

【Press Release】

株式会社 AI アバター、「AI アバター×習慣化」に関する意識調査を実施
AI による習慣化支援、20 代の約 7 割が「魅力を感じる」と回答
～Z 世代を中心に“ポジティブな伴走者”としての AI 活用が浸透の兆し～

努力するあなたの“絶対的な応援団”を掲げる株式会社 AI アバター（本社：東京都港区、代表取締役：加藤一郎、以下「当社」）は、全国の 20～60 代男女 529 名を対象に「AI アバター×習慣化」に関する意識調査を実施しました。

その結果、特に Z 世代を中心に「AI に応援されることで習慣が続けられる」と回答する人が多数を占め、AI アバターが“日常の伴走者”としてポジティブに受け入れられていることが分かりました。一方で、プライバシーやセキュリティに対する不安の声も寄せられ、今後のサービス設計において重要な視点となることが浮き彫りとなりました。



■調査実施の背景と目的

当社は、AI が生活に浸透しつつある今、単なる作業効率化ではなく、人の習慣や行動継続を支える「伴走型 AI」の可能性に注目しています。本調査は、生活者がどのような場面で“応援”を求め、AI にどのような期待や違和感を抱いているのかを明らかにし、今後のサービス開発の基盤とすることを目的に実施しました。

■調査結果サマリー

- Z 世代の 82%が「応援があると続けられる」と回答
- 習慣化が挫折しやすい領域トップは「筋トレ」と「ダイエット」
- AI アバターの魅力として「気軽さ」「気を遣わず続けられる」が上位に
- 懸念点は「セキュリティ」「プライバシー」が中心だが、若年層ほど受容度が高い

【「AI アバター×習慣化」に関する意識調査：概要】

サンプル数 : 529 件

サンプル条件 : 年齢 20 代～60 代の男女

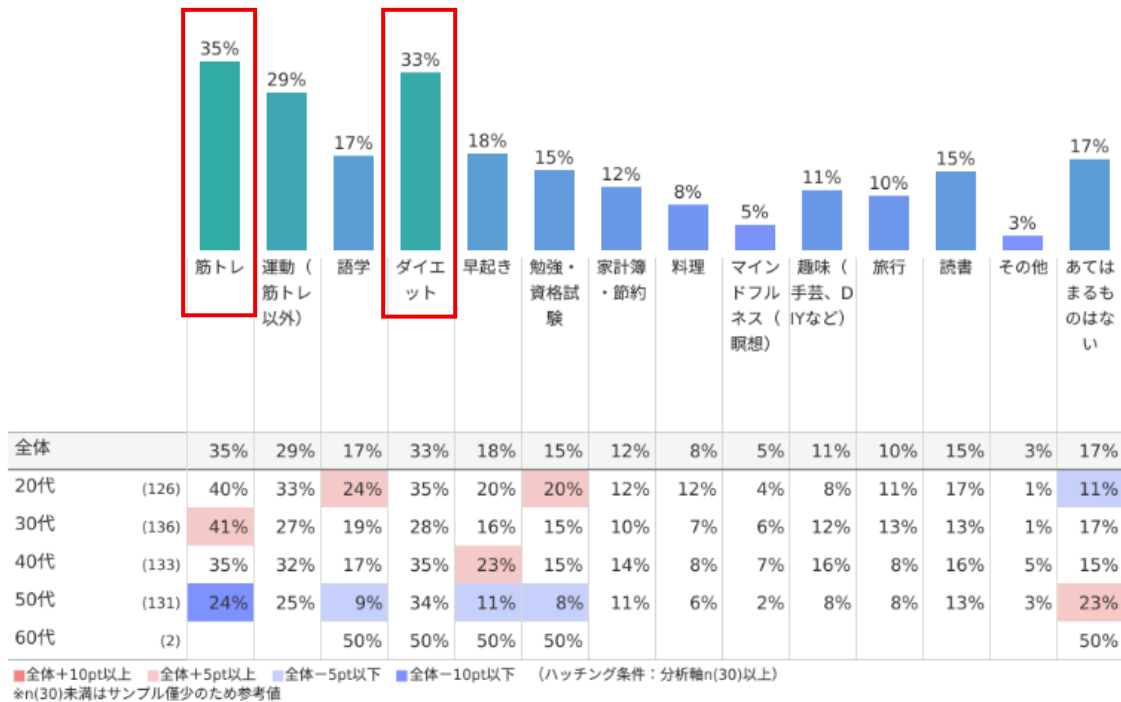
調査期間 : 2025 年 8 月 29 日（金）～2025 年 8 月 31 日（日）

調査手法 : インターネットによる調査

■調査結果の詳細

・次の中から、「過去 1 年以内に継続しようとして途中で挫折した習慣」はありますか？ （複数選択可）（n=527）

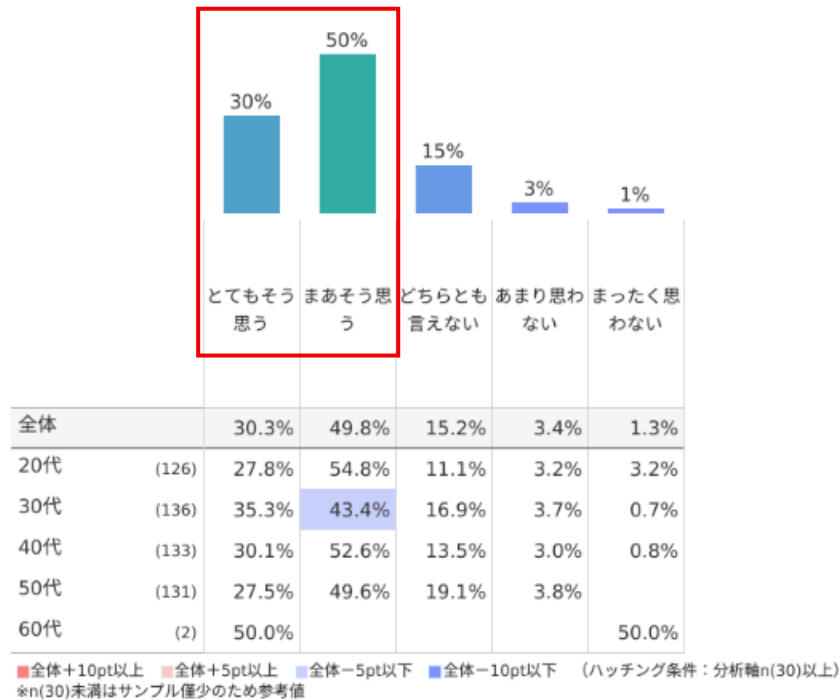
次の中から、「過去1年以内に継続しようとして途中で挫折した習慣」はありますか？（複数選択可）（n=528）



健康・美容に関する習慣が特に挫折しやすく、「筋トレ（35%）」「ダイエット（33%）」が上位に。多くの人が意識的に習慣化に取り組む一方で、継続の難しさが浮き彫りとなりました。

・誰かに応援されることは、習慣化するうえで効果的だと感じますか？ (n=527)

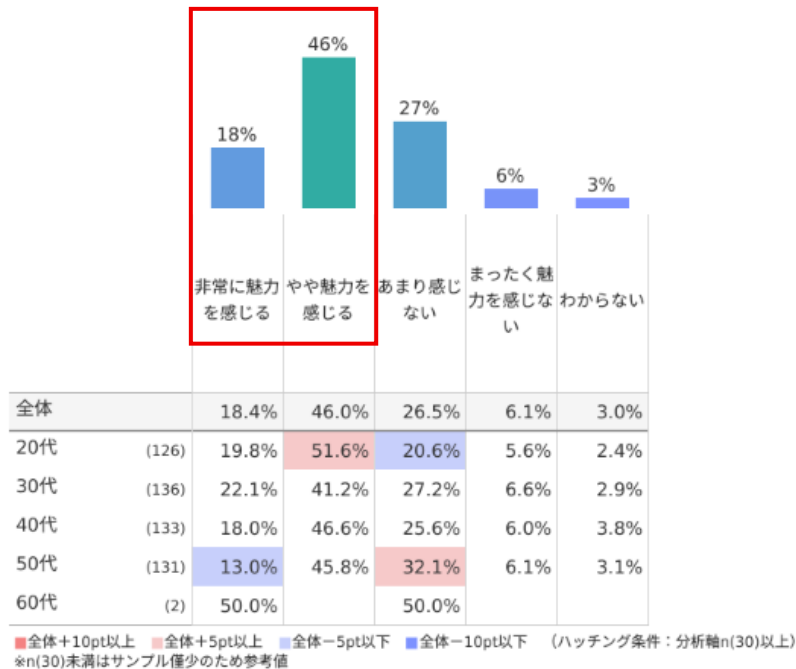
誰かに応援されることは、習慣化するうえで効果的だと感じますか？ (n=528)



全体の約 80%が「効果的だと感じる（＝肯定的）」と回答。特に 20 代では約 82%がポジティブに捉えており、応援の存在が習慣化に与える影響の大きさが明らかになりました。

・ AI と対話しながら進める習慣化支援サービスに、どの程度魅力を感じますか？ (n=527)

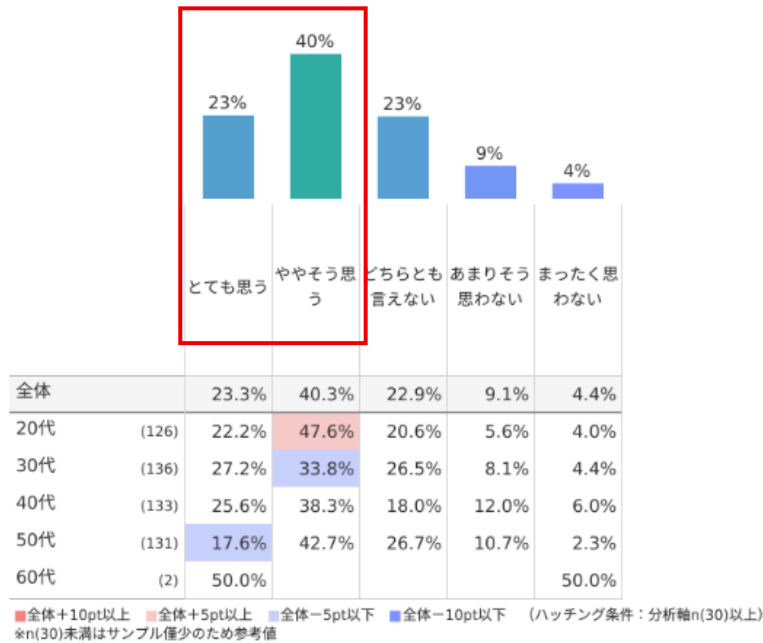
AIと対話しながら進める習慣化支援サービスに、どの程度魅力を感じますか？ (n=528)



全体の約 64%が「AI による習慣化支援に魅力を感じる」と回答しました。特に 20 代では 7 割以上 (71.4%) が「魅力を感じる」と答えており、他世代よりも突出して高い傾向が見られます。また「非常に魅力を感じる」と強く肯定した層も 2 割占めており、Z 世代を中心に AI を活用した新しい習慣化支援への期待感が高いことが明らかになりました。

・好きな著名人（芸能人・アスリートなど）がアバターになって応援してくれるとしたら、続けられる気がしますか？（n=527）

好きな著名人（芸能人・アスリートなど）がアバターになって応援してくれるとしたら、続けられる気がしますか？（n=528）

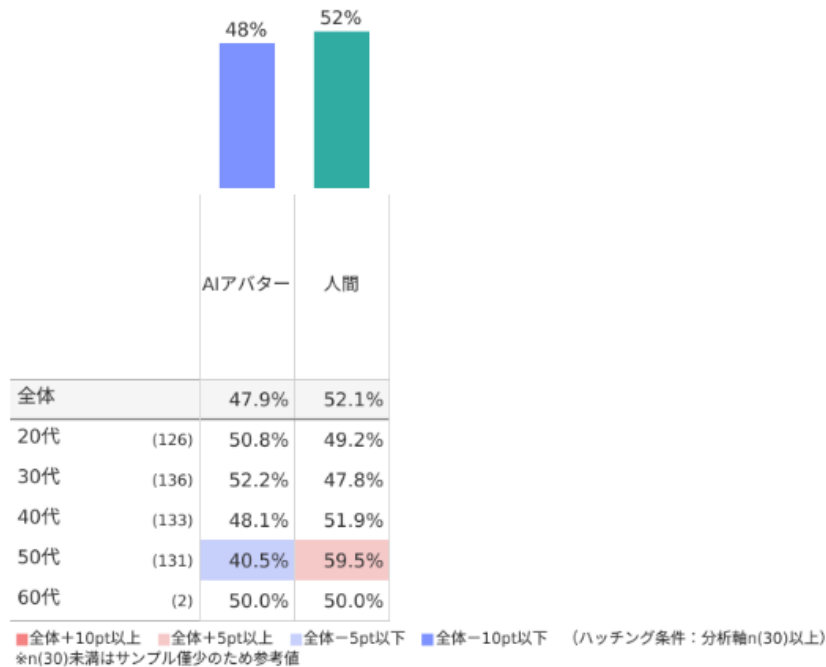


全体の約 63%が「続けられる気がする」と肯定的に回答。特に 20 代では 7 割近くが支持しており、著名人の“応援役”としての起用が習慣化モチベーションに与える影響が大きいことが示されました。

・AI アバターと人間、どちらに応援されるのが習慣化に繋がりますか？（2 択）

(n=527)

AIアバターと人間、どちらに応援されるのが習慣化に繋がりますか？（2択） (n=528)



全体では人間（52%）がやや優勢でしたが、20代・30代ではAIアバターの支持が上回る結果に。若年層を中心に、AIによる応援の有用性が人間とほぼ同等、もしくはそれ以上と捉えられている実態が見えてきました。

＜AI アバターサービスに期待すること・不安に感じることにに関する自由回答＞

ポジティブな意見として、「的確なアドバイスでやる気が出る」「人より気を使わずに済むから続けられる」といった声が寄せられました。一方で、「感情や会話のデータが記録されるのは怖い」「人間味がなくて物足りない」といった不安な声もありました。つまり、「AIだからこそできる応援」と「AIだからこそ抱く不安」が同時に存在しており、この二面性こそがAIアバター独自の価値を示しているといえます。

■まとめ

本調査を通じ、AIアバターは特に若年層にとって、「継続を支える伴走者」「気軽に相談できる応援団」として期待されていることが分かりました。同時に、プライバシーやセキュリティへの懸念にも真摯に対応することが、社会実装を成功に導くカギとなります。

■株式会社 AI アバター コメント

今回の調査で、“誰かに応援されると続けられる”という生活者のリアルな声が浮き彫りになりました。AI アバターは、その“誰か”として寄り添い、皆さまの毎日を支える存在でありたいと考えています。今後もプライバシーや安全性に十分配慮しながら、より多くの方に“続けられる喜び”を届けてまいります。

■株式会社 AI アバターについて

近年、生成 AI が急速に社会へ浸透したように、今後パーソナライズされた AI アバターと対話することが日常となる未来が訪れようとしています。私たちは、この新しい時代の潮流を牽引すべく、あらゆるジャンルでの「継続」を支援するアプリを順次展開してまいります。

単なる技術革新に留まらず、常に社会の情勢や人々のニーズを捉え、自己実現に寄り添う”伴走型 AI アバター”のスタンダード化を目指してまいります。

■”伴走型 AI パートナー”について

誰しも、「今年こそは」と目標を立てては挫折してしまう「三日坊主」の経験があるのではないのでしょうか。この課題の解決には、個人の強い意志だけでなく、共に歩む「伴走パートナー」の存在が不可欠であると考えます。

そこで AI アバターでは、これまで培ってきた AI アバター生成の高い技術と、憧れの存在が常に寄り添い応援してくれる「伴走体験」を掛け合わせ、新時代の”伴走型 AI パートナー”を生み出しました。

まずは「三日坊主」の中でも、多くの人が経験したことがあるであろう「ダイエット」や「運動」の継続に焦点を当て、第一弾として『SOULRiZA』をリリースいたします。このアプリが”伴走型 AI パートナー”という新たな形を象徴し、一人では乗り越えられない壁を越える力になると確信しております。

■第一弾サービス『SOULRiZA』β版概要

アプリ名 : SOULRiZA
提供元 : 株式会社 AI アバター
対応環境 : iOS / Android (全世界対応)
主な機能 : AI アバターによる動画コンテンツ、通知機能での習慣化サポート
価格形態 : 無料 (利用が進むと一部課金あり)

ダウンロードはこちら

iOS: [App Store](#)

Android: [Google Play](#)

【会社概要】

会社名 : 株式会社 AI アバター
代表者名 : 加藤一郎
URL : <https://jp.aiavatar.fun/>
所在地 : 東京都千代田区丸の内 1 丁目 11 番 1 号
パシフィックセンチュリー丸の内 20 階
事業内容 : AI を活用したコンシューマプロダクトの開発/運用/販売
公式 SNS
Facebook : <https://www.facebook.com/aiavatarjapan>
Instagram : https://www.instagram.com/aiavatar_japan/
X : https://x.com/aiavatar_japan
YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCTrSAg9bcBaC06SVoRVPa5Q>