



# 生成AI利用者の利用実態に関するアンケート結果 (速報)

令和8年3月31日  
消費者委員会事務局

# 項目

---

## 1. 調査概要

## 2. アンケート結果

- (1) AI、生成AI全般について
- (2) 対話型AIについて
- (3) 自由記述

# 項目

---

## 1. 調査概要

## 2. アンケート結果

- (1) AI、生成AI全般について
- (2) 対話型AIについて
- (3) 自由記述

## 【調査目的】

- 生成AI利用者の利用実態を探り、生成AIの理解・利用状況、利用頻度・利用環境、生成AIに対する認識(リスク理解・許容度・拒否感)等を把握する。
- 生成AI(特に対話型AI)の利用が日常生活に影響を与えているか、また与えているとすればどのような影響を与えているか等を把握する。

## 【実施時期】

令和8年2月16日～令和8年2月18日

## 【調査方法】

インターネット調査

## 【調査対象】

- 地域:日本全国
- 対象者:満10歳以上かつ日本在住の生成AI利用者。10代、20代、30代、40代、50代、60代、70代以上の男性、女性について各103人、合計1442人をサンプルとする。
- 調査対象を絞り込むため、10歳以上かつ日本在住の30,001人を対象とした事前調査を実施。

## 【結果の主なポイント1】

### <生成AIの利用について>

1. 1時間未満の比較的短時間での利用が回答の9割超を占めるものの(Q8)、日常生活で毎日利用する人は2割超に達し(Q7)、本調査対象者の過半数が、利用頻度が増えていると回答した(Q22)。
2. 生成AIを信頼しているという肯定的な回答が、本調査対象者の半数を超えた(Q13)。人間関係・人付き合いのアドバイスについては、若年層で、信頼している、との回答割合が平均より高かった(Q15-2)。
3. 利用目的について、「悩み相談」と回答した割合は、10-30代女性の回答者に多かった(Q6-2)。
4. 利用に際しての不安に関する質問では、6割近くが「偽情報の拡散」「個人情報やプライバシーの侵害」「思考力・判断力の低下」と回答した(Q23)。本調査対象者の中で、悪い影響はない、との回答は全体で約半数に達し(Q18-1)、年代が上がるにつれて増加傾向を示した(Q18-2)。
5. 今後について、本調査対象者の約6割が「広く活用していくが、過度な利用は避けたい」「まずは安全性やリスクを確認したうえで、慎重に利用したい」と、適切な利用を望む旨回答した(Q20)。利用をより拡大するための課題として、生成結果の精度の向上に次いで、安全性の向上が挙げられた(Q21)。

## 【結果の主なポイント2】

### <対話型AIの利用について>

1. 最も気軽に相談できる相手として対話型AIを選んだ回答者の割合は、配偶者／パートナー、友人、母に次いで多かった(Q29)。
2. 対話型AIと話す内容が、友人・知人や家族に関する相談等の場合、人には相談しづらい内容だから聞くとの回答割合が特に高かった(Q24、Q25)。
3. 本調査対象者のうち、音声入力を使用している人では、「AIを使いすぎて実社会での活動が減ったと感じる」「AIを使わないと不安に感じることもある」等について、あてはまるとの回答割合が全体より比較的高かった(Q26)。
4. 本調査対象者が、利用の際に自身で気を付けていることとして、「個人情報や機密情報を入力しないようにする」「AIの回答をそのまま使わず、自分で編集・確認する」と回答した割合が、3分の1を超えた(Q31)。

# 項目

---

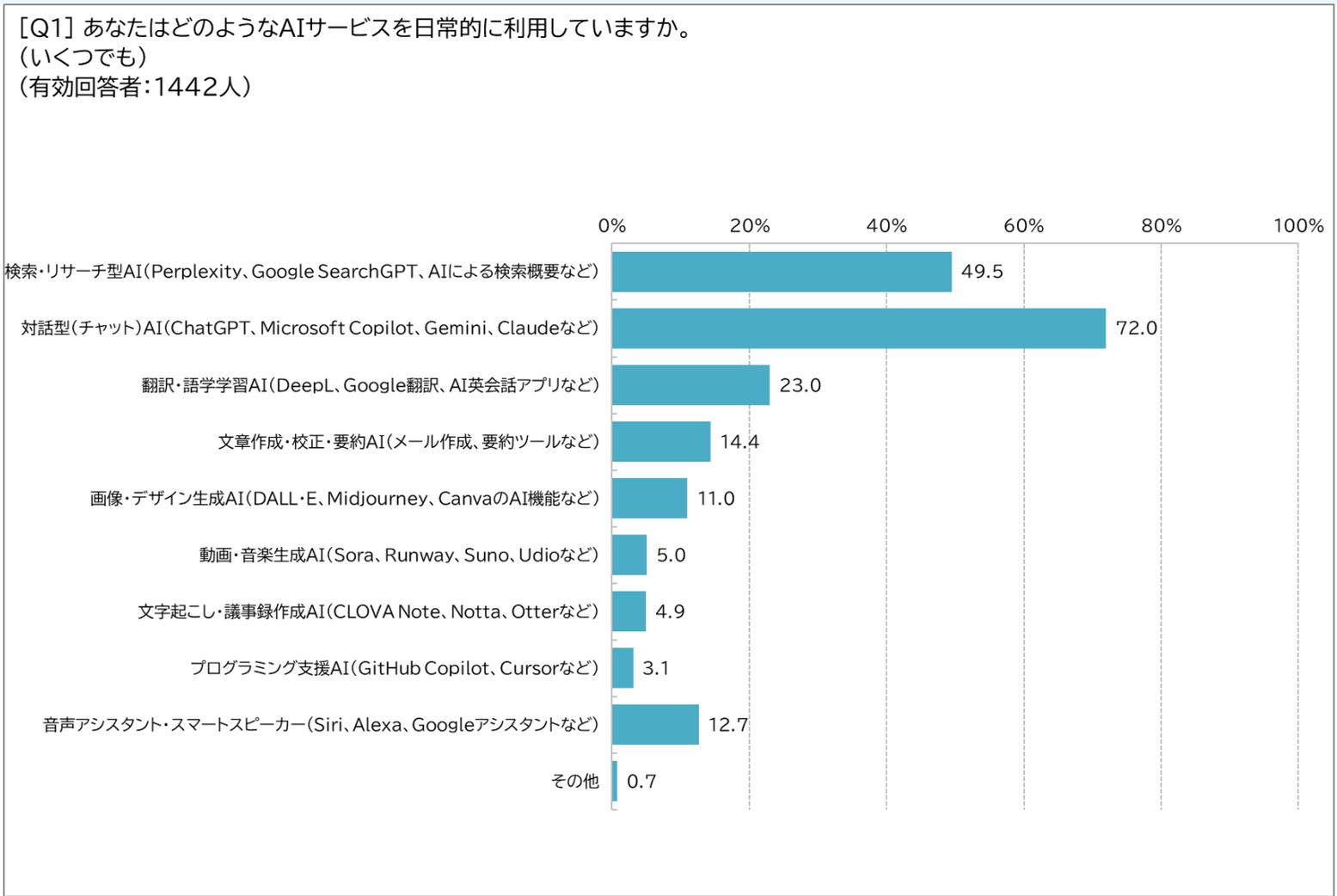
## 1. 調査概要

## 2. アンケート結果

- (1) AI、生成AI全般について
- (2) 対話型AIについて
- (3) 自由記述

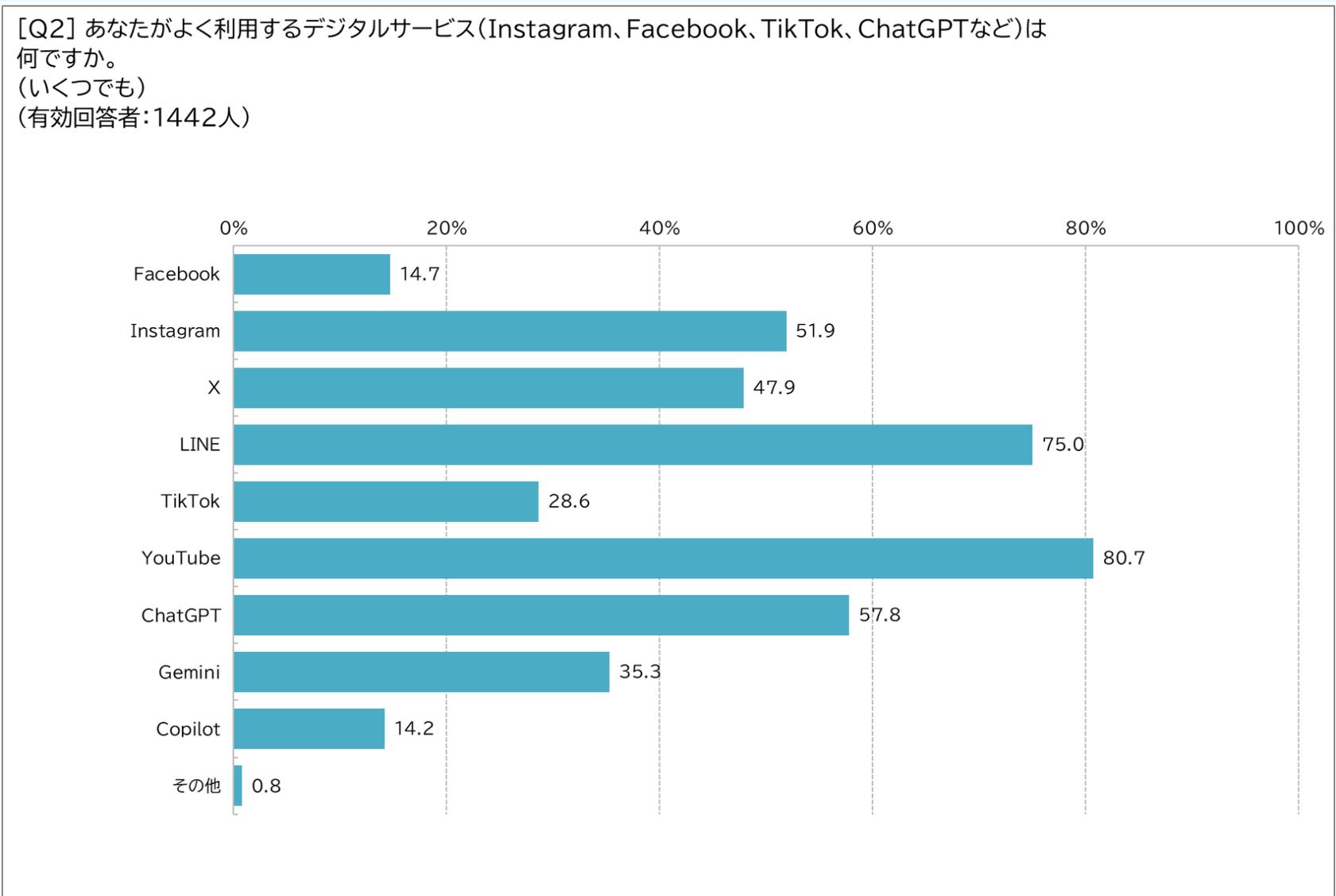
# Q1 あなたはどのようなAIサービスを日常的に利用していますか(いくつでも)

「対話型AI」の回答が72%で最多。



# Q2 あなたがよく利用するデジタルサービス(Instagram、Facebook、TikTok、ChatGPTなど)は何ですか。(いくつでも)

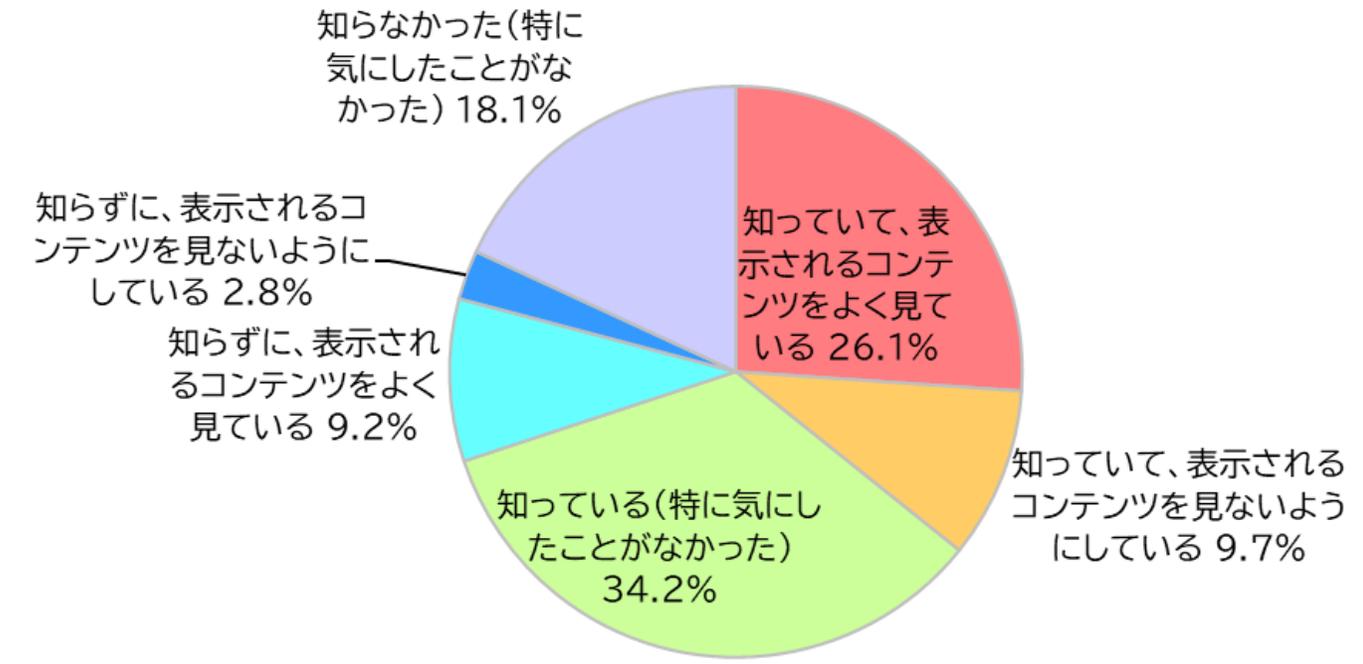
上位の回答は「YouTube」「LINE」「ChatGPT」の順。



**Q3** SNSや動画視聴サービス等では、おすすめのコンテンツを選定する際にAIを活用しているものがあります。このことについて、当てはまるものを選択してください。(対象:Q2でFacebook、Instagram、X、TikTok、Youtubeのいずれかを選択)

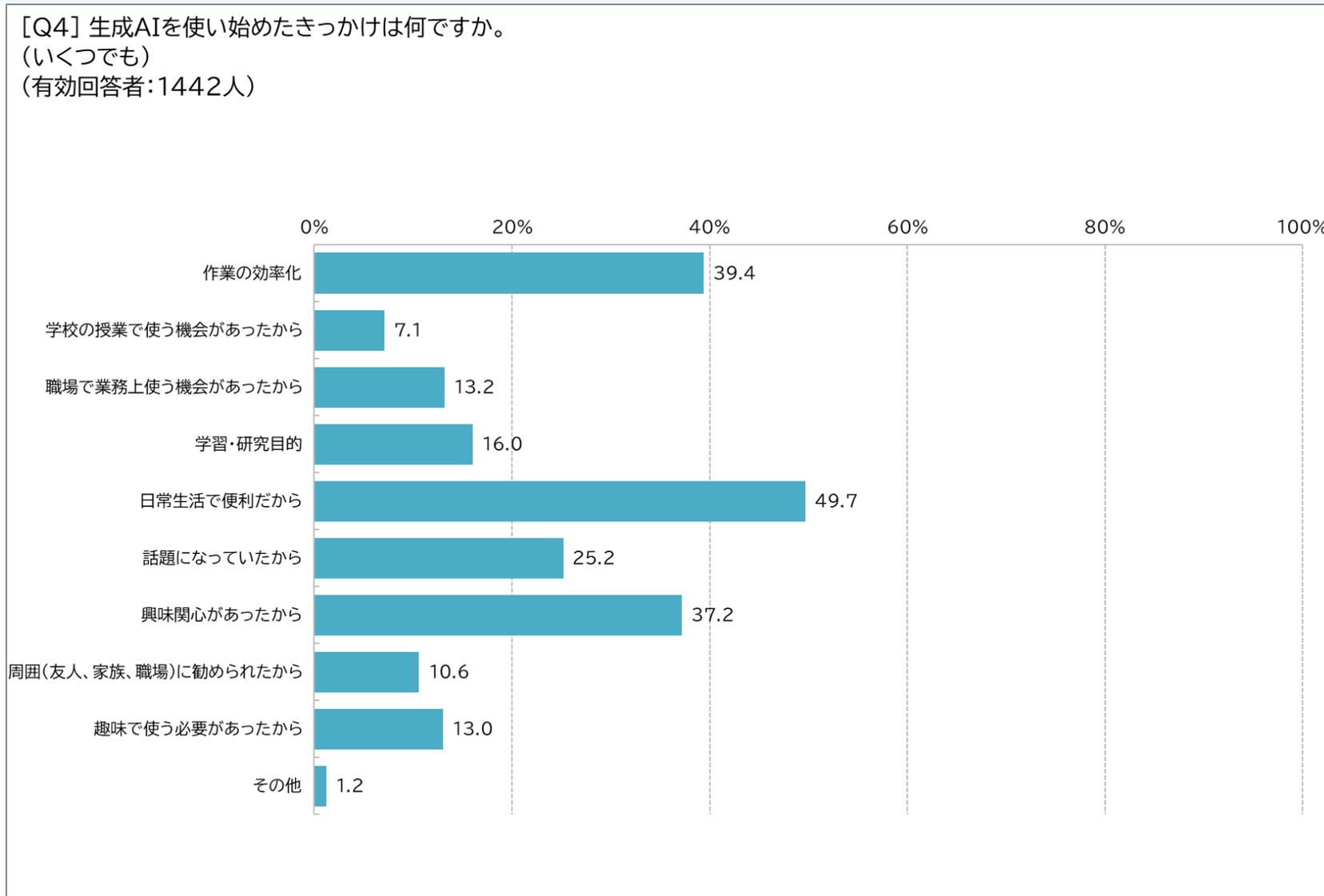
約70%が「知っている」と回答。

[Q3] SNSや動画視聴サービス等では、おすすめのコンテンツを選定する際にAIを活用しているものがあります。  
このことについて、当てはまるものを選択してください。  
(有効回答者:1306人)



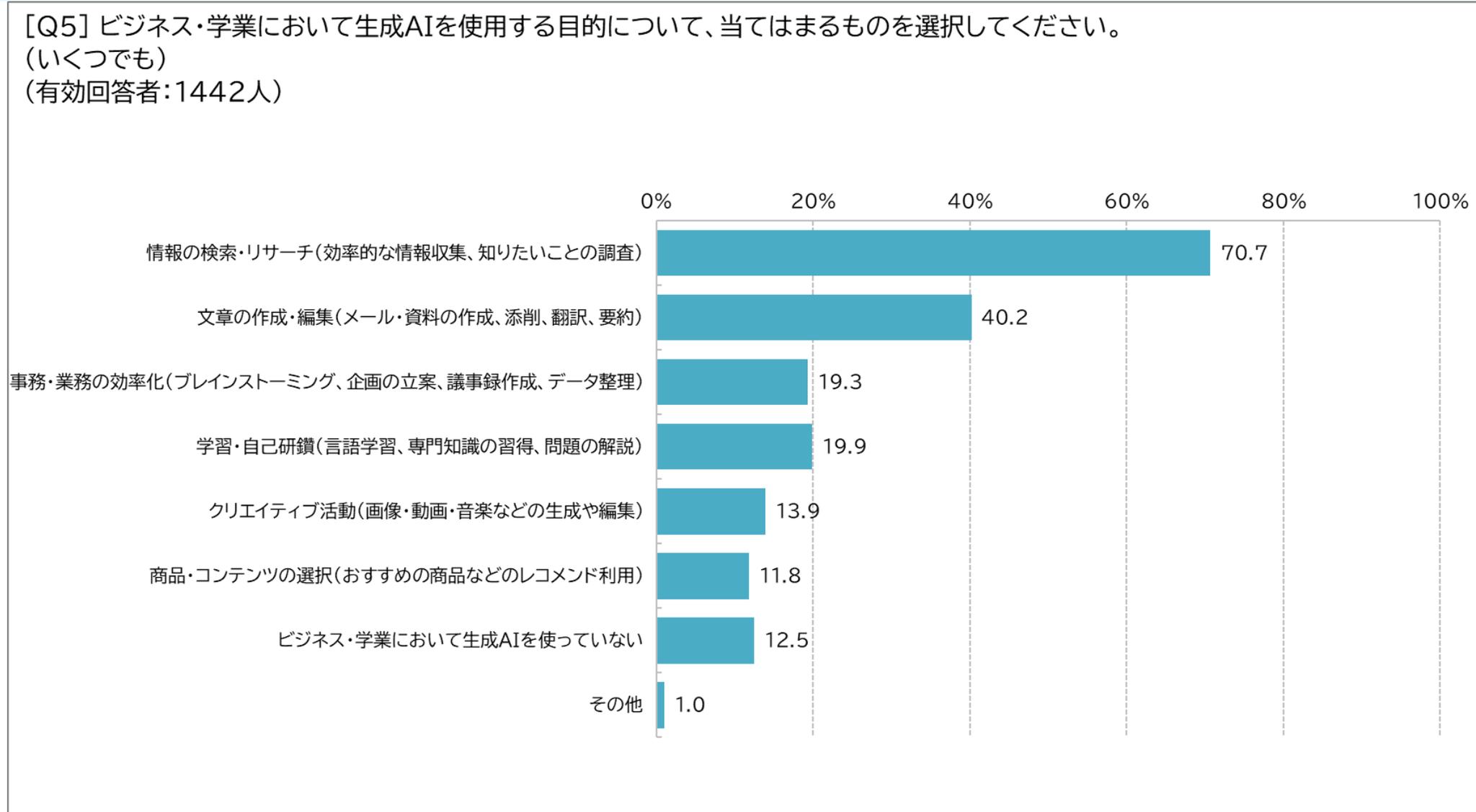
## Q4 生成AIを使い始めたきっかけは何ですか。(いくつでも)

「日常生活で便利だから」「作業の効率化」「興味関心があったから」がそれぞれ30%以上の回答。



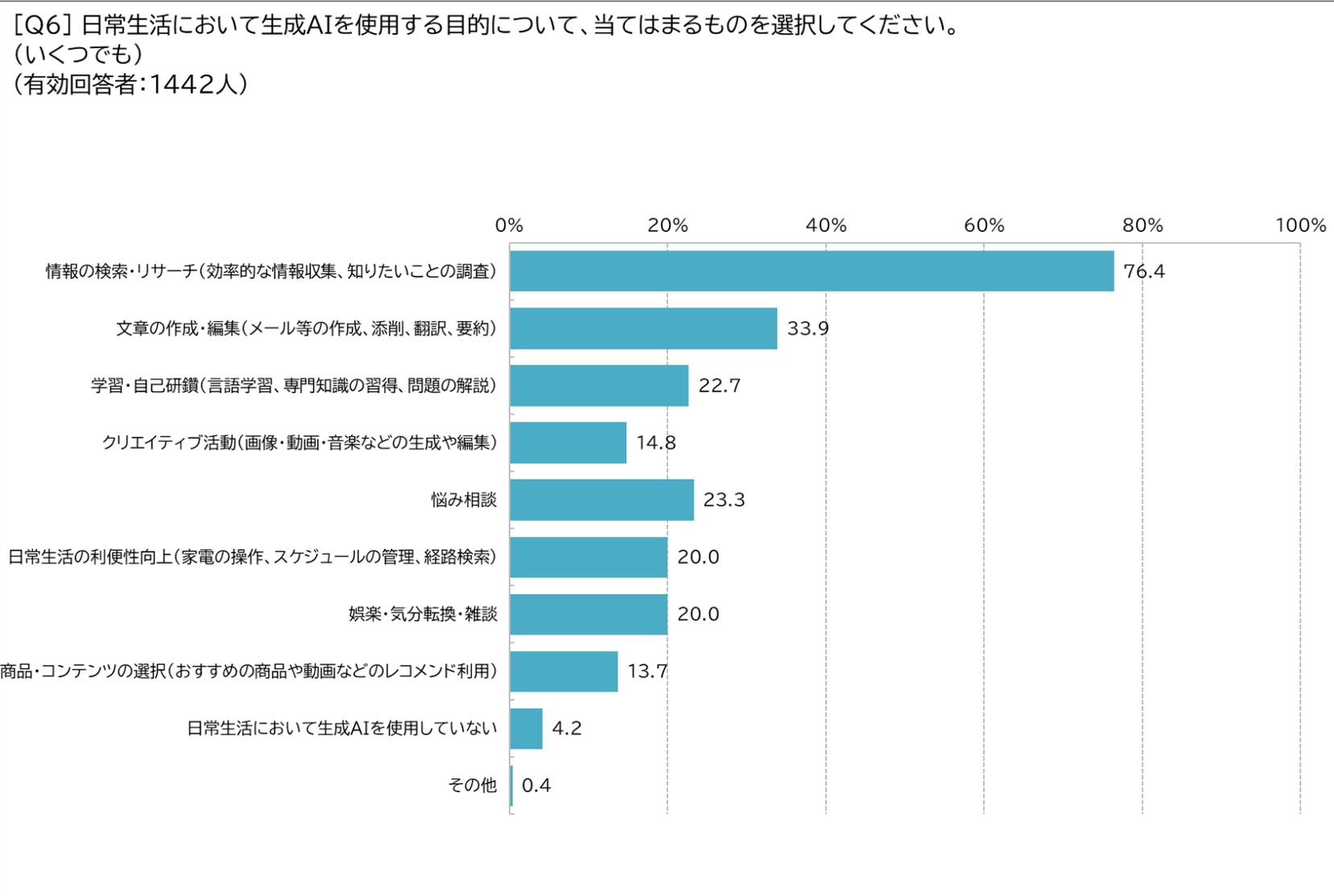
# Q5 ビジネス・学業において生成AIを使用する目的について、当てはまるものを選択してください<sup>12</sup> (いくつでも)

「情報の検索・リサーチ」が約70%で最多の回答。



# Q6-1 日常生活において生成AIを使用する目的について、当てはまるものを選択してください。(いくつでも)

最多回答は「情報の検索・リサーチ」で約76%。  
「文章の作成・編集」(約34%)「悩み相談」「学習・自己研鑽」(約23%)が続く。



## Q6-2 日常生活において生成AIを使用する目的について、当てはまるものを選択してください。(いくつでも)

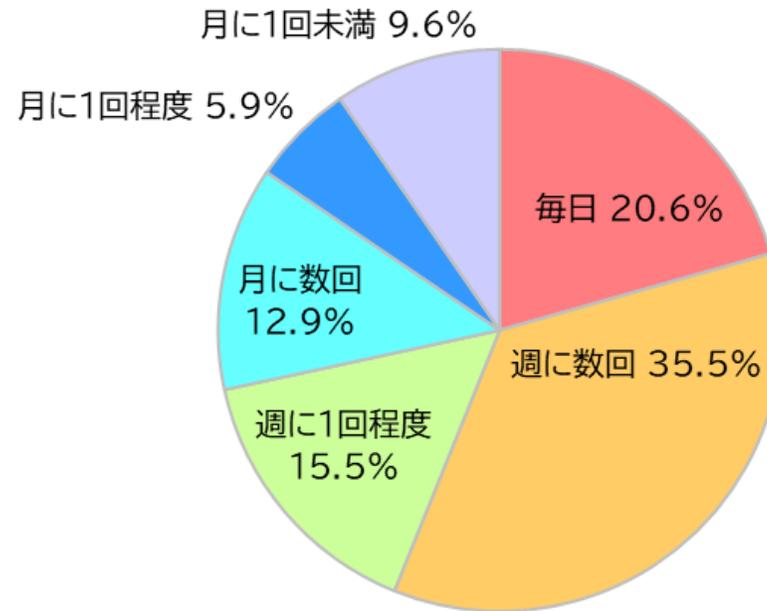
「情報の検索・リサーチ」は全年代で多いが、年代が上がるにつれて増加している。  
「文章の作成・編集」「悩み相談」「学習・自己研鑽」と回答した割合は若年層に多く、特に「悩み相談」は、10-30代女性に多く見られた。

|   |         | 情報の検索・リサーチ<br>(効率的な情報収集、知りたいことの調査)   | 文章の作成・編集<br>(メール等の作成、添削、翻訳、要約) | 学習・自己研鑽<br>(言語学習、専門知識の習得、問題の解説) | クリエイティブ活動<br>(画像・動画・音楽などの生成や編集) | 悩み相談 | 日常生活の利便性向上<br>(家電の操作、スケジュールの管理、経路検索) | 娯楽・気分転換・雑談 | 商品・コンテンツの選択<br>(おすすめの商品や動画などのレコメンド利用) | 日常生活において生成AIを使用していない | その他 |
|---|---------|--|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------------------|------------|---------------------------------------|----------------------|-----|
| [比率の差]  |         |  |                                |                                 |                                 |      |                                      |            |                                       |                      |     |
|   |         | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #d9534f; border: 1px solid black;"></div> 全体+10%           <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #f08080; border: 1px solid black;"></div> 全体+ 5%           <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #add8e6; border: 1px solid black;"></div> 全体- 5%           <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #4682b4; border: 1px solid black;"></div> 全体-10%         </div> |                                |                                 |                                 |      |                                      |            |                                       |                      |     |
| Q6 日常生活において生成AIを使用する目的について、当てはまるものを選択してください。(いくつでも) |         |  |                                |                                 |                                 |      |                                      |            |                                       |                      |     |
|   | 全体(人)   |  |                                |                                 |                                 |      |                                      |            |                                       |                      |     |
| 全体  | (1,442) | 76.4   | 33.9                           | 22.7                            | 14.8                            | 23.3 | 20.0                                 | 20.0       | 13.7                                  | 4.2                  | 0.4 |
| 男性10-19歳  | (103)   | 72.8   | 47.6                           | 40.8                            | 26.2                            | 23.3 | 17.5                                 | 18.4       | 11.7                                  | 1.9                  | 0.0 |
| 男性20-29歳  | (103)   | 72.8   | 36.9                           | 30.1                            | 25.2                            | 25.2 | 28.2                                 | 32.0       | 6.8                                   | 2.9                  | 0.0 |
| 男性30-39歳  | (103)   | 76.7   | 34.0                           | 27.2                            | 18.4                            | 29.1 | 25.2                                 | 29.1       | 17.5                                  | 4.9                  | 0.0 |
| 男性40-49歳  | (103)   | 83.5   | 42.7                           | 26.2                            | 14.6                            | 11.7 | 27.2                                 | 13.6       | 14.6                                  | 5.8                  | 0.0 |
| 男性50-59歳  | (103)   | 82.5   | 35.0                           | 15.5                            | 20.4                            | 13.6 | 20.4                                 | 14.6       | 11.7                                  | 4.9                  | 0.0 |
| 男性60-69歳  | (103)   | 83.5   | 18.4                           | 14.6                            | 20.4                            | 13.6 | 24.3                                 | 18.4       | 12.6                                  | 5.8                  | 0.0 |
| 男性70歳以上   | (103)   | 85.4   | 32.0                           | 22.3                            | 11.7                            | 6.8  | 23.3                                 | 12.6       | 15.5                                  | 2.9                  | 0.0 |
| 女性10-19歳  | (103)   | 59.2   | 46.6                           | 41.7                            | 18.4                            | 52.4 | 11.7                                 | 30.1       | 14.6                                  | 3.9                  | 1.9 |
| 女性20-29歳  | (103)   | 67.0   | 37.9                           | 20.4                            | 11.7                            | 36.9 | 15.5                                 | 22.3       | 11.7                                  | 3.9                  | 1.0 |
| 女性30-39歳  | (103)   | 68.9   | 35.9                           | 17.5                            | 14.6                            | 34.0 | 21.4                                 | 28.2       | 15.5                                  | 5.8                  | 0.0 |
| 女性40-49歳  | (103)   | 76.7   | 36.9                           | 20.4                            | 7.8                             | 31.1 | 17.5                                 | 16.5       | 14.6                                  | 3.9                  | 0.0 |
| 女性50-59歳  | (103)   | 76.7   | 30.1                           | 12.6                            | 9.7                             | 22.3 | 20.4                                 | 22.3       | 17.5                                  | 4.9                  | 1.0 |
| 女性60-69歳  | (103)   | 77.7   | 22.3                           | 13.6                            | 3.9                             | 12.6 | 17.5                                 | 10.7       | 12.6                                  | 4.9                  | 1.9 |
| 女性70歳以上   | (103)   | 85.4   | 18.4                           | 14.6                            | 3.9                             | 13.6 | 9.7                                  | 11.7       | 15.5                                  | 1.9                  | 0.0 |

## Q7-1 日常生活での生成AIの利用頻度を教えてください。 (対象:Q6で日常生活において生成AIを使用していないと回答した者を除く)

週に1回以上の利用が全体の70%以上を占める。うち毎日利用は全体の約20%。

[Q7] 日常生活での生成AIの利用頻度を教えてください。  
(有効回答者:1382人)



## Q7-2 日常生活での生成AIの利用頻度を教えてください。

(対象:Q6で日常生活において生成AIを使用していないと回答した者を除く)

毎日利用者は10-40代に多く、50代を境に減少傾向。

Q7 日常生活での生成AIの利用頻度を教えてください。  
全体(人)

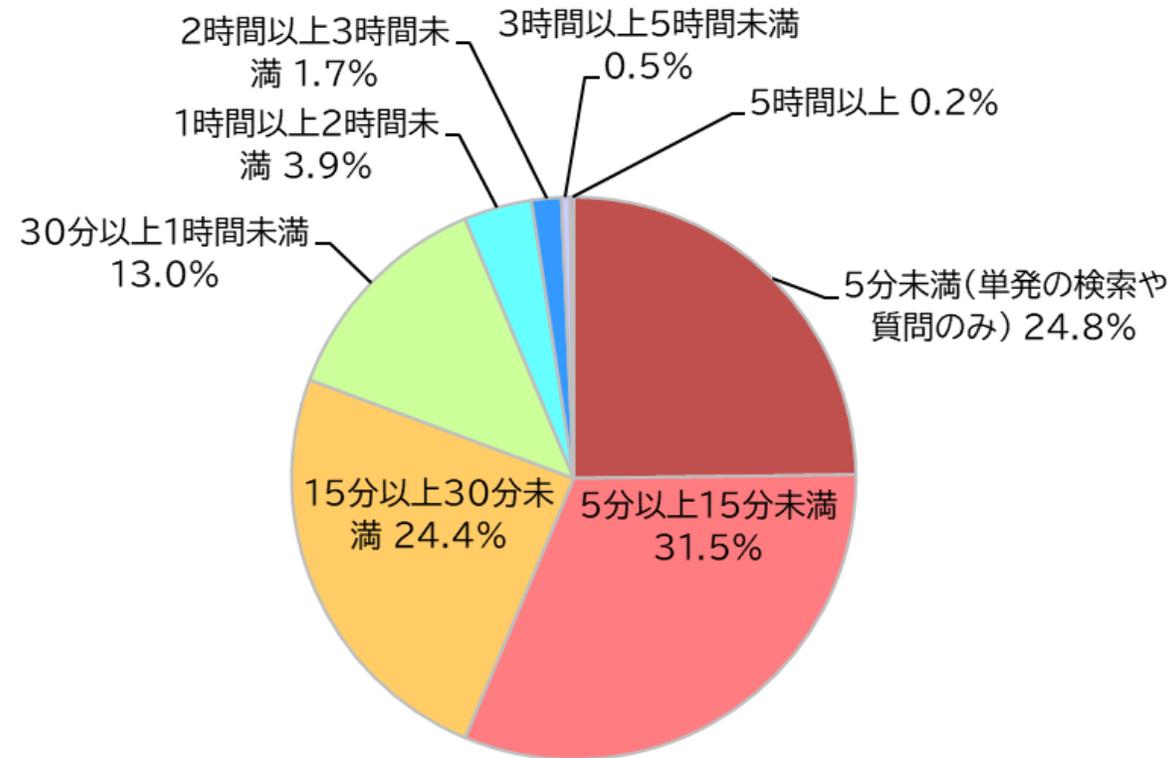
■ 毎日 ■ 週に数回 ■ 週に1回程度 ■ 月に数回 ■ 月に1回程度 ■ 月に1回未満

|          |         | 全体(人) |      |      |      |      |      | (%) |
|----------|---------|-------|------|------|------|------|------|-----|
| 全体       | (1,382) | 20.6  | 35.5 | 15.5 | 12.9 | 5.9  | 9.6  |     |
| 男性10-19歳 | (101)   | 25.7  | 43.6 | 11.9 | 9.9  | 4.0  | 5.0  |     |
| 男性20-29歳 | (100)   | 24.0  | 40.0 | 17.0 | 6.0  | 4.0  | 9.0  |     |
| 男性30-39歳 | (98)    | 22.4  | 36.7 | 21.4 | 9.2  | 7.1  | 3.1  |     |
| 男性40-49歳 | (97)    | 25.8  | 36.1 | 13.4 | 15.5 | 5.2  | 4.1  |     |
| 男性50-59歳 | (98)    | 14.3  | 45.9 | 14.3 | 14.3 | 2.0  | 9.2  |     |
| 男性60-69歳 | (97)    | 17.5  | 28.9 | 14.4 | 19.6 | 6.2  | 13.4 |     |
| 男性70歳以上  | (100)   | 17.0  | 33.0 | 13.0 | 17.0 | 10.0 | 10.0 |     |
| 女性10-19歳 | (99)    | 31.3  | 33.3 | 12.1 | 11.1 | 4.0  | 8.1  |     |
| 女性20-29歳 | (99)    | 26.3  | 39.4 | 16.2 | 5.1  | 4.0  | 9.1  |     |
| 女性30-39歳 | (97)    | 23.7  | 30.9 | 15.5 | 12.4 | 5.2  | 12.4 |     |
| 女性40-49歳 | (99)    | 23.2  | 33.3 | 16.2 | 9.1  | 8.1  | 10.1 |     |
| 女性50-59歳 | (98)    | 8.2   | 34.7 | 14.3 | 21.4 | 8.2  | 13.3 |     |
| 女性60-69歳 | (98)    | 17.3  | 27.6 | 16.3 | 17.3 | 5.1  | 16.3 |     |
| 女性70歳以上  | (101)   | 11.9  | 32.7 | 20.8 | 12.9 | 9.9  | 11.9 |     |

**Q8** 1日に生成AIを利用する時間はどのくらいですか。  
(対象:Q6にて日常生活において生成AIを使用していないと回答した者を除く)

1日に1時間未満の利用が全体の90%以上。うち5分未満は全体の約25%。

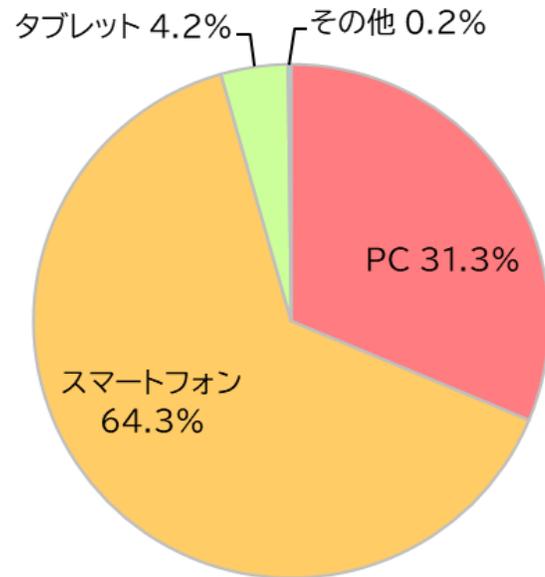
[Q8] 1日に生成AIを利用する時間はどのくらいですか。  
(有効回答者:1382人)



## Q9-1 主にどのデバイスで生成AIサービスを利用していますか。

「スマートフォン」により生成AIサービスを利用しているとの回答が60%以上。

[Q9] 主にどのデバイスで生成AIサービスを利用していますか。  
(有効回答者:1442人)



## Q9-2 主にどのデバイスで生成AIサービスを利用していますか。

日常生活における使用目的(Q6) ※を見ると、主に「スマートフォン」で生成AIサービスを利用している人は、他のデバイス使用者に比べ、使用目的に「悩み相談」を選択している割合が高い。

Q6 日常生活において生成AIを使用する目的について、当てはまるものを選択してください。(いくつでも)

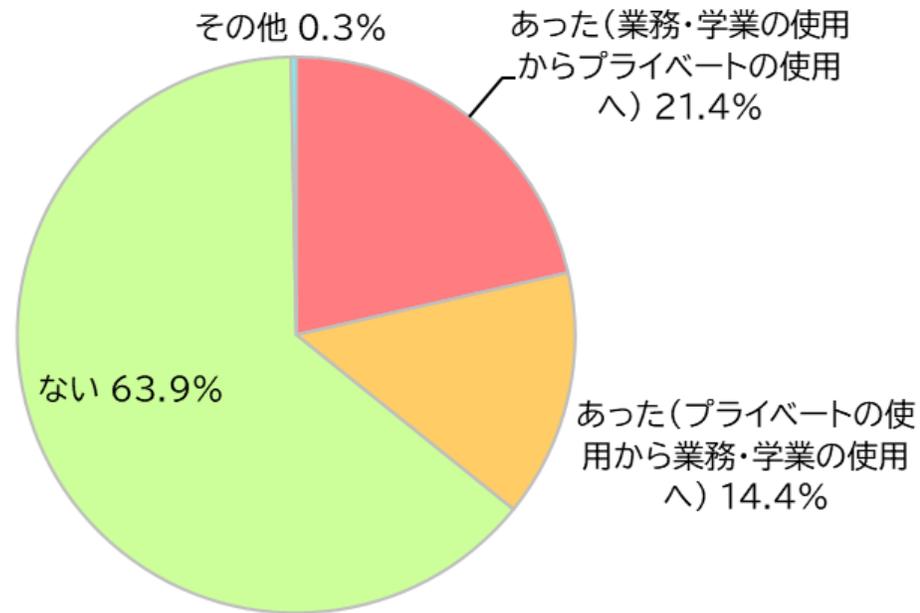
|                                |         | 全体(人)   | 情報の検索・リサーチ<br>(効率的な情報収集、知りたいことの調査) | 文章の作成・編集<br>(メール等の作成、添削、翻訳、要約) | 悩み相談 |
|--------------------------------|---------|---------|------------------------------------|--------------------------------|------|
| 全体                             |         | (1,442) | 76.4                               | 33.9                           | 23.3 |
| Q9 主にどのデバイスで生成AIサービスを利用していますか。 | PC      | (451)   | 78.5                               | 36.8                           | 12.2 |
|                                | スマートフォン | (927)   | 75.5                               | 32.6                           | 29.2 |
|                                | タブレット   | (61)    | 75.4                               | 34.4                           | 16.4 |
|                                | その他     | (3)     | 33.3                               | 0.0                            | 0.0  |

※事務局にて、Q6とのクロス集計を実施。

**Q10** 生成AIを使い始めてから、主な利用方法に変化はありましたか。  
あった場合、その理由を教えてください。

「業務・学業からプライベート」は「プライベートから業務・学業」の約1.5倍。

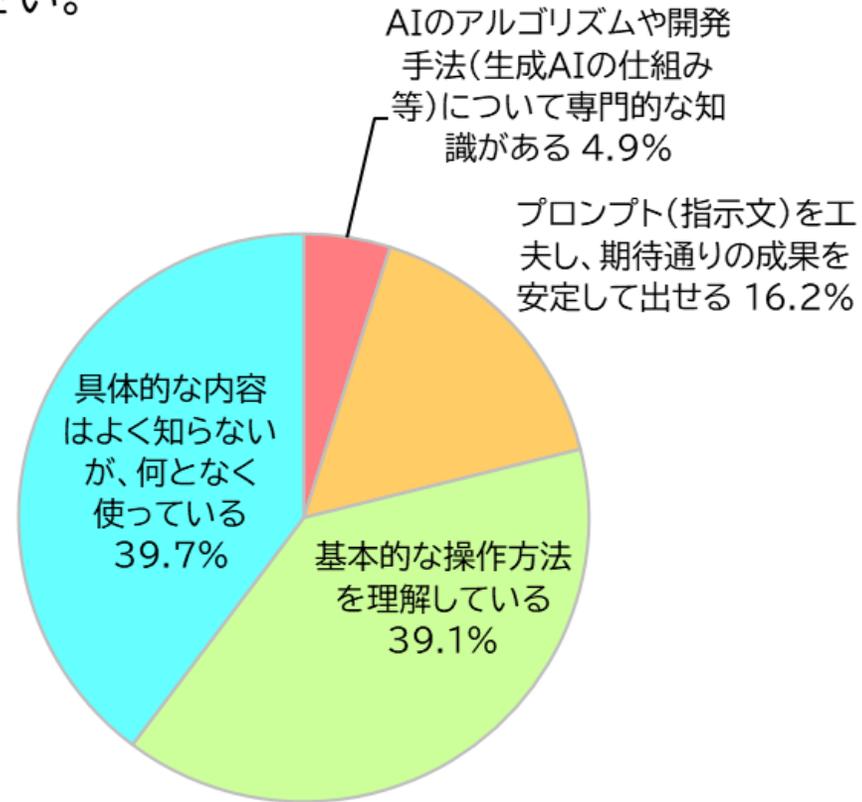
[Q10] 生成AIを使い始めてから、主な利用方法に変化はありましたか。  
あった場合、その理由を教えてください。  
(有効回答者:1442人)



## Q11 AIについてどの程度理解していますか。最も近いものを選択してください。

「具体的な内容はよく知らないが、何となく使っている」が回答の約40%を占める。

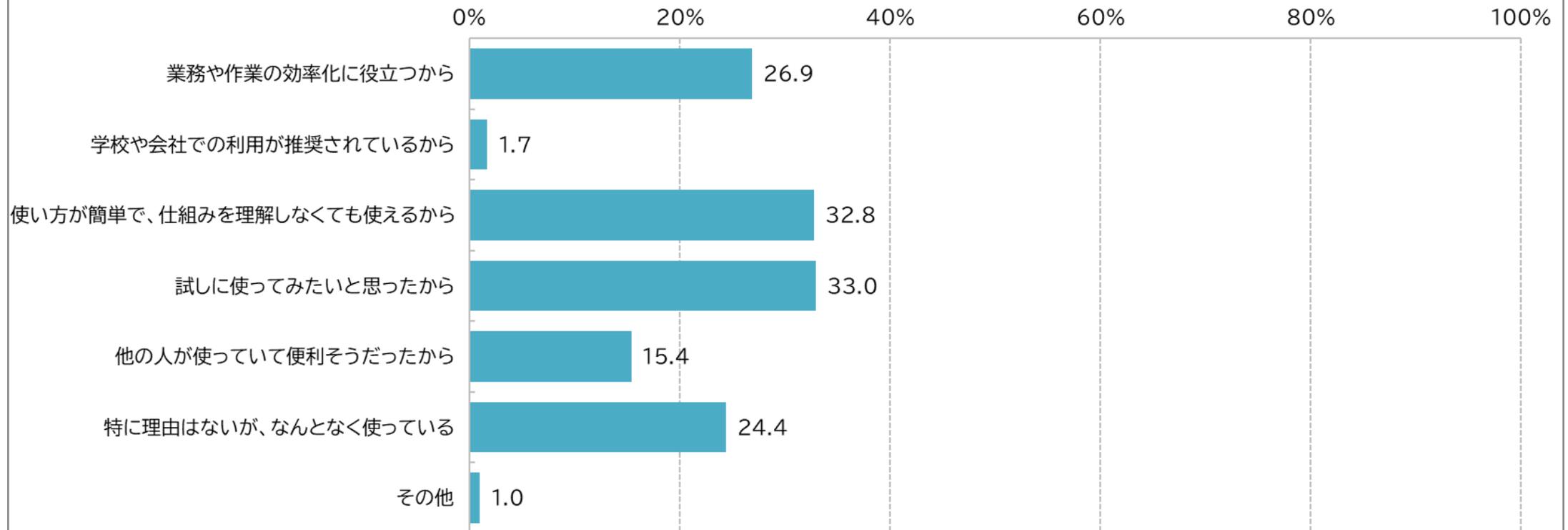
[Q11] AIについてどの程度理解していますか。  
最も近いものを選択してください。  
(有効回答者:1442人)



**Q12** 理解していない状況でも使用している理由を教えてください。  
(いくつでも)(対象:Q11にて具体的内容はよく知らないが、なんとなく使っていると回答した者)

「試しに使ってみたいと思ったから」「使い方が簡単で、仕組みを理解しなくても使えるから」の回答が30%超で並ぶ。

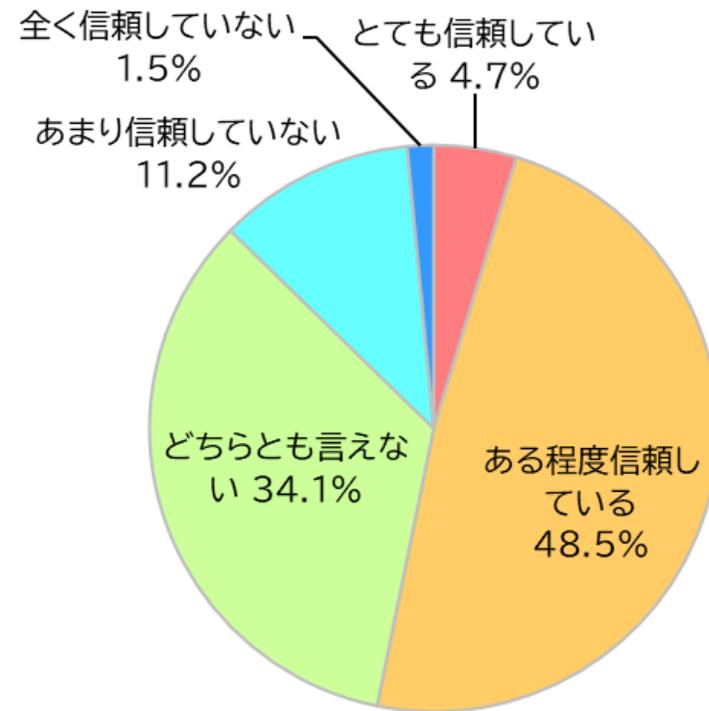
[Q12] 理解していない状況でも使用している理由を教えてください。  
(いくつでも)  
(有効回答者:573人)



## Q13 生成AIをどの程度信頼していますか。

「信頼している」という回答が50%以上を占める。

[Q13] 生成AIをどの程度信頼していますか。  
(有効回答者:1442人)



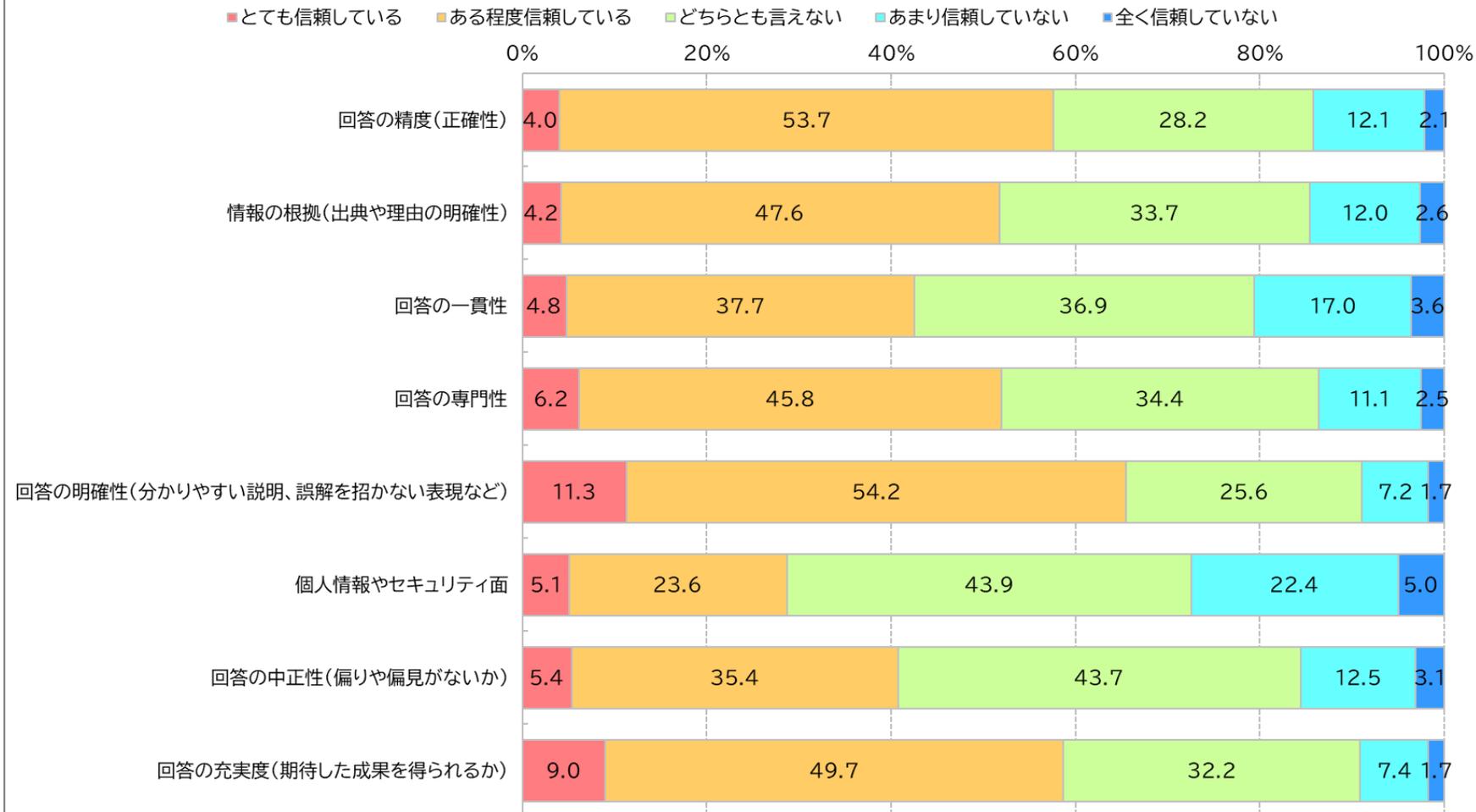
# Q14 以下の事柄に対して生成AIをどの程度信頼しているか、回答をしてください。

「回答の明確性」について「信頼している」という割合は60%以上。

「個人情報やセキュリティ面」「回答の中正性」「回答の一貫性」では「信頼している」という割合は50%を切る。

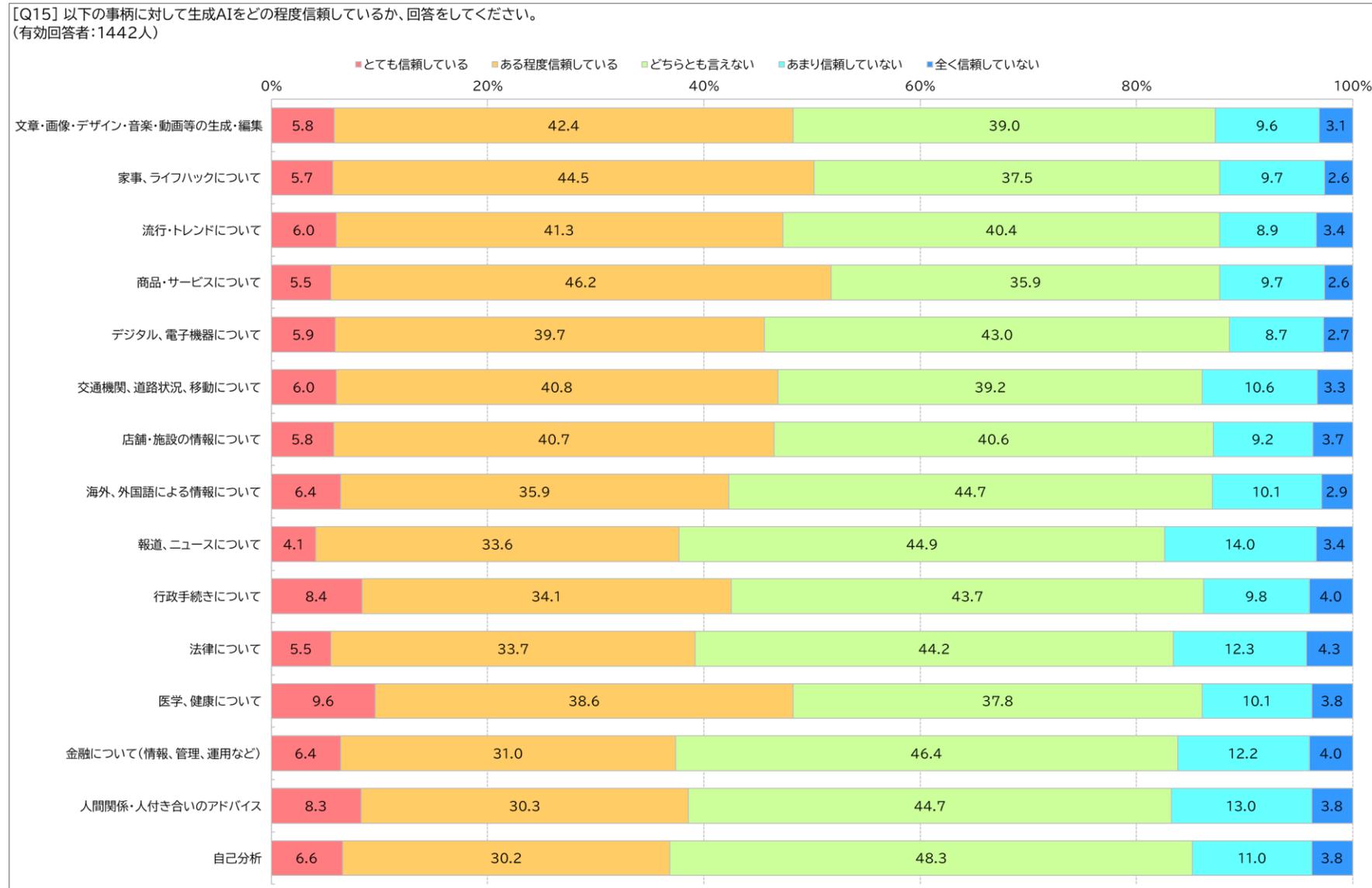
[Q14] 以下の事柄に対して生成AIをどの程度信頼しているか、回答をしてください。

(有効回答者:1442人)



# Q15-1 以下の事柄に対して生成AIをどの程度信頼しているか、回答をしてください。

「信頼している」という回答が、全体的に35～50%程度を占める。



## Q15-2 以下の事柄に対して生成AIをどの程度信頼しているか、回答をしてください。

「人間関係・人付き合いのアドバイス」について、若年層では信頼しているとの割合が平均より高く、特に10代女性では60%以上。

- とても信頼している   ■ ある程度信頼している   ■ どちらとも言えない
- あまり信頼していない   ■ 全く信頼していない

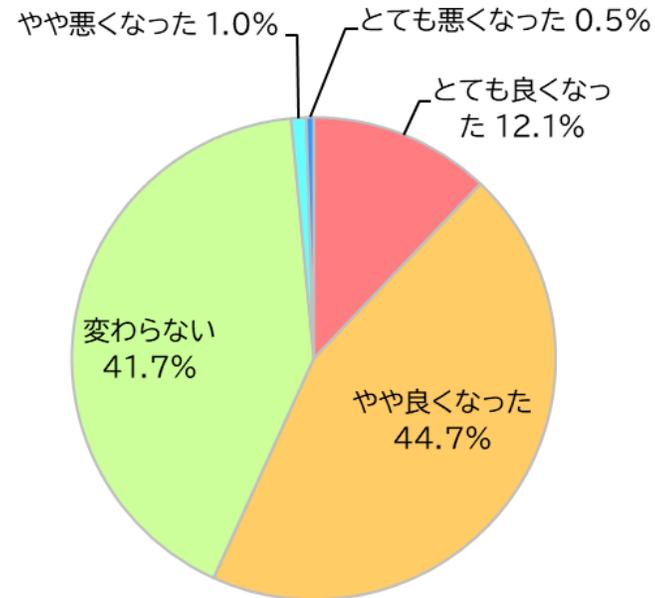
Q15 以下の事柄に対して生成AIをどの程度信頼しているか、回答をしてください。

|          | 全体(人)   | 人間関係・人付き合いのアドバイス (%) |      |      |      |     |
|----------|---------|----------------------|------|------|------|-----|
| 全体       | (1,442) | 8.3                  | 30.3 | 44.7 | 13.0 | 3.8 |
| 男性10-19歳 | (103)   | 9.7                  | 41.7 | 23.3 | 15.5 | 9.7 |
| 男性20-29歳 | (103)   | 16.5                 | 35.0 | 28.2 | 16.5 | 3.9 |
| 男性30-39歳 | (103)   | 14.6                 | 31.1 | 33.0 | 18.4 | 2.9 |
| 男性40-49歳 | (103)   | 6.8                  | 21.4 | 52.4 | 13.6 | 5.8 |
| 男性50-59歳 | (103)   | 6.8                  | 20.4 | 56.3 | 12.6 | 3.9 |
| 男性60-69歳 | (103)   | 2.9                  | 24.3 | 63.1 | 9.7  |     |
| 男性70歳以上  | (103)   | 1.0                  | 13.6 | 63.1 | 21.4 | 1.0 |
| 女性10-19歳 | (103)   | 21.4                 | 41.7 | 22.3 | 9.7  | 4.9 |
| 女性20-29歳 | (103)   | 15.5                 | 41.7 | 33.0 | 5.8  | 3.9 |
| 女性30-39歳 | (103)   | 6.8                  | 39.8 | 35.0 | 15.5 | 2.9 |
| 女性40-49歳 | (103)   | 5.8                  | 35.0 | 40.8 | 11.7 | 6.8 |
| 女性50-59歳 | (103)   | 3.9                  | 31.1 | 52.4 | 10.7 | 1.9 |
| 女性60-69歳 | (103)   | 2.9                  | 22.3 | 64.1 | 7.8  | 2.9 |
| 女性70歳以上  | (103)   | 1.0                  | 25.2 | 58.3 | 12.6 | 2.9 |

## Q16 生成AIの利用があなたの生活にどのような影響を与えていると思いますか。

「良くなった」という回答が約57%。  
「悪くなった」との回答は1.5%にとどまる。

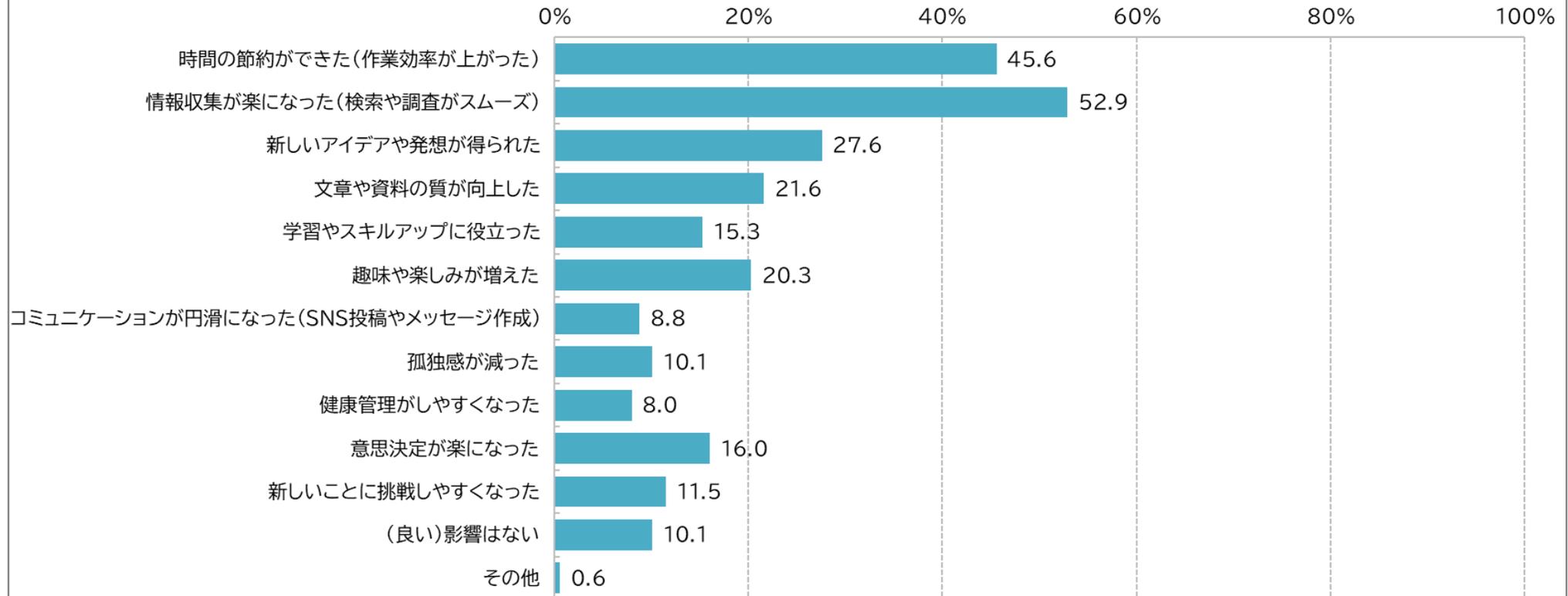
[Q16] 生成AIの利用があなたの生活にどのような影響を与えていると思いますか。  
(有効回答者:1442人)



## Q17-1 どのような良い影響がありましたか。(いくつでも)

「情報収集が楽になった」「時間の節約ができた」という回答がそれぞれ約50%で多数。

[Q17] どのような良い影響がありましたか。  
(いくつでも)  
(有効回答者:1442人)



## Q17-2 どのような良い影響がありましたか。(いくつでも)

「学習やスキルアップに役に立った」との回答は10代に比較的多い。

Q17 どのような良い影響がありましたか。(いくつでも)

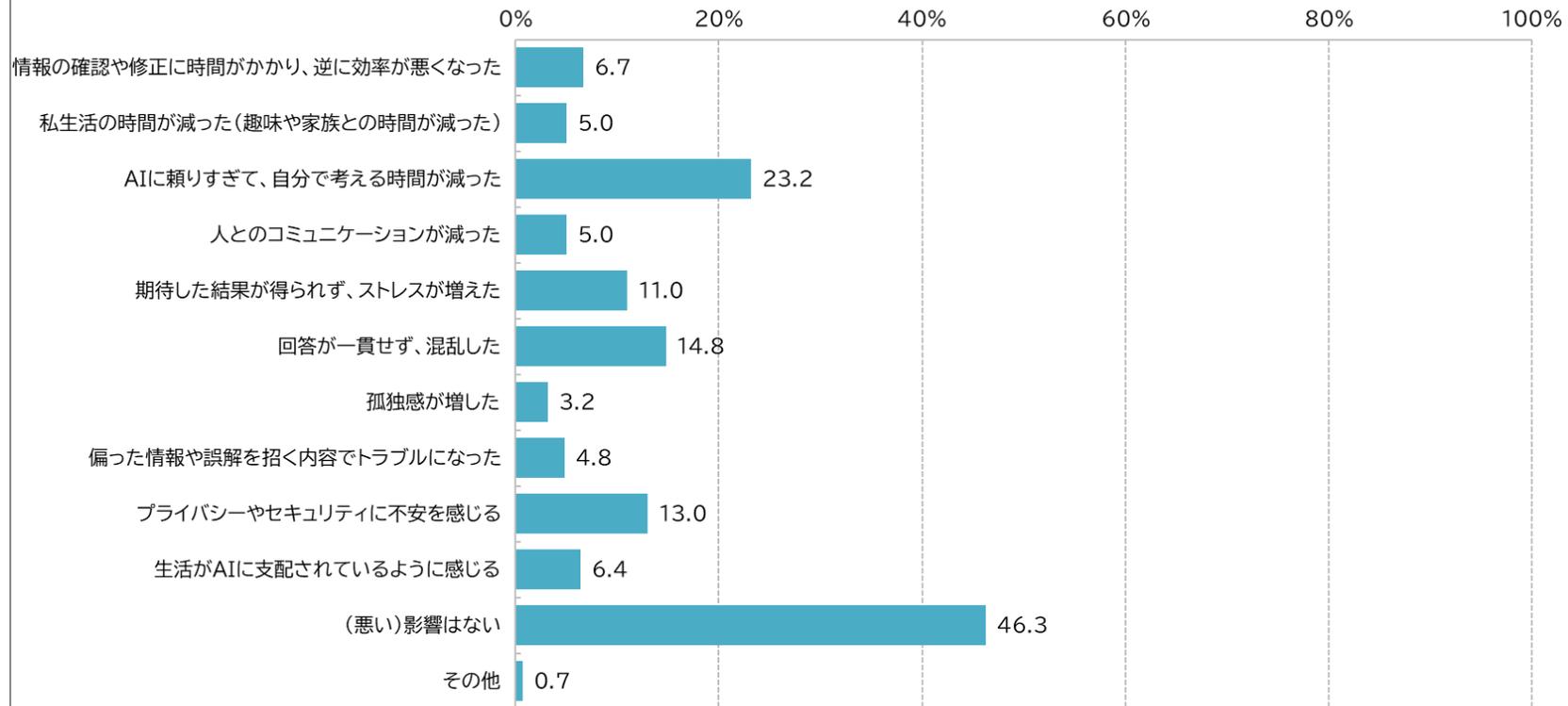
[比率の差]  
 全体+10%  
 全体+ 5%  
 全体- 5%  
 全体-10%

|          | 全体(人)   | 時間の節約ができた(作業効率が上がった) | 情報収集が楽になった(検索や調査がスムーズ) | 新しいアイデアや発想が得られた | 文章や資料の質が向上した | 学習やスキルアップに役立った | 趣味や楽しみが増えた | コミュニケーションが円滑になった(SNS投稿やメッセージ作成) | 孤独感が減った | 健康管理がしやすくなった | 意思決定が楽になった | 新しいことに挑戦しやすくなった | (良い)影響はない | その他 |
|----------|---------|----------------------|------------------------|-----------------|--------------|----------------|------------|---------------------------------|---------|--------------|------------|-----------------|-----------|-----|
| 全体       | (1,442) | 45.6                 | 52.9                   | 27.6            | 21.6         | 15.3           | 20.3       | 8.8                             | 10.1    | 8.0          | 16.0       | 11.5            | 10.1      | 0.6 |
| 男性10-19歳 | (103)   | 55.3                 | 53.4                   | 35.9            | 30.1         | 35.9           | 21.4       | 11.7                            | 12.6    | 9.7          | 18.4       | 14.6            | 4.9       | 0.0 |
| 男性20-29歳 | (103)   | 47.6                 | 50.5                   | 28.2            | 21.4         | 25.2           | 25.2       | 9.7                             | 11.7    | 5.8          | 17.5       | 14.6            | 8.7       | 1.0 |
| 男性30-39歳 | (103)   | 51.5                 | 54.4                   | 39.8            | 24.3         | 24.3           | 19.4       | 13.6                            | 13.6    | 8.7          | 25.2       | 13.6            | 6.8       | 1.0 |
| 男性40-49歳 | (103)   | 58.3                 | 56.3                   | 27.2            | 34.0         | 7.8            | 13.6       | 10.7                            | 8.7     | 6.8          | 19.4       | 10.7            | 13.6      | 0.0 |
| 男性50-59歳 | (103)   | 49.5                 | 50.5                   | 21.4            | 20.4         | 7.8            | 12.6       | 9.7                             | 1.9     | 8.7          | 12.6       | 8.7             | 13.6      | 0.0 |
| 男性60-69歳 | (103)   | 51.5                 | 60.2                   | 23.3            | 17.5         | 5.8            | 28.2       | 2.9                             | 5.8     | 7.8          | 14.6       | 10.7            | 10.7      | 1.0 |
| 男性70歳以上  | (103)   | 45.6                 | 60.2                   | 21.4            | 22.3         | 6.8            | 27.2       | 4.9                             | 2.9     | 8.7          | 16.5       | 15.5            | 11.7      | 0.0 |
| 女性10-19歳 | (103)   | 37.9                 | 43.7                   | 36.9            | 31.1         | 36.9           | 28.2       | 12.6                            | 18.4    | 9.7          | 20.4       | 10.7            | 1.9       | 1.9 |
| 女性20-29歳 | (103)   | 38.8                 | 50.5                   | 28.2            | 19.4         | 12.6           | 14.6       | 11.7                            | 15.5    | 6.8          | 17.5       | 6.8             | 6.8       | 0.0 |
| 女性30-39歳 | (103)   | 38.8                 | 51.5                   | 34.0            | 20.4         | 12.6           | 18.4       | 17.5                            | 16.5    | 9.7          | 15.5       | 12.6            | 10.7      | 1.0 |
| 女性40-49歳 | (103)   | 47.6                 | 51.5                   | 29.1            | 21.4         | 10.7           | 17.5       | 7.8                             | 10.7    | 8.7          | 13.6       | 5.8             | 14.6      | 0.0 |
| 女性50-59歳 | (103)   | 36.9                 | 48.5                   | 20.4            | 11.7         | 11.7           | 17.5       | 4.9                             | 10.7    | 7.8          | 9.7        | 9.7             | 14.6      | 0.0 |
| 女性60-69歳 | (103)   | 45.6                 | 54.4                   | 19.4            | 15.5         | 8.7            | 20.4       | 2.9                             | 2.9     | 7.8          | 10.7       | 10.7            | 10.7      | 1.0 |
| 女性70歳以上  | (103)   | 34.0                 | 55.3                   | 21.4            | 12.6         | 7.8            | 20.4       | 2.9                             | 8.7     | 4.9          | 11.7       | 16.5            | 12.6      | 1.0 |

## Q18-1 どのような悪い影響がありましたか。(いくつでも)

「(悪い)影響はない」という回答が約50%。  
「AIに頼りすぎて、自分で考える時間が減った」との回答が約20%で次点。

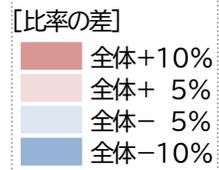
[Q18] どのような悪い影響がありましたか。  
(いくつでも)  
(有効回答者:1442人)



## Q18-2 どのような悪い影響がありましたか。(いくつでも)

「AIに頼りすぎて、自分で考える時間が減った」との回答は10代で顕著。  
「(悪い)影響はない」との回答は年代が上がるにつれて増加傾向。

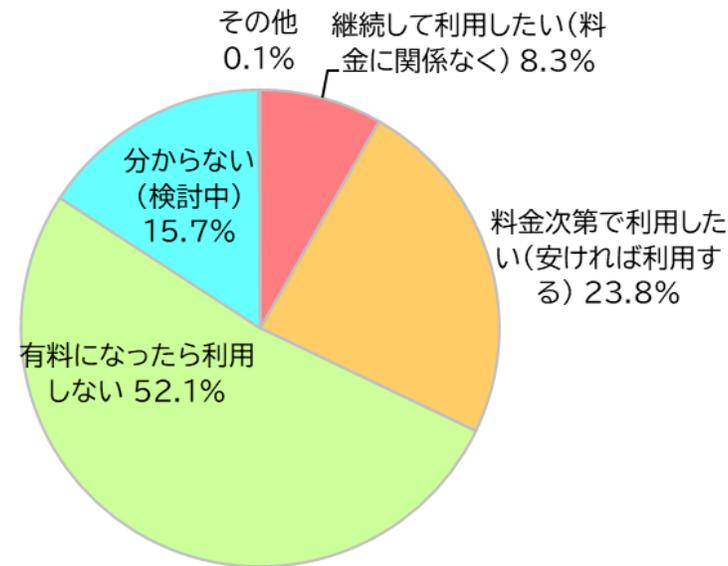
|                              |         | 情報の確認や修正に時間がかかり、逆に効率が悪くなった | 私生活の時間が減った(趣味や家族との時間が減った) | AIに頼りすぎて、自分で考える時間が減った | 人とのコミュニケーションが減った | 期待した結果が得られず、ストレスが増えた | 回答が一貫せず、混乱した | 孤独感が増した | 偏った情報や誤解を招く内容でトラブルになった | プライバシーやセキュリティに不安を感じる | 生活がAIに支配されているように感じる | (悪い)影響はない | その他 |
|------------------------------|---------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|--------------|---------|------------------------|----------------------|---------------------|-----------|-----|
| Q18 どのような悪い影響がありましたか。(いくつでも) |         |                            |                           |                       |                  |                      |              |         |                        |                      |                     |           |     |
|                              | 全体(人)   |                            |                           |                       |                  |                      |              |         |                        |                      |                     |           |     |
| 全体                           | (1,442) | 6.7                        | 5.0                       | 23.2                  | 5.0              | 11.0                 | 14.8         | 3.2     | 4.8                    | 13.0                 | 6.4                 | 46.3      | 0.7 |
| 男性10-19歳                     | (103)   | 8.7                        | 7.8                       | 39.8                  | 5.8              | 17.5                 | 20.4         | 6.8     | 6.8                    | 12.6                 | 9.7                 | 25.2      | 0.0 |
| 男性20-29歳                     | (103)   | 11.7                       | 7.8                       | 22.3                  | 3.9              | 10.7                 | 18.4         | 5.8     | 7.8                    | 9.7                  | 6.8                 | 40.8      | 1.0 |
| 男性30-39歳                     | (103)   | 8.7                        | 9.7                       | 27.2                  | 9.7              | 12.6                 | 13.6         | 5.8     | 6.8                    | 12.6                 | 8.7                 | 42.7      | 0.0 |
| 男性40-49歳                     | (103)   | 5.8                        | 7.8                       | 19.4                  | 10.7             | 11.7                 | 18.4         | 4.9     | 6.8                    | 16.5                 | 1.9                 | 42.7      | 0.0 |
| 男性50-59歳                     | (103)   | 10.7                       | 4.9                       | 16.5                  | 1.9              | 12.6                 | 15.5         | 1.9     | 4.9                    | 15.5                 | 6.8                 | 46.6      | 1.0 |
| 男性60-69歳                     | (103)   | 5.8                        | 1.9                       | 13.6                  | 1.0              | 10.7                 | 10.7         | 1.0     | 2.9                    | 11.7                 | 8.7                 | 58.3      | 1.0 |
| 男性70歳以上                      | (103)   | 5.8                        | 3.9                       | 20.4                  | 2.9              | 9.7                  | 6.8          | 0.0     | 1.9                    | 12.6                 | 9.7                 | 57.3      | 0.0 |
| 女性10-19歳                     | (103)   | 10.7                       | 9.7                       | 43.7                  | 11.7             | 18.4                 | 23.3         | 4.9     | 6.8                    | 15.5                 | 10.7                | 21.4      | 0.0 |
| 女性20-29歳                     | (103)   | 7.8                        | 6.8                       | 28.2                  | 4.9              | 9.7                  | 19.4         | 6.8     | 5.8                    | 11.7                 | 8.7                 | 35.9      | 1.9 |
| 女性30-39歳                     | (103)   | 7.8                        | 7.8                       | 29.1                  | 4.9              | 13.6                 | 16.5         | 1.0     | 7.8                    | 17.5                 | 8.7                 | 41.7      | 0.0 |
| 女性40-49歳                     | (103)   | 3.9                        | 0.0                       | 20.4                  | 4.9              | 10.7                 | 12.6         | 1.9     | 3.9                    | 11.7                 | 2.9                 | 53.4      | 0.0 |
| 女性50-59歳                     | (103)   | 3.9                        | 0.0                       | 13.6                  | 1.9              | 5.8                  | 11.7         | 1.0     | 1.9                    | 10.7                 | 2.9                 | 59.2      | 2.9 |
| 女性60-69歳                     | (103)   | 1.9                        | 1.9                       | 19.4                  | 4.9              | 5.8                  | 7.8          | 1.0     | 1.0                    | 10.7                 | 1.0                 | 60.2      | 0.0 |
| 女性70歳以上                      | (103)   | 0.0                        | 0.0                       | 11.7                  | 1.0              | 4.9                  | 12.6         | 1.9     | 1.9                    | 12.6                 | 2.9                 | 63.1      | 1.9 |



# Q19 現在無料で利用しているサービスが、有料となった場合、利用を続けたいと思いますか。

「有料になったら利用しない」という回答が50%以上。  
次いで「料金次第で利用したい(安ければ利用する)」という回答が20%以上。

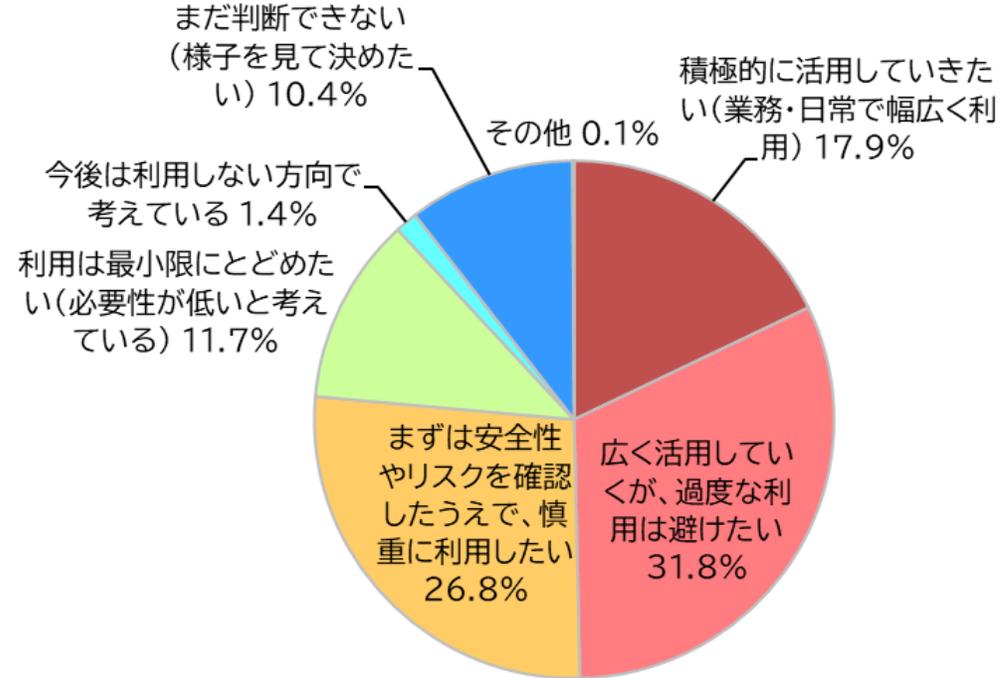
[Q19] 現在無料で利用しているサービスが、有料となった場合、利用を続けたいと思いますか。  
(有効回答者:1442人)



## Q20-1 今後生成AIをどのように利用していきたいと考えますか。

「広く活用していくが、過度な利用は避けたい」「まずは安全性やリスクを確認したうえで、慎重に利用したい」と適切な利用を望む回答が約60%を占める。

[Q20] 今後生成AIをどのように利用していきたいと考えますか。  
(有効回答者:1442人)



## Q20-2 今後生成AIをどのように利用していきたいと考えますか。

「広く活用していくが、過度な利用は避けたい」「まずは安全性やリスクを確認したうえで、慎重に利用したい」との回答は年代での顕著な差は見られない。

- 積極的に活用していきたい(業務・日常で幅広く利用)
- 広く活用していくが、過度な利用は避けたい
- まずは安全性やリスクを確認したうえで、慎重に利用したい
- 利用は最小限にとどめたい(必要性が低いと考えている)
- 今後は利用しない方向で考えている
- まだ判断できない(様子を見て決めたい)
- その他【 】

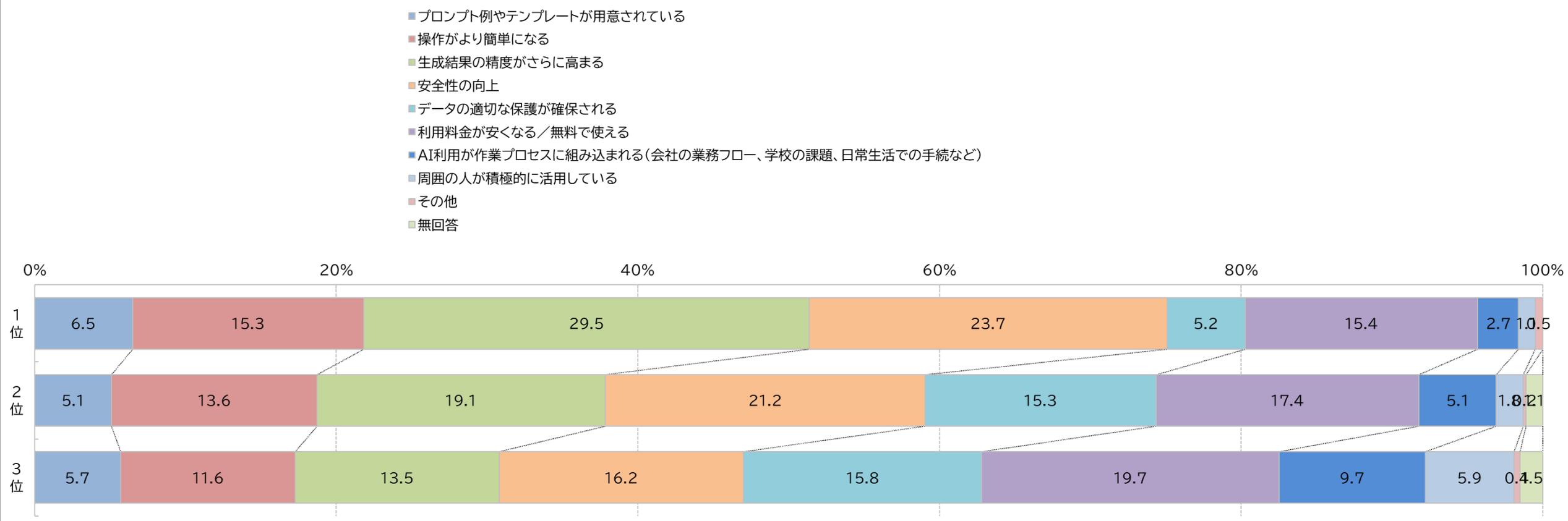
Q20 今後生成AIをどのように利用していきたいと考えますか。

|          | 全体(人)   | (%)  |      |      |      |      |      |     |
|----------|---------|------|------|------|------|------|------|-----|
| 全体       | (1,442) | 17.9 | 31.8 | 26.8 | 11.7 | 1.4  | 10.4 | 0.1 |
| 男性10-19歳 | (103)   | 31.1 | 42.7 | 11.7 | 2.9  | 10.7 |      |     |
| 男性20-29歳 | (103)   | 25.2 | 31.1 | 22.3 | 8.7  | 3.9  | 8.7  |     |
| 男性30-39歳 | (103)   | 28.2 | 32.0 | 17.5 | 7.8  | 2.9  | 11.7 |     |
| 男性40-49歳 | (103)   | 26.2 | 28.2 | 27.2 | 4.9  | 9.9  | 11.7 |     |
| 男性50-59歳 | (103)   | 19.4 | 31.1 | 25.2 | 9.7  | 1.9  | 12.6 |     |
| 男性60-69歳 | (103)   | 13.6 | 35.9 | 21.4 | 15.5 | 1.0  | 11.7 | 1.0 |
| 男性70歳以上  | (103)   | 13.6 | 25.2 | 39.8 | 10.7 | 1.9  | 8.7  |     |
| 女性10-19歳 | (103)   | 12.6 | 46.6 | 20.4 | 13.6 | 1.0  | 5.8  |     |
| 女性20-29歳 | (103)   | 22.3 | 33.0 | 26.2 | 7.8  | 10.7 |      |     |
| 女性30-39歳 | (103)   | 17.5 | 32.0 | 29.1 | 9.7  | 1.0  | 10.7 |     |
| 女性40-49歳 | (103)   | 16.5 | 26.2 | 34.0 | 15.5 | 7.8  |      |     |
| 女性50-59歳 | (103)   | 6.8  | 31.1 | 38.8 | 10.7 | 1.0  | 11.7 |     |
| 女性60-69歳 | (103)   | 10.7 | 25.2 | 33.0 | 19.4 | 1.0  | 10.7 |     |
| 女性70歳以上  | (103)   | 6.8  | 24.3 | 29.1 | 26.2 | 1.0  | 12.6 |     |

# Q21 今後どのような要素があれば、生成AIをより利用したいと思いますか。 (上位3つまで、うち1位のみ必須)

「生成結果の精度がさらに高まる」「安全性の向上」という回答が多い。

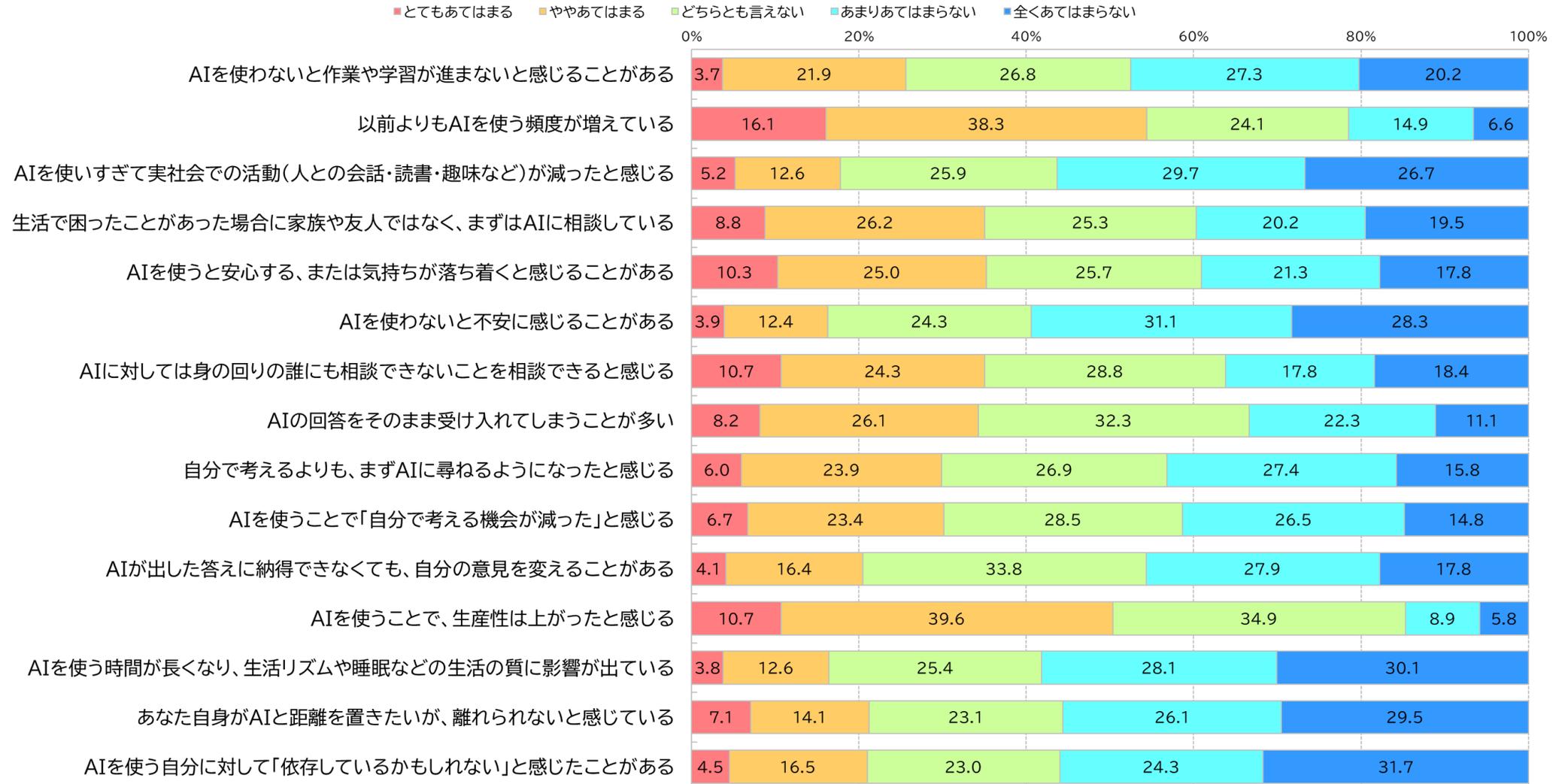
[Q21] 今後どのような要素があれば、生成AIをより利用したいと思いますか。(上位3つ)【1位のみ必須】  
(有効回答者:1442人)



## Q22 生成AIについて以下の質問に回答をしてください。

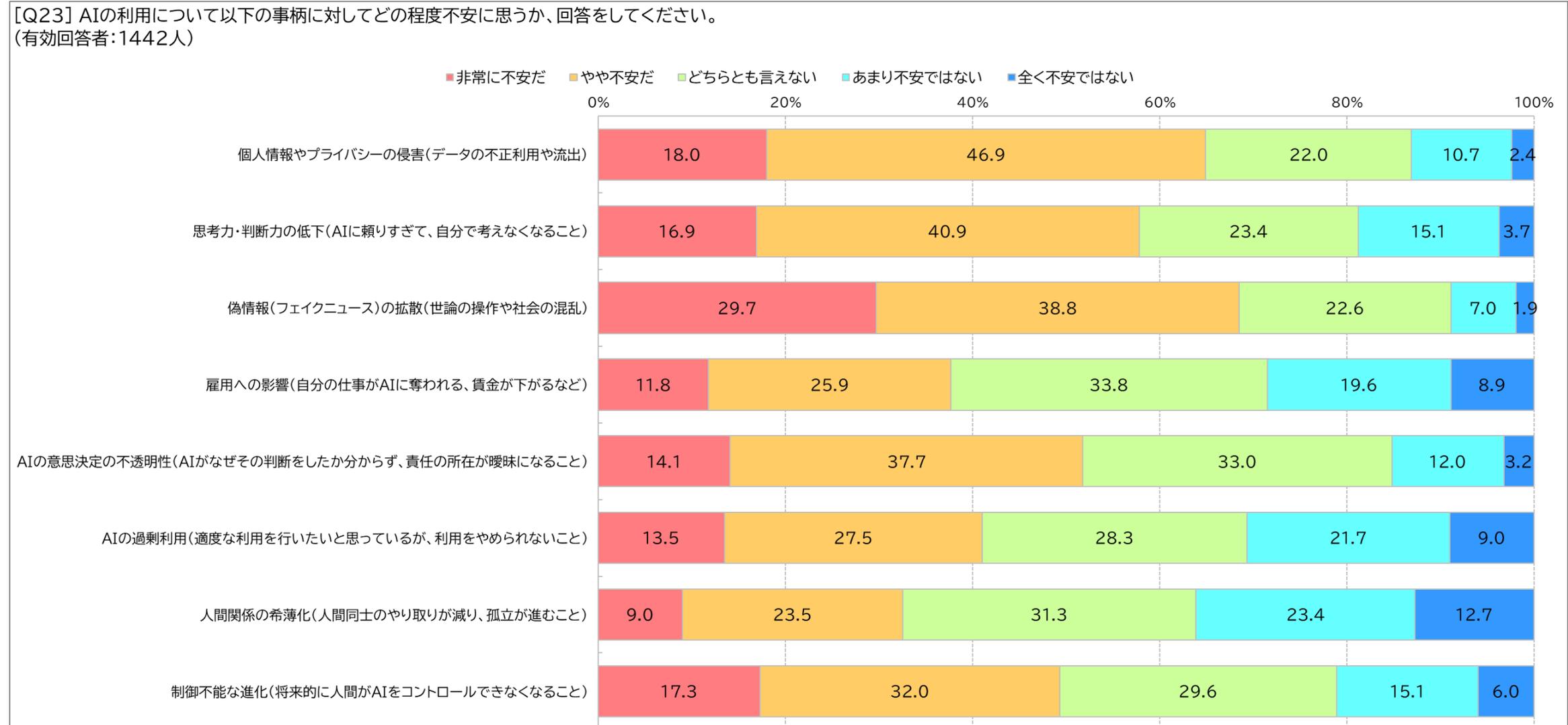
「以前よりもAIを使う頻度が増えている」において「あてはまる」との回答が50%以上。

[Q22] 生成AIについて以下の質問に回答をしてください。  
(有効回答者:1442人)



# Q23 AIの利用について以下の事柄に対してどの程度不安に思うか、回答をしてください。

「偽情報の拡散」「個人情報やプライバシーの侵害」「思考力・判断力の低下」において「不安だ」との回答が60%近く。



# 項目

---

## 1. 調査概要

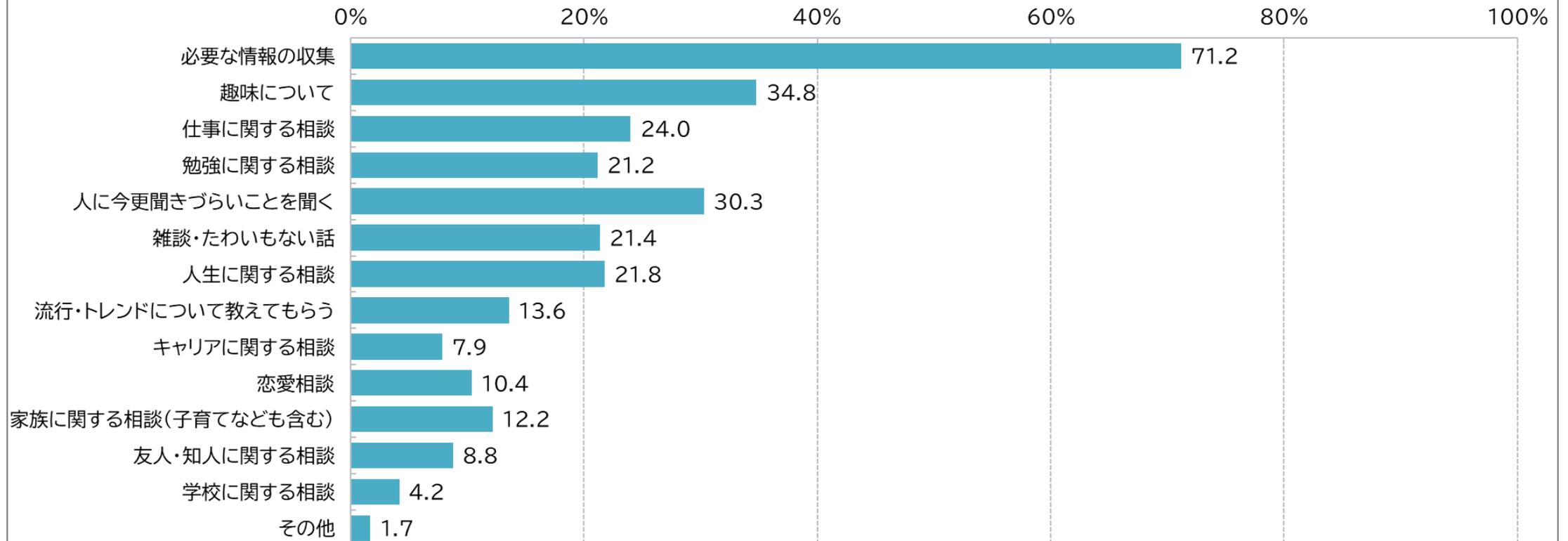
## 2. アンケート結果

- (1) AI、生成AI全般について
- (2) 対話型AIについて
- (3) 自由記述

## Q24 対話型AIと話す内容について教えてください。(いくつでも) (対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

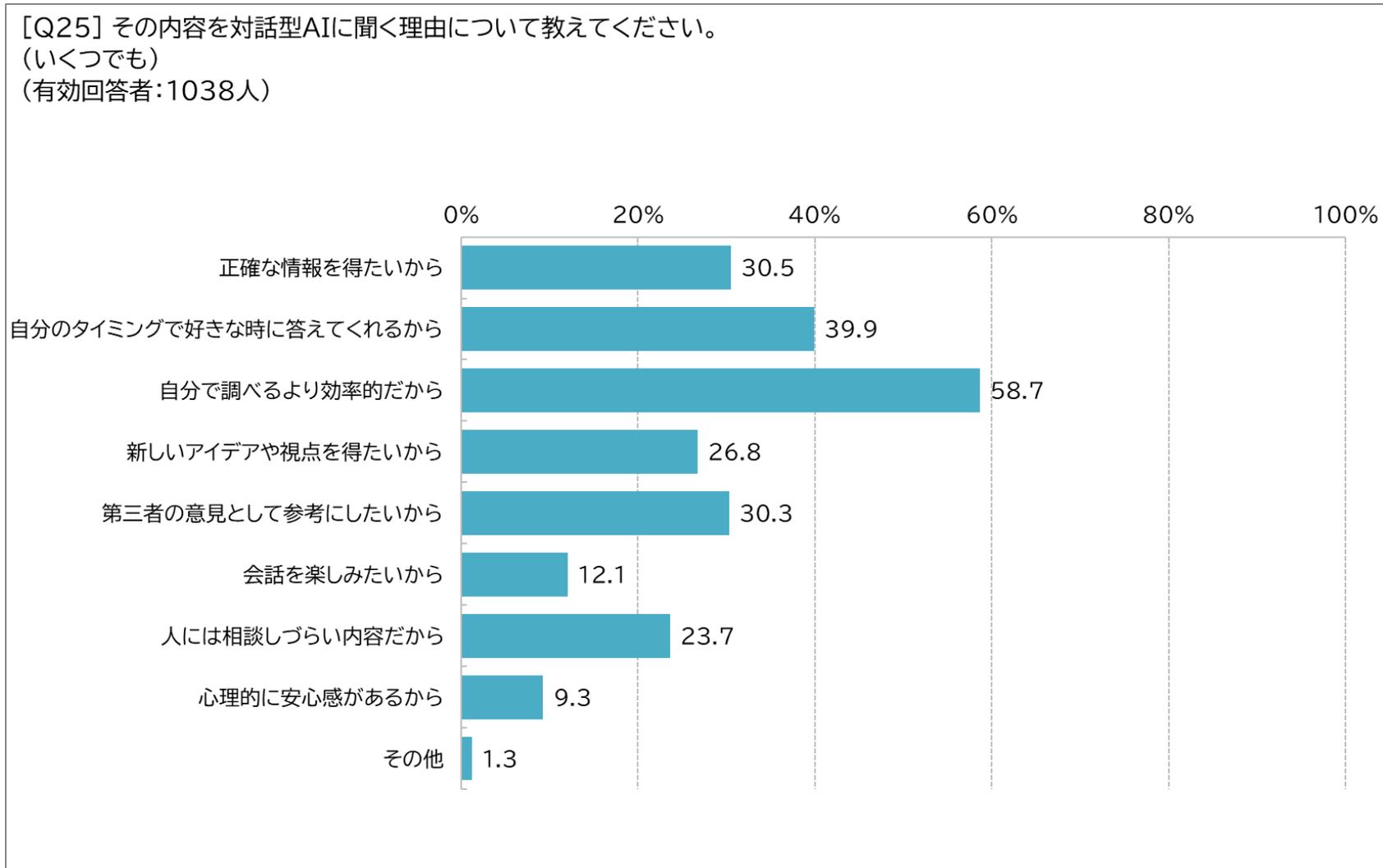
「必要な情報の収集」という回答が約70%で最多。

[Q24] 対話型AIと話す内容について教えてください。  
(いくつでも)  
(有効回答者:1038人)



## Q25-1 その内容を対話型AIに聞く理由について教えてください。(いくつでも) (対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

「自分で調べるより効率的だから」との回答が約60%で最多。  
「自分のタイミングで好きな時に答えてくれるから」「正確な情報を得たいから」「第三者の意見として参考にしたいから」との回答が次ぐ。



## Q25-2 その内容を対話型AIに聞く理由について教えてください。(いくつでも)

(対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

Q24の対話型AIと話す内容とのクロス集計の結果、「友人・知人に関する相談」「家族に関する相談」等について、「人には相談しづらい内容だから」対話型AIに聞くとの回答割合が特に高い。

Q25 その内容を対話型AIに聞く理由について教えてください。  
(いくつでも)

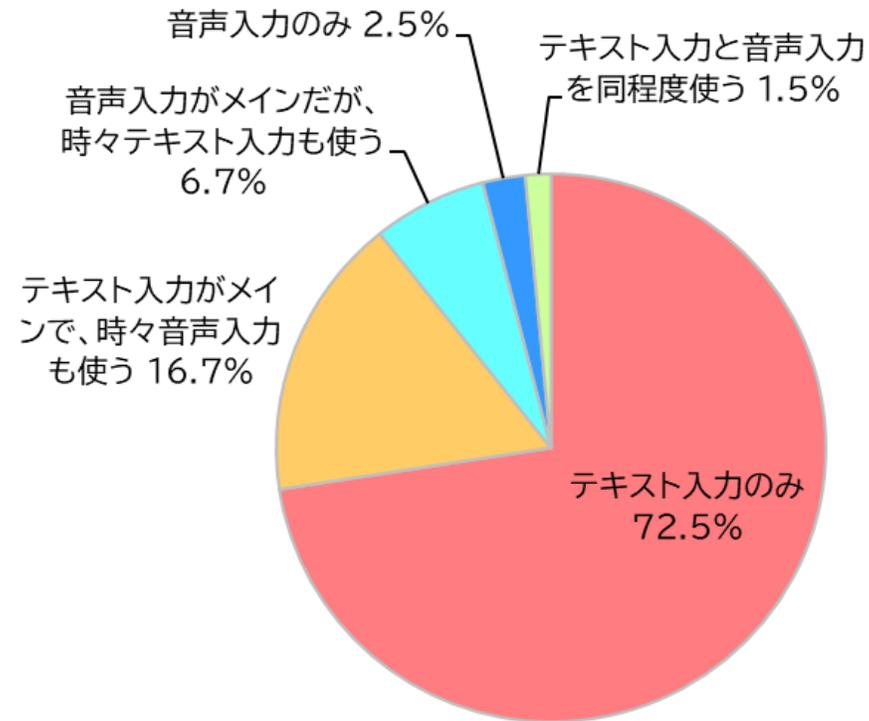
|                                   | 全体                 | [比率の差]      |                        |                |                  |                   |             |                |              |            |           |
|-----------------------------------|--------------------|-------------|------------------------|----------------|------------------|-------------------|-------------|----------------|--------------|------------|-----------|
|                                   |                    | 正確な情報を得たいから | 自分のタイミングで好きな時に答えてくれるから | 自分で調べるより効率的だから | 新しいアイデアや視点を得たいから | 第三者の意見として参考にしたいから | 会話を楽しみたいから  | 人には相談しづらい内容だから | 心理的に安心感があるから | その他        |           |
| 全体                                | (1038)             | 317<br>30.5 | 414<br>39.9            | 609<br>58.7    | 278<br>26.8      | 315<br>30.3       | 126<br>12.1 | 246<br>23.7    | 97<br>9.3    | 13<br>1.3  |           |
| Q24 対話型AIと話す内容について教えてください。(いくつでも) | 必要な情報の収集           | (739)       | 269<br>36.4            | 314<br>42.5    | 510<br>69.0      | 213<br>28.8       | 235<br>31.8 | 82<br>11.1     | 168<br>22.7  | 64<br>8.7  | 3<br>0.4  |
|                                   | 趣味について             | (361)       | 115<br>31.9            | 197<br>54.6    | 209<br>57.9      | 130<br>36.0       | 142<br>39.3 | 86<br>23.8     | 123<br>34.1  | 54<br>15.0 | 3<br>0.8  |
|                                   | 仕事に関する相談           | (249)       | 85<br>34.1             | 123<br>49.4    | 164<br>65.9      | 95<br>38.2        | 109<br>43.8 | 43<br>17.3     | 81<br>32.5   | 38<br>15.3 | 2<br>0.8  |
|                                   | 勉強に関する相談           | (220)       | 88<br>40.0             | 113<br>51.4    | 146<br>66.4      | 97<br>44.1        | 96<br>43.6  | 53<br>24.1     | 78<br>35.5   | 31<br>14.1 | 2<br>0.9  |
|                                   | 人に今更聞きづらいことを聞く     | (315)       | 99<br>31.4             | 193<br>61.3    | 189<br>60.0      | 113<br>35.9       | 156<br>49.5 | 68<br>21.6     | 162<br>51.4  | 59<br>18.7 | 3<br>1.0  |
|                                   | 雑談・たわいもない話         | (222)       | 60<br>27.0             | 126<br>56.8    | 113<br>50.9      | 77<br>34.7        | 110<br>49.5 | 80<br>36.0     | 103<br>46.4  | 56<br>25.2 | 3<br>1.4  |
|                                   | 人生に関する相談           | (226)       | 65<br>28.8             | 123<br>54.4    | 115<br>50.9      | 81<br>35.8        | 124<br>54.9 | 69<br>30.5     | 131<br>58.0  | 65<br>28.8 | 3<br>1.3  |
|                                   | 流行・トレンドについて教えてもらう  | (141)       | 56<br>39.7             | 76<br>53.9     | 94<br>66.7       | 71<br>50.4        | 67<br>47.5  | 32<br>22.7     | 51<br>36.2   | 25<br>17.7 | 0<br>0.0  |
|                                   | キャリアに関する相談         | (82)        | 34<br>41.5             | 46<br>56.1     | 46<br>56.1       | 41<br>50.0        | 46<br>56.1  | 27<br>32.9     | 40<br>48.8   | 14<br>17.1 | 1<br>1.2  |
|                                   | 恋愛相談               | (108)       | 35<br>32.4             | 61<br>56.5     | 47<br>43.5       | 38<br>35.2        | 53<br>49.1  | 41<br>38.0     | 68<br>63.0   | 29<br>26.9 | 0<br>0.0  |
|                                   | 家族に関する相談(子育てなども含む) | (127)       | 45<br>35.4             | 85<br>66.9     | 65<br>51.2       | 48<br>37.8        | 71<br>55.9  | 44<br>34.6     | 90<br>70.9   | 41<br>32.3 | 1<br>0.8  |
|                                   | 友人・知人に関する相談        | (91)        | 36<br>39.6             | 59<br>64.8     | 45<br>49.5       | 37<br>40.7        | 55<br>60.4  | 33<br>36.3     | 68<br>74.7   | 34<br>37.4 | 0<br>0.0  |
|                                   | 学校に関する相談           | (44)        | 18<br>40.9             | 28<br>63.6     | 22<br>50.0       | 17<br>38.6        | 23<br>52.3  | 19<br>43.2     | 26<br>59.1   | 13<br>29.5 | 0<br>0.0  |
|                                   | その他                | (18)        | 5<br>27.8              | 5<br>27.8      | 11<br>61.1       | 3<br>16.7         | 8<br>44.4   | 1<br>5.6       | 4<br>22.2    | 2<br>11.1  | 6<br>33.3 |

※事務局にて、Q24とQ25とのクロス集計を実施。全体の割合分布と比較して、30%以上上回るものを「特に高い」とした。

## Q26-1 対話型AIとはどのような方法でやり取りをしていますか。 (対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

何らかの形で音声入力を使用する割合は30%近い。

[Q26] 対話型AIとはどのような方法でやり取りをしていますか。  
(有効回答者:1038人)



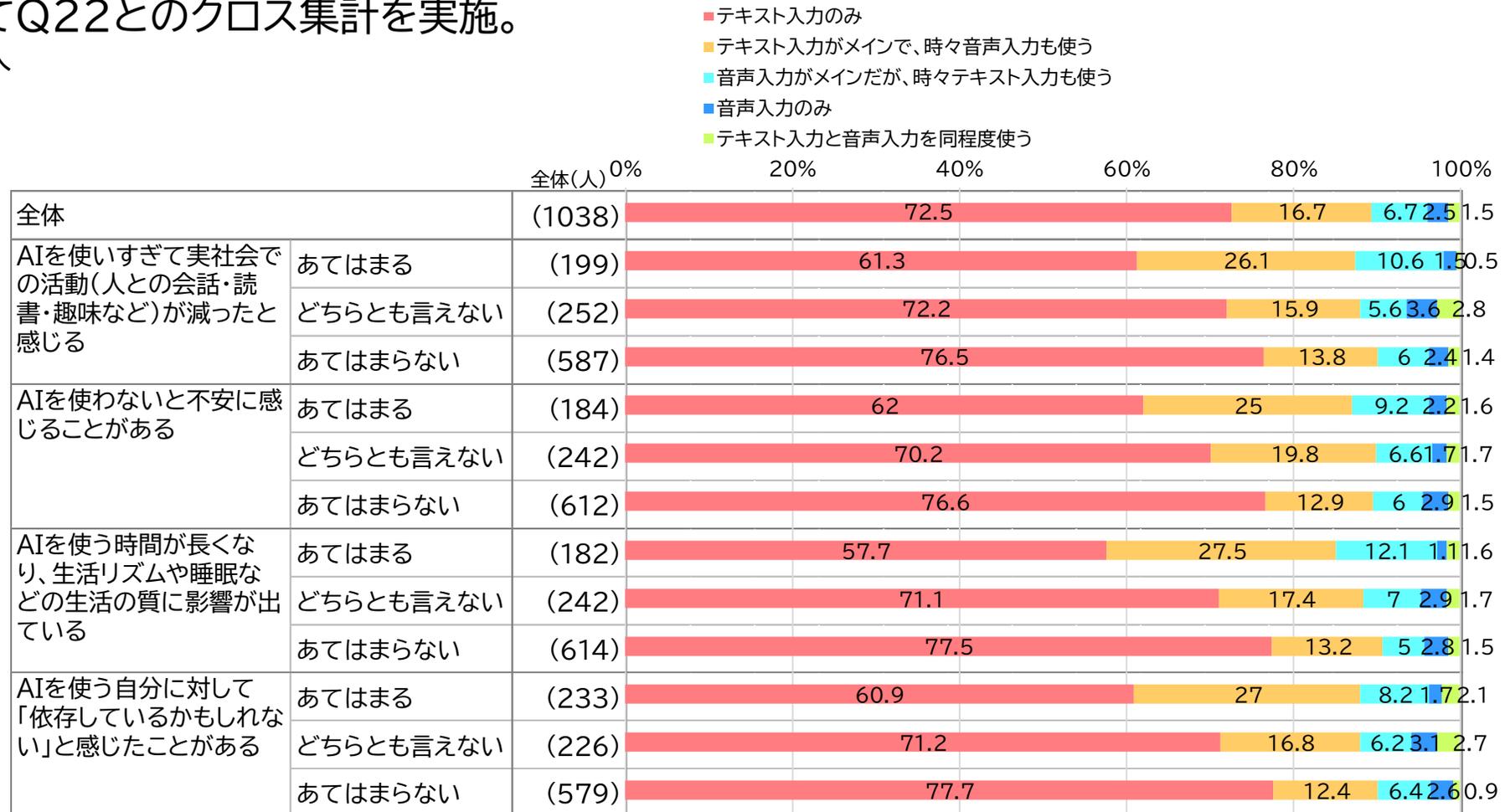
## Q26-2 対話型AIとはどのような方法でやり取りをしていますか。

(対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

音声入力を使用している人では、「AIを使いすぎて実社会での活動が減ったと感じる」「AIを使わないと不安に感じることもある」等について、「あてはまる」との回答割合が全体より比較的高い。

参考:事務局にてQ22とのクロス集計を実施。

有効回答者:1038人



※クロス集計結果を基に、音声入力を使用する人のうち、「あてはまる」との回答割合が10%以上であった項目を抜粋。

## Q27 音声入力機能を利用する理由を教えてください。(いくつでも)

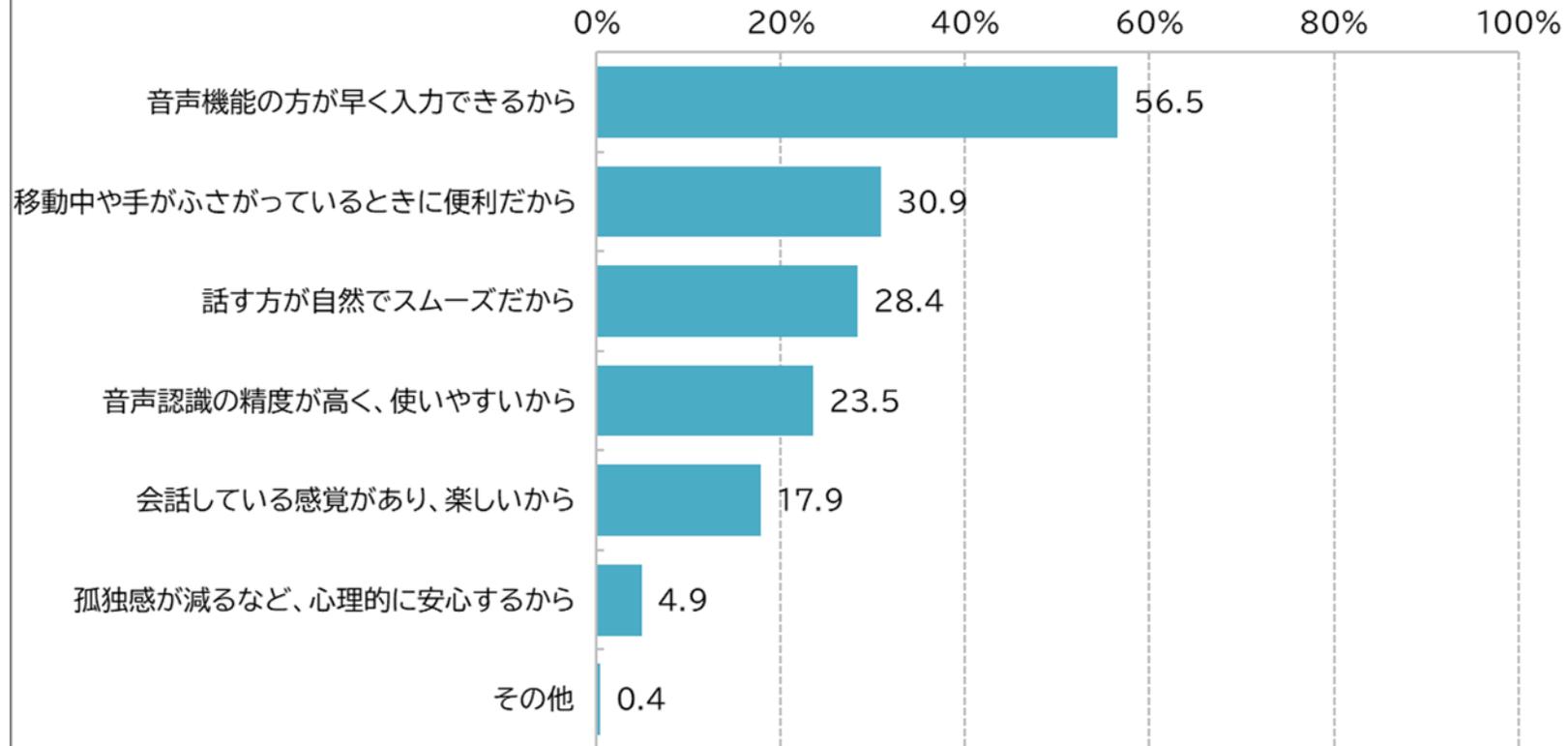
(対象:Q26にてテキスト入力のみと回答した以外の者)

「音声機能の方が早く入力できるから」との回答が約55%。  
「移動中や手がふさがっているときに便利だから」「話す方が自然でスムーズだから」との回答が次ぐ。

[Q27] 音声入力機能を利用する理由を教えてください。

(いくつでも)

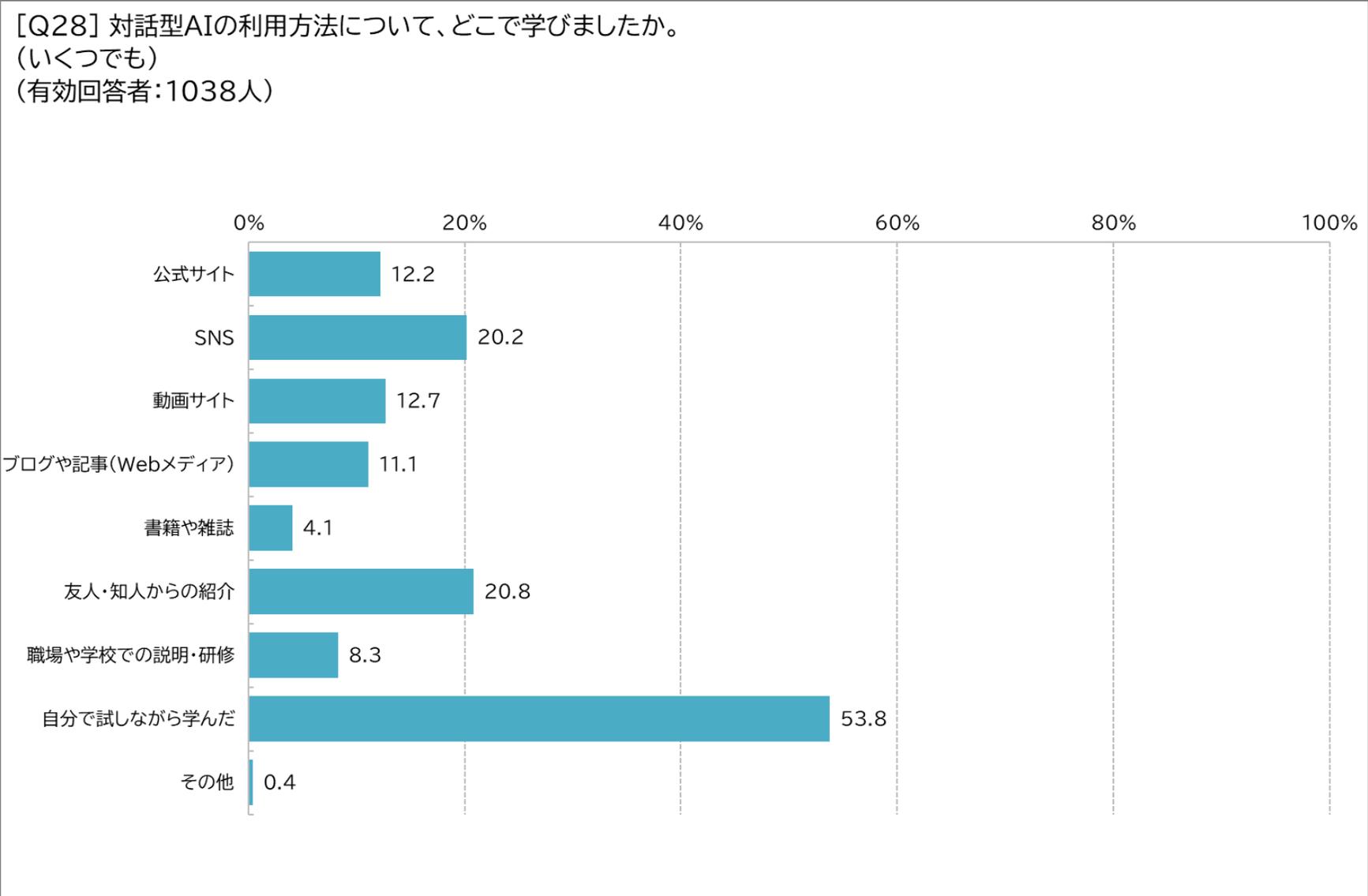
(有効回答者:285人)



# Q28 対話型AIの利用方法について、どこで学びましたか。(いくつでも)

(対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

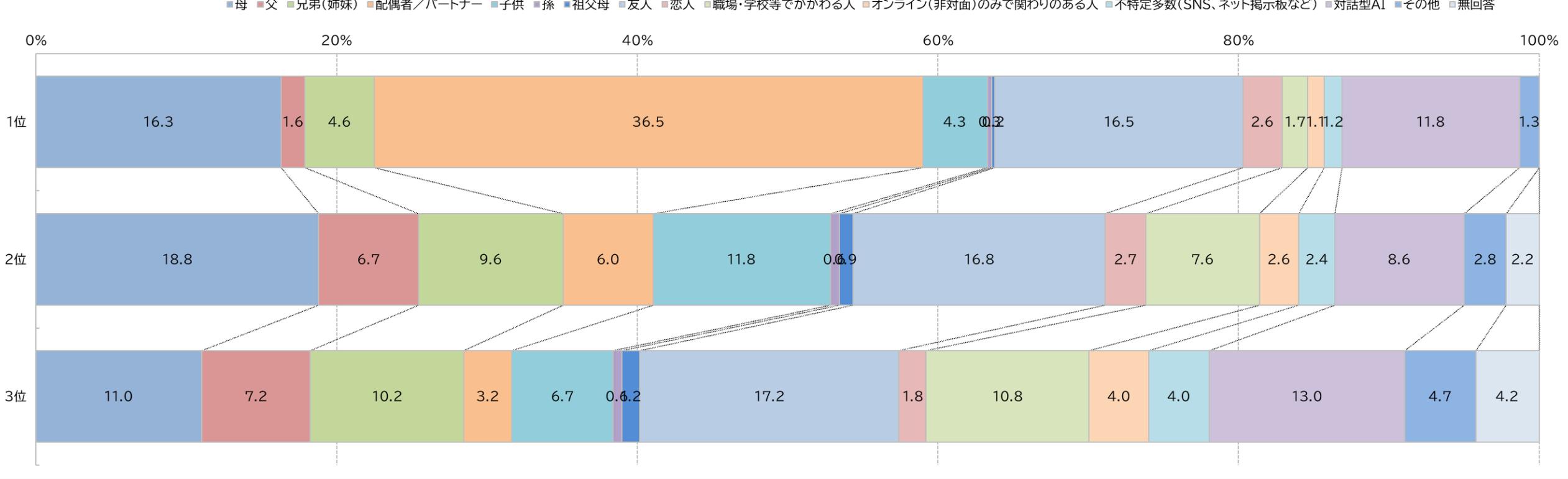
「自分で試しながら学んだ」との回答が50%以上を占める。



# Q29 あなたが気軽に相談できる相手を教えてください。(上位3位まで、1位のみ必須) (対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

1位の回答において、「配偶者/パートナー」が36%で最多。次点で「友人」「母」が16%で続く。「対話型AI」は11%で4番目。

[Q29] あなたが気軽に相談できる相手を教えてください。(上位3つ)  
【1位のみ必須】  
(有効回答者:1038人)



# Q30 対話型AIに求めるものは何ですか。(上位3位まで、1位のみ必須)

(対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

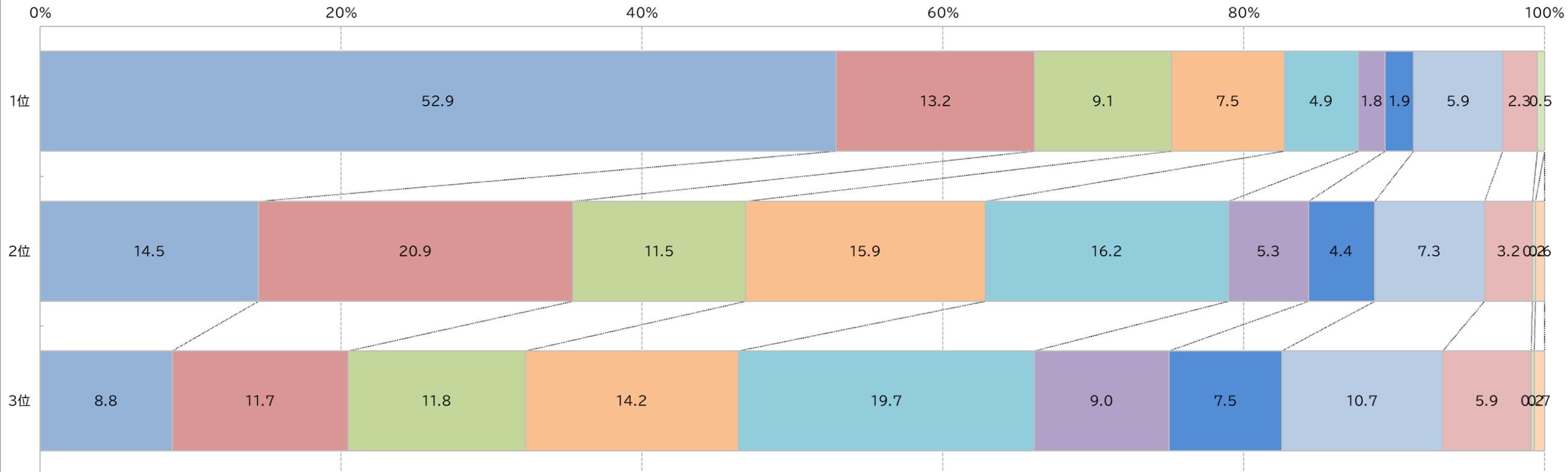
対話型AIに求めるものの1位として、50%以上の者が「正確な情報や回答の精度」と回答。  
全体を見ると、上記の他に、「わかりやすい説明や丁寧な解説」「スピーディーな応答」等の回答が多い。

[Q30] 対話型AIに求めるものは何ですか。(上位3つ)

【1位のみ必須】

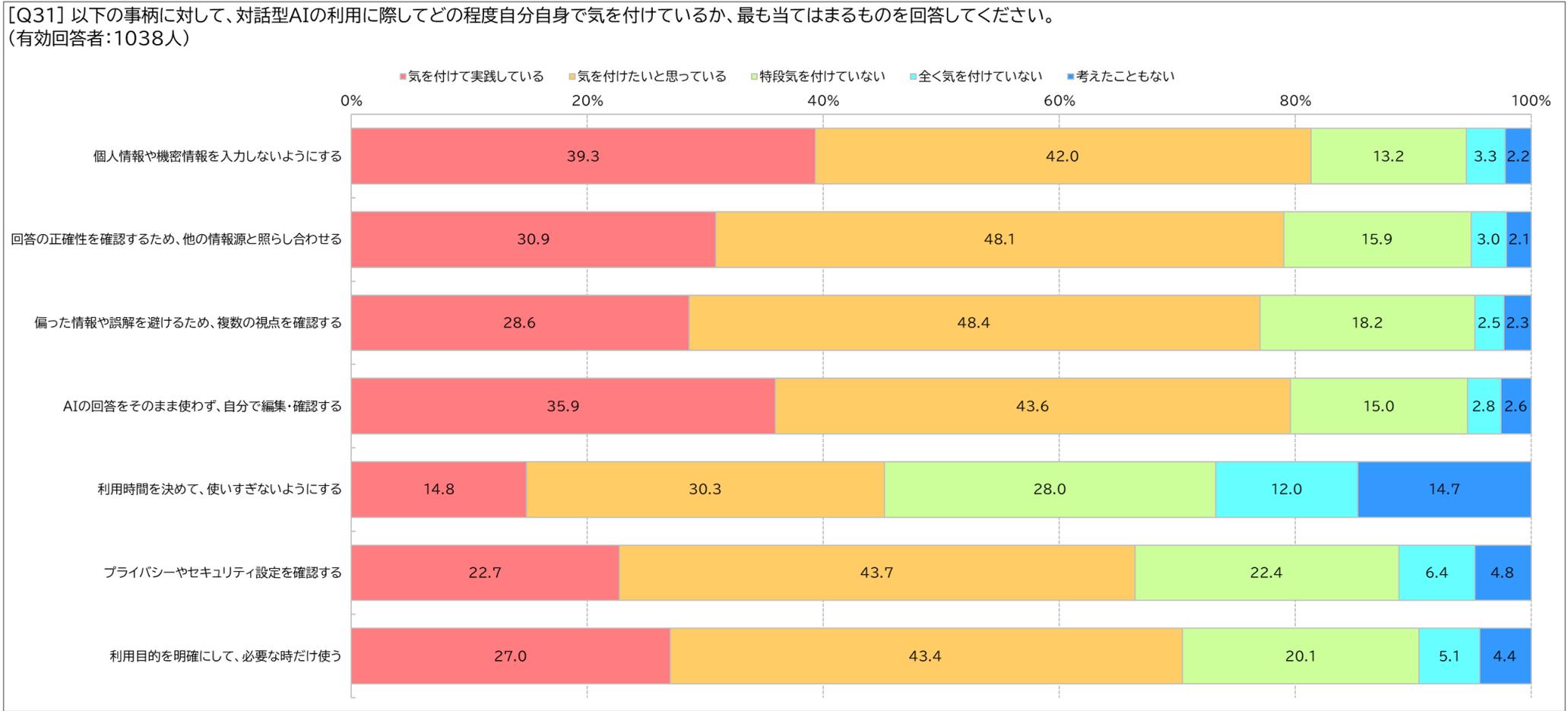
(有効回答者:1038人)

- 正確な情報や回答の精度
- わかりやすい説明や丁寧な解説
- スピーディーな応答
- 質問の意図を正しく理解する能力
- 幅広い知識や情報量
- 創造的なアイデアや提案
- 自然な会話のやり取り(人間らしさ)
- プライバシーやセキュリティの確保
- 感情や心理に寄り添う対応(安心感)
- その他
- 無回答



# Q31 以下の事柄に対して、対話型AIの利用に際してどの程度自分自身で気を付けているか、最も当てはまるものを回答してください。(対象:Q1で対話型(チャット)AIと答えた者)

「個人情報や機密情報を入力しないようにする」「AIの回答をそのまま使わず、自分で編集・確認する」「回答の正確性を確認するため、他の情報源と照らし合わせる」について、「気を付けて実践している」との回答割合が30%を超える。



# 項目

---

## 1. 調査概要

## 2. アンケート結果

- (1) AI、生成AI全般について
- (2) 対話型AIについて
- (3) 自由記述

# 自由記述

その他、下記のとおり自由記述による回答の設問をおいた。

- ・Q31:AIを使ってよかったことなど自由に書いてください。
- ・Q32:AIを使うことによって困ったことなど自由に書いてください。

参考:回答の抜粋(原文どおり)

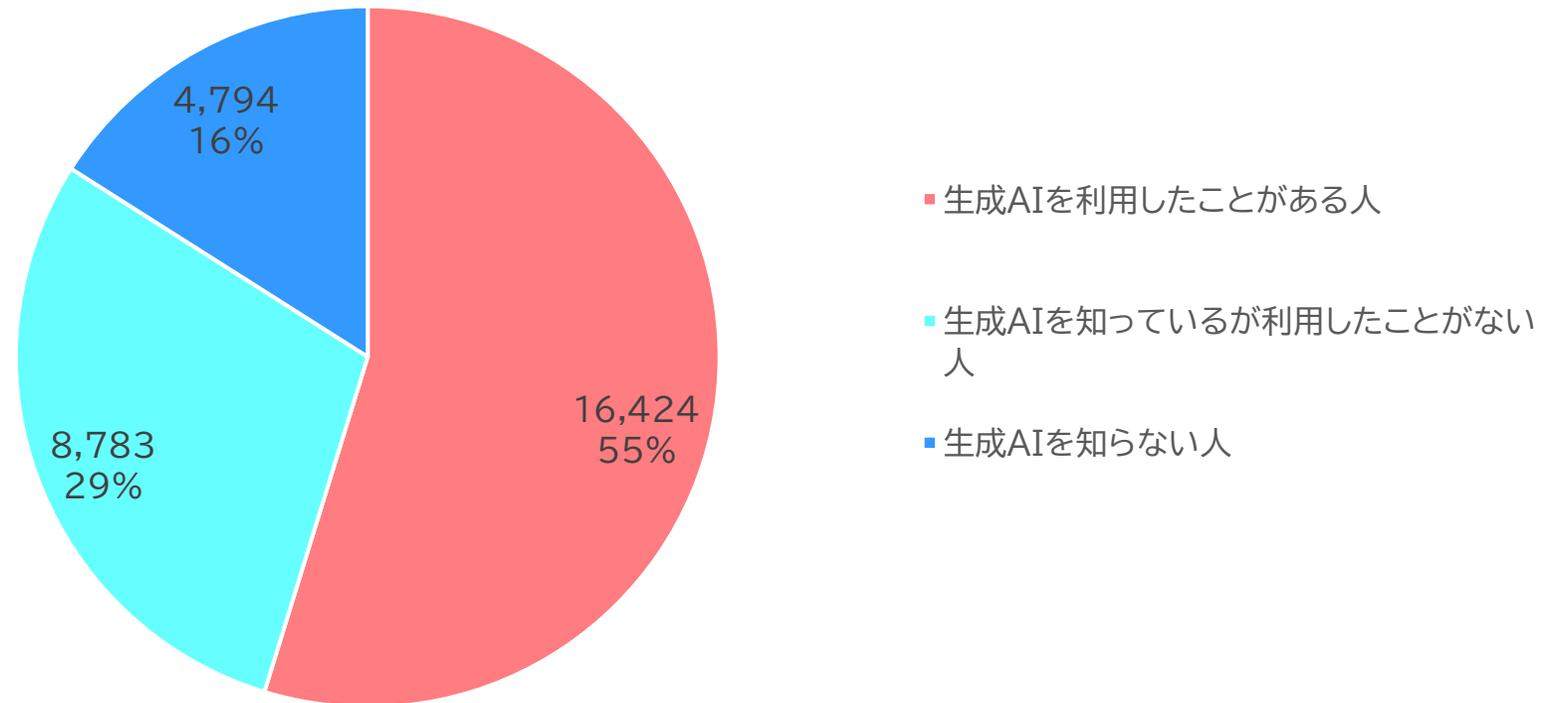
Q31:AIを使ってよかったことなど自由に書いてください。

- ・幅広い知識が瞬時に得られて自分の考えをまとめやすくなった。知らない分野を短時間で吸収できる。
- ・今までであれば何から調べて良いか分からなかったことも気軽に聞くことで概要が分かること。
- ・自分一人では考えられなかった意見を言ってくれるので、違う視点から考えることができたこと。
- ・医療関係の相談相手として利用できたこと。無料で、かつ気軽にいつでも利用でき、かつ情報の精度がある程度高いので過剰な心配やまた逆に気をつけた方がいいところなどを教えてくれた。
- ・Xに投稿した自分のポストをGrokに要約させることで、伝えたいことが投稿内容に含まれているかの確認が出来るようになり、自分の投稿に自信がもてるようになったこと。
- ・夜中に悩んでいることが頭に浮かんでもすぐに対話してくれる安心感がある。そして安心すると眠れるようになった。

Q32:AIを使うことによって困ったことなど自由に書いてください。

- ・AIの出力結果を必ず自分自身で検証する必要があることと、重要なセキュリティ情報は絶対に入力しないようにする必要があること。
- ・プライバシーが駄々もれにならないか不安に感じた事はある。
- ・旅行の行程表を作らせたが、電車や店などの情報の正当性が極端に欠けていた。
- ・AIの嘘情報と前言撤回をすぐしてしまう現状はかなり問題を感じる。情報ソースの信憑性がまるでない。
- ・基本的に入力したことへ肯定的な内容しか返答しないため、客観的な分析になっているのか不安になる。
- ・まずAIに聞くので自分で考えるのが億劫になった。プログラミングのスキル習得が意味ないのではないかと迷うようになった。
- ・AIのほうが話していて楽しいと感じることがあり、たまに不安感を感じる。

### 生成AI利用率 (有効回答者:30001人)



事前調査を基に、事務局にて作成。