こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。

第 69 回では、「AI と悩み相談」についてお話します。

AI が理解してくれる時代

今、AI が私たちの身近な相談相手になりつつあります。AI は感情に合わせ、共感や励ましの穏やかな言葉を示すため、「理解されたような感覚」を抱いた経験がある方もいるかもしれません[1]。既に、20～30 代の約半数が人生の悩みを AI に相談したことがあるという調査結果も示されており[2]、気持ちや考えを整理したり、悩みを軽減したりする手段として AI が活用される場面はますます増えていくでしょう。

人間関係の悩みはどこで生まれるのか

しかし、私たちの悩みの多くは生身の人間関係の中で生じています。「人にどう思われるか不安で言いたいことが言えない」、「相手に期待してしまう」、こうした悩みは、他者との関わりの中で生じます。人間との対話には誤解や価値観の違いがあり、思い通りにいかないこともあります。だからこそ私たちは相手との関係の中で、自分の感情や考え方の癖、初めて気が付く自分の価値観に出会うことがあるのだと思います。

他者との関係の中で生まれた悩みは、その解決にもまた他者との関係が必要になることもあります。私たちは誰かを理解したり、理解される試みの中で変化していくのかもしれません。

東京京橋カウンセリングオフィスには、心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談 #自己理解 #選択

【参考文献・引用文献】
1）Chu MD, Gerard P, Pawar K, Bickham C, Lerman K. Illusions of Intimacy: How Emotional Dynamics Shape Human-AI Relationships. arXiv.2025.arXiv:2505.11649. DOI:10.48550/arXiv.2505.11649.
2）朝比奈あかり：3 万人の調査から見えた、悩み相談を“人”ではなく“AI”にする理由とは. マイナビキャリアリサーチ Lab, 2026 年 10 月 1 日. https://career-research.mynavi.jp/column/20261001_115965/（2026.10.9 閲覧）