



日常生活における生成AI活用事例

—— 家庭で使える活用シーン ——

生成AI普及の現状

日本における生成AIの活用は家庭での利用が先行しており、ビジネスでの活用も今後急速に広がる見込みです。



26.7% の日本人が個人的に生成AIを利用

※総務省 2025年調査



32.6% が家庭で生成AIを活用

（職場利用率28.1%を上回る）

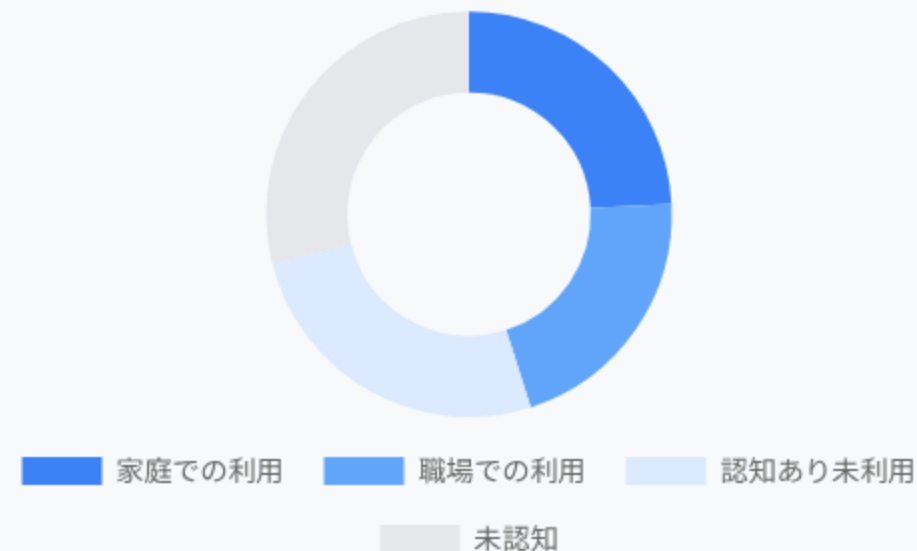


61% の人が生成AIを認知

（認知はしているが使っていない層が約35%）

※生成AIの普及率は、PCやインターネットの普及初期よりも速いペースで成長しています

生成AI認知・利用状況（%）



💡 生成AI普及の特徴

- 家庭での利用が職場より先行（日常生活の効率化に注目）
- 若年層（10-20代）の利用率は20%台と高い傾向
- 認知はしているが利用していない層が多い（約35%）
- 米国・中国と比較すると普及率はまだ低い水準

生成AIの注目される理由と効果

多くのユーザーが生成AIによる時間短縮と生産性向上を実感しています。特に定型業務や創造的な作業で高い効果が表れています。



約80%のユーザーが業務効率化を実感

※ランサーズ調査 2025年



41.6%のユーザーが1時間以上の時短を達成

※業務活用実態調査より

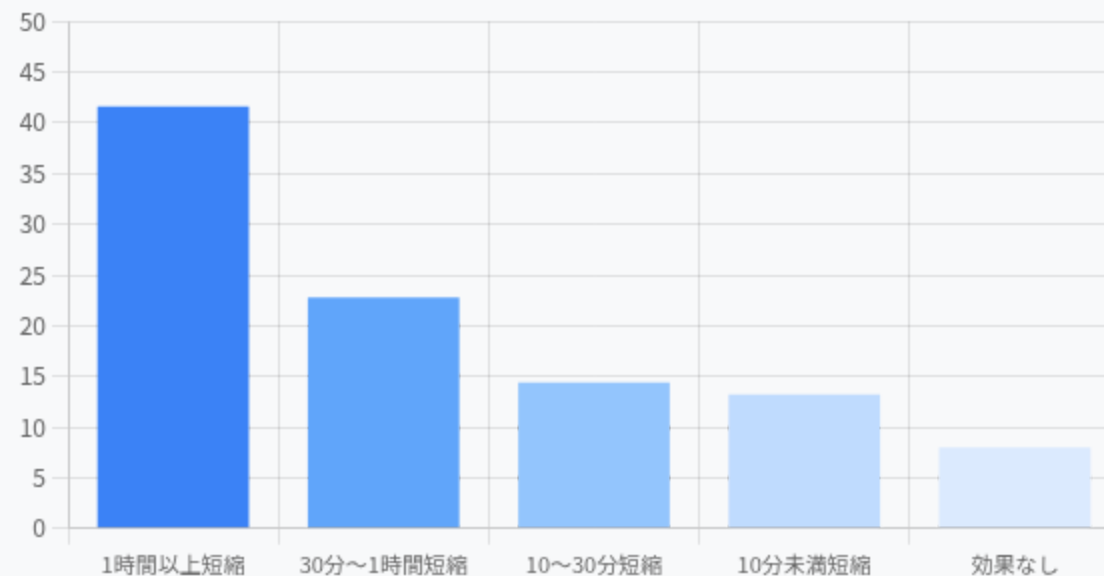


平均66%の生産性向上効果

※3つのケーススタディ平均

※生成AIの効果は活用方法によって大きく異なります。定型的な作業ほど時短効果が高い傾向にあります。

生成AI活用による時間短縮効果



💡 生成AIの効果が高い分野

- コーディング：開発時間10～30%削減
- 文書作成：レポート・メール作成時間を約65%短縮
- データ分析：情報収集・整理時間を約50%削減
- コンテンツ作成：アイデア出し～制作の工程で約40%効率化

家事効率化カテゴリ

献立作成 & 買い物リスト自動化／家事スケジュール管理／書類・メール代筆
AIで日常の「考える」「探す」負担を激減。



献立作成 & 買い物リスト

冷蔵庫の中身から栄養バランスを考慮した食事プランを自動生成



家事スケジュール 管理

効率的な掃除・洗濯計画を時間配分付きで自動作成



書類・メール 代筆

丁寧な敬語表現の連絡文や各種書類を自動生成

献立作成 & 買い物リスト自動化

冷蔵庫の中身から献立を考え、買い物リストまで自動作成。栄養バランスも考慮した食事プランが簡単に。



使い方例

「冷蔵庫にある食材：鶏肉・ブロッコリー・卵で、3人分の夕食メニューと買い足すものを教えて」



効果的なプロンプトのコツ

- 使用可能な食材を明確に
- 調理時間の制限を指定（例：30分以内）
- 好みや制限（辛いもの苦手、糖質制限など）
- 希望する料理のジャンル（和食・洋食など）

ユーザー満足度 92%

献立作成で最も高い満足度を示したAI活用事例（2025年調査）



ChatGPT との会話

冷蔵庫にある食材：鶏胸肉、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、卵を使った夕食メニューを3人分考えて。できれば栄養バランスも考慮して、足りない食材もリストアップしてください。

【今日の夕食メニュー】

- ◆メインディッシュ：鶏胸肉とブロッコリーの卵とじ
- ◆副菜：人参と玉ねぎのマリネサラダ
- ◆汁物：具沢山のかきたま汁

【買い足すべき食材リスト】

- 醤油（調味料用）
- みりん（調味料用）

💡 時短効果

献立考案時間: 約25分 → 約3分

栄養バランス考慮: 別途調査 → 自動提案

買い物リスト作成: 約10分 → 自動生成

85%減

家事スケジュール管理

AIを活用して家事のスケジュールを効率的に管理。部屋別・時間配分付きの掃除計画を自動作成し、家事の時短とやる気アップを実現します。

- 

時間効率の最大化

AIが最適な順序と時間配分を計算。無駄な動きを削減し、家事の総時間を20%削減。
- 

明確な ToDo 分解

大きなタスクを小さな具体的作業に分解し、達成感を得やすくすることでモチベーション向上。
- 

状況に合わせた柔軟なプラン

家族構成、部屋の状態、使える時間などを考慮したパーソナライズされたスケジュール作成。

```
// AIへのプロンプト例

「日曜午前中に2時間で3LDKの家を掃除したい。小学生の子ども2人も手伝える。
効率的なプランを作成して、部屋ごとの所要時間と手順を教えて」
```

日曜日の掃除プラン

🕒 総所要時間: 120分

- リビング

🕒 30分

 - 床の掃除機がけ（子ども1が担当）
 - テーブル・棚の拭き掃除（大人が担当）
 - ソファ周りの整理整頓（子ども2が担当）
- キッチン

🕒 40分

 - シンク・コンロの清掃（大人が担当）
 - 床の拭き掃除（子ども1と2で協力）
 - 冷蔵庫の整理（大人が担当）
- 洗面所・トイレ

🕒 25分

 - 便器・洗面台の清掃（大人が担当）
 - タオル交換（子ども1が担当）
 - 床の拭き掃除（子ども2が担当）
- 寝室

🕒 25分

 - ベッドメイキング（全員で協力）
 - 床の掃除機がけ（子ども1が担当）
 - 窓拭き（大人と子ども2で協力）

書類・メールの代筆

保育園・学校・役所への連絡文、依頼文、クレーム文などを適切な敬語で簡単に作成できます。文章作成の時間と悩みを大幅に削減します。

✓ メール代筆のメリット

- 🕒 時間短縮：フォーマルな文章作成時間を約70%削減
- 🗨️ 敬語の正確さ：適切な敬語表現を自動生成
- ✍️ 文章構成の最適化：状況に応じた構成を提案
- 🔄 バリエーション：同じ内容でも異なる表現を選択可能

💡 活用ポイント

- 目的と状況を具体的に伝えるとより適切な文面に
- 生成された文章は必ず一度確認・編集してから送信を
- 個人情報を含む内容は避け、後から自分で追記する

● ● ● プロンプト例

保育園をお休みする際の、先生への連絡文を作成してください。
条件：

- 子どもの名前は山田太郎（3歳児クラス）
- 理由は発熱（38.2度）
- お休み期間は本日から明日まで
- 丁寧かつ簡潔な文面

🤖 AI生成メール

件名：欠席連絡（山田太郎）

3歳児クラス担任の先生

いつもお世話になっております。山田太郎の保護者です。

太郎ですが、今朝から38.2度の発熱があり、体調が優れないため、本日と明日の2日間、保育園をお休みさせていただきます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、どうぞよろしくお願いいたします。

回復次第、登園再開の際にはあらためてご連絡いたします。

山田 花子（山田太郎の母）

📄 その他の代筆例：

- 役所への住所変更手続き問い合わせ
- 学校行事の欠席連絡
- 近所への騒音お詫び文
- 保護者会の議事録作成

健康 & ウェルビーイングカテゴリ

健康管理・運動提案／メンタルケア・感情整理／日記・自己分析
AIが日常の心身のセルフケアも支援！



健康管理 & 運動提案

年齢や目的に合わせたパーソナライズされた運動・食事プラン



メンタルケア & 感情整理

感情を受け止め、思考の整理や前向きな視点へのリフレーミング



日記 & 自己分析 パートナー

日々の記録から感情を言語化し、自己理解を深める内省支援

健康管理・運動提案

生成AIを活用すれば、一人ひとりの年齢・体力・目的に合わせた健康管理と運動提案が可能です。



個別化トレーニングプラン

目的（筋力アップ・体重管理・健康維持など）、年齢、運動経験に基づいた最適なトレーニングメニューを提案



栄養アドバイス連動

運動メニューに合わせた食事提案で、効果を最大化



継続サポート機能

運動の進捗記録と調整提案で長期的な継続をサポート

使い方例：「週3回、20分でできる筋トレメニューを考えて。初心者向けで」

⚡ 週3回・20分の初心者向け筋トレプラン

月曜日：上半身フォーカス

- 腕立て伏せ（膝をついた簡易版） 3セット×8回
- ダンベルカール（水筒でも可） 3セット×10回
- バードドッグ 3セット×30秒

水曜日：下半身フォーカス

- エアスクワット 3セット×12回
- カーフレイズ 3セット×15回
- グルーツブリッジ 3セット×10回

金曜日：体幹・有酸素運動

- プランク 3セット×30秒
- サイドプランク 各側3セット×20秒
- その場足踏み 3分×2セット

🌿 健康アドバイス自動カスタマイズ例

- 40代・デスクワーク・肩こり持ちさんへの姿勢改善エクササイズ
- 高血圧気味の方向け低強度有酸素運動プラン
- 産後ママ向け骨盤調整ストレッチ
- 膝痛持ちでも安全に行える筋力トレーニング

メンタルケア・感情整理 & 日記サポート

生成AIは感情を受け止め、思考の整理や気持ちの言語化をサポートするメンタルケアパートナーとして活躍します。



思考の整理

モヤモヤした気持ちを言語化し、客観的な視点を提供



AI日記パートナー

書いた内容から感情を分析し、内省をサポート



リフレーミング支援

ネガティブな思考を前向きな視点に変換する手助け

プロンプト例：

「なんとなく不安な気持ちが続いています。具体的な原因はわからないけど、気分が優れません。話を聞いてもらえますか？」

※AIはプロのカウンセリングの代わりにはなりません。深刻な悩みは専門家に相談しましょう。

AIとの対話例

最近、仕事でミスが続いて自信をなくしています。どうすれば前向きになれるですか？

つらい状況ですね。まずはご自身を責めすぎないことが大切です。誰にでもミスはあります。具体的には：

- 小さな成功も認めて自己肯定感を高める
- 過去の成功体験を思い出す時間を持つ
- 「失敗=学び」と捉える思考法を試す

💡 メンタルケアAI活用のポイント

- 定期的な振り返り習慣を作る（週1回10分など）
- 具体的な感情や状況を詳しく伝える
- AIの回答は参考程度に留め、自分で判断する
- 深刻な悩みは専門家へ相談する

📊 調査では利用者の68%がAI対話後に気持ちの整理ができたと回答

ライフプランニング・クリエイティブ活用カテゴリ

旅行プラン作成／家計見直し／子育て・創作活動サポートなど
多様なシーンでAIがパートナーに！



旅行 プランニング

混雑回避の最適スケジュール
や穴場スポット提案で旅
行体験を向上



家計・副業 見直し

支出最適化と収入アップの
アイデアを個人状況に応じ
て提案



子育て・ 創作支援

オリジナル絵本作成から
SNS用画像生成まで創造活
動をサポート

旅行・家計・副業の見直し

生活に「ゆとり」と「発見」をもたらす生成AIの活用事例と実際のプロンプト例をご紹介します。

✈️ 旅行プランニング

混雑を避けた穴場スポット中心の最適な旅程を提案。子連れ・高齢者向けにもカスタマイズ可能。

「9月に京都へ2泊3日の旅行を計画中です。混雑を避けた穴場スポット中心で、和菓子体験もできる場所を組み込んだプランを作成してください」

💰 家計の見直し

支出分析と節約提案で、毎月の貯蓄目標達成をサポート。無理のない予算計画を立案。

「毎月あと2万円貯金したいです。月収30万円、家賃8万円、光熱費2万円、食費5万円で暮らしています。無理なく続けられる節約方法を提案してください」

💡 副業アイデア発掘

スキルや興味に合わせた副業提案と始め方のステップを具体的に提示。

プロンプト例：

「プログラミングの基礎知識があり、イラスト作成も得意です。週末5～6時間で取り組める副業を探しています。始め方と月3万円稼ぐまでの具体的なステップを教えてください」



Web制作案件



イラスト制作



技術記事執筆

📈 AI活用事例の効果

78%

計画立案時間の短縮

65%

予算管理の改善

82%

ユーザー満足度

※生成AIユーザー調査（2025年・n=1,200）より

生成AIを活用すると、従来何時間もかかっていた旅行計画や家計分析が数分で完了。情報収集や選択肢の比較検討の時間を大幅に短縮できます。

子どもとの関わり・創作支援

生成AIを活用して子育てや創作活動をより豊かに。子どもの興味や年齢に合わせたオリジナルコンテンツを簡単に作成できます。



AI絵本の作成

子どもの好きなテーマや名前を入れたオーダーメイド絵本



年齢別遊び提案

発達段階に応じた知育遊びや室内アクティビティ



創作コンテンツの自動生成

SNS投稿用イラスト・詩・物語などの創作支援



プロンプト例：

「5歳の男の子向けに、恐竜と宇宙をテーマにした寝る前の短いお話を作って」

★ 活用事例



オリジナル絵本作成

子どもが覚えた言葉をAIが拾い上げて、その子だけの絵本に。言葉の習得や読書習慣の定着にも効果的。



質問への丁寧な回答

子どもの「なぜ?」「どうして?」に対して、年齢に応じた分かりやすい説明をAIが提供。親の負担軽減にも。



思い出の視覚化

家族旅行や特別な日の思い出を、AIを使って絵や物語に変換。子どもとの思い出作りに新しい形を提供。



生成AIと組み合わせることで、忙しい子育て世代の「創造力の時間」を増やすことができます。

実践ヒント・導入時の注意点&まとめ

💡 効果的なプロンプト作成のコツ

具体的に指示を書き、欲しい出力形式も明示すると高品質な結果が得られます

「冷蔵庫の中身：卵、トマト、ベーコン、牛乳。15分で作れる朝食レシピを2つ教えて。材料と手順を箇条書きで」

⚠️ 利用時の注意点

- 個人情報や秘密情報は入力しない（AIのデータは保存される可能性）
- 生成内容は必ず事実確認を（特に専門的知識・重要な決断の場合）
- 子どもの利用は保護者の管理のもとで（情報リテラシーの育成も大切に）

生成AIで生活はこう変わる

時間の使い方が変化（単純作業から創造的活動へ）
情報収集・整理の効率が向上（約8割が効率化を実感）
人間らしい時間の価値が再認識される

▶▶ 今後の展望と次のステップ

-  **小さく始めて徐々に拡大**
まずは1つの家事から始め、効果を実感しながら他の領域にも応用してみましょう
-  **フィードバックを与える**
AIに「もっと詳しく」「別の案も」など指示すると、より良い結果が得られます
-  **家族みんなで活用**
年齢問わず家族全員がAIを使いこなすことで、家庭の時間的・精神的ゆとりが生まれます

📈 将来予測

2030年までに日本の家庭の約70%が日常的にAIを活用するようになり、家事の時間が平均30%削減されると予測されています。今から基本的な使い方を身につけ、AIと共存する生活スタイルを構築していきましょう。

※AI開発企業の市場予測データより

———— AIと人間の共創で、より豊かな日常へ ————