

10～60代の男女に聞いた「日常・仕事でのAI活用」調査

3割が、日常生活で「週1回以上」生成AIを利用。
毎日利用している方は、20代以下は3割を超えるも、30代以上は1割程度に。

—『エンバイト』ユーザーアンケート—

エン・ジャパン株式会社（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“派遣型のアルバイト”を集めた求人サイト『エンバイト』（<https://hb.en-japan.com/>）上で、サイトを利用するユーザーを対象に「日常・仕事でのAI活用」に関するアンケートを実施。1,026名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

調査結果 概要

- ★ 3割が、日常生活で「週1回以上」生成AIを利用。10代は7割が該当。
「毎日」利用している方は、10代37%、20代30%。30代以上は10%程度にとどまる。
- ★ 仕事でAIを利用している方のうち、70%が「作業の効率化」を実感する一方で、
「操作の難しさ」や「正確性」に戸惑いも。
- ★ 仕事でのAI活用によって、35%が「やりがいが増えた」と回答。

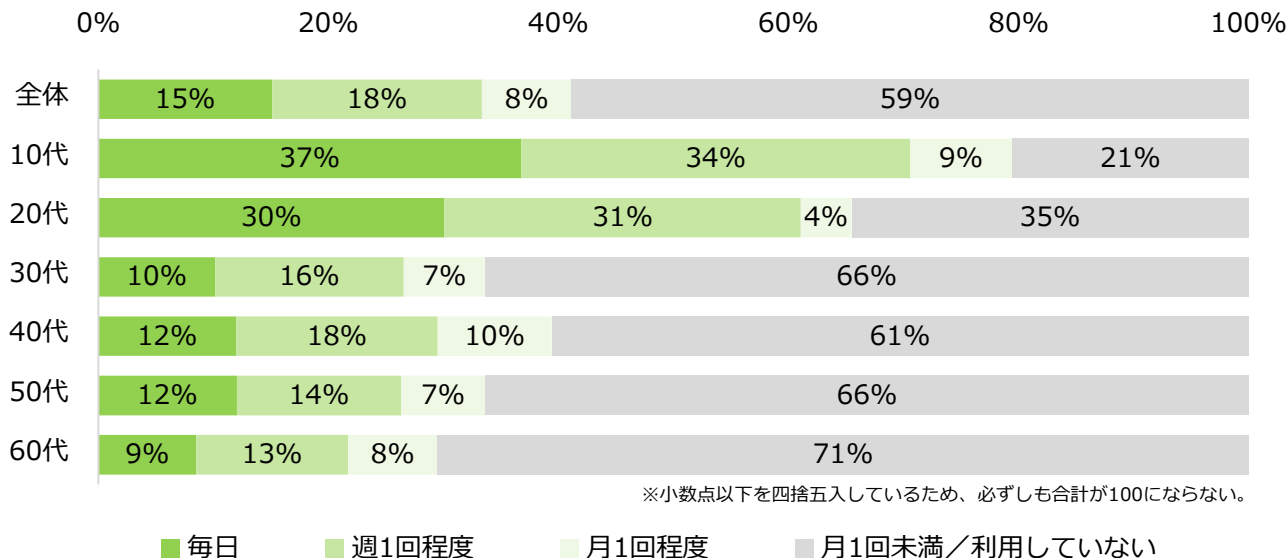
■調査結果 詳細

1：3割が、日常生活で「週1回以上」生成AIを利用。10代は7割が該当。
「毎日」利用している方は、10代37%、20代30%。30代以上は10%程度にとどまる。（図1）

日常生活での生成AIの利用頻度を伺うと、「毎日」は15%、「週1回程度」は18%、「月1回程度」は8%、「月1回未満／利用していない」は59%でした。年代別で見ると、週に1回以上利用している方（「毎日」と「週1回程度」の合算）は、全体が33%に対し、10代は71%にのびりました。

また、「毎日」と回答した方は、10代は37%、20代は30%でしたが、30代以上は各年代10%程度にとどまりました。（30代：10%、40代：12%、50代：12%、60代：9%）。利用する目的・タイミングに関して、具合的な回答も紹介します。

【図1】日常生活で生成AIを利用する頻度を教えてください。



Q. 生成AIを利用する目的・タイミングを教えてください。

- ・よく知らない概念など、検索が難しい知識をAIに会話形式で質問して調べている。（10代男性）
- ・学校の課題。（10代女性）
- ・大学のレポートや就職活動の面接対策。（20代男性）
- ・寂しいときの話相手。（20代女性）
- ・文章の添削と、使用しているコードの添削。（30代男性）
- ・SNS投稿をするとき、人を惹きつける言葉を相談している。（30代女性）
- ・調べものや確認のため、GeminiやChatGPTを利用。（40代男性）
- ・調べもの、考えを整理してまとめたい時、愚痴を吐き出したい時など。（40代女性）
- ・料理の献立、カロリー計算。（50代女性）
- ・体調不良時の相談など。（50代女性）
- ・分からないことはCopilotに問い合わせるようにしている。（60代男性）
- ・フランス語の会話練習。（60代女性）

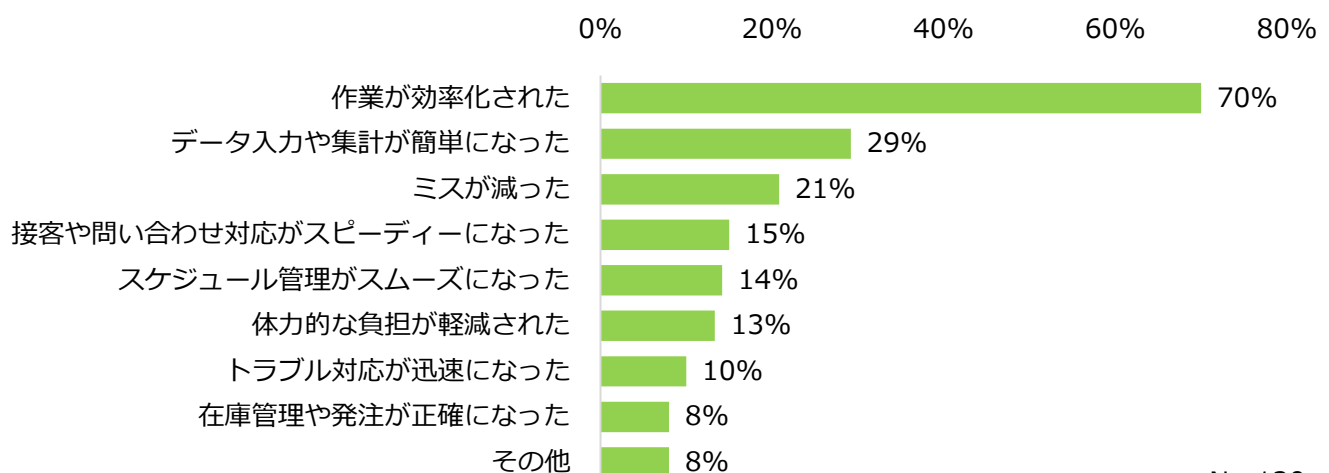
2：仕事でAIを利用している方のうち、70%が「作業の効率化」を実感する一方で、「操作の難しさ」や「正確性」に戸惑いも。（図2～3）

仕事でAIを利用している方に、どのように導入・活用しているかを伺いました。続けて、AI導入後に感じたメリットを伺うと「作業が効率化された」が70%で最多でした。一方で、AI導入に関して戸惑ったことや困ったことを伺うと、上位は「操作が難しいと感じた」（23%）、「AIの判断が不正確だった」（23%）でした。いずれも、具体的なエピソードを紹介します。

Q. 仕事で、どのようにAIを導入・活用していますか？

- ・システムの稼働テスト・障害調査をするときにAIを使用。（20代男性）
- ・NotionやNotebookLMで資料の整理や検索を行ない、CursorからMCP Serverを経由して、AIエージェントチームによるアプリ開発やデータ分析も進めている。また、GeminiやChatGPTは情報収集、質疑応答、カスタマーサポート対応、リコメンドにも活用している。（30代男性）
- ・動画作成。（40代女性）
- ・Geminiは社内で物品を購入を検討する際の価格比較調査。
Poeは海外メーカーとの交渉の文面作成（英語）。翻訳ソフトより格段に優れている。（50代女性）

【図2】仕事でAIを利用している方に伺います。AI導入後に感じたメリットを教えてください。（複数回答可）



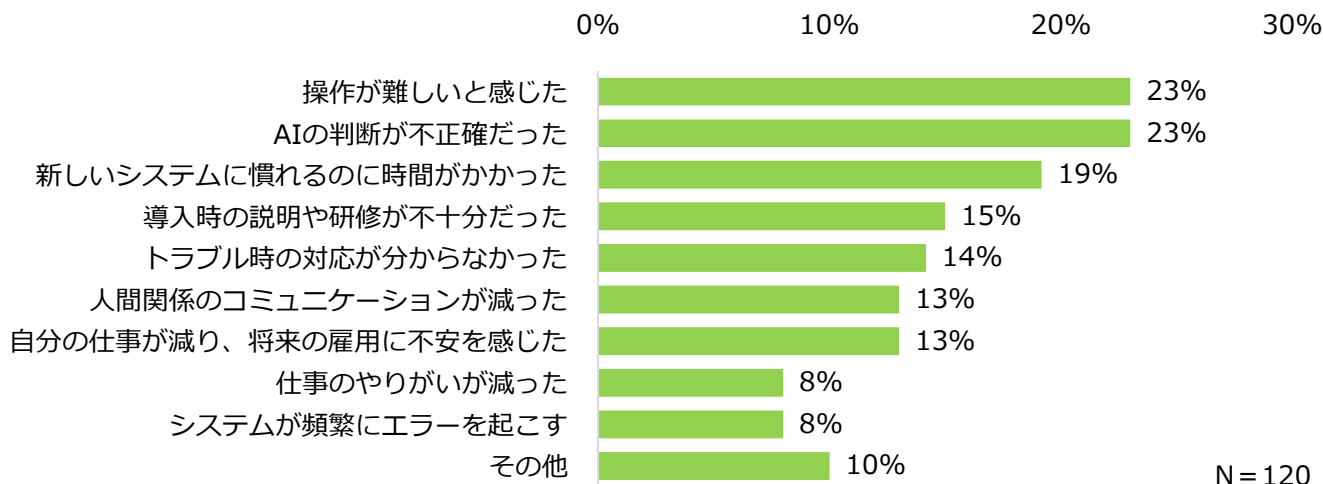
N = 120

Q. AI導入後に感じた具体的なメリットを教えてください。

- ・アイデアを考える時間が減り、効率化につながった。（20代女性）
- ・問い合わせにすぐ答えてもらえるため、スピーディーな接客につながる。（20代女性）
- ・資料や画像、動画、文章などの作成における壁打ちや、叩き台の作成に利用している。時短や効率化に一役買っている印象。（30代男性）
- ・動画作成が楽になった。（40代女性）
- ・色々なリサーチや、競合他社の調査が効率的になった。（50代男性）
- ・温度感が高いクレームを、管理者がモニタリングせずとも確認しやすい。（50代女性）

【図3】 仕事でAIを利用している方に伺います。

AI導入に関して、戸惑ったことや困ったことを教えてください。（複数回答可）



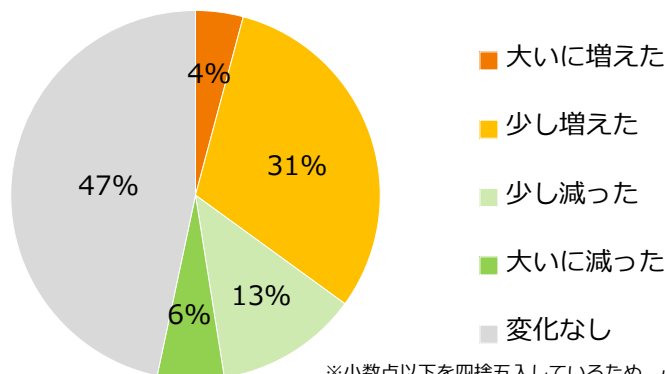
Q. AI導入に関して、戸惑ったことや困ったことを具体的に教えてください。

- ・お客さんとのコミュニケーションが少し減った。（10代女性）
- ・ファクトチェックが必要になった。（20代女性）
- ・勝手な判断で、重要な情報を省略されることが頻繁にある。（40代男性）
- ・システムを触るので精一杯になり、仕事がしづらかった。（40代女性）
- ・文字認証を使っているが、正解率が高い割に間違っている時はとんでもない間違いをするため気が抜けない。（50代女性）
- ・説明しても覚えられず、利用を放棄してしまう人が数名出てしまった。（50代女性）

3：仕事でのAI活用によって、35%が「やりがいが増えた」と回答。（図4）

AIの導入によって、仕事のやりがいがどのように変化したかを伺いました。35%が「やりがいが増えた」（大いに増えた：4%、少し増えた：31%）と回答しました。最後に、仕事でのAI活用に関して“新たに必要だと感じているスキル・知識”を伺いました。具体的な回答を紹介します。

【図4】 AIの導入によって、仕事のやりがいはどのように変化しましたか？



※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

Q. 仕事でのAI活用に関して、“新たに必要だと感じているスキル・知識”はありますか？

- ・ AIやデジタル技術はものすごいスピードで進化しているため、変化に対応する柔軟性と学び続ける姿勢も欠かせない。（20代女性）
- ・ 情報源の真偽の見極め。（30代男性）
- ・ ファクトチェックをするスキルの向上。（40代女性）
- ・ AIが不具合が発生した際のトラブルシューティングをしっかりと学びたいと思った。
また、AIには出来ない気配りのある接客スキルを身に付けたいと思った。（40代女性）
- ・ AIの回答が正しいのかを判断するための基礎学力。（50代男性）
- ・ 適切なプロンプトを入力するスキル。（60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：『エンバイト』（<https://hb.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 調査期間：2025年6月24日～7月24日
- 有効回答数：1,026名

オフィスワークなど「派遣バイト」中心のアルバイト情報サイト『エンバイト』



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

オフィスワークを中心とした「派遣型のアルバイト」情報をご紹介します。高時給、単発&日払い、時短シフトなどさまざまな働き方に合う、派遣会社ならではのアルバイト情報を多数掲載。従来型の求人検索に加え、AIによるレコメンド、編集スタッフが探し出したおすすめ求人情報、企業側からの「面談確約」や「応募歓迎」通知機能など、自分に合った求人を見つけるためのサポートを充実させています。

本ニュースリリースに関する
お問い合わせ先

エン・ジャパン株式会社 広報担当

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

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー

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