

若者の悩み相談と生成 AI について

文教大学情報学部 メディア表現学科 田浦智紗 終

目次

1. はじめに	2
2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン	3
3. ChatGPT への相談	4
3.1 ChatGPT への具体的な相談内容	4
3.2 ChatGPT に悩み相談をする理由	4
3.3 性別による ChatGPT に悩み相談をする理由の違い	5
4. ChatGPT に相談するにあたって何を期待し、何を得ているか	6
4.1 ChatGPT に相談するにあたって期待していること	6
4.2 相談時に ChatGPT がしてくれたこと	7
4.3 ChatGPT への相談後に得られたこと	8
4.4 相談する心理の因子分析	8
7. 対人コミュニケーション疲れ	11
7.1 対人コミュニケーションにおける各場面の頻度	11
7.2 対人コミュニケーションにおける各場面の疲れの程度	12
8. 対人コミュニケーション疲れと ChatGPT への相談頻度の関連性	12
9. まとめ	14

1. はじめに

近年、生成 AI は急激な進化を遂げ、私たちの日常生活や学習環境の中に浸透しつつある。生成 AI とは、与えられた入力から新たなテキストや画像、音声を生成する人工知能技術の総称であり、特に自然言語を用いた対話や文章生成が可能な大規模言語モデル (LLM: *Large Language Models*) が注目されている。これらのモデルは、莫大なデータをもとに統計的な言語パターンを学習し、高度な対話や創造的な文章生成を実現している。こうした技術的基盤は、2017 年に Transformer アーキテクチャが提案されたことに端を発し、その後の大規模学習と演算能力の向上によって実現されてきた。

生成 AI が爆発的な注目を集めるきっかけになったのが、2022 年 11 月に米国の AI 研究機関である OpenAI が一般公開した対話型 AI「ChatGPT」である。ChatGPT は自然な対話ができるインターフェースを持ち、公開から短期間で世界中のユーザーに急速に広まった。この技術は以前から研究されていたものの、ChatGPT の登場によってはじめて誰もがアクセスでき、日常的に利用できる対話型 AI として普及したと言える。

こうした生成 AI の普及は教育分野や専門的な研究環境にとどまらず、若者の日常的な情報収集や課題解決にも影響を与え始めている。すでに複数の調査研究で、大学生の多数が生成 AI を学習支援や課題支援のために使用されていることが報告されている。初期の生成 AI に対する学生の関心は、主に調べ物やレポート作成など学習支援に集中していた。しかし、近年ではより日常的な会話や雑談、個人的な相談用途として使用されているケースも増えているという実感が広がっている。こうした動きは、生成 AI が学習や工作上的のツールを超えて、人間の対人コミュニケーションや感情的な支えの役割を果たしている可能性を示唆している。

そこで本研究では、現在の若者が生成 AI、特に ChatGPT にどのような相談をしているのか、またその背景にある理由を明らかにするために調査を行った。また、生成 AI への相談の頻度と、対人コミュニケーションに対する疲れ・心理的な負担との関連性を分析することにより、若者のコミュニケーション行動と生成 AI 利用の関係性について理解を深めることを目的とした。

2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン

若者の悩み相談に関する調査の概要は次である。調査期間は 2025 年 11 月 20 日～11 月 21 日であり、調査対象者は全国の ChatGPT に悩み相談をした経験がある 10 代～30 代の男女 100 人である。調査実施方法には、インターネットオンライン法を用いた自記式のアンケートを採用し、各悩み相談の相談頻度、コミュニケーション疲れの程度等、ChatGPT への悩み相談に対する意識や実態を主に尋ねた。また、アンケートに答えてもらう人を選ぶ標本抽出の方法は、インターネット調査のモニターが持つ特性を考慮し、無作為抽出法のような確率的な方法ではなく、性別、年齢による均等割り付けで抽出する方法を用いた。この方法により、性別や年齢層による違いを分析することができる。

以上の調査特性にかんがみて、本研究では次のリサーチ・クエスチョン（RQ）を設定した。

RQ1：現在の若者は、ChatGPT に対して具体的にどのような相談をするのか

RQ2：現在の若者が ChatGPT に相談をする理由は何か

RQ3：ChatGPT に相談をするにあたって、期待していること、得られたことは何か

RQ4：対人のコミュニケーション疲れは ChatGPT への相談の頻度に関係しているのか

表 2.1 調査概要

調査期間	2025 年 11 月 20 日～11 月 21 日
調査対象	全国の 10 代～30 代の男女 100 人
調査方法	インターネットオンライン法によるアンケート調査
標本抽出法	調査モニターに対し、男女で均等割り付け
その他の条件	ChatGPT に悩み相談をしたことがある人
有効回答数	N=100
主な質問項目	ChatGPT への相談内容・頻度、ChatGPT に悩み相談をする理由、相談するにあたって期待すること、してもらったこと、得られたこと、ChatGPT への悩み相談に対する意識、コミュニケーション疲れの頻度・程度

3. ChatGPT への相談

3.1 ChatGPT への具体的な相談内容

本章では、ChatGPT への具体的な相談内容と、各相談内容をどの程度の頻度で相談しているのかについて確認していく。本調査の対象者は 10 代～30 代の若年層であり、主に教育や仕事、対人に関する悩みを選択肢として挙げた。具体的には、「課題や勉強についての相談」「進路・就活・転職についての相談」「学校・職場・転職についての相談」「恋愛についての相談」「身体の健康についての相談」「心の健康についての相談」「人間関係についての相談」である。相談内容ごとに、「ほぼ毎日」「2、3 日に 1 回」「週に 1 回程度」「月に 2、3 回程度」「月に 1 回程度」「相談したことはない」のいずれかを選択してもらい、相談内容と頻度を聴取した。

その結果、いずれの相談内容も、「2、3 日に 1 回」がボリュームゾーンとなった。相談経験あり層として「ほぼ毎日」～「月に 1 回程度」までの値の合計を算出したところ、「心の健康についての相談」が 67%で最も多く、次いで「課題や勉強についての相談」が 60%、「人間関係についての相談」「身体の健康についての相談」がともに 48%で続いた。

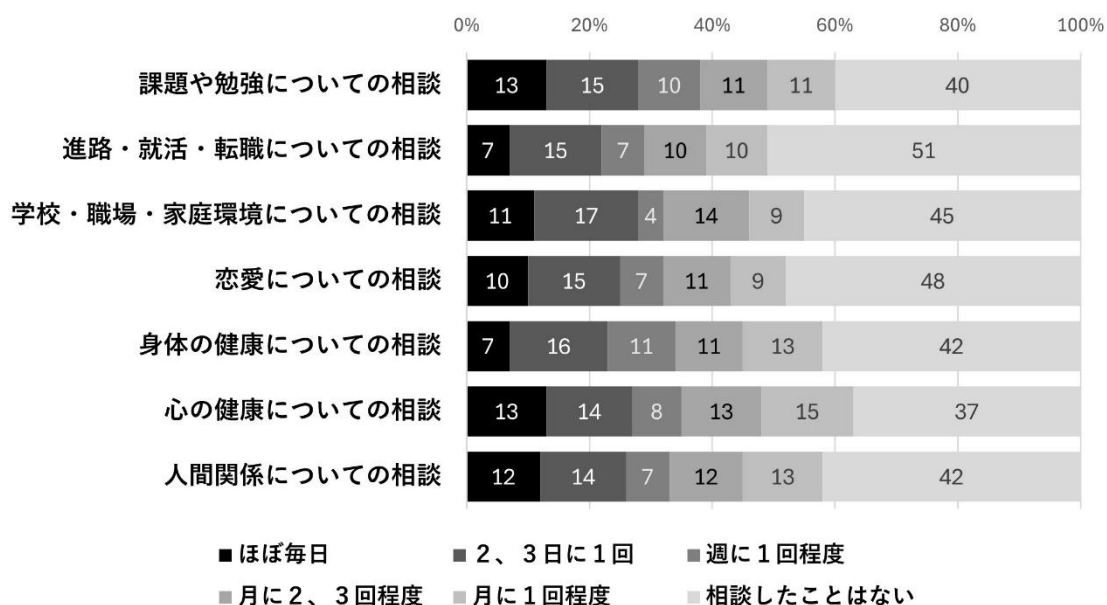


図 3.1 ChatGPT への相談内容と頻度

3.2 ChatGPT に悩み相談をする理由

続いて、ChatGPT に悩み相談をする理由について確認していく。「適切なアドバイスほしいから」が 29%、「人に話すようなことではないが、誰かに聞いてほしいから」が

28%、「人に相談することで相手に負担を与える心配があるから」「ChatGPT は話したことをほかの誰かに公言される心配がないから」がともに 23%で続いた。「批判的な意見ではなく、肯定したり情緒的に寄り添ったりしてほしいから」は、「身近に気軽な相談相手がないから」とともに 20%と最も低く、情緒的な寄り添いよりも、アドバイスを得ることや、人に与える負担を回避する目的が全体として優先されていることがうかがえる。

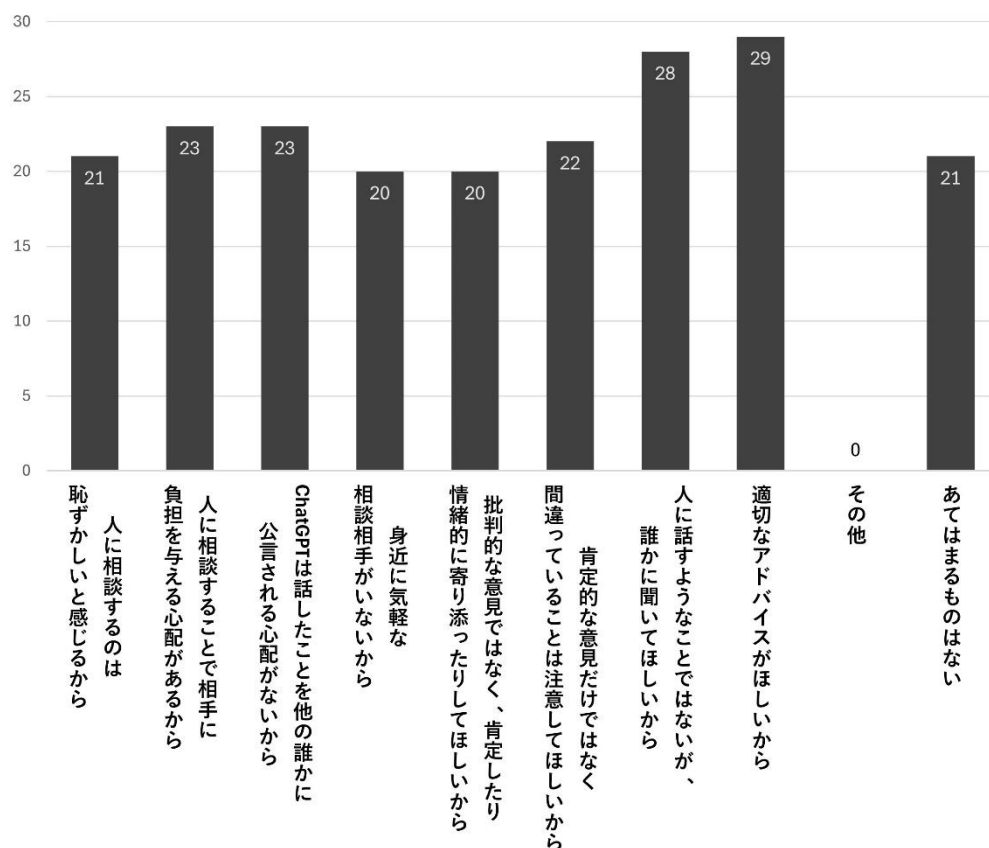


図 3.2 ChatGPT に悩み相談をする理由（複数回答）

3.3 性別による ChatGPT に悩み相談をする理由の違い

ChatGPT に悩み相談をする理由を性別でみると、何らかの理由がある人が男性では 72%であったのに対し、女性では 86%であった。男性は「人に話すようなことではないが、誰かに聞いてほしいから」が 30%で最も多く、次いで「適切なアドバイスが欲しいから」「ChatGPT は話したことを他の誰かに公言される心配がないから」がともに 20%、「身近に気軽な相談相手がないから」が 16%で続いた。女性は、「適切なアドバイスが欲しいから」が 38%で最も多く、次いで「人に相談することで相手に負担を与える心配があるから」が 32%、「人に相談するのは恥ずかしいと感じるから」「批判的な意見ではな

く、肯定したり情緒的に寄り添ったりしてほしいから」「肯定的な意見だけではなく間違っていることは注意してほしいから」がいずれも 30% で続いた。特に、「批判的な意見ではなく、肯定したり情緒的に寄り添ったりしてほしいから」は女性が男性よりも 20pt 高い結果となった。

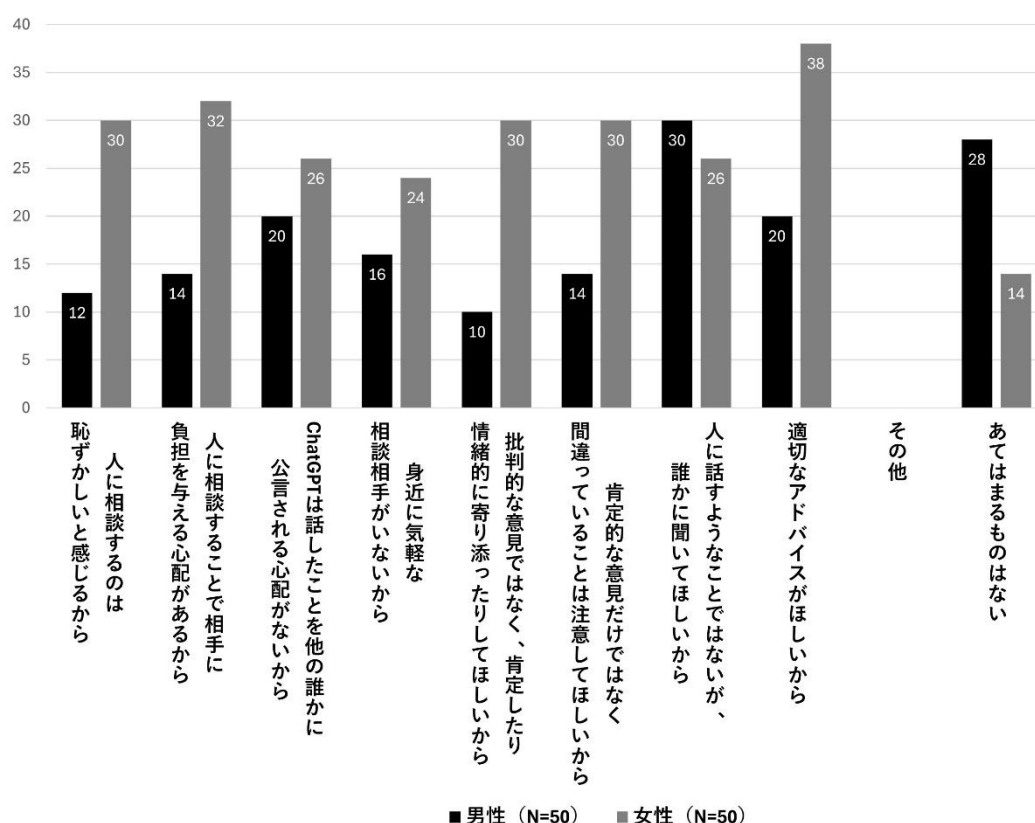


図 3.3 ChatGPT に相談する理由の男女差

4. ChatGPT に相談するにあたって何を期待し、何を得ているか

4.1 ChatGPT に相談するにあたって期待していること

続いて、ChatGPT に相談するにあたって期待することを確認していく。期待を感じている層として、「とてもそう感じる」「ややそう感じる」の値の合計を算出したところ、「優しい言葉をかけてほしい」が 66% で最も多く、次いで「悩みを解消させてスッキリしたい」「人には言えない愚痴を言いたい」「役立つ情報を集めたい」「問題の解決方法を教えてほしい」「自分の気持ちを受け止めてほしい」がいずれも 65%、「嫌な気分を紛らわしたい」「自分の悩みを客観的にとらえてほしい」がともに 63% で続いた。

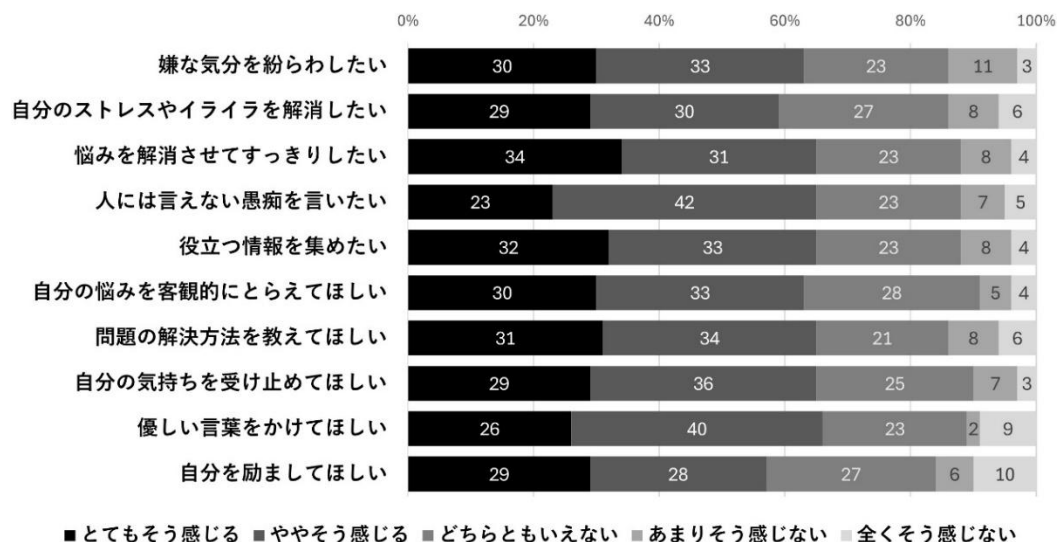


図 4.1 ChatGPT に相談するとき期待すること

4.2 相談時に ChatGPT がしてくれたこと

続いて、相談した際に ChatGPT がしてくれたことについて確認していく。してくれたと感じた層として、「とてもそう思う」「ややそう思う」の値の合計を算出したところ、「悩みごとの解決策を教えてくれた」が 65%で最も多く、次いで「自分の気持ちを理解してくれた」が 64%、「自分の悩みや問題を整理してくれた」「自分を励ましてくれた」「自分の気持ちに共感してくれた」「自分の気持ちを受け止めてくれた」が 63%で続いた。

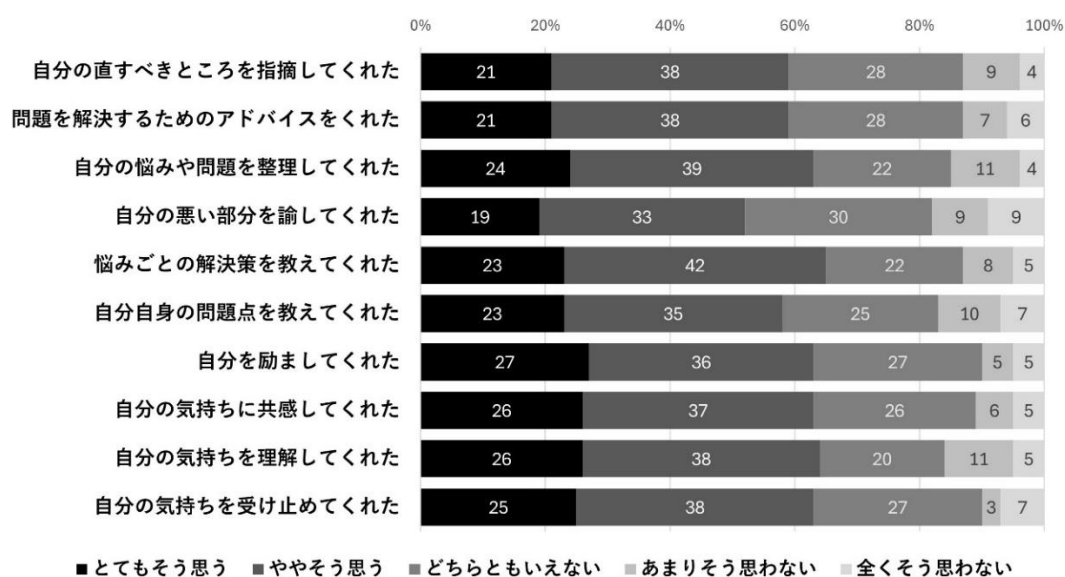


図 4.2 相談したとき ChatGPT がしてくれたこと

4.3 ChatGPT への相談後に得られたこと

続いて、ChatGPT に相談した後に得られたことについて確認していく。得られたと感じた層として、「とてもそう感じる」「ややそう感じる」の値の合計を算出したところ、「冷静に考えられるようになった」が 69% で最も多く、次いで「悩みや問題の原因がはっきりした」「自分の気持ちや問題点が整理された」がともに 62%、「自分の悩みを客観的に捉えることができた」「自分の気持ちを話すことですっきりした」が 61% で続いた。

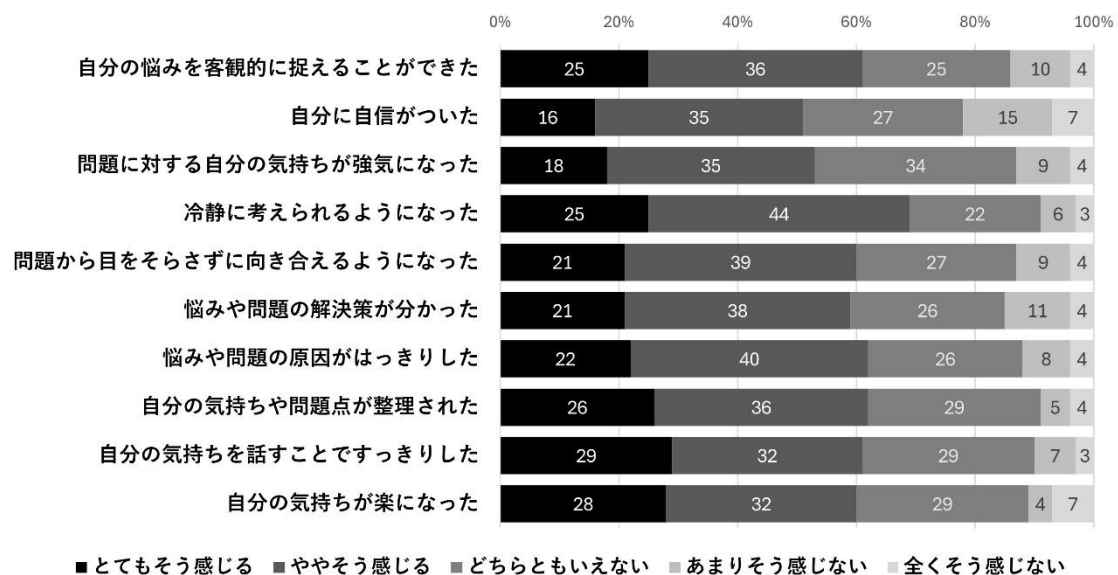


図 4.3 ChatGPT に相談して得られたこと

4.4 相談する心理の因子分析

ChatGPT に相談するとき、ChatGPT に期待していること、相談時に ChatGPT がしてくれたこと、相談後に得られたことについて尋ねた結果を因子分析（最尤法、プロマックス回転）にかけて、ChatGPT に相談するにあたっての心理的な構造をみていく。

表 4.4.1 「ChatGPT に相談するにあたって期待していること」の因子分析

		因子	
		1	2
Q3-1	人には言えない愚痴を言いたい	.912	-.068

Q3-2	優しい言葉をかけてほしい	.859	-.079
Q3-3	嫌な気分を紛らわしたい	.858	.022
Q3-4	励ましてほしい	.769	.047
Q3-5	気持ちを受け止めてほしい	.766	.103
Q3-6	ストレスを解消させたい	.676	.236
Q3-7	役立つ情報を集めたい	-.023	.854
Q3-8	悩みを客観的にとらえてほしい	.071	.815
Q3-9	解決方法を教えてほしい	-.073	.715
Q3-10	悩みを解消させたい	.321	.487
因子抽出法：最尤法		因子相関行列	
回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		F1	.732
		F2	

因子分析の結果、2つの因子に分類することができた。第一因子は「優しい言葉をかけてほしい」や「励ましてほしい」、「気持ちを受け止めてほしい」といった情緒的なサポートを期待するものであり、第二因子は、「役立つ情報を集めたい」や「解決方法を教えてほしい」といった問題の解決を期待するものであった。

表 4.4.2 「相談時に ChatGPT がしてくれたこと」の因子分析

		因子
		1
Q4-1	解決策を教えてくれた	.879
Q4-2	気持ちを理解してくれた	.879
Q4-3	問題を整理してくれた	.836
Q4-4	気持ちに共感してくれた	.834
Q4-5	励ましてくれた	.833
Q4-6	気持ちを受け止めてくれた	.815
Q4-7	アドバイスをくれた	.802
Q4-8	直すべきところを指摘してくれた	.721
Q4-9	問題点を教えてくれた	.644
Q4-10	悪い部分を論してくれた	.595
因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		

表 4.4.3 「相談後に ChatGPT から得られたこと」の因子分析

		因子
		1
Q5-1	原因がはっきりした	.864
Q5-2	問題点が整理された	.846
Q5-3	問題に向き合えるようになった	.834
Q5-4	客観的にとらえることができた	.832
Q5-5	冷静に考えられるようになった	.831
Q5-6	気持ちが楽になった	.825
Q5-7	解決策が分かった	.825
Q5-8	すっきりした	.801
Q5-9	自分に自信がついた	.733
Q5-10	気持ちが強気になった	.721
因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		

「相談時に ChatGPT がしてくれたこと」と「相談後に ChatGPT から得られたこと」について因子分析を行った結果、因子による分類は見られなかった。ChatGPT に相談するにあたっては、「情緒的なサポート」と「問題の解決」のいずれかを期待しているものの、実際にはその両方を ChatGPT の相談後に得ていることがわかる。

4.5 ChatGPT に相談することに対する意識

続いて、ChatGPT に相談することに対する意識を確認していく。各意識を感じている層として「あてはまる」「ややあてはまる」の値の合計を算出したところ、「家族や友達には話せないようなことも話せる」が 63%で最も多く、次いで「質問をするときに言い回しや表現に気を使うことがある」が 61%、「話したことを肯定されることで自信に繋がる」「自分の本音を話すことに抵抗感がない」が 60%で続いた。

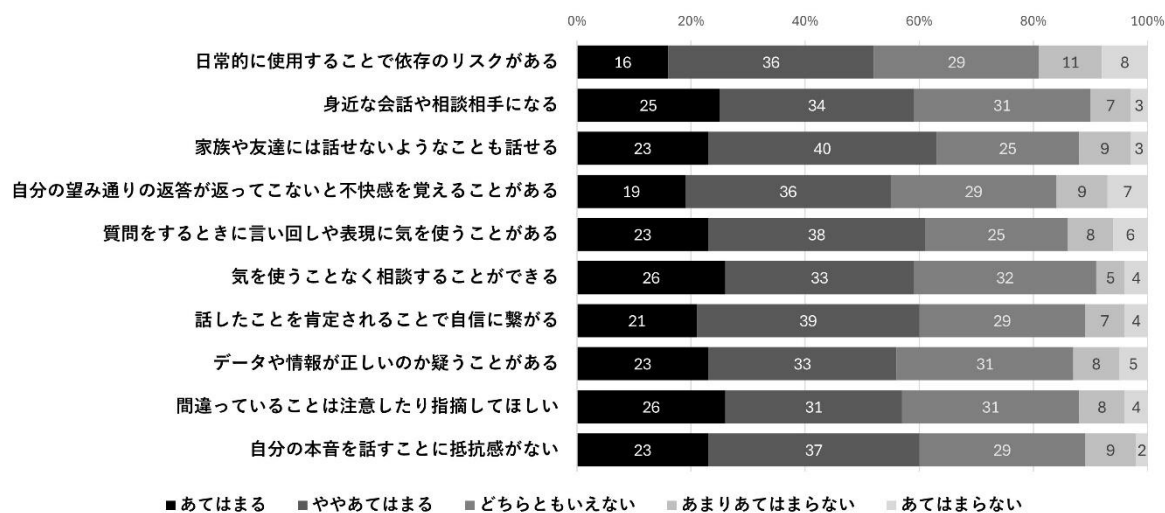


図 4.4 ChatGPT に相談することに対する意識

7. 対人コミュニケーション疲れ

7.1 対人コミュニケーションにおける各場面の頻度

続いて、コミュニケーションにおける各場面の頻度を確認していく。各場面を経験したことがある層として、「よくある」「ややある」の値の合計を算出したところ、「相手との会話で本音と言えないと感じる場面」が68%で最も多く、次いで「相手にどう思われているか気になってしまう場面」「相手との会話が続かない場面」がともに65%、「相手が嫌な思いをしていないか気になってしまう場面」が64%で続いた。

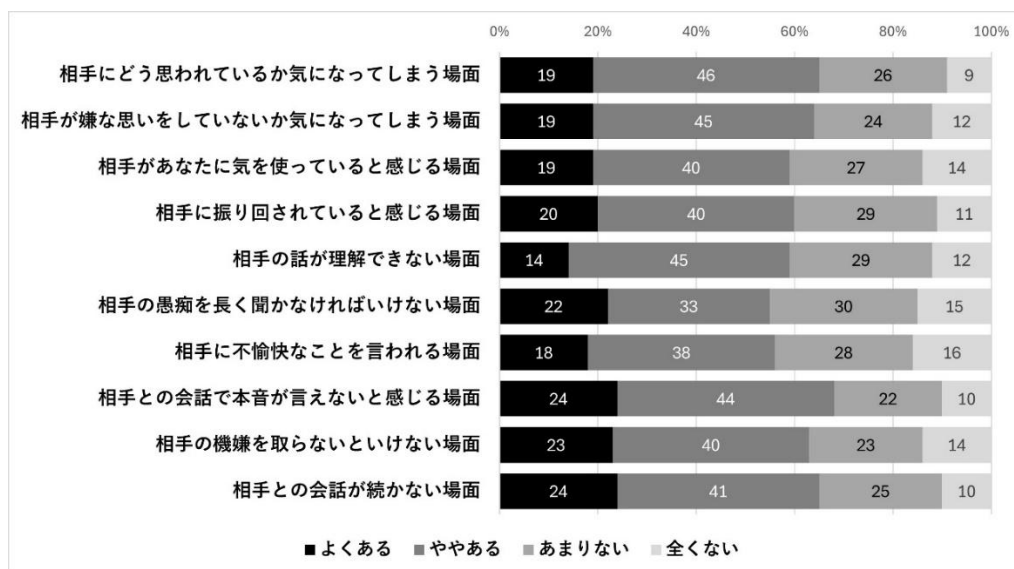


図 7.1 対人コミュニケーションで遭遇する場面

7.2 対人コミュニケーションにおける各場面の疲れの程度

最後に、対人コミュニケーションにおける各場面の疲れの程度を確認していく。前問で聞いた場面と同様の場面で、疲れをどの程度感じているか質問したところ、「感じる」「やや感じる」の合計は、「相手にどう思われているか気になってしまう場面」「相手が嫌な思いをしていないか気になってしまう場面」「相手との会話が続かない場面」が72%で最も多く、次いで「相手の愚痴を長く聞かなければいけない場面」が67%、「相手との会話で本音が言えないと感じる場面」「相手の機嫌を取らないといけない場面」が65%で続いた。

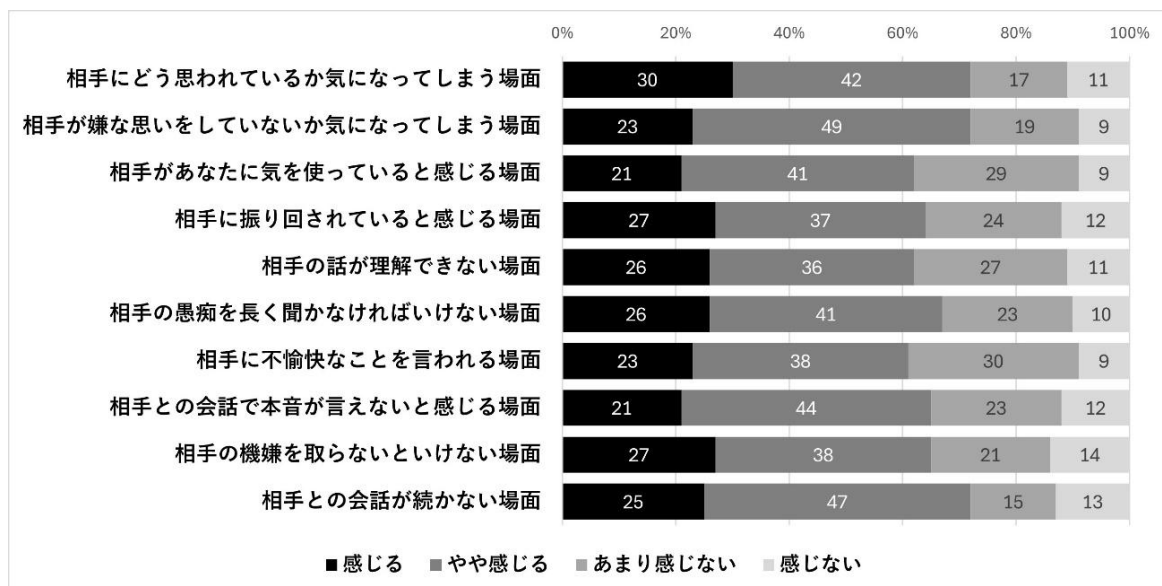


図 7.2 対人コミュニケーションの場面でどれぐらい疲れを感じるか

8. 対人コミュニケーション疲れと ChatGPT への相談頻度の関連性

対人コミュニケーションにおける心理的な負担と、ChatGPT への相談頻度との関連性をみるために、重回帰分析を行った（強制投入法）。

ChatGPT への相談頻度は、すべての相談内容で、対人コミュニケーションにおいて気がかりだと感じる場面の頻度との間に有意な因果関係が確認された。一方で、対人コミュニケーションにおける気疲れの程度との間に有意な因果関係はみられなかった。そのため、気疲れの程度や相談内容にかかわらず、日常での対人コミュニケーションで気がかりだと感じる場面や、少しでも心理的な負担を感じる場面が多い人ほど、ChatGPT への相

談頻度が高いことがわかる。

表 8.1 対人コミュニケーションの場面と相談内容の重回帰分析

	非標準化係数		標準化係数		共線性の統計量		
	B	標準誤差	ベータ	t値	有意確率	許容度	VIF
人間関係についての相談							
Q7各場面の頻度	0.16	0.034	0.629	4.748	< .001	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	-0.014	0.031	-0.059	-0.447	0.656	0.387	2.582
心の健康についての相談							
Q7各場面の頻度	0.131	0.036	0.518	3.66	< .001	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	-0.007	0.033	-0.028	-0.197	0.844	0.387	2.582
身体の健康についての相談							
Q7各場面の頻度	0.094	0.034	0.392	2.796	0.006	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	0.032	0.031	0.145	1.033	0.304	0.387	2.582
恋愛についての相談							
Q7各場面の頻度	0.108	0.037	0.426	2.913	0.004	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	0.005	0.035	0.023	0.158	0.875	0.387	2.582
学校・職場・家庭環境についての相談							
Q7各場面の頻度	0.137	0.034	0.536	3.985	< .001	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	0.009	0.032	0.04	0.294	0.769	0.387	2.582
進路・就活・転職についての相談							
Q7各場面の頻度	0.128	0.033	0.527	3.825	< .001	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	0.003	0.031	0.012	0.087	0.931	0.387	2.582
課題や勉強についての相談							
Q7各場面の頻度	0.102	0.037	0.395	2.74	0.007	0.387	2.582
Q8気疲れの程度	0.022	0.035	0.09	0.624	0.534	0.387	2.582

9. まとめ

本調査の結果から、現在の若者にとって ChatGPT は単なる情報検索ツールではなく、悩みを受け止め、整理し、解決へと導く「悩み相談の相手」として機能していることが明らかとなった。

まず、相談内容として最も多かったのは「心の健康」に関するものであり、次いで「課題や勉強」「人間関係」などが続いた。このことは、若者が学業や仕事上の実務的課題だけでなく、内面的・心理的な悩みについても ChatGPT を活用していることを示している。特に、心の健康に関する相談が最多であった点は、現代の若者が抱える心理的負担の大きさと、それを気軽に吐露できる場を求めている現状を反映していると考えられる。

相談理由においては、「適切なアドバイスがほしい」「相手に負担をかけたくない」「誰かに公言される心配がない」といった回答が上位を占めた。これは、若者が他者との関係性に配慮しながらコミュニケーションを行っていること、そして対人関係における心理的な負担やリスクを回避しようとする傾向を示唆している。特に女性においては、情緒的な寄り添いや共感を求める傾向が男性よりも高く、生成 AI に対する期待のあり方には性差が存在することも明らかとなった。

また、因子分析の結果から、相談時の期待は「情緒的サポート」と「問題解決」という二つの軸に整理された一方で、ChatGPT への相談後にはその両方を得ているという結果が示された。

加えて、対人コミュニケーションにおける心理的負担を感じる頻度が多いほど、ChatGPT への相談頻度は高まるという結果となった。対人関係で本音を言えない、相手の評価が気になる、気を遣い続けるといった経験が多い若者ほど、心理的安全性の高い相談相手として ChatGPT を選択していることが考えられる。

以上を総合すると、生成 AI は若者にとって、「情報提供者」、「問題解決支援者」、「情緒的サポーター」といった複数の役割を担っていることが明らかになった。一方で、AI への依存や、対人関係スキルの発達への影響といった課題についても今後慎重に検討する必要があるだろう。今後は、より大規模な調査や質的研究を通じて、生成 AI が若者の心理や対人関係形成にどのような長期的影響を及ぼすのかを明らかにしていくことが求められる。また、教育現場やカウンセリング領域において、生成 AI をどのように補助的資源として活用できるのかという実践的検討も、重要な課題と言えるだろう。

単純集計表

問1 あなたが ChatGPT に悩み相談をするとき、どれぐらいの頻度で、どんな内容の相談をしますか。以下の項目についてそれぞれ、「1. ほぼ毎日」～「5. 月に1回程度」のうち、あなたにあてはまるものを選んでください。その内容について相談したことがないときは、「6. 相談したことがない」を選んでください。

	ほぼ毎日	2、3日に1回	週に1回程度	月に2、3回程度	月に1回程度	相談したことはない
人間関係についての相談	12.0%	14.0%	7.0%	12.0%	13.0%	42.0%
心の健康についての相談	13.0%	14.0%	8.0%	13.0%	15.0%	37.0%
身体の健康についての相談	7.0%	16.0%	11.0%	11.0%	13.0%	42.0%
恋愛についての相談	10.0%	15.0%	7.0%	11.0%	9.0%	48.0%
学校・職場・家庭環境についての相談	11.0%	17.0%	4.0%	14.0%	9.0%	45.0%
進路・就活・転職についての相談	7.0%	15.0%	7.0%	10.0%	10.0%	51.0%
課題や勉強についての相談	13.0%	15.0%	10.0%	11.0%	11.0%	40.0%

問2 あなたが ChatGPT に悩み相談をする理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 人に相談するのは恥ずかしいと感じるから 21.0%
2. 人に相談することで相手に負担を与える心配があるから 23.0%
3. ChatGPT は話したことを他の誰かに公言される心配がないから 23.0%
4. 身近に気軽な相談相手がいないから 20.0%
5. 批判的な意見ではなく、肯定したり情緒的に寄り添ったりしてほしいから 20.0%
6. 肯定的な意見だけではなく間違っていることは注意してほしいから 22.0%
7. 人に話すようなことではないが、誰かに聞いてほしいから 28.0%
8. 適切なアドバイスがほしいから 29.0%
9. その他 (0%)
10. 特に理由はない 21.0%

問3 あなたは、ChatGPT に悩みを相談するとき、どのようなことを期待していると感じますか。以下についてそれぞれ、「1. とてもそう感じる」～「5. 全くそう感じない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	とてもそう 感じる	ややそう感 じる	どちらとも いえない	あまりそう 感じない	全くそう感 じない
自分を励ましてほしい	29.0%	28.0%	27.0%	6.0%	10.0%
優しい言葉をかけてほしい	26.0%	40.0%	23.0%	2.0%	9.0%
自分の気持ちを受け止めてほしい	29.0%	36.0%	25.0%	7.0%	3.0%
問題の解決方法を教えてほしい	31.0%	34.0%	21.0%	8.0%	6.0%
自分の悩みを客観的にとらえてほしい	30.0%	33.0%	28.0%	5.0%	4.0%
役立つ情報を集めたい	32.0%	33.0%	23.0%	8.0%	4.0%
人には言えない愚痴を言いたい	23.0%	42.0%	23.0%	7.0%	5.0%
悩みを解消させてスッキリしたい	34.0%	31.0%	23.0%	8.0%	4.0%
自分のストレスやイライラを解消したい	29.0%	30.0%	27.0%	8.0%	6.0%
嫌な気分を紛らわしたい	30.0%	33.0%	23.0%	11.0%	3.0%

問4 悩み相談への ChatGPT の答えに対して、あなたはどんなことと思いますか。以下についてそれぞれ、「1. とてもそう思う」～「5. 全くそう思わない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	とてもそう 感じる	ややそう感 じる	どちらとも いえない	あまりそう 感じない	全くそう感 じない
自分の気持ちを受け止めてくれた	25.0%	38.0%	27.0%	3.0%	7.0%
自分の気持ちを理解してくれた	26.0%	38.0%	20.0%	11.0%	5.0%

自分の気持ちに共感してくれた	26.0%	37.0%	26.0%	6.0%	5.0%
自分を励ましてくれた	27.0%	36.0%	27.0%	5.0%	5.0%
自分自身の問題点を教えてくれた	23.0%	35.0%	25.0%	10.0%	7.0%
悩みごとの解決策を教えてくれた	23.0%	42.0%	22.0%	8.0%	5.0%
自分の悪い部分を諭してくれた	19.0%	33.0%	30.0%	9.0%	9.0%
自分の悩みや問題を整理してくれた	24.0%	39.0%	22.0%	11.0%	4.0%
問題を解決するためのアドバイスをくれた	21.0%	38.0%	28.0%	7.0%	6.0%
自分の直すべきところを指摘してくれた	21.0%	38.0%	28.0%	9.0%	4.0%

問5 ChatGPT に悩み相談をした後、あなたはどんなことを感じますか。以下についてそれぞれ、「1. とてもそう感じる」～「5. 全くそう感じない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	とてもそう感じる	ややそう感じる	どちらともいえない	あまりそう感じない	全くそう感じない
自分の気持ちが楽になった	28.0%	32.0%	29.0%	4.0%	7.0%
自分の気持ちを話すことですっきりした	29.0%	32.0%	29.0%	7.0%	3.0%
自分の気持ちや問題点が整理された	26.0%	36.0%	29.0%	5.0%	4.0%
悩みや問題の原因がはっきりした	22.0%	40.0%	26.0%	8.0%	4.0%
悩みや問題の解決策が分かった	21.0%	38.0%	26.0%	11.0%	4.0%
問題から目をそらさずに向き合えるよう	21.0%	39.0%	27.0%	9.0%	4.0%

になった					
冷静に考えられるようになった	25.0%	44.0%	22.0%	6.0%	3.0%
問題に対する自分の気持ちが強気になった	18.0%	35.0%	34.0%	9.0%	4.0%
自分に自信がついた	16.0%	35.0%	27.0%	15.0%	7.0%
自分の悩みを客観的に捉えることができた	25.0%	36.0%	25.0%	10.0%	4.0%

問 6 あなたは ChatGPT に悩み相談をするにあたって、どんなことを感じたり思ったりしますか。以下についてそれぞれ、「1. あてはまる」～「5. あてはまらない」のうち、最もあてはまるものを1ずつ選んでください。

	あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	あまりあてはまらない	あてはまらない
自分の本音を話すことに抵抗感がない	23.0%	37.0%	29.0%	9.0%	2.0%
間違っていることは注意したり指摘してほしい	26.0%	31.0%	31.0%	8.0%	4.0%
データや情報が正しいのか疑うことがある	23.0%	33.0%	31.0%	8.0%	5.0%
話したことを肯定されることで自信に繋がる	21.0%	39.0%	29.0%	7.0%	4.0%
気を使うことなく相談することができる	26.0%	33.0%	32.0%	5.0%	4.0%
質問をするときに言い回しや表現に気を使うことがある	23.0%	38.0%	25.0%	8.0%	6.0%
自分の望み通りの返答が返ってこないと不快感を覚えること	19.0%	36.0%	29.0%	9.0%	7.0%

がある					
家族や友達には話せないようなことも話せる	23.0%	40.0%	25.0%	9.0%	3.0%
身近な会話や相談相手になる	25.0%	34.0%	31.0%	7.0%	3.0%
日常的に使用することで依存のリスクがある	16.0%	36.0%	29.0%	11.0%	8.0%

問7 職場や学校といった日常生活で人とコミュニケーションするとき、以下のような場面はどのくらいの頻度でありますか。「1. よくある」～「4. 全くない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	よくある	ややある	あまりない	全くない
相手との会話が続かない場面	24.0%	41.0%	25.0%	10.0%
相手の機嫌を取らないといけない場面	23.0%	40.0%	23.0%	14.0%
相手との会話で本音が言えないと感じる場面	24.0%	44.0%	22.0%	10.0%
相手に不愉快なことを言われる場面	18.0%	38.0%	28.0%	16.0%
相手の愚痴を長く聞かなければいけない場面	22.0%	33.0%	30.0%	15.0%
相手の話が理解できない場面	14.0%	45.0%	29.0%	12.0%
相手に振り回されていると感じる場面	20.0%	40.0%	29.0%	11.0%
相手があなたに気を使っていると感じる場面	19.0%	40.0%	27.0%	14.0%

相手が嫌な思いをしていないか気になってしまう場面	19.0%	45.0%	24.0%	12.0%
相手にどう思われているか気になってしまう場面	19.0%	46.0%	26.0%	9.0%

問9 あなたは、人とのコミュニケーションで次のような場面にあったとき、どれぐらい疲労感を感じますか。「1. 感じる」～「4. 感じない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	感じる	やや感じる	あまり感じない	感じない
相手との会話が続かない場面	25.0%	47.0%	15.0%	13.0%
相手の機嫌を取らないといけない場面	27.0%	38.0%	21.0%	14.0%
相手との会話で本音が言えないと感じる場面	21.0%	44.0%	23.0%	12.0%
相手に不愉快なことを言われる場面	23.0%	38.0%	30.0%	9.0%
相手の愚痴を長く聞かなければいけない場面	26.0%	41.0%	23.0%	10.0%
相手の話が理解できない場面	26.0%	36.0%	27.0%	11.0%
相手に振り回されていると感じる場面	27.0%	37.0%	24.0%	12.0%
相手があなたに気を使っていると感じる場面	21.0%	41.0%	29.0%	9.0%
相手が嫌な思いをしていないか気になってしまう場面	23.0%	49.0%	19.0%	9.0%

相手にどう思われているか気になってしまう場面	30.0%	42.0%	17.0%	11.0%
------------------------	-------	-------	-------	-------