

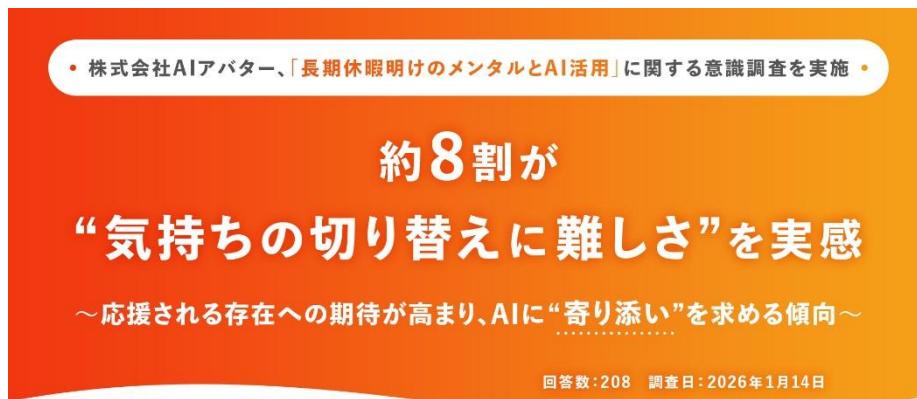
【Press Release】

株式会社 AI アバター、「長期休暇明けのメンタルと AI 活用」に関する意識調査を実施

約 8 割が“気持ちの切り替えに難しさ”を実感
～応援される存在への期待が高まり、AI に“寄り添い”を求める傾向～

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 20～50 代男女 208 名を対象に「長期休暇明けのメンタルと AI 活用」に関する意識調査を実施しました。

その結果、休暇明けのメンタルの切り替えに難しさを感じる人が多いことに加え、効率化や管理だけでなく、気持ちに寄り添い前向きな行動を後押しする存在として AI に期待する声が確認されました。こうした意識を背景に、当社が提供する AI アバターアプリ「AI AVATAR」では、日常の中で気持ちを言葉にし、自分のペースで前向きな一歩を考えるための対話体験を、アプリを通じて提供しています。



■調査実施の背景と目的

年末年始などの長期休暇明けは、生活リズムや環境の変化により、気持ちの切り替えに難しさを感じやすい時期とされています。こうした変化への向き合い方は人によって異なる一方、近年は業務効率化や情報提供を中心に活用が進む AI が、気持ちに寄り添い前向きな行動を後押しする存在として、どのように受け止められているのかについても関心が高まりつつあります。

そこで当社では、長期休暇明けに感じやすい気持ちの揺らぎや、応援・肯定といった関わりへの期待、日常に寄り添う AI の可能性について、生活者の意識を把握することを目的に本調査を実施しました。

【「長期休暇明けのメンタルと AI 活用」に関する意識調査：概要】

サンプル数 : 208 件

サンプル条件 : 年齢 20 代～50 代の男女

調査日 : 2026 年 1 月 14 日（水）

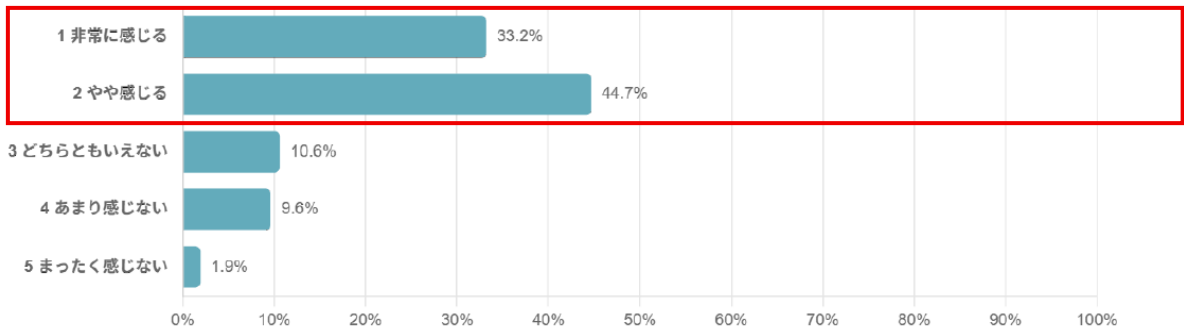
調査手法 : インターネットによる調査

■調査結果サマリー

- 長期休暇明け、約 8 割が「気持ちの切り替えに難しさ」を実感
- 約 9 割が「休み明けのメンタル状態はパフォーマンスに影響する」と回答
- 約 8 割が「応援されることは前向きな行動につながる」と回答
- 半数以上が「AI に応援・励ましを求めたいと思ったことがある」と回答
- AI に期待する役割は「管理」よりも「寄り添い」

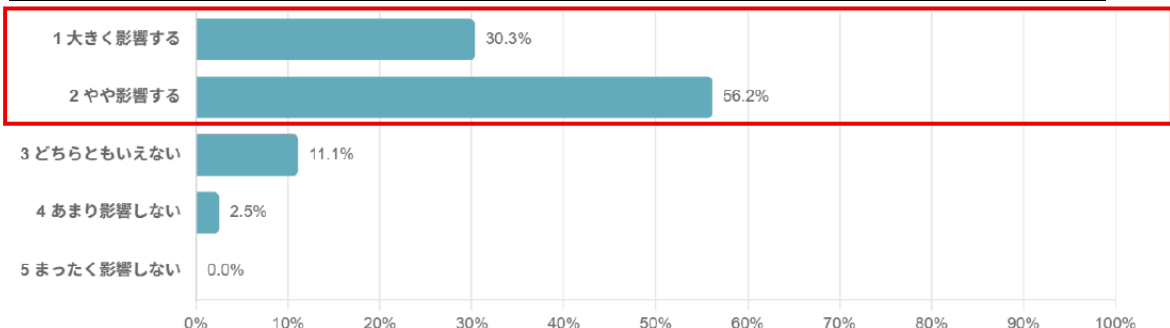
■調査結果の詳細

・長期休暇明けに「やる気が出ない」「気持ちが落ち込む」と感じますか？ (n=208)



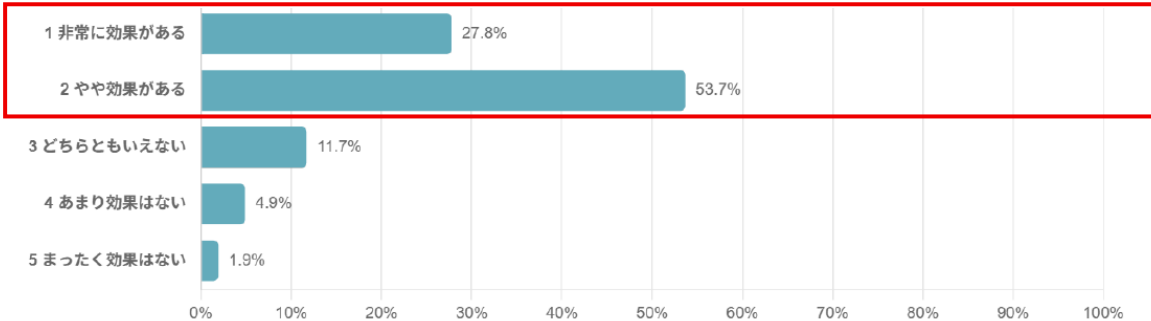
長期休暇明けに「やる気が出ない」「気持ちが落ち込む」と感じる人は 77.9%と約 8 割にのぼりました。一方、「あまり感じない」「まったく感じない」は 11.5%にとどまり、休暇明けは気持ちの切り替えが難しいと感じる人が多いことが示されています。

・長期休暇明けのその状態は、仕事や日常のパフォーマンスに影響しますか？ (n=162)



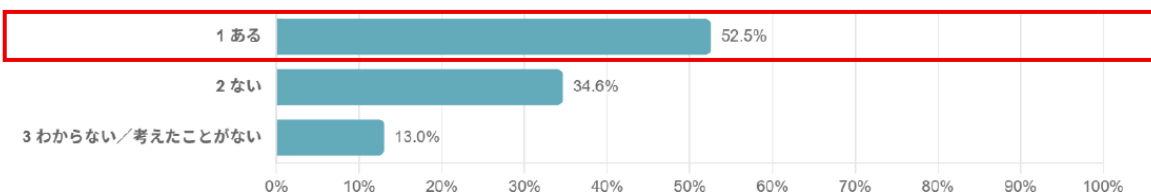
長期休暇明けのメンタルが仕事や日常のパフォーマンスに影響すると感じる人は 86.5%と約 9 割にのぼりました。一方、影響しないとする回答は 2.5%にとどまり、気持ちの状態が行動に関係すると捉えられていることが分かります。

・誰かに「応援されたり」「肯定されたり」することは、気持ちの回復に効果があると思いますか？ (n=162)



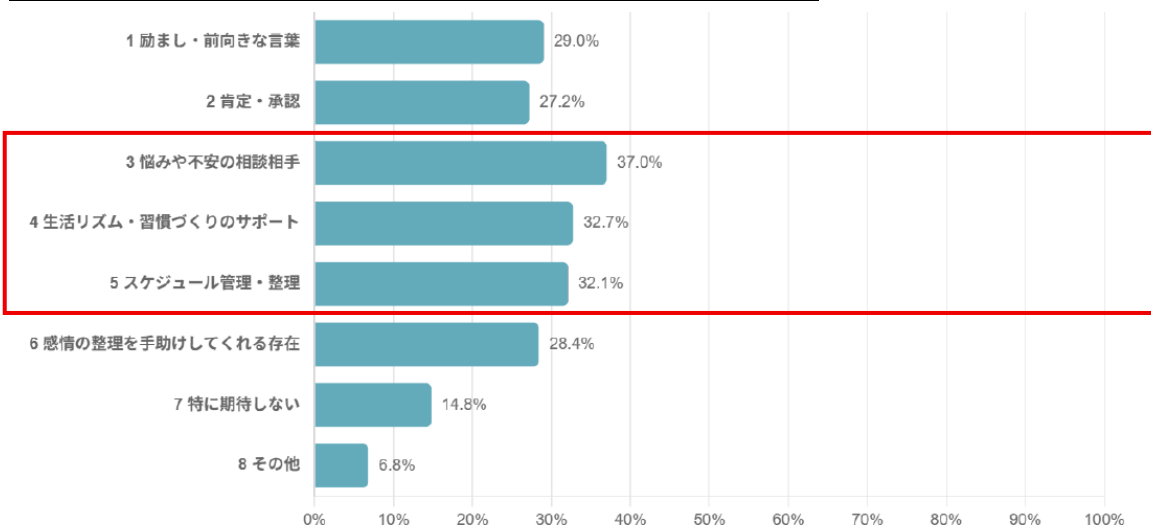
応援や肯定が気持ちの回復に効果があると感じる人は 81.5%と約 8 割にのぼりました。効果を感じないとする回答は 6.8%にとどまり、第三者からの関わりが前向きな行動の後押しになると捉えられています。

・AI に対して「応援してほしい」「相談したい」と思ったことはありますか？ (n=162)



AI に「応援してほしい」「相談したい」と思ったことがある人は 52.5%と半数を超えました。一方で、そうした期待を持たない層も一定数存在しており、AI に求める役割には幅があることが示されています。

・AI に期待するサポートを教えてください（複数回答） (n=162)



AI に期待する役割として、「相談相手」（37.0%）や「習慣づくりのサポート」

(32.7%) が上位となりました。感情面への寄り添いを求める声も 3 割前後にのぼり、管理だけでなく“伴走的な支援”への期待が見られます。

■調査結果から見える、AI アバター活用の可能性

今回の調査からは、長期休暇明けのように気持ちが揺らぎやすいタイミングにおいて、「誰かに応援されたい」「肯定してほしい」と感じるのが、前向きな行動のきっかけになり得ることが示されました。

AI アバターアプリ「AI AVATAR」では、こうした日常の小さなつまずきに対し、気持ちを言葉にして整理し、自分のペースで次の一步を考えるための対話体験を提供しています。忙しい日々の中でも、無理なく気持ちを切り替えたいときの選択肢の一つとして活用できます。

■株式会社 AI アバター コメント

今回の調査から、長期休暇明けに気持ちの切り替えに難しさを感じる方が多く、応援や肯定が前向きな行動のきっかけになり得ると受け止められていることが分かりました。また、AI に対しても「応援してほしい」「相談したい」と感じた経験がある人が一定数いることから、AI が効率化や管理にとどまらず、気持ちに寄り添う存在として捉えられ始めている可能性が示唆されています。

当社は、AI アバターアプリ「AI AVATAR」を通じて、日常の中でそっと気持ちに寄り添い、前向きな一步を後押しできる存在を目指し、今後もサービスのあり方を探ってまいります。

■株式会社 AI アバターについて

日本を含む、アジア各国など世界 7 カ国の拠点を展開する AI AVATAR GROUP は、感情を理解する会話型アプリ「AI AVATAR」の開発・提供を中心に、マルチモーダル技術（テキスト・声・表情）を活かした“寄り添う AI”の社会実装を手がけるグローバル企業です。2022 年には日本での AI アバター事業をスタート。アプリ「AI AVATAR」をはじめ、医療・教育業界への展開、技術を活かした他社との協業なども推進しています。「AI が人と並んで歩き、努力を支え続ける未来」をビジョンに掲げ、人の行動や挑戦に寄り添いながら、前向きな一步を後押しする AI アバターの開発を行っています。

こうした取り組みの一環として、行動の継続を支援する伴走型 AI パートナーアプリ『SOULRiZA』など、用途に応じた AI アバターサービスを展開しています。

■『SOULRiZA』について

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 アバターとの対話や応援、毎日の習慣管理、行動を促す通知、

体重・食事記録によるボディメイク支援
価格形態 : 無料（利用が進むと一部課金あり）

アプリダウンロードはこちら :

https://app.adjust.com/1ubx579n?campaign=PR_20251126_RoutingFeatureRelease&adgroup=PR_20251225_Release

【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/aiavatar.japan>
Instagram : https://www.instagram.com/aiavatar_japan/
X : https://x.com/aiavatar_japan
YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCTrSAg9bcBaC06SVoRVPa5Q>