

J/AIC

大学・学生・企業をつなぐキャリア情報誌

キャリアのミカタ

2026.Jan Vol.53

Presented by 株式会社ジェイック



【アンケート調査】

20代正社員の「AI相談」について

AI相談者の7割超が「業務」で活用。9割は人間相談の価値も実感

【アンケート調査】

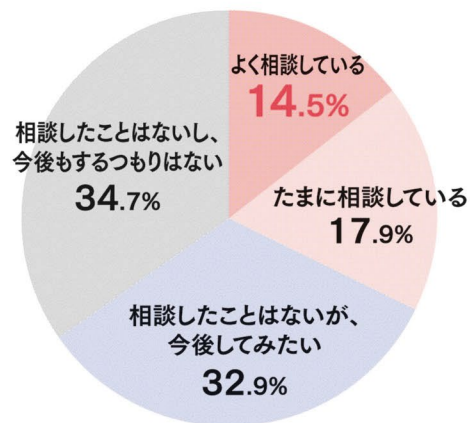
20代正社員の「AI相談」について

AI相談者の7割超が「業務」で活用。9割は人間相談の価値も実感

企業向けの教育研修事業と就職支援事業を展開する株式会社ジェイックは、20代の正社員を対象に「AI相談」に関するアンケート調査を実施しました。業務での活用から、仕事内容への変化なども起きてきているので、働きかたの変化について学生指導などの参考にしていただければ幸いです。(回答者:173名、調査期間:2025年10月7日～10月15日)

Q. 仕事やプライベートの悩みをAI(ChatGPT等)に相談していますか？

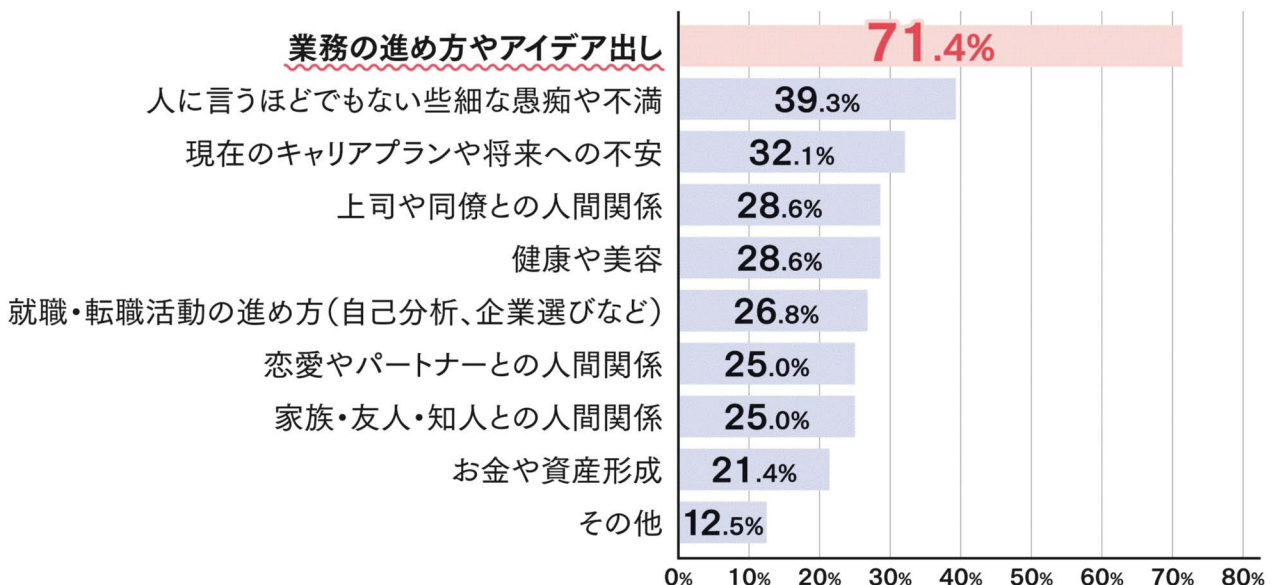
「よく相談している」が14.5%、「たまに相談している」が17.9%となり、回答者の約3割がAIに悩みを相談していることがわかりました。



Q. AIに相談した悩みの内容は何ですか？

(複数回答)

「よく相談している」「たまに相談している」と回答した方に、「AIに相談した悩みの内容は何ですか？」と質問したところ、「業務の進め方やアイデア出し」が71.4%、「人に言うほどでもない些細な愚痴や不満」が39.3%、「現在のキャリアプランや将来への不安」が32.1%となり、相談内容は多岐にわたるものの、「相談している」と回答した人の7割以上が、業務に関する相談でAIを活用していることがわかりました。「その他」の自由記述では、「わからない言葉や業界知識の確認」「メール文や報告書の作成・添削」などの回答もあり、情報収集や文章作成のサポートとしてAIを活用しているケースも見られました。



Q. 人間ではなくAIを相談相手に選ぶ理由は何ですか？

(複数回答)

「よく相談している」「たまに相談している」と回答した方に、「人間ではなくAIを相談相手に選ぶ理由は何ですか？」と質問したところ、『こんな相談は迷惑かも』と相手に気を遣わなくていい」「24時間365日、いつでもすぐに返事をくれる」がそれぞれ57.1%、「AIの反応を通じて自分の思考を整理できる」が53.6%となりました。

「こんな相談は迷惑かも」と相手に気を遣わなくていい

24時間365日、いつでもすぐに返事をくれる

AIの反応を通じて自分の思考を整理できる

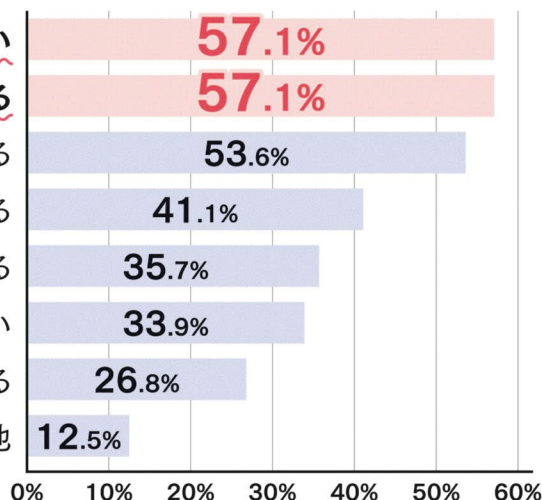
客観的で論理に基づいた回答をくれる

否定せずに共感してくれる

感情的な説教やアドバイスがない

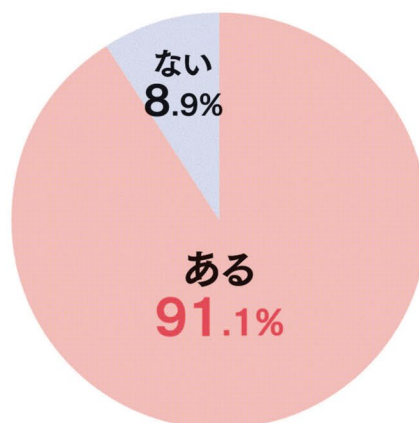
秘密が絶対に漏れないという安心感がある

その他



Q. 悩み相談において、人間に相談するメリットはあると思いますか？

「よく相談している」「たまに相談している」と回答した方に、「悩み相談において、人間に相談するメリットはあると思いますか？」と質問したところ、「ある」が91.1%、「ない」が8.9%となりました。AIに相談している人の9割以上が、人間に相談する価値も感じており、AIを“人間の代替”ではなく、“相談先のひとつ”として位置付けていることがうかがえました。



Q. AIにはない「人間だからこそ」の相談メリットは何ですか？

(自由記述・一部抜粋)

感情やあたたかみ

- あたたかみがある
- 心の寄り添いといった人間味がある
- 相手の真心が支えになることがある
- 感情を読み取って話してくれる

経験に基づいた具体的なアドバイス

- ネットにはない専門知識を持っている人もいる
- その人の経験なども踏まえた具体的な話が聞ける
- 経験をもとにアドバイスをしてくれる

人間ならではのコミュニケーション

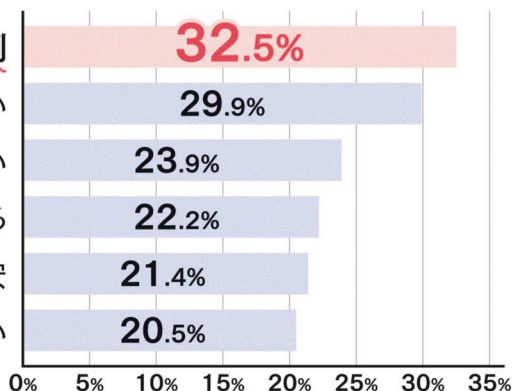
- ユーモアのある発想が出る
- AIと違って細かい背景やニュアンスを理解してもらいやすい
- 理論だけではない解決策もアドバイスしてくれる
- 目を見て話すことができる
- 目の前で表情を見て、話す内容を考えてくれる
- 関係性を踏まえたアドバイスが得られる
- お互いに愚痴を言い合える
- AIは基本的に肯定ししかないが、人に相談すると相手の視点で捉えた回答が得られる

Q. AIに悩みを相談することに、どのような抵抗や懸念がありますか？

(複数回答)

「相談したことはないが、今後してみたい」「相談したことはないし、今後するつもりはない」と回答した方に、「AIに悩みを相談することに、どのような抵抗や懸念がありますか？」と質問したところ、「悩みを言語化して入力するのが面倒」が32.5%、「的確なアドバイスが返ってくるとは思えない」が29.9%、「想定内のアドバイスが返ってきそうでおもしろくない」が23.9%などとなりました。

悩みを言語化して入力するのが面倒
的確なアドバイスが返ってくるとは思えない
想定内のアドバイスが返ってきそうでおもしろくない
特に理由はないが、何となく抵抗がある
入力した個人情報や悩み事が漏洩しそうで不安
機械(AI)相手に悩みを話すこと自体が虚しい



AIの利便性と人の温かみを組み合わせた「ハイブリッドな対応」

今回の調査結果から、20代正社員の約3割が「悩みをAIに相談している」ということがわかりました。選ばれる理由は「相手に気を遣わなくていい」「24時間返答してくれる」といった、心理的ハードルの低さと利便性です。これは学生支援の現場でも同様ではないでしょうか。学生が相談をためらう背景には、「こんな些細なことを相談していいのか」「忙しそうな方に迷惑ではないか」という過度な遠慮が存在していることもあ

ります。こうした心理的ハードルに対し、すべてを有人対応でカバーしようとするのは限界があるかもしれません。今後はAIで気軽に相談できる環境をつくり、そこから有人相談へ繋げるなど、AIの利便性と人の温かみを組み合わせた「ハイブリッドな対応」を検討していく必要があります。双方の良さを活かすことが、学生の孤立を防ぎ、その成長を後押しする鍵となるでしょう。

4年生の卒業直前までの就職支援プログラムに、お悩みがあればご相談ください

ジェイックのイベントは就職活動で苦戦している学生や、内定に結びつかず焦りを抱える学生にとって、総合的な成長機会です。参加学生からは「新たな自分の価値観を知ることができた」「今まで見ていなかった業界に興味を持てた」という声も多く、学生の就職活動のアクションを促進し、4年生の卒業直前の内定率向上を実現させています。具体的には、下記のようなプログラムとなっております。

「Web面接会」プログラムとは？



これまで全国176校(2025年6月時点)の大学でご活用いただいている学生の就職活動をサポートするプログラムです。本プログラムは以下の流れで進みます。

1. ガイダンス～事前研修で就活対策

就職活動に必要な知識やスキルを習得するためのガイダンスと事前研修を実施します。

2. Web面接会

書類選考なしで約10社の企業との面接会を実施し、学生に多くの出会いの場を提供します。

3. 個別アドバイザーによる支援

学生一人ひとりに専属のアドバイザーがつき、就職活動をきめ細やかにサポートします。

また、学生の問い合わせやアクションを促進するため、マーケティング手法を用いたハガキや案内メールの作成もサポートさせていただきます。貴校のご要望に合わせてプログラムをカスタマイズできますので、お気軽にご相談ください。今後のイベント開催情報をメールでも発信していきますので、ぜひQRよりご登録ください。

メール登録は
こちらから



最後までご覧いただき、ありがとうございました。少しでも貴校の就職支援の参考になれば幸いです。最後にアンケートのご協力をお願いいたします。今後のキャリアのミカタの参考にさせていただきます。率直なご意見をお寄せください。右のQRからご回答をお願いいたします。



運営会社(お問い合わせ先):
株式会社ジェイック新卒カレッジ事業部
東京都千代田区神田神保町1-101神保町101ビル6階(受付)
TEL 03-5282-7603 ■ daigaku@jaic-g.com