

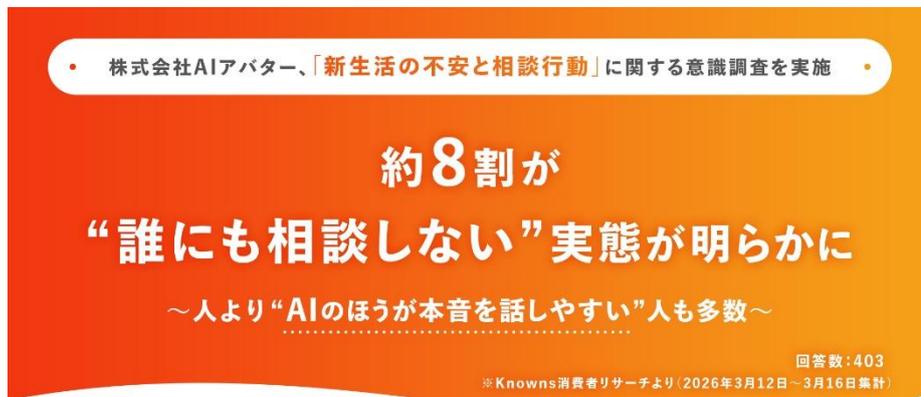
【Press Release】

株式会社 AI アバター、「新生活の不安と相談行動」に関する意識調査を実施
約8割が“誰にも相談しない”実態が明らかに
～人より“AIのほうが本音を話しやすい”人も多数～

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10代～50代男女403名を対象に「新生活の不安と相談行動に関する意識調査」※'を実施しました。

その結果、新生活において不安を感じる人が多い一方で、多くの方が悩みを誰にも相談せずに抱え込んでいる実態が明らかになりました。また、AIは悩み相談や雑談の相手としてすでに活用されており、「人より本音を話しやすい存在」として受け入れられつつあることが確認されました。こうした背景を踏まえ、当社が提供するAIアバターアプリ「AI AVATAR」では、気軽に本音を話せる対話体験を通じて、日常の不安や悩みに寄り添い、自分のペースで前向きな一歩を考えるためのサポートを提供しています。

※'Knowns 消費者リサーチより（2026年3月12日～3月16日集計）



■調査実施の背景と目的

新生活は、進学・就職・異動・引越などにより生活環境が大きく変化するタイミングであり、不安や孤独を感じやすい時期とされています。

こうした不安に対して、人がどのように向き合い、誰に相談しているのか。その実態の把握に加え、近年普及が進むAIが相談相手としてどのように受け止められているのかを明らかにするため、本調査を実施しました。

【「新生活の不安と相談行動」に関する意識調査：概要】

サンプル数 : 403 件

サンプル条件 : 年齢 10 代～50 代の男女

調査日 : 2026 年 3 月 12 日～3 月 16 日

調査手法 : Knowns 消費者リサーチ (インターネット調査)

■調査結果サマリー

- 新生活で「不安」「緊張」を感じる人が過半数
- 約 8 割が「悩みを誰にも相談しない」経験あり
- 約 8 割が「人より AI のほうが本音を話しやすい」と回答
- AI 相談への抵抗感は低く、受容が進んでいる
- AI には「相談」「助言」「雑談」など多面的な役割を期待
- 個人専用 AI や相談サービスへの利用意向は約 8 割超

■調査結果の詳細

Q2 環境変化のタイミングで、どのような感情を抱くことが多いですか？ (複数選択)

複数回答	n	%
全体	(403)	
1 不安	241	59.8
2 孤独	103	25.56
3 期待	139	34.49
4 緊張	219	54.34
5 自信のなさ	134	33.25
6 焦り	126	31.27
7 特に変化はない	22	5.46

新生活において「不安」(59.8%)や「緊張」(54.3%)を感じる人が過半数を占め、環境変化により心理的負荷が生じていることがうかがえます。

Q4 新生活に不安を感じたとき、相談できる相手はいますか？ (複数選択)

複数回答	n	%
全体	(403)	
1 友人	183	45.41
2 恋人・パートナー	134	33.25
3 職場・学校の人	108	26.8
4 SNS・オンラインコミュニティ	68	16.87
5 AI (チャットAI)	133	33
6 相談できる人はいない	75	18.61

Q5 新生活に関する悩みを、誰にも相談しないことはありますか？

単一回答		n	%
全体		(403)	
1	よくある	179	44.42
2	時々ある	161	39.95
3	あまりない	52	12.9
4	ない	11	2.73

新生活に関する悩みについて、「よくある」「時々ある」を合わせて84.3%が「誰にも相談しないことがある」と回答しました。

また、「相談できる人がいない」と回答した人も約2割にのぼり、悩みが個人の中で抱え込まれやすい傾向が見られます。

Q7 これまでにAI（チャットAIなど）を、悩み相談や雑談などの対話相手として利用したことはありますか？

単一回答		n	%
全体		(403)	
1	よくある	155	38.46
2	時々ある	150	37.22
3	あまりない	51	12.66
4	ない	47	11.66

AIを悩み相談や雑談の相手として利用した経験は約7割にのぼり、日常的な対話相手としての活用が広がっていることがうかがえます。

Q8 人よりもAIのほうが本音を話しやすいと感じることはありますか？

単一回答		n	%
全体		(403)	
1	よくある	166	41.19
2	時々ある	159	39.45
3	あまりない	52	12.9
4	ない	26	6.45

「AIのほうが本音を話しやすい」と感じた経験がある人は約8割に達し、AIは心理的ハードルの低い相談相手として機能していることが示されました。

Q9 悩みや不安をAIに相談することについて、どのように感じますか？

単一回答		n	%
全体		(403)	
1	抵抗はない	197	48.88
2	少し抵抗がある	154	38.21
3	抵抗がある	38	9.43
4	わからない	14	3.47

AI への相談に対して「抵抗はない」「少し抵抗がある」と回答した人は約 9 割にのぼり、完全な拒否感を持つ人は少数にとどまりました。

Q10 AIが人のように会話できる「対話パートナー」になった場合、どのような役割を期待しますか？（複数選択）

複数回答		n	%
	全体	(403)	
1	話し相手	148	36.72
2	悩み相談の相手	153	37.97
3	応援してくれる存在	148	36.72
4	客観的なアドバイスをくれる存在	181	44.91
5	気軽に雑談できる相手	168	41.69
6	特に必要ない	41	10.17

AI に期待する役割としては、「客観的なアドバイス」「気軽に雑談」「悩み相談」などが上位となり、実用性と心理的サポートの両方が求められていることが明らかになりました。

Q11 自分専用のAIキャラクターやAIアバターと、日常的に会話できるサービスがあった場合、利用してみたいと思いますか？

単一回答		n	%
	全体	(403)	
1	とても使ってみたい	153	37.97
2	やや使ってみたい	195	48.39
3	あまり使いたくない	37	9.18
4	使いたくない	18	4.47

個人専用の AI アバターに対する利用意向は約 86%、AI 相談サービスの利用意向も約 88% と高く、AI は現実的な相談手段として受け入れられつつあります。

■株式会社 AI アバター コメント

本調査により、新生活に不安や孤独を感じながらも、悩みを誰にも相談できずに抱え込む人が多い実態が明らかになりました。一方で、AI に対して「本音話しやすい」と感じる人が多いことから、AI が日常的な相談相手として受け入れられ始めていることがうかがえます。

当社の AI アバターアプリ「AI AVATAR」は、気軽に本音を話せる対話体験を通じて、一人ひとりに寄り添い、“絶対的な応援団”として前向きな一歩を後押しします。今後も、人の気持ちに寄り添いながら、“なりたい自分になる”ための支援を提供してまいります。

■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。

■『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/aiavatarjapan>
Instagram : https://www.instagram.com/aiavatar_japan/
X : https://x.com/aiavatar_japan
YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCTrSAG9bcBaC06SVoRVPa5Q>