

20 代求職者の6割超が「転職活動で生成 AI 利用」。 AI 活用できる企業を「重視」が急増し過半数に。企業選びの指標に【20代転職意識調査】

株式会社学情（本社：東京都中央区）は、20 代の仕事観や働く意識をひも解くため、転職希望者と企業を対象に生成 AI の活用についてインターネットアンケートを実施しました。就職・転職活動で生成 AI を「利用している」20 代転職希望者が「よく」と「時々」を合わせて6割を超えました。半数に満たなかった前年同時期の調査から急増し、「利用していない」は2割にとどまり前年から半減しました。利用する場面は「自己 PR の作成・添削」62.7%が最多で、以下「応募書類などの作成・添削」「自己分析やキャリアの棚卸し」「志望動機の実成・添削」「面接対策」など多様な場面で活用しています。AI 活用をどう感じているかについては、「時短・効率化」が最多で、「自分にはない視点や表現を得られる」などが続きました。また、転職先が AI など活用できる企業かどうかを「重視する」求職者が過半数に。4 割ほどだった前年から急増しており、AI など最新技術導入への姿勢が企業選びの新たな指標となってきたようです。

【TOPICS】

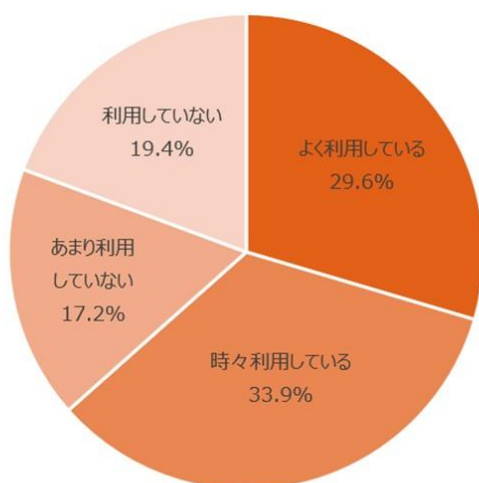
- (1) 20 代転職希望者の 6 割超が「転職活動で生成 AI を利用」
- (2) 「自己 PR の作成・添削」に AI を活用が最多。応募書類・自己分析・企業研究など多様な場面で
- (3) AI 活用の意識は「時短・効率化」が最多。「情報が正しいか不安」「企業のマイナス評価が心配」な人も
- (4) 転職先の AI 利用環境を「重視する」が急増し過半数 企業選びの一つの指標に
- (5) 採用選考での生成 AI 活用、求職者は企業が考えるほどにはマイナスの印象持たず

【調査の背景】

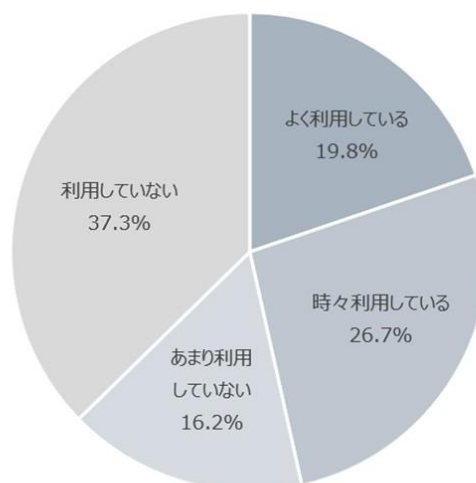
急速に進化する生成 AI は、就職・転職市場でも普及が進んでいます。求職者は転職活動で、企業は選考での活用を始めています。20 代の転職希望者は生成 AI にどう向き合い、どう活用しているのか、意識や活用事例などについてアンケートを実施しました。

(1) 20 代転職希望者の 6 割超が「転職活動で生成 AI を利用」

就職・転職活動において、生成AIを利用していますか？（前年比較）



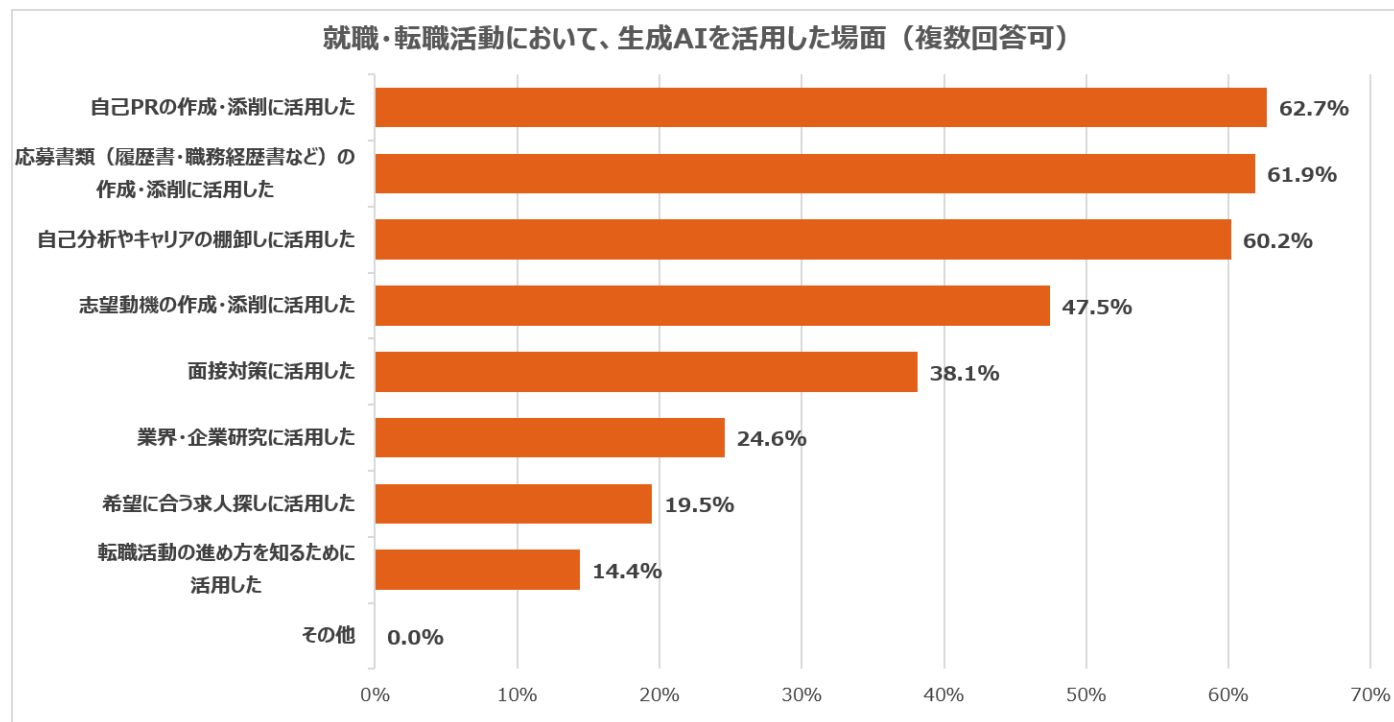
2026年調査



2025年調査

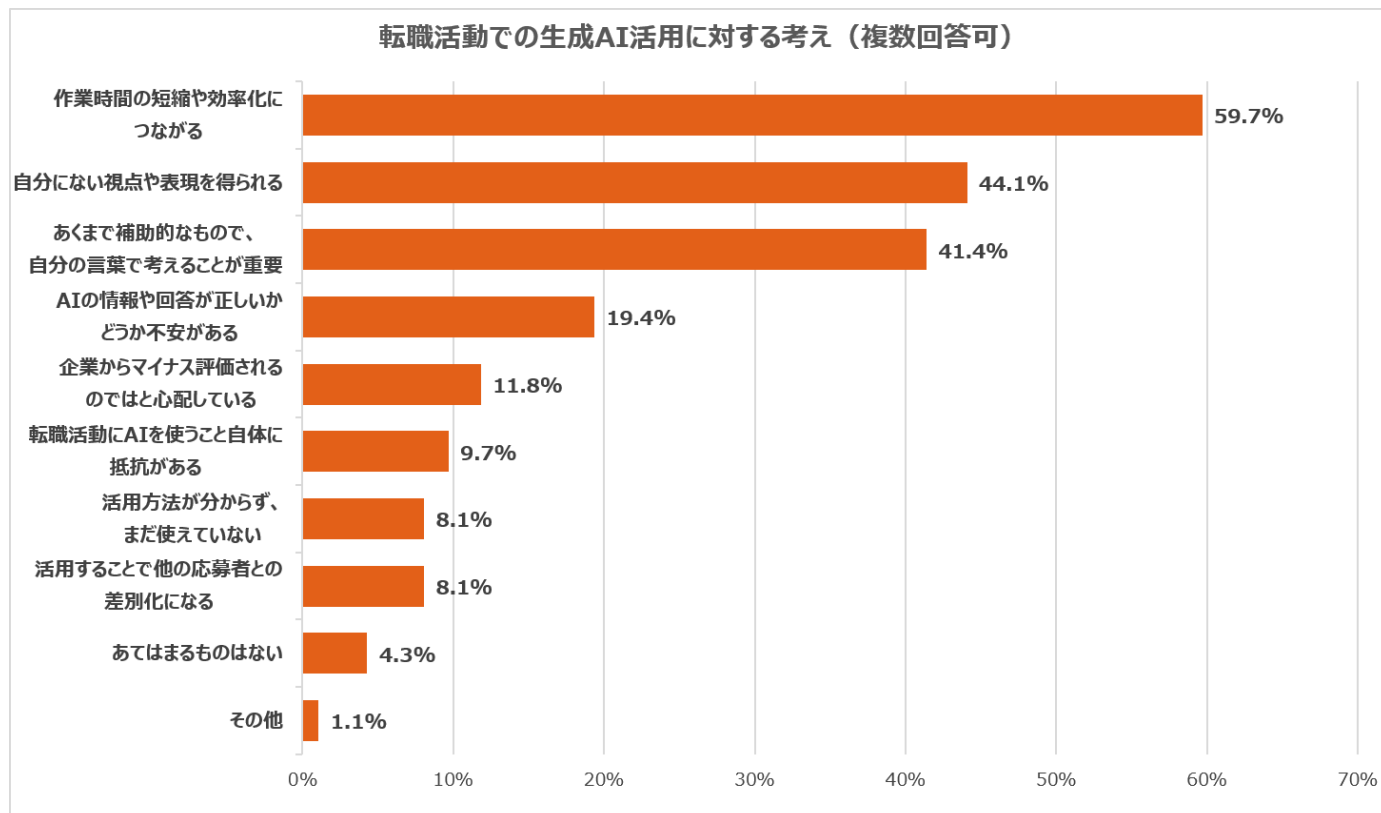
20 代の転職希望者に、就職・転職活動で生成 AI を利用しているかどうか尋ねたところ、「よく利用している」との回答が 29.6%で、「時々利用している」33.9%を合わせると 63.5%に上り、6割を超えました。計 46.5%と半数に満たなかった前年同時期の調査から 17.0 ポイントの大幅な増加です。「利用していない」との回答は 19.4%にとどまり、前年から半減しました。

(2) 「自己 PR の作成・添削」に AI を活用が最多。応募書類・自己分析・企業研究など多様な場面で



就職・転職活動で生成 AI を「利用している」と答えた求職者に、どのように使ったのかを聞くと（複数回答可）、「自己 PR の作成・添削」62.7%が最多。以下「応募書類（履歴書・職務経歴書）などの作成・添削」61.9%、「自己分析やキャリアの棚卸し」60.2%、「志望動機の作成・添削」47.5%、「面接対策」38.1%、「業界・企業研究」24.6%、「希望に合う求人探し」19.5%などが続きます。転職活動で必須とされる様々な場面で活用していることが分かりました。

(3) AI 活用の意識は「時短・効率化」が最多。「情報が正しいか不安」「企業のマイナス評価が心配」な人も

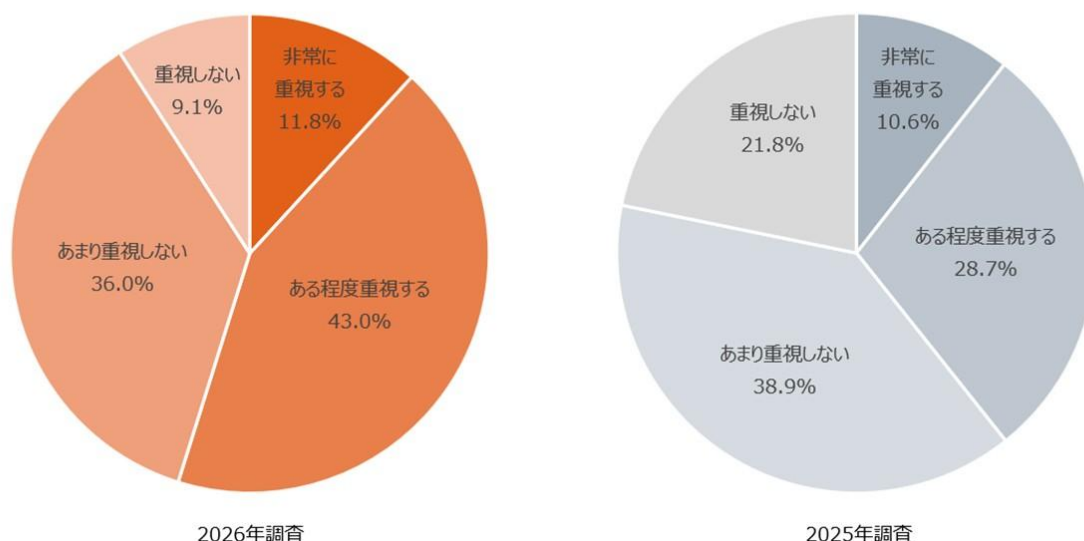


転職活動での生成 AI 活用をどう感じているかについて（複数回答可）は、「作業時間の短縮や効率化につながる」59.7%が最多。次いで「自分にはない視点や表現を得られる」44.1%、「あくまで補助的なもので、自分の言葉で考えることが重要」41.4%が続きました。

一方で、「AI の情報や回答が正しいかどうか不安がある」19.4%、「企業からマイナス評価されるのではと心配」11.8%、「転職活動に AI を使うこと自体に抵抗がある」9.7%など、利用を不安視する回答も少なからずありました。

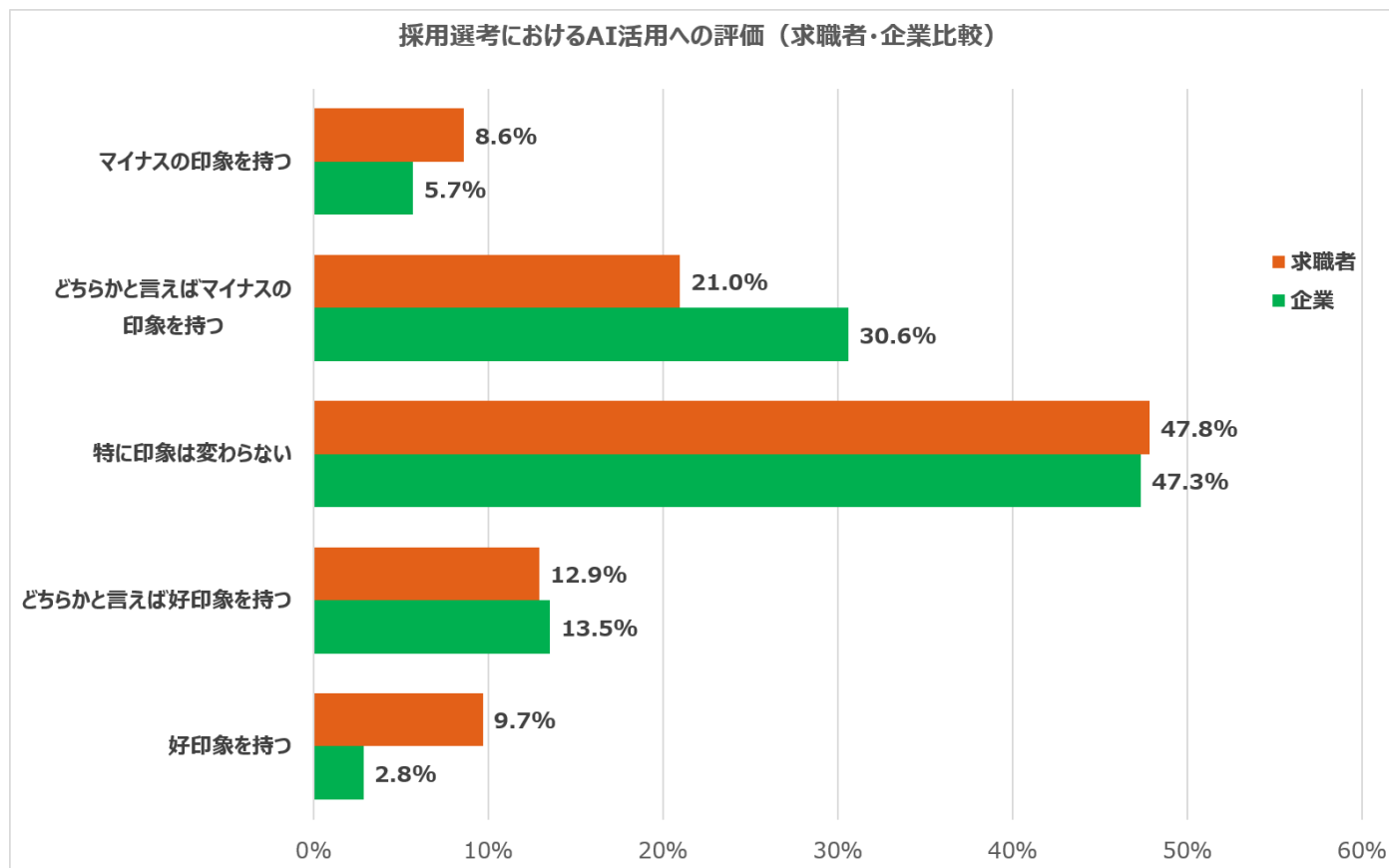
(4) 転職先の AI 利用環境を「重視する」が急増し過半数 企業選びの一つの指標に

転職先選びでの生成AI活用環境の重視度（前年比較）



転職先が生成AIなどの最新技術を活用できる企業かどうかを重視するかを尋ねたところ、「非常に重視」11.8%と「ある程度重視」43.0%の合計が54.8%に上り、「重視する」求職者が過半数を占めました。4割ほどだった前年から急増しており、生成AIなどの新しい技術の導入に積極的かどうか为企业選びの一つの基準になってきたことが分かります。

(5) 採用選考での生成 AI 活用、求職者は企業が考えるほどにはマイナスの印象持たず



採用選考で企業が生成 AI（自動マッチング、適性診断、チャット面談など）を活用している場合、どう感じるかを求職者に尋ねると、「特に印象は変わらない」が半数近くで最多でしたが、「マイナスの印象を持つ」が「どちらかと言えば」を含めて計 29.6%で、「好印象」の計 22.6%より多い結果となりました。

企業にも、求職者がどう感じると思うかを聞いたところ、同じく「印象は変わらない」が最多でしたが、「マイナスの印象」が計 36.3%、「好印象」は計 16.3%で、実際に求職者が感じているよりもマイナスの印象を与えると考える傾向があることが分かりました。求職者は企業が考えるほどにはマイナスの印象を持っていないようです。

■調査概要

- ・調査対象：20 代就職・転職希望者（20 代専門転職サイト「Re就活」のサイト来訪者）および全国の企業・団体
- ・調査期間：求職者 2026 年 8 月 6 日～同年 8 月 23 日、企業・団体 2026 年 8 月 3 日～同年 8 月 14 日
- ・有効回答数：求職者 186 件、企業・団体 281 件
- ・調査機関：株式会社学情
- ・調査方法：Web 上でのアンケート調査

※各項目の数値は小数点第二位を四捨五入し小数点第一位までを表記しているため、択一式回答の合計が

100.0%にならない場合があります。

■株式会社学情とは

東証プライム上場・経団連加盟企業。2004 年から、「20 代通年採用」を提唱。会員数 300 万人の「（20 代が選ぶ）20 代向け転職サイト 8 年連続 No.1・20 代専門転職サイト〈Re就活〉」（2019 年～2026 年 東京商工リサーチ調査 20 代向け転職サイト 第 1 位）や「30 代向けダイレクトリクルーティングサービス〈Re就活 30〉」、会員数 60 万人の「スカウト型就職サイト〈Re就活キャンパス〉」を軸に、20 代・30 代の採用をトータルにサポートする大手就職・転職情報会社です。

また日本で初めて「合同企業セミナー」を開催し（自社調べ）、「転職博」や「就職博」を運営。若手人材の採用に関する多様なサービスを展開しています。

〔創業／1976 年 資本金／15 億円 加盟団体／一般社団法人 日本経済団体連合会、公益社団法人 全国求人情報協会、一般社団法人 日本人材紹介事業協会、日本就職情報出版懇話会、公益財団法人 森林文化協会〕

<https://company.gakujo.ne.jp>

■お問い合わせ先

株式会社学情 広報担当

東京都中央区銀座 6-10-1 GINZA SIX 9 階

TEL：03-6775-4510 FAX：03-6263-9033

メール：press@gakujo.ne.jp

コーポレートサイト：<https://company.gakujo.ne.jp/>

株式会社学情のプレスリリース一覧：https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/13485