

「転職活動におけるAI活用」に関する調査

活用率は半数を超え、20代では75%、50代でも50%に上る。

活用用途は「自己分析」「応募書類の添削・校正」。

一方、誤った情報が出力されることへの不安の声も。

－『エン転職』ユーザーアンケート－

エン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役会長兼社長：越智通勝）が運営する8年連続満足度No.1（※）の総合転職サイト『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）上で、ユーザーを対象に「転職活動におけるAI活用」についてアンケートを行ない、725名から回答を得ました。以下、概要を報告します。

※2018年～2025年オリコン顧客満足度調査「転職サイト」ランキング総合1位

結果 概要

- ★ 半数以上が転職活動で「AI」を活用。
20代は75%と若年層ほど割合が高まるも、50代でも50%が活用。
- ★ 転職活動での用途は、「強みの掘り出し（自己分析）」「応募書類の添削・校正」。
- ★ 活用のメリットは「自分の強みを客観的に整理できる」。
一方、デメリットは「AIが誤った情報を出力する不安がある」。

■調査結果 詳細

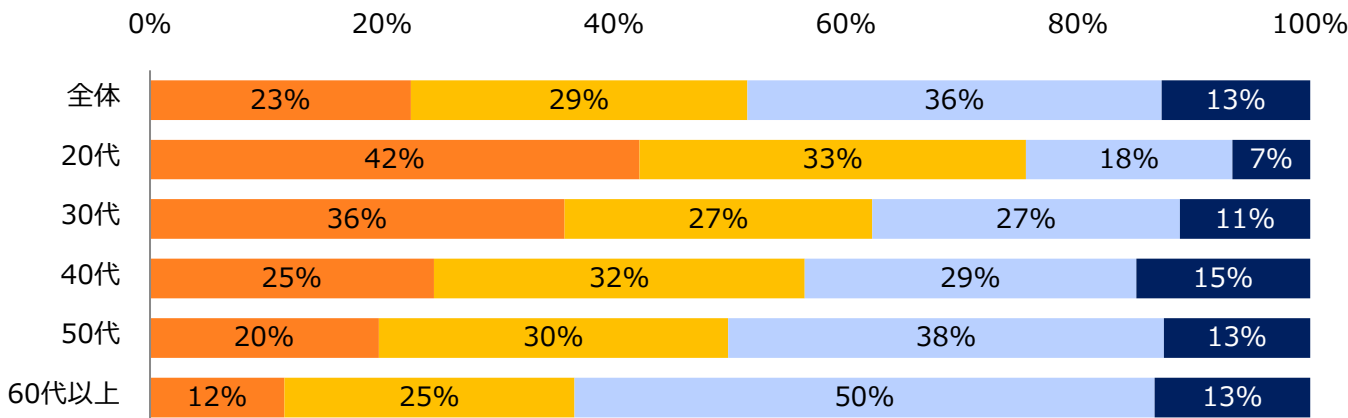
1：半数以上が転職活動で「AI」を活用。

20代は75%と若年層ほど割合が高まるも、50代でも50%が活用。（図1～2）

現在または直近の転職活動で「AI（ChatGPTなど）」を使っているかを伺うと、52%が「活用している」（頻繁に活用している：23%、活用している：29%）と回答。年代別で見ると、最多の20代は75%（頻繁に活用している：42%、活用している：33%）に及びました。若年層ほど活用率が高まりましたが、50代でも50%（頻繁に活用している：20%、活用している：30%）に上りました。

また、実際に使用しているAIは、「ChatGPT」が最多の68%。次いで「Gemini」が50%となりました。

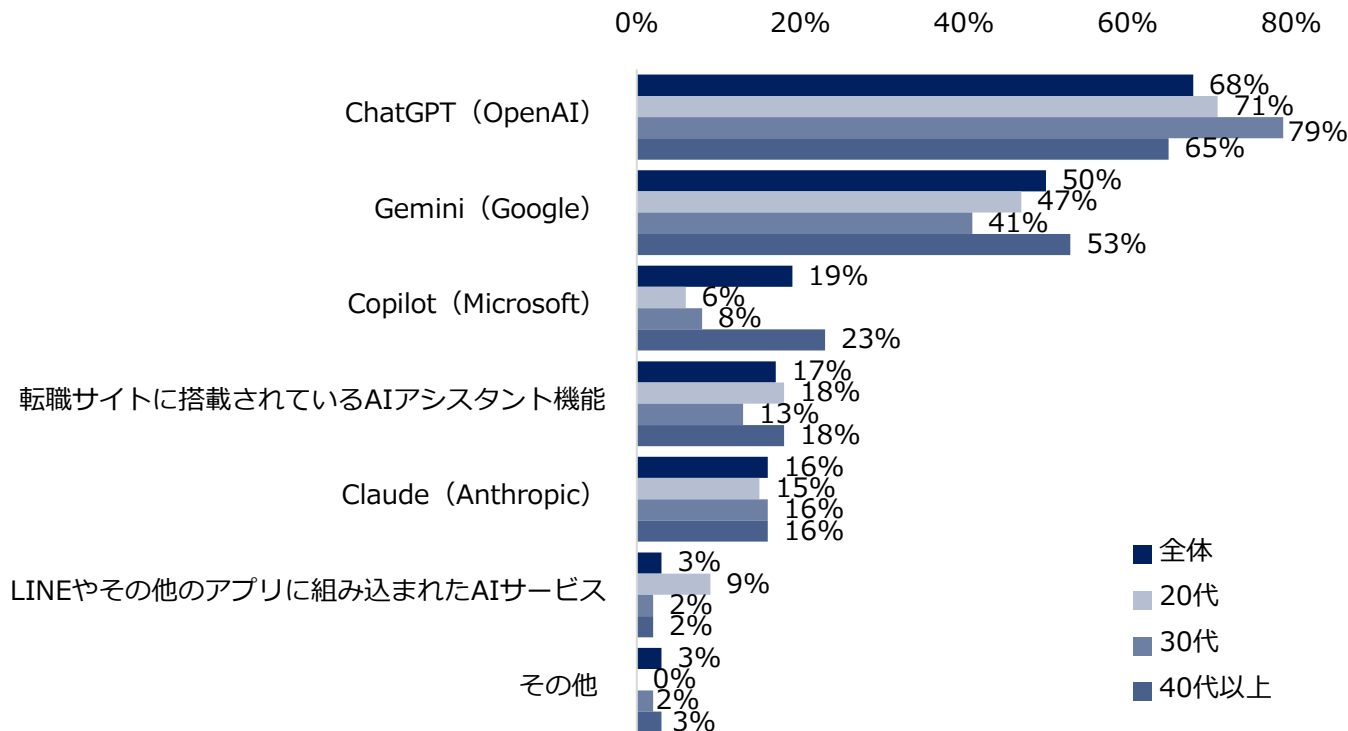
【図1】あなたは、現在または直近の転職活動で「AI（ChatGPTなど）」を使っていますか？（年代別）



■ 頻繁に活用している ■ 活用している ■ 使ったことはないが、興味はある ■ 使ったことはなく、興味もない

※小数点以下を四捨五入しているため、合計は必ずしも100にならない。

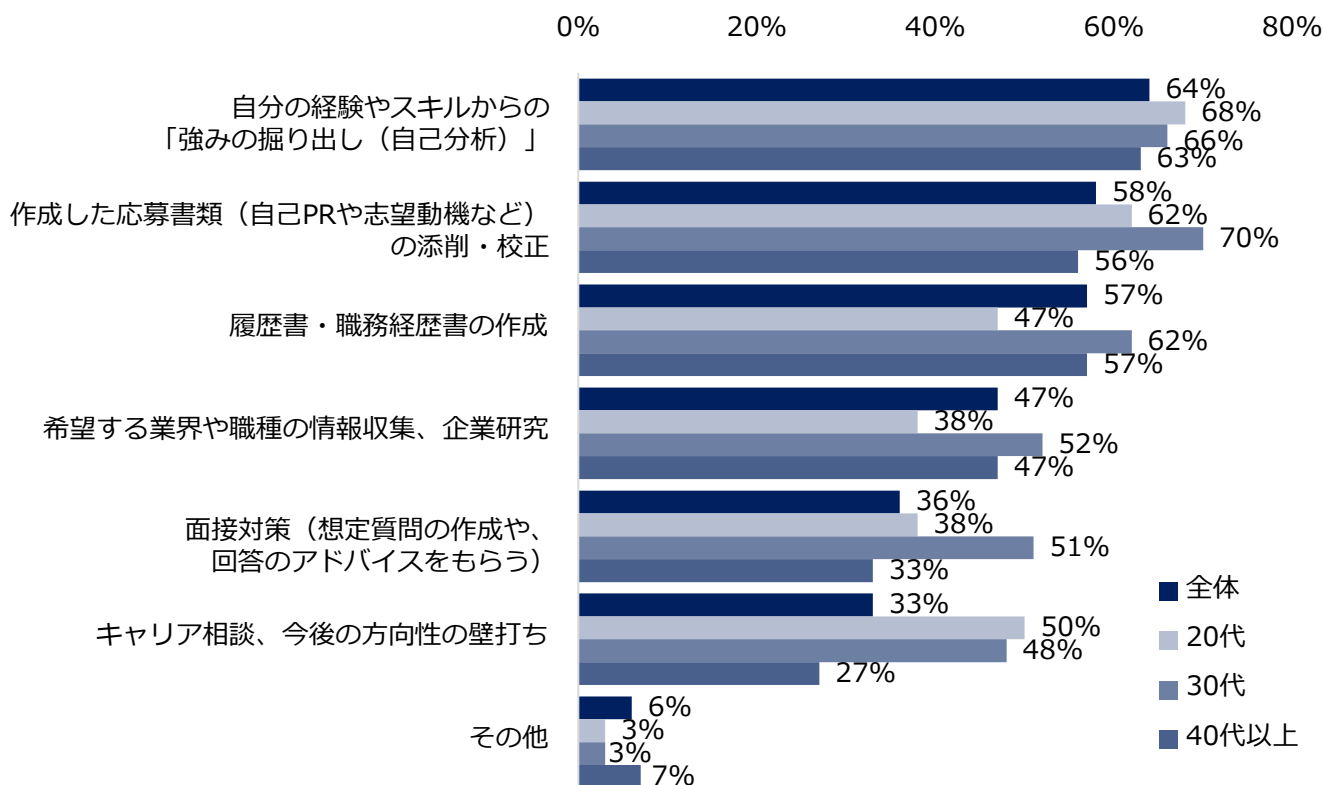
【図2】 転職活動でAIを「頻繁に活用している」「活用している」と回答した方へ伺います。
どのようなAIツールを使用していますか？（年代別／複数回答可）



2：転職活動での用途は、「強みの掘り出し（自己分析）」「応募書類の添削・校正」。（図3）

転職活動のどのような場面でAIを活用しているかを伺うと、「自分の経験やスキルからの“強みの掘り出し（自己分析）”」（64%）が最多となり、次いで、「作成した応募書類（自己PRや志望動機など）の添削・校正」（58%）でした。よく使うAIへの指示（プロンプト）や、上手くいった指示（プロンプト）もご紹介します。

【図3】 転職活動でAIを「頻繁に活用している」「活用している」と回答した方へ伺います。
どのような場面でAIを活用していますか？（年代別／複数回答可）



Q.転職活動でよく使うAIへの指示（プロンプト）や、上手くいった指示（プロンプト）を教えてください。

▼希望に沿った回答を得るためのプロンプト例

- ・-役割
あなたはプロの〇〇です。
- 依頼内容
私は今〇〇という状況です。今回の目的は〇〇です。最終的には〇〇という状態にしたいです。
- 参考情報
必要な情報があればここに入れる
- 要件
 - ・全体像を整理する
 - ・重要なポイントを分解する
 - ・具体案を3つ出す
 - ・初心者にもわかりやすくする
 - ・すぐ使えるレベルまで具体化する
- 制約条件
 - ・専門用語は避ける
 - ・根拠が弱いことは断定しない
 - ・ありきたりな回答で終わらせない
 - ・煽りすぎた表現は避ける
- 出力形式
 - 1.結論
 - 2.理由
 - 3.具体案
 - 4.すぐ使える完成版 (20代男性)
- ・自分の経歴や経験したことを入力し、
「これらをまとめて私の強みがわかる文章の候補を3つ出してください。
そのうえで、3つの文章を組み合わせて、ひとつの文章にまとめてください。」(20代女性)

▼客観的な意見や“辛口なフィードバック”を得るためのプロンプト例

- ・この企業が、私の転職軸と合っているか分析してください。(20代男性)
- ・私の経験をもとに、強みを教えてください。忤度のない、率直な意見を求めています。(30代女性)
- ・履歴書用の志望動機として、このような文章を書いてみました。
辛口のフィードバックをお願いします。(30代男性)

▼自分の強みを引き出すためのプロンプト例

- ・経歴や応募先企業の業務内容、魅力に感じる点を書き、「これらをもとに志望動機を作ってください」
「転職活動でアピールできる強みは何だと思いますか」と聞いた。
ChatGPTからの質問に答えていくことで、自分の強みがわかった。(20代女性)
- ・「この求人内容をもとに、自分の経験を活かせる志望動機を考えて」
「この文章を企業へのメールとして、失礼のない自然な文章に修正して」
「面接で聞かれそうな質問と回答例を考えて」などの指示をしている。
また、自分の職務経験や希望する仕事内容を伝えたくて、
適した職種やアピールポイントを整理してもらって使い方もしている。(30代男性)

▼面接を想定した本番対策を行なうためのプロンプト例

- ・圧迫面接への対策がしたいので、厳しい面接官になりきって質問してください。(20代女性)
- ・これを面接で伝えたいのですが、うまく説明できる文章を考えてください。(20代女性)

3：活用のメリットは「自分の強みを客観的に整理できる」。

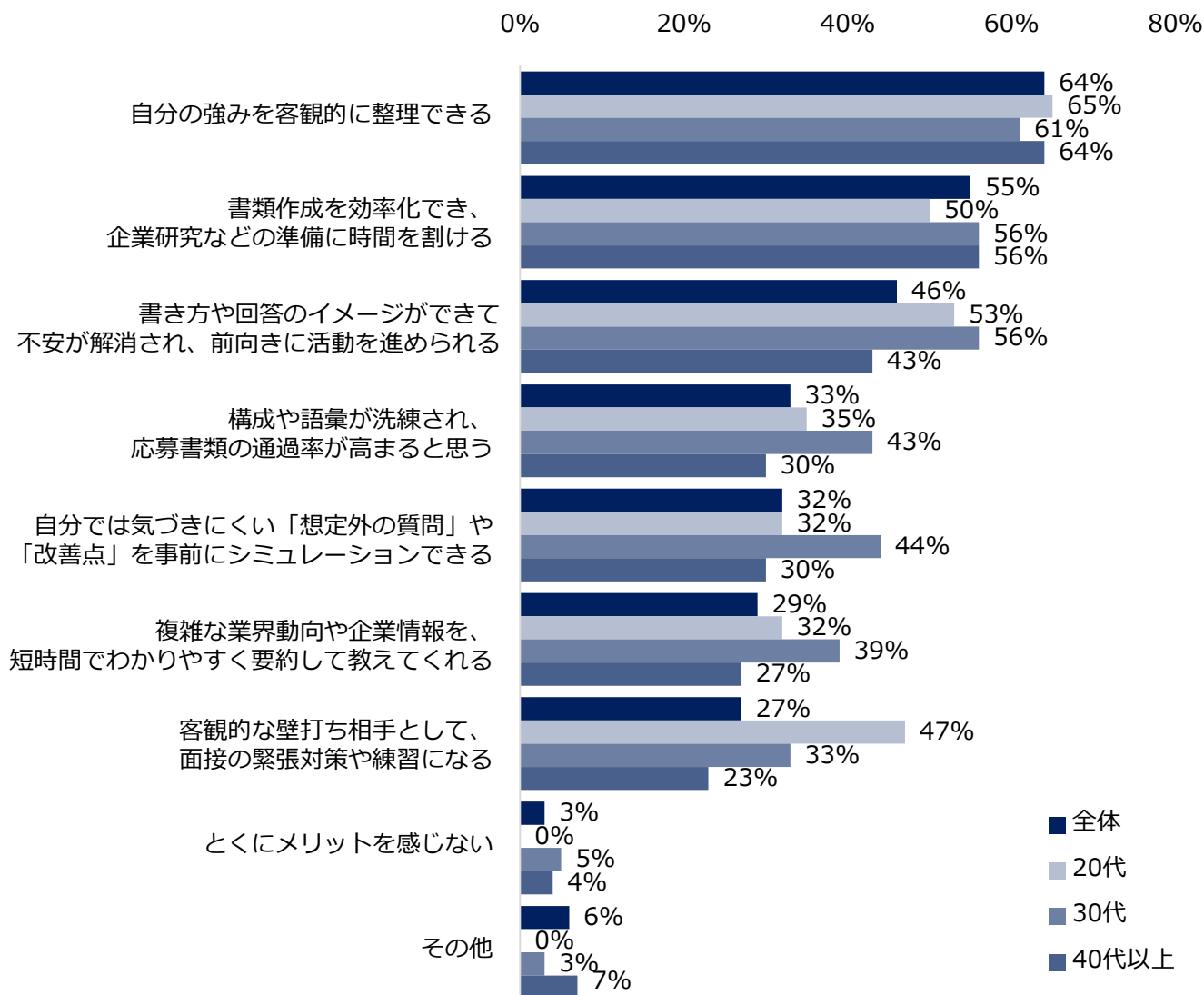
一方、デメリットは「AIが誤った情報を出力する不安がある」。（図4～7）

転職活動で生成AIを活用して、どのようなメリット（良かった点）を感じたかを伺うと、「自分の強みを客観的に整理できる」（64%）が最多となりました。次いで、「書類作成を効率化でき、企業研究などの準備に時間を割ける」（55%）、「書き方や回答のイメージができて不安が解消され、前向きに活動を進められる」（46%）が続きます。

一方、デメリットでは、「業界知識や企業データについて、AIが誤った情報（嘘）を出力してくる不安がある」（29%）、「事実と異なる内容が含まれていないか、確認・修正に結局手間がかかる」（27%）、「内容が無難になり、自分の個性や“らしさ”が消えてしまう」（25%）といった声が寄せられました。メリット・デメリットに関して、具体的なエピソードもご紹介します。

また、「使ったことはないが、興味はある」と回答した方へ、転職活動のどのような場面でAIを活用することに興味があるかを伺うと、「履歴書・職務経歴書の作成」（53%）が最多でした。「使ったことはなく、興味もない」と回答した方へ、その理由を伺うと、「自分の言葉で伝えることが重要だと思うから」（35%）が最多となりました。転職活動でのAI活用で、モヤモヤすることや「ここだけは人間のほうが良い（AIにはできない）」と思うことについても、具体的な声をご紹介します。

【図4】「頻繁に活用している」「活用している」と回答した方へ伺います。転職活動で生成AIを活用して、どのようなメリット（良かった点）を感じましたか？（年代別／複数回答可）



Q.具体的にメリットを感じた場面やエピソードを教えてください。

▼「アピール軸の整理につながった」という方のエピソード

- ・自分の強みや経験を伝えたい一方で、募集要項に合わせた言い換えができる。（20代男性）
- ・経歴が多いと、どこを強みとして伝えればよいかわからず悩むが、一度3つに絞ることで、自分が伝えたいことが明確になる。（20代女性）
- ・自分の実績や考えを整理した文章にしてくれる。自己アピールとなると、あれもこれも話したい、書きたいとなってしまうが、そこをうまく精査して、伝えたいことがしっかり伝わる文章にしてくれる。（30代男性）

▼「時間短縮につながった」という方のエピソード

- ・自分の条件に合った企業を見つけたり、怪しくないかどうか一緒に調べてくれたりした。（30代女性）
- ・スカウトメールやオファーメールに1件ずつ目を通すよりも、AIに仕分けてもらったうえで確認したほうが、隙間時間に効率よく確認できる。求人情報の要点を要約してもらっているのだから、全文に目を通すよりも時短になる。（30代男性）
- ・履歴書や小論文の作成にかかる時間を大幅に短縮できた。プロンプトを使用し始めてから、精度も格段に上がった。（30代男性）

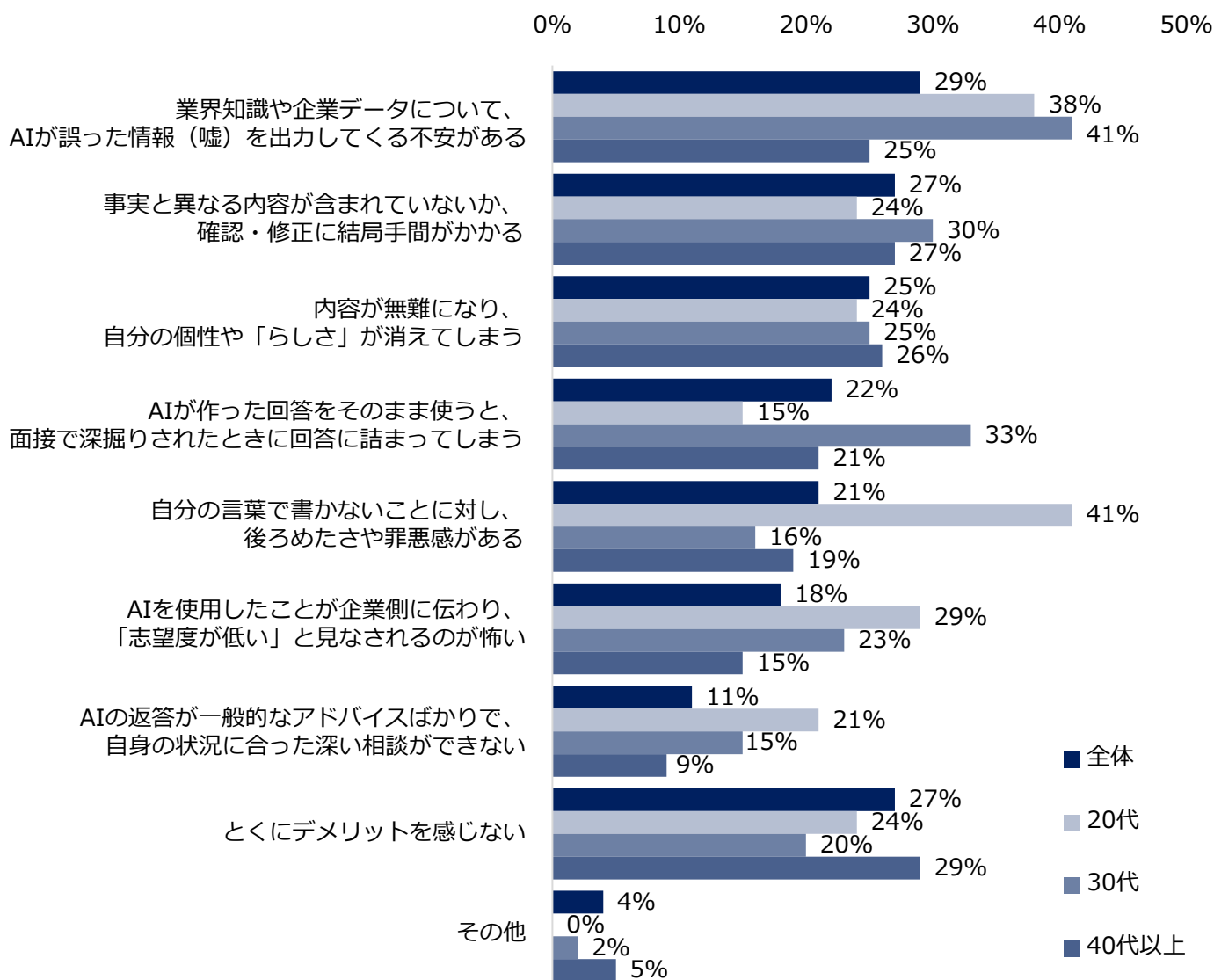
▼「面接のシミュレーションに役立った」という方のエピソード

- ・今働いている職場と、次に働く職種が変わるときにも、考え方に偏りがなかったと感じた。面接で聞かれる質問を想定し、自分の考えをまとめながら準備を進めることができた。（20代男性）
- ・前職を辞めた理由など、面接で答えづらい質問への対策も一緒に考えてくれる。（30代女性）

▼「前向きになれる相談相手になった」という方のエピソード

- ・強みやキャリアについて、これまではどこか嘘くさく感じ、興味を持てなかったが、それらについて真剣に考えられるようになった。（20代女性）
- ・自分が今後どう生きていけばよいのかわからなくなったとき、ChatGPTを使うと、否定せずになるべくポジティブに話してくれる。そういう場面でも、よい相棒のように感じている。（20代男性）

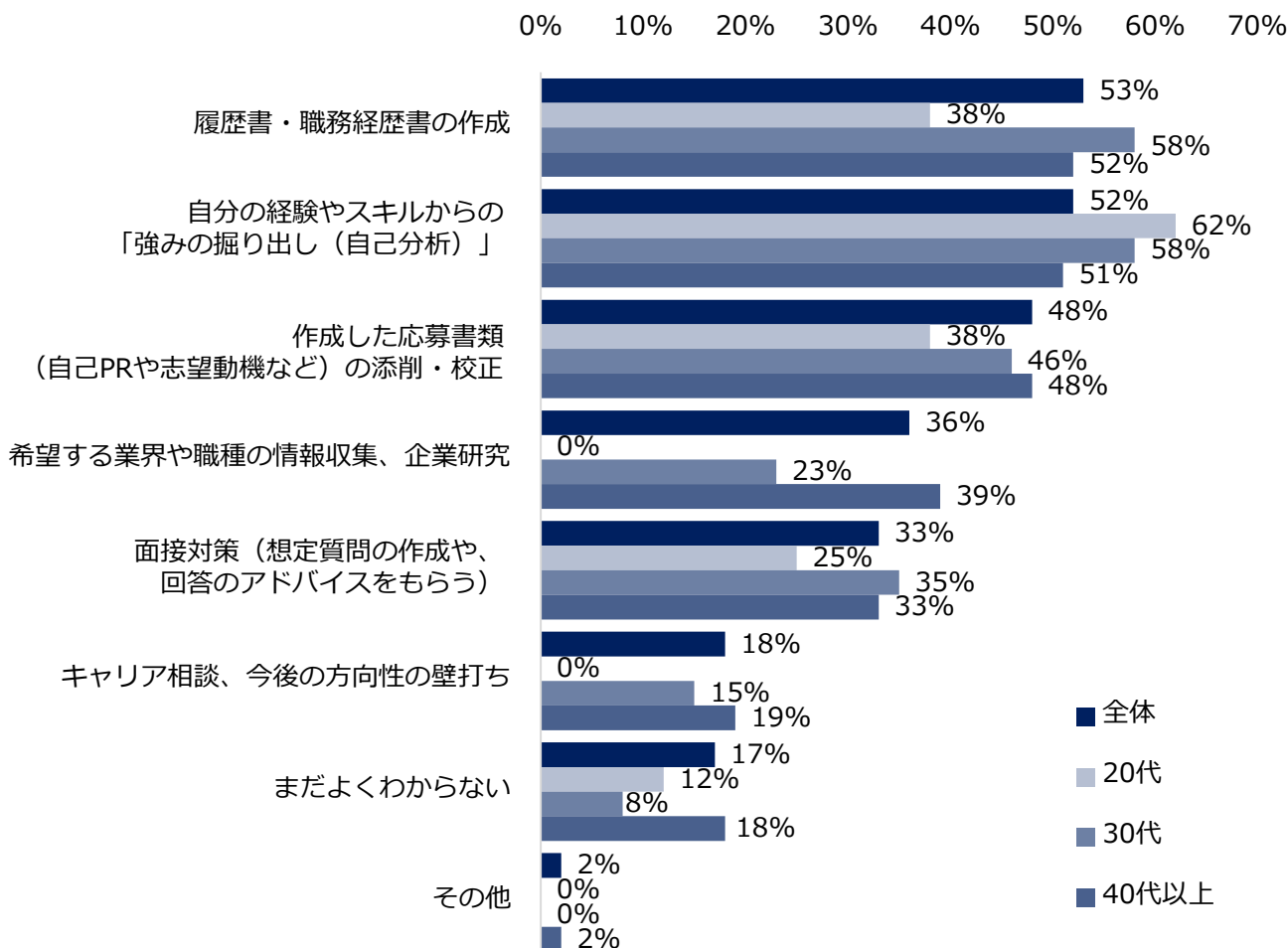
【図5】転職活動でAIを「頻繁に活用している」「活用している」と回答した方へ伺います。
生成AIを活用する上で、どのような懸念点を感じましたか？（年代別／複数回答可）



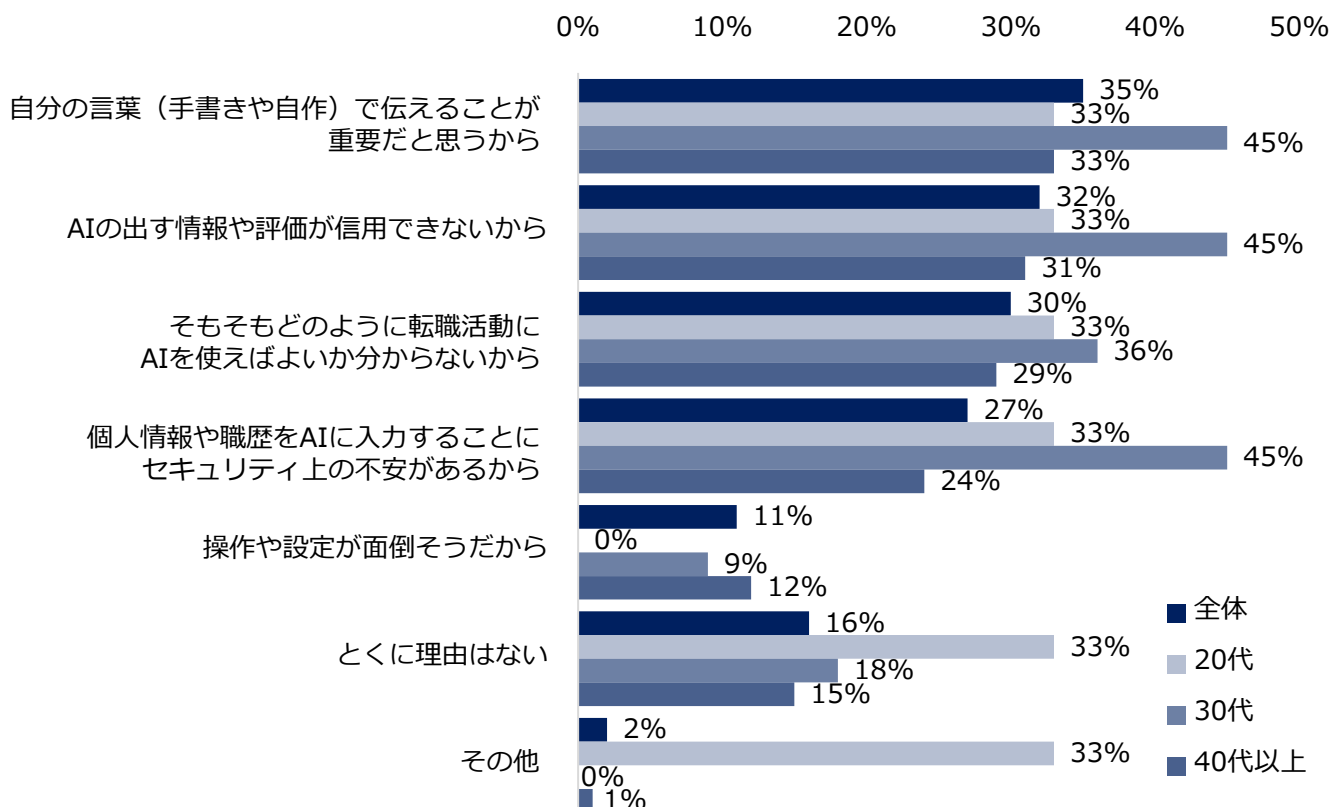
Q.具体的にデメリットを感じた場面やエピソードを教えてください。

- ・AIでも、間違った回答や的外れな回答をすることがある。これまでに、AIを活用していて間違った回答がいくつかあったため、最終的には自分の目で確かめ、面接や見学に進むかどうかを判断するための基準として活用している。（20代男性）
- ・文章が不自然だったり、こちらの意図が伝わっていなかったりすることがあった。（20代女性）
- ・AIが作成した文章だと、見抜ける人にはばれてしまうと思うため、そこが不安。ただ、自分で書くよりはるかに良い文章になる。（20代女性）
- ・細かい部分を添削しているうちに、AIで簡単にできてしまうからこそ、こだわりすぎて、かえって時間がかかりすぎてしまうことがたまにある。（30代男性）

【図6】 転職活動でAIを「使ったことはないが、興味はある」と回答した方へ伺います。
どのような場面でAIを活用することに興味がありますか？（年代別／複数回答可）



【図7】 転職活動でAIを「使ったことはなく、興味もない」と回答した方へ伺います。
AI活用に興味のない理由を教えてください。（年代別／複数回答可）



Q.転職活動でのAI活用で、モヤモヤすることや「ここだけは人間のほうが良い（AIにはできない）」と思うことがあれば自由にお書きください。

▼AIの回答の誤り・偏り・精度への不安

- ・自分の強みを話しても、具体的なエピソードを盛り込んだ自己PRを書いてくれない。（20代女性）
- ・本当に困ったとき、機転が利かず、無難な回答になる。（20代男性）
- ・メンタルケア的な部分を混ぜてくることがあるが、AIにはあまり求めておらず、具体的な内容がほしいと思うことが多い。（30代男性）

▼自分の経験・想いは自分の言葉で書くべき

- ・AIを通したものは、すべて認めるべきではないと思う。就職して働くのは自分自身であり、AIではないため、どんな理由があろうと自分の言葉で書くべきだ。（20代女性）
- ・ありきたりな「自分の強みは？」といったことだけを聞いても、一般的な強みが出てきてしまう。自分が今までやってきたことや願望について、どれだけ考えているか、そしてそれを言葉にできるかどうかは、やはり人間にしかできないことだと思う。（30代男性）
- ・志望動機や想定質問への回答など、何もかもAIに任せて準備すると、面接でぼろが出る。（30代女性）

▼AIは補助、最終チェック・判断は人間

- ・生成AIは情報整理や壁打ちにはとても便利だが、「自分がその会社で本当に働きたいか」といった感覚的な部分までは判断できないと思う。（40代男性）
- ・大まかな構成は作ってもらい、細かい文章や言い回しなどはまず自分で作って、それをさらに改善してもらうのがよいと思う。AIにすべてを任せると、自分で考える力が衰える気がする。（30代女性）
- ・書類を作成する際はAIを使うのが圧倒的に良いと思うが、きちんと見直して自分らしい表現に直したり、面接で突っ込まれたときに困らないよう、対策をきちんと練ったりすることが大切。（30代女性）

▼AI文章は画一的・AIっぽく個性が出ない

- ・職務経歴書で固い言葉が使われると、明らかにAIが作ったと思われるうえ、自分で面接で深掘りされても答えられない可能性があるため、最終的な添削は自分で行なったほうがよいと思う。（30代女性）
- ・作業効率にはとても良いが、AIは無難できれいな文章だったり、他者と表現が似通ったりするので、個性を出して目を引きたいと思う場合には、自分で書いたほうがよいと思う。（40代女性）

▼面接・対面コミュニケーションは人間が良い

- ・面接練習の相手はAIではなく、人間のほうが絶対にいいと思った。（20代女性）
- ・やはり人の圧はAIでは感じられないので、面接対策として模擬面接を実施した。また、書類のAIっぽさを消すような添削ができる人がいたら、相談したいと思う。（20代女性）

▼キャリア相談・職場のリアル情報は人間が良い

- ・実際の求人先の職場のスタッフの声や口コミなどの情報は、AIではなかなか判断しにくい。掲載されるのはメリット面が多く、本音の部分が見えてこない。（20代男性）
- ・キャリア相談や職種の選択肢などは、知見の広い人のほうが壁打ち役として有効だと思う。（40代男性）

【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 調査期間：2026年9月1日～2026年9月30日
- 有効回答数：725名

「後悔しない仕事選び」を一緒に。総合満足度No.1転職サイト『エン転職』<https://employment.en-japan.com/>

どこよりも「企業と仕事の“リアル”がわかる」にこだわる転職サイト。担当者の取材をもとにしたわかりやすい求人情報、働く空気まで伝わる動画や写真、企業の素顔が見えてくる社員クチコミ、面接内容が事前にわかる面接対策レポートなど、後悔しない仕事選び・活躍できる職場選びに必要な情報を余すことなくお届けします。おかげさまで2018年から8年連続、総合満足度No.1の転職サイトに選ばれました。

レポートの引用について

当社の調査結果やレポートは、事業会社様の宣伝や商業活動などでのご利用はお断りさせていただいております。

※報道や公的な調査、学術用途での引用は問題ございません。

※エン株式会社（旧：エン・ジャパン株式会社）は、2025年10月に商号変更を行ないました。

**本ニュースリリースに関する
お問い合わせ先**

エン株式会社 広報担当

TEL : 03-3342-6590 MAIL : en-press@en-japan.com

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー

<https://corp.en-japan.com/>