2026 年度テーマ調査　調査報告書

なぜ私たちは AI に「決めてほしい」のか

――依存の様式をめぐる調査から

一般社団法人 倫理研究所　研究センター　研究フェロー　海野 裕

調査実施：株式会社インテージ

2026 年 7 月

1. 調査の背景と問い

1.1　倫理研究所の二つの調査

倫理研究所は 2005 年から、価値観 33 項目（以下「倫理 33」）への共感を毎年測定し、20 年にわたって同じ物差しで倫理意識の推移を追ってきた。これが倫理意識の全体像を映す定点調査である。これに加えて、毎年の問題意識に応じて主題を設定するテーマ調査を行っている。本報告書が扱うのは、2026 年度テーマ調査「AI と主体性」である。

1.2　問題意識

本調査の出発点には、次の三つの認識があった。第一に、世界が複雑になりすぎ、自分の知性で世界を解釈する「コスト」が急増していること。第二に、MBTI のような「型」に自分を当てはめて安心を得る傾向が広がっていること。第三に、AI の役割が計算機から「世界や自分を説明してくれる存在」へと変化したことである。

とりわけ生成 AI の登場以降、説明する側とされる側の関係が逆転しつつある。かつて人間が AI に問いかけ、答えを採用するかは人間が決めていた。いま、AI エージェントは目的を伝えれば作業まで行い、途中の判断も担う。判断を「助けてもらう」段階から「任せる」段階へ移りつつある。だからこそ、これは倫理の問題になる。

1.3　本調査が問う一点と仮説

本調査が問うのは、次の一点である。すなわち――「AI への信託」は、自律的な判断の一形態なのか、それとも主体性の放棄なのか。

作業仮説：AI リテラシーと主体性は逆相関していないか。すなわち、AI を深く理解し使いこなす人ほど、自らの判断を手放しているのではないか――この問いを定量的に検証する。

2. 二十年の定点調査が生んだ問い

倫理 33 の 20 年推移を見ると、他者にふれる価値が長期にわたって低下してきたことがわかる。とりわけ「他人を信じること」は 33 項目中で最も低く、2026 年時点で日本人の半数以下しか共感しない水準にある。

倫理 33 の項目	2005 年	2026 年	変化
他人を信じること	57.8%	47.1%	−10.7
他者を尊重すること	84.8%	67.6%	−17.2
主体性を持つこと	78.4%	69.9%	−8.5
他を羨まないこと	78.4%	57.0%	−21.4

ここで重要なのは順序である。生成 AI が広まったのは 2023 年以降だが、これらの価値の低下は 2005 年から続いていた。つまり AI が主体性や他者信任を奪ったのではなく、すでに痩せつつあった社会に AI が登場した、と見るべきである。

さらに、最新の 2026 年はむしろ回復に転じている。33 項目中 25 項目が前年より上昇し、平均も下げ止まった。「AI が低下を加速させた」という見方は、少なくとも現時点のデータでは支持されない。

この事実が、問いの反転を促す。問うべきは「AI が主体性を奪うか」ではなく、「すでに主体性が痩せていた社会が、AI をどのような様式で受け入れるか」である。

3. 調査の設計

3.1　調査概要

項目	内容
調査手法	インターネット調査（インテージ）
調査期間	2026 年 7 月 6 日〜8 日
調査対象	全国 15〜69 歳の男女
標本設計	性別 2×年代 5＝10 セル均等割付
有効回答	1,076 名（回収率 7.1%）
設問数	全 10 問（実質約 70 項目）

3.2　二層構造

本調査は二層構造をとる。AI との関わりを問う 4 つの軸は、AI を使う利用者 566 名のみを対象とする。一方、社会観・場面・倫理 33 は全員 1,076 名が回答する。この二層構造が、後半のクラスタ比較の土台となる。

設問	回答者	人数
Q1・Q2	全員	1,076
Q3	AI を知っている人	942
Q4〜Q7	AI を使う人のみ	566
Q8〜Q10	全員	1,076

3.3　四つの軸と設問の対応

AI との関わりを、次の 4 つの軸で捉えた。とりわけ「振り返る力」は依存の反対ではなく、依存を自覚できるかどうかを問う独立した第三の軸として設計した。

軸	使う設問	意味
リテラシー	Q3＋Q4	正体を知り、道具として扱う
依存	Q5	判断を委ねている
人格視	Q7 の 1〜3	人格的な相手として接する
振り返る力	Q7 の 4〜6	委ねている自分を自覚する

3.4　得点化と信頼性

各軸は複数項目の平均で得点化した。測定の一貫性のため、すべての指標を「値が高いほどその概念が強い」方向にそろえ、逆方向の項目には逆転処理（6－x）を施した。内的整合性（クロンバックの α）は、リテラシー .88、依存 .75、人格視 .83、振り返る力 .75、孤独感 .88 と、いずれも実用的な水準にある。

4. AI に近い人、遠い人

4.1　利用実態

本調査での生成 AI 利用率は 52.6%。他調査（ICT 総研 54.7%、NTT ドコモ 51%）ともほぼ一致する。2 年で「4 人に 1 人」から「2 人に 1 人」へと拡大したが、なお 47.4%は使っていない。回答者は次の 4 層に分かれる。

層	人数	割合	平均年齢
AI 利用層	566	52.6%	約 40 歳
利用中止層	35	3.3%	約 42 歳
知っているが使わない層	341	31.7%	約 49 歳
AI を知らない層	134	12.5%	約 50 歳

4.2　主体性が最も薄いのは「AI を知らない層」

仮説に反する結果が現れた。倫理 33 の「主体性を持つこと」への共感は、AI を知らない層で最も低い。「他人を信じること」も同様である。

倫理 33 への共感（全員）	AI 利用層	知って使わない	知らない層
主体性を持つこと	72.4%	68.9%	56.7%
他人を信じること	55.3%	42.8%	38.1%

AI が主体性を痩せさせるなら、この並びは逆になるはずである。知らない層は高齢層に偏るため、本来なら主体性が高いと予想される。しかし同じ年代どうしで比べても差は消えず、むしろ広がって約 18 ポイントに達する。年齢では説明できない。

4.3　社会の重さは若い人ほど強い

最も AI を使う若い世代に、AI を求める理由がもともと最も強くあった。世界の複雑さへの疲れも、孤独感も、若い世代のほうが高い（5 点満点、Q8）。

5 点満点（Q8・全員／各 3 項目平均）	15〜29 歳	60〜69 歳
複雑さへの疲れ	3.60	3.32
孤独感	3.35	2.89

5. 孤独が呼び寄せるもの

なぜ孤独な人が AI に向かうのか。媒介分析（利用者 566 名）によれば、孤独が依存を生む経路の相当部分は、AI を人格として扱うこと（擬人化）を介している。

標準化係数で、孤独→擬人化 a=.31（p<.001）、擬人化→依存 b=.32（p<.001）。孤独→依存の総効果 .24 のうち、擬人化を介する間接効果は .10 で、媒介率は約 42%（Sobel 検定 z=5.52, p<.001）。実際、利用者の約半数が AI に「ありがとう」と言う。

ただし本調査は横断データであり、因果の向きは確定できない点に留意が必要である。

また「詳しい人ほど冷静に距離を取る」わけでもない。リテラシーが高くても擬人化する人はおり、知識は擬人化を必ずしも防がない。

6. 依存の「程度」ではなく「仕方」

6.1　当初仮説と、平均の罠

当初、私たちは「AI に詳しい人ほど依存しないはずだ」と考えていた。実際、リテラシーと依存の相関は r=－.25 で、弱いながら負であり、仮説は数字の上では支持される。しかしこれは平均の話にすぎない。平均は、最も大事なものを覆い隠していた。

6.2　リテラシー×依存の 4 分類

リテラシーと依存をそれぞれの中央値で高低に分け、利用者を 4 象限に分類した。

クラスタ	特徴	構成比
C1	高リテラシー・高依存（使いこなし）	16%
C2	高リテラシー・低依存	27%
C3	低リテラシー・低依存	27%
C4	低リテラシー・高依存（気づかず委ねる）	30%

6.3　4 つのクラスタの性格

各クラスタを、振り返る力・責任受容・主体性・孤独感の 4 指標で比較した（主体性は倫理 33・全数の上位 2 件%、他は AI 設問・利用者の 5 点平均で、いずれも高いほどその概念が強い方向にそろえてある）。

指標	C1	C2	C3	C4
振り返る力（5 点）	3.70	3.08	2.55	2.96
責任受容（5 点）	3.98	4.38	3.93	3.33
主体性（%）	78%	82%	72%	62%
孤独感（5 点）	3.74	2.96	3.08	3.29

C1 は深く委ねながら、最も振り返る層である。C4 は依存が高いのに振り返らず、責任も引き受けず、主体性が最も低い。両者は依存の「程度」ではなく「仕方」で分かれる。

6.4　同じ「高依存」が正反対だった

C1 と C4 は依存の強さがほぼ同じ（3.07 と 3.01）である。にもかかわらず、振り返る力も主体性も正反対だった。分けるのは、依存の量ではなく、振り返る力である。

指標	C1	C2	C3	C4
依存の強さ（5 点）	3.07	2.07	2.27	3.01
孤独感（5 点）	3.74	2.96	3.08	3.29
振り返る力（5 点）	3.70	3.08	2.55	2.96
主体性への共感（%）	78.0%	81.5%	72.3%	61.5%
他人を信じる（%）	72.5%	54.3%	51.0%	50.9%

6.5　AI は人の代わりではなかった

ここに、当初仮説を超える発見がある。最も依存し、最も孤独な C1 が、他人を最も信じている（72.5%）。個人の水準で見ると、AI への依存と「人を信じること」はほとんど無関係だった（相関 r=.08）。

AI に頼ることは、人を見限ることではない。「人を信じられないから、代わりに AI に頼る」という前半の見方は、一人ひとりを見るかぎり当てはまらなかった。孤独は AI への入り口ではあっても、人間関係からの退却を意味しない。

7. 結論

私たちは、AI に依存してもいい。ただ、それを自覚することが重要である。

問題は、AI に依存するかどうかではない。依存していると気づかないまま依存してしまうこと――そこにある。C1 は深く委ねながらも自分で手綱を握る。C4 は握っていることにすら気づかない。前者を認知的な委任、後者を無自覚な委任と呼ぶなら、両者を分ける第三の軸が「振り返る力」＝反省的自律性である。

委ねること自体は避けられない。問われているのは知識ではなく、委ねている自分に気づく力であり、その力をどう育てるかである。問いは、私たち自身に返ってくる。

7.1　次の問い

本調査は、次の三つの問いを残した。第一に、2026 年の回復が本物の転換かどうかを、20 年の物差しで見極めること。第二に、知識提供では届かない「振り返る力（反省的自律性）」をどう育てるか。第三に、判断の境目が曖昧になる時代に、テーマ調査をどう深めていくか、である。

付録 A　4 つの軸を構成する設問項目

リテラシー（9 項目）

Q3-2 “それらしい答え”を作ると知る

Q3-3 自信ありげでも事実と違うことがある

Q3-4 聞き方を変えると答えも変わる

Q4-1 他の情報源と照らし合わせる

Q4-2 感覚が違えば自分の判断を優先

Q4-3 間違いが含まれるかもと考えて使う

Q4-4 目的に応じて聞き方を変える

Q4-5 得意・苦手を踏まえ使い分ける

Q4-6 役割・前提で答えが変わると知る

依存（12 項目）

Q5-1 判断のとき AI に相談することが多い

Q5-2 調べものは検索より AI が先

Q5-3 1 日に何度も決める参考にする

Q5-4 別の方法でも確かめて判断【逆】

Q5-5 採り入れ前に自分で考える【逆】

Q5-6 感覚に合わなければ採らない【逆】

Q5-7 失敗は AI に問題があったと感じる【責】

Q5-8 結果が悪くても自分の責任【責・逆】

Q5-9 失敗も「自分の選択」と受け止める【責・逆】

Q5-10 AI が使えないと判断が不安

Q5-11 相談せず決めるのは抵抗がある

Q5-12 「君はこういうタイプ」を受け入れる

人格視・擬人化（3 項目）

Q7-1 気持ちや人格があるように感じる

Q7-2 「ありがとう」など人に接する言葉

Q7-3 道具でなく相談相手のような存在

振り返る力（3 項目）

Q7-4 どの程度頼っているか意識している

Q7-5 頼りすぎていないか振り返る

Q7-6 なぜその答えを採用したか説明できる

【逆】＝逆転項目　／　【責】＝責任を測る項目（責任転嫁・受容の指標にも使用）

付録 B　指標の算出ルール

本報告書の全指標は、測定の一貫性のため「値が高いほどその概念が強い」方向に統一している。逆方向に表現された項目は逆転処理（6－x）を施したうえで平均した。合成尺度（リテラシー・依存）は、構成項目をすべて構成概念の方向にそろえてから合成している。

「責任受容」（クラスタ比較）は Q5-8・9 の平均で、逆転処理により「値が高いほど自分の責任として受け止める」方向にそろえた。「主体性」は倫理 33「主体性を持つこと」（全数）の上位 2 件（とても＋やや共感）の割合である。