

【就活×生成AI活用実態調査】

生成AI活用学生と非活用学生を比較、初期選考は有利も第一志望内定率に課題 ～生成AI活用学生は書類・一次面接で通過数を伸ばす一方、第一志望内定率は 15.8ポイント下回る結果に～

株式会社ネオキャリア(本社:東京都新宿区 代表取締役CEO:西澤 亮一 以下、ネオキャリア)が運営する、キャリアの選択肢を広げるワーク×ライフジャーナル「キャリアトラス」(<https://www.neo-career.co.jp/careertrus/>)は、生成AIを活用して就職活動を終えた2026年卒学生と、活用せずに就職活動を終えた同学生、計316名を対象に比較調査を実施しました。

2026年卒の学生に聞いた

就職活動における 生成AI活用学生／非活用学生の比較調査

詳細データについて

本調査の全容をまとめた比較調査レポートは、以下よりご確認いただけます。

URL:

https://www.neo-career.co.jp/careertrus/survay_shukatsu_ai?utm_source=prtimes&utm_medium=press&utm_campaign=survey_2026_ai

■調査結果サマリー

- ・書類選考通過「11社以上」は、AI非活用学生14.5%に対し、AI活用学生22.2%と7.7ポイント上回る結果に
- ・第一志望群の内定獲得率は、AI非活用学生76.6%に対し、AI活用学生は60.8%と15.8ポイント低い結果に
- ・ES作成に苦戦した割合は、AI活用学生が23.4%と非活用学生13.3%の約1.8倍
- ・面接で「自分の言葉で自信を持って話せた」と回答した割合は、AI非活用学生81.0%がAI活用学生(74.7%)を6.3ポイント上回る
- ・主に活用された生成AIは「ChatGPT」(74.1%)が最多。生成AIの活用理由は「企業に評価される質の高いES・自己PRを作成するため」が約半数(48.7%)

※データの引用・転載の際は、出典として「ネオキャリア(キャリアトラス)調べ」を明記してください。

【キャリアトラス:<https://www.neo-career.co.jp/careertrus/>】

■応募社数は同水準ながら、書類・一次面接通過数では生成AI活用学生が優位に

PRESS RELEASE

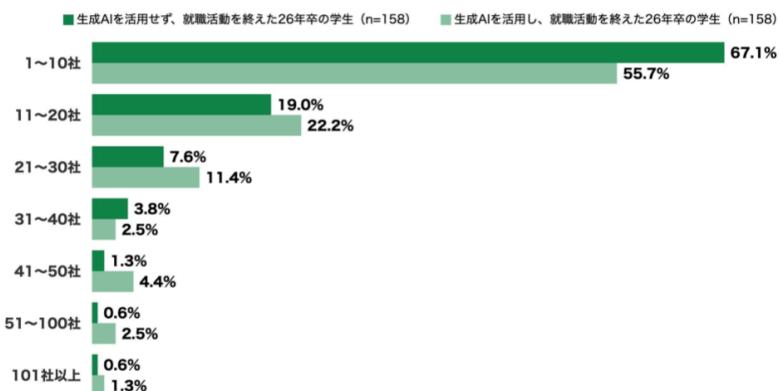
報道関係者各位

書類選考に応募した企業数(図1)を見ると、生成AI活用学生・非活用学生ともに「1～10社」が最多となり、就職活動における行動量自体に大きな差は見られませんでした。

一方、書類選考の通過企業数(図2)では、生成AI活用学生の22.2%が「11社以上」と回答し、非活用学生(14.5%)を上回りました。さらに、一次面接通過企業数(図3)においても、生成AI活用学生では「11社以上」が15.2%と、非活用学生(5.6%)の約3倍となりました。

これらの結果から、生成AIの活用は応募社数を増やすというよりも、書類選考から一次面接に至る初期選考段階において、通過数の増加に寄与している可能性が考えられます。

あなたの就職活動全体で、エントリーシート提出やWebテスト受験など、書類選考に応募した企業数を概算で教えてください。



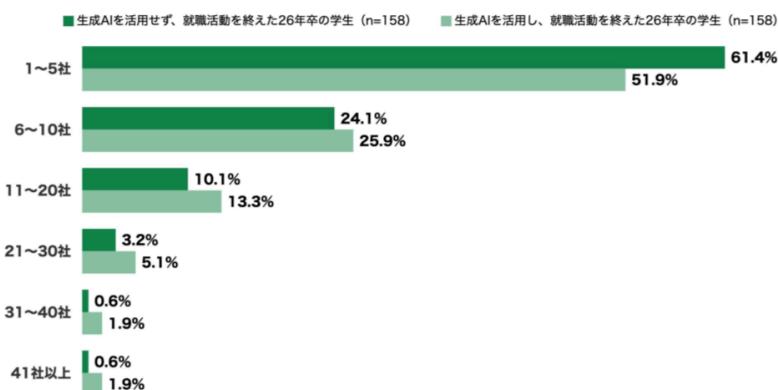
△△△ キャリアトラス

書類選考への応募企業数は、生成AIの活用有無に
関わらず「1～10社」が最も多い結果となりました。

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

<図1>

応募した企業数のうち、書類選考を通過した企業数を
概算で教えてください。



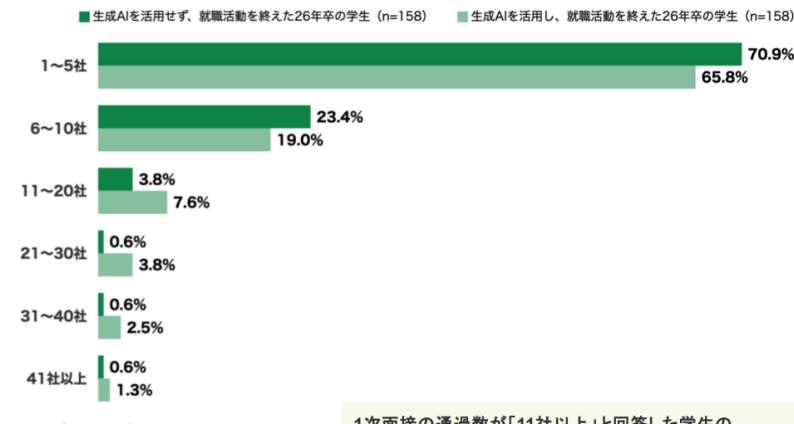
△△△ キャリアトラス

生成AIを活用していない学生の書類選考通過数は
「10社以下」が約9割を占めており、活用している学生
に比べて通過数が低い傾向にあります。

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

<図2>

書類選考を通過した企業のうち、1次面接を通過した企業数を概算で教えてください。



△△△ キャリアトラス

1次面接の通過数が「11社以上」と回答した学生の割合は、生成AIを活用している学生で約1.5割となり、活用していない学生の約3倍にのぼりました。

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

<図3>

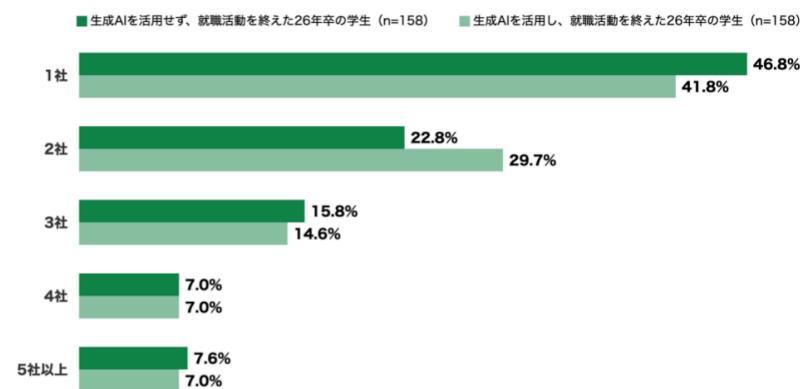
■生成AI活用学生は内定数で優位も、第一志望内定率では非活用学生が上回る

最終的に獲得した内定数(図4)を見ると、生成AI活用学生では「2社以上(2社・3社以上の合算)」が58.3%となり、非活用学生(53.2%)を上回りました。

一方、第一志望群企業から内定を獲得できた割合(図5)は、生成AI非活用学生が76.6%であったのに対し、生成AI活用学生は60.8%にとどまり、15.8ポイントの差が生じました。

この結果から、生成AIの活用は内定数の増加には寄与する一方で、第一志望企業への合格という観点では課題が残る可能性が考えられます。

最終的に内定(内々定)を獲得した企業数を教えてください。



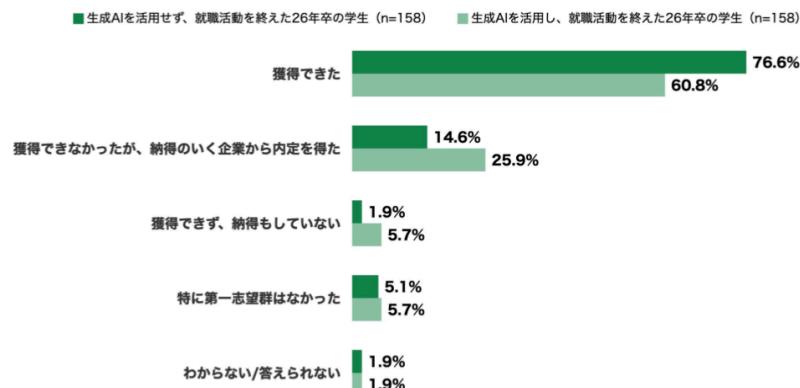
△△△ キャリアトラス

生成AIを活用している学生のうち、約6割が2社以上から内定を獲得しており、活用していない学生を上回る結果となっています。

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

<図4>

あなたは、ご自身の「第一志望群」の企業から内定を獲得できましたか。



△△ キャリアトラス

生成AIを活用した学生の第一志望群内定率は60.8%で、
活用していない学生より15.8ポイント低い結果と
なりましたが、就職先への納得度は高い水準を示しています。

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

<図5>

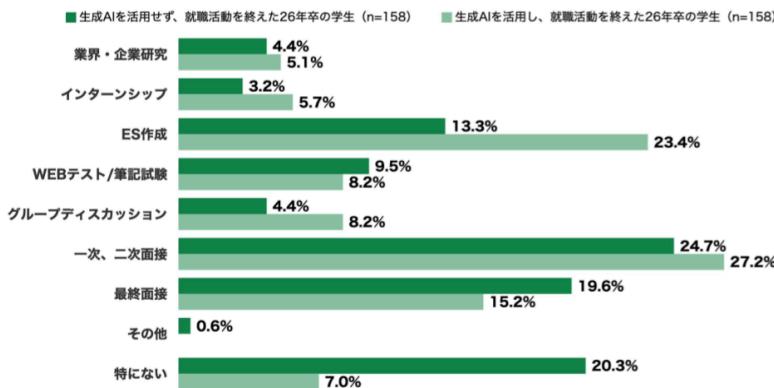
■生成AI活用学生はES作成でつまずきを感じやすく、面接での自信も低下傾向

就職活動で最も苦戦を感じた選考要素(図6)を見ると、いずれも「一次・二次面接」が最も高い割合を占める中、生成AI非活用学生では「最終面接」(19.6%)が比較的高い割合を示した一方、生成AI活用学生では「ES作成」が23.4%と、非活用学生(13.3%)の約1.8倍となりました。

また、「面接において、自分の言葉で自信を持って話すことができたと思いますか。」という質問(図7)に対して、「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答した割合は、生成AI非活用学生が81.0%であったのに対し、生成AI活用学生は74.7%と、6.3ポイント下回る結果となりました。

これらの結果から、生成AIを活用する学生は文章作成の効率化を図る一方で、自己理解や経験の言語化に難しさを感じやすく、その影響が面接時の自信にも表れている可能性が考えられます。

あなたが、就職活動の中で最も苦戦した選考要素を教えてください。



△△ キャリアトラス

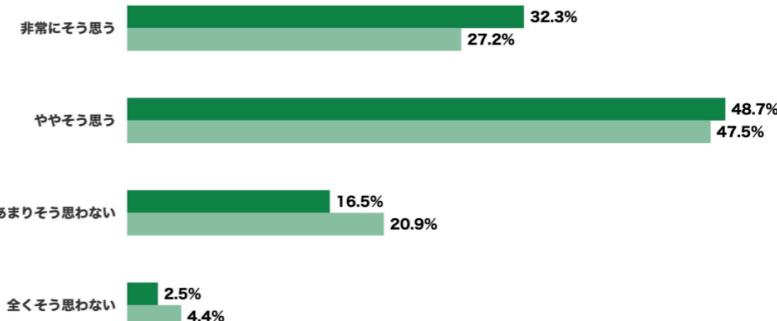
生成AIを活用している学生の23.4%が「ES作成に苦戦」と回答しており、これは非活用学生の約1.8倍にあたります。

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

<図6>

あなたは、面接において、自分の言葉で自信を持って話すことができたと思いますか。

■ 生成AIを活用せず、就職活動を終えた26年卒の学生 (n=158) ■ 生成AIを活用し、就職活動を終えた26年卒の学生 (n=158)



△△△ キャリアトラス

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

生成AIを活用している学生は、面接での自信度が活用していない学生に比べて6.3ポイント低いという結果がでています。

<図7>

■就活で活用された生成AIは「ChatGPT」が最多、生成AI活用の目的は選考通過を意識したES作成

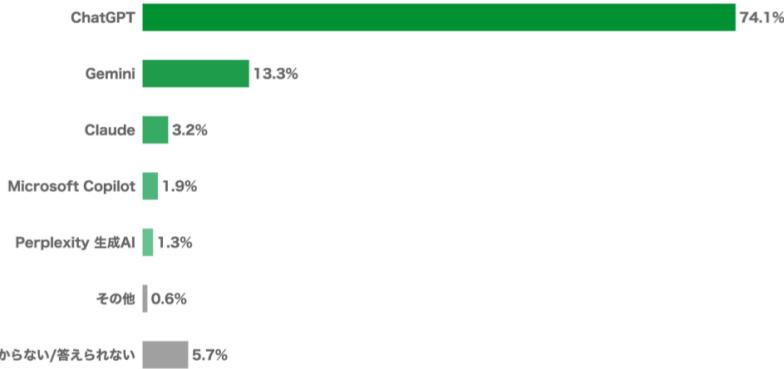
生成AI活用学生に、就職活動で主に使用した生成AIツールを尋ねたところ(図8)、「ChatGPT」が74.1%と最も多く、次いで「Gemini」が13.3%となり、特定のツールに利用が集中している実態が明らかとなりました。

また、生成AIを活用した理由としては(図9)、「『企業に評価される』質の高いES・自己PRを作成するため」が48.7%と約半数を占めたほか、「面接での想定外の質問への不安を減らしたかったから」が34.8%となりました。

これらの結果から、生成AIは情報収集や業務効率化の補助というよりも、選考通過を意識したアウトプットの質向上を目的に活用されているケースが多いことがうかがえます。

【生成AI活用学生への質問】

あなたが、就職活動で主に活用した生成AIツールを教えてください。



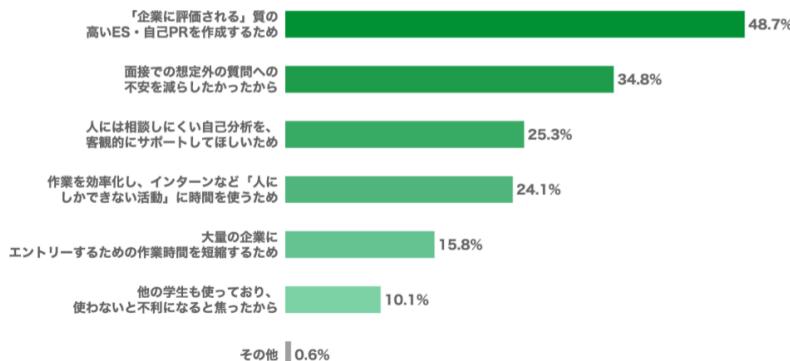
△△△ キャリアトラス

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

主に活用した生成AIとしては、「ChatGPT」が7割以上を占めています。

<図8>

【生成AI活用学生への質問】
あなたが、就職活動で生成AIを活用した主な理由を教えてください。(複数回答)



△△△ キャリアトラス

調査期間:2025年12月5日-12月18日
就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査
n=158

生成AIを活用した理由として、約半数の方が
「企業に評価される質の高いES・自己PRを作成するため」と回答しています。

<図9>

■総評



現在の就職活動において、生成AIを活用した就職活動の効率化は、すでに一般的な手法となりつつあります。適切に活用することで、書類選考や一次面接といった初期選考を、よりスムーズに進めやすくなる側面があることも事実です。

一方で、誰にとっても「正解」に近い整った文章を生み出せる反面、使い方によっては、学生本人の経験や価値観といった個別性が十分に伝わらなくなることもあります。その結果、自分自身の言葉で考え、整理する機会が減り、面接などの対話の場で自己表現に難しさを感じやすくなる場合も考えられます。

生成AIは決して避けるべき存在ではなく、自己分析や思考整理の壁打ち相手として活用することで、就職活動を支える有効なツールになります。ES作成においても、表現を整えたり視点を広げたりする補助として取り入れつつ、最終的には自分自身の経験や言葉に落とし込んでいくことが重要です。AIの効率性と、人ならではの思考や熱量をどのように掛け合わせていくかが、納得感のある就職活動につながると考えています。

【キャリアトラス編集長 元家 章太】

■調査概要

調査名称:就職活動におけるAI活用学生とAI非活用学生に関する比較調査

調査方法:IDEATECHが提供するリサーチマーケティング「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間:2025年12月5日～12月18日

有効回答:生成AIを活用し、就職活動を終えた26年卒の学生158名、生成AIを活用せず、就職活動を終えた26年卒の学生158名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

PRESS RELEASE

報道関係者各位

■キャリアトラスについて

キャリアトラスは、より豊かなキャリアを目指す若者に向けた「選択肢が見つかるワーク×ライフジャーナル」です。就職や転職のノウハウにとどまらず、働き方や生き方、価値観に向き合うきっかけとなる情報を発信し、自分らしいキャリア選択を支援します。

キャリアトラス : <https://www.neo-career.co.jp/careertrus/>

■会社概要

会社名 : 株式会社ネオキャリア

所在地 : 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル

代表者 : 代表取締役CEO 西澤 亮一

事業概要 : 採用支援、就労支援、業務支援

URL : <https://www.neo-career.co.jp/>