

2026年7月6日

【新刊発売のご案内】

母を愛していても理不尽な要求は断っていい、と AI は言った。**未来予測：わたしたちと AI はどう生きるか**

著：博報堂 メディア環境研究所／山本泰士

株式会社博報堂（本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉健司、以下 博報堂）のシンクタンクであるメディア環境研究所とメディア環境研究所所長・山本泰士はこのたび、『母を愛していても理不尽な要求は断っていい、と AI は言った。未来予測：わたしたちと AI はどう生きるか』を出版しましたのでお知らせいたします。

急速に AI が社会に浸透する今、AI と生活者の関係はどうなっているのでしょうか？博報堂メディア環境研究所が世界 4 都市で実施した大規模調査や、東京・上海の AI 生活者への詳細なインタビュー、世界最大級の技術見本市「CES 2026」の現地取材を基に、AI が私たちの感情領域に深く浸透し、パートナーとなりつつある実態を解き明かします。お金を無心ばかりをしてくる母親との関係改善に AI を活用した女性のケースなど、豊富な実例と最新技術解説、専門家との対談から、人類と AI の新たな“関係性”を洞察。AI に「転がされない」自分をどう作るか、人が AI と共に主体性を発揮するにはどうすればいいのか、そのための具体的な思考法も提示します。

「AI がちょっと怖い」と感じる人々の漠然とした不安を、未来への前向きな指針に変える一冊です。

**母を愛していても理不尽な要求は断っていい、と AI は言った。****未来予測：わたしたちと AI はどう生きるか**

著者：博報堂 メディア環境研究所／山本泰士

仕様：四六判ソフト 192 ページ

価格：1,870 円（税込）

発行：集英社インターナショナル

発売日：2026年7月6日

リンク：<https://amzn.asia/d/05qqrUvB>

目次

はじめに

第1章 AI as Media：世界主要都市で起きていた AI 利用の実態と役割の変化

第2章 AI と私たちの現在地を読み解く：AI 研究者・今井翔太氏との対談

第3章 行動する AI がやってくる！：世界の最新技術見本市「CES 2026」レポート

第4章 AI に転がされない自分をどうつくるか：精神科医・益田裕介氏との対談

第5章 人間を中心とした AI、共に生きる AI：

博報堂 D Y ホールディングス Chief AI Officer 森正弥氏との対談

「前向きにひらき直った」私たちの未来予測～「おわりに」にかえて

AIは「道具」を超え、「パートナーメディア」へ — 調査が明かす生活者とAIの実態

本書の核心となるのは、博報堂メディア環境研究所が実施した「グローバルメディアテック調査」です。日本、中国、アメリカ、イギリスの4カ国・各都市900名を対象に、生成AIの利用実態と意識を調査。東京では生成AI利用経験率が5割を超え上海では9割以上が利用経験ありと回答。さらに東京の利用者のうち3人に1人程度が、仕事や学習以外の「趣味・娯楽」「AIとの対話」「暇な時」などにもAIを活用していることなどが明らかになりました。

図1 世界4都市の生成AI利用実態比較

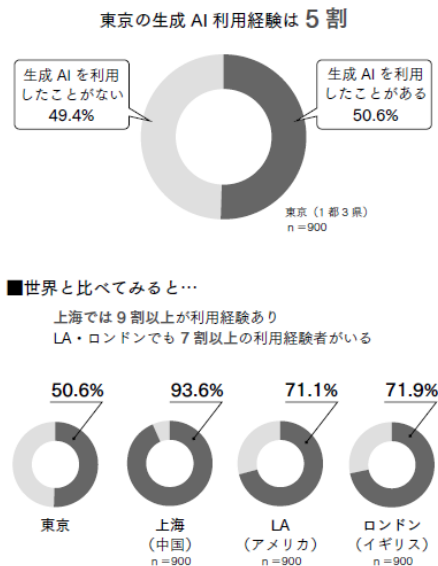
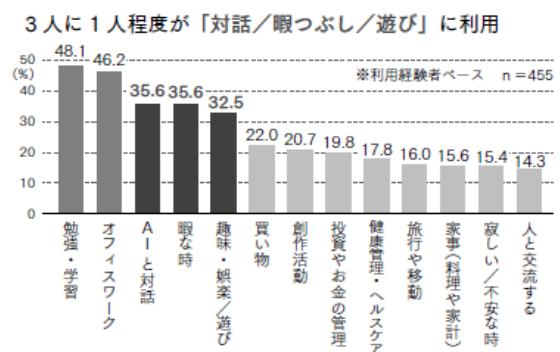


図2 東京(1都3県)の生活者 生成AI利用シーン



「チャッピー」に恋バナを打ち明ける時代 — 11名のインタビューが示す驚きの実態

調査と並行して実施した日本のAI生活者へのインタビューでは、さらに踏み込んだ実態が浮かび上がります。

- ・ AIを「熱血コーチ」として活用し、わずか1カ月でネイルサロンを開業した23歳女性
- ・ ChatGPT内に複数のキャラクターを設定し、ライフプランまで相談する27歳女性
- ・ 人には言えないモヤモヤを吐き出す先としてAIを使う25歳男性

加えて、上海での対面インタビューでは「彼氏の声を模倣したAI分身をつくる」「理想のキャラクターをAIで作り恋人にする」など一層深いAI活用の様子が明らかになっています。

AI研究者・精神科医・CAIOとの対談 — 「人間中心のAI」の意味を問い直す

本書は3名の専門家との対談を収録しています。

AI研究者・今井翔太氏との対談では、AIネイティブ世代の思考と人間の存在意義を論じます。

精神科医・益田裕介氏との対談では、AI依存のリスクと「パーソナリティ機能」の重要性を解説。

博報堂DYホールディングス執行役員CAIO・森正弥氏との対談では「人間中心のAI」の真の意味を探ります。

CES 2026 レポート — 「行動するAI」が現実世界に入り込む近未来

本書はラスベガスで開催された世界最大級のイノベーション展示会「CES 2026」の現地取材レポートも収録

しています。家事全般を自律的にこなすヒューマノイドロボット、軽量 AI スマートグラス、24 時間心電図を計測するスマート下着など、AI が情報世界の「判断」にとどまらず、物理世界の「労働」を引き受け始めている明確な変化を紹介します。

「前向きにひらき直る」ための 5 つの未来予測

本書は読者が不安やモヤモヤを「前向きにひらき直る」ことを目的として構成されており、最終章では 5 つの未来予測を提示します。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 戸田・山口 koho.mail@hakuhodo.co.jp