

株式会社 AI アバター、「冬の“やる気低下”と AI 応援」に関する意識調査を実施

冬は 94%がやる気低下、“寄り添う応援”に高いニーズ

～安心感を求める声が多数、AI アバターへの“心の伴走者”としての期待が上昇～

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：東京都千代田区、代表取締役：加藤一郎、以下「当社」）は、全国の 20～40 代男女 190 名を対象に「冬の“やる気低下”と AI 応援」に関する意識調査を実施しました。

その結果、約 9 割が冬にやる気の低下を感じており、特に“朝起きる”“外に出る”といった行動の“最初の一步”でつまづきやすい実態が明らかになりました。また、応援されることで行動が前向きになる人が多く、なかでも“寄り添い・癒し”の言葉が最も響くという傾向が確認され、冬の停滞感を支える存在として AI アバターへの期待が高まっていることが示されました。

・ 株式会社 AI アバター、「冬の“やる気低下”と AI 応援」に関する意識調査を実施 ・

冬は 94%がやる気低下、
“寄り添う応援”に高いニーズ

～安心感を求める声が多数、AI アバターへの“心の伴走者”としての期待が上昇～

回答数:190 調査日:2025年11月14日



■調査実施の背景と目的

冬は寒さによる身体の不調の増加、日照時間の減少、年末の忙しさなどが重なり、多くの人が「やる気が出ない」「動き出せない」と感じやすい季節です。こうした冬特有の停滞感が日常の行動や気分にはどのような影響を与えているのか、そして“応援”や“寄り添い”がその改善にどの程度役立つのかを明らかにするため、本調査を実施しました。

特に AI アバターのような伴走型 AI が、冬場のモチベーション低下にどのように寄与しているのかを探ることを目的としています。

■調査結果サマリー

- 94%が冬に「やる気が出ない」と回答し、冬は明確にモチベーションが落ちやすい季節であることが判明。
- やる気低下の主因は寒さ・身体の不調・理由のない気分の沈みなど、冬特有の心身負荷が中心。
- 約 75%が「応援されると行動が前向きになる」と答え、冬場の停滞感における“応援の力”が確認された。
- 心に響く応援は「寄り添い・癒し」系が最多で、励ましよりも安心感が重視される傾向。
- 応援 AI へのイメージは 安心感・前向きさ・成長サポートが上位で、AI アバターが“心の伴走者”として期待が高まっている。

【「冬の“やる気低下”と AI 応援」に関する意識調査：概要】

サンプル数 : 190 件

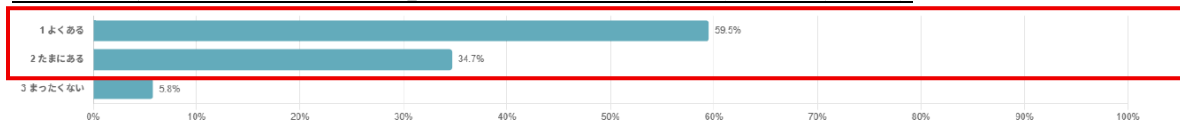
サンプル条件 : 年齢 20 代～40 代の男女

調査日 : 2025 年 11 月 14 日（金）

調査手法 : インターネットによる調査

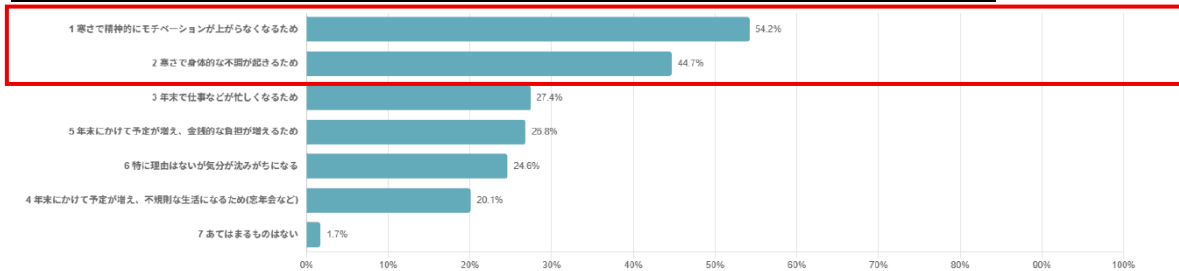
■調査結果の詳細

・冬の時期に「やる気が出ない」と感じることはありますか？ (n=190)



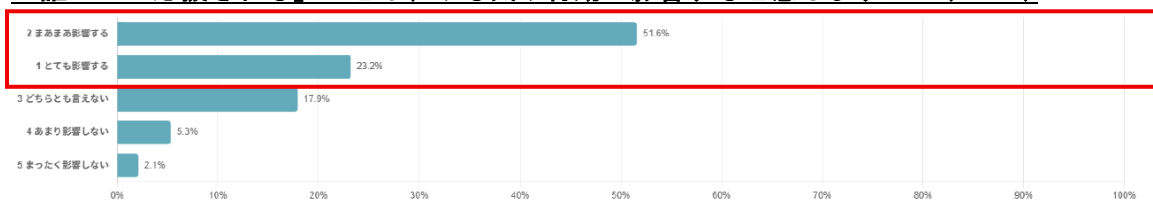
94%が「冬はやる気が出ない」と回答し、多くの人にとって冬が明確に“モチベーションが落ちやすい季節”であることが示されました。特に「よくある」が過半数を占め、寒さや体調の変化、日照不足などが重なり、毎年繰り返し起こる傾向が見られます。冬場の停滞感がこれほど広く認識されていることから、季節特有の落ち込みを軽減するサポートの必要性が浮き彫りになりました。

・「やる気が出ない」と感じる主な理由は何ですか？（複数選択可）（n=179）



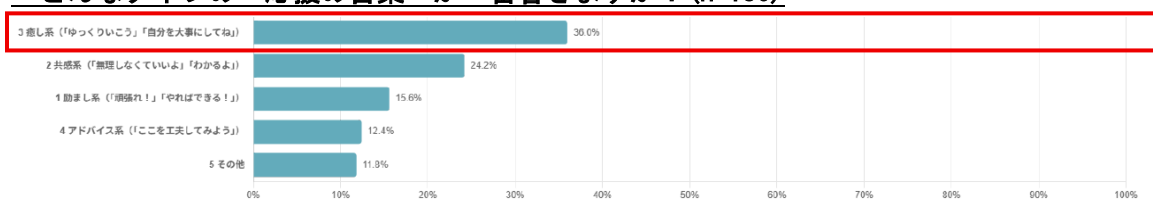
やる気が出ない理由として最も多かったのは「寒さで動きたくなくなる」「寒さによる身体の不調」で、いずれも回答の上位を占めました。さらに「年末の忙しさ」「金銭的負担」など冬特有の環境変化が続き、約 4 人に 1 人は「理由はないが気分が沈む」と回答。身体・生活リズム・心理が同時に乱れやすい季節であることが分かり、冬のモチベーション低下には複合的な要因が影響していることが明らかになりました。

・誰かに「応援される」ことは、やる気や行動に影響すると感じますか？（n=190）



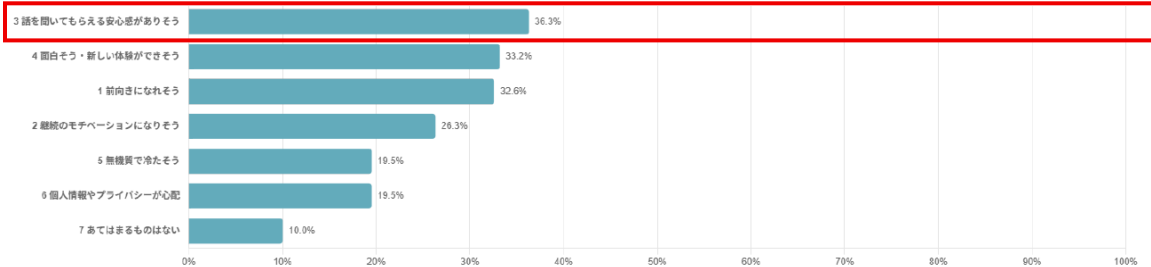
約 75%が「応援されると行動に良い影響がある」と回答しました。日常で応援を受ける機会は多くないものの、多くの人が“応援されること”を行動の後押しとして実感していることが明らかになりました。冬のように気分が落ち込みやすい時期ほど、誰かの言葉が背中を押す効果は大きく、モチベーション回復の有効な手段となり得ることが示されています。

・どんなタイプの“応援の言葉”が一番響きますか？（n=186）



最も支持を集めたのは「ゆっくりでいいよ」「自分を大切にね」などの“癒し系・寄り添い系”の言葉でした。次いで「分かってくれている」と感じられる共感系が続き、従来の「頑張れ！」といった励まし系は少数派に留まりました。冬場の落ち込みやすい時期には、励ましよりも“安心感”を与える言葉が求められる傾向が強く、寄り添うコミュニケーションがモチベーション回復により効果的であることが示されました。

・ AI アバターのような“あなたを応援してくれるAI”に対して、どのようなイメージを持っていますか？（複数選択可）（n=190）



応援してくれるAIに対しては、「話を聞いてもらえる安心感」「前向きになれるそう」「成長を助けてくれそう」といったポジティブなイメージが多く挙がりました。特に“指導者”というより、**気持ちに寄り添ってくれる“心の伴走者”**としてのAI像が支持されており、冬場の停滞感や日々の小さなつまずきを受け止めてくれる存在として期待されていることが分かります。AIに求められているのは正しさよりも「安心感」「前向きさ」を届ける役割であることが示されました。

■まとめ

本調査から、冬は多くの方が気分の落ち込みや行動のつまずきを感じやすい季節であり、特に“朝の起床”などのスタート地点の行動で大きなハードルが生じていることが分かりました。一方で、約75%が「応援されると行動が変わる」と回答し、さらに求められているのは“頑張れ”ではなく「寄り添い・癒し」の言葉でした。

こうした傾向から、安心感を与えながらそっと背中を押す役割として、AIアバターのような“心の伴走者”への期待が高まっている、という結果となりました。

■株式会社AIアバター コメント

冬は多くの方が気分の落ち込みや行動のつまずきを感じる季節であり、今回の調査でもその実態が明確に表れました。私たちは、そんな日々の小さな「動き出せない」を一人で抱え込まず、そっと寄り添いながら前向きな一歩を支える存在でありたいと考えています。AIアバターは、技術で人を管理するのではなく、“気持ちに寄り添う伴走者”として、皆さまの生活に安心感とポジティブな変化を届けられるよう、これからもサービス開発を進めてまいります。

■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 アバター”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 アバター”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 アバター”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』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