News Release

2026 年 11 月 16 日
株式会社博報堂ＤＹホールディングス

博報堂ＤＹホールディングス　Human-Centered AI Institute
「AI と暮らす未来の生活調査 2026」を実施

生成 AI を利用している生活者は、昨年の約 2 倍にあたる 63.7%
10 代の約 9 割（88.8%）をはじめ、全年代の過半数が生成 AI を利用
85.1%が「AI の答えには間違いがある」と認識し、冷静な実用フェーズへ

株式会社博報堂ＤＹホールディングス（東京都港区、代表取締役社長：西山泰央）の Human-Centered AI Institute は、全国の 15～74 歳の生活者を対象に 4 回目となる「AI と暮らす未来の生活調査 2026」を実施しました。本調査は、生成 AI が急速に普及した現状の生活者意識や利用状況などに加え、将来的な期待や意向などを明らかにすることを目的に実施しています。

調査の結果からは、生成 AI の日常的な利用が急拡大する一方で、多くの生活者が AI の回答に間違いがある可能性を認識し、不完全さを織り込んだ上で自律的に使いこなしている実態が明らかになりました。また、生成 AI との対話が生活者の行動を広げる一方、若年層における「決断力の低下」といったジレンマや、人・AI への「相談相手としての使い分け」など、生活者の内面にも具体的な変化が表れ始めています。以下、調査結果の詳細をお知らせいたします。

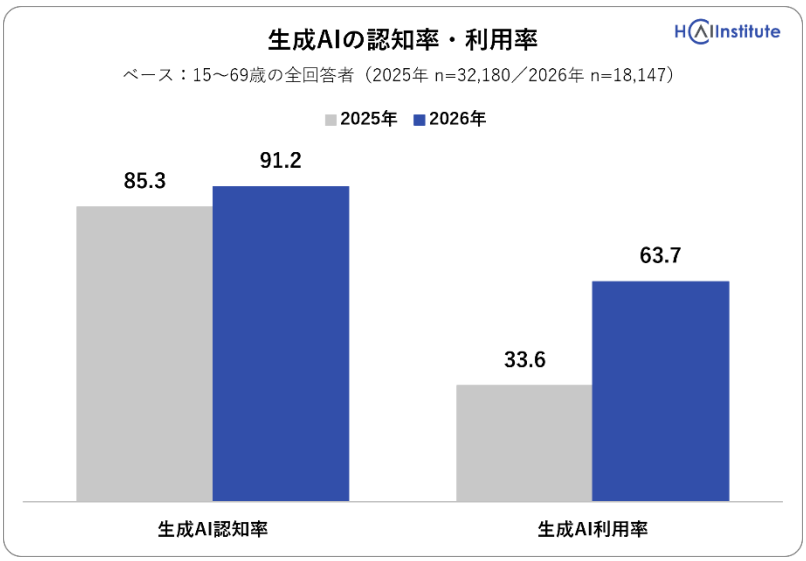
【調査結果サマリー】

- 生成 AI 利用率は 63.7%と昨年の約 2 倍へ増加。10 代（15～19 歳）では約 9 割が利用し、全年代で過半数を超過
- 利用者の 98.0%がプライベート・学業で活用し、生成 AI は日常生活でも身近なものに
- 生成 AI 利用者における、生成 AI が提供する情報の信頼度は 48.0%となり、昨年 55.1%から低下
- 生成 AI 利用者の 85.1%が「AI の答えには間違いがある」と認識し、不完全さも織り込んだ実用フェーズへ。一方、10 代の約 4 割は情報源を確認せずそのまま使う傾向も
- 生成 AI の日常利用が「思いがけない出会い」を生み、実際の行動へ繋がる傾向も
- 相談相手として AI には「気兼ねなさ」や「思考の整理」を求め、人に求めるのは「共感」や「悩みの解決」

【調査結果詳細】

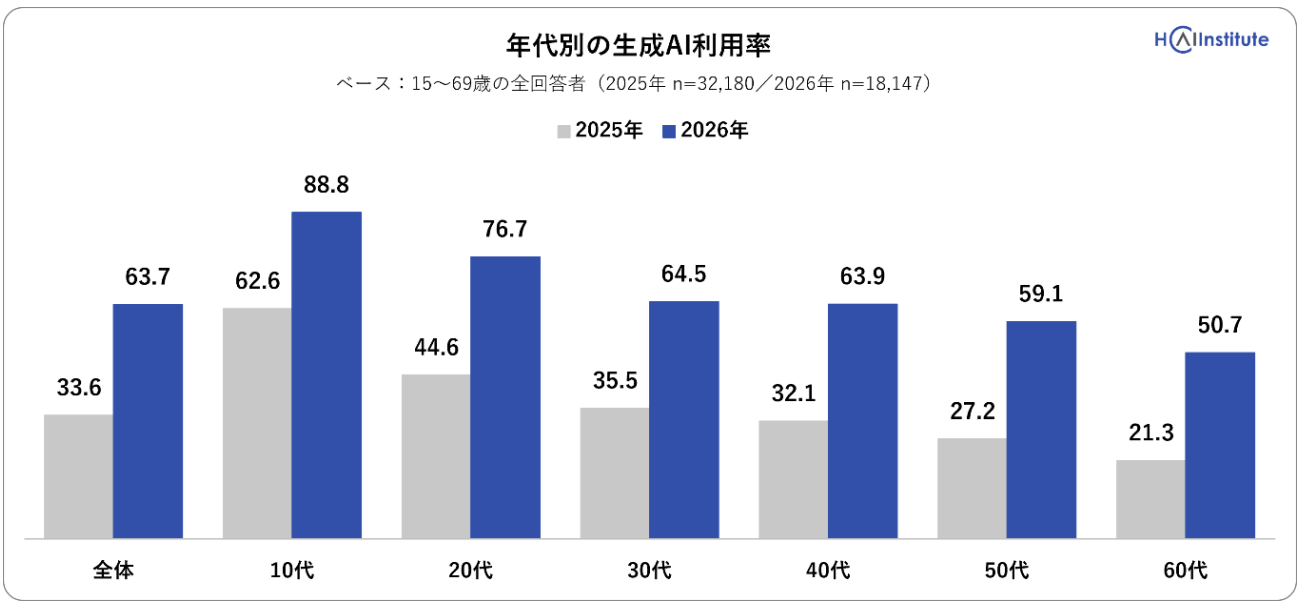
①　生成 AI の利用率は 63.7%となり昨年の約 2 倍に拡大。認知率は 91.2%へ

全体における生成 AI 関連サービスの認知率は昨年と同じ 15～69 歳で見ると、91.2%（昨年 85.3%）となりました。さらに、利用率は 63.7%に達し、昨年の 33.6%より大きく増加しています。



②　年代別の生成 AI 利用率は 10 代が 88.8%でトップ。全年代で利用率は大幅に上昇

年代別に利用率を見ると、10 代が 88.8%（昨年 62.6%）と全年代で最も高い結果となりました。また、20 代が 76.7%（昨年 44.6%）、30 代が 64.5%（昨年 35.5%）と続くなど、すべての年代において昨年度から利用率が大きく拡大し、それぞれ過半数を超える結果となりました。特定の年代に限らず、幅広い世代において生成 AI の普及が急速に進んでいることがわかります。



③　全年代で「便利な道具」「相談相手」が定着。10 代は「遊び相手」など独自の側面も

生成 AI 利用者に AI はどのような存在かを聞いたところ、すべての年代で「便利な道具（全体 47.4%）」が 1 位となったほか「おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー」「悩みを相談できる存在」が幅広い世代で上位に挙がりました。世代を問わず、実用的な作業ツールとしてだけでなく、思考や悩みの壁打ち相手としての利用が浸透している様子がうかがえます。

一方で、10 代では「遊び相手（友人）（17.7%）」が他の年代より高いスコアとなり、AI をより身近な存在として捉えている傾向が昨年に引き続き見られました。

AIの位置付け 年代別TOP5（複数回答）

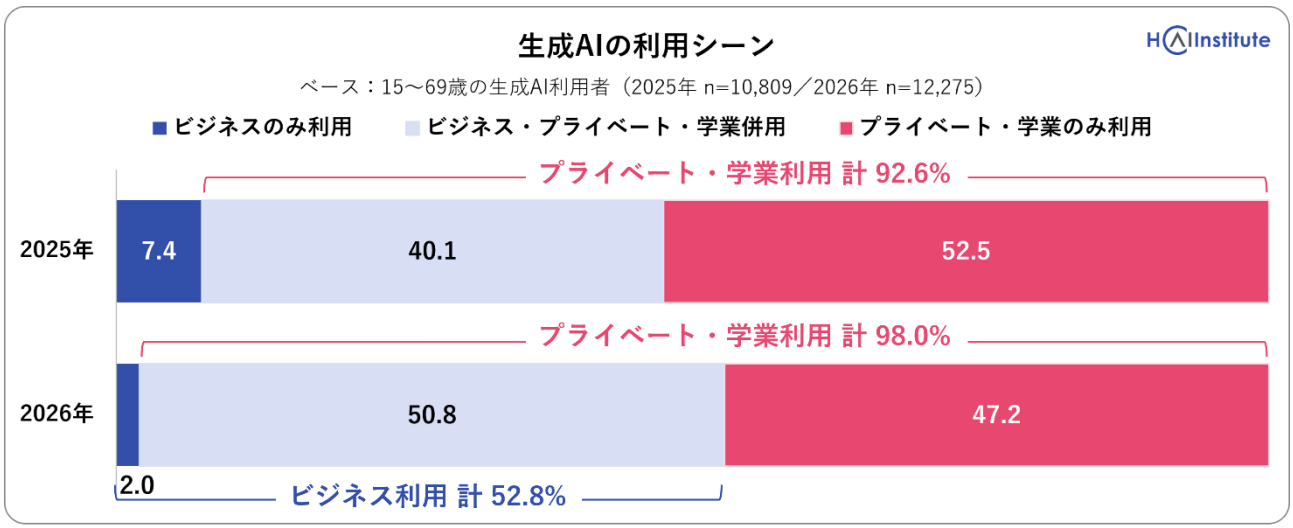
ベース：生成AI利用者（全体 n=2,400／各年代 n=400）。全体＝15～74歳、60代以上＝60～74歳

	全体	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1位	便利な道具 47.4%	便利な道具 42.9%	便利な道具 36.8%	便利な道具 43.0%	便利な道具 45.4%	便利な道具 53.5%	便利な道具 57.8%
2位	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 33.1%	悩みを相談できる存在 32.5%	悩みを相談できる存在 28.9%	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 30.6%	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 32.5%	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 33.4%	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 42.9%
3位	悩みを相談できる存在 23.1%	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 25.6%	おすすめや疑問に答えてくれるアドバイザー 28.0%	悩みを相談できる存在 25.0%	悩みを相談できる存在 21.7%	悩みを相談できる存在 20.7%	面倒なことを処理する作業員、事務的な職員、サービスマン 16.9%
4位	面倒なことを処理する作業員、事務的な職員、サービスマン 15.6%	なくては困る、欠かせない存在 19.7%	面倒なことを処理する作業員、事務的な職員、サービスマン 15.5%	面倒なことを処理する作業員、事務的な職員、サービスマン 15.3%	やりたいことを助けてくれる部下 16.7%	やりたいことを助けてくれる部下 18.3%	やりたいことを助けてくれる部下 16.7%
5位	やりたいことを助けてくれる部下 14.6%	遊び相手（友人） 17.7%	なくては困る、欠かせない存在 15.3%	人手不足を補ってくれる存在 15.1%	人手不足を補ってくれる存在 15.6%	面倒なことを処理する作業員、事務的な職員、サービスマン 16.9%	悩みを相談できる存在 16.1%

※各年代の中で値の高い順。「あてはまるものはない」は順位の対象外

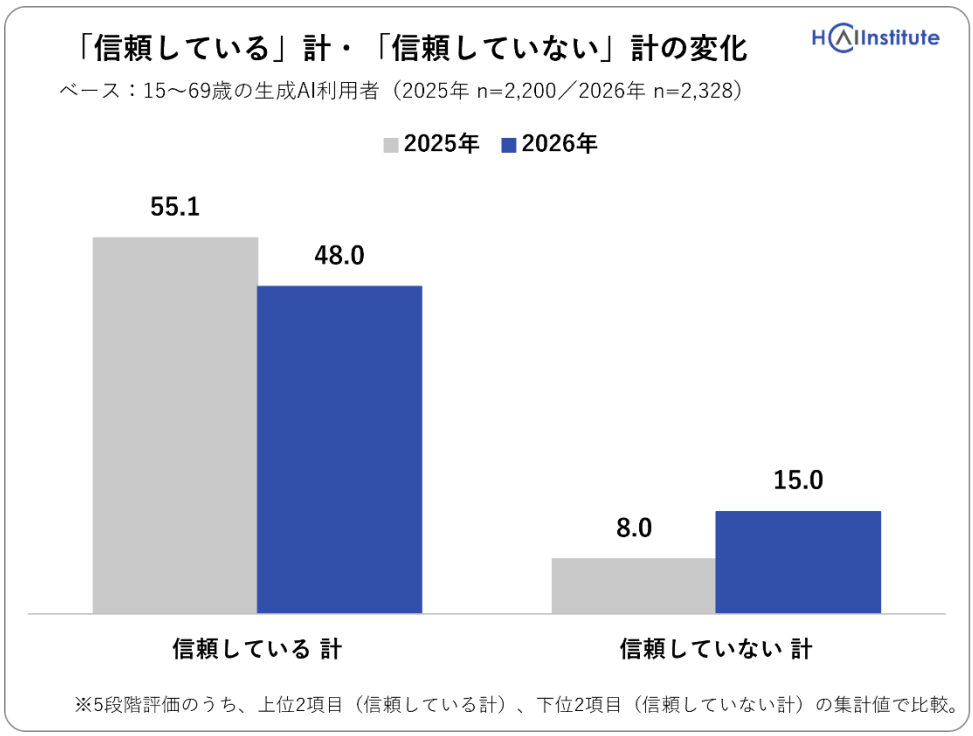
④　生成 AI 利用者の 98.0%がプライベート・学業で利用。生活に身近なものに

生成 AI 利用者の利用シーンを見ると、「プライベートまたは学業で利用している」と回答した割合は 98.0%に達し、昨年の 92.6%からさらに拡大しました。「ビジネスのみで利用している」割合（2.0%）は昨年より更に減少し、生成 AI が仕事のためのツールにとどまらず、日常生活に密着した身近なものとして定着していることがわかります。



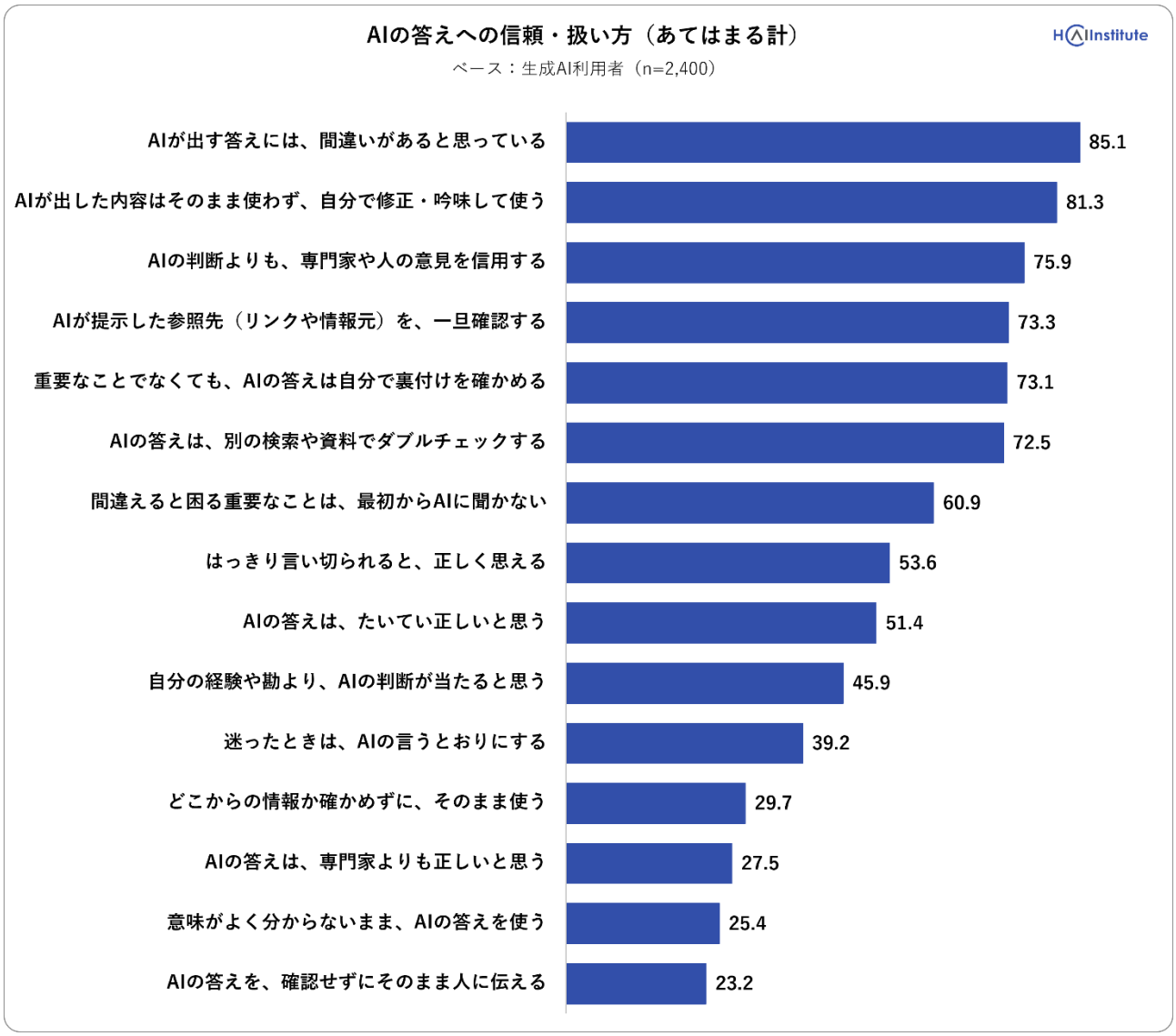
⑤　「生成 AI の提供情報を信頼している」利用者は 48.0%。昨年の 55.1%より低下

生成 AI 利用者を対象に、生成 AI 関連サービスが提供する情報への信頼度を聞いたところ、「信頼している」と回答した人は 48.0%となり、昨年の 55.1%から減少する結果となりました。

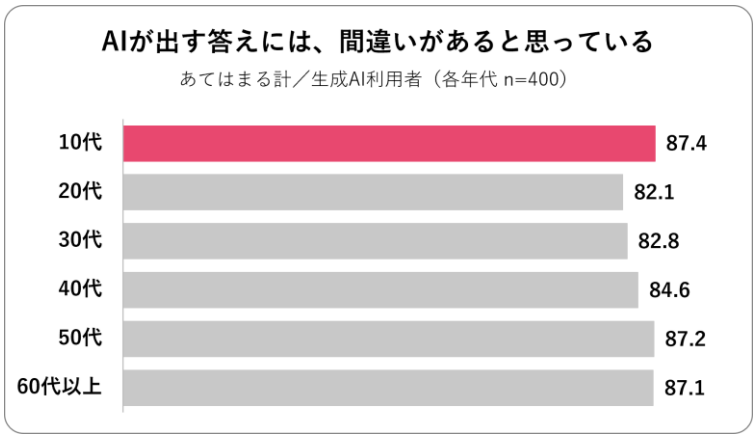


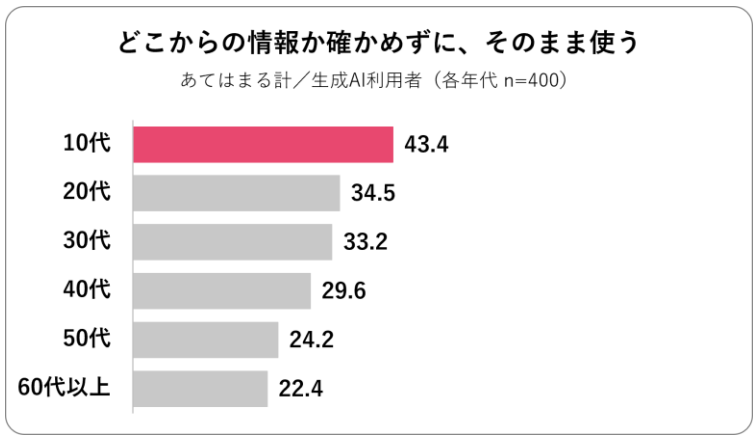
⑥　85.1%が「AI の答えには間違いがある」と認識し、間違いを前提とした実用フェーズへ。一方、10 代の約 4 割に「確認せずそのまま使う」傾向も

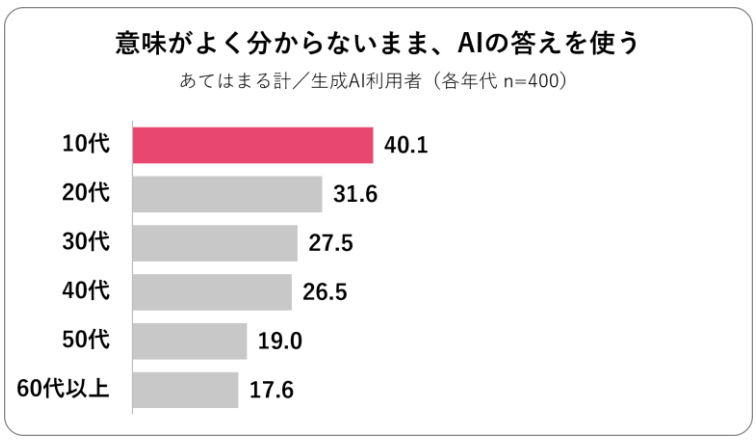
生成 AI が出す答えをどのくらい信頼し、どう扱っているか聞いたところ、「AI が出す答えには、間違いがあると思っている」が 85.1%でトップとなりました。次いで「AI が出した内容はそのまま使わず、自分で修正・吟味して使う（81.3%）」といった回答が上位に入りました。「間違いがある」という認識が利用控えに直結するのではなく、生活者が生成 AI の不完全さを織り込んだうえで使いこなすという、より冷静な実用フェーズへと移行していることがうかがえます。



一方、年代別に見ると、10 代は「AI の答えには間違いがある」と 87.4%が認識しつつも、「どこからの情報か確かめずに、そのまま使う（43.4%）」「意味がよく分からないまま、AI の答えを使う（40.1%）」といった項目が約 4 割にのぼり、上の世代と比較して高い傾向を示しました。生活者全体に間違いを前提とする意識が広がる中においても、内容が正しいか確認するなどの信頼度や確認に対する姿勢においては、世代間で意識の差が存在していることがうかがえます。

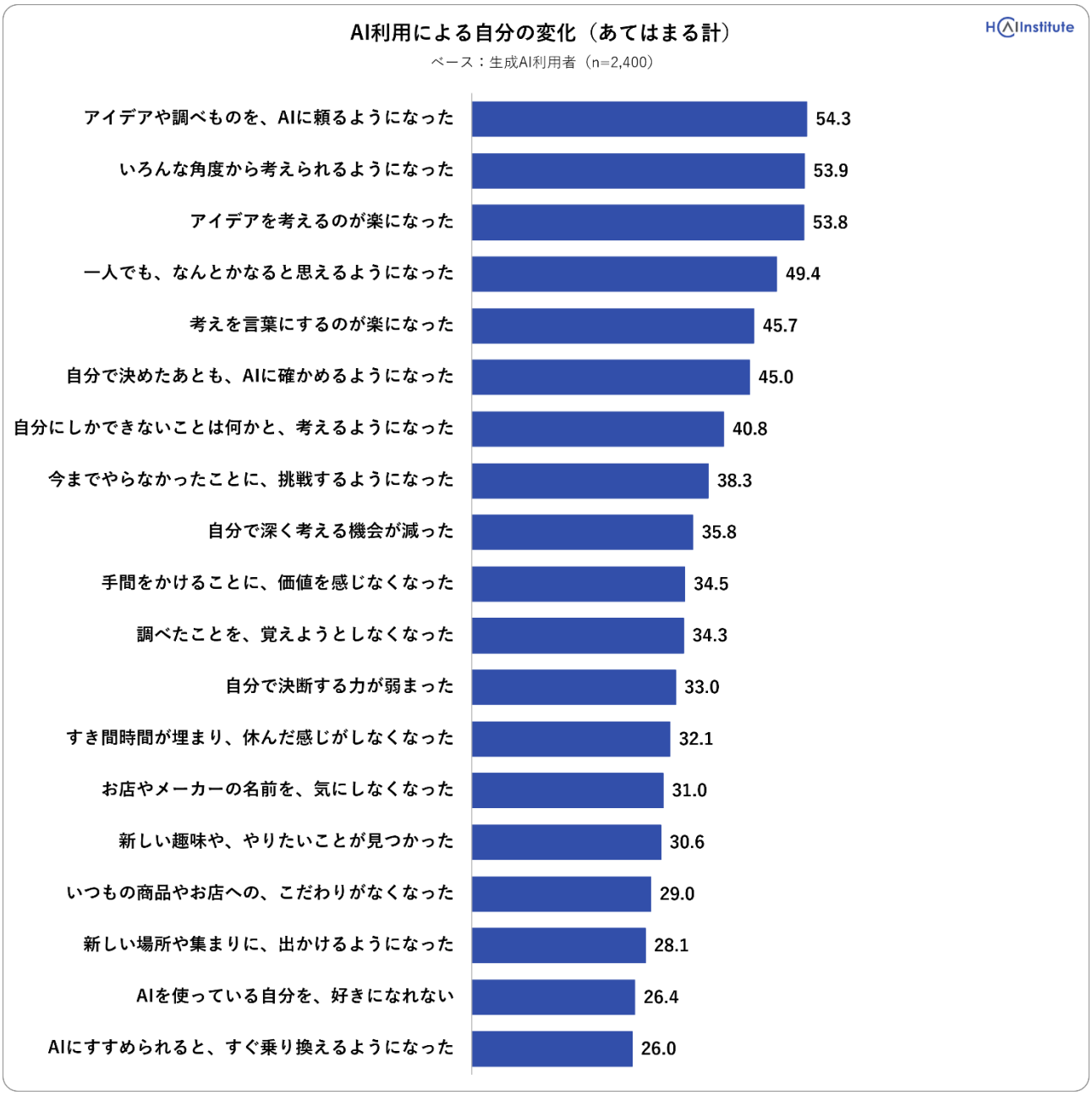




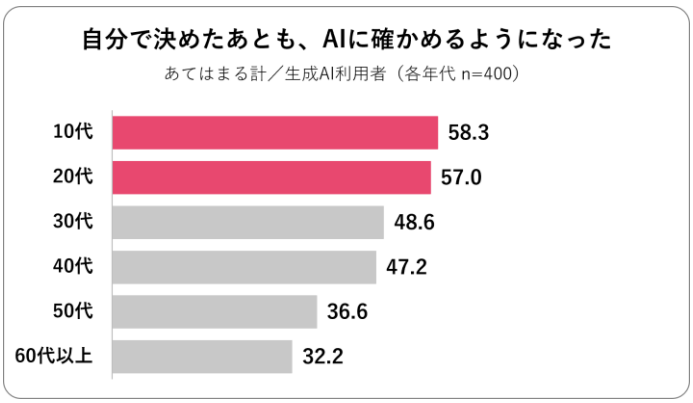


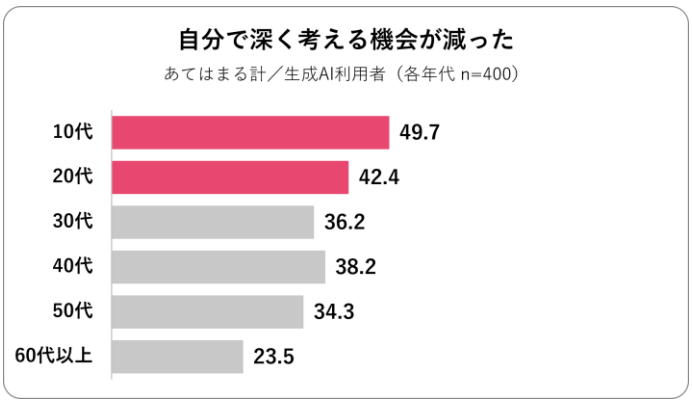
⑦　生成 AI の利用により「思考の拡張」を実感する一方、10 代、20 代では「決断力の低下」というジレンマも

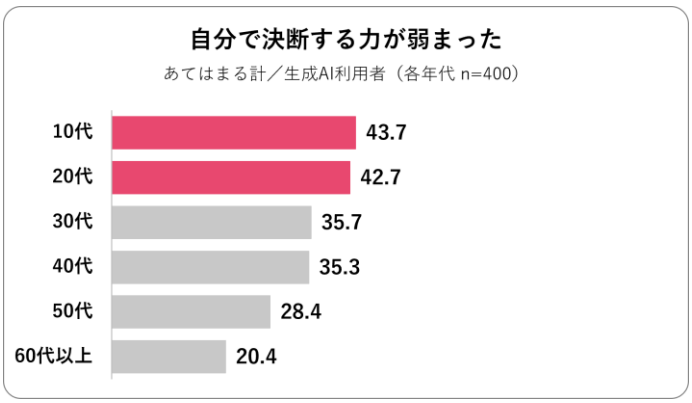
生成 AI を利用するようになってからの自身の考え方や行動、選び方の変化を聞いたところ、「アイデアや調べものを、AI に頼るようになった（54.3%）」、「いろんな角度から考えられるようになった（53.9%）」、「アイデアを考えるのが楽になった（53.8%）」、「考えを言葉にするのが楽になった（45.7%）」といった、作業をゆだねることにとどまらず、アイデアの創出や多角的な視点の獲得など、自らの思考を拡張するパートナーとして AI を活用している様子がうかがえます。



一方で年代別に見ると、10 代、20 代では「自分で決めたあとも、AI に確かめるようになった」、「自分で深く考える機会が減った」、「自分で決断する力が弱まった」といった回答が上の年代と比較して高いスコアを示しました。AI を壁打ち相手として使いこなす一方で、自ら決断する力の低下や、深く思考する機会の減少といったジレンマがみられます。

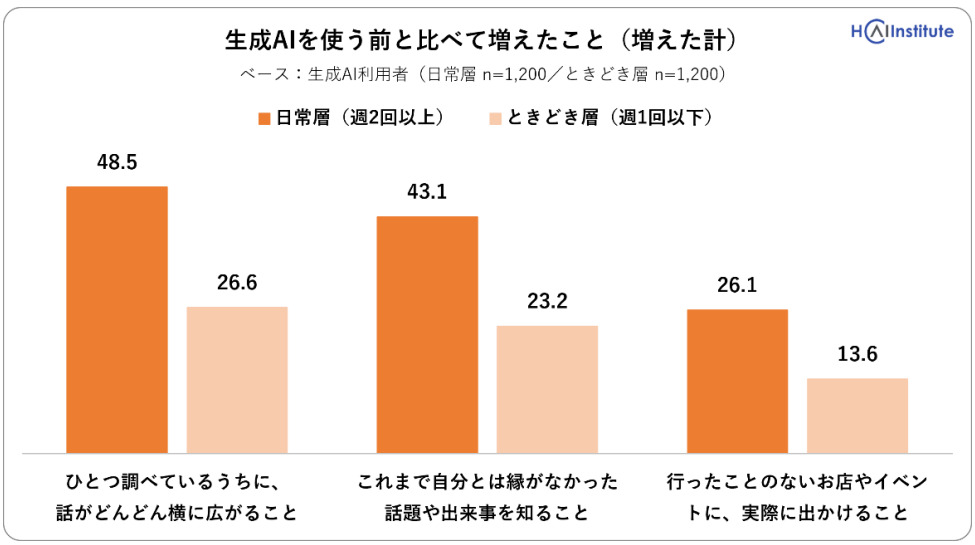






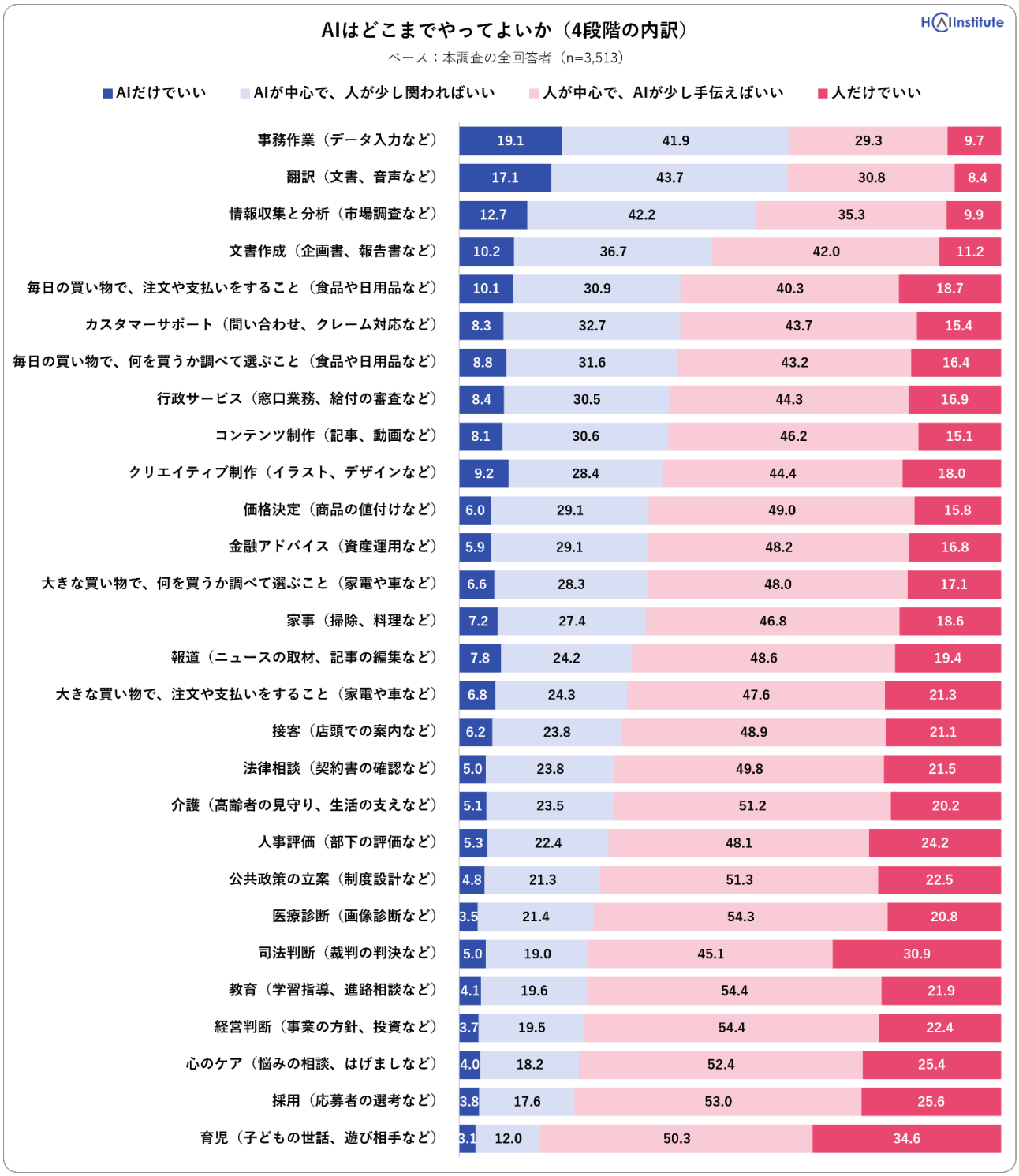
⑧　生成 AI の日常利用が「思いがけない出会い」を生み、実際の行動へ繋がる傾向も

生成 AI を使う前と比べて日常の体験や行動がどう増減したかを聞いたところ、生成 AI を日常的に使う層は、ときどき使う層と比較して、興味や行動の広がりを示す項目で高いスコアを示しました。特に「ひとつ調べているうちに、話がどんどん横に広がること（日常層 48.5%、ときどき層 26.6%）」や、「行ったことのないお店やイベントに、実際に出かけること（日常層 26.1%、ときどき層 13.6%）」といった項目では約 2 倍の差がついており、AI との日常的な対話が生活者の「思いがけない出会い」を広げ、行動そのものまで動かし始めていることがわかりました。



⑨　AI の受容度が高いのは「事務作業」「翻訳」など効率化業務。一方「育児」「司法判断」などは、人が主体となることを望む傾向に

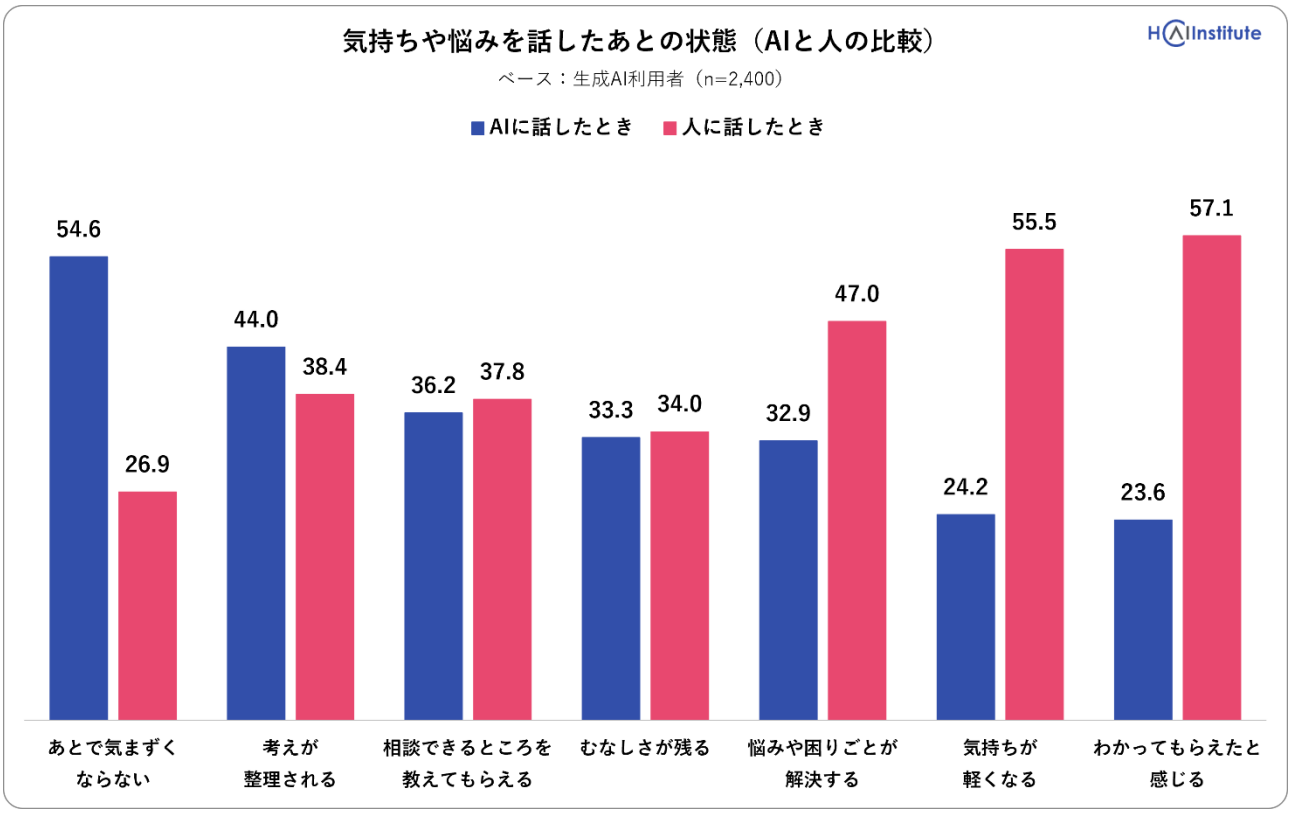
世の中の仕事や暮らしにおいて AI はどこまでやってよいと思うかを聞いたところ、AI 主導が過半数を占めた領域は「事務作業（データ入力など）（61.0%）」、「翻訳（文書、音声など）（60.8%）」、「情報収集と分析（54.9%）」となりました。一方で、人が主体で行うべきとの回答が高かった領域は「育児（84.9%）」や「心のケア（77.7%）」、「司法判断（76.0%）」などとなりました。また、「文書作成（企画書、報告書など）」は、ほぼ同等の結果となりました。効率化や分析業務において AI 活用が受容される一方、人との対話や定性的な判断を伴う領域においては、人間が主体となることを望む傾向が見られます。



⑩　AI には「気兼ねなさ」や「思考の整理」を求め、「共感」や「悩みの解決」は人に

「気持ちや悩みを人や生成 AI に話したあと、次のことがあてはまるのは、人と生成 AI のどちらですか」と聞いたところ、「あとで気まずくならない」は AI が 54.6%にのぼり、人（26.9%）を大きく上回りました。また、「考えが整理される」についても、AI 側（44.0%）が人側（38.4%）を上回っています。

一方で、人側に対する回答として最も高かったのは「わかってもらえたと感じる（57.1%）」で、AI 側（23.6%）を上回る結果となりました。次いで「気持ちが軽くなる」といった感情面や、「悩みや困りごとが解決する」といった実質的な解決においても、人が AI を上回っています。AI を気兼ねなく思考を整理する相手として利用する一方で、感情の共有や具体的な問題解決は人に対して求めるという傾向がうかがえます。



【調査概要】

- 調査名称：「AI と暮らす未来の生活調査 2026」
- 調査方法：インターネット調査
- 調査時期：2026 年 9 月
- 調査地域/対象者：全国 15～74 歳の男女
- 調査機関：株式会社マクロミル
- 本調査の割付：生成 AI 認知者を「日常層」「ときどき層」「非利用層」の 3 層に分け、
  性別・年代・エリアで均等に割り付け
- 有効回答数：事前調査（18,888 サンプル）　本調査（3,513 サンプル）
  ※前年比較は、両年共通の 15～69 歳を対象に集計
- 分析/集計機関：エム・アール・エス広告調査 株式会社

【本調査における各名称の定義】

生成 AI 認知者	生成 AI について、「詳しく知っている」「どのようなものか大体知っている」「名前だけは聞いたことがある」と回答した人
生成 AI 利用者	生成 AI を「仕事」「プライベート」「勉強や受験」のいずれかで利用していると回答した人
生成 AI 非利用者	生成 AI を「仕事」「プライベート」「勉強や受験」の全てにおいて利用していないと回答した人
日常層	生成 AI を「仕事」「プライベート」「勉強や受験」のいずれかで週 2 回以上利用していると回答した人
ときどき層	生成 AI の利用者のうち、いずれの用途でも週 1 回以下の利用にとどまる人

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂ＤＹホールディングス　　グループ広報・ＩＲ室 白川・塚田　koho.mail@hakuhodo.co.jp