェント[80]	58.8	22.5	36.2	13.8	12.5	15.0
	先導エージェント[72]	31.9	13.9	18.1	13.9	11.1	43.1
	無関心／非利用[457]	17.1	4.4	12.7	13.3	12.5	57.1

GT+5pt以上で着色

残すべき人間の余白

便利さに、ルールと「歯止め」を求める

ルールが必要とする層が最多。人とのつながりや生命はAIに任せないという声も根強い。

Q.AIにどこまで作業や判断を任せるべきだと思いますか。あなたの考えに最も近いものをお選びください。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		歯止め必要 計 (ルール必要～ 立ち止まり)	無制限歓迎 便利になるなら、AIが何でも つくれる未来は歓迎したい	ルール必要 便利さは魅力的だが、何でも ありにならないようルール が必要だ	領域限定 人とのつながりや、生命(遺 伝子など)に関わることは、 AIに任せるべきではない	立ち止まり そもそも、AIに何でもつく らせる流れ自体に立ち止 まって考えるべきだ	保留 どちらとも言えない／わか らない
GT[2057]		71.4	6.8	37.7	21.9	11.9	21.8
性別	男性[1024]	69.1	7.5	38.5	19.8	10.8	23.3
	女性[1033]	73.7	6.1	36.9	23.9	12.9	20.2
年齢	15-19歳[170]	70.0	4.1	35.9	25.9	8.2	25.9
	20代[344]	65.7	8.4	32.0	22.4	11.3	25.9
	30代[345]	64.1	9.9	35.4	19.4	9.3	26.1
	40代[340]	67.9	9.4	35.6	23.2	9.1	22.6
	50代[339]	75.2	5.9	46.3	17.1	11.8	18.9
	60-74歳[519]	80.3	3.5	39.3	24.1	17.0	16.2
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	78.8	8.9	43.8	27.1	7.9	12.3
	ほぼ／まったく[834]	66.1	4.1	31.8	16.9	17.4	29.9
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	80.0	13.6	45.6	27.2	7.2	6.4
	不幸になった[125]	72.0	4.0	20.8	20.0	31.2	24.0
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	78.1	6.3	41.7	24.8	11.6	15.6
	先回りアシスタント[362]	81.8	7.7	45.6	28.5	7.7	10.5
	専門家・助言[501]	84.4	6.2	51.9	24.6	8.0	9.4
	対話パートナー[206]	73.3	8.7	38.8	25.2	9.2	18.0
	自律エージェント[80]	66.2	18.8	33.8	26.2	6.2	15.0
	先導エージェント[72]	44.4	13.9	16.7	15.3	12.5	41.7
	無関心／非利用[457]	47.7	3.1	16.0	10.1	21.7	49.2

GT+5pt以上で着色

AIへの同調と逸脱

AIの最適解より「自分の判断」を貫きたい

自分の判断を貫く価値を認める層が最多。AIに同調するだけの層は少数。

Q.AIが「正解」や「みんなと同じ最適解」を示すようになる中で、そこから外れること（人と違う・型破りな選択）についてどう思いますか。あなたの考えに最も近いものをお選びください。（単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		自律・逸脱計 (中間～逸脱価値)	同調型 AIの示す最適解に合わせる のが、効率的で安心だ	中間 基本は従うが、ときには自 分なりに外れてみたい	自律型 周りやAIと違って、自分 の判断を貫くことに価値が ある	逸脱価値 AIが出す解から逸脱する発 想こそ、新しい価値を生む	保留 どちらとも言えない／わか らない
GT[2057]		65.0	4.7	25.1	30.7	9.3	30.3
性別	男性[1024]	64.6	5.6	24.5	29.1	11.0	29.8
	女性[1033]	65.4	3.8	25.7	32.2	7.6	30.8
年齢	15-19歳[170]	64.7	5.9	25.3	26.5	12.9	29.4
	20代[344]	60.8	7.8	21.2	28.2	11.3	31.4
	30代[345]	61.7	4.9	23.5	28.7	9.6	33.3
	40代[340]	62.4	5.0	22.9	32.4	7.1	32.6
	50代[339]	66.4	3.5	28.3	29.2	8.8	30.1
	60-74歳[519]	71.1	2.5	27.9	34.9	8.3	26.4
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	75.0	6.9	30.6	34.2	10.2	18.1
	ほぼ／まったく[834]	55.9	1.9	18.9	27.9	9.0	42.2
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	80.3	10.9	33.9	34.7	11.7	8.8
	不幸になった[125]	64.8	4.8	19.2	34.4	11.2	30.4
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	70.7	5.3	29.8	31.7	9.2	24.0
	先回りアシスタント[362]	76.5	6.1	29.8	37.3	9.4	17.4
	専門家・助言[501]	75.0	5.0	29.7	36.3	9.0	20.0
	対話パートナー[206]	71.4	6.8	33.0	29.1	9.2	21.8
	自律エージェント[80]	77.5	6.2	30.0	35.0	12.5	16.2
	先導エージェント[72]	47.2	5.6	15.3	22.2	9.7	47.2
	無関心／非利用[457]	38.1	1.3	9.4	19.7	9.0	60.6

GT+5pt以上で着色

AIを開発・提供する企業に求めたい情報発信

企業に求めるのは、まず「安全」と「プライバシー」。加えてビジョンへ

「安全」（42.7%）と「プライバシー」（35.2%）が全属性共通で高い。幸福層は「ビジョン」18.1%（全体12.0%）、不幸層は「人間らしさ」32.8%（同24.3%）がそれぞれ高く、60～74歳は安全54.1%と説明責任の要求が最も強い。

Q. AIを開発・提供する企業に対して、あなたは次のような情報の発信や説明をどの程度期待しますか。この中で特に重視するものを3つまで選んでください。（複数回答；3つまで）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

%		【安全性とリスクへの備え】誤作動や事故、悪用（なりすまし・偽情報など）にどう備えているかを説明してほしい	【データとプライバシー】自分が入力した情報や個人データがどう扱われ、どう守られるのかを示してほしい	【責任とルール、誠実さ】問題が起きたときの責任の所在や相談窓口、ルールの遵守、長く誠実に提供し続ける姿勢を示してほしい	【できること・できないこと】そのAIに何ができて、何が苦手・できないのかを誇張せず正直に説明してほしい	【人間らしさの尊重】人の判断や仕事、人とのつながりを奪うのではなく、人を支える形になっていることを示してほしい	【公平さへの配慮】特定の人が不利になるような偏った扱いをしないよう配慮していることを示してほしい	【暮らしへの便益】私たちの生活が具体的にどう便利になり、豊かになるのかを説明してほしい	【目的・ビジョン】そのAIを「何のために・どんな社会を目指して」提供しているのかを示してほしい	【取り残さない配慮】AIが直接・間接的に社会へ実装される中で、誰も取り残さず、その恩恵が広く行き渡るよう配慮していることを示してほしい	【社会・地域・環境への影響】雇用や地域社会、環境（電力消費など）への影響にどう向き合っているかを説明してほしい
GT[2057]		42.7	35.2	29.1	25.3	24.3	17.9	14.0	12.0	11.9	8.5
性別	男性[1024]	37.4	30.7	28.2	27.2	23.2	19.0	14.4	13.8	13.0	8.9
	女性[1033]	47.9	39.8	29.9	23.3	25.4	16.8	13.7	10.3	10.8	8.0
年齢	15-19歳[170]	34.1	37.1	24.7	22.9	20.0	14.1	11.2	11.8	10.6	5.9
	20代[344]	31.7	36.0	23.8	20.3	18.0	14.5	15.7	11.0	12.5	11.6
	30代[345]	37.4	33.0	28.7	24.6	25.2	15.1	12.8	15.9	12.5	7.2
	40代[340]	41.5	37.4	25.6	25.9	22.1	17.6	15.3	10.3	12.4	8.8
	50代[339]	47.2	33.6	30.4	27.4	26.0	20.1	14.7	10.9	11.8	7.7
	60-74歳[519]	54.1	35.3	35.6	27.9	29.7	22.2	13.3	11.9	11.4	8.3
AI利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	41.2	38.6	29.0	27.2	23.6	16.7	15.2	13.9	11.7	10.2
	ほぼ／まったく[834]	46.6	32.0	30.5	23.1	26.0	20.3	12.8	10.1	11.8	6.1
AIによる幸福感	幸せになった[375]	39.7	40.0	29.9	26.9	24.3	16.0	14.7	18.1	11.7	10.7
	不幸になった[125]	30.4	30.4	26.4	24.0	32.8	20.0	12.0	11.2	12.0	10.4
AIに求める役割	作業ツール[379]	49.6	39.1	36.7	28.2	21.6	17.7	11.3	13.2	11.9	7.1
	先回りアシスタント[362]	44.5	39.5	24.6	28.2	27.1	15.5	18.2	13.0	11.3	9.4
	専門家・助言[501]	47.3	42.3	31.9	26.3	27.1	23.0	11.8	12.4	10.4	9.6
	対話パートナー[206]	35.9	29.6	31.6	23.8	26.7	15.0	16.5	11.2	16.5	11.2
	自律エージェント[80]	31.3	33.8	20.0	27.5	12.5	6.3	23.8	16.3	18.8	7.5
	先導エージェント[72]	25.0	18.1	34.7	15.3	27.8	15.3	12.5	15.3	9.7	4.2
	無関心／非利用[457]	38.3	26.5	22.8	21.2	21.7	18.4	12.7	9.0	11.2	7.2

4. 調査結果詳細

4-4. 未来のAIとの関わりかた

AIエージェント時代の委任意向

未来でも「全部お任せ」は少数、部分的な（浅い）委任は受容される

未来のAIエージェントにも、最後は自分で決めたいという意向が一貫している。

Q.5～10年後、AIエージェントが次のような生活場面の大半を代行してくれる世界を想像してください。それぞれについて、あなたが「AIに任せたい」と思う度合いを5段階でお答えください。（各単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

		【買い物・商品選び】 好み・予算に合う商品を選び、購入まで進める		【旅行の計画・手配】 行程・宿・交通機関を選び、予約まで進める		【健康・体調管理】 食事・睡眠・運動を分析し、改善案を提案する		【家計・お金の管理】 家計の見える化、節約・運用の提案、自動振替		【SNS・コミュニケーション】 連絡のリマインド、メッセージ下書き、「イイね」自動化		【趣味・娯楽】 趣味の情報収集、コンテンツ推薦、参加手配	
%		【任せたくない】	【実行手前～全部委任】	【任せたくない】	【実行手前～全部委任】	【任せたくない】	【実行手前～全部委任】	【任せたくない】	【実行手前～全部委任】	【任せたくない】	【実行手前～全部委任】	【任せたくない】	【実行手前～全部委任】
GT[2057]		26.4	13.9	22.5	15.5	22.5	16.2	26.8	15.1	32.4	15.4	26.1	13.6
性別	男性[1024]	26.5	15.3	24.9	16.3	23.6	17.1	26.6	16.0	32.0	17.3	27.1	14.9
	女性[1033]	26.3	12.4	20.1	14.7	21.3	15.4	27.1	14.1	32.8	13.6	25.1	12.2
年齢	15-19歳[170]	22.9	18.8	21.8	22.4	21.8	22.9	25.3	20.6	28.8	17.6	23.5	17.6
	20代[344]	25.6	20.1	24.7	20.3	24.4	24.1	25.0	19.2	31.4	20.6	28.2	17.2
	30代[345]	22.3	14.2	20.0	16.5	17.4	15.1	20.9	19.7	28.1	15.1	20.9	15.1
	40代[340]	24.4	13.8	23.5	13.8	22.9	14.4	25.6	12.6	33.2	13.8	25.0	14.4
	50代[339]	29.5	10.3	23.0	14.2	24.5	13.3	26.8	13.3	32.4	15.0	28.6	10.6
	60-74歳[519]	30.1	10.2	22.0	11.4	23.1	12.7	33.3	10.2	36.6	12.7	27.9	10.2
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	14.5	19.0	12.8	19.8	11.7	21.4	16.8	19.1	21.9	19.9	14.8	18.1
	ほぼ／まったく[834]	39.7	7.4	33.1	10.2	34.3	9.7	37.9	10.2	44.7	9.7	38.8	7.7
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	8.8	26.7	7.5	30.4	6.7	30.7	9.9	26.7	14.9	28.3	7.5	28.8
	不幸になった[125]	44.8	13.6	42.4	15.2	42.4	16.0	42.4	15.2	51.2	16.0	45.6	12.0
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	20.3	13.2	16.4	14.8	16.4	15.0	19.0	15.6	26.1	14.5	19.5	14.2
	先回りアシスタント[362]	11.6	18.8	8.8	24.0	8.8	22.7	13.3	21.3	19.3	20.7	12.7	18.2
	専門家・助言[501]	16.2	13.2	12.6	14.0	9.8	17.2	16.6	13.8	22.2	15.4	14.0	11.8
	対話パートナー[206]	16.0	21.8	13.1	22.3	12.6	21.8	19.9	20.9	24.3	23.8	13.6	21.8
	自律エージェント[80]	8.8	28.7	6.2	28.7	6.2	35.0	11.2	27.5	12.5	28.7	10.0	26.2
	先導エージェント[72]	23.6	19.4	19.4	19.4	25.0	16.7	18.1	15.3	33.3	18.1	29.2	15.3
	無関心／非利用[457]	62.6	4.2	56.9	5.0	59.1	5.3	62.6	6.3	66.3	5.5	63.2	5.0

※委任意向（1=まったく任せたくない／2=情報整理まで／3=提案まで／4=実行手前まで／5=すべて任せたい）。「任せたくない(=1)」と「深く委任(4-5)」を対比

GT+5pt以上で着色

AIエージェント時代の幸福感予測

部分的にAIに任せるほど幸福な領域と、そうでない領域がある

健康・旅行・家計は「任せると幸福」が「不幸」を上回るが、SNS・人との連絡だけは唯一“不幸”が上回る。人間関係の代行には、便利さと引き換えの心理的障壁がある。

Q.同じ5～10年後の世界で、AIエージェントが各場面の大半を代行するようになったとき、あなた自身は「幸せ」になっていると思いますか。それぞれ5段階でお答えください。（各単一回答）

集計ベース：全回答者（n=2,057）

		【買い物・商品選び】 好み・予算に合う商品を選び、購入まで進める		【旅行の計画・手配】 行程・宿・交通機関を選び、予約まで進める		【健康・体調管理】 食事・睡眠・運動を分析し、改善案を提案する		【家計・お金の管理】 家計の見える化、節約・運用の提案、自動振替		【SNS・コミュニケーション】 連絡のリマインド、メッセージ下書き、「いいね」自動化		【趣味・娯楽】 趣味の情報収集、コンテンツ推薦、参加手配	
%		幸福 計	不幸 計	幸福 計	不幸 計	幸福 計	不幸 計	幸福 計	不幸 計	幸福 計	不幸 計	幸福 計	不幸 計
GT[2057]		20.1	14.6	23.6	13.5	22.3	11.5	20.7	12.0	15.7	18.0	20.3	15.5
性別	男性[1024]	19.2	16.0	20.9	15.0	20.0	12.8	20.0	12.3	15.0	18.1	19.1	16.3
	女性[1033]	21.0	13.3	26.3	12.0	24.5	10.3	21.3	11.6	16.3	18.0	21.4	14.7
年齢	15-19歳[170]	25.9	16.5	30.0	14.7	25.9	14.7	29.4	14.7	22.4	22.4	28.8	18.2
	20代[344]	24.7	14.2	25.9	14.5	23.5	12.5	24.7	12.8	18.6	18.0	24.1	16.3
	30代[345]	22.9	11.3	25.5	10.7	22.9	10.4	23.5	10.4	19.7	13.3	22.3	11.3
	40代[340]	19.1	12.1	19.7	11.8	18.5	10.6	18.5	9.1	13.8	16.2	17.1	15.3
	50代[339]	13.9	17.4	19.5	15.6	15.9	11.8	13.9	13.9	9.4	19.8	12.7	16.5
	60-74歳[519]	18.1	16.4	24.1	14.1	26.4	11.0	19.1	12.1	14.1	19.8	20.6	16.4
AI 利用頻度	頻繁／ときどき[1133]	26.2	12.5	29.4	12.4	29.0	9.8	26.9	10.6	21.4	16.6	27.0	14.0
	ほぼ／まったく[834]	12.2	17.3	16.7	14.4	13.8	13.5	12.7	13.8	7.7	20.1	11.8	17.1
AIによる 幸福感	幸せになった[375]	48.5	14.7	52.0	13.3	50.1	11.2	46.4	11.5	38.4	16.5	49.6	13.6
	不幸になった[125]	20.8	48.8	18.4	49.6	20.8	46.4	20.0	48.0	11.2	58.4	14.4	50.4
AIに 求める 役割	作業ツール[379]	19.3	11.1	22.4	10.0	21.6	7.7	23.7	8.4	15.0	16.1	21.1	10.8
	先回りアシスタント[362]	29.3	11.0	33.1	9.4	28.5	8.3	27.3	9.9	19.9	14.4	26.5	14.1
	専門家・助言[501]	23.8	14.8	28.9	14.0	28.3	9.0	23.8	9.4	19.0	18.2	25.1	14.4
	対話パートナー[206]	25.7	13.1	26.7	11.7	33.0	10.2	26.2	10.7	20.4	15.5	25.7	15.5
	自律エージェント[80]	27.5	10.0	32.5	11.2	28.7	12.5	27.5	7.5	25.0	10.0	28.7	11.2
	先導エージェント[72]	16.7	9.7	23.6	9.7	13.9	12.5	22.2	6.9	13.9	15.3	13.9	13.9
	無関心／非利用[457]	6.3	22.5	8.3	21.0	6.6	20.4	5.5	21.4	5.7	25.4	6.3	22.8

※5段階（1とても幸せ～5とても不幸）。「幸福計(1-2)」と「不幸計(4-5)」を対比。

GT+5pt以上で着色

NEC

\Orchestrating a brighter world