

2026年9月8日

株式会社エニトグループ

20～39歳で恋活にAIを活用するのは3人に2人 AI活用者の85.7%が「友人よりAIの方が相談しやすい」

理由は「気を使わなくてよい」「人に言いづらいことでも話せる」。

「with」を利用する20～39歳の未婚男女1,510名に聞いた「AIと恋活」実態調査
with AI botに寄せられた実際の相談データも公開

価値観マッチングアプリ「with」を利用する20～39歳の未婚男女1,510名に聞いた 「AIと恋活」実態調査

20～39歳で恋活にAIを活用するのは3人に2人

AI活用者の85.7%が「友人よりAIの方が相談しやすい」

♥ 調査サマリー

- 20～39歳で恋活にAIを活用するのは3人に2人。うち、74.3%が「役に立った」と実感
- AIの助言をもとに実際に行動を変えた人は86.2%
- 「AIは友人より相談しやすい」85.7%。理由は気をつかわない・言いにくいことも話せる
- 男性は仕事、女性は恋活・婚活でAI活用率が高い傾向。恋の相談はChatGPTに集約
- 女性は気持ちや心理、男性は段取りの相談にAIを活用
- AIで「整える」ことには前向き、実際以上に「盛る」ことには慎重が43.1%で最多
- 「with AI bot」に寄せられた相談TOP5、最多は「メッセージのやり取りの相談」

調査名称：恋活・婚活におけるAI活用に関する調査

調査期間：2026年7月8日～12日

調査対象：「with」を利用する20～39歳の未婚男女1,510名（男性1,118名、女性392名）

※本調査の数値は、①-1は回答者全体1,510名、①-2～⑥は恋活・婚活でAIを活用した経験がある976名を母数として集計。

with

株式会社エニトグループ傘下の株式会社 with（代表取締役 CEO：五十嵐 昭人）が運営する価値観マッチングアプリ「with」は、「with」を利用する20～39歳の未婚男女1,510名を対象に「恋活・婚活におけるAI活用に関する実態調査」を実施しました。

本調査では、恋活・婚活でのAI活用を、プロフィール作成や心理分析などの「作業の補助」と、悩みを打ち明ける「相談相手」の両面から尋ねました。

20～39歳で恋活にAIを活用するのは3人に2人（66.2%）にのぼり、活用した人の74.3%が「役に立った」と実感しています。注目されるのは、AIが作業の補助にとどまらず、恋の悩みを打ち明ける相談相手にまで使われている点です。

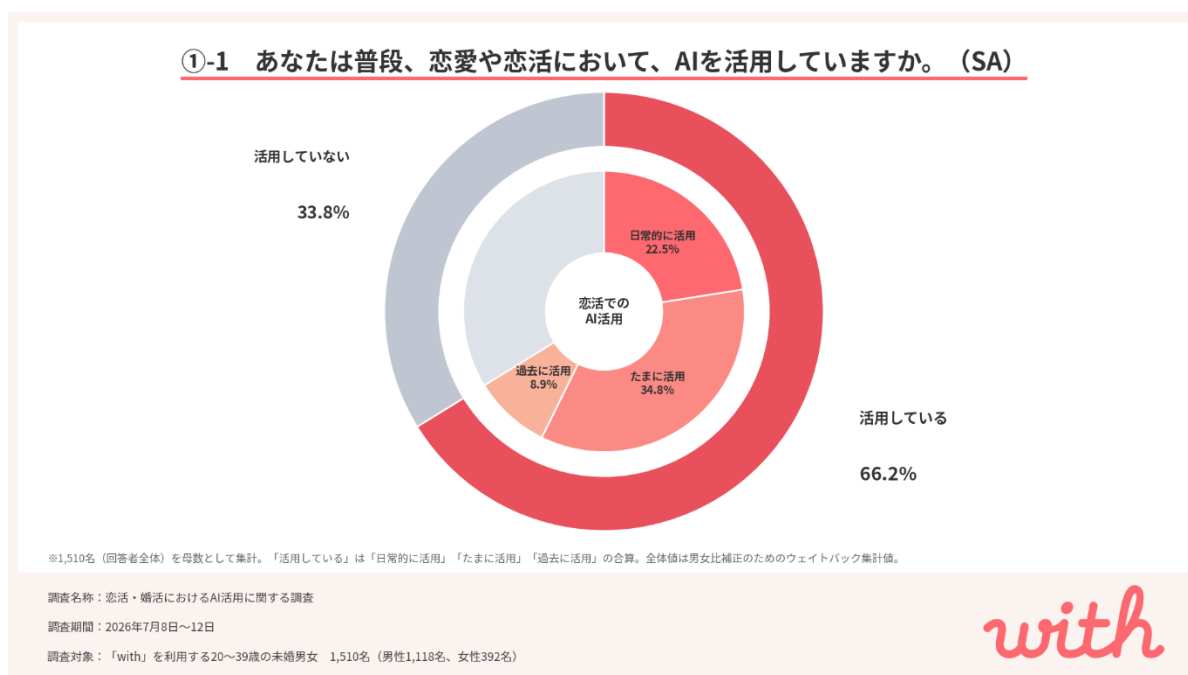
「AI は友人や知人より相談しやすい」と感じる人は 85.7%にのぼり、その理由として「気を使わなくてよい」「人に言いづらいことでも話せる」が挙がりました。AI を、自分を実際以上によく見せるためではなく、**気持ちを整理したり、相手とのコミュニケーションのとり方を考えたりするための相談相手**として活用する様子がうかがえます。

実際に、「with」がカスタマーサポートに導入する「with AI bot」に寄せられた恋愛相談（2026 年 5 月～2026 年 7 月）でも、最多は「返信が来ない、会話が続かない」（34.9%）でした（詳細は文末の参考データ）。

「with」は、価値観を軸にした自然体の出会いを支えるサービスとして、テクノロジーと人の関係性が変化するなかでも、一人ひとりが自分らしく向き合える出会いを支援してまいります。

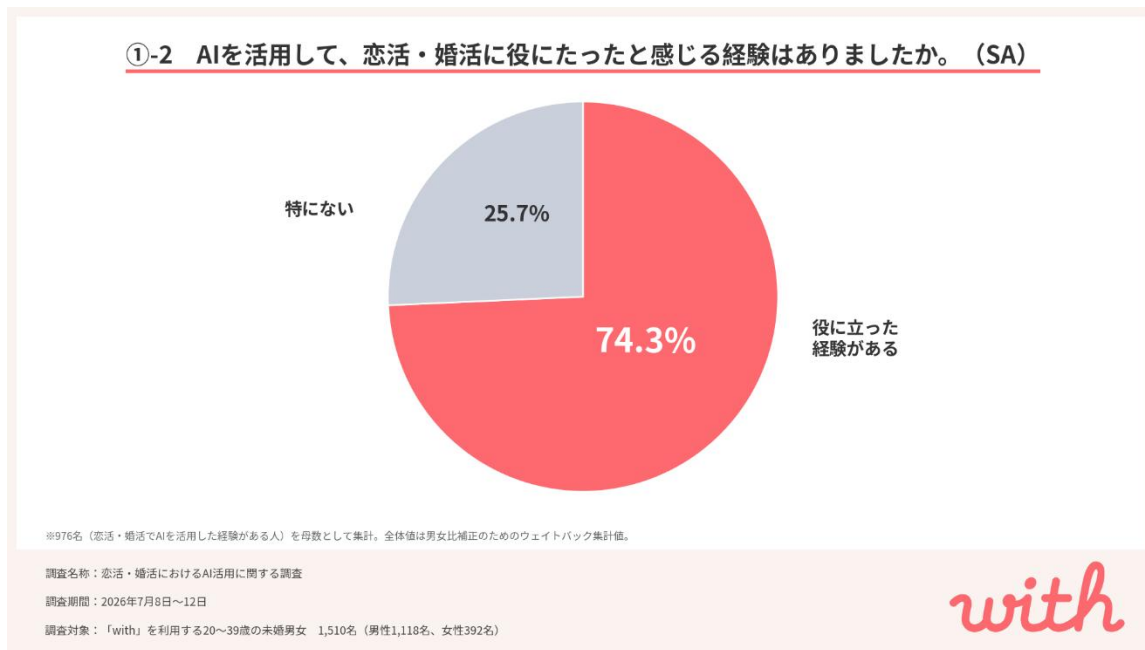
① 恋活での AI 活用は 3 人に 2 人まで広がり、多くが効果を実感

①-1：20～39 歳で恋活に AI を活用したことがある人は 66.2%（約 3 人に 2 人）



恋活で AI を活用したことがある人は、回答者全体の 66.2%にのぼりました。恋活中の 20～39 歳のおよそ 3 人に 2 人が、すでに恋活に AI を取り入れていることになります。

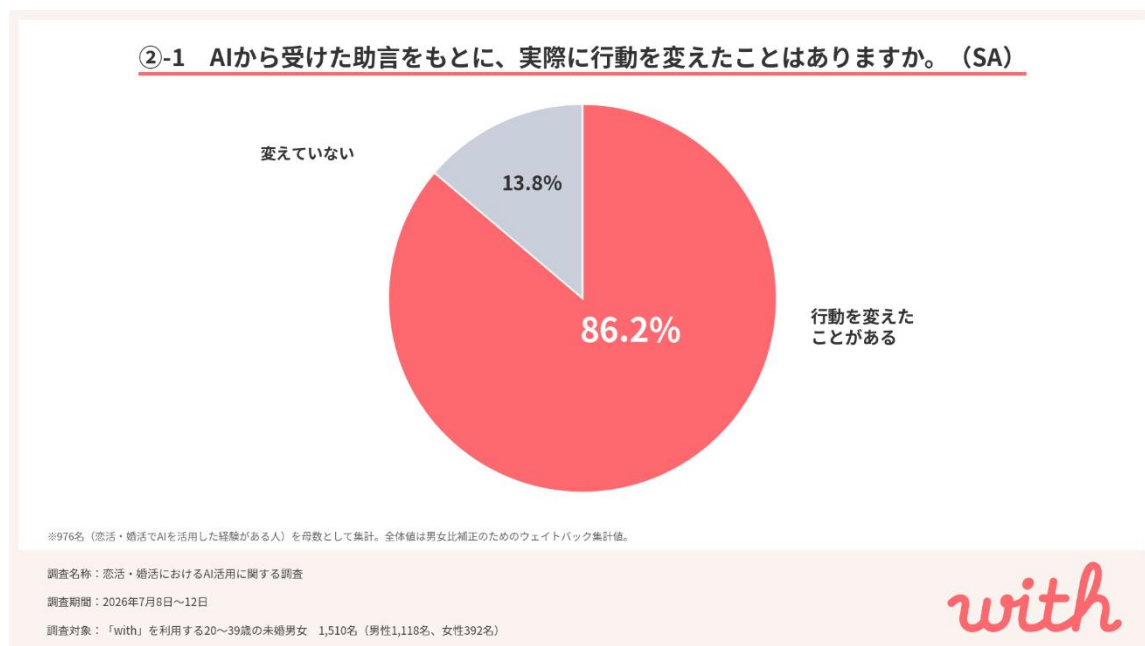
①-2：恋活で AI を活用した人の 74.3%が「役に立った」と実感



恋活に AI を活用したことがある人のうち、「恋活に役に立った経験がある」と答えた人は 74.3%。約 4 人に 3 人が、AI を恋活・婚活における相談や自己表現を支える存在として実感しています。

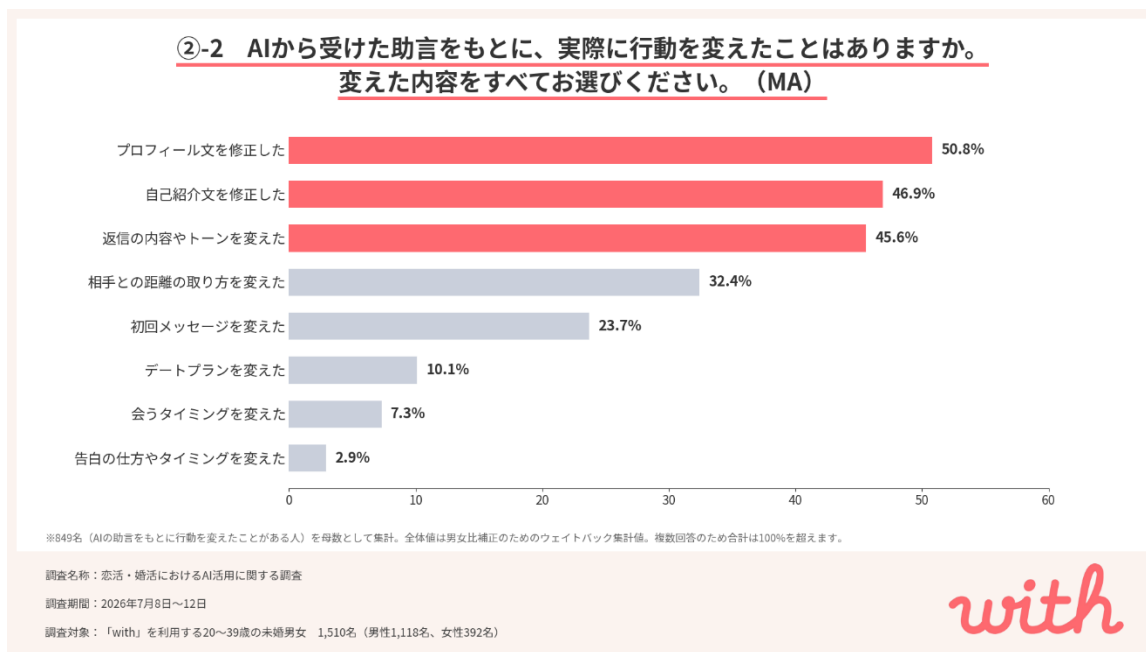
② AI から受けた助言は見るだけで終わらず、行動の変化につながっている

②-1：AI から受けた助言で実際に行動を変えた人は 86.2%



AI から受けた助言をもとに実際に行動を変えた人は、活用経験者の 86.2%と約 9 割にのぼりました。AI が、相談を受けるだけでなく、具体的な行動を後押しする存在になっていることがうかがえます。

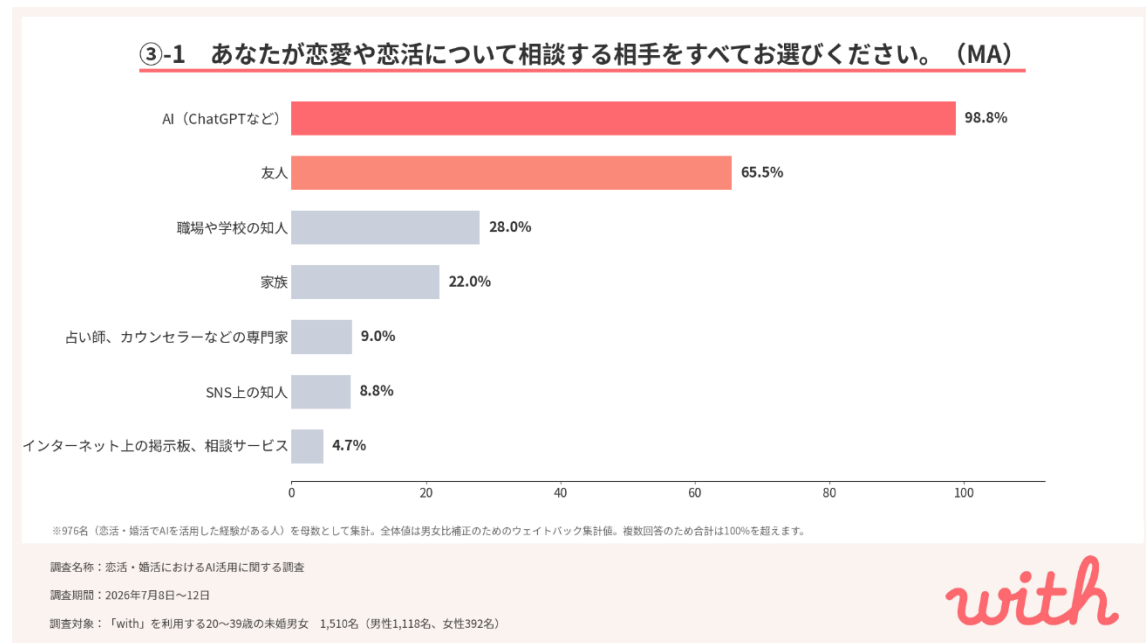
②-2：変えた内容はプロフィールや自己紹介文の修正が多数



AI から受けた助言をもとに、実際に行動を変えた内容で多かったのは、プロフィール文の修正（50.8%）、自己紹介文の修正（46.9%）、返信の内容やトーンの変更（45.6%）でした。AI が、プロフィールやメッセージの見直しを具体的に支えています。

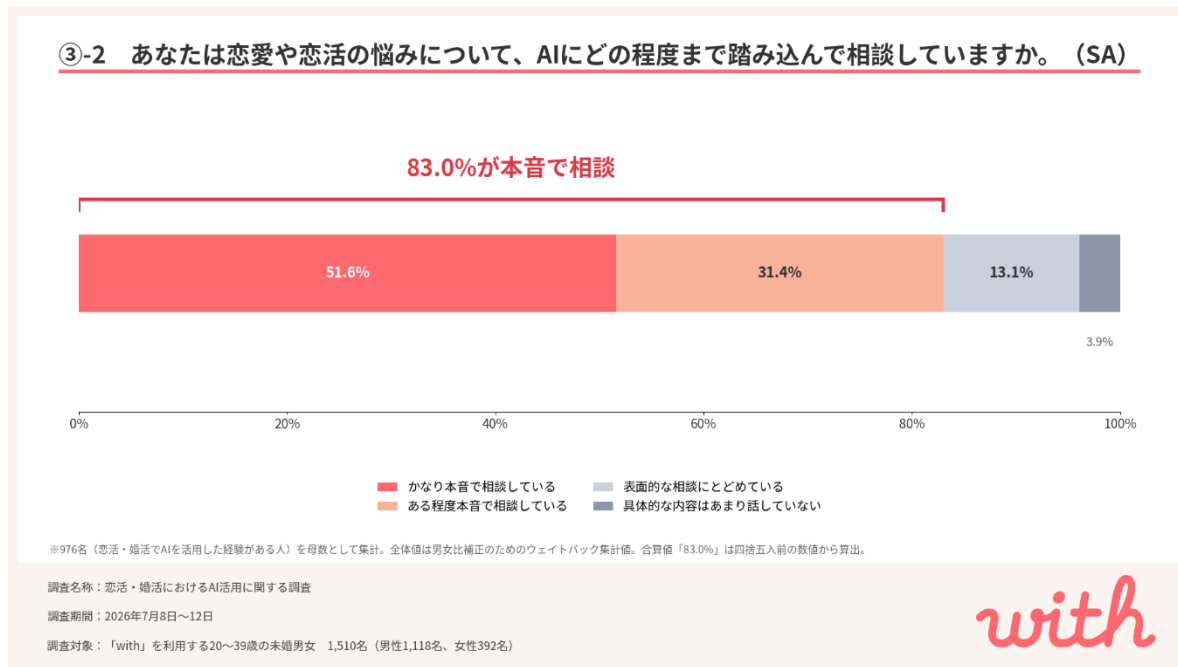
③【友人より AI？】恋の悩み、相談しやすいのは友人より AI。85.7%が実感

③-1：AI 活用者が相談相手に挙げたのは「AI」が最多



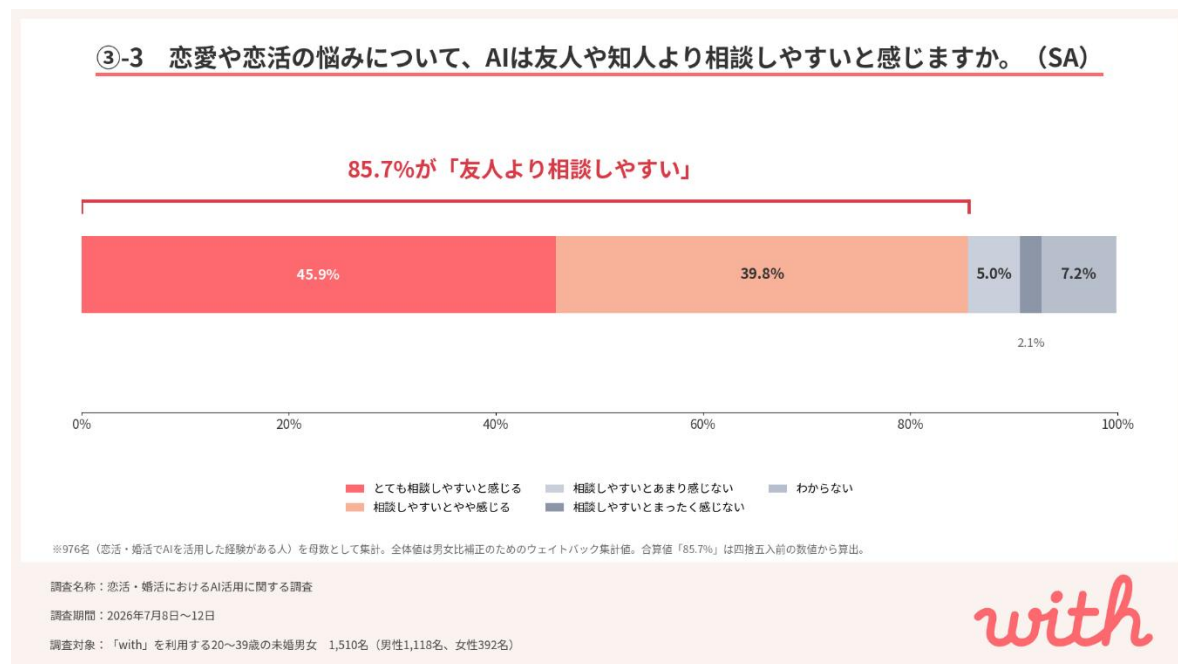
恋の悩みは、友人に相談する人も少なくありません。しかし恋活・婚活でAIを活用する人は、脈ありの判断や異性心理の分析など、悩みの相談にもAIを使っています。相談相手をたずねると、AI活用者は友人や家族など複数の相手を挙げており、なかでもAIを挙げる割合が最も高い結果となりました。

③-2：83.0%がAIに本音で相談



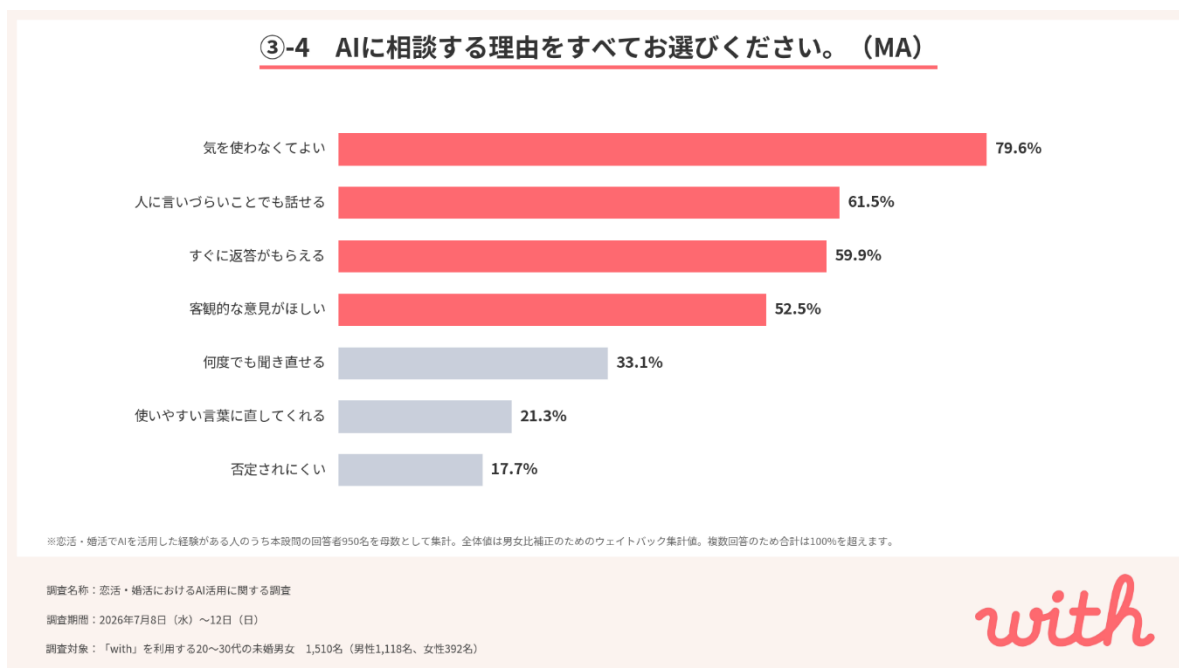
相談の深さという視点では「かなり本音で相談している」51.6%と「ある程度本音で相談している」31.4%を合わせて、8割超がAIに本音で相談していました。

③-3：「AIは友人や知人より相談しやすい」は85.7%



恋愛や恋活の悩みについて、実際に恋活 AI を活用している人のうち、「AI は友人や知人より相談しやすい」と感じる人は 85.7%にのびりました。

③-4：相談しやすい理由は「気を使わなくてよい」79.6%で最多

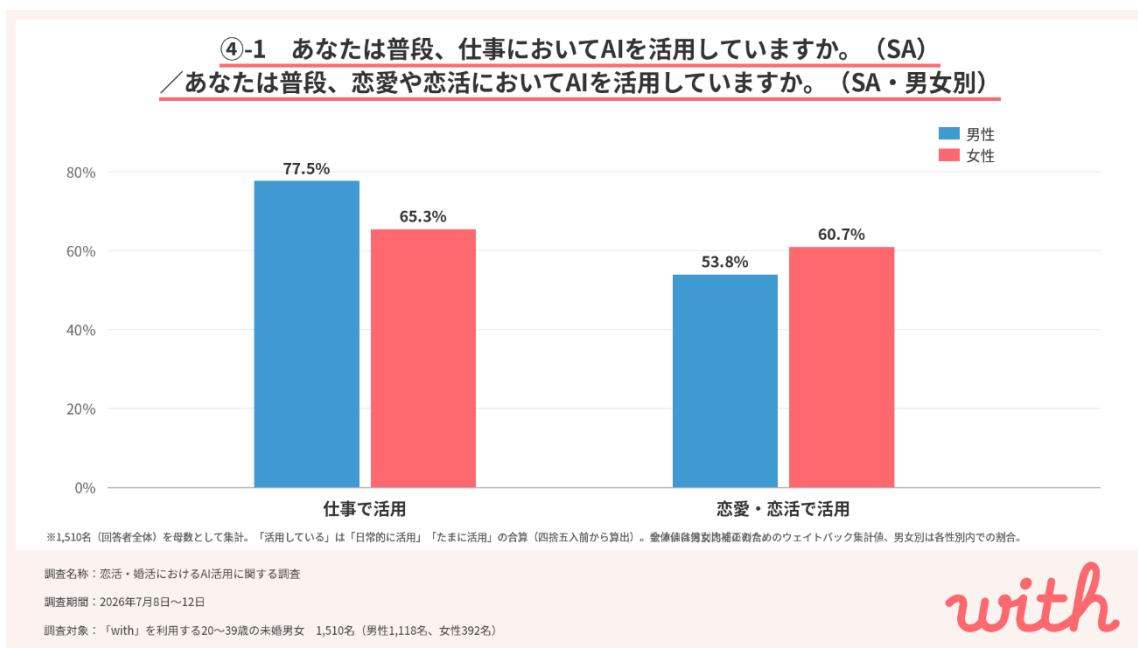


その背景として挙げられたのが、「気を使わなくてよい」79.6%、「人に言いづらいことでも話せる」61.5%という理由です。友人には気を使ってしまい、話しにくいと感じる恋の悩み。そのハードルの低さが、AI を相談先に選ぶ理由になっているようです。

自由回答からは、AI ならではの使いこなしも見えてきます。「同時進行しているマッチ相手ごとにスレッドを立てて整理して相談している」（男性 30 代）という声や、「AI は自分に寄り添った回答をしがちなので、相手側を装って自分のプロフィールを見せ、『こんな人からいいね来たけど』と客観的な意見を聞く」（男性 30 代）といった、AI の特性を踏まえて使いこなす声が寄せられました。

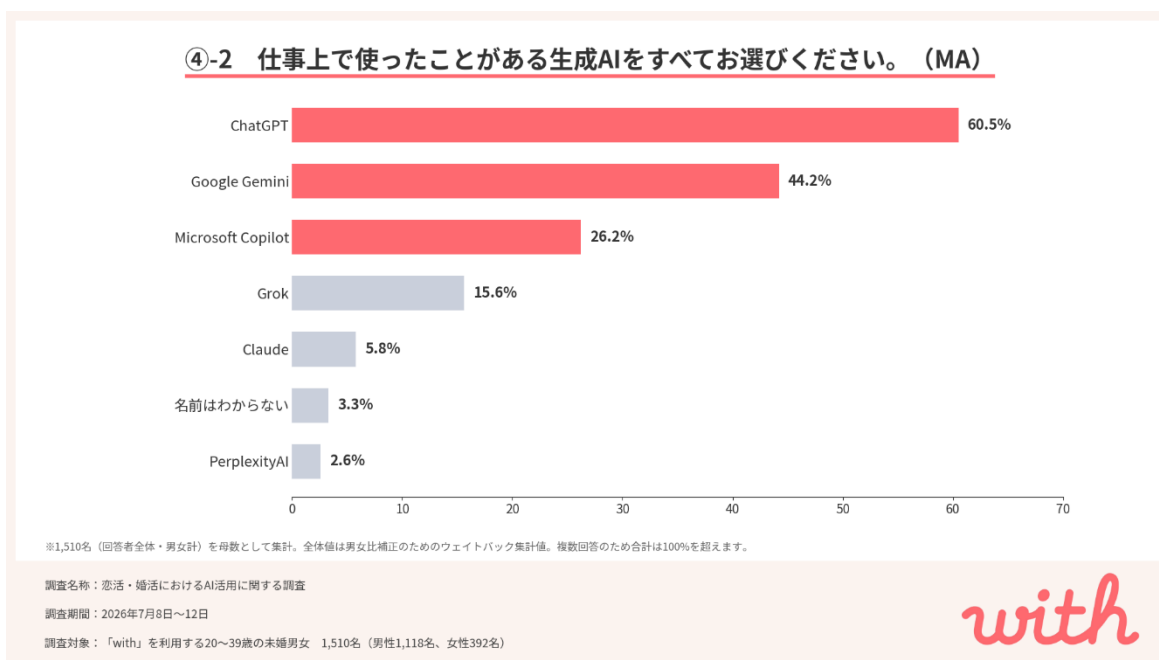
④男性は仕事、女性は恋活・婚活で AI 活用率が高い

④-1：仕事での AI 活用率は男性、恋活・婚活は女性が高い



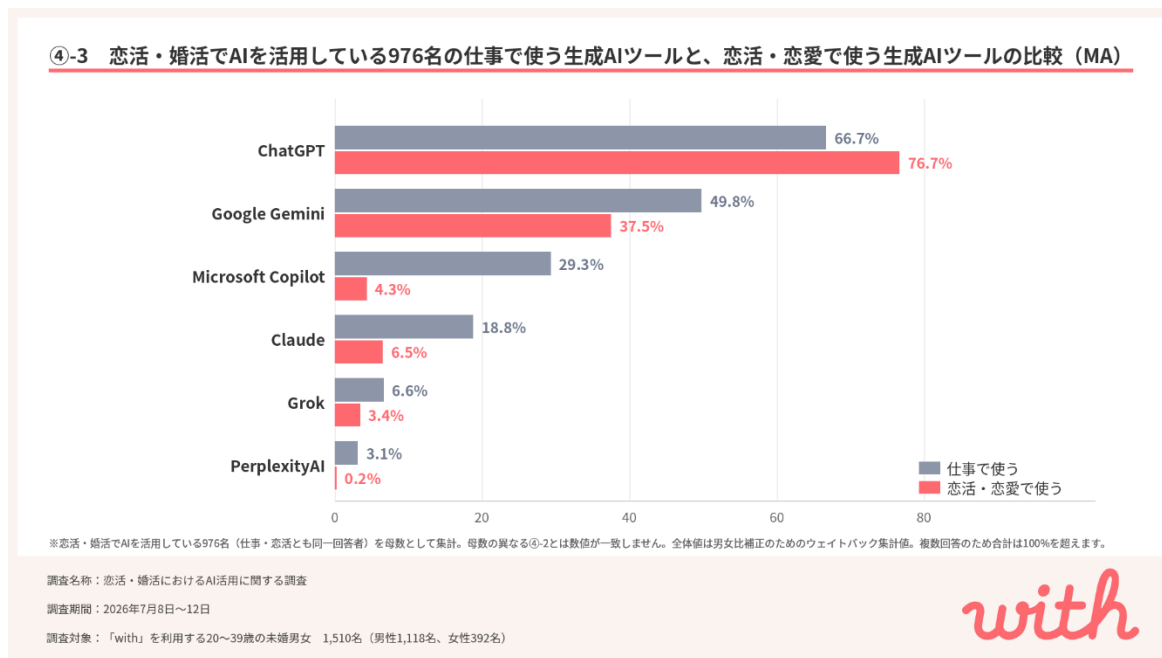
AI を活用する場面には、男女で異なる傾向が見られました。仕事での AI 活用率は男性が 77.5%と女性の 65.3%を上回るのに対し、恋活・婚活での AI 活用率は女性が 60.7%と男性の 53.8%を上回っています。同じ 20～39 歳でも、男性は仕事、女性は恋活・婚活の場面で AI を活用する傾向が見られました。

④-2：仕事で使う生成 AI は「ChatGPT」が 60.5%で最多



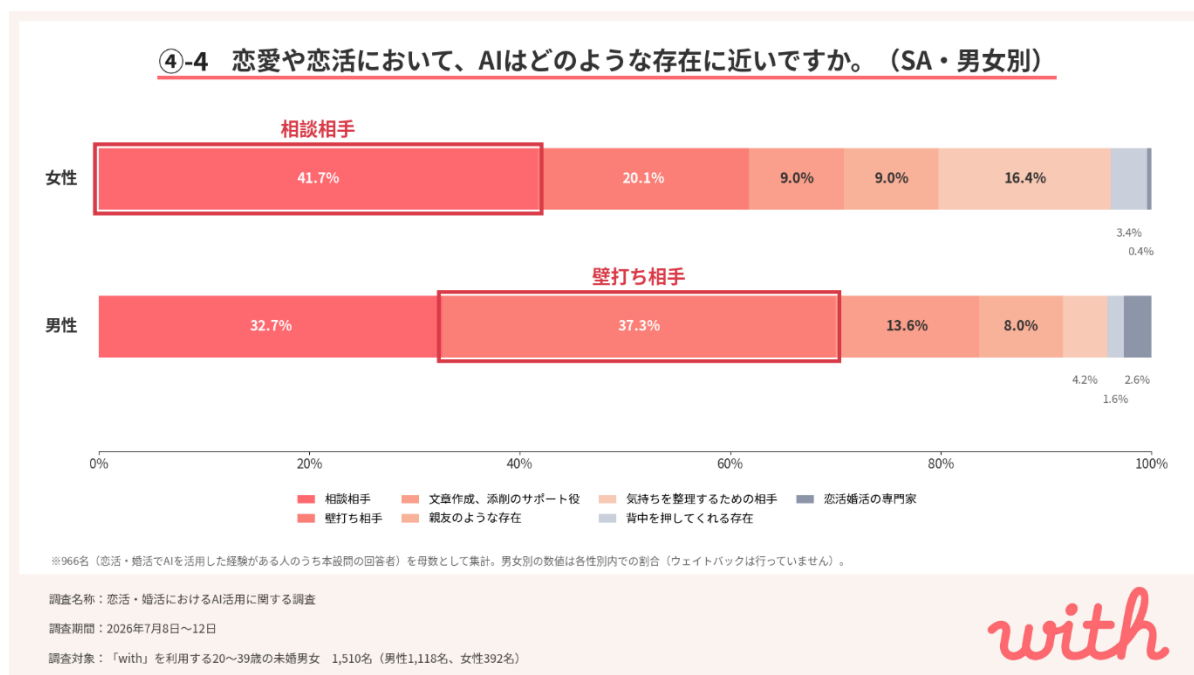
仕事で使われている生成 AI ツール（男女計）は、ChatGPT（60.5%）が最も多く、Google Gemini（44.2%）、Microsoft Copilot（26.2%）が続きました。

④-3：仕事は生成 AI を使い分け、恋の相談は ChatGPT に集約



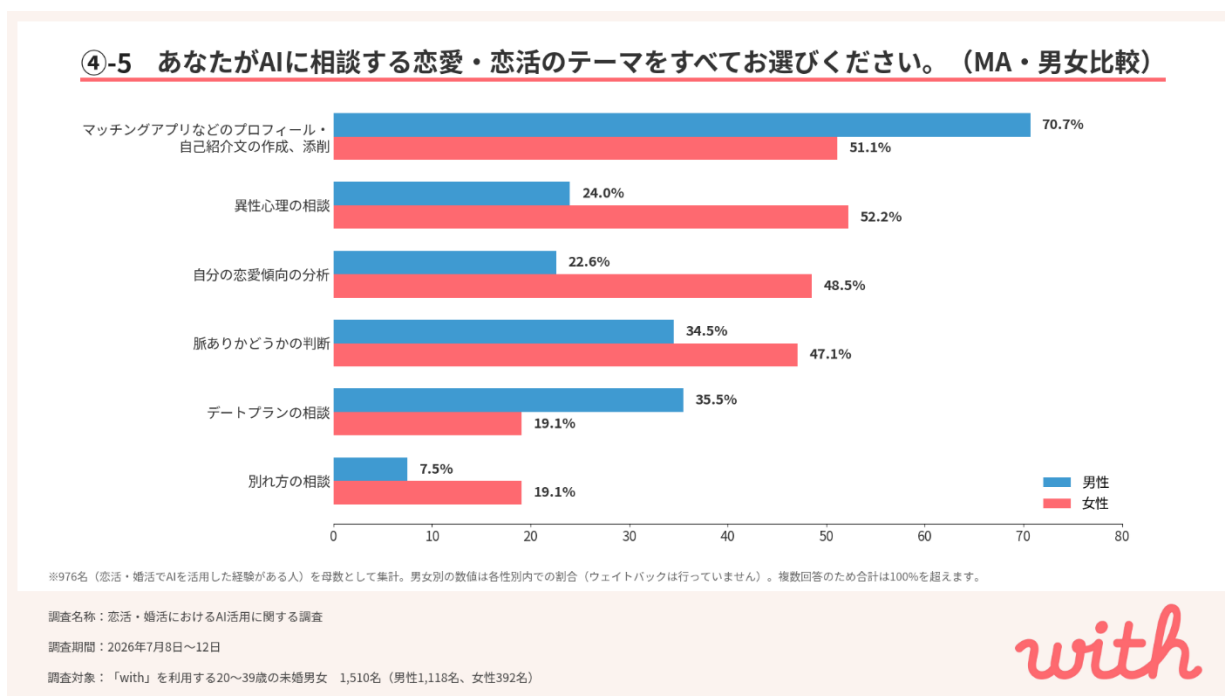
仕事と恋活・恋愛で使う生成 AI ツールを比べると、違いが見えてきました。恋活・婚活で AI を活用している人にたずねると、ChatGPT は仕事で 66.7%、恋活・恋愛でも 76.7%と、どちらの場面でも最も多く使われています。一方、仕事では Google Gemini（49.8%）や Microsoft Copilot（29.3%）も広く使われていますが、恋活・恋愛になると Gemini（37.5%）、Copilot（4.3%）と大きく下がりました。同じ人でも、仕事では複数の生成 AI を使い分け、恋の相談では ChatGPT に集約する傾向が見られます。

④-4：女性は「相談相手」、男性は「壁打ち相手」が最多



AIをどのような存在と捉えているかにも、男女差が表れました。女性の最多は「相談相手」（41.7%）で、「気持ちを整理するための相手」も16.4%と、男性の4.2%を上回りました。女性は、AIを気持ちの整理や相談の相手として捉える傾向があります。一方、男性の最多は「壁打ち相手」（37.3%）で、思考を整理する相手としての位置づけが目立ちました。

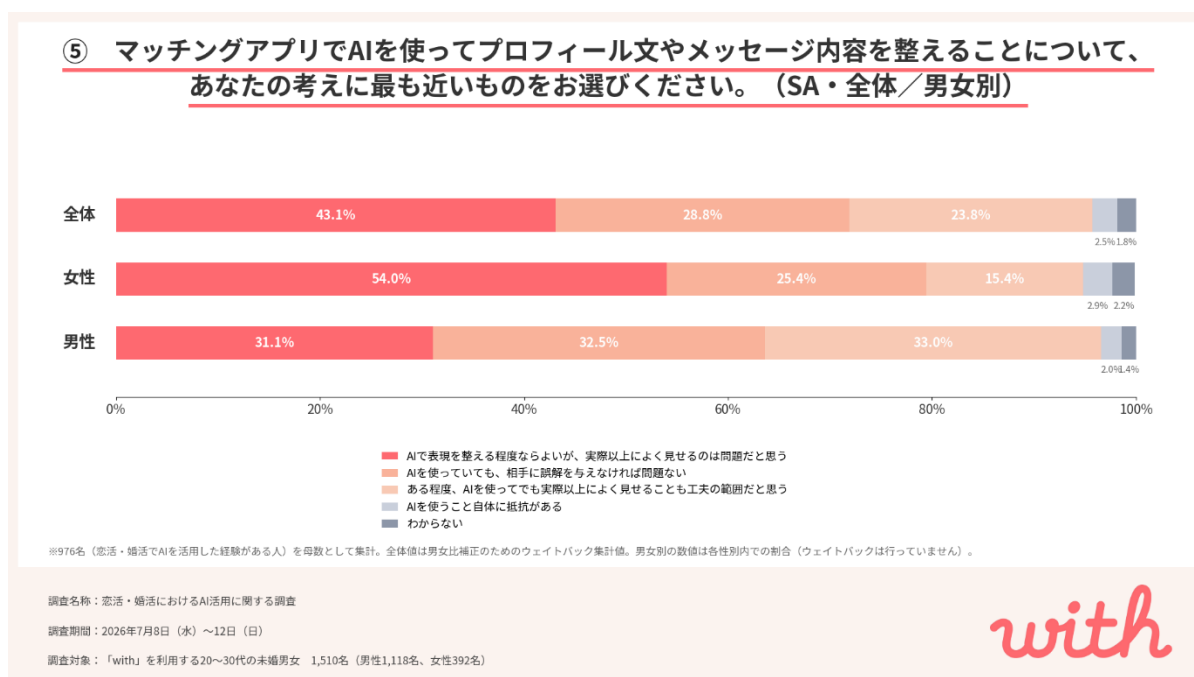
④-5：女性は心理の読み解き、男性は行動や段取りの相談が多い



相談するテーマにも違いが表れました。女性は「自分の恋愛傾向の分析」（48.5%／男性 22.6%）や「異性心理の相談」（52.2%／男性 24.0%）など、相手の気持ちや自分の心理を読み解く使い方が多い結果となりました。

一方、男性は「プロフィール・自己紹介文の添削」（70.7%／女性 51.1%）や「デートプランの相談」（35.5%／女性 19.1%）など、行動や段取りを整える使い方が比較的多い結果となりました。同じ恋活・婚活での AI 活用でも、男女で目的に違いが見られます。

⑤ AI で「整える」ことには前向き、実際以上に「盛る」ことには慎重



AI で自分を実際以上によく見せることを、利用者はどう考えているのでしょうか。最も多かったのは「AI で表現を整える程度ならよいが、実際以上によく見せるのは問題だと思う」で 43.1%。AI を使うこと自体は前向きに受け入れつつ、実際の自分とかけ離れた見せ方（AI ウォッシング）には一線を引いています。

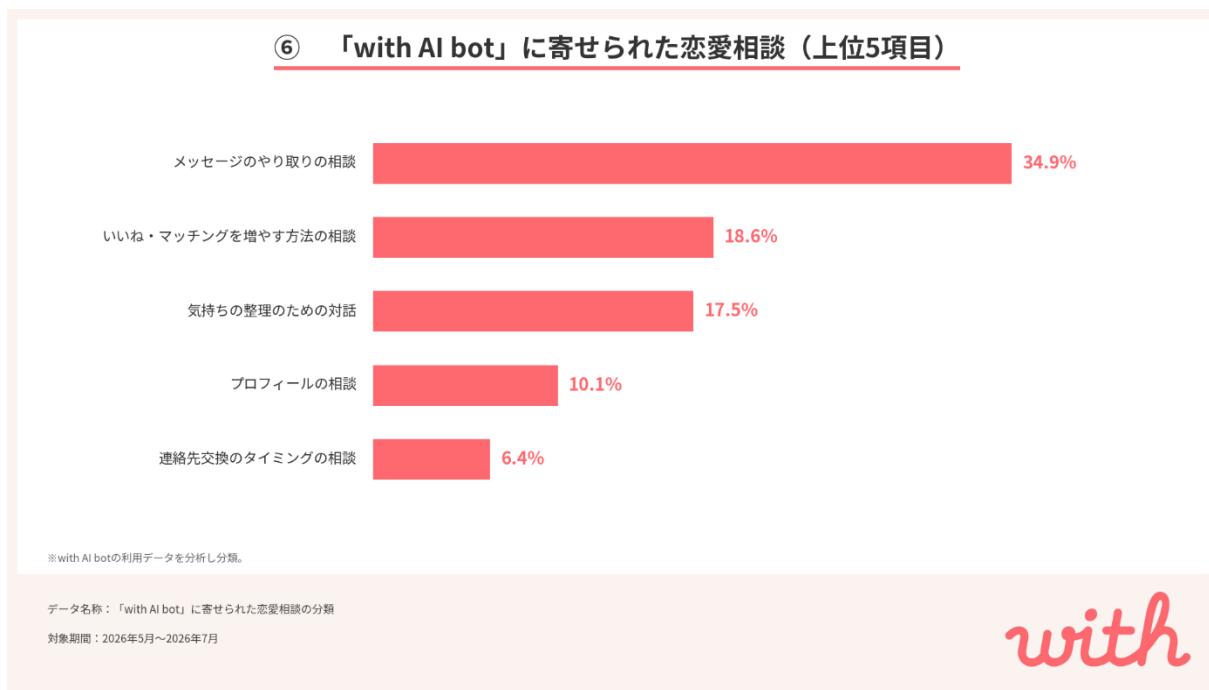
この意識は女性で強く、女性の 54.0%、男性の 31.1%がこの考えを選びました。なかには、AI の回答が利用者に寄り添ったものになりやすい点を踏まえ、あえて「マツコ風に言ってもらおう」（女性 30 代）と、率直な意見を引き出す声も寄せられました。AI を、自分をよく見せるためではなく、自分を客観視するために活用する人も見られました。

一連の結果からは、AI を使うこと自体ではなく、AI をどう使い、そこで自分らしさをどう出すかに利用者の関心が移っていることがうかがえます。

実際、AI で行動を変えた人が手を入れたのは「プロフィール文の修正」50.8%や「自己紹介文の修正」46.9%、「返信の内容やトーン」45.6%と、いずれも自分の表現を磨く作業でした。

一方で、実際以上に「盛る」ことには43.1%が慎重で、AI に任せきりにするのではなく、あくまで素の自分を整理し、伝わりやすくするための道具として使い分けている様子が見て取れます。AI は相手ではなく、自分を映す鏡として恋活・婚活に根づき始めているといえそうです。

⑥【参考データ】「with」の「with AI bot」に寄せられた恋愛相談、最多はメッセージに関する相談



本調査で見られた「AI に相談する」動きは、実際の相談窓口の利用にも表れています。「with」は、夜間・深夜帯を含む24時間のサポート体制を実現するため、カスタマーサポートの一環としてAIチャット相談「with AI bot」を導入しています。「with AI bot」に寄せられた恋愛相談（2026年5月～2026年7月）を分析したところ、寄せられた相談は次の5つに大きく分かれました。

第1位「メッセージのやり取りの相談」（34.9%）

マッチング後のメッセージに関する相談が最も多く、全体の3割超を占めました。「どう返信しよう」といった不安に対し、気持ちの整理と次の対応の両方を求める相談が目立ちます。

第 2 位「いいね・マッチングを増やす方法の相談」（18.6%）

プロフィールの改善点や検索条件の設定、活動時間帯の見直しなど、活動の進め方に関する具体的な相談が寄せられました。

第 3 位「気持ちの整理のための対話」（17.5%）

自身のこれまでの恋愛観、経験したことについて、今後どうしたいかなど、まず気持ちを整理するための対話を求める相談が一定数を占めました。

第 4 位「プロフィールの相談」（10.1%）

写真の選び方や自己紹介文など、自己評価に関する相談が 10 件に 1 件の割合で寄せられました。友人や家族には頼みにくい率直なフィードバックを求める内容が中心です。

第 5 位「連絡先交換のタイミングの相談」（6.4%）

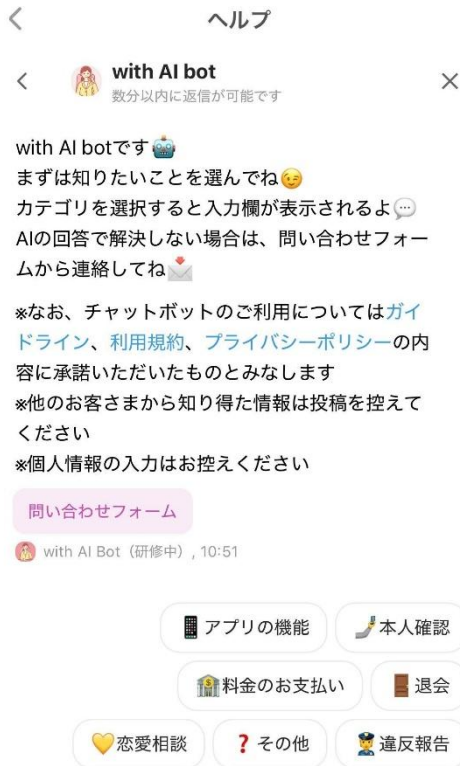
連絡先交換のタイミングや、安全・安心に関わる判断についての相談が寄せられました。

「with」カスタマーケア部門マネージャー・藤平直也コメント

返信が来ない不安、プロフィールへの自信のなさ、動揺した気持ちの整理。寄せられるのはいずれも「誰かに話したいけれど、誰にも話しにくい」悩みばかりです。なかには 2 週間にわたって継続的に恋愛相談を続けた方もいて、課題解決の窓口にとどまらず「話し相手」としての役割を担い始めていると感じます。

背景にあるのは、「何度でもつきあってくれる」「判断せずに聞いてくれる」という安心感です。時間を気にせず 24 時間 365 日何度でも付き合える、そうした AI ならではの関わり方が利用者の安心につながっているのだと思います。

【with AI bot】とは



「with」がカスタマーサポートの一環として提供している、AI による恋愛相談・お問い合わせ対応サービスです。有人サポートの対応時間外となる夜間・深夜を含め、24 時間 365 日ユーザーの相談に対応します。「with」が蓄積してきた FAQ や恋愛コンテンツをもとに、一人ひとりの状況に寄り添った受け答えを行います。

別添資料

AI の恋活における、面白い使い方コメントを抜粋【自由回答より】

会話をしやすくするコツ

- 「話しやすいオバチャンになりきって答えてもらう」（男性 20 代）
- 「金八先生になりきって答えてもらう」（男性 30 代）
- 「マツコ風に言ってもらおう」（女性 30 代）
- 「自分の恋の悩みや疑問に思ったことを教えてくれる、異性の友達（自分は男なので女友達）の設定で関西弁を使ってもらってます。」（男性 20 代）
- 「仲の良い年上のお兄さんに相談してるように振る舞ってもらおう」（女性 30 代）

AI の「寄り添いすぎ」を逆手に取る

- 「できるだけシビアに厳しい返答にしてもらった。AI は人に寄り添った回答を出しがちなので。」（女性 20 代）
- 「忖度されるので相手側を装って自分のプロフィールや条件を与えて『こんな人からいいね来たんすけど』『こんなメッセージ来たんやけど』と客観的な意見を聞く」（男性 30 代）
- 「厳しい結婚相談所のアドバイザーとしてプロフィール文を添削して」（男性 20 代）

AI と“対話”して精度を上げる

- 「AI と喧嘩することです。AI にプロフィール文の添削をお願いすると大抵、60 点の表現しか選びません。しかし、言葉の選び方の意図や、その内容を書いた意図を明確に伝えて口論すると、自分の気持ちが反映されているのに角が立たない、100 点の回答が得られます。」（男性 20 代）
- 「ChatGPT のプロジェクト機能で、同時進行しているマッチした相手ごとにスレッドを立ててコンテキストを整理して相談している。」（男性 20 代）

不安な気持ちを整理してもらう

- 「気になる相手から少しそっけないメッセージが来ると、すぐにあれこれ考えすぎてしまう私は、すぐ AI に送って相手の心理を分析してもらいました。やっぱり AI は私より冷静で、いろいろな理性的な理由を挙げてくれました。そのアドバイス通りに、相手に自分の不安を伝えてみたところ、相手は最近仕事で行き詰まっていただけで、わざと避けようとしていたわけじゃないと説明してくれました。」（女性 30 代）
- 「気持ちをひたすらに吐き出している」（男性 30 代）

調査概要

調査主体：株式会社 with

調査名：恋活・婚活における AI 活用に関する調査

調査時期：2026 年 7 月 8 日～7 月 12 日

調査対象：恋活・婚活中の「with」を利用する 20～39 歳の未婚男女

有効回答数：1,510 名（男性 1,118 名、女性 392 名）

調査方法：価値観マッチングアプリ「with」のユーザーへのアンケート調査

集計方法：回答者の男女比による偏りを補正するため、男性 50%・女性 50%となるようウェイトバック集計を実

施

※本リリース内の全体値は、男女比補正のためのウェイトバック集計値（男性 50%・女性 50%）です。男女別の数値は各性別内での割合で、ウェイトバックは行っていません。

※各設問の回答者数（母数）は、各グラフに記載しています。

※小数第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

※ユーザーの声は、調査の自由回答に寄せられた内容をもとにしています。

参考資料

【「with」概要】

■価値観重視の出会いを提供するマッチングアプリ「with」とは

2015 年 9 月にサービスを開始した、価値観重視の出会いを提供する恋活・婚活マッチングアプリです。主に 20 代の方に真面目な出会いの場としてご利用いただいています。サービス開始当初から統計学や心理学を参考にしたアプローチを採用し、深層心理を含めた“価値観マッチング”が実現できるよう、価値観の合うお相手とマッチングできる機会を創出する「心理テスト」やご自身の興味・関心事を明示するための「好みカード」機能など、オリジナル機能を開発・提供しています。また、一般社団法人恋愛・結婚マッチングアプリ協会に参画し、業界の健全な発展にも取り組んでいます。

	アプリ名：with 提供元：with, Inc. 提供開始日：ブラウザ版：2015 年 9 月 23 日／ iOS 版：2016 年 3 月 29 日／Android 版：2016 年 5 月 17 日
対応 OS	https://support.with.is/hc/ja/sections/4699522708505 (その他> 推奨動作環境)

Web 版 URL	https://with.is/welcome
価格	ダウンロード無料（アプリ内課金あり）
ダウンロード	iOS : https://apps.apple.com/jp/app/id1080235090 Android : https://play.google.com/store/apps/details?id=is.with

*Android は、Google Inc.の商標または登録商標です。

*iTunes 及び App Store、Apple ID は、米国及びその他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。

■「with」の安心・安全のための取り組み

「with」では安心・安全のために、公的身分証明書による本人確認・年齢確認や、24 時間 365 日のオペレーターによる監視パトロールの実施、AI による不正ユーザーの早期検知などの取り組みを実施しております。また、すべてのユーザーに「with」をより安心して使っていただくための情報を掲載したセーフティセンターの設置も行っております。

セーフティセンターURL: https://with.is/safety_center/top

■with 会社概要

社名：株式会社 with

英語社名：with, Inc.

代表者：代表取締役 CEO 五十嵐 昭人（いがらし あきと）

本社所在地：東京都渋谷区恵比寿 1-19-19 恵比寿ビジネスタワー17F

運営開始日：2015 年 9 月 23 日

事業内容：マッチングアプリ「with」の運営

株主：株式会社エニトグループ（100%）

URL : <https://with.is/welcome>

【エニトグループ概要】

エニトグループは、2023年3月に「with」を提供する株式会社 with（以下：with）と「Omiai」を提供する株式会社 Omiai（以下：Omiai）の運営統括会社として設立されました。マッチングアプリ「with」と「Omiai」において、温もりとサイエンスを掛け合わせたサービス開発・運営を行い、多くの良縁を織り成しております。今後は、トラスト&セーフティーをさらに強化するとともに、生成 AI やマシーンラーニング（機械学習）をはじめとするテクノロジーを活用することで、より多くの人々に最適な出会いの機会を提供してまいります。また、マッチングアプリにとどまらず、出会いを起点とした多様なライフイベントをサポートする「生活インフラ」となるべく、様々な取り組みを通じて社会に新たな価値を提供し続けることを目指してまいります。

- ・「with」「Omiai」をあわせた累計会員数：2,500 万人超（2026 年 1 月時点）
- ・「with」「Omiai」をあわせた累計マッチング数：3 億組超（2026 年 7 月時点）

■エニトグループ社名の由来

エニトグループが最適な出会いを提供するうえで大事にしている「縁（en）」と、“人と人をつなげる”「糸（ito）」を足し合わせた造語でエニトグループと社名を決めました。エニトグループは、自分らしくいられるパートナーを探している方同士をつなぐ「糸」でありたいと考えています。

■エニトグループ会社概要

社名：株式会社エニトグループ（旧株式会社 with から 2023 年 3 月 1 日に社名変更）

英語社名：Enito Group, Inc.

代表者：代表取締役グループ CEO 野辺 一也（のべ かずや）

本社所在地：東京都渋谷区恵比寿 1-19-19 恵比寿ビジネスタワー17F

設立：2012 年 9 月

事業内容：株式会社 with 及び株式会社 Omiai の運営統括

主要株主：Bain Capital Private Equity, LP、Tybourne Capital Management 他

URL：<https://enito.co.jp/>