

【Press Release】

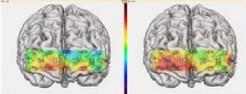
生活者が対話型 AI に求めるのは“心に負担を掛けない”存在
AI アバター、「対話型 AI と AI アバターとの会話体験に対する意識調査」と
人間と AI アバターとの会話体験時の「脳の活性状況のモニタリング」を実施
～発展途上のアバター型 AI 市場、「メンパ」を求める生活者意識が明らかに～

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 313 名を対象に、対話型 AI および AI アバターとの会話体験に関する意識調査を実施しました。

本調査では、対話型 AI が「調べもの・情報収集」といった情報取得の手段として利用される一方で、雑談や気持ちの整理といった使い方を通じて、自分のペースで言葉に向き合う相手として受け入れられつつある実態や、近年注目される「メンタルパフォーマンス（メンパ）」の価値観の広がりがうかがえました。

あわせて、“AI アバターとの会話”と“人間との会話”時における脳活動（オキシヘモグロビン変化）を測定する検証を行い、生活者意識と生体反応の両面から、AI アバターとの対話をもたらす可能性を探りました。

AIアバター、「対話型AIとAIアバターとの会話体験に対する意識調査」と
人間とAIアバターとの会話体験時の「脳の活性状況のモニタリング」を実施 ▶



生活者が対話型 AI に求めるのは
“心に負担を掛けない”存在

～発展途上のアバター型 AI 市場、「メンパ」を求める生活者意識が明らかに～



■対話型 AI と AI アバターとの会話体験に対する意識調査

【調査概要】

サンプル数 : 313 件

サンプル条件 : 年齢 20 代～50 代の男女

過去に「ChatGPT などの対話型 AI」を利用したことがある人

調査期間 : 2026 年 1 月 28 日（水）～2 月 1 日（日）

調査手法 : インターネットによる調査

【調査結果サマリー】

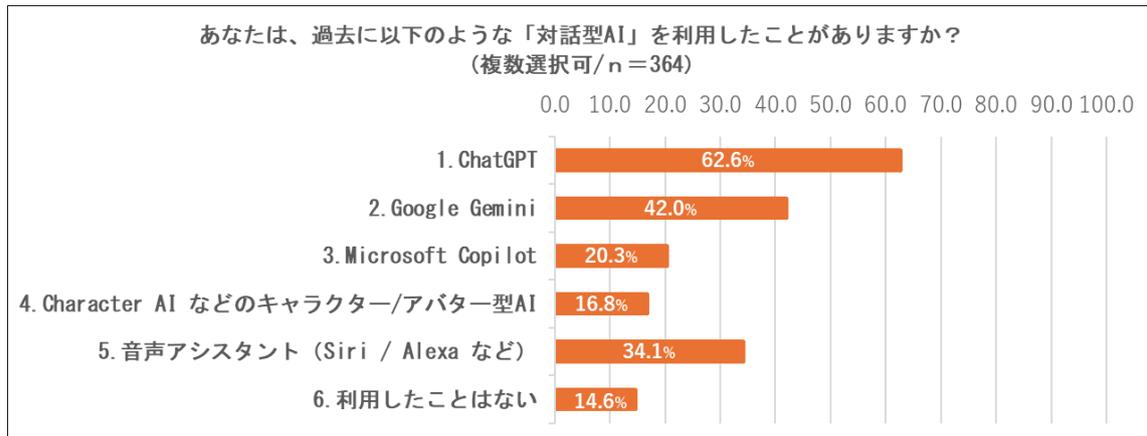
- 対話型 AI は「ChatGPT」の利用が約 63%と最多
一方で、キャラクター・アバター型 AI の認知は 80%超
- 対話型 AI の利用目的は「調べもの」が中心も、受容的な使い方も一定数
- 人との会話に比べ、AI は「気を遣わずに話せる」「本音を話しやすい」との声
- アバター型 AI と会話したい場面は「なんとなく誰かと話したいとき」が最多
“がんばらない時”に求められている
- 期待されるのは、「指示・管理」よりも「寄り添い」「受容」など
“心の負荷をかけない対話”

【調査結果詳細】

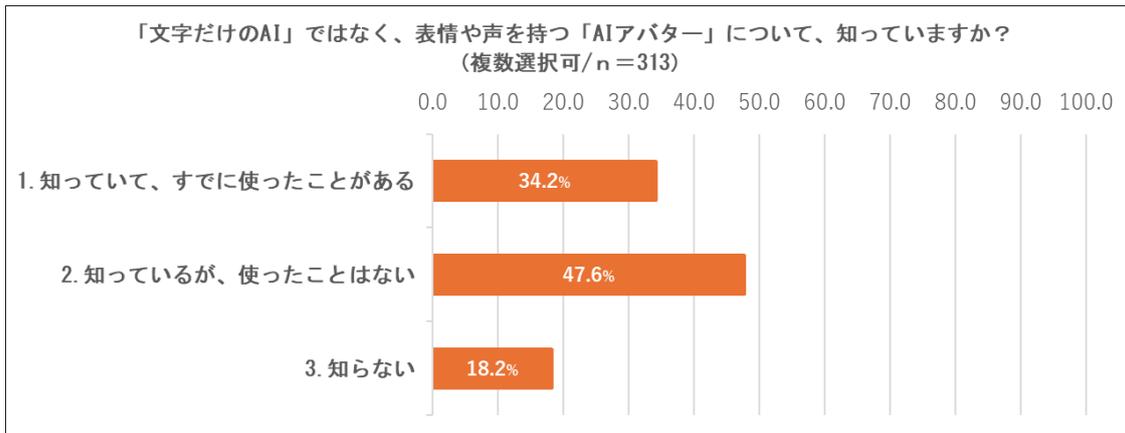
1. 対話型 AI の利用は「ChatGPT」が最多

一方で、AI アバターの認知は 80%超

まず、「過去にどのような対話型 AI を利用したことがあるか」（複数回答、n=364）を尋ねたところ、「ChatGPT」が 62.6%で最多となり、「Google Gemini」が 42.0%と続きました。



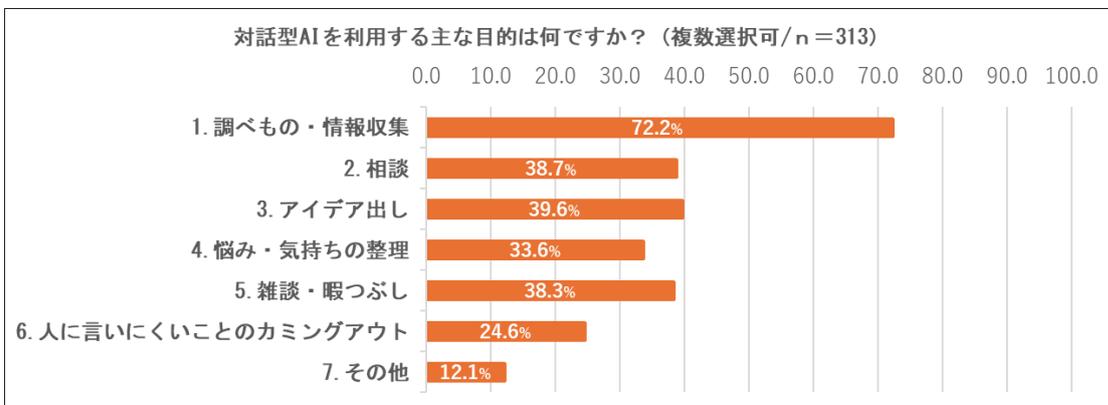
また、「Character AI などのキャラクター／アバター型 AI」は 16.8%にとどまりました。そこで、「表情や声を持つ AI アバター」についての認知（単一回答、n=313）を尋ねたところ、「知っていて、すでに使ったことがある」が 34.2%、「知っているが、使ったことはない」が 47.6%となり、利用経験は限定的である一方、存在自体は 81.8%と広く知られている状況が明らかになりました。



2. 利用目的は「調べもの」が中心も、「雑談」「悩み整理」など受容的な使い方も一定数

「対話型 AI を利用する主な目的」（複数回答、n=313）については、「調べもの・情報収集」が 72.2% で最多となりました。2 位の「アイデア出し」（39.6%）も含め、機能が求められる用途が上位を占めました。

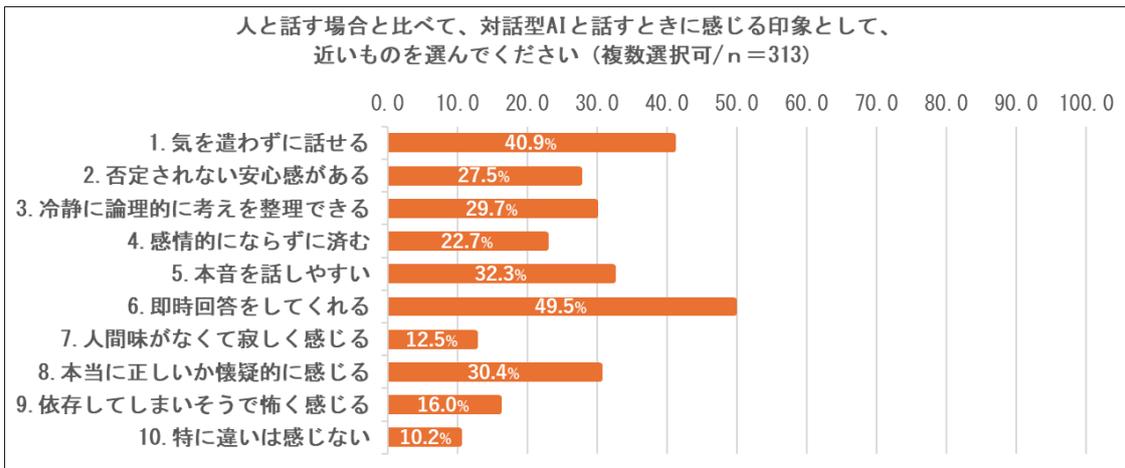
ほかでは、「相談」（38.7%）、「雑談・暇つぶし」（38.3%）、「悩み・気持ちの整理」（33.6%）などの使い方も一定数見られました。自由記述の「その他」では、「しりとりやなぞなぞなど」といった回答も挙がり、明確な目的を伴わず、相手に受け止めてもらうことを前提とした“受容的な使い方”が広がっている様子が見えます。



3. 人との会話に比べ、AI は「気を遣わずに話せる」「本音を話しやすい」との声

人と話す場合と比べて、対話型 AI と話すときに感じる印象（複数回答、n=313）は「即時回答をしてくれる」（49.5%）が約半数を占めました。これに続き、「気を遣わずに話せる」（40.9%）、「本音を話しやすい」（32.3%）、「否定されない安心感がある」（27.5%）といった回答も目立ち、対話型 AI が、感情や考えを素直に言葉にしやすい相手として受け止められている様子が明らかになりました。

同時に、「本当に正しいか懐疑的に感じる」（30.4%）という声も一定数見られ、対話型 AI は、利便性や話しやすさへの期待とともに、慎重に向き合われている段階にあることも示されました。

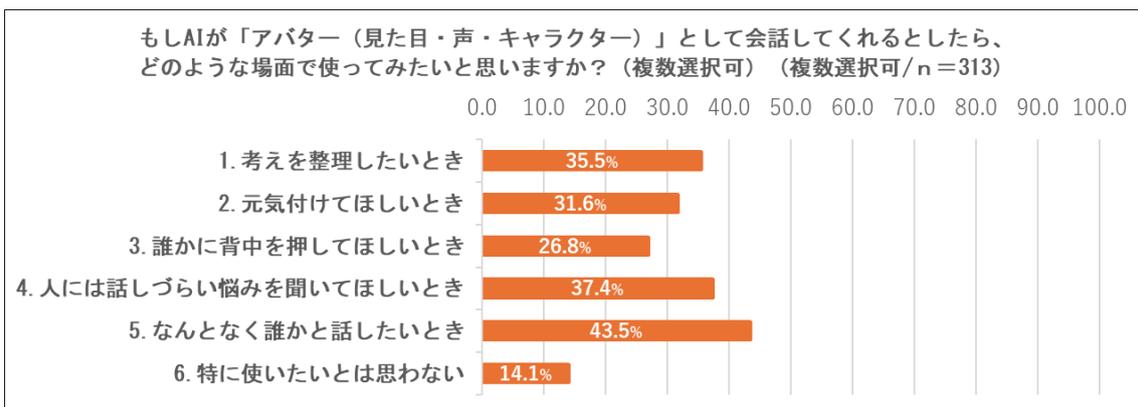


4. アバター型 AI と会話したい場面は「なんとなく誰かと話したいとき」が最多。

“がんばらない時”に求められている

次に、対話型 AI との会話が気持ちや思考に「良い影響を与えている」（70.2%・単一回答）と感じる人が多い中で、「AI がアバター（見た目・声・キャラクター）として会話してくれるとしたら、どのような場面で使ってみたいと思うか」（複数回答、n=313）を尋ねました。その結果、「なんとなく誰かと話したいとき」（43.5%）が最多となり、続いて「人には話しづらい悩みを聞いてほしいとき」（37.4%）、「考えを整理したいとき」（35.5%）が挙げられました。

これらの回答から、アバター型 AI は、気持ちを切り替えたい、自分の状態を整えたいといった、“がんばらない時”の話し相手として求められていることがうかがえます。このほか、「元気づけてほしいとき」（31.6%）、「誰かに背中を押してほしいとき」（26.8%）など、前向きな一歩を踏み出すための存在として期待されていることも示されました。



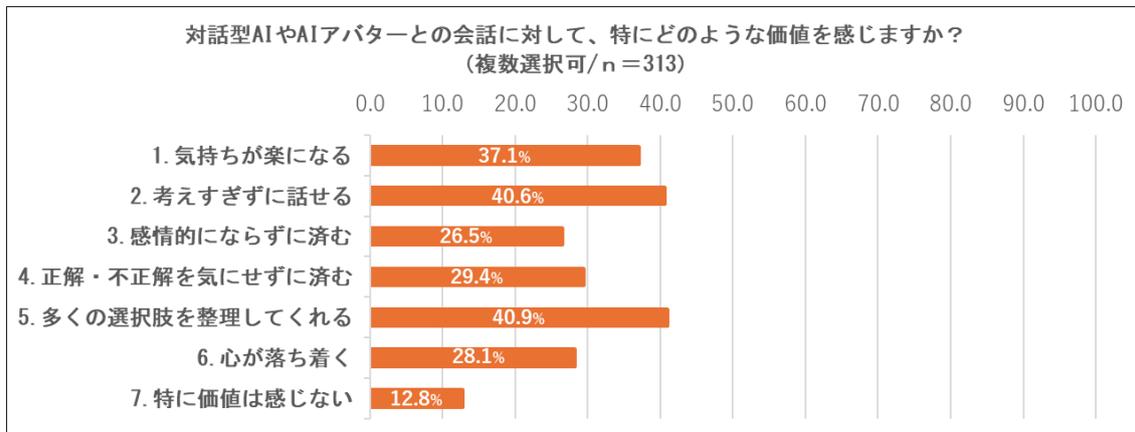
5. 期待されるのは、「指示・管理」よりも「寄り添い」「受容」など“心の負荷をかけない対話”

最後に、「対話型 AI（ChatGPT など）や AI アバターとの会話に対して、特にどのような価値を感じますか？」（複数選択、n=313）と尋ねると、「多くの選択肢を整理してく

れる」(40.9%)、「考えすぎずに話せる」(40.6%)と並び、これに「気持ちが楽になる」(37.1%)、「正解・不正解を気にせずに済む」(29.4%)が続きました。

自由記述で寄せられた期待や不安の声をみると、「人には言いづらい本音を吐き出すツールとしての役割を期待する」「本音で話せて心が軽くなることを期待する」「あとで悪口や陰口を言われる心配がないため、ありのままの自分を出せる」といった意見が挙がっています。

これらの結果から、対話型AIやAIアバターには、指示や管理を行う存在ではなく、相手を評価せずに話を受け止める「寄り添い」「受容」といった、“心の負荷をかけない話し相手”としての役割が期待されていることが示されました。

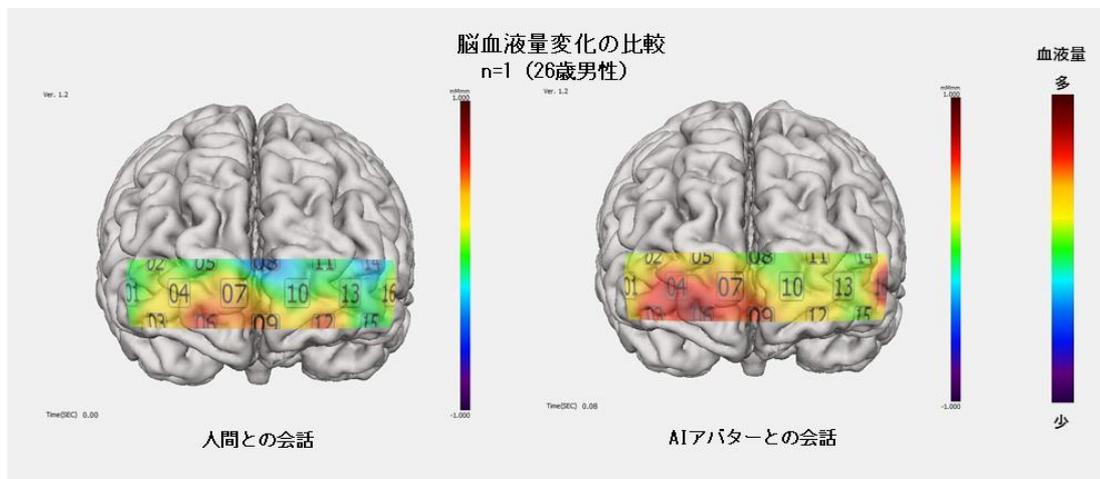


■脳血液量測定検証

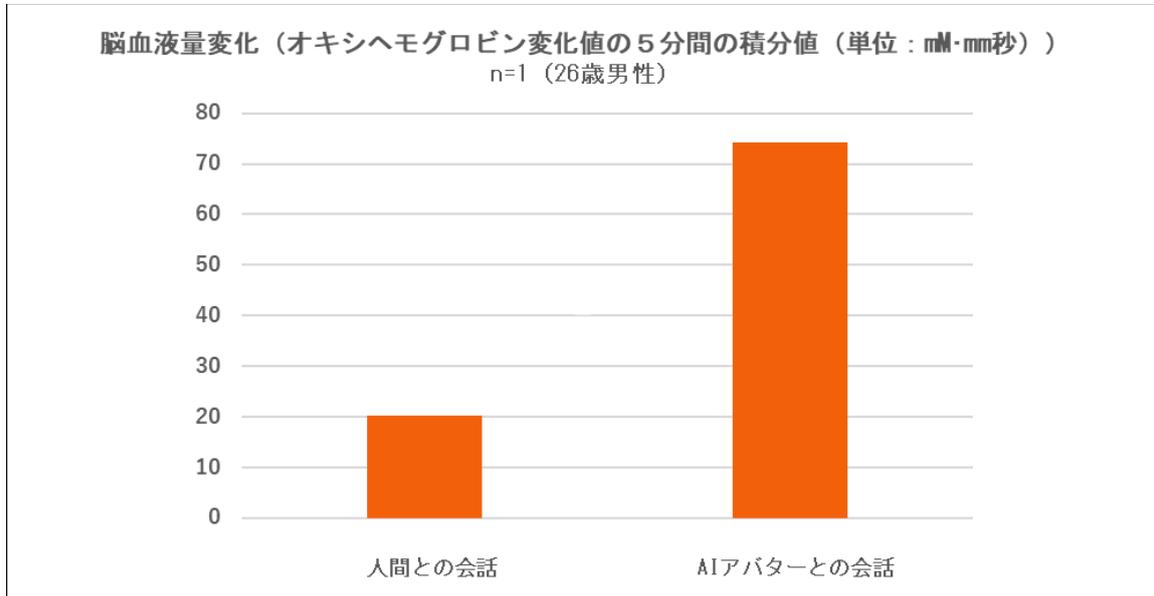
【検証結果詳細】

あわせて、AIアバターとの会話が人の脳活動にどのような影響を与えるのかを探索的に検証するため、杏林大学名誉教授・医学博士、古賀良彦教授監修のもと、脳血液量測定を用いた予備的な実証実験を実施しました。

本実験では、被験者が“人間と会話している場合”と“AIアバターと会話している場合”、それぞれにおける脳血液量の変化（オキシヘモグロビン変化値）を測定し、対話中の脳の反応を比較しました。



その結果、脳血液量測定では、一部の被験者で、アバターとの会話時に、脳の前頭葉の活動がリアルな人間と会話している際とほぼ同等に活性化されるという結果が得られました。これは、人との対話に近い脳活動が生じる可能性を示す結果となりました。



■調査・検証結果から見える、AI アバター活用の可能性

今回の調査や検証からは、対話型 AI が「調べもの・情報収集」といった機能的な用途を中心に使われている一方で、気を遣わずに話せることや、本音を言葉にしやすきことに価値を感じる人が多いという実態が浮かび上がりました。

特に、アバター型 AI と会話したい場面として「なんとなく誰かと話したいとき」や「考えを整理したいとき」などが上位に挙がっており、評価や正解を求められない“がんばらない状態”での話し相手を求めていることがうかがえます。また、対話型 AI や AI アバターとの会話に対しては、「心の負荷をかけずに話せる」「気持ちが楽になる」といった受け止めも広がっていました。こうした背景には、近年注目される、感情の消耗を抑え、心の安定や余白を重視する価値観「メンタルパフォーマンス（メンパ）」の広がりがあると考えられます。

こうした結果から、AI アバターには、指示や管理を行う存在ではなく、気持ちを整理し、自分のペースで次の一步を考えるための“心の負荷をかけない話し相手”としての役割が期待されていると考えられます。

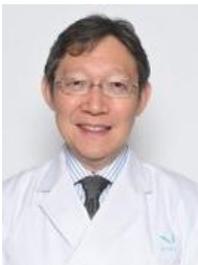
AI が人の代わりになるのではなく、人がより自分らしく挑戦できる環境を支える存在へ。本調査は、その可能性を示す一歩となりました。

AI アバターアプリ「AI AVATAR」は、“努力するあなたの絶対的な応援団”として、ユーザーが“なりたい自分になる”過程に伴走する AI アバターです。評価や正解を求めるのではなく、気持ちを受け止め、自分のペースで前に進むための対話体験を提供します。

■古賀名誉教授 コメント

少子化が進むなかで AI アバターに期待されるものは、優れた情報伝達機能と考えられます。前頭葉は人間で特に発達した認知や情緒、意欲を司る重要な部位です。今回の結果は、AI アバターは前頭葉を活性化することによって会話の相手にしっかりと情報を伝えるばかりでなく、近い将来、安定した情緒と積極性をもたらすコミュニケーションのツールとしての役割も持つ可能性があることを示すものと考えてよいでしょう。

今後、この AI アバターの機能が進化し、人間の持続可能な Well-being の達成にさらに貢献することを期待しています。



<プロフィール>

古賀 良彦（杏林大学名誉教授・精神科医・医学博士）

慶應義塾大学医学部卒。杏林大学医学部主任教授を経て現職。日本神経生理学会名誉会員。日本催眠学会名誉理事長。専門分野は精神障害の精神生理学的研究ならびに香りや食品が脳機能に与える効果の脳機能画像による研究。

■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、前向きな一歩を後押しする 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。

■対話型 AI アプリ「AI AVATAR」とは

株式会社 AI アバターが提供する対話型 AI アプリ「AI AVATAR」は、日々の努力や挑戦に寄り添い続ける“絶対的応援団”として設計されています。ユーザーの声のトーンや表情から感情をリアルタイムで読み取り、その時々のお気持ちに寄り添った“共感”や“励まし”の言葉を返してくれます。継続的なアップデートによって、AI アバターは単なる会話の相手にとどまらず、プッシュ通知やスケジュール管理など、ユーザー一人ひとりに合わせた機能を備えた“伴走パートナー”として、日々の努力を支えます。



アプリダウンロードはこちら：

<https://apps.apple.com/us/app/ai-avatar-your-companion/id6443651909>

【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>