Women
AI Initiative
Japan

国内女性のAI活用状況

女性AI人材白書

2026

白書発行の背景

日本では労働力人口の縮小が進む一方、AIによる仕事の変化は事務職やサービス職など、
女性が多く従事する職種から先に訪れると見込まれています。
女性がAIを学び、活用できる環境を整えることは、一人ひとりのキャリアの備えであると同時に、
日本全体の生産性向上に直結する課題です。

Women AI Initiative Japanでは昨年2025年9月、女性のAI活用・学習の実態を明らかにする
「女性AI人材白書2025」を初めて発表しました。
本白書は毎年更新し、経年的な変化を可視化していく方針であり、
2年目となる「女性AI人材白書2026」では、男女差の構造をより精緻に分析するため、
新たに男性を調査対象に加えています。

本白書が、女性の活躍を支える企業・組織や行政機関の施策や環境整備をさらに前進させる一助となることを願っています。

Agenda Overview

第1章　AIが女性労働市場に及ぼす影響

第2章　【独自調査】AIに関する女性の意識と利用実態

第3章　社会・企業・個人への提言と私たちの役割

Executive Summary

1

✓ 日本では人口減少が進む中、15〜64歳の女性の就業率は76.0%で女性の労働力人口は拡大が続く。一方、生成AIの影響は女性中心の職種の29%に及び（男性中心は16%）、2040年には事務職437万人の余剰とAI活用人材339万人の不足が同時に発生する見込み。

✓ グローバル調査によるとAIスキルを求める求人の賃金は同じ職種で62%高く、求人の伸び率も全体で8倍に。論点は生成AIを「使うか」から「使いこなせるか」へ移っている。

2

✓ 全国20〜59歳の女性1,411人に昨年と同一設問で調査した結果、「生成AIを知らない」は20.9%→11.9%へ半減、プライベート利用は28.0%→51.3%へ倍増し、女性のAI利用はこの1年で日常に。一方、仕事での利用は31.7%にとどまり、男性と比較すると13.6ptの差が残った。

✓ この1年で収入が増えた人は、AIを利用する女性は23.1%と、使っていない人（8.7%）の約2.7倍に。あわせて、仕事でAIを使う女性の半数が「時間が減った」と実感し、その幅は週平均2.5時間。またAI活用で生まれた時間の使い道1位は「自分の学習・スキルアップ」（33.0%）。AI活用が、時間の創出、学び直し、収入の変化と結びつき始めている。

第1章

AIが女性労働市場に及ぼす影響

生産年齢人口が減少する中でも、拡大し続ける女性の労働参加

2026年7月、女性の就業率は76.0%に達しました。就業者全体が前年同月と同数にとどまるなかで、女性の就業者は16万人増加。生産年齢人口が減り続けるなかで、女性は労働市場を支える中核の担い手になっています。

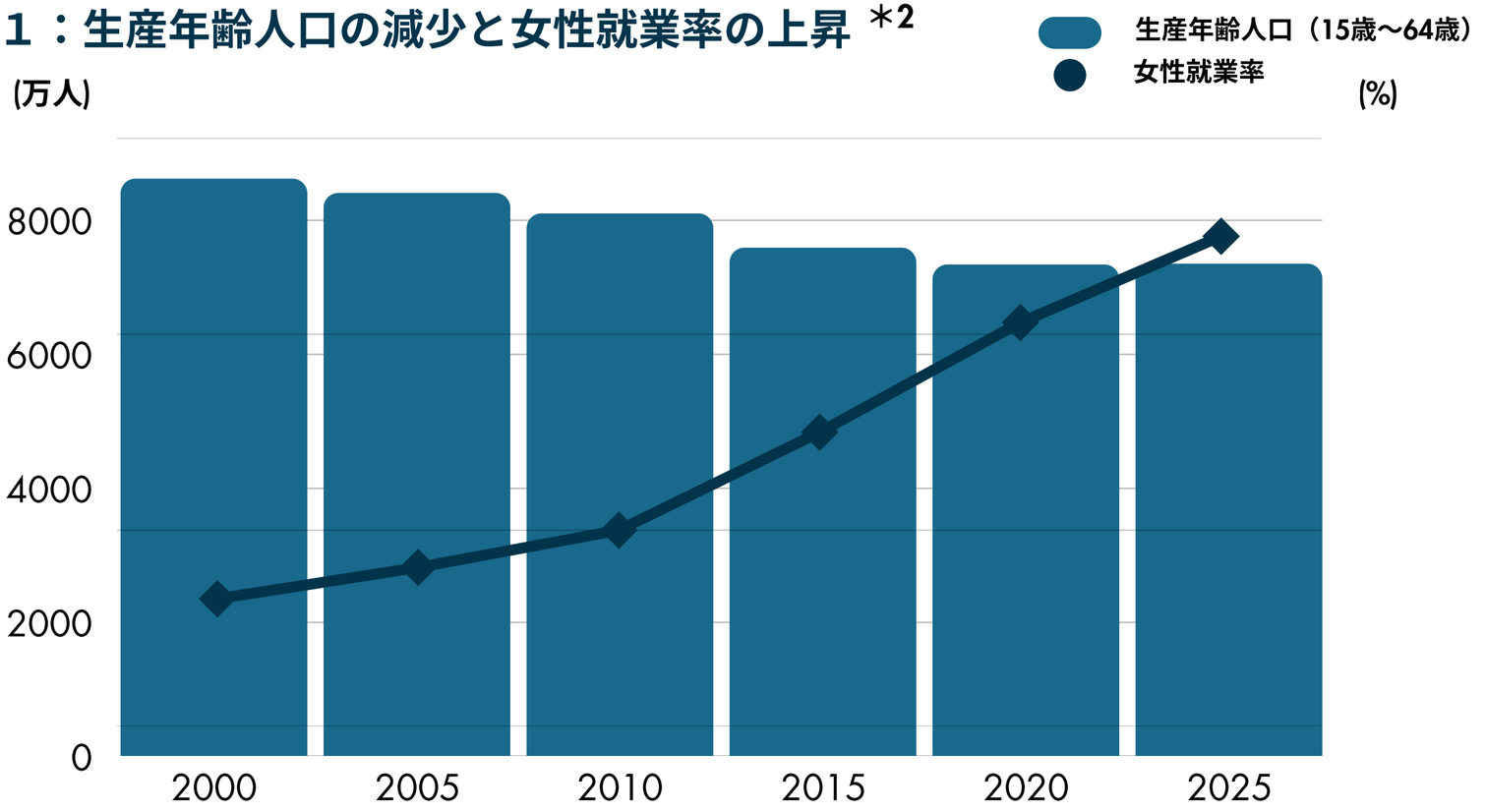
女性の就業率

76.0% ＊1



15～64歳｜2026年7月時点

図１：生産年齢人口の減少と女性就業率の上昇 ＊2



＊1(出典)：「労働力調査（基本集計）2026年7月分」（総務省統計局）15～64歳女性の就業率（2026年8月28日公表）
＊2(出典)：生産年齢人口について2015年までは総務省「国勢調査」（年齢不詳人口を除く）、2020年以降、2024までは国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」（出生中位・死亡中位推計）、2025年は同・人口推計（2025年（令和7年）10月1日現在・確定値）、女性の就業率は総務省「労働力調査（基本集計）」に基づきWAIJが作成。備考：なお、労働力調査では令和4（2022）年1月分結果から算出の基礎 となるベンチマーク人口を令和2年（2020年）国勢調査結果を基準とする推計人口に切り替えた。当グラフでは、令和3（2021）年以前の数値について新基準切替え以前の既公表値を使用しています。

生成AIの影響を受ける仕事は、女性中心の職種で男性中心の約2倍

ILOは2026年3月、「生成AIの発展で労働面の男女格差が拡大するリスクがある」と警鐘を鳴らす報告書を発表。女性が多い秘書・受付・事務などの職種と、建設関連など男性が多い職種を比較すると、女性中心の職種は業務の一部がAIによる影響を受けやすく29%が該当、男性中心の職種では16%にとどまりました。

生成AIの影響を受ける仕事の割合＊1

女性が多数を占める職種

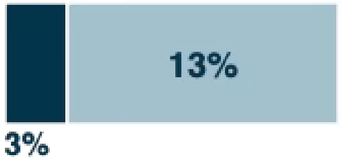
秘書、受付、事務など



29%

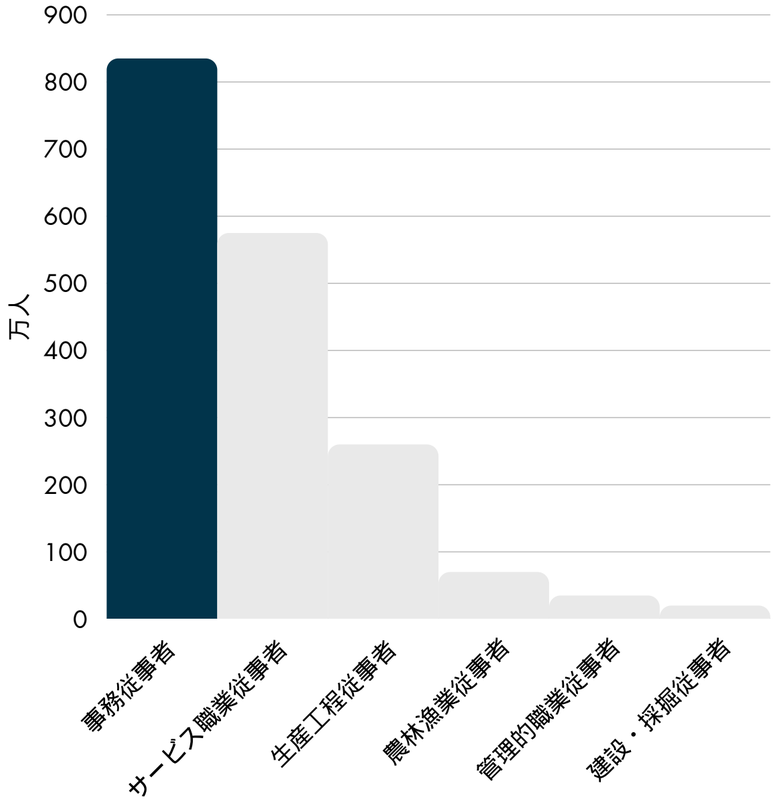
男性が多数を占める職種

建設、製造など



16%

女性の職業別就業者数(2024年)



日本国内女性事務職従事者

835万人＊2

＊1(出典):ILO “Gen AI, occupational segregation and gender equality in the world of work” Research Brief（2026年3月5日）https://www.ilo.org/publications/gen-ai-occupational-segregation-and-gender-equality-world-work
＊2(出典):厚生労働省「令和6年版 働く女性の実情」（https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/dl/24-01.pdf）

2040年予測では、労働市場で構造的なミスマッチが生じる

経済産業省の2040年予測（2026年3月）では、事務職は437万人が余剰となる一方で、AI・ロボット等の利活用を担うデジタル人材は339万人の不足が予想。労働市場における構造的なミスマッチが深刻化することが予想されます。

2040年予測

事務職

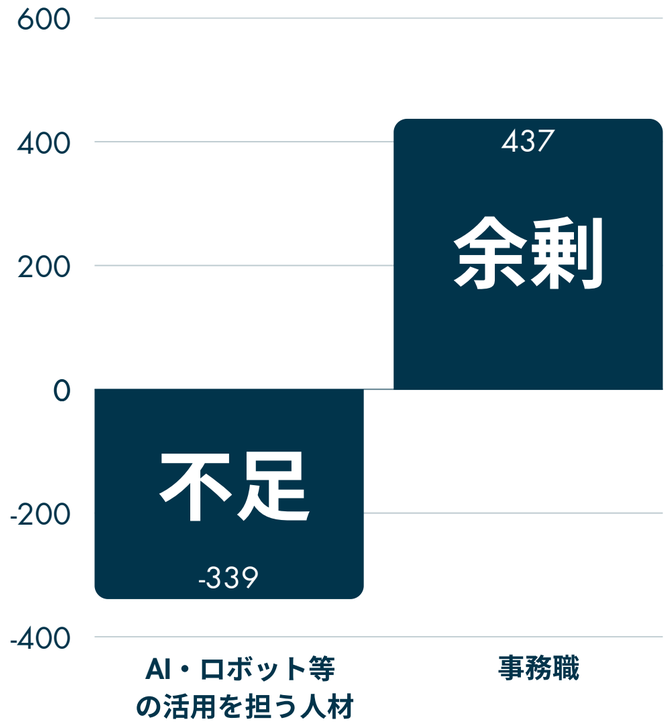
437 万人 余剰

ミスマッチが拡大

デジタル人材

339 万人 不足

2040年の事務職・デジタル人材の需給予想 ＊1

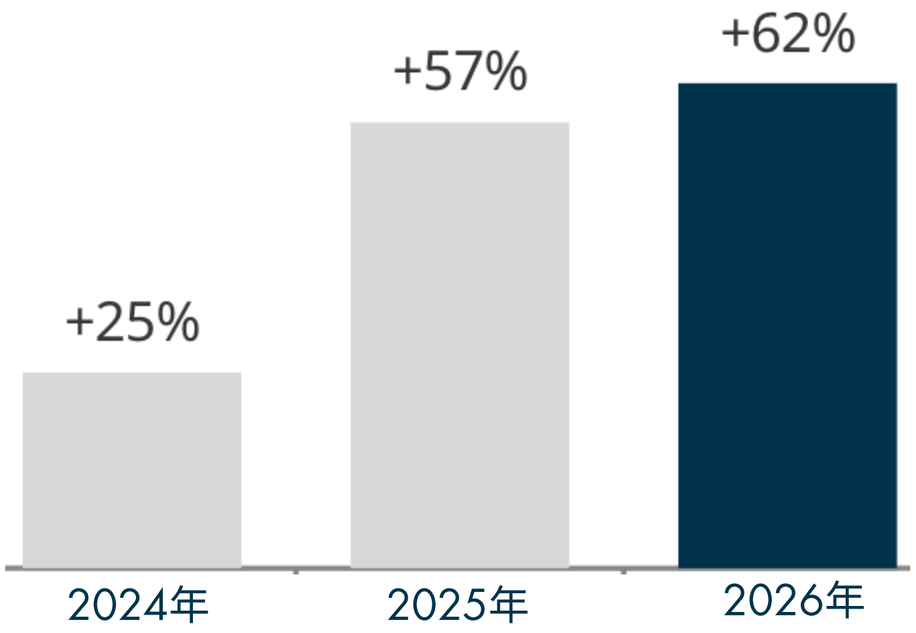


＊1(出典)：経済産業省（2026年3月）「2040年の就業構造推計（改訂版）について」
https://www.meti.go.jp/shingikai/sankoshin/shin_kijiku/pdf/030_s02_00.pdf

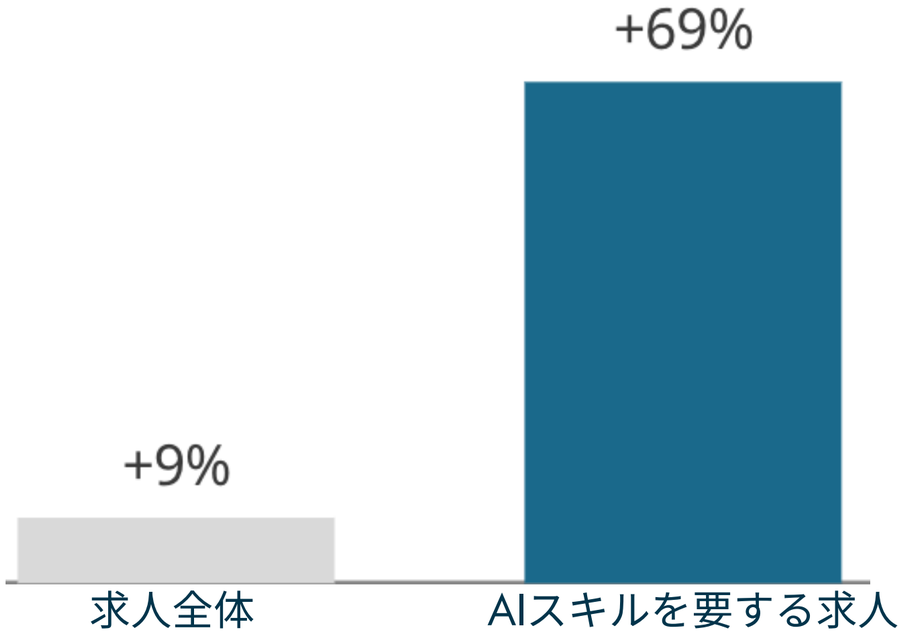
AIスキル人材の賃金は、同じ職種で62%高い

PwCが世界の求人約10億件を分析した「2026 Global AI Jobs Barometer」（2026年6月発表）によれば、AIスキルを必要とする求人の賃金は同職種の求人より平均62%高く、前年の57%からさらに拡大しています。
さらに、AI人材に対する求人は全体の約8倍の速さで増え、AIを「使いこなせるか」は、収入に直結する時代になっています。

賃金プレミアムの推移 ＊1



求人件数の伸び率 ＊1



＊1(出典)：PwC "2026 Global AI Jobs Barometer"（2026年6月15日公表）https://www.pwc.com/gx/en/news-room/press-releases/2026/pwc-2026-ai-jobs-barometer.html

女性の労働参加は過去最高を更新し続ける一方、
生成AIの雇用への影響は女性が最も多く働く事務職に集中し、
2040年には437万人の余剰が見込まれています。
しかし同じ2040年、AIを使いこなす人材は339万人足りず、
AIスキルを求める求人の賃金は同じ職種で
62%高いということも明らかとなりました。

これからの論点は、女性がAIを"使いこなし"、
それが自律的な人生の選択につながるかどうか。

2章では、この1年で女性のAI利用がどこまで進んだのかを、
独自調査から明らかにします。

第2章

AIに関する女性の意識と利用実態

女性1,411名、男性586名に実施したWAIJ独自調査の結果報告

独自調査結果サマリ

■「生成AIを知らない」女性は1年で半減（20.9%→11.9%）。プライベート利用は28.0%→51.3%へほぼ倍増し、20代女性では61.0%に。プライベートでは男女の差もほぼ解消した。

■仕事での利用も20.9%→31.7%へ前進。ただし20代の50.0%から50代の20.9%へと年代とともに低下し、正社員52.4%に対しパート・アルバイト12.8%と、利用環境による開きが大きい。

■職場のAI活用は「全く活用なし」が44.6%→38.1%へ減り、「日常業務に定着」以上が9.4%→15.4%へ。

■毎日使う女性でも「とても使いこなせる」は21.4%で男性の約3分の2。一方、学習中の女性では83.6%が「使いこなせる」と回答し、自信をつくるのは学びの機会であることがうかがえる。

■AIスキルの学習は「無料×独学」中心。「学んだ経験がない」が67.8%、「自己投資0円」が85.5%。一方で昨年最大の不安「何から始めればいいかわからない」は30.1%→24.3%へ改善。

■この1年で収入が「増えた」女性はAI利用者で非利用者の約2.7倍。生まれた時間の使い道1位は「自分の学習」。

引用にあたってのお願い

本調査レポートは下記条件に基づき、
自由に引用、転載することが可能です。

・「Women AI Initiative Japan」のクレジット表記をお願いいたします。

・引用、転載先のWEBサイトから調査結果へのリンクを行う場合は、以下のURLをご利用ください。

https://women-ai-initiative.jp/media/posts/women_ai_white_paper_2026

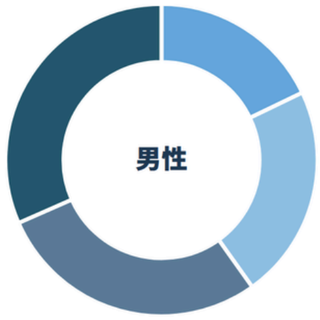
調査名称	AI活用・学習に関する実態調査
総回収数	総回収数 女性 1,411ss、男性 586ss
調査手法	オンラインリサーチ
本調査対象条件	以下条件にて対象者を抽出 １）全国20-59歳男女 ２）職業で学生・その他以外に該当
回収内訳	本調査対象条件に合致する人口の構成比に合わせて回収 20代　356人（女性251人／男性105人） 30代　447人（女性317人／男性130人） 40代　566人（女性400人／男性166人） 50代　628人（女性443人／男性185人）
調査時期	2026年7月31日～2026年8月1日

回答者属性

年代

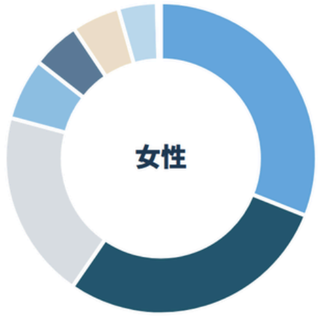


20〜29歳	17.8%
30〜39歳	22.5%
40〜49歳	28.3%
50〜59歳	31.4%

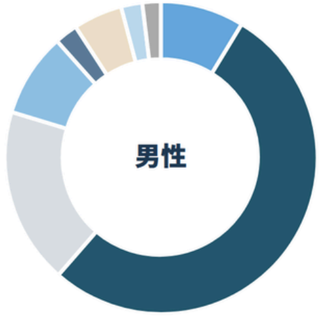


20〜29歳	17.9%
30〜39歳	22.2%
40〜49歳	28.3%
50〜59歳	31.6%

就業形態

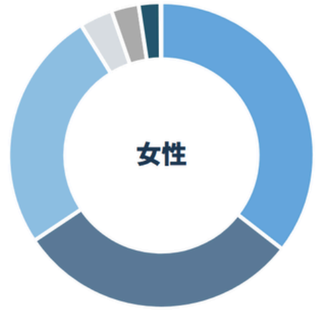


パート・アルバイト	31.0%
正社員	28.6%
無職・専業主婦	19.6%
自営業・フリーランス	6.4%
派遣社員	5.0%
専門職	5.0%
契約社員	4.0%
役員・経営	0.4%

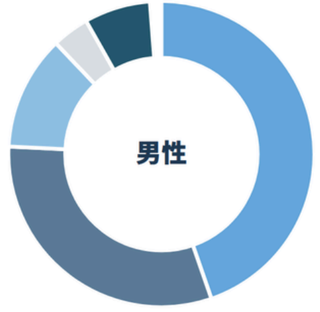


パート・アルバイト	8.7%
正社員	52.7%
無職・専業主婦	18.3%
自営業・フリーランス	8.7%
派遣社員	2.4%
専門職	5.1%
契約社員	2.2%
役員・経営	1.9%

最終学歴



大学卒	35.5%
高校卒	30.1%
専門・短大卒	25.6%
中学校卒	3.5%
その他・答えたくない	2.9%
大学院卒	2.3%



大学卒	44.7%
高校卒	31.1%
専門・短大卒	12.1%
中学校卒	3.9%
その他・答えたくない	0.0%
大学院卒	7.0%

Chapter 1

AIの認知度と利用実態

昨年の調査では、生成AIを「知らない」「使っていない」と答えた女性が約半数にのぼりました。

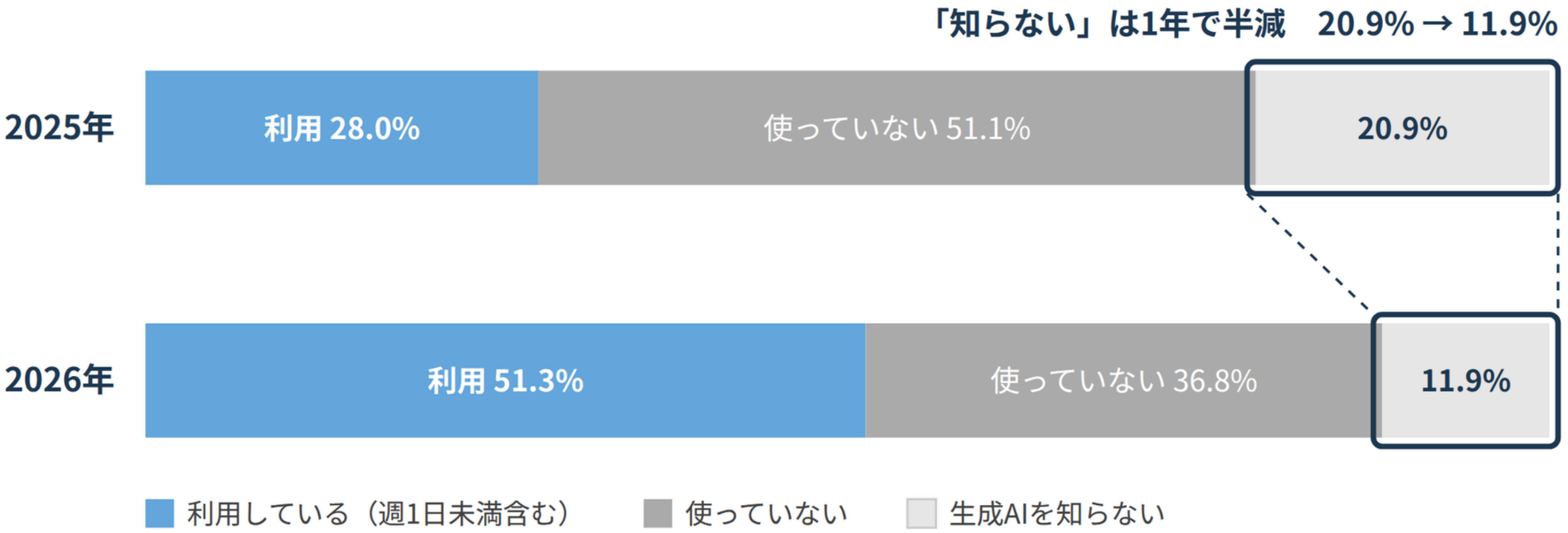
それから1年。「知らない」は半減し、プライベートでの利用はほぼ倍増。 女性の生成AI利用は、日常の風景になりつつあります。
一方で、仕事での利用は3人に1人にとどまり、男性と比較すると13.6ptの差が残ります。

この章では、年代、雇用形態、業種、企業規模の切り口から、女性のAI利用の現在地を紐解いていきます。

「生成AIを知らない」女性は1年で半減

生成AIを「知る」段階はもう卒業。「利用している」という回答はほぼ倍増し、使っていない層も51.1%→36.8%へ大きく減った。

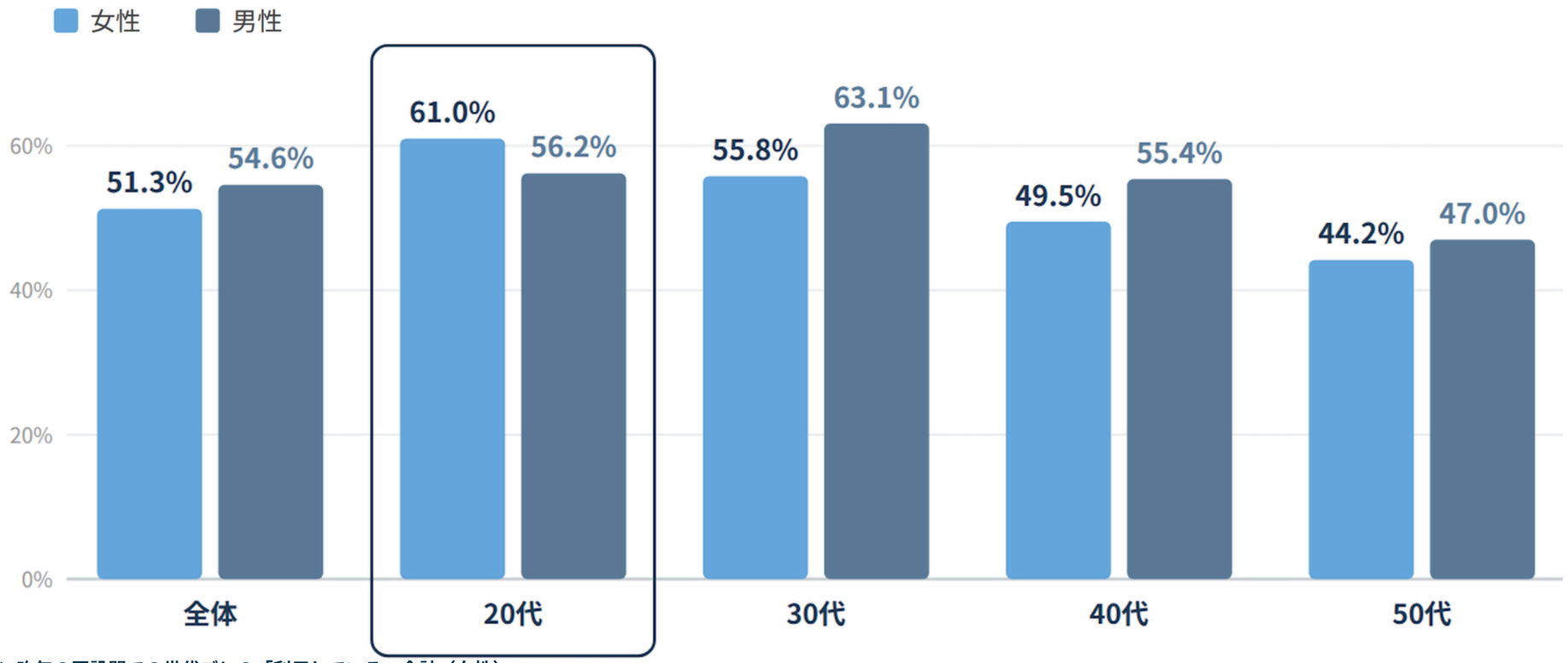
Q.あなたは生成AIを普段どのくらいの頻度で利用していますか。プライベートと仕事での業務のそれぞれについてお知らせください。[N=1,411]



20代は6割がプライベートで生成AIを利用し、男性を上回る

すべての世代で生成AIのプライベート利用は約1.5～2倍に増加するも、男性よりは利用率が低い傾向がみられた。ただし、20代においては女性のプライベート利用が61.0%と、男性の56.2%を上回った。

Q.あなたは生成AIを普段どのくらいの頻度で利用していますか。プライベートと仕事での業務のそれぞれについてお知らせください。[N=1,411]

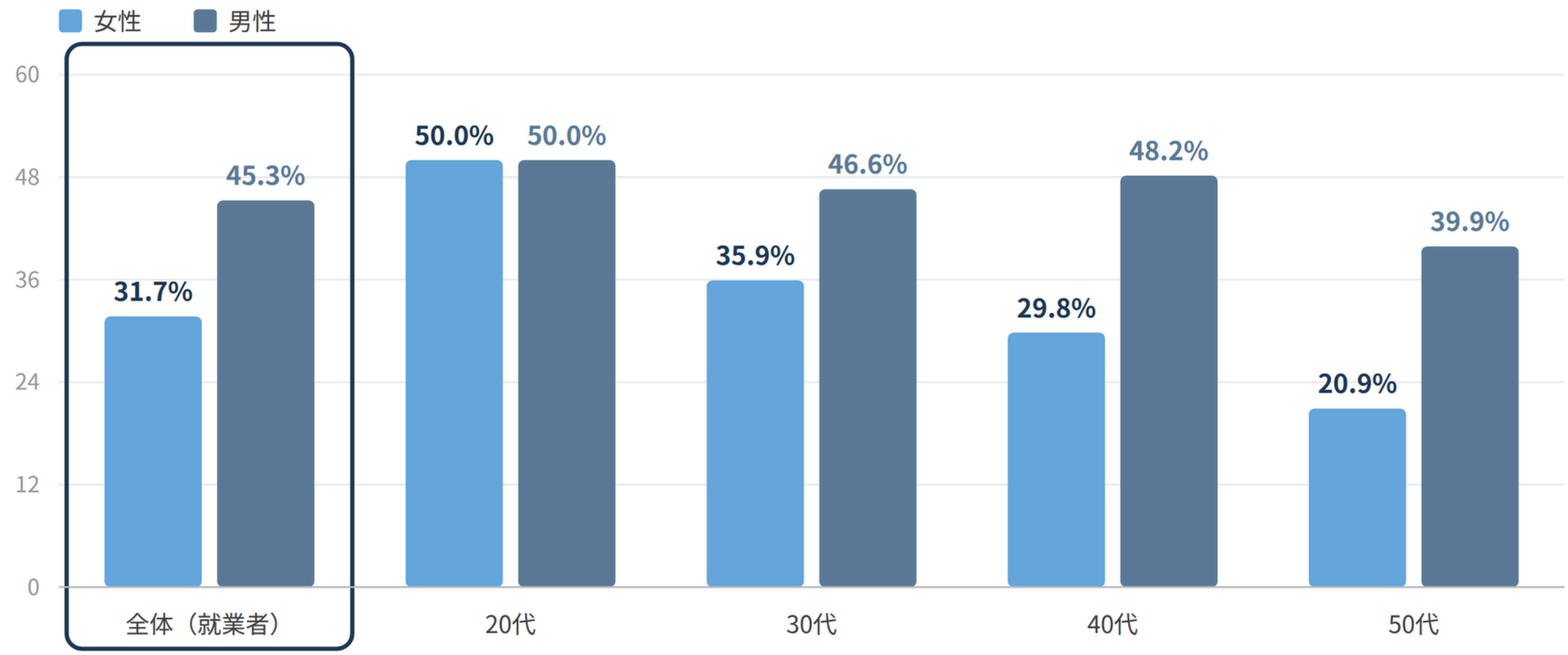


＜参考＞昨年の同設問での世代ごとの「利用している」合計（女性）
20代：36.7%　30代：34.6%　40代：24.3% 50代：22.2%

仕事での利用は男女差13.6pt

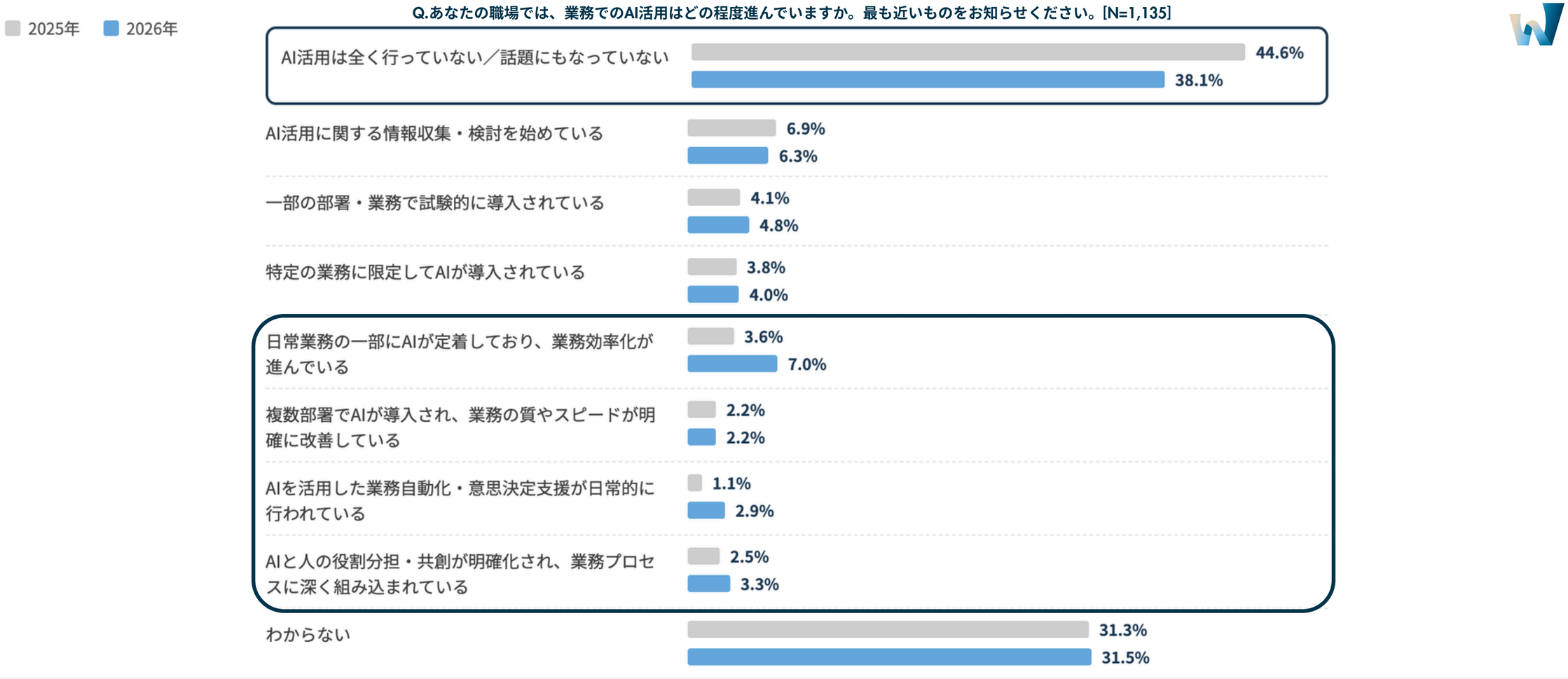
女性の仕事利用は昨年20.9%→31.7%へ10pt以上増加。しかし、プライベート利用と比べると全体の男女差が13.6ptと大きい。世代ごとに見ると、20代は男女とも50.0%で差がないのに対し、30代以降に女性だけが低下する。

Q.あなたは生成AIを普段どのくらいの頻度で利用していますか。プライベートと仕事での業務のそれぞれについてお知らせください。（仕事での利用計）[N=1,135]



職場でのAI活用、増えたのは「様子見」ではなく「定着」

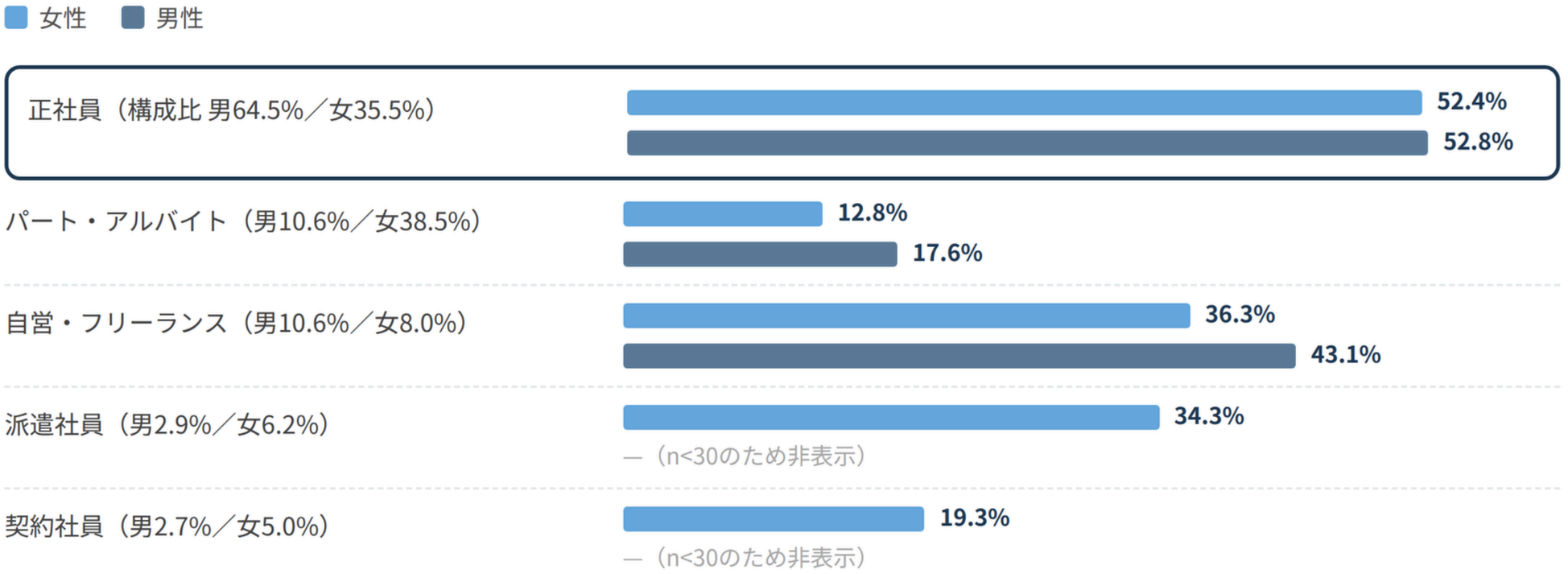
「全く活用なし」は1年で6.5pt減少。特に「日常業務に定着」以上が9.4%→15.4%と伸びた。



正社員同士なら、仕事利用の男女差はほぼゼロ

仕事利用の13.6pt差を分解すると、雇用形態の分布の違いが紐づいていることがうかがえる。男性の3人に2人は利用率52.4%の正社員だが、女性の約4割は利用率12.8%のパート・アルバイトで働いている。

Q.あなたは生成AIを普段どのくらいの頻度で利用していますか。プライベートと仕事での業務のそれぞれについてお知らせください。（仕事での利用計）[N=1,135]

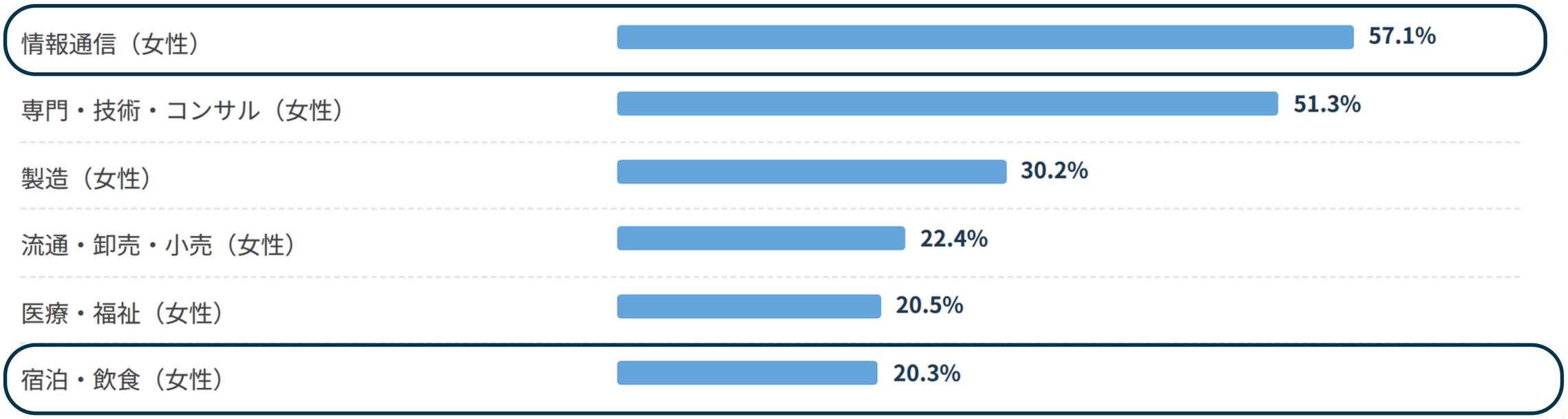


[N(女/男)=正社員403/309・パート437/51・自営91/51・派遣70/14・契約57/13]

業種間でも生成AIの利用には差があり、最大2.8倍

また、雇用形態のみならず業種間でも生成AI利用に差が見られた。最も利用率の低い業種と高い業種では約2.8倍の差があることが明らかとなった。

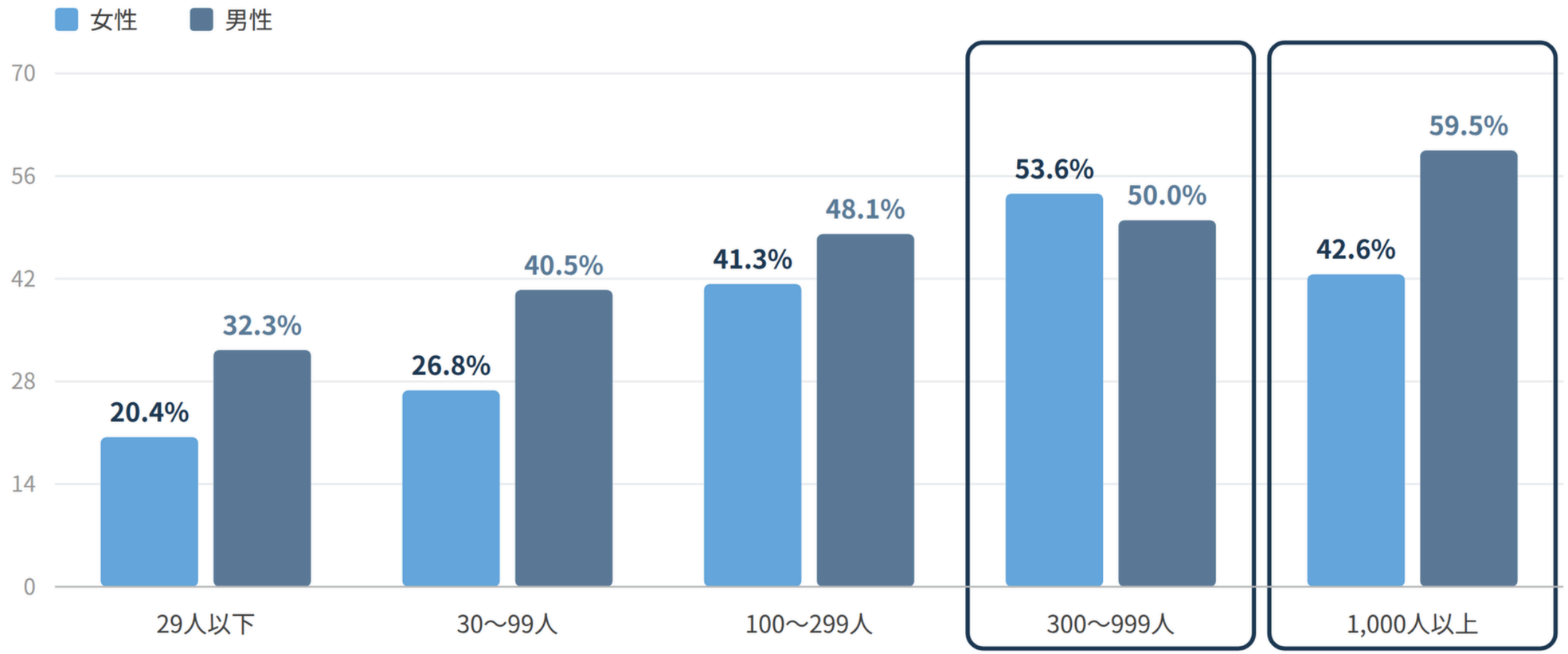
Q.あなたは生成AIを普段どのくらいの頻度で利用していますか。プライベートと仕事での業務のそれぞれについてお知らせください。（仕事での利用計）[N=1,135]



会社の規模が大きいほど利用率は上がるが、大企業で男女差は最大

会社の規模別で分析すると、300〜999人の中堅企業では女性の生成AI利用率が男性を3.6pt上回る一方、1,000人以上の大企業では男女差が最も大きい（−17.0pt）。この差は雇用形態の配分差との連動がうかがえる。

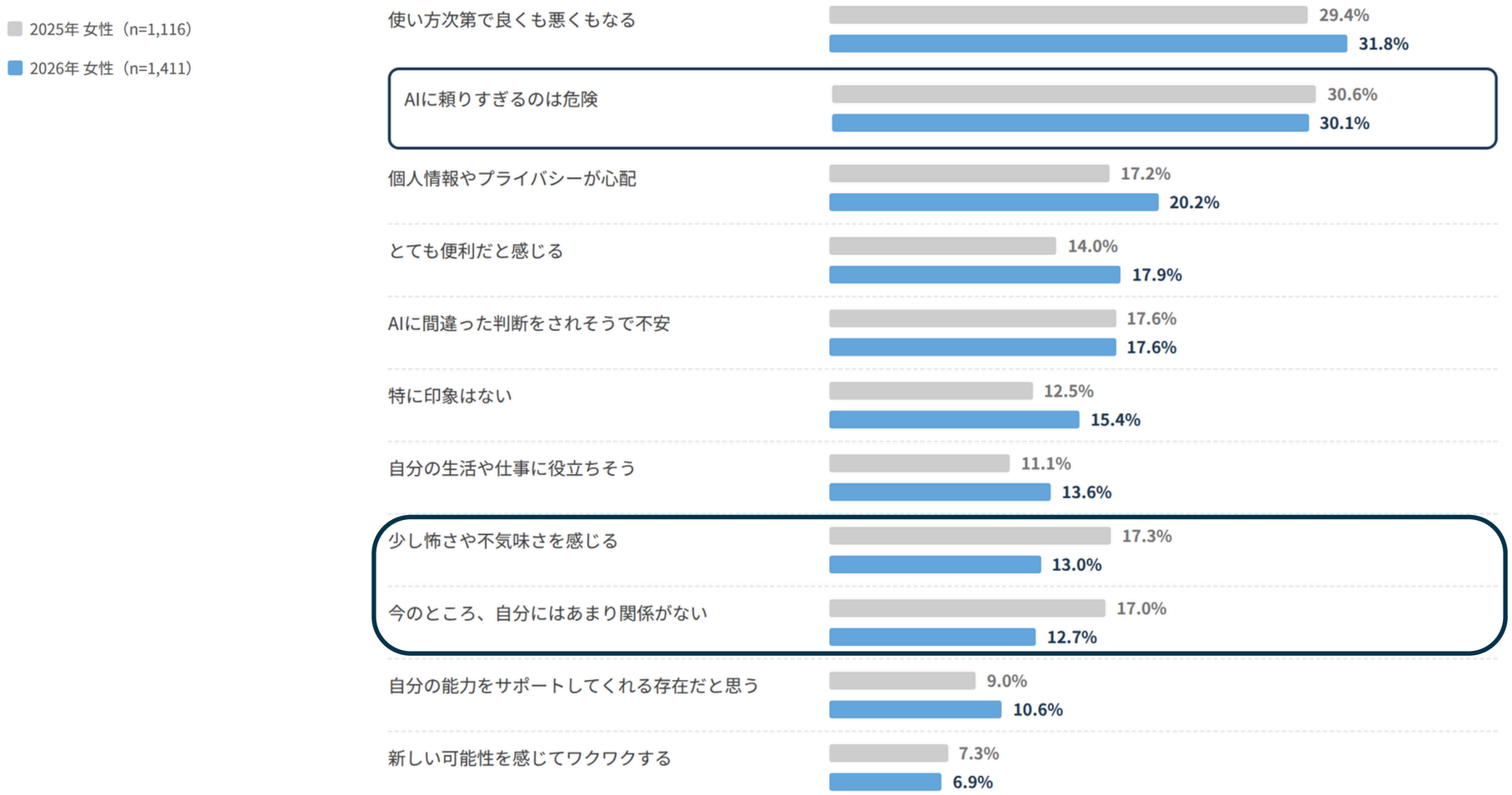
Q.あなたは生成AIを普段どのくらいの頻度で利用していますか。プライベートと仕事での業務のそれぞれについてお知らせください。（仕事での利用計）[N=1,135]



女性の生成AIへの慎重な姿勢は変わらないが、距離は縮まった

女性の生成AI利用が倍増した1年でも「頼りすぎは危険」は30%台で変わらない。一方「自分には関係がない」は17.0%→12.7%、「少し怖さ・不気味さを感じる」は17.3%→13.0%へ減少し、距離は縮まっていることがわかる。

Q.AIに対するあなたの印象として近いものを全て選んでください。[N=1,411]



Chapter 2

「使う」から「使いこなす」へ ―
自信をつくる学びの機会

利用は広がった。では、生成AIを「使いこなせている」という手応えは、どうでしょうか。

毎日AIを使う女性でも、「とても使いこなせている」と言い切れるのは21.4%。同じように毎日使う男性（31.9%）より低く、女性は同じだけ使っていても、自信を持ちにくい傾向があります。

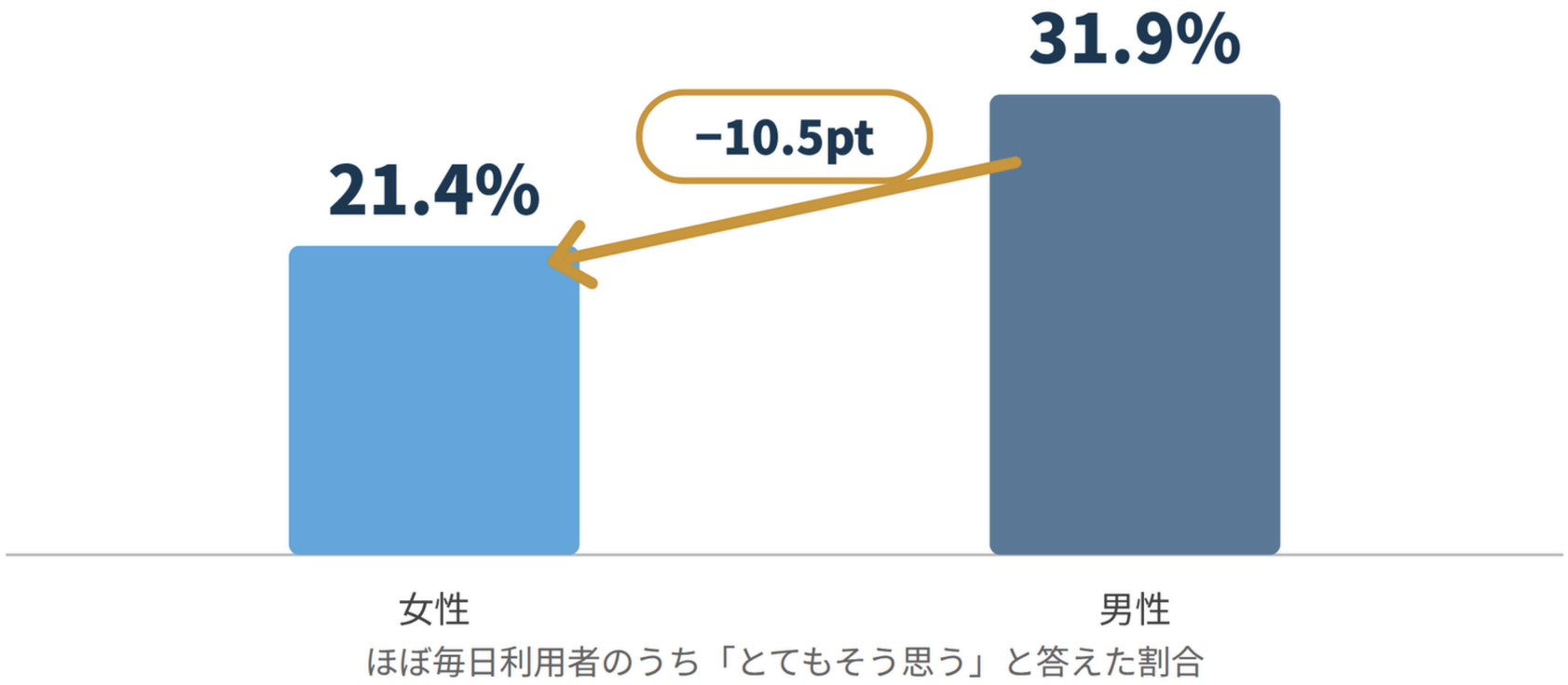
一方で、いま学んでいる女性では83.6%が「自分は使いこなせる（学べば使いこなせる）」と回答し、男性（82.4%）との差もほぼ見られない結果に。
自信をつくるのは、使う量ではなく、学ぶ機会を得られたかどうかです。

このChapterでは、自信が生まれる条件と、自信がついた女性に何が起きるのか、そしてAI活用の中で自分の力を発揮できている実感を見ていきます。

AIを毎日使っても、「とても使いこなせる」と思う女性は男性の3分の2

AIを毎日使っている人同士で比べても、「とても使いこなせている」と言い切れる女性は男性の3分の2。使う量だけでは自信は育ちにくい。

Q.「自分は生成AIを使いこなせる（または、学べば使いこなせるようになる）」と思いますか。

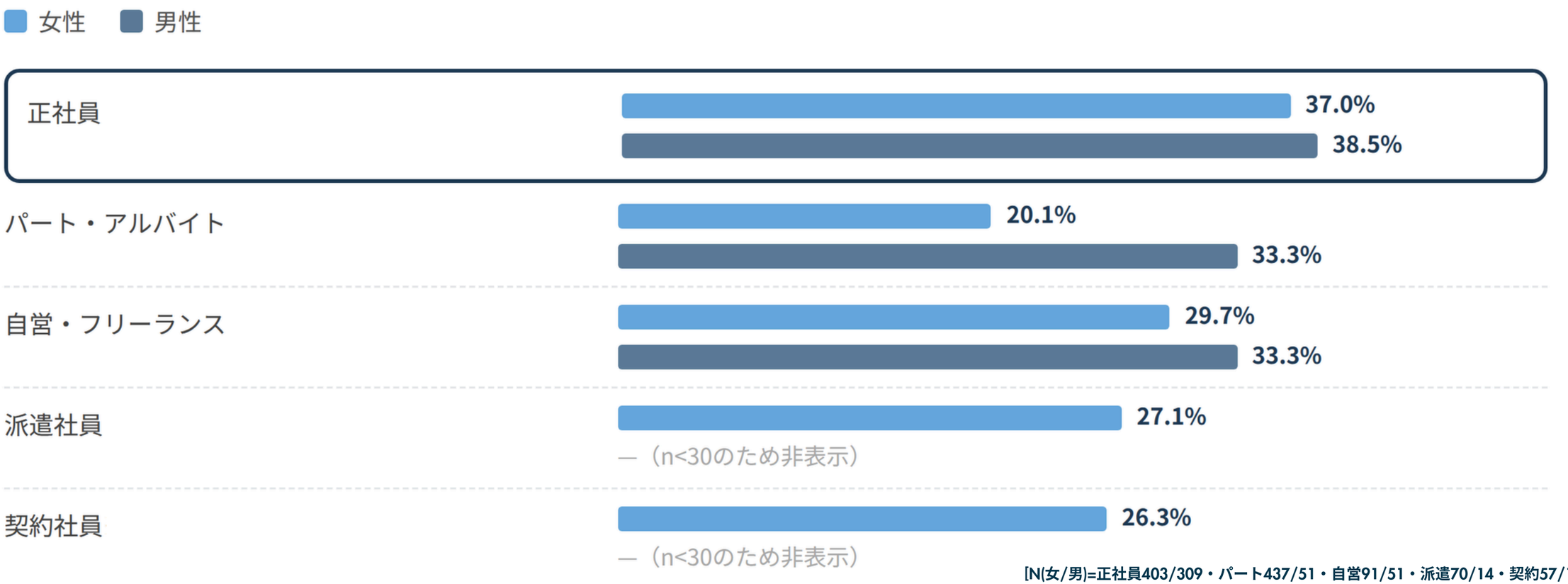


[N=女性206, 男性91]

自信の差も、正社員ではほぼ消える

職場に学ぶ機会がある環境（＝正社員）では、自信の男女差はなくなる（1.5pt差）。学びの機会を広げれば自信の格差は埋められる可能性が高い。

Q.「自分は生成AIを使いこなせる（または、学べば使いこなせるようになる）」と思いますか。

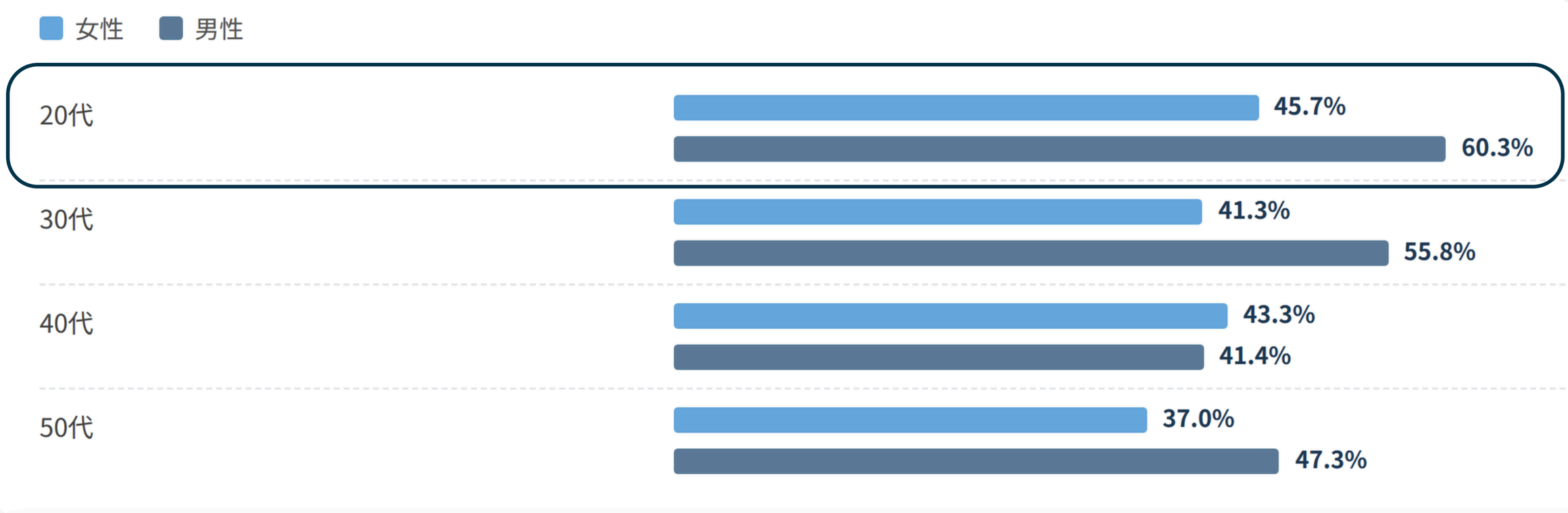


[N(女/男)=正社員403/309・パート437/51・自営91/51・派遣70/14・契約57/13]

若手ほど、実力に自信が追いついていない

生成AIの利用が最も進んでいる20代で差が最大（−14.6pt）。「活用できているのに自信が持てない」への後押しが効果的な世代とも捉えられる。

Q.「自分は生成AIを使いこなせる（または、学べば使いこなせるようになる）」と思いますか。
[N=20代 162/63, 30代 179/86, 40代208/99, 50代 200/93]

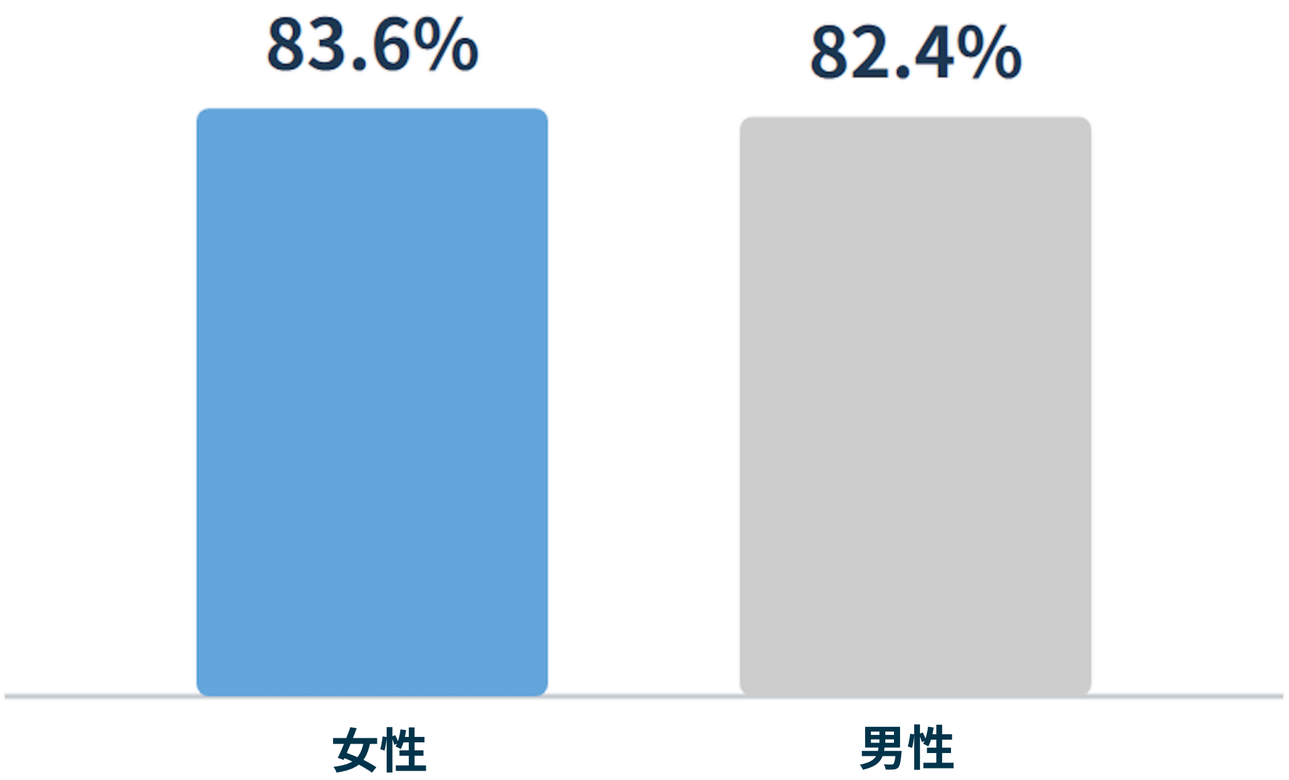


[N(女/男)=20代 162/63, 30代 179/86, 40代208/99, 50代 200/93]

AI学習中の女性は、8割が「使いこなせる」と回答

現在AIスキルを学んでいる女性では、83.6%が「自分は使いこなせる（学べば使いこなせる）」と回答。男性（82.4%）との差もほぼ見られない結果に。

Q.「自分は生成AIを使いこなせる（または、学べば使いこなせるようになる）」と思いますか。

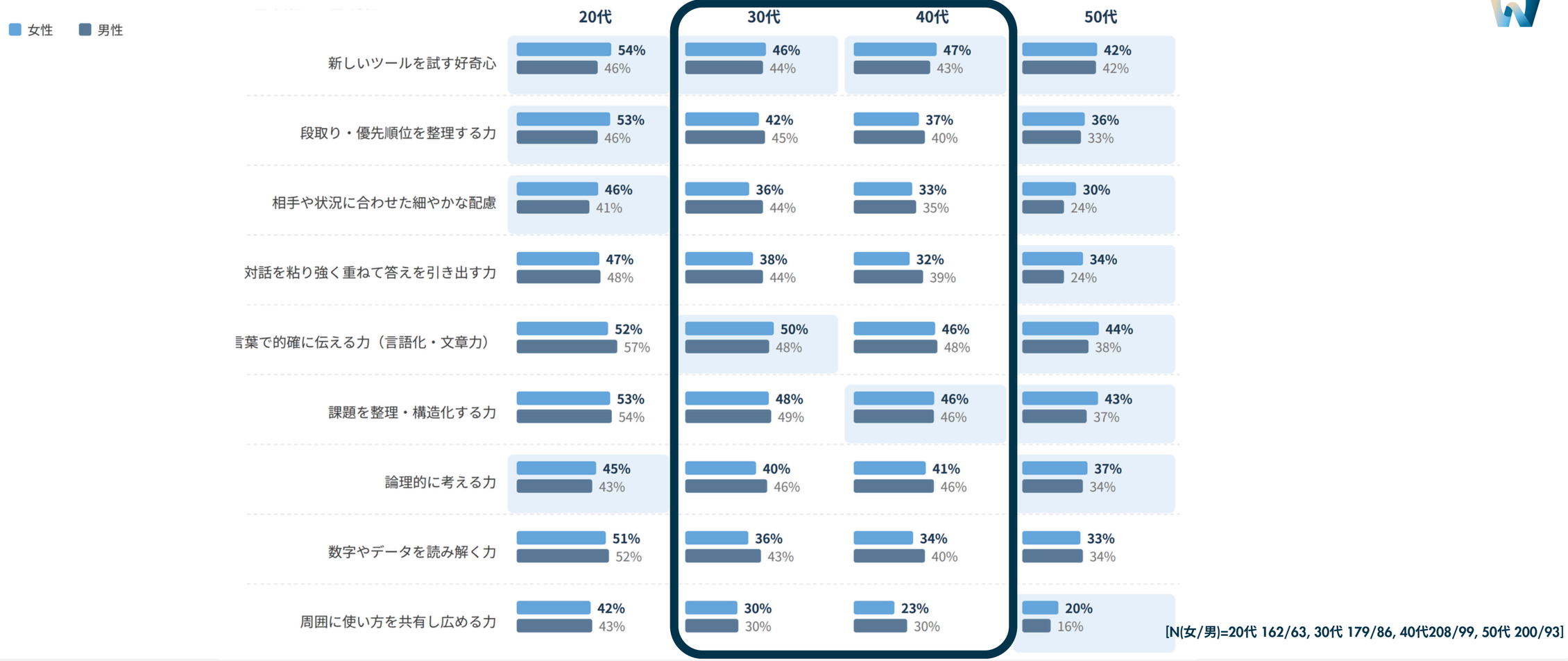


※「現在学習中」と回答した女性［N=61］、男性［N=51］による回答

AI活用で「自分の力が活きている」実感は年代で波がある

20代と50代では、自身の力が「活きている」と感じる割合が女性の方が高い項目が多い一方、30～40代では減少。AI活用の中で自身の力を発揮できているという実感に、年代によって異なる男女差がみられた。特に30～40代女性が、自身のスキルをAI活用の中で発揮し、その成果を実感できる環境づくりが課題となる。

Q.生成AIを活用するうえで、あなた自身の次のような力がどの程度「活きている」と感じますか。（「活きている」合計を表示）



[N(女/男)=20代 162/63, 30代 179/86, 40代208/99, 50代 200/93]

Chapter 3

AIスキルの学びの現在地と
届いていない支援

自信をつくるのが学びの機会だとすれば、女性の学びはいま、どこまで進んでいるのでしょうか。
「AIを学びたい」と考える女性はこの1年で確実に増え、昨年最大の不安だった「何から始めればいいか分からない」も軽くなりました。

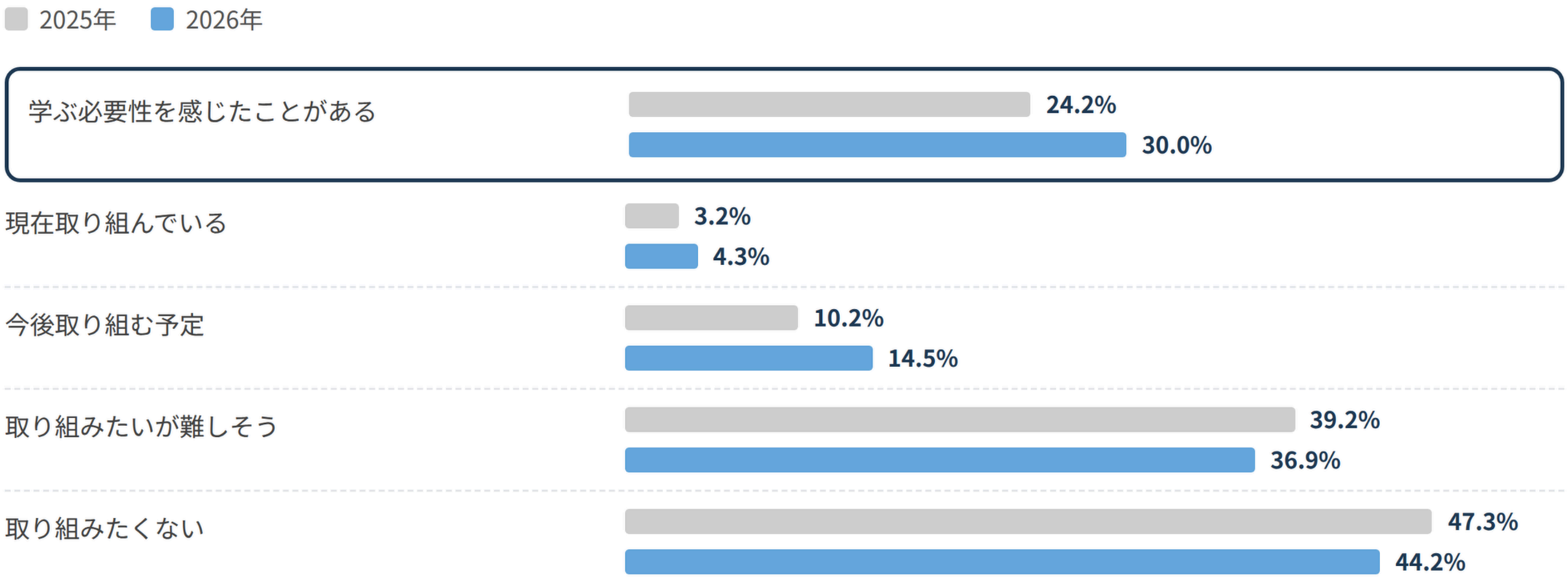
しかし、学びの中心はまだ「無料×独学」。学びへの出費は0円が85.5%、会社の研修で学んだ女性は4.3%にとどまります。

このChapterでは、女性の学び方と不安の変化、求められる支援、そして職場や公的制度の支援がどこまで届いているのかを見ていきます。

「生成AIを学びたい」女性は1年で確実に増加

生成AIを「学ぶ必要性を感じたことがある」人は約6pt増加。「現在取り組んでいる」「今後取り組む予定」も増加の一方、「取り組みたいが難しそう」「取り組みたくない」は減少。AIを学ぶことに前向きな女性がこの1年で増えたことがわかる。

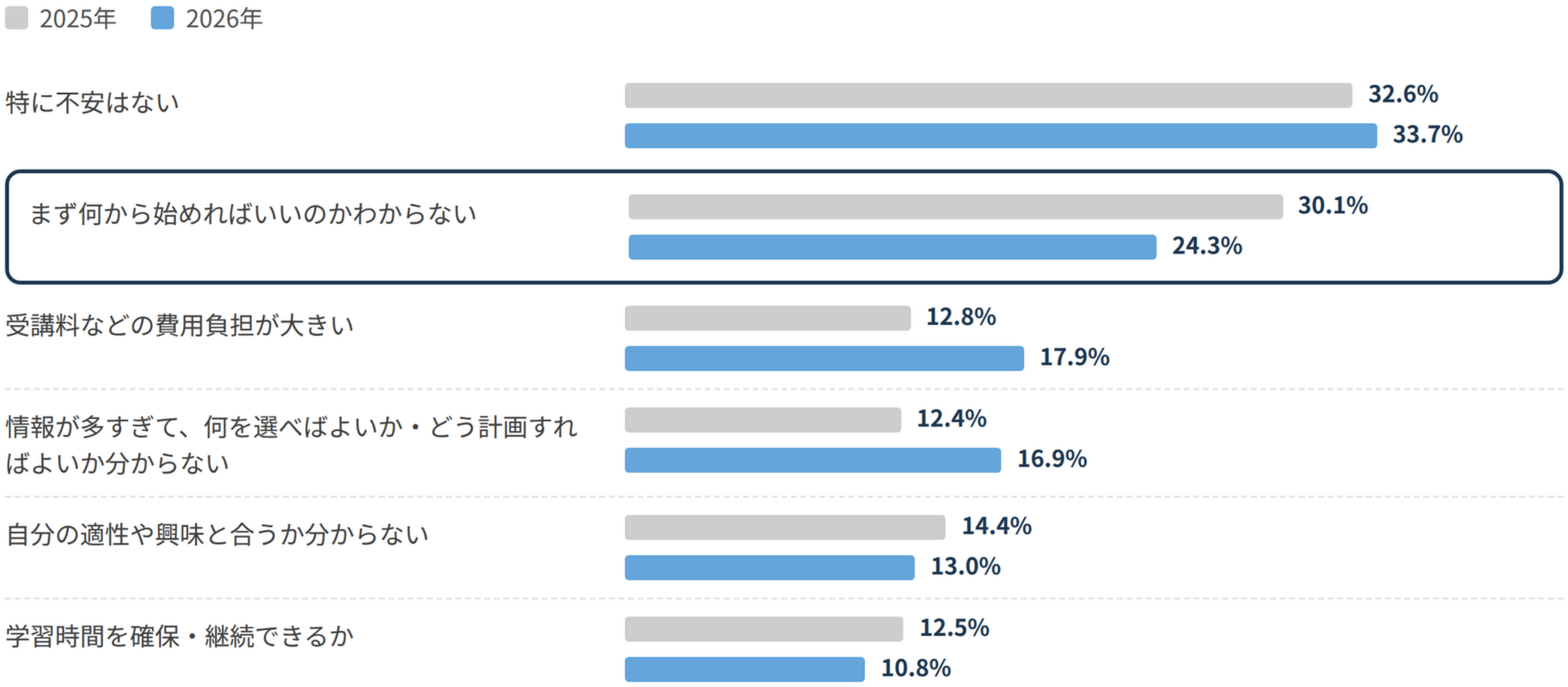
Q.AIや生成AIに関連するスキルの学習に現在取り組んでいますか。[N=1,411]



学びの不安は「入口」から「中身」へ

昨年の同設問で最大だった「まず何から始めればいいかわからない」は約6pt減少。「入口の迷い」は着実に軽くなり、費用や情報の選び方といった「中身」の不安が上位へ。

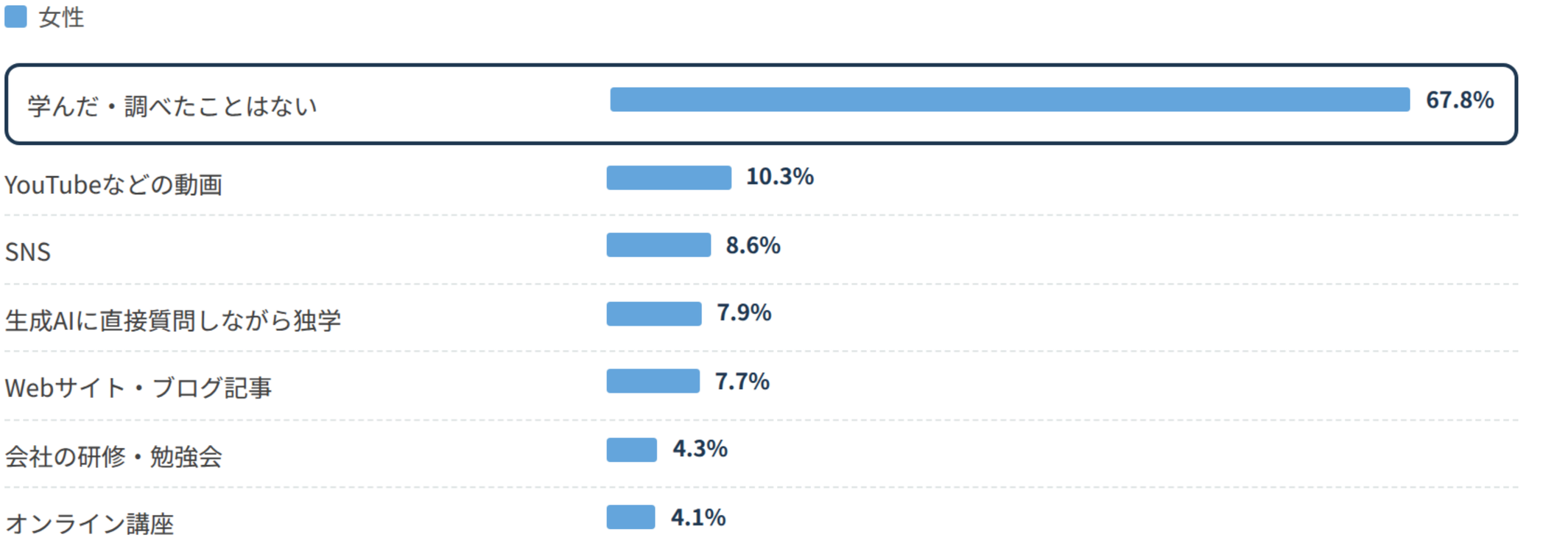
Q.あなたがAIや生成AIに関連するスキルを学ぶとしたら、どんなことに不安を感じますか。[N=1,411]



学びは「独学」中心 — 学んだ経験のない女性が67.8%

「生成AIを学びたい」女性は昨年より増えた一方、現状では「学んだり・調べたことはない」女性が67.8%と、3分の2が学びの入口の手前に。学んだ経験がある女性も、動画（10.3%）・SNS（8.6%）・生成AIへの質問（7.9%）と独学が中心であることがわかる。

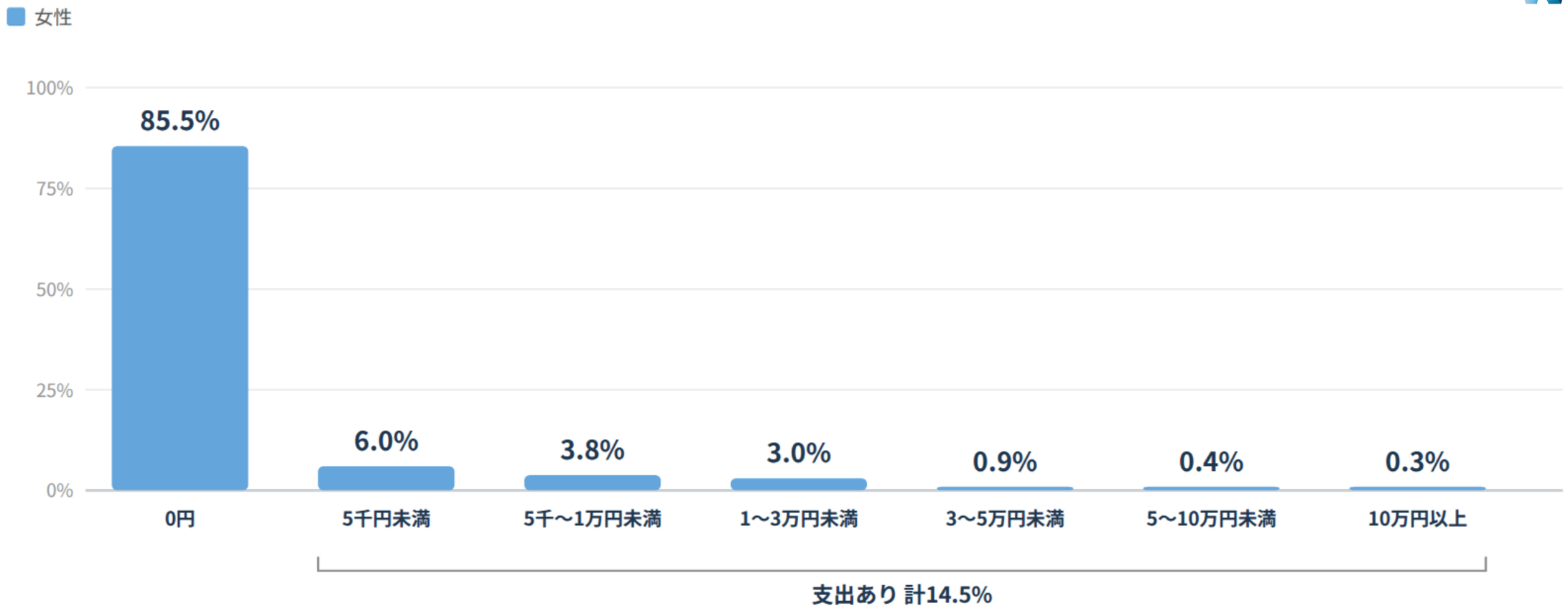
Q.あなたはこれまでに、AIや生成AIの使い方やスキルについて、どのような方法で学んだり情報を得たりしたことがありますか。[N=1,411]



生成AIの学びへの出費は「0円」が85.5%

過去1年間にAIの学習へ支出した女性は14.5%にとどまり、支出があった場合も「5千円未満」（6.0%）が中心。1万円以上を投じた女性は4.6%しかいないことが明らかに。ただし20代女性では支出ありが28.7%と、世代ごとのバラツキも見られた。

Q. 過去1年間で、AIや生成AIの学習にご自身で支出した金額の合計を、おおよそで構いませんのでお知らせください。（例：書籍、オンライン講座、セミナー、有料ツールの利用料など）[N=1,411]



求められる支援は「受講料などの費用補助・教材・環境」

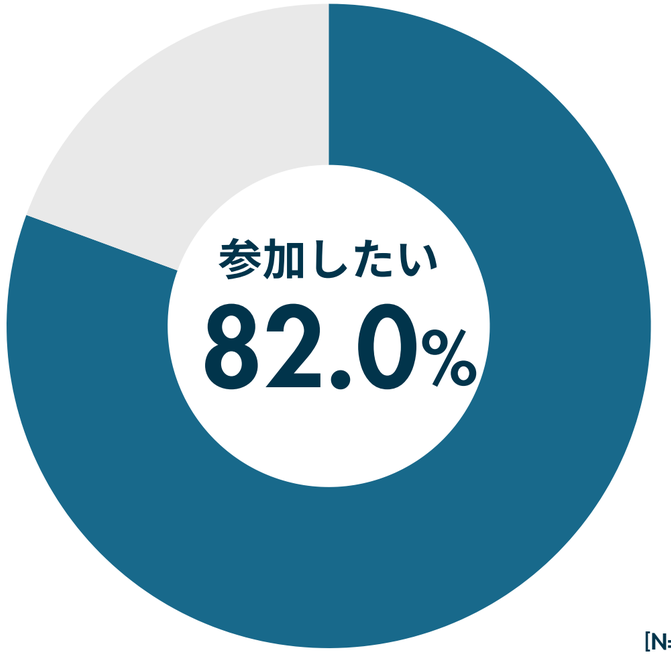
生成AIスキルを学ぶ上で求める支援の第1位は「費用補助」、次いで「教材」「環境」という結果となった。また、生成AIを学び始めた女性は昨年と同様、8割が「女性と一緒に学べる場」を求めており、女性同士で学べるコミュニティは引き続きニーズがあることがうかがえた。

Q.あなたがAIや生成AIに関連するスキルを学ぶ上で「支援があったら助かる」と思うものを全てお知らせください。[N=1,411]

2026年（女性）

受講料などの費用補助	19.5%
レベルに合った、楽しく学べる講座・教材	18.7%
誰もが参加しやすい学習環境	18.4%
スキマ時間や短時間で学べる柔軟な講座・教材	17.0%
自分に合った学び方・始め方を案内してくれる診断やガイド	16.3%

Q.AIや生成AIに関連するスキルを「女性と一緒に学べる場」があれば参加したいと思いますか。

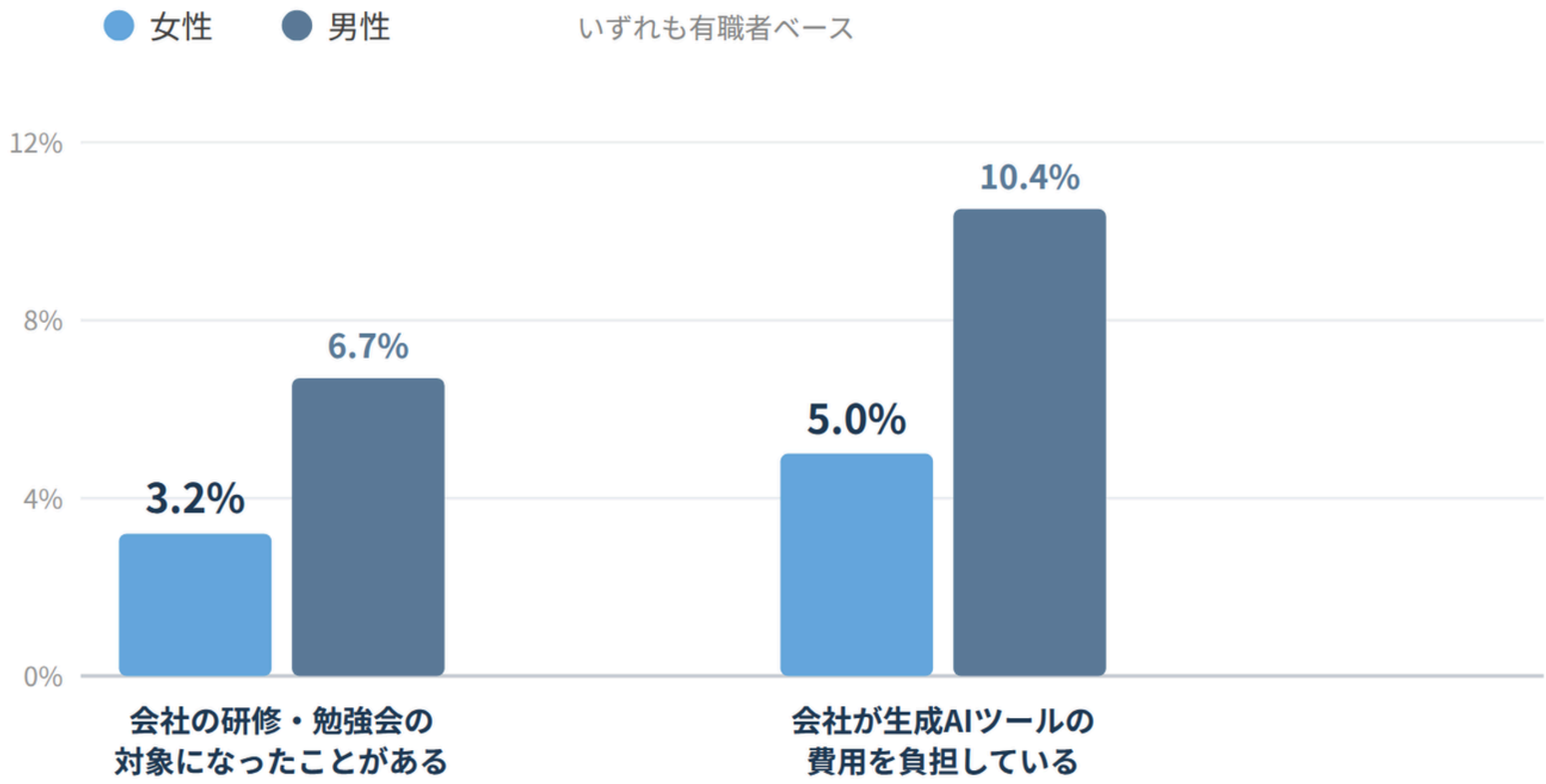


[N=61]（現在学習中と答えた女性）

職場の研修対象やツールの費用負担にも男女差が見られる

AIに関する会社の研修・勉強会の対象になったことがある女性は3.2%、会社がツール費用を負担してくれている女性は5.0%とそれぞれ男性と比較すると半分にとどまる結果となった。研修や利用の機会がひらかれれば、仕事での生成AI活用も「使いこなせる」自信も、伸びる余地があることがうかがえる。

Q.あなたはこれまでに、AIや生成AIの使い方やスキルについて、どのような方法で学んだり情報を得たりしたことがありますか。[N=女性1,135, 男性479]



学び直しを支える公的制度はすでにあるものの、認知度は低い

AIやデジタルの学び直しを支える国や自治体の公的制度は主に3つあるが、認知率は約2〜4割、利用経験は5%以下にとどまる。支える制度が"ない"のではなく、"届いていない"実態がうかがえる。

Q.AIやデジタルスキルの学び直しに関する次の公的制度について、あなたに当てはまる状況をお知らせください。[N=1,411]

教育訓練給付金

認知率 36.7%

利用率 4.9%

公的職業訓練（ハロートレーニング）

認知率 37.8%

利用率 3.8%

国・自治体の無料デジタル・AI講座（マナビDX等）

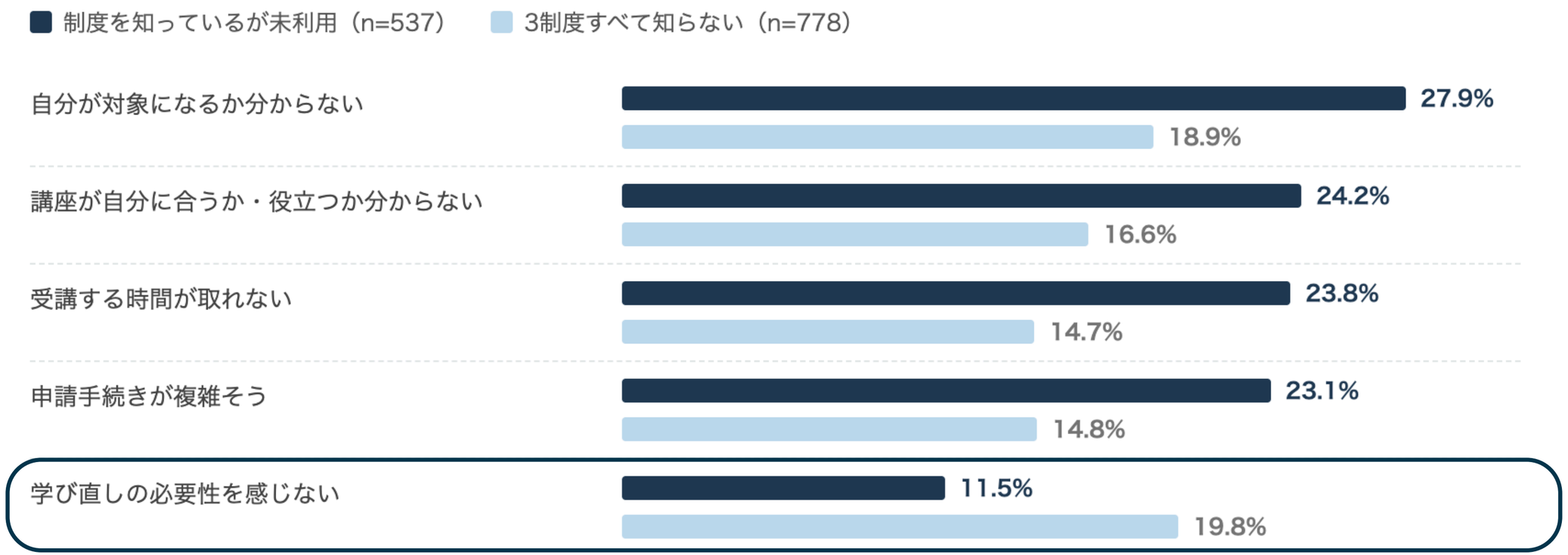
認知率 17.3%

利用率 2.3%

公的制度を知ると「学び直しは必要ない」は減る

認知度には課題があるものの、公的制度を知っている女性では「学び直しの必要性を感じない」が11.5%と、知らない層（19.8%）より8pt低い。制度の存在を知ることは、「学び直しは自分にも関係がある」と気づくきっかけになっている。

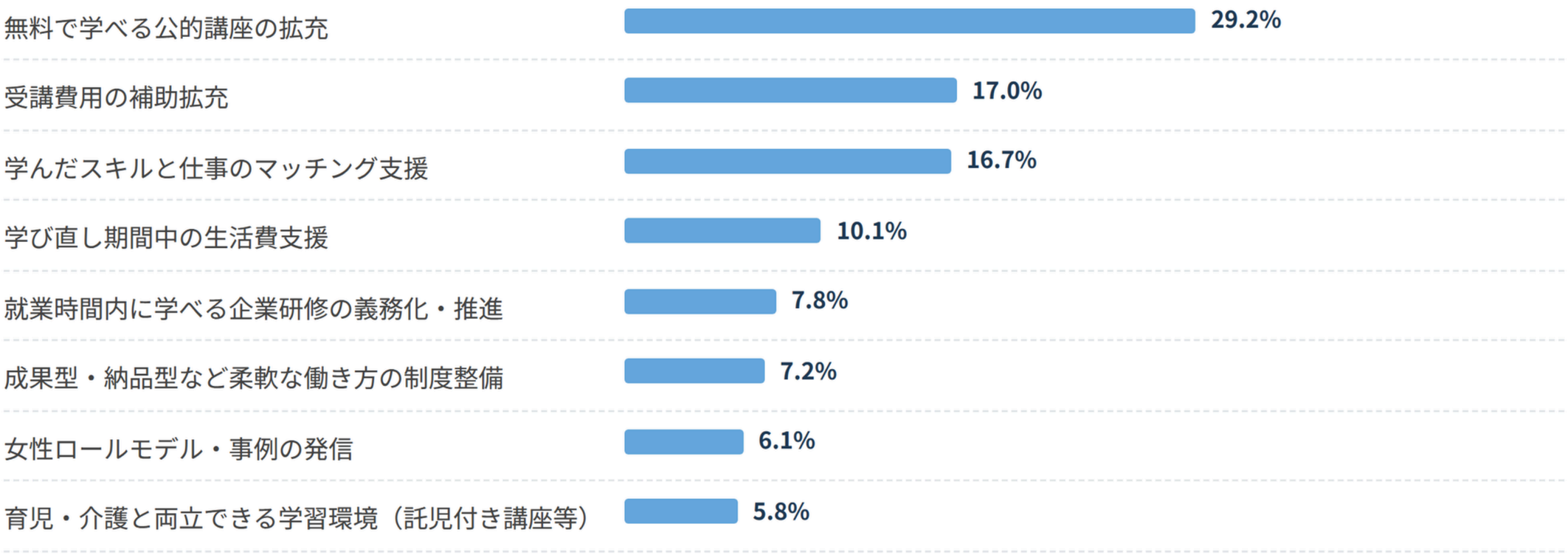
Q.前問の公的制度を利用したことがない、または利用に至らないのはなぜですか。（複数回答）



望まれる公的支援1位は「無料の公的講座の拡充」

国・自治体や企業に望む支援の1位は「無料で学べる公的講座の拡充」（29.2%）、2位「受講費用の補助拡充」（17.0%）と、費用の壁を下げる支援が上位に。3位には「学んだスキルと仕事のマッチング支援」（16.7%）が入り、学ぶだけでなく、学びを仕事や収入につなぐところまでの支援も求められている。

Q.あなたがAIスキルを身につけ、キャリアに活かすために、国・自治体や企業にどのような支援を望みますか。当てはまるものを最大3つまでお知らせください。[N=1,411]



Chapter 4

AI活用がひらく
自分らしい働き方

ここまで、女性のAI利用が日常になり、「使いこなし」を分けるのが環境と学びの機会であることを見てきました。

では、AIを使いこなすことは、女性の働き方や収入に何をもたらすのでしょうか。
仕事でAIを使う女性の半数が「時間が減った」と実感し、その時間は学びに再投資されています。 そして収入が増えた人は、AI利用者で非利用者の約2.7倍。
AIスキルの学びに前向きな層では「自分らしい柔軟な働き方」への意欲が高まることもわかりました。

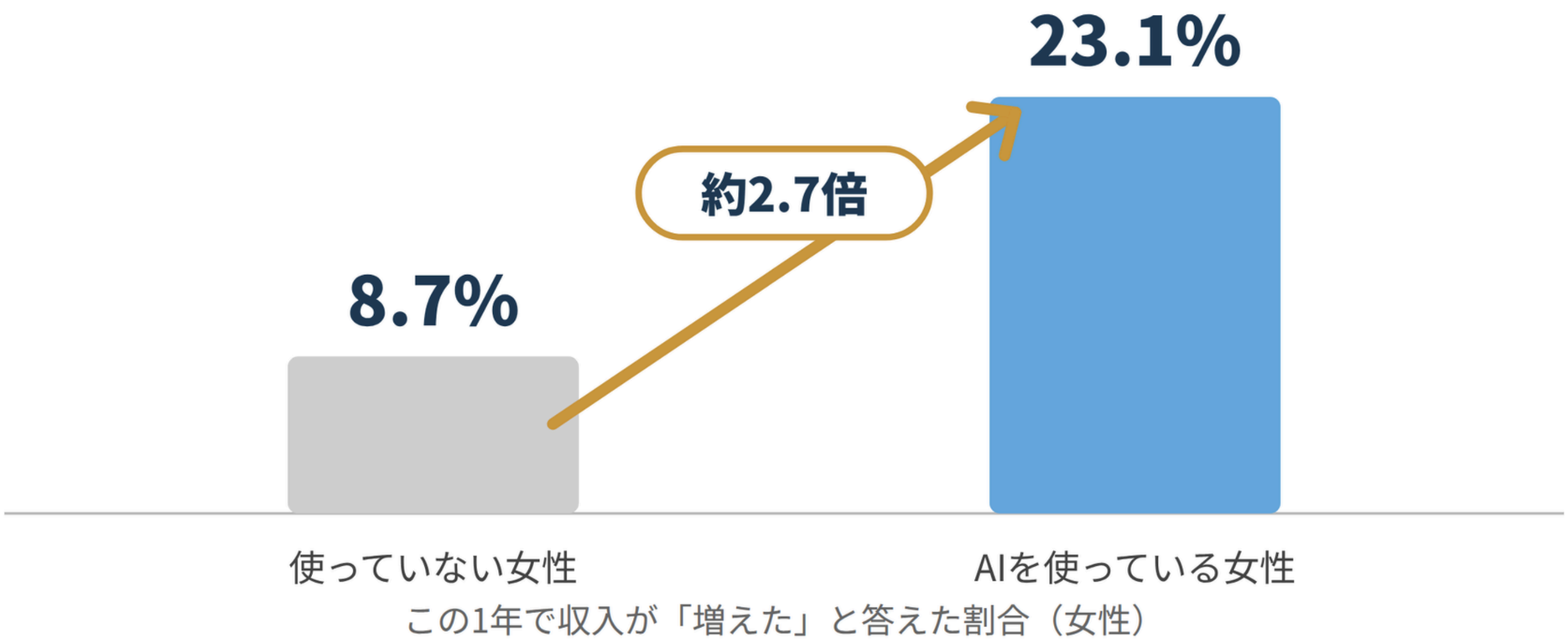
このChapterでは、AI活用がひらく「自分らしい働き方」への入口について実態を明らかにします。

収入が増えた女性は、AI利用者で非利用者の約2.7倍

AI活用は、業務効率化にとどまらず、経済的な成果とも関連している。この1年で収入が増えた女性の割合は、AI利用者で非利用者の約2.7倍となり、学歴・雇用形態・企業規模を揃えても増加傾向が確認された（※）。

※横断調査のため両者の関連（相関）を示すものであり、AI利用が収入増の原因であることを示すものではない。

Q.この1年間で、あなたの収入はどのように変化しましたか。（AIの利用に関わらず、収入全体でお答えください）[N=利用者 628, 非利用者437]



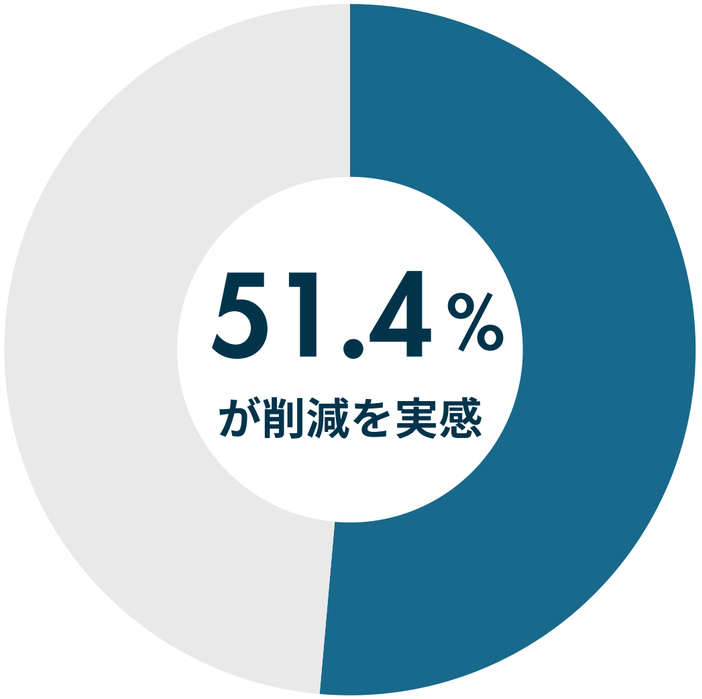
※学歴3区分、雇用形態2区分、企業規模5区分に分けた計10セグメントで、AI利用者と非利用者の「収入が増えた」割合を比較。10セグメントすべてでAI利用者のほうが高く、倍率は1.5〜4.3倍

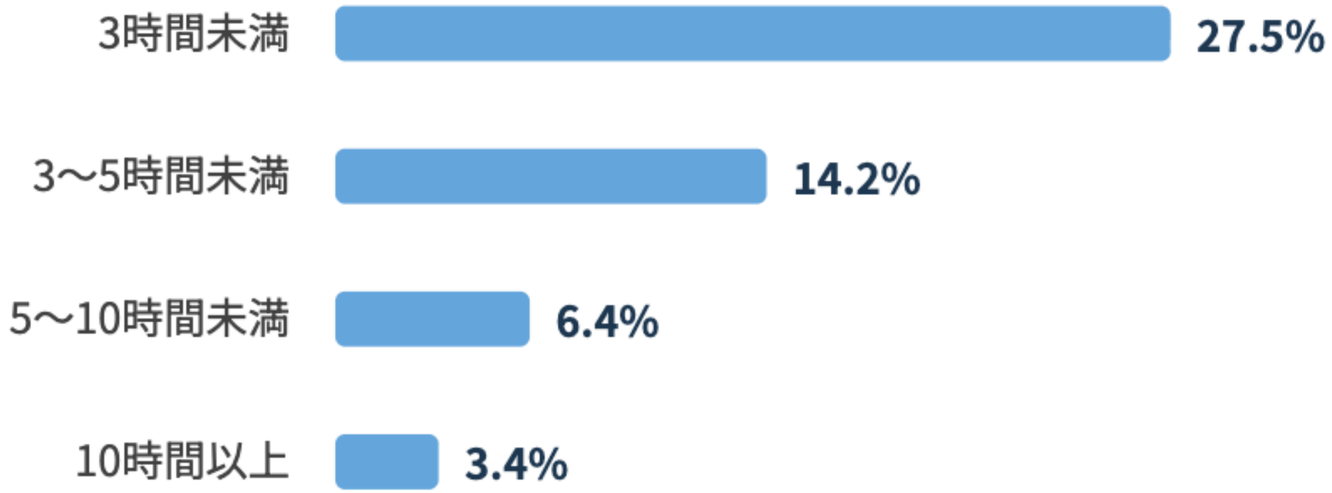
生成AIで、仕事の時間は週平均2.5時間の削減

仕事でAIを使う女性の半数が「時間が減った」と実感。週2.5時間は年間で約130時間となり、労働日に換算して約16日分の時間が生まれている。

Q.生成AIの活用によって、仕事の時間は1週間あたり合計でどのくらい削減できていると感じますか。[N=360]

仕事でAIを使う女性





生まれた時間は「学び」「質の高い仕事」「心のゆとり」へ

生成AIで生まれた時間の使い道の1位は「自分の学習・スキルアップ」。効率化した時間が次の学びに再投資される、良い循環が始まっている。

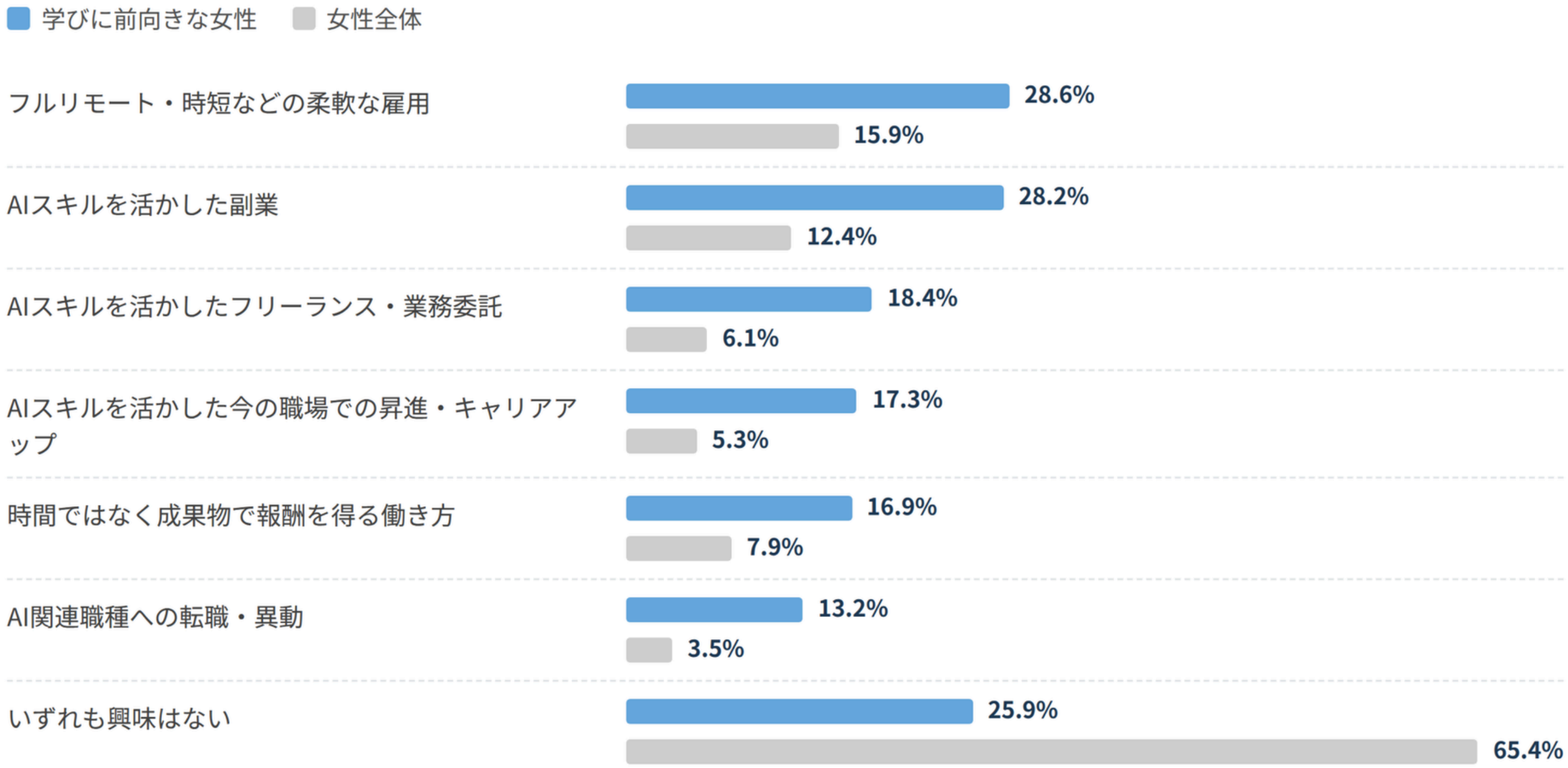
Q.生成AIの活用で生まれた時間や余裕は、どのようなことにつながっていますか。当てはまるものを全てお知らせください。[N=185]

1	**自分の学習・スキルアップの時間**	**33.0%**
2	**休息・趣味など心のゆとり**	**30.3%**
3	**より付加価値の高い業務への集中**	**29.2%**
4	残業の削減・定時退社	27.6%
5	家族と過ごす時間・育児や介護との両立	19.5%
6	副業・複業への挑戦	14.6%
7	昇進・昇格やより責任ある仕事への意欲	14.1%
8	特に変化は感じない	13.5%
9	その他	0.5%

学びが進むと「柔軟な雇用」「副業」への関心が跳ね上がる

AIスキルの学びに前向きな層ではすべての選択肢で関心が約2〜4倍になり、「いずれも興味なし」の数値も65.4%（全体）から25.9%まで急減。AIは「自分らしい柔軟な働き方」への入口として期待されている。

Q.次のような働き方に興味はありますか。当てはまるものを全てお知らせください。[N=1,411]



有識者によるコメント

ファイナンス研究者の立場から見ると、本白書の意義は、女性のAI活用を単なる「普及率」の断片的な情報ではなく、雇用形態、年代、学習機会、所得、時間配分まで含めて捉え、同じ指標を継続することで変化を追える点にあります。人口減少下で女性の就業が拡大する一方、AIの影響は女性の多い職種に相対的に強く、将来は事務職の余剰とデジタル人材不足が同時に生じると見込まれています。これは労働市場の「量」だけでなく、スキルの課題として捉える必要があります。

実際、女性の生成AIのプライベート利用は1年で28.0%から51.3%へ拡大する一方、仕事での利用は31.7%にとどまり、雇用形態による差も大きいことが示唆されています。また、AI利用者では収入が増えた割合が非利用者の約2.7倍で、仕事時間も週平均2.5時間削減されたという結果は、AIが人的資本や生産性、所得形成に結びつく可能性を示す興味深いデータです。

ただし、この差がAI利用そのものの効果なのか、職種や雇用環境、学習意欲の違いによるものなのかは、単年のデータだけでは切り分けられません。だからこそ、毎年同じ指標でデータを蓄積し、変化を追うことに大きな価値があります。

AIに関する経済・ファイナンス研究でも、今後は「誰が使うか」だけでなく、「どのような環境で学び、それが生産性や賃金にどう反映されるか」が重要な研究テーマになります。本白書の継続は、企業の人材投資や政策効果を検証するうえでも、貴重なデータ基盤になると期待します。



株式会社グッド・ニュースアンドカンパニーズ
代表取締役
エコノミスト（経営学博士）
Women AI Initiative Japan アドバイザー
崔 真淑

第3章

社会・企業・個人への提言と私たちの役割

女性のAI活用を広げることはAIによる雇用変化への備えであり、日本の成長への投資

AIを使っている人では、「収入が増えた」と答えた割合が、使っていない人の約2.7倍でした。さらに、AI活用により週平均2.5時間を生み出し、AIを学ぶことに前向きな層は「自分らしい柔軟な働き方」にも意欲的です。
これらの結果から、AIを「学ぶ」「使う」ことは、業務効率化にとどまらず、キャリアや収入にもつながる可能性が見えてきました。

AIによる仕事の変化が、女性の多い職種から先に訪れると見込まれるいま、女性がAIを学び、使える環境を整えることは、一人ひとりの変化への備えであると同時に、人手不足に直面する日本全体の生産性と人材力を高めることにもつながります。そこで本白書では、社会・企業・個人の3つのレイヤーに対して、以下を提言します。

提言：社会・企業・個人、それぞれが取り除くべき「壁」

社会・企業・個人、それぞれの主体が以下の壁を取り除くことで、AIによる雇用変化に備え、これまで学習・活用機会が届きにくかったすべての女性にAI活用の機会を広げることができます。こうした環境整備は、一人ひとりの自律的な人生の選択を支えるとともに、日本全体の生産性向上につながることが期待されます。



終わりに

～Women AI Initiative Japanの役割～



本白書を通じて、女性の生成AI活用がこの1年で大きく広がる一方、「使う」から「使いこなす」へ進むためには、個人の意欲だけでなく、学ぶ機会や周囲の環境が重要であることが見えてきました。
AIはキャリア形成を支える力にとどまらず、日々の暮らしや人生のあらゆる場面に新たな選択肢をもたらす存在です。
学びを続けるための仲間を見つけること。身につけた力を見える形にし、その先の選択肢へ一歩踏み出すこと。
その一歩一歩を、一人の努力だけに委ねてはならないと、私たちは考えます。

Women AI Initiative Japan（WAIJ）は今後も産学官の連携を軸に、仲間とともにAIを学び、
身につけた力を自信や新たな選択肢につなげられる環境づくりを進めてまいります。
そして、一人ひとりが自律的に人生を選び、多様な未来を描ける社会の実現を目指してまいります。

Women
AI Initiative
Japan

AIを使う力を、自分を信じ、未来を選ぶ力へ



一般社団法人
Women AI Initiative Japan
代表理事
國本 知里

女性の生成AI利用は、この1年で大きく広がりました。しかし、毎日AIを使う女性でも、「とても使いこなせる」と自信を持って答えた人は21.4%。特に20代は最も活用が進んでいる一方、自信の男女差が最も大きいこともわかりました。使えていないのではありません。すでにできている自分の力を、まだ十分に信じられていないのです。

一方、AIを学習中の女性の83.6%が「使いこなせる、または学べば使いこなせる」と回答し、男女差もほぼなくなりました。ここから見えてくるのは、自信は挑戦する前から備わっているものではなく、学び、試し、小さな成果を重ねる中で育っていくものだということです。
仕事でAIを使う女性の半数は、週平均2.5時間の削減を実感しています。生まれた時間の使い道の第1位は、自分自身の学びでした。また、AI利用者では収入が増えた女性の割合が、非利用者の約2.7倍となっています。

AIを学ぶ。使ってみる。成果が生まれる。自信が育つ。そして、次の挑戦へ踏み出す。そんな前向きな循環が、すでに始まっています。差を生んでいるのは、能力ではなく機会。AIは、女性の時間・自信・収入、そして人生の選択肢を増やす力になる。エンパワーメントとは、誰かから力を与えてもらうことではありません。自分の中にすでにある力に気づき、それを発揮し、自らの意思で未来を選び取れるようになることです。

Women AI Initiative Japanは、AIの使い方を伝えるだけの場所ではありません。女性が学びを成果に変え、その成果を自信に変え、自分らしい次の一歩を踏み出せる環境をつくります。
一人の女性の自信が、次の誰かの勇気になり、組織を変え、社会を変えていきます。

サポーター企業

Women AI Initiative Japanの活動趣旨にご賛同いただき、本白書の発行を含む活動をご支援いただいている企業の皆さまです。

※本調査の設計・分析・執筆は、サポーター企業から独立してWomen AI Initiative Japanが実施しています。

Featured Supporter

Replit

ブラウザだけで誰でもアプリを開発できるAI開発環境。
プログラミング未経験の女性でも、自然言語で入力するだけでツールやサービスを形にできる。
「使う側」から「作る側」への一歩を後押しします。

Google Cloud

CORE

YOUTRUST

intloop（イントループ）

Women AI
Initiative Japan

VISION

すべての女性がAIで、その先へ。

MISSION

AI時代の働き方を再定義し、
自律的に人生を選択できる社会へ。

【女性AI人材白書に関するお問い合わせ】
一般社団法人Women AI Initiative Japan
info@women-ai-initiative.jp