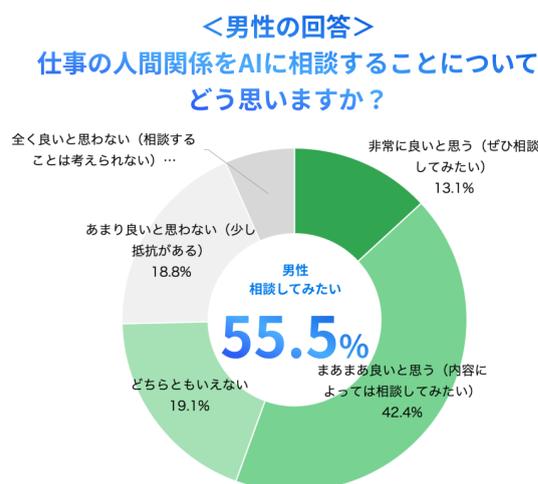
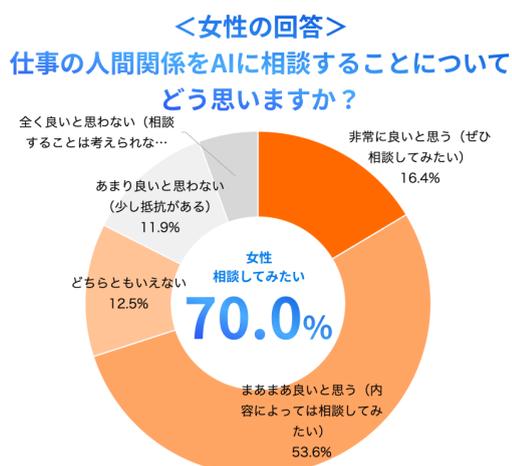


## 研修定着AIを提供するシェルパス、「AIに相談することに関する意識調査」を発表。男女で活用方法に差。「話し相手としてのAI」という存在



AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

研修後の実践をサポートする「研修定着AI」を提供するシェルパス株式会社（本社：東京都目黒区・代表取締役：新井 豪一郎）は、会社員・公務員として働く男女700名を対象に「AIに相談することに関する調査」を実施いたしました。

### 【調査結果サマリ】

- AIに悩みを相談したことがある人の割合は78.3%。週1回以上の活用は47.3%（図1）
- 男女別に見ると男性75.8%に比べて、女性80.6%と、女性のほうが相談したことがある人が約5%程度多い（図2）
- 年代別に見るとAIに悩みを相談した割合が20代がもっとも高く89.9%に及ぶ（図3）
- 「愚痴やストレスなどの悩み」「資産管理や健康管理などの相談」「キャリアプランや転職・副業の相談」など、プライベートな相談をする割合が28.1%と高く、仕事のスキルや進め方に関する相談（31.4%）に次いで多いという結果に（図5）
- 男女別に「AIに求めていること」を見ると、女性は「悩み全般の相談に乗ってほしい」（男性7.2%に対し女性9.1%）、「愚痴を聞いてほしい」（男性4.1%に対し女性8.5%）、「話し相手になってほしい」（男性3.5%に対し女性8.5%）の回答の割合が高く「話し相手としてのAI」という存在が重宝されていることがわかる（図7）
- 人財育成研修の講師をAIが担うことについて聞くと前向きな回答が49.3%程度であったが、研修の定着にAIに相談することに対しては71.3%が前向きな回答となり、AIが人財育成の一部をAIが担うことに対して肯定的という結果に（図8）
- 「仕事の人間関係の悩みを相談することについて」は積極的な意見が63.1%と過半数を超える結果に（図9）

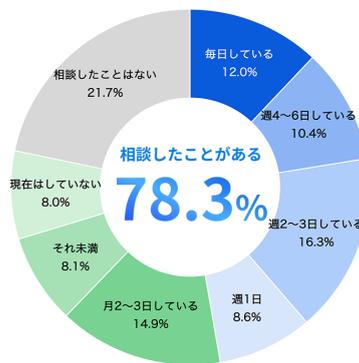
- 男女別に「仕事の人間関係の悩みを相談することについて」聞くと、良いと思うと回答した割合は男性55.5%に対して女性は70.0%と、14.5%の差が見られ、「話し相手としてAIを活用している女性の利用像が見える結果に(図11)

【調査概要】

- AIに悩みを相談したことがある人の割合は**78.3%**。週1回以上の活用は**47.3%**  
AIに悩みを相談したことがある人について調査を行ったところ、約8割の人がAIに悩みを相談したことがありました。

【図1】

AIに悩みを相談したことはありますか？



AIに相談することに関する意識調査

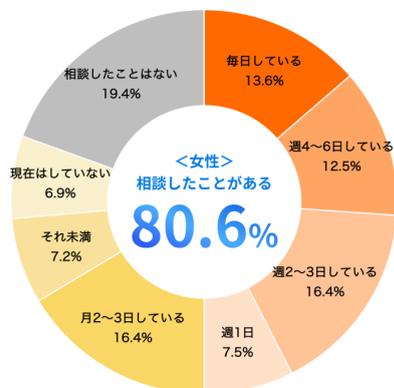
SHERPATH

- 男女別に見ると男性**75.8%**に比べて、女性**80.6%**と、女性のほうが相談したことがある人が約**5%**程度多い

【図2】

<女性>の回答

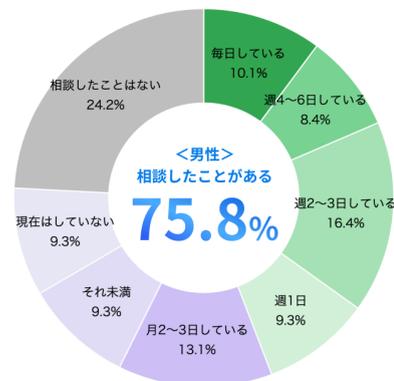
AIに悩みを相談したことはありますか？



AIに相談することに関する意識調査

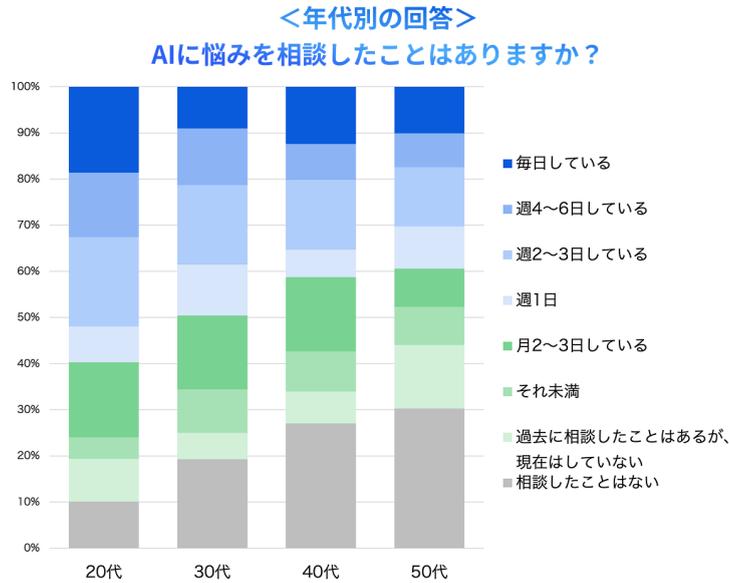
<男性>の回答

AIに悩みを相談したことはありますか？



SHERPATH

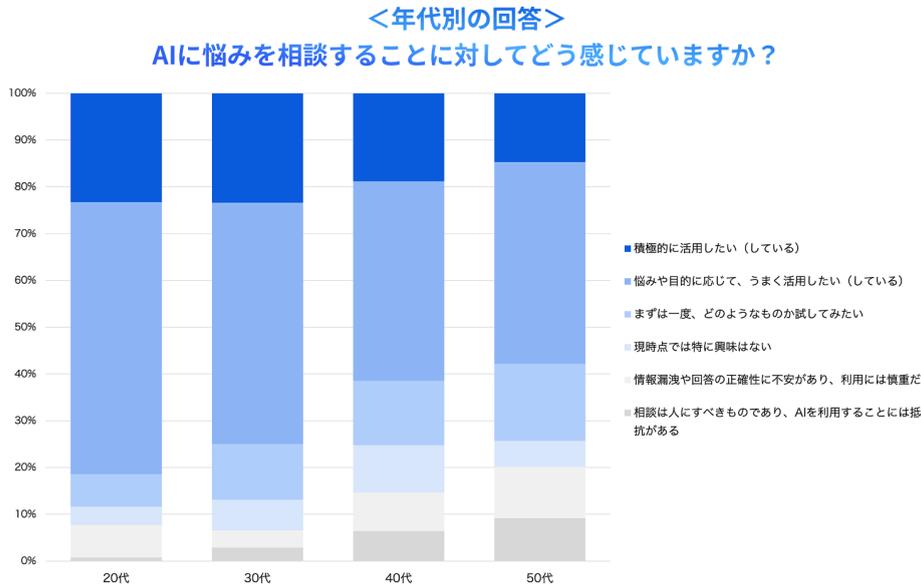
- 年代別に見るとAIに悩みを相談した割合は20代がもっとも高く**89.9%**に及ぶ【図3】



AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 年代別に「AIに悩みを相談することに対してどう感じているか」を聞くと、**20代・30代は約80%程度が前向きな回答を示し、40代・50代でも60%程度**。全世代で「悩みや目的に応じて、うまく活用したい(している)」が最も多い結果に。【図4】



AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 「愚痴やストレスなどの悩み」「資産管理や健康管理などの相談」「キャリアプランや転職・副業の相談」など、プライベートな相談をする割合が**28.1%**と高く、仕事のスキルや進め方に関する相談(**31.4%**)に次いで多いという結果に。

それ以外にも「家事や旅行などの相談」(7.5%)、「家族やパートナー、友人・知人との関係についての相談」(6.7%)、「職場の上司・同僚・部下との関わり方の相談」(6.1%)など、人間関係に関する悩みの相談の割合も多く見られた。

【図5】

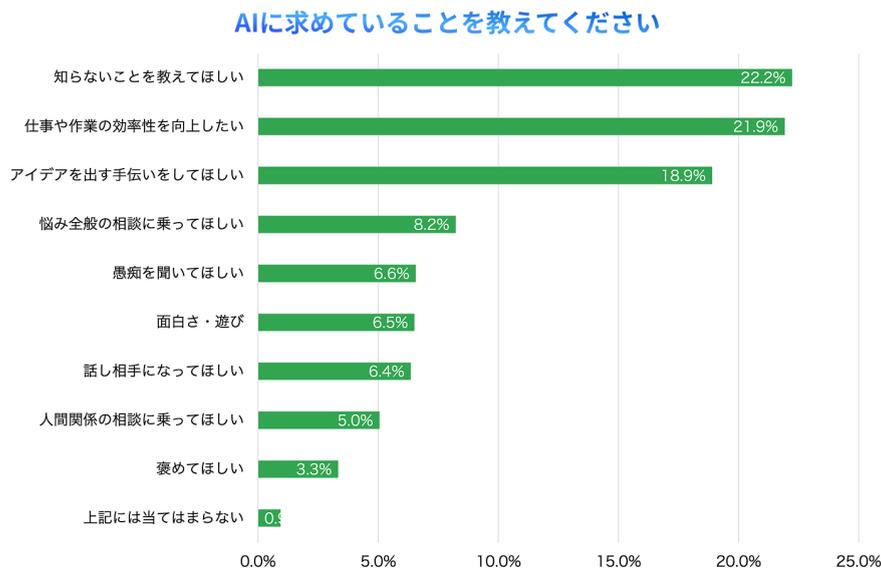


AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- AIに求めていることは「悩み全般の相談に乗ってほしい」(8.2%)「愚痴を聞いてほしい」(6.6%)などの回答が、調べ物・仕事の手伝い・アイデア出しに次いで多い傾向に。

【図6】



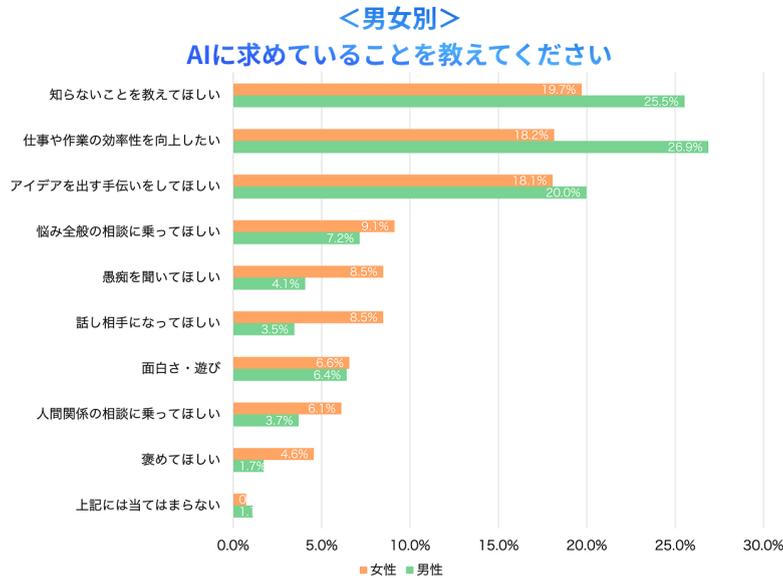
AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 男女別に「AIに求めていること」を見ると、女性は「悩み全般の相談に乗ってほしい」(男性7.2%に対し女性9.1%)、「愚痴を聞いてほしい」(男性4.1%に対し女性8.5%)、「話し相

手になってほしい)(男性**3.5%**に対し女性**8.5%**)の回答の割合が高く「話し相手としてのAI」という存在が重宝されていることがわかる。

【図7】

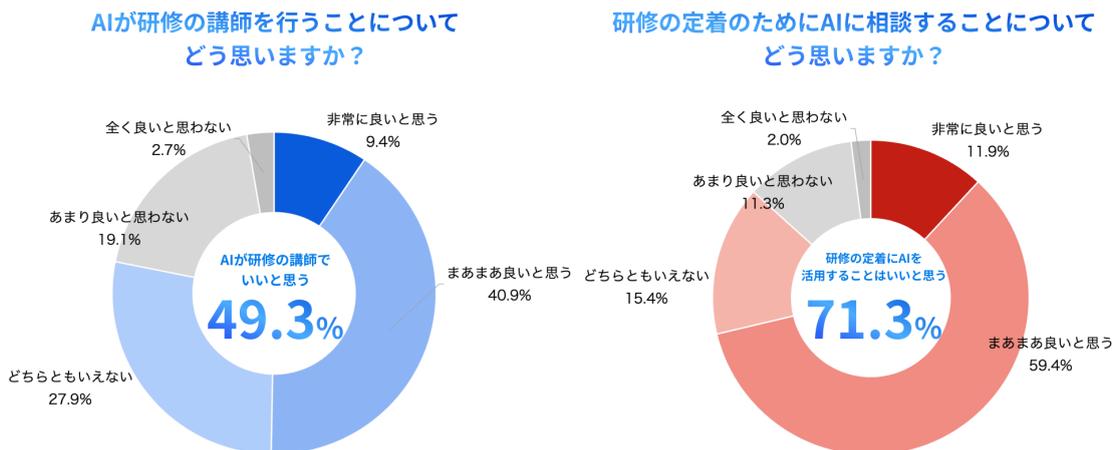


AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 人財育成研修の講師をAIが担うことについて聞くと前向きな回答が**49.3%**だったが、研修内容を実践する際にAIに相談することに対しては**71.3%**が前向きな回答となり、AIが人財育成の一部をAIが担うことに対して肯定的という結果に。

【図8】



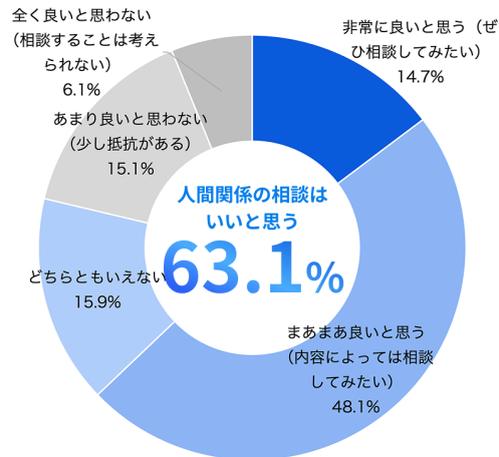
AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 「仕事の人間関係の悩みを相談することについて」は積極的な意見が**63.1%**と過半数を超える結果に。

【図9】

### 仕事の人間関係をAIに相談することについて どう思いますか？

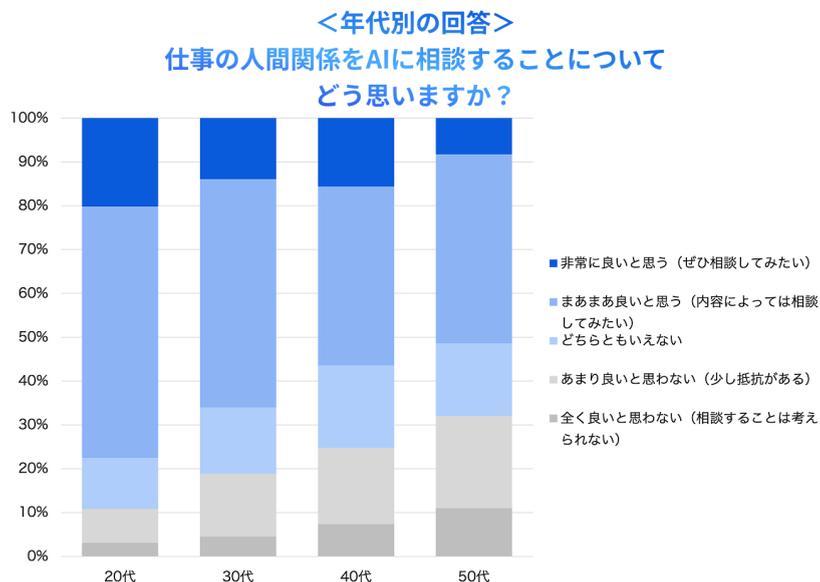


AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 年代別に「仕事の人間関係の悩みを相談することについて」を聞くと、AIの利用率と同じ傾向が見られ、**20代が最も多く77.5%が前向きな回答を示した。40代で56.4%・50代でも51.4%と過半数を超える結果となった。**

【図10】



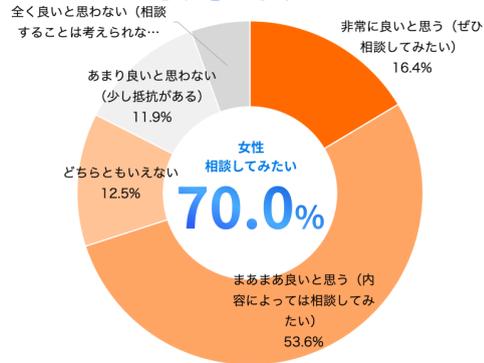
AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

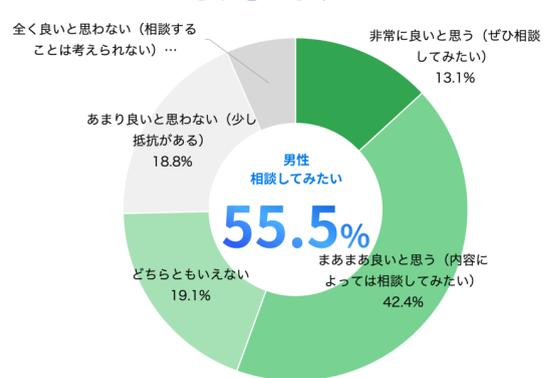
- 男女別に「仕事の人間関係の悩みを相談することについて」聞くと、良いと思うと回答した割合は男性**55.5%**に対して女性は**70.0%**と、**14.5%**の差が見られ、「話し相手としてAIを活用している女性の利用像が見える結果に。

【図11】

＜女性の回答＞  
仕事の人間関係をAIに相談することについて  
どう思いますか？



＜男性の回答＞  
仕事の人間関係をAIに相談することについて  
どう思いますか？



AIに相談することに関する意識調査

SHERPATH

- 人間関係の悩みを相談することに関する背景・理由

人間関係の悩みを相談することにポジティブな人は以下のような理由を上げていました。

- 心理的なハードルが人間よりもAIのほうが低い
- いろいろな視点を取りまとめて回答してくれそう
- いつでもどこでも質問できるため気軽
- 自分が考えていなかった視点をもらえそう
- 相談する過程で思考も整理できる
- 肯定的な反応をしてくれるのがうれしい

一方で、人間関係の悩みを相談することにネガティブな人は以下のような理由をあげていました。

- 感情の機微や場の雰囲気を理解できないため、適切なアドバイスができないのではないかと
- 講師はAIではなく、人から学びたい。
- 人間関係の悩みは自分で解決したい
- 情報漏洩がこわいため、本心から相談できない
- 気軽に相談できる反面、模範解答的な回答にならないかという不安

■シェルパス株式会社について

シェルパスは「誰もがその力を最大限に発揮できる社会」の実現を目指し、現在は研修後の実践をサポートする「研修定着AI」の提供を行っています。研修プログラムの提供と、研修定着AIを活用して様々な組織課題の解決に貢献します。

■「AIに相談することに関する意識調査」概要

調査名:「AIに相談することに関する意識調査」  
調査期間:2025年9月10日～2025年9月16日  
調査機関:シェルパス株式会社  
調査対象:会社員、公務員、士業等の専門家、経営者等  
有効回答数:700名  
調査方法:インターネット調査

#### ■シェルパス株式会社・代表経歴



#### 代表取締役 新井 豪一郎

イギリス、オーストラリア、日本育ち。1997年NTT入社後、Strategy&を経て、星野リゾートにてスキーリゾート事業責任者およびスキー場再生企業の取締役COO。

2010年に株式会社CLEARNOTE(旧アルクテラス)を創業し、ノート共有アプリ「Clearnote」を日本、台湾、タイ、インドネシアで展開。各国で最も学生アクティブユーザー数の多い学習アプリに。国籍、性別、性別マイノリティも含むダイバーシティ性のある組織づくりを実施し、組織のDE&Iの重要性を再認識する。

CLEARNOTE社をコクヨ株式会社に売却後、DNX Venturesでベンチャーキャピタリストを経て、娘からより活躍できる社会を築くためにシェルパスを創業。

慶應義塾大学経済学部卒業。慶應義塾大学院経営管理研究科にて経営学修士(MBA)取得。専攻は組織行動論。

現在、情報経営イノベーション専門職大学の客員教授も務める。

#### 【お問い合わせ】

会社概要・お問合せ先

会社名:シェルパス株式会社([pr@sherpath.jp](mailto:pr@sherpath.jp))

代表者:新井 豪一郎

所在地:東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2階

設立:2024年7月29日

コーポレートサイト:<https://sherpath.jp/>

note:<https://note.com/sherpath>