2026 年 11 月 20 日
住友生命保険相互会社

スミセイ「生成 AI 時代　人とのつながり・キャリアアンケート」

～9割超が「人とのつながりは AI で代替できない」と回答、8割超が今後の仕事・キャリアに不安～

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳）は、生成 AI（以下、「AI」）時代における人とのつながりや仕事・キャリアへの影響についてアンケートを実施しました。仕事や日常生活で AI の活用が広がる中、働く人が人や社会とのつながりの変化をどのように感じ、今後の仕事やキャリアへの影響をどう捉えているのかをテーマとしています。
※本調査の対象者は、AI を活用可能な業務に従事する会社員・公務員 1,000 人です。

◆調査結果の概要（詳細は別紙参照）

○９割超が人とのつながりには AI で代替できない価値があると回答。AI への相談内容は幅広く、特に 20 代は調査した８項目すべてで５割超（３～８ページ）

AI を日常的に利用している割合は、プライベート（41.1%）よりも仕事（49.3%）で高く、若い年代ほど利用率が高い。AI が身近になっても、人や社会とのつながりは約８割が「変わらない」と回答し、弱くなったと感じる人は少数だった。また、人とのつながりには AI で代替できない価値があると考えている人が９割以上（91.7%）にのぼり、その価値として“安心感”や“信頼関係”等が挙げられた。

人も AI も幅広い分野で相談相手となっている。人への相談では、「人生の重要な決断」（70.9%）や「人間関係の悩み」（65.3%）など、人との関わりや人生の重要な選択に関する内容が多く挙げられた。AI への相談では、「健康」「金融・資産形成」「家事・料理」などで５割を超え、20 代では調査した８項目すべてで５割を超えた。

○AI 活用スキルの自己評価は、５年後に平均 20 点上昇の予想。AI 時代の今後の仕事・キャリアには８割超が不安を抱いている（９～13 ページ）

７割超（74.3%）が、今後、AI 活用スキルによって仕事の評価やキャリアに差がつくと考えている。また、５年後の AI 活用スキルの自己評価（予想）は、現在より平均 20.3 点高くなっている（現在 43.3 点→５年後 63.6 点）。

仕事における AI の活用により、約５割（49.2%）が「業務効率の向上」を、３割以上（34.5%）が「仕事の質の向上」を実感している。しかし、８割超（84.9%）が、今後の仕事・キャリアに不安を感じており、将来、自分の仕事や役割が AI に代替されることへの不安は５割超（51.2%）にのぼった。

○すべての WB 領域で「人とのつながり」を重視。心身の健康や地域・社会とのつながりの向上にも期待（14 ページ）

すべての WB 領域で「生成 AI の活用」より「人とのつながり」が重視されている。特にコミュニティ WB（48.8%）やフィジカル WB（46.3%）で高く、地域・社会とのつながりや、心身の健康における重要性がうかがえる。

別紙

【　調査概要　】

１．**調査期間**　：2026 年８月 26 日～８月 28 日
２．**調査方法**　：インターネット調査による選択方式および自由記入方式
３．**調査対象**　：1,000 人
（全国の 20～60 代の正規雇用の会社員・公務員で、
生成 AI を活用可能な業務に従事する男女）

調査対象者の内訳（人）

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	全体
男性	100	100	100	100	100	500
女性	100	100	100	100	100	500
合計	200	200	200	200	200	1,000

【　目次　】

１．生成 AI 時代における人と AI との関わり方
ａ．AI の利用実態　３～４ページ
ｂ．人や社会とのつながりの変化・人ならではの価値　５～７ページ
ｃ．人と AI への相談内容　８ページ

２．生成 AI がもたらすキャリアや働き方への影響
ａ．今後の AI 活用スキルと仕事・キャリアへの影響　９～10 ページ
ｂ．AI 普及に伴う仕事・キャリアへの不安　11～12 ページ
ｃ．AI 活用による働き方の変化　13 ページ

３．ウェルビーイング向上における人とのつながりと生成 AI への期待　14 ページ

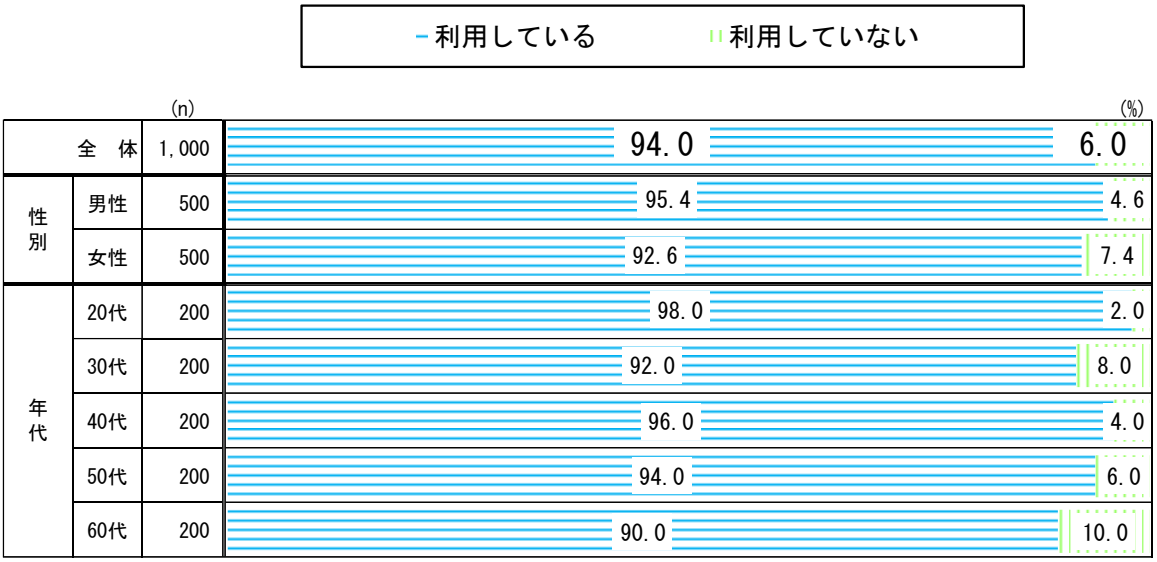
【　調査結果　】

１．生成 AI 時代における人と AI との関わり方

ａ．AI の利用実態

本調査は、AI を活用可能な業務に従事する会社員・公務員を対象に実施しました。そのうち、９割超（94.0%）が「AI を利用している」と回答し、すべての年代で９割以上となりました。

◆あなたは生成 AI を利用していますか。

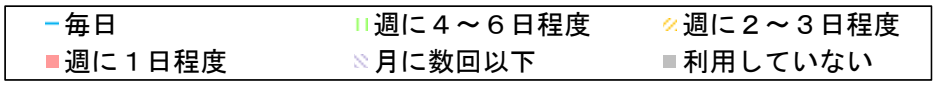


AI の“日常的な利用”（「毎日」と「週に４～６日程度」の計）は、仕事では約５割（49.3%）、プライベートでは約４割（41.1%）と差があり、年代が上がるにつれて低下する傾向がみられます。

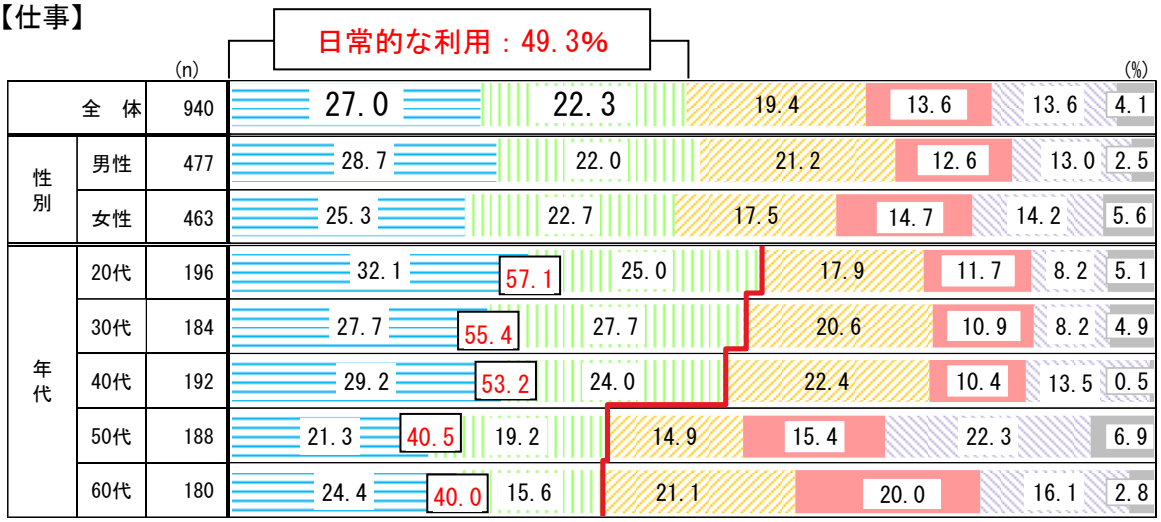
各年代の“日常的な利用”を仕事とプライベートで比較すると、20 代・30 代はほぼ同じですが、40 代以上はプライベートが仕事よりも 10pt 以上低くなりました。そのため、日常的な利用割合が最も高い 20 代と最も低い 60 代の差は、仕事では 17.1pt であるのに対し、プライベートでは 30.0pt まで広がっています。

◆あなたは生成 AI をどのくらいの頻度で利用していますか。

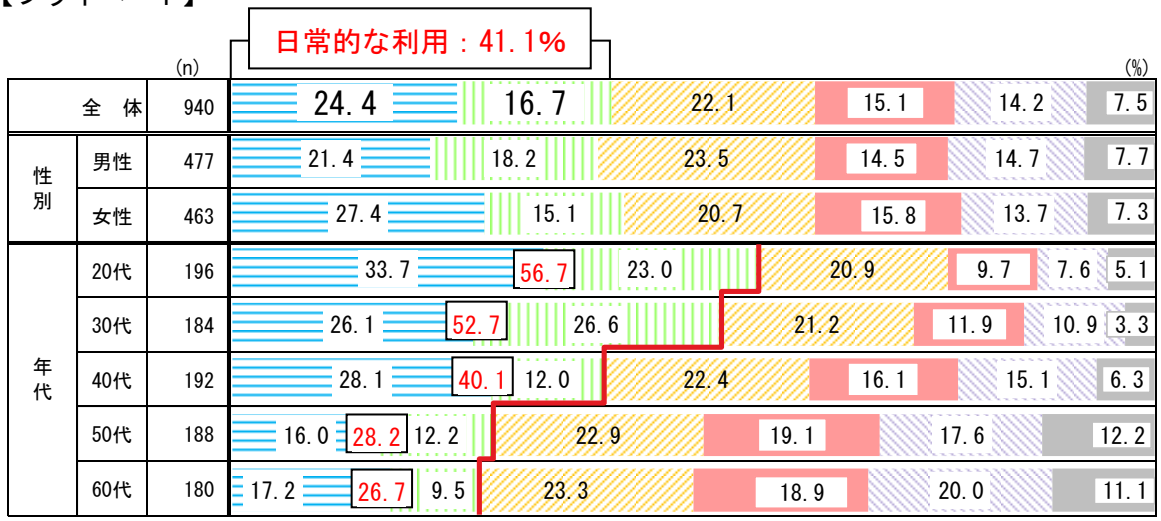
＊前問で、「AI を利用している」と回答された方を対象



【仕事】



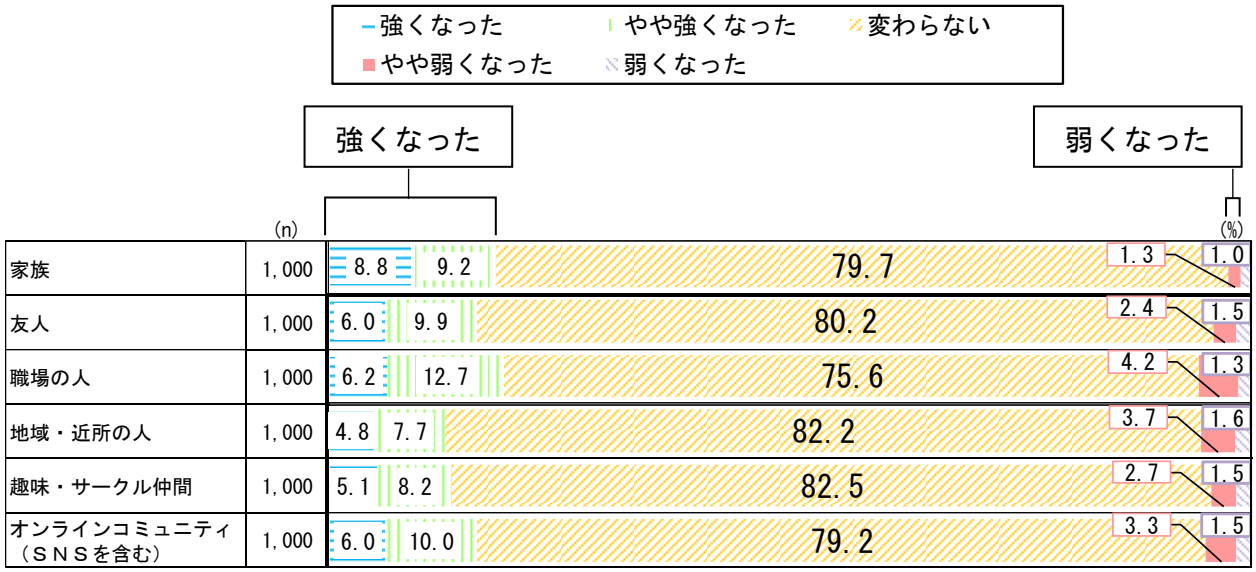
【プライベート】



ｂ．人や社会とのつながりの変化・人ならではの価値

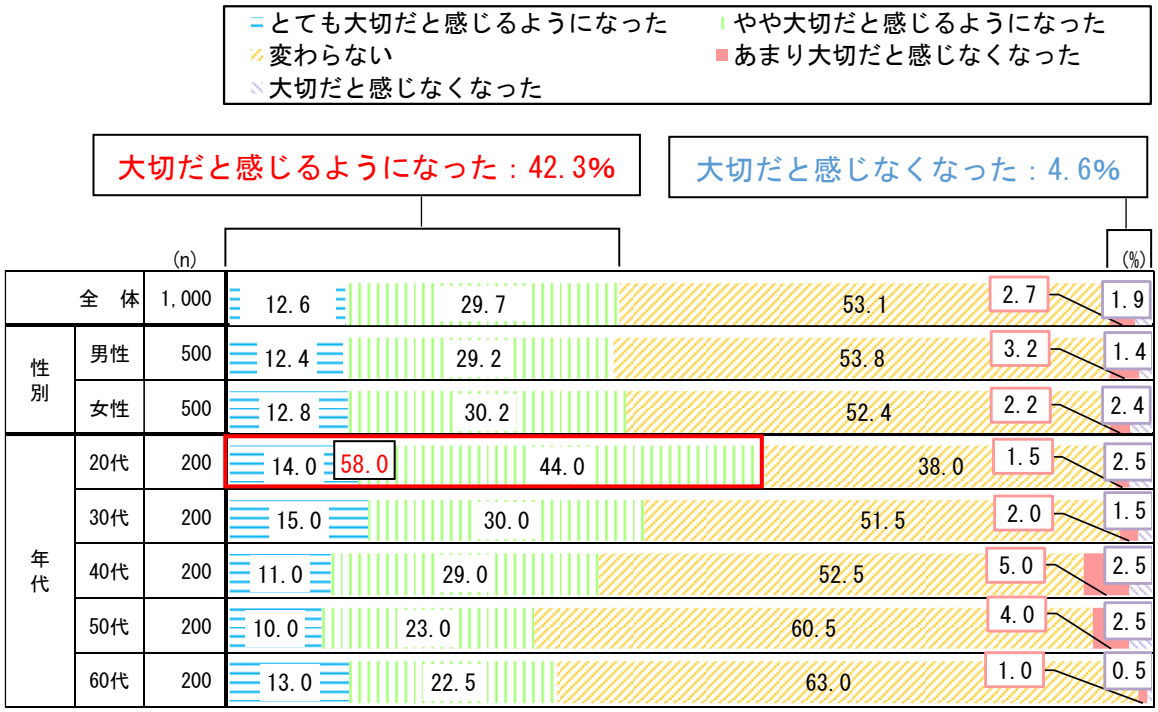
AI の普及による人や社会とのつながりの変化は、「変わらない」が約８割を占めました。また、いずれの項目も“強くなった”（「強くなった」と「やや強くなった」の計）が“弱くなった”（「弱くなった」と「やや弱くなった」の計）を上回り、AI が身近になっても、人や社会とのつながりが弱まったと感じる人は少数でした。

◆生成 AI が身近になったことで、人や社会とのつながりはどのように変わりましたか。



人とのつながりに対する意識の変化は、４割超（42.3%）が“大切だと感じるようになった”（「とても大切だと感じるようになった」12.6%、「やや大切だと感じるようになった」29.7%の計）と回答し、“大切だと感じなくなった”（「あまり大切だと感じなくなった」2.7%、「大切だと感じなくなった」1.9%）はわずか4.6%でした。“大切だと感じるようになった”は、年代別では 20 代（58.0%）が最も高く、全体（42.3%）を 15.7pt 上回りました。

◆生成 AI が身近になったことで、人とのつながりの大切さに対する意識は、以前と比べてどのように変わりましたか。

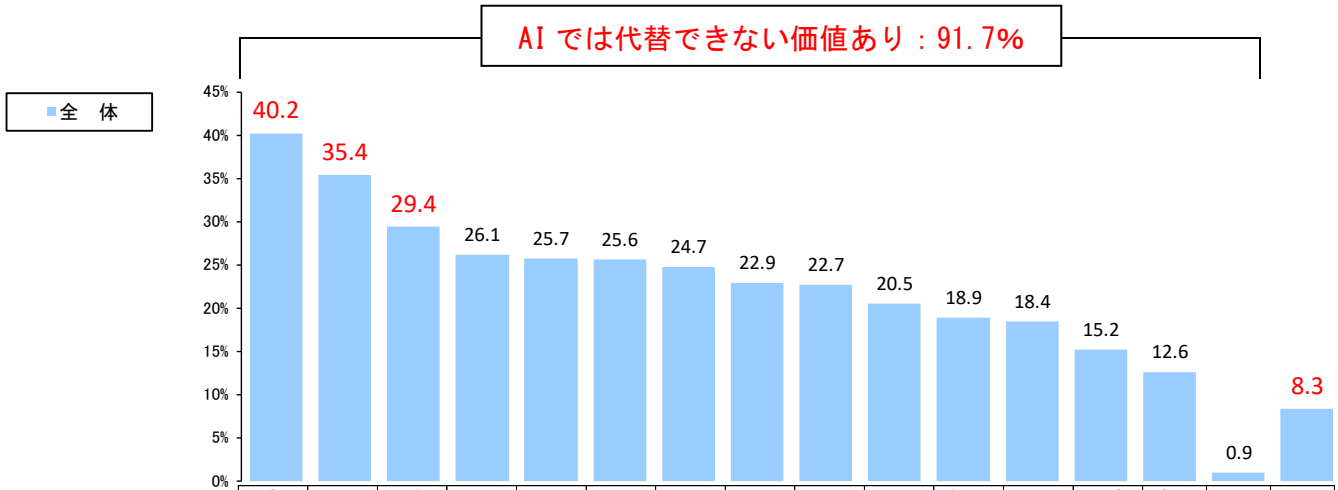


人とのつながりの価値については、「いずれもAIで代替できる」は8.3%にとどまり、９割超（91.7%）がAIでは代替できない価値があると考えています。

その価値として、「安心感を得られること」（40.2%）、「信頼関係を築けること」（35.4%）、「悩みや不安に寄り添ってもらえること」（29.4%）など、心の支えや結びつきに関するものが挙げられました。

各年代で最も高くなったのは、50代以下では４割以上を占めた「安心感を得られること」、60代では「信頼関係を築けること」（42.0%）でした。

◆生成AIがさらに普及しても、人とのつながりは生成AIでは代替できない価値があると思いますか。
その価値について、あてはまるものをすべて選択してください。（複数回答可）



		(n)	安心感を得られること	信頼関係を築けること	悩みや不安に寄り添ってもらえること	一緒に喜びや悲しみを分かち合えること	家族や友人との絆を深められること	共感してもらえること	相手の気持ちを理解し合えること	本音で話せること	励ましや勇気をもらえること	人として成長できること	偶然の出会いや新たな気づきがあること	人生経験に基づく助言をもらえること	安心して人生の重要な決断を相談できること	地域や社会とのつながりを感じられること	その他	いずれもＡＩで代替できる
全　体		1,000	40.2	35.4	29.4	26.1	25.7	25.6	24.7	22.9	22.7	20.5	18.9	18.4	15.2	12.6	0.9	8.3
性別	男性	500	42.4	34.8	28.0	25.8	23.6	28.4	29.6	25.2	24.6	21.4	18.6	19.2	16.8	13.8	0.8	8.6
	女性	500	38.0	36.0	30.8	26.4	27.8	22.8	19.8	20.6	20.8	19.6	19.2	17.6	13.6	11.4	1.0	8.0
年代	20代	200	42.5	30.0	31.5	24.0	19.0	25.0	17.5	21.5	20.5	18.0	16.5	17.5	15.0	9.0	0.0	6.5
	30代	200	40.0	33.5	27.0	19.5	25.5	27.5	19.0	26.0	22.5	20.5	16.5	17.5	14.5	8.5	0.5	11.5
	40代	200	42.0	34.0	29.5	27.0	27.5	25.0	28.0	20.0	28.0	20.5	17.5	22.0	17.5	16.0	2.0	8.0
	50代	200	41.0	37.5	35.0	33.5	28.0	28.5	31.0	26.0	23.0	22.0	24.0	18.0	16.0	16.5	1.5	7.5
	60代	200	35.5	42.0	24.0	26.5	28.5	22.0	28.0	21.0	19.5	21.5	20.0	17.0	13.0	13.0	0.5	8.0

c．人と AI への相談内容

人への相談内容は、「仕事の進め方」（73.9%）が最も高くなりました。また、「人生の重要な決断」（70.9%）や「人間関係の悩み」（65.3%）も６割を超え、人との関わりや人生の重要な選択において、人との対話が大切にされていることがうかがえます。

AI への相談では、「健康」「金融・資産形成」「家事・料理」「仕事の進め方」が５割超、「人間関係の悩み」「人生の重要な決断」「恋愛・結婚」も４割以上となり、幅広い分野で相談相手として活用されていることがうかがえます。年代別にみると、「健康」と「金融・資産形成」はすべての年代で５割を超え、「子育て」や「人間関係の悩み」「恋愛・結婚」「人生の重要な決断」は若い年代ほど高くなりました。特に 20 代では、８項目すべてで AI に相談する割合が５割を超えました。

◆あなたが人や AI に相談する内容を、次の中からすべて選んでください。（複数回答可）

＊対象人数：全体 1,000 人、男性・女性各 500 人、各年代 200 人

(%)

位	人		位	AI	
1	仕事の進め方	73.9	1	健康	59.5
2	人生の重要な決断	70.9	2	金融・資産形成	59.4
3	人間関係の悩み	65.3	3	家事・料理	57.4
	健康	65.3	4	仕事の進め方	52.1
5	金融・資産形成	59.1	5	人間関係の悩み	47.7
6	家事・料理	58.4	6	人生の重要な決断	42.4
7	子育て	58.0	7	恋愛・結婚	41.1
8	恋愛・結婚	56.3	8	子育て	37.4

【AI への相談内容（年代別）】

	仕事の進め方	健康	金融・資産形成	家事・料理	子育て	人間関係の悩み	恋愛・結婚	人生の重要な決断
全体	52.1	59.5	59.4	57.4	37.4	47.7	41.1	42.4
男性	53.0	57.8	59.6	55.0	39.0	45.2	40.6	43.8
女性	51.2	61.2	59.2	59.8	35.8	50.2	41.6	41.0
20代	56.0	66.0	66.5	65.0	51.5	62.5	59.5	52.0
30代	49.5	63.0	64.0	60.0	45.5	53.0	50.0	47.5
40代	61.0	62.0	61.5	61.0	40.5	49.0	42.0	44.5
50代	49.5	53.0	54.0	53.0	28.0	40.5	31.5	39.5
60代	44.5	53.5	51.0	48.0	21.5	33.5	22.5	28.5

全年代で５割超

若い年代ほど高い

２．生成 AI がもたらすキャリアや働き方への影響

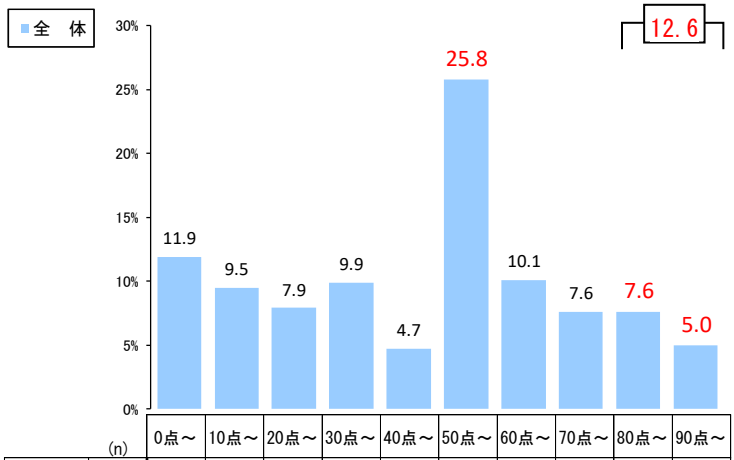
ａ．今後の AI 活用スキルと仕事・キャリアへの影響

AI 活用スキルの自己評価は、現在は 50 点台（25.8%）が最も多いのに対し、５年後は 80 点台（22.8%）が最多となり、80 点以上の割合も、現在の 12.6%から５年後には 42.3%と 29.7pt 高くなっています。特に 20 代の過半数（51.0%）は、５年後には 80 点以上になると予想しています。

５年後の平均点は、現在（43.3 点）より 20.3 点高い 63.6 点と予想され、年代別の上昇幅は 50 代（24.4 点）と 40 代（22.7 点）が大きくなりました。現在は 20 代（47.6 点）・30 代（46.5 点）が高いものの、５年後の想定は年代差が縮小し、50 代以下はほぼ同じ水準（64 点台）になっています。

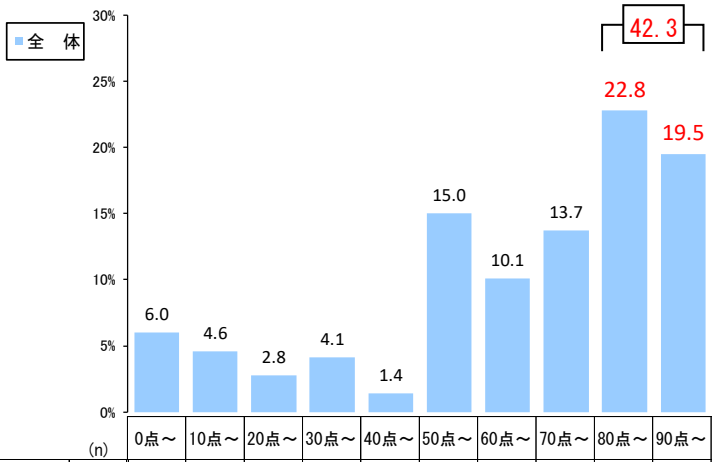
◆あなたの現在の業務に必要な生成 AI 活用スキルを 100 点満点とした場合、あなたのスキルは何点ですか。また、５年後、何点になっていると思いますか。

【現在】



		(n)	0点～	10点～	20点～	30点～	40点～	50点～	60点～	70点～	80点～	90点～
全　体		1,000	11.9	9.5	7.9	9.9	4.7	25.8	10.1	7.6	7.6	5.0
性別	男性	500	11.2	8.6	7.4	9.8	3.6	25.6	11.0	8.2	9.0	5.6
	女性	500	12.6	10.4	8.4	10.0	5.8	26.0	9.2	7.0	6.2	4.4
年代	20代	200	17.0	6.0	4.5	4.0	6.5	23.0	9.5	9.5	12.0	8.0
	30代	200	12.0	8.5	7.5	5.5	5.0	23.5	14.0	6.5	12.0	5.5
	40代	200	9.5	9.5	9.5	12.0	3.0	30.5	11.0	7.0	6.0	2.0
	50代	200	9.5	11.0	9.0	16.0	5.5	27.5	7.5	7.0	2.5	4.5
	60代	200	11.5	12.5	9.0	12.0	3.5	24.5	8.5	8.0	5.5	5.0

【５年後】



		(n)	0点～	10点～	20点～	30点～	40点～	50点～	60点～	70点～	80点～	90点～
全　体		1,000	6.0	4.6	2.8	4.1	1.4	15.0	10.1	13.7	22.8	19.5
性別	男性	500	5.2	4.6	2.8	3.4	1.4	14.0	10.8	13.4	23.6	20.8
	女性	500	6.8	4.6	2.8	4.8	1.4	16.0	9.4	14.0	22.0	18.2
年代	20代	200	11.5	5.0	1.0	2.5	1.0	11.0	8.0	9.0	22.5	28.5
	30代	200	7.5	2.0	2.0	4.0	1.5	14.0	12.0	14.5	23.5	19.0
	40代	200	5.0	4.0	3.0	2.5	1.0	16.0	11.0	16.5	24.5	16.5
	50代	200	2.0	4.5	3.5	5.5	2.5	17.0	10.0	13.5	23.5	18.0
	60代	200	4.0	7.5	4.5	6.0	1.0	17.0	9.5	15.0	20.0	15.5

【平均点】

（点）

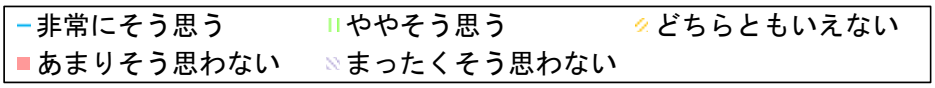
	n	現在	５年後	上昇幅
全体	1,000	43.3	63.6	20.3
男性	500	45.2	65.1	19.9
女性	500	41.4	62.1	20.7
20代	200	47.6	64.7	17.1
30代	200	46.5	64.7	18.2
40代	200	41.7	64.4	22.7
50代	200	40.0	64.4	24.4
60代	200	40.7	59.9	19.2

今後、仕事における AI 活用スキルが“重要になると思う”（「非常にそう思う」34.4%、「ややそう思う」43.4%の計）は約８割（77.8%）となり、“重要になると思わない”（「あまりそう思わない」2.4%、「まったくそう思わない」1.1%の計）はわずか 3.5%にとどまっています。

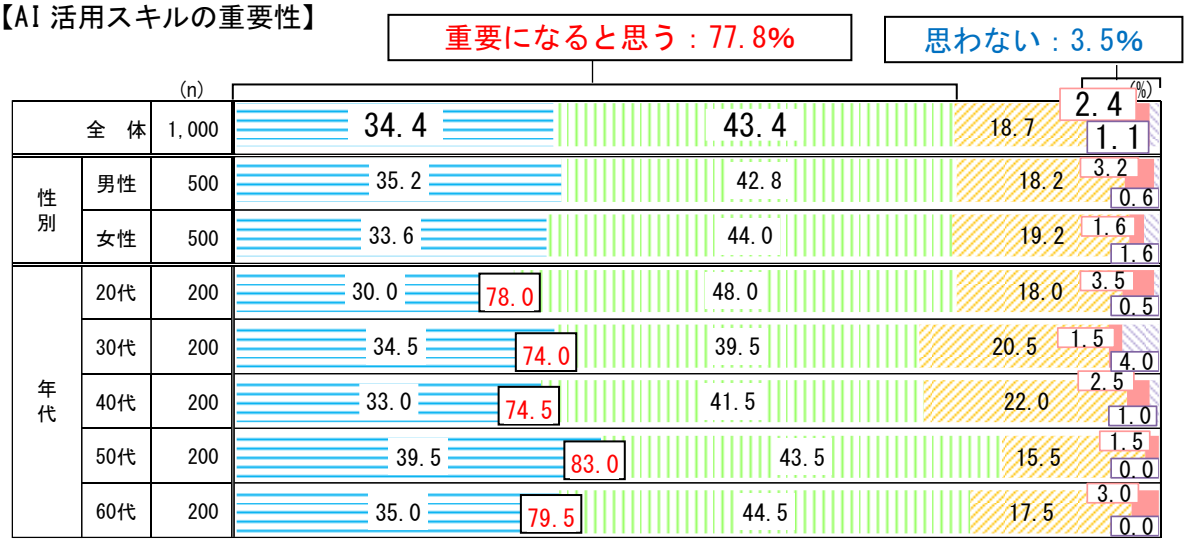
また、今後の AI 活用スキルが仕事の評価やキャリアに“影響すると思う”（「非常にそう思う」28.8%、「ややそう思う」45.5%の計）は約７割（74.3%）にのぼっています。

両設問ともすべての年代で７割以上が肯定し、AI 活用スキルの重要性や今後の仕事・キャリアへの影響が、年代を問わず認識されていることがわかりました。

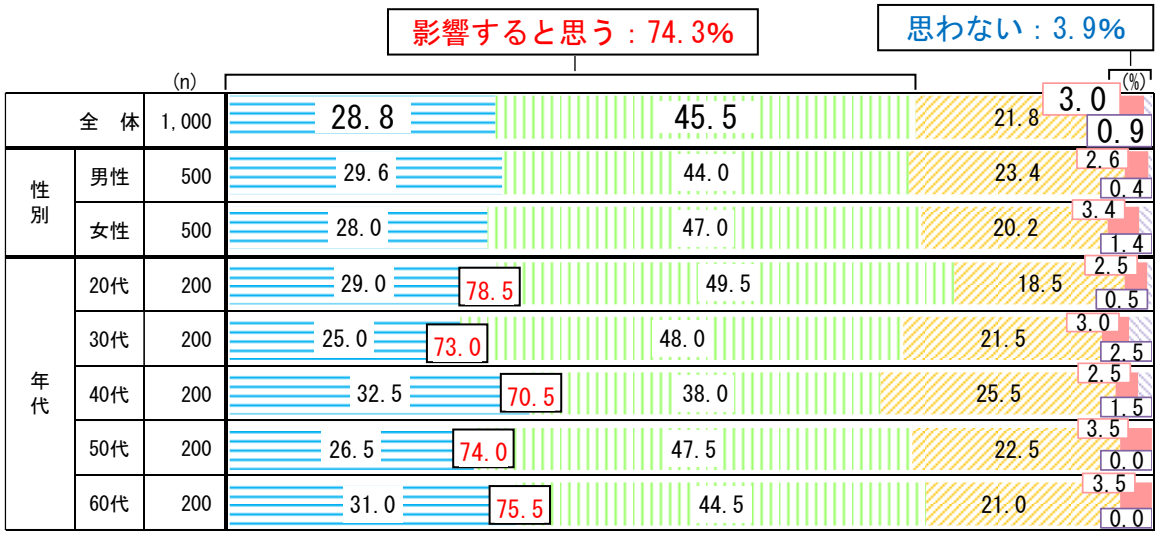
◆今後、仕事において生成 AI 活用スキルは現在よりも重要になると思いますか。
また、今後、生成 AI 活用スキルは仕事の評価やキャリアに影響すると思いますか。



【AI 活用スキルの重要性】



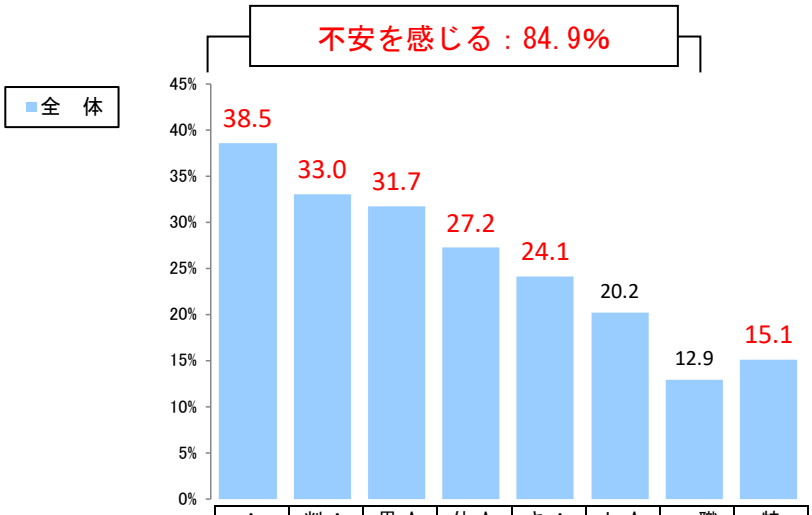
【AI 活用スキルによる仕事やキャリアへの影響】



b．AI 普及に伴う仕事・キャリアへの不安

「特になし」（15.1%）を除く８割超（84.9%）が、今後の仕事について何らかの不安を感じています。不安の内容としては、「AI を十分に使いこなせるか」（38.5%）が最も高く、「AI の回答が正しいかを判断できるか」（33.0%）、「AI への依存による思考力・判断力の低下」（31.7%）と続きました。また、仕事の評価やキャリアに関する不安もみられ、「AI 活用スキルによる仕事の評価への影響」（27.2%）、「AI を使えないことによるキャリアへの影響」（24.1%）が２割を超えました。

◆生成 AI の普及に伴い、今後の仕事について不安に感じることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答可）

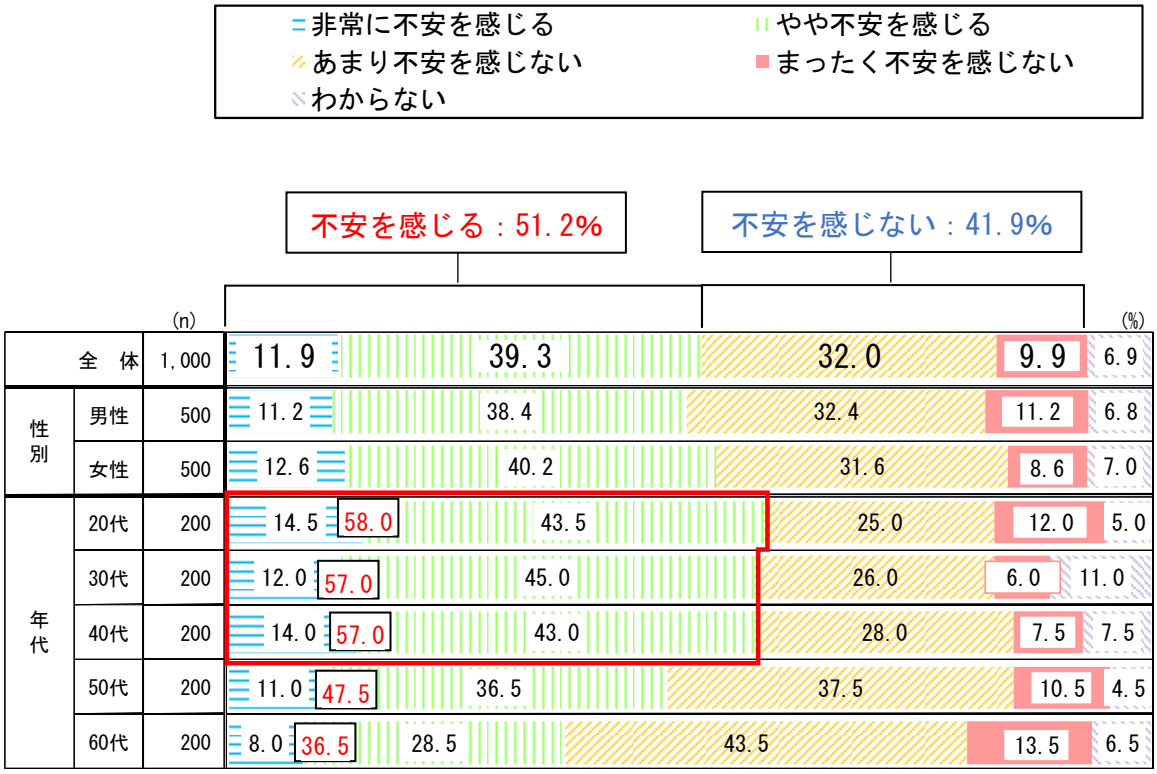


		(n)	AIを十分に使いこなせるか	AIの回答が正しいかを判断できるか	AIへの依存による思考力・判断力の低下	AI活用スキルによる仕事の評価への影響	AIを使えないことによるキャリアへの影響	AI利用による情報漏えい・セキュリティリスク	職場での人とのコミュニケーションの減少	特になし
全　体		1,000	38.5	33.0	31.7	27.2	24.1	20.2	12.9	15.1
性別	男性	500	35.0	31.0	29.2	30.0	24.8	17.6	13.4	17.8
	女性	500	42.0	35.0	34.2	24.4	23.4	22.8	12.4	12.4
年代	20代	200	36.0	27.0	27.5	32.0	28.0	13.0	12.0	11.0
	30代	200	36.5	34.5	32.0	28.5	30.0	19.0	13.0	11.5
	40代	200	41.0	33.5	33.5	33.5	25.5	22.0	12.5	16.5
	50代	200	42.0	34.0	31.5	25.0	19.5	23.5	15.5	14.0
	60代	200	37.0	36.0	34.0	17.0	17.5	23.5	11.5	22.5

さらに、将来、自分の仕事や役割がAIに代替されることへの不安について聞いたところ、“不安を感じる”（「非常に不安を感じる」11.9%、「やや不安を感じる」39.3%の計）は約５割（51.2%）となり、“不安を感じない”（「あまり不安を感じない」32.0%、「まったく不安を感じない」9.9%の計）の41.9%を9.3pt上回りました。

年代別では、20代（58.0%）、30代・40代（57.0%）と、比較的若い年代で不安を感じる割合が高くなりました。若い年代ほど今後のキャリアが長く、AIによる仕事や役割の変化をより身近な問題として捉えているのかもしれません。

◆あなたは、将来、生成AIによって自分の仕事や役割が代替されることに不安を感じますか。



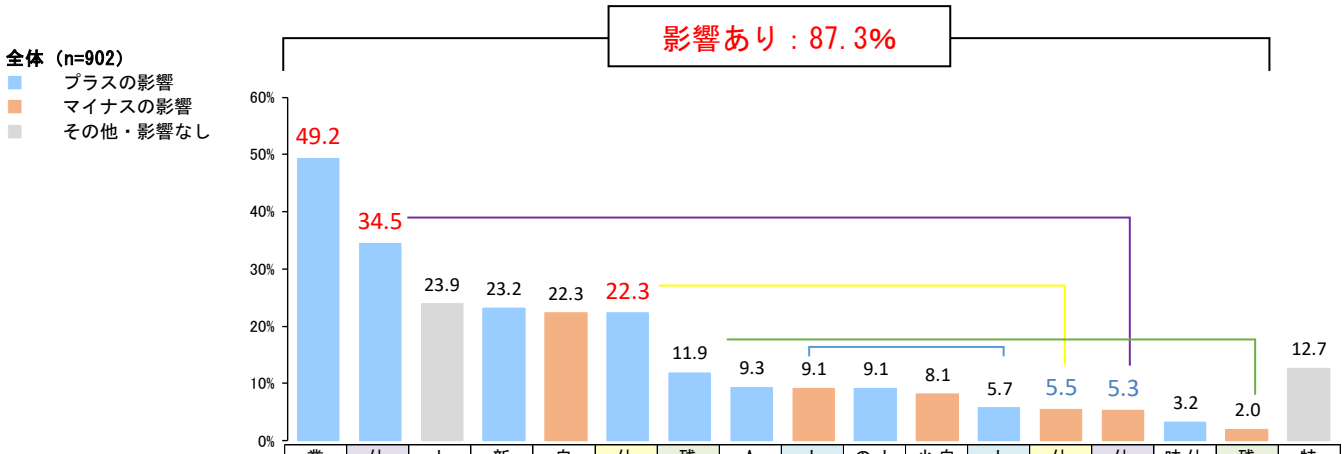
c．AI 活用による働き方の変化

約９割（87.3%）が、仕事での AI 活用による何らかの影響を実感しています。「業務効率の向上」（49.2%）が最も高く、「仕事の質の向上」（34.5%）が続きました。

“仕事の質”は「向上」34.5%・「低下」5.3%、“仕事のストレス”は「軽減」22.3%・「増加」5.5%となり、プラスの影響がマイナスを大きく上回りました。

年代別では、「業務効率の向上」は 40 代以上で５割を超えました。また、40 代・50 代では、「人に相談する前の AI 利用の増加」（40 代 27.2%、50 代 29.1%）、「自分で考える機会の減少」（同 30.4%、25.7%）がともに高くなりました。

◆仕事における生成 AI の活用は、あなたにどのような影響を与えましたか。
あてはまるものをすべてお答えください。（複数回答可）
＊現在、仕事で生成 AI を利用している方を対象



		(n)	業務効率の向上	仕事の質の向上	人に相談する前のAI利用の増加	新しい発想・アイデアの創出	自分で考える機会の減少	仕事のストレス軽減	残業・業務時間の減少	AI活用による議論の高度化	人との相談・議論機会の減少	人にしかできない仕事・役割の再認識	自分の知識・スキルの活用機会の減少	人との相談・議論機会の増加	仕事のストレス増加	仕事の質の低下	仕事以外に使える時間（家族・趣味）の増加	残業・業務時間の増加	特になし
全体		902	49.2	34.5	23.9	23.2	22.3	22.3	11.9	9.3	9.1	9.1	8.1	5.7	5.5	5.3	3.2	2.0	12.7
性別	男性	465	47.7	37.4	22.4	23.7	20.0	21.1	13.3	8.6	9.7	9.9	9.9	7.3	6.5	6.9	3.2	1.9	12.3
	女性	437	50.8	31.4	25.6	22.7	24.7	23.6	10.3	10.1	8.5	8.2	6.2	3.9	4.6	3.7	3.2	2.1	13.3
年代	20代	186	46.2	38.2	19.9	23.7	19.9	16.1	12.4	8.1	7.0	2.7	11.3	11.8	4.3	10.8	2.2	3.2	9.1
	30代	175	42.9	32.0	20.6	25.1	17.7	18.9	16.6	9.7	12.6	5.7	11.4	5.7	6.9	9.7	4.0	1.7	11.4
	40代	191	52.4	38.7	27.2	25.7	30.4	29.3	13.6	14.7	9.9	11.5	6.8	5.2	5.2	2.1	3.1	3.1	12.0
	50代	175	50.3	33.1	29.1	22.3	25.7	24.6	6.9	6.3	7.4	15.4	4.6	2.9	6.9	1.1	2.3	1.7	13.7
	60代	175	54.3	29.7	22.9	18.9	17.1	22.3	9.7	7.4	8.6	10.3	6.3	2.3	4.6	2.9	4.6	0.0	17.7

３．ウェルビーイング向上における人とのつながりと生成 AI への期待

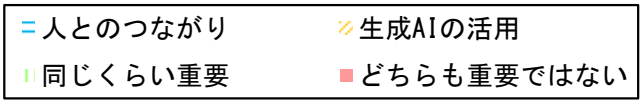
※住友生命が考えるウェルビーイング（WB）とは、以下が満たされた状態のことです。

・フィジカル（心身の健康）	・ソーシャル（人とのつながり）
・コミュニティ（地域・社会とのつながり）	・ファイナンシャル（経済的な安心）

その前提で、各 WB の向上のためには「人とのつながり」と「生成 AI の活用」のどちらがより重要かを聞きました。

「人とのつながり」は、WB のすべての領域で、「生成 AI の活用」より重視されていますが、特に高かったのがソーシャル WB（55.0%）、コミュニティ WB（48.8%）、フィジカル WB（46.3%）でした。

◆次のウェルビーイングの向上には、「人とのつながり」と「生成 AI の活用」とのどちらがより重要だと思いますか。



	(n)	人とのつながり	生成AIの活用	同じくらい重要	どちらも重要ではない
フィジカルWB（心身の健康）	1,000	46.3	12.8	31.3	9.6
ソーシャルWB（家族や友人とのつながり）	1,000	55.0	8.2	28.0	8.8
コミュニティWB（地域・社会とのつながり）	1,000	48.8	8.4	33.5	9.3
ファイナンシャルWB（経済的な安心）	1,000	31.1	16.2	43.3	9.4
総合的なWB（よりよく生きる）	1,000	40.1	10.9	40.2	8.8

(%)

以上