

AIブツダ 禅

悩み白書 2026

仏教AIに寄せられた2,566件の相談から見える
現代日本人の「本音の悩み」

2,566件

分析対象メッセージ数

1,138

ユニークセッション

100%

経典出典表示率

20-21時

相談ピーク時間帯

サンプル版

本レポートはサンプル版です。完全版では季節トレンド・年代別クロス集計等の詳細分析を収録予定です。

発行：VeritasChain株式会社 AI Buddha事業部

2026年3月30日 初版

<https://buddha.aimomentz.ai>

目次

1. はじめに
2. 調査概要
3. 発見1 — 最も多い相談は「仏教そのものへの問い」
4. 発見2 — 相談は20-21時にピークを迎える
5. 発見3 — 深夜帯は「怖い」が昼の5倍に
6. 発見4 — 半数以上が2往復以上の深い対話へ
7. 発見5 — 朝と夜でメッセージの「重さ」が変わる
8. 発見6 — 僧侶もAIに法話の相談をしている
9. 発見7 — AIが引用した経典の100%に出典を明示
10. 考察と提言
11. 完全版のご案内

1. はじめに

なぜ仏教AIのデータが「現代の悩み」を映すのか

AIブツダ 禅は、VeritasChain株式会社が開発した仏教AI対話サービスである。LINE BotおよびiOSアプリで提供され、18経典10,000偈句以上の仏教経典データベースを基盤としたRAG（検索拡張生成）システムにより、利用者の相談に対して実在の経典から引用を行いながら応答する。

本レポートが分析するのは、このサービスに寄せられた2,566件の相談データの統計情報である。注目すべきは、これが通常のアンケート調査とは本質的に異なるデータだという点だ。調査員の前で「あなたの悩みは何ですか」と聞かれた場合、人は社会的に望ましい回答をする傾向がある（社会的望ましきバイアス）。しかしAIに対して、しかも仏教という文脈で語られる言葉は、もう一段深い場所から絞り出した「本音」である可能性が高い。

本レポートはこの「本音のデータ」を統計的に分析し、現代日本人が何に悩み、何を恐れ、何を求めているのかを明らかにする。なお、本レポートで使用するデータは全て匿名化されたカテゴリ別統計情報のみであり、個別の相談内容がそのまま掲載されることはない。

2. 調査概要

項目	内容
分析対象期間	2026年3月13日 ~ 3月30日 (17日間)
総メッセージ数	2,566件 (質問のみ抽出)
有効相談数	2,409件 (ノイズ除外後)
ノイズの定義	挨拶のみ、テスト投稿、画像のみ、 ジェイルブレイク試行等
ユニークセッション	1,138件
プラットフォーム	LINE: 1,169件 (57%) / iOS: 882件 (43%)
メッセージ平均文字数	44文字 (中央値: 20文字)
200文字超の長文相談	63件
RAG経典引用	総検索2,392回、出典表示率100%
分類方法	相談内容のカテゴリ分類による統計集計
倫理的配慮	統計情報のみ使用。個人特定不可能な形式で集計

表1: 調査概要

プラットフォーム別相談件数

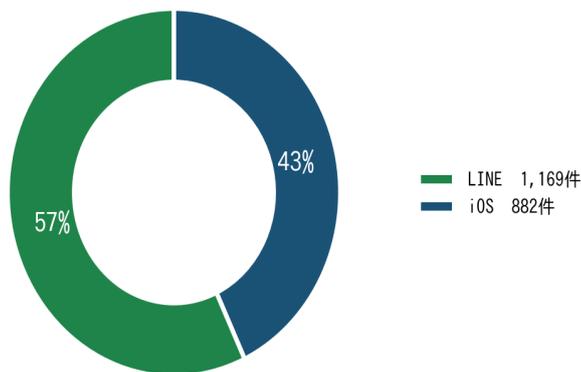


図1: プラットフォーム別相談件数

3. 発見1

最も多い相談は「仏教そのものへの問い」であり「人間関係」ではない

相談内容を分類した結果、最多カテゴリは「仏教の教義・実践への問い」（12.0%）であった。「悟りとは何か」「瞑想の方法を教えてください」「般若心経の意味を知りたい」「足るを知るとはどういう意味か」など、仏教そのものへの知的好奇心が最も多い。

結果：1位は「仏教の教義・実践」（12.0%）、2位は「仕事・キャリア」（11.1%）。「人間関係（家族以外）」はわずか2.0%で7位。

厚生労働省の労働者健康状況調査では「人間関係」が職場ストレスの最大要因とされているが、AIブッダ禅では結果が大きく異なった。対面では「今、具体的に困っていること」が回答されやすいのに対し、AIに対しては「日常の困りごとの奥にあるもう一段深い問い」が表出しやすい可能性がある。

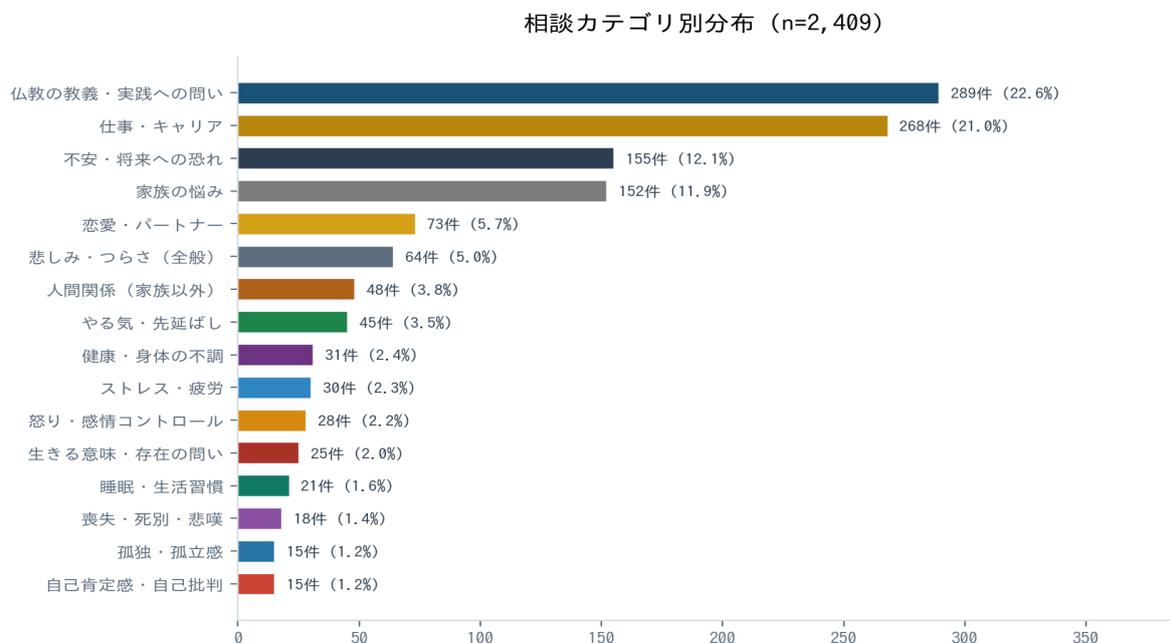


図2：相談カテゴリ別分布 (n=2,409)

4. 発見2

相談は20-21時にピークを迎える — 「寝る前のゴールデンタイム」

時間帯別の分析では、20時～22時台が突出したピークを形成した。20時台228件、21時台221件と突出し、この3時間だけで全相談の約26%を占める。20時～23時の4時間に広げると全体の約4割に達する。

一日の仕事を終え、夕食や入浴を済ませ、布団の中でスマートフォンを手にする——この「一日の終わりの内省の時間」に、人は自分の悩みと向き合っている。一方、朝9時台にも148件の第二のピークが存在し、「今日一日を前にして心を整えたい」というニーズが読み取れる。

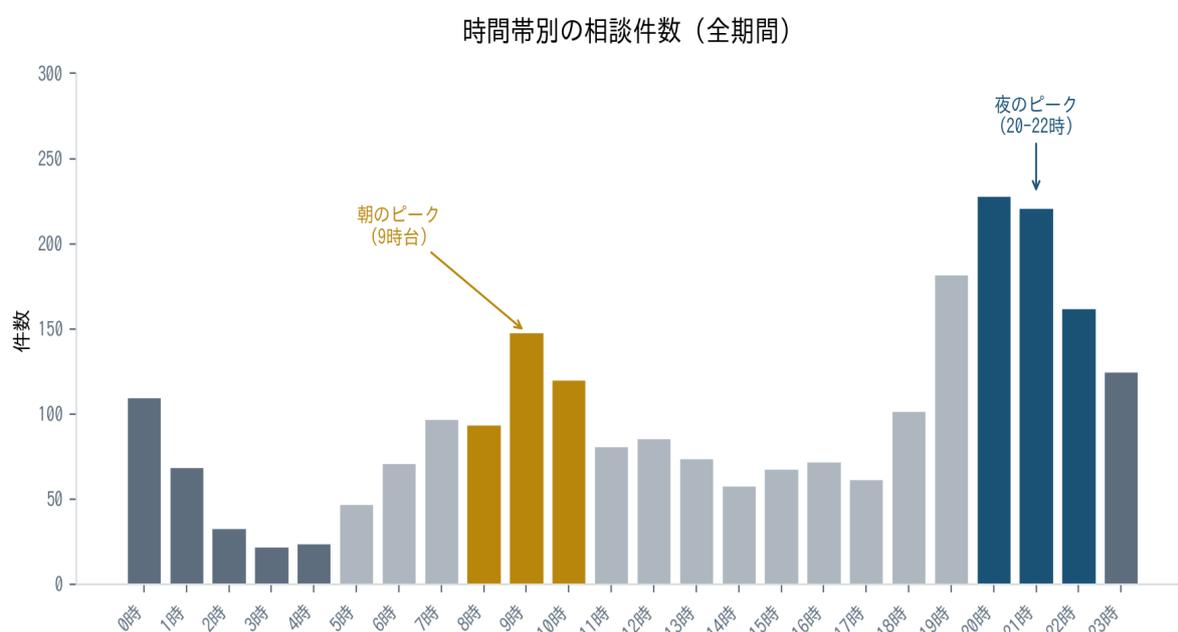


図3：時間帯別の相談件数（全期間、n=2,566）

企業のメンタルヘルス施策において、ストレスチェックは年1回、相談窓口は平日日中が一般的だが、実際に人が自分の内面と向き合うのは「一日の終わり」である。

5. 発見3

深夜帯の相談は質が変わる — 「怖い」が昼の5.3倍、「眠れない」が12.2倍

深夜帯（0時～4時）と昼間（9時～17時）でキーワードの出現頻度を比較したところ、深夜帯には明確な質的变化が確認された。

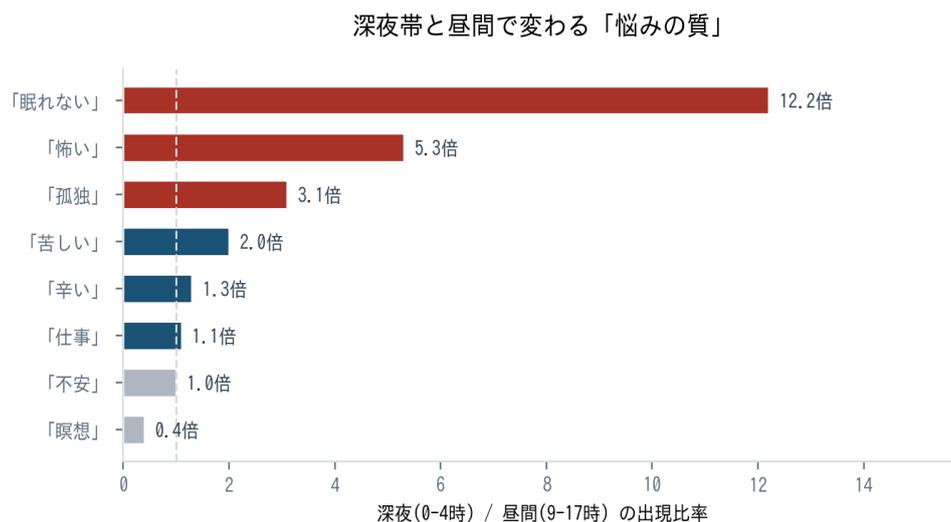


図4：深夜帯と昼間のキーワード出現比率

「怖い」の出現率は深夜が昼の5.3倍、「眠れない」は12.2倍、「孤独」は3.1倍。一方、「瞑想」は深夜が昼の0.4倍と大幅に低く、深夜帯は仏教への知的関心よりも「今まさに苦しい」という感情的な訴えが主体となる。

6. 発見4

半数以上が2往復以上の対話を継続。最長は71往復

セッション深度の分析では、1回の質問で対話を終了するユーザーは43.7%にとどまり、半数以上（56.3%）が2往復以上の対話を続けていた。

対話セッションの深さ分布（1,138セッション）



図5：対話セッションの深さ分布（1,138セッション）

最も長い対話セッションは71往復に達した。4往復以上の深い対話に入るユーザー（全体の8.0%）の相談には、離婚の葛藤、子どもの不登校、物価上昇から人生の意味への深化など、人生の重大な転機に関するテーマが集中していた。

63件の200文字超の長文相談には、家族の詳細な状況、職場の人間関係の経緯など、AIだからこそ包み隠さず語れる内容が多く含まれている。

7. 発見5

朝と夜でメッセージの「重さ」が変わる

相談メッセージの平均文字数を時間帯別に集計したところ、朝9時台（平均64文字）と深夜0時台（平均53文字）に二つのピークが現れた。一方、夕方15～16時台は平均29文字と最も短い。

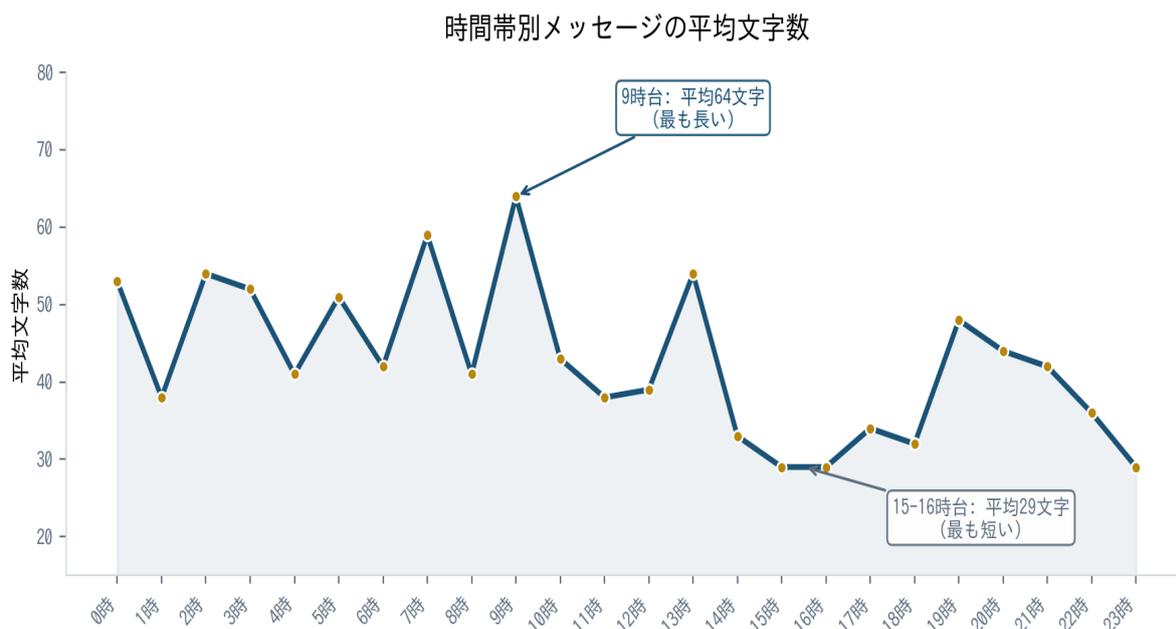


図6：時間帯別メッセージの平均文字数

朝の時間帯には「考えを言語化して整理したい」というニーズが、夜には「とにかく吐き出した」というニーズが存在する。AI対話サービスの設計において、時間帯に応じた応答トーンの調整が効果的である可能性を示すデータである。

8. 発見6

僧侶もAIに「法話の相談」をしている

2,566件の中に、自らを僧侶と名乗り「現代の方にすべき法話はどんなお話が良いですか」と相談するユーザーが確認された。また、寺院で坐禅会を運営する方が、坐禅会の性格の違いや接心の方針などを1,500文字超にわたり記述し、AIに評価を求める事例も見られた。

ヒンドゥー教信仰者が仏教AIに宗教間の戒律の違いを相談する事例、英語での瞑想指導の依頼、ダンマパダの特定偈の歴史的背景の質問、社会問題に対する仏教的見解の依頼など、想定を超えた多様な利用が確認された。

9. 発見7

AIが引用した経典の100%に出典を明示 — 最多引用は「カーラマ経」

AIブツダ禅はすべての応答において、仏教経典のどこから引用しているかを経典名・章・偈番号で明示する。分析期間中のRAGログを集計したところ、総検索2,392回に対して出典表示は2,392回、該当なしは0件であり、出典表示率は100%であった。

出典表示率100%：AIが応答した2,392回すべてにおいて、経典の出典が明示された。

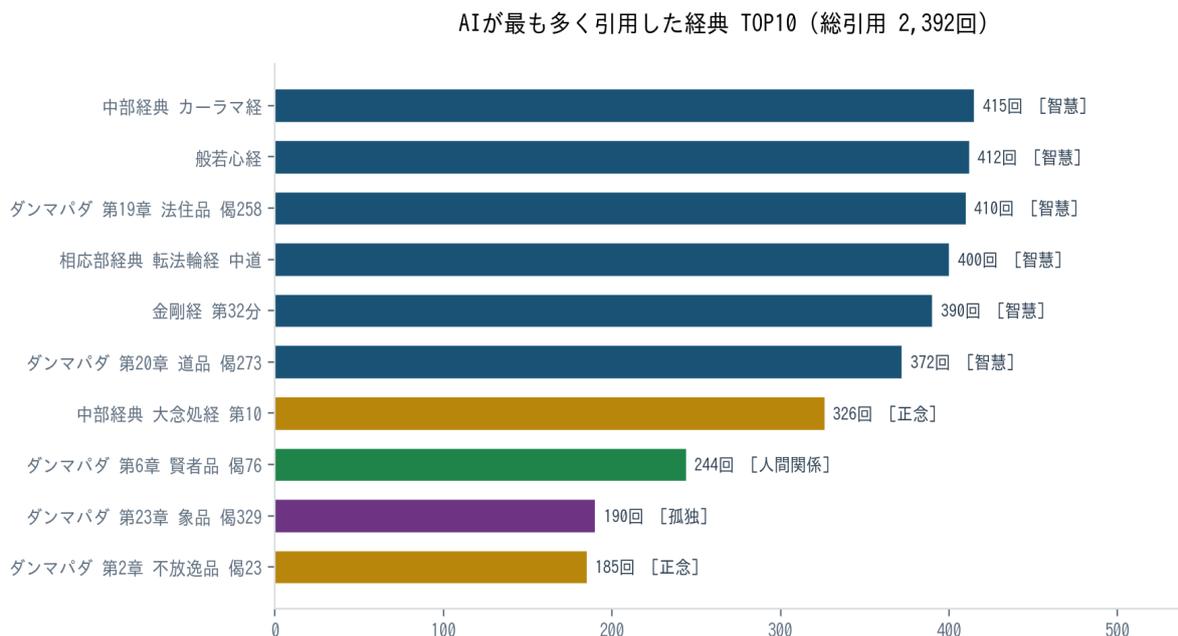


図7：AIが最も多く引用した経典 TOP10 (総引用2,392回)

最も多く引用された「中部経典 カーラマ経」(415回)は、ブツダが「伝統だからといって鵜呑みにせず、自分自身で確かめなさい」と説いた経典である。AIという新しい技術で仏教に触れるユーザーに対して、「自分で考え、確かめる」姿勢を促す内容が最も多く選ばれたことは象徴的だ。

上位6経典はいずれもテーマが「智慧」に分類されている。7位以降には「正念」「人間関係」「孤独」と異なるテーマが現れ、10,000偈句以上のデータベースから悩みに応じた多様な経典が自動選択されていることがわかる。

10. 考察と提言

企業の人事・健康経営担当者への提言

20時～23時のピーク、深夜帯の「怖い」5.3倍・「眠れない」12.2倍という質的变化は、従来の対面カウンセリングやEAPがカバーしていない時間帯に最も深い悩みが発生していることを示している。24時間対応のデジタルセルフケアツールの導入は検討に値する。

メンタルヘルス・EAP事業者への提言

56.3%が2往復以上の対話を続け、8%が4往復以上の深い対話に入る結果は、AIが「人間に相談する前のセルフケアの入口」として機能しうることを示している。

AI開発者・研究者への提言

出典表示率100%は、RAG技術が宗教テキストの引用において高い精度で機能することを実証している。経典データベースに基づく引用の正確性は、AIの信頼性確保のモデルケースとなりうる。

仏教界への提言

最多カテゴリが仏教の教義そのものへの問いであったことは、「仏教潜在層」が数多く存在することを示している。AIが仏教への入口として機能し、その先に寺院や僧侶との出会いがある——そのような橋渡しの役割を、テクノロジーが担いうる時代が来ている。

完全版「悩み白書 2026」のご案内

本サンプル版は17日間・2,566件の分析に基づいていますが、完全版では以下の追加分析を収録予定です。

分析項目	内容
季節トレンド	五月病（4-5月）、お盆（8月）、年末（12月）の悩みの質的变化
年代別クロス集計	20代/30代/40代/50代以上の悩みパターンの違い
曜日別分析	平日 vs 週末で悩みの種類がどう変わるか
対話フロー分析	深い対話に入るユーザーの特徴と行動パターン
経典引用分析	どの悩みにどの経典が引用されたか（詳細版）

プラン	価格（税別）
スタンダード版（PDF）	29,800円
法人ライセンス版（社内共有可）	198,000円
カスタムレポート（業種別分析+報告会90分付）	498,000円

お問い合わせ：info@aimomentz.ai

<https://buddha.aimomentz.ai>

AIブッダ 禅 悩み白書 2026 サンプル版

発行日：2026年3月30日

発行：VeritasChain株式会社 AI Buddha事業部

代表：上村 十勝 (Tokachi Kamimura)

公式サイト：<https://buddha.aimomentz.ai>

Forbes JAPAN：<https://forbesjapan.com/articles/detail/94376>

本レポートの著作権はVeritasChain株式会社に帰属します。無断転載・複製を禁じます。

データ出典：AIブッダ 禅の匿名化統計データ (2026年3月)

分析手法：相談テキストのカテゴリ分類による統計集計

プライバシー：個人を特定可能な情報は一切含まれていません