

2025 年 12 月 26 日

報道関係各位

GMO NIKKO 株式会社

## 【Z 世代トレンドラボ byGMO】

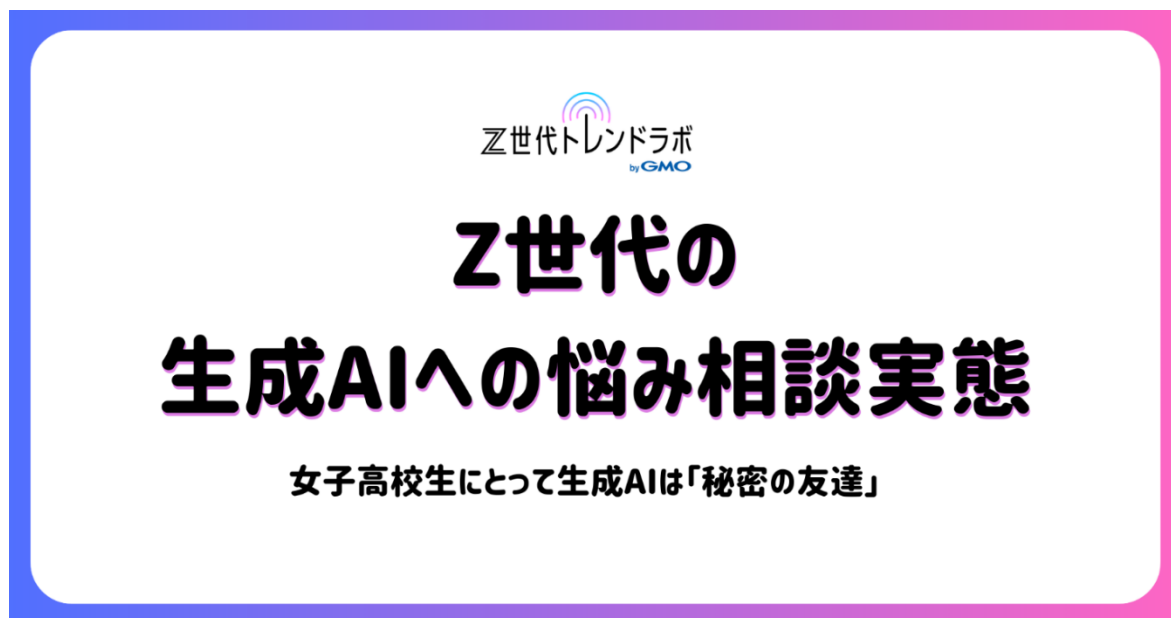
## Z 世代にとって生成 AI は“思考や感情を整理する対話相手”

～高校生の 44%・大学生の 42%が生成 AI に悩み相談。生成 AI が「心の拠り所」として機能している実態が明らかに～

GMO インターネットグループの GMO NIKKO 株式会社<sup>(※1)</sup>（代表取締役社長執行役員：佐久間勇 以下、GMO NIKKO）が提供する「Z 世代トレンドラボ byGMO」では、高校生・大学生・専門学校生 300 人を対象に、『Z 世代の生成 AI 利用状況』に関する調査を実施しました。

「Z 世代トレンドラボ byGMO」は、Z 世代とのコミュニケーションに課題を持つ企業に向けたマーケティング支援サービスです。今回の調査では、「2025 年新語・流行語大賞<sup>(※2)</sup>」に「ChatGPT」の愛称である「チャッピー」がノミネートされたことをうけて、Z 世代の生成 AI の利用実態について調査しました。

その結果、生成 AI に悩みを相談する女子高校生の 6 割が「誰にも言えない悩み」を相談するなど、生成 AI は Z 世代にとって、レポート作成や調べ学習といった学習効率化ツールにとどまらず、思考整理や悩み相談の相手としても存在感を高めていることが明らかになりました。Z 世代の悩み解決や自己理解の方法が大きく変化し、従来の人間関係に依存しない新たな相談チャネルが確立されつつあります。



(※1) GMO NIKKO は GMO インターネット株式会社の連結会社です。

(※2) 現代用語の基礎知識選 2025 T&D 保険グループ新語・流行語大賞

## &lt;調査サマリー&gt;

## ■ 高校生・大学生の 4 割以上が AI に悩みを相談

- ・ 高校生の 44%、大学生の 42%が「AI に悩みを相談している」と回答。  
特に女子高校生は 54%と過半数が「AI に悩みを相談している」と回答。女子高校生の方が新しい

コミュニケーション手段として、生成 AI を取り入れる傾向があることが示されている。

## ■生成 AI に悩みを相談する女子高校生の約 6 割が「生成 AI に誰にも言えない悩みを相談」

- 女子高校生が生成 AI に「誰にも言えない悩み」を相談している割合は、生成 AI に相談している人のうち 6 割を占めており、男子高校生や大学生と比べて特に高い。このことから、匿名性と安全性を兼ね備えた相談相手として、生成 AI が女子高校生の心理的ニーズに特に応えていることが示唆されている。

## ■悩みを相談する際、生成 AI の役割は「秘密の友達」「ひたすら聞き役」

- 悩みを相談する際の生成 AI の役割について、高校生は「秘密の友達」大学生・専門学生は「聞き役」と認識。この違いは年齢による心理的成熟度や対人関係の複雑さの違いを反映している可能性がある。

## ■調査概要

- 調査テーマ：『Z 世代の生成 AI 利用状況』に関する調査
- 調査期間：2025 年 12 月 5 日～12 月 7 日
- 調査主体：GMO NIKKO 株式会社
- 調査地域：日本国内
- 調査対象：16 歳～22 歳の男女（調査回答時に高校・大学に在籍）
- 回答者数：300 名
- 調査方法：インターネット調査

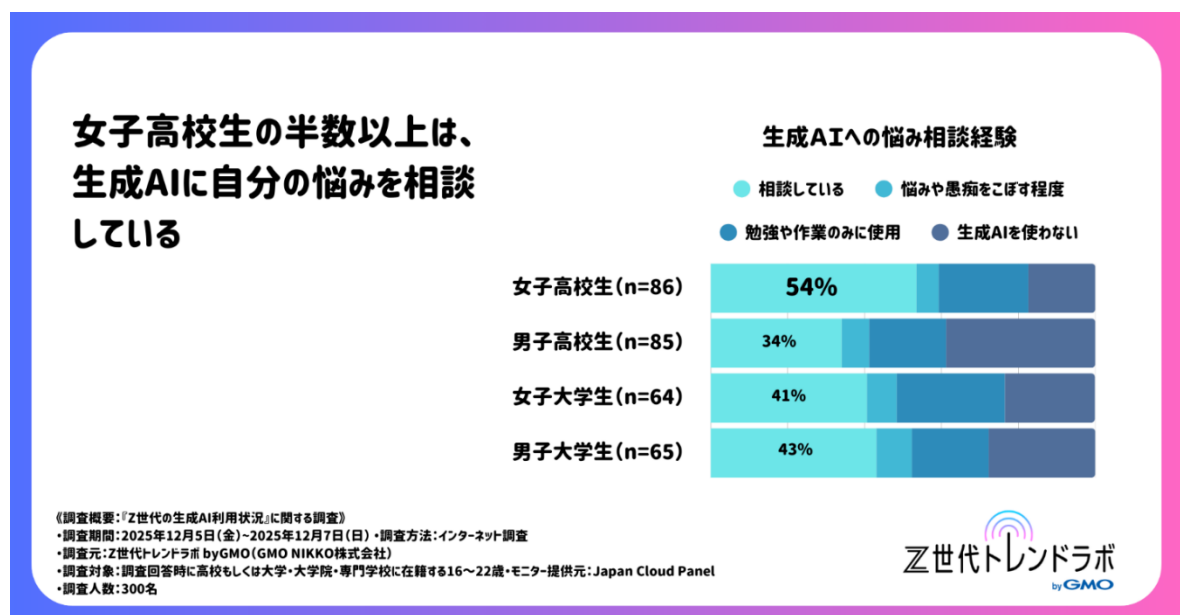
※性別年代構成比を市場にあわせてウェイトバック

※表やグラフ中の数字は小数第一位または第二位を四捨五入しているため、合計しても 100%にならなかったり、同じパーセンテージでも見え方が異なったりする場合があります

## 【調査結果】

### ■生成 AI への悩み相談経験

↳4 割以上が生成 AI で悩みを相談。生成 AI に悩みを相談することが一般的に

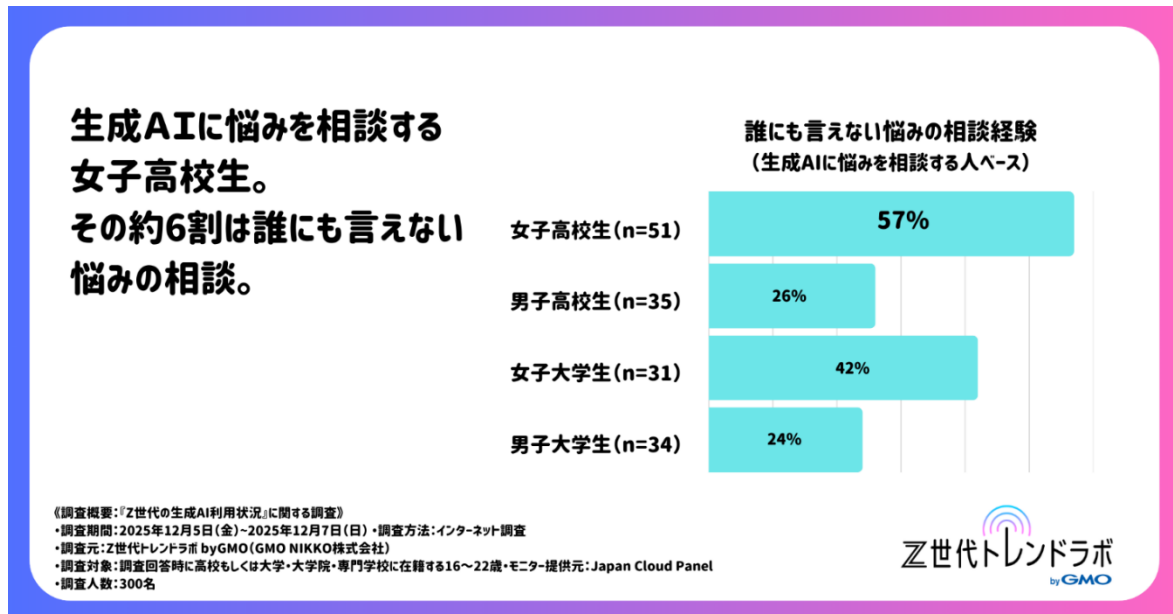


生成 AI に悩みを「相談している」割合は、女子高校生で 54%と、男子高校生や大学生と比べて 13～20

ポイント高く、女子高校生にとって生成 AI が相談先としてあたりまえの選択肢となっていることがみてとれます。

## ■ 誰にも言えない悩みについて生成 AI への相談状況

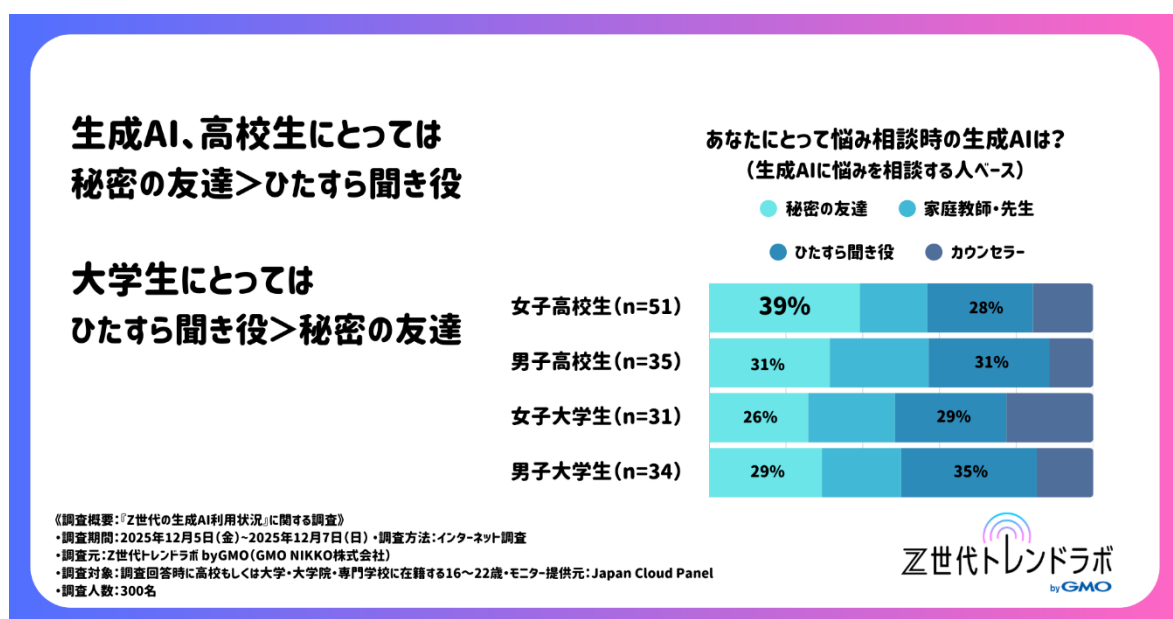
↳ 生成 AI に悩みを相談する女子高校生の約 6 割は誰にも言えない悩みを生成 AI に相談



生成 AI に悩みを相談する女子高校生のうち、57%が「誰にも言えない悩み」を相談した経験があると回答しました。男子高校生は 26%、女子大学生は 42%、男子大学生は 24%で、ここでも女子高校生の割合が高い結果となりました。これから、生成 AI が、特に女子高校生にとって単なる「悩み相談」ではなく、「言えない悩み」の受け皿になっていることがわかります。

## ■ 悩みの相談先として生成 AI をどのように認識しているか

↳ 高校生にとっては「秘密の友達」 大学生にとっては「ひたすら聞き役」が優勢



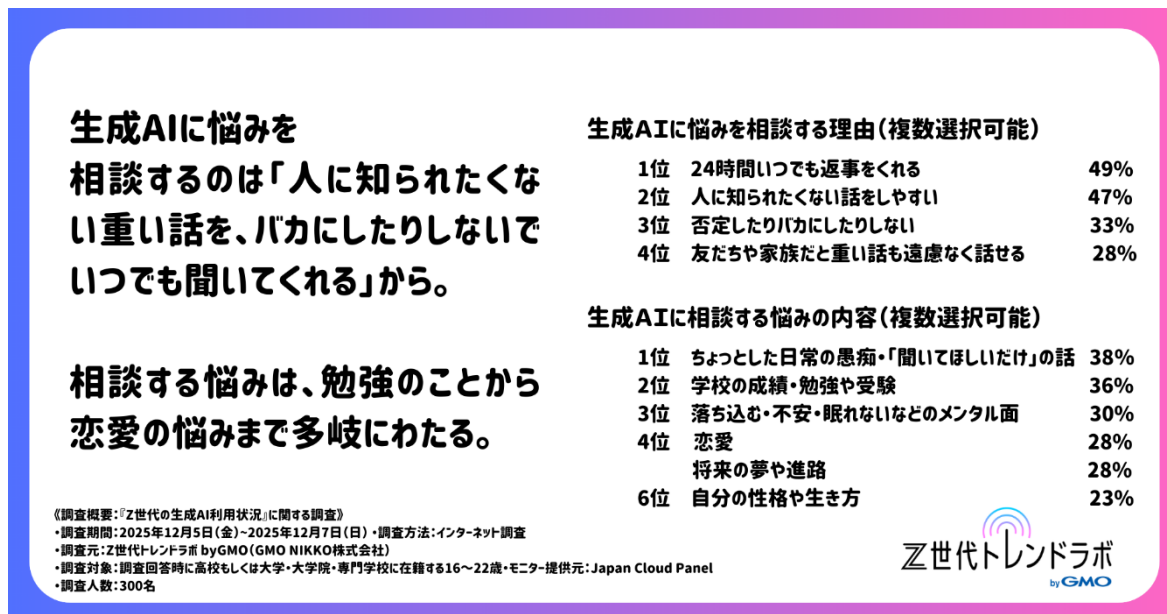
「あなたにとって悩み相談時の生成 AI は？」という問いに対して、女子高校生の回答で最も多かったのは「秘密の友達（39%）」でした。一方、男子大学生は「秘密の友達」29%に対し「ひたすら聞き役」35%と、生成 AI の認識として“友達”よりも“聞き役”が強い構図であることがわかりました。

この差は、生成 AI に対して「関係性（友達）」を投影するのか、「機能」として捉えるのかという、心理的距離感の違いを示している可能性があります。高校生は感情的な結びつきを求め、大学生はより実用的

な問題解決ツールとして活用する傾向があると考えられます。

## ■ 生成 AI への相談理由・相談内容について

↳ 時間や内容を気にせず相談できることを評価。相談内容は多岐に渡る。



相談内容は、「学校・進路」から、内面（性格）、恋愛まで幅広い結果となりました。学習支援文脈に収まらず、自己理解・対人関係の領域にまで生成 AI が入り込んでいます。また、生成 AI に相談する理由の第 2 位に「人に知られたくない話をしやすい」ということから、生成 AI は「効率化」だけではなく、本音を語れる心の拠り所として活用されていることがわかります。生成 AI が持つ「判断しない」「24 時間対応」「忘れない」といった特性が、Z 世代の心理的ニーズに合致していることを示しています。

## ■ まとめ

生成 AI は「効率化ツール」としてだけではなく、思考や感情を整理する“対話相手”としても機能していることが明らかになりました。Z 世代向けのサービスやコミュニケーションを考える上では、生成 AI を「作業を早める存在」としてだけでなく、学生の不安や迷いに寄り添うメディアとして捉える視点が、企業やサービスにとって今後ますます重要になると考えられます。

### 【調査結果のご提供について】

上記項目以外の調査結果や詳細データもご用意しております。ご希望の報道関係者様はお気軽に「Z 世代トレンドラボ byGMO」（E-mail：[Zlab@koukoku.jp](mailto:Zlab@koukoku.jp)）までお問い合わせください。報道関係者様限定での提供となります。あらかじめご了承ください。

### 【「Z 世代トレンドラボ byGMO」について】

(URL：<https://www.ztrendlab.com/service/index.html>)

「Z 世代トレンドラボ byGMO」は Z 世代の内面に隠れている本音や感情、価値観（インサイト）を深く理解し、企業が直面するコミュニケーション課題の解決を支援するマーケティングサービスです。

当社が独自に保有する Z 世代インフルエンサー会員組織および、国内最大規模の調査パネル<sup>(※2)</sup>を活用し、若年層に特化したマーケティング活動を多角的に支援いたします。

## ■ 「Z 世代トレンドラボ byGMO」によるトレンド調査やインタビュー記事

URL：<https://www.koukoku.jp/truemarketing/genzlab/>

(※2) 調査モニターは GMO インターネットグループでインターネットリサーチ事業を展開する GMO リサーチ&AI 株式会社が提供する国内 3,426 万人 (2025 年 8 月現在) の「JAPAN Cloud Panel」と連携しています。

### 【GMO NIKKO について】 (URL : <https://www.koukoku.jp/>)

GMO NIKKO は、デジタルを軸に新たな価値を創出する総合マーケティング支援企業です。1992 年の創業以来、マーケティング分野で培った豊富な知見とノウハウを活かし、お客様の課題解決に取り組んできました。現在は、GMO インターネットグループでインターネットインフラ事業と広告・メディア事業を担う GMO インターネット株式会社の連結会社として、AI をはじめとする最先端のテクノロジーを活用した自社開発サービスを提供。広告主企業様のブランディングや顧客ロイヤリティの向上、メディア企業様の収益最大化を支援しています。私たちは「Surprising Partner.」をビジョンに掲げ、常にお客様の期待を超えるかけがえのないパートナーであり続けます。

以上

#### 【報道関係お問い合わせ先】

- GMO インターネット株式会社  
広報担当 福井  
TEL : 03-5313-9226  
お問い合わせ : <https://internet.gmo/contact/press/>

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

- GMO NIKKO 株式会社  
Z 世代トレンドラボ  
主任研究員 神津  
TEL : 03-5456-6630  
E-mail : [Zlab@koukoku.jp](mailto:Zlab@koukoku.jp)

- GMO インターネットグループ株式会社  
グループ広報部 PR チーム 西崎  
TEL : 03-5456-2695  
お問い合わせ : <https://group.gmo/contact/press-inquiries/>

### 【GMO NIKKO 株式会社】 (URL : <https://www.koukoku.jp/>)

会 社 名	GMO NIKKO 株式会社
所 在 地	東京都渋谷区道玄坂 1 丁目 2 番 3 号 渋谷フクラス
代 表 者	代表取締役 社長執行役員 佐久間 勇
事 業 内 容	■ 総合マーケティング支援事業 - デジタルマーケティング事業 - パートナーセールス事業 - ツール・ソリューション事業 - アプリマーケティング事業 - メディア事業
資 本 金	1 億円

### 【GMO インターネット株式会社】 (URL : <https://internet.gmo/>)

会 社 名	GMO インターネット株式会社 (東証プライム市場 証券コード : 4784)
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役 社長執行役員 伊藤 正
事 業 内 容	■ インターネットインフラ事業 ドメイン登録・販売 (レジストラ) 事業

	クラウド・レンタルサーバー（ホスティング）事業 インターネット接続（プロバイダー）事業 ■インターネット広告・メディア事業
資 本 金	5 億円

【GMO インターネットグループ株式会社】（URL : <https://group.gmo/>）

会 社 名	GMO インターネットグループ株式会社（東証プライム市場 証券コード：9449）
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役グループ代表 熊谷 正寿
事 業 内 容	持株会社（グループ経営機能）  ■グループの事業内容 インターネットインフラ事業 インターネットセキュリティ事業 インターネット広告事業・メディア事業 インターネット金融事業 暗号資産事業
資 本 金	50 億円

Copyright (C) 2025 GMO NIKKO Inc. All Rights Reserved.