

# 対話型AI依存の心理的メカニズムと介入可能性の検討

## Exploring the Psychological Mechanisms and Intervention

### Possibilities of Conversational AI Dependence

渋谷環・システム分科会・情報セキュリティ大学院大学

## 1. 研究背景

生成AIは急速に普及しており、国内でも2024年度に利用経験率26.7%、20代では44.7%に達している。一方で、過度な利用によるメンタルヘルスへの影響や依存傾向が国際的に問題化しており、判断力や社会的機能への悪影響も懸念されている。

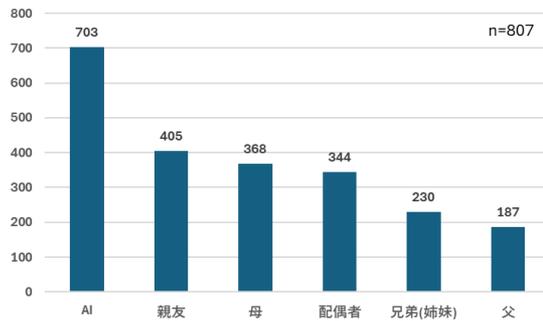


図1：「気軽に相談できる相手」として回答した人  
出典：株式会社Awarefy（2025）対話型生成AIと人との関係性についての最新調査（2025年8月）より筆者作成

## 2. 目的

成人を対象に対話型AI依存の心理的メカニズムを解明し、介入可能性の検討する

## 3. 先行研究と残課題

- ChatGPTの過度な利用は「問題的ChatGPT利用」と定義され、PIUやIGDの枠組みに基づく尺度PCGUSが開発(Yu, 2025)。改訂9項目版も信頼性・妥当性が確認(Maral, 2025)
- PCGUIはうつ・不安・ストレス、使用時間、自己制御の低さと関連。精神的困難がAI依存を予測する縦断的知見も報告(Huang, 2025)。
- AIとの感情的ミラーリングは「親密さの錯覚」を生み、情緒的依存を促進。
- 既存研究は、問題的AI利用のメカニズムを主に青少年・学生サンプルで検証してきたが、成人を対象とした実証的検討は不足しており、成人集団におけるAI依存の先行要因と媒介過程の解明が重要な残課題

## 4. 今後の研究計画

成人を対象に、孤独感や自己制御などの心理的要因の媒介効果を分析し、依存メカニズムを明らかにする。