

報道関係各位

2026年1月29日
株式会社クロス・マーケティング

仕事におけるAI活用意向は40代で高い リタイア後の資産は「かなり不足している」が38%、30～50代は4割超え

－仕事・人生設計に関する実態・意識調査（2026年1月定点ココロスタイルリサーチ）－

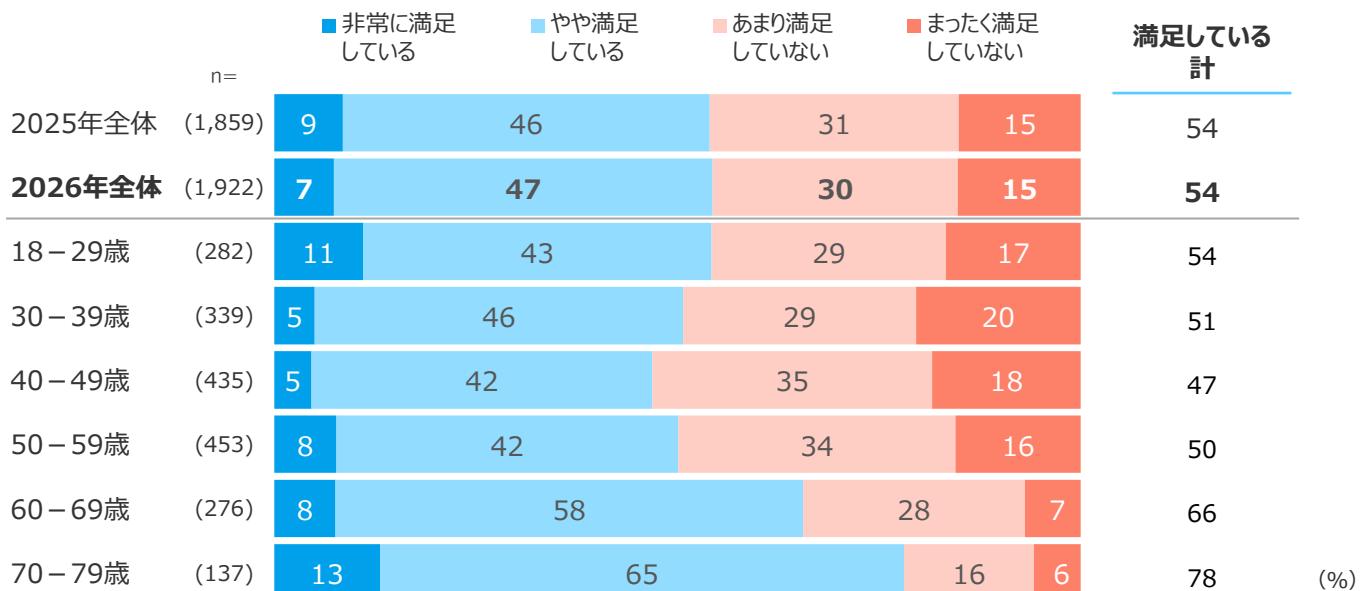
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、2026年1月、全国18～79歳の男女3,000名を対象に「仕事・人生設計に関する実態・意識調査（2026年1月定点ココロスタイルリサーチ）」を行いました。本調査は、生活者の意識やライフスタイルの変化の兆しを捉えることを目的として、定点で実態・意識調査を実施するものです。今回は仕事・人生設計編として、仕事への満足度とその理由、仕事に対する意識・態度、仕事におけるAI活用意向、リタイア後の生活資金の充足度、年金受給後も働きたい理由、終活状況、車の免許を返納した方がよい年齢をピックアップし分析をしました。

■調査結果（一部抜粋）

- ✓ 【仕事への満足度と意識・態度、AI活用意向】 有職者の仕事に対する満足度は、非常に+やや満足しているが54%、40代の満足度は47%と半数に満たない。「まったく満足していない」割合は30代が20%と高い。<図1>仕事に満足している理由は、給与・待遇、人間関係がよい、やりがい・成長機会があるなど。一方、満足していない理由は、業務負担が大きい・仕事がきつい、仕事内容が合っていない、評価・期待への不安があがつた。<図2>仕事に対する意識・態度は、「自分の性格や能力に合った仕事をしたい」「仕事はお金を得るための手段」「仕事よりプライベートな時間の方が大切」がTOP3。<図3>仕事上でAIを活用する意向については、「必要な時だけAIを活用し、自分で考えることを重視したい」22%が多い。全般的にAI活用意向は40代で高い。<図4>
- ✓ 【リタイア後の生活】 リタイア後の生活の資産は、かなり+やや不足していると思う人が63%。「かなり不足している」割合は38%を占め、特に30～50代は4割を超える。<図5>年金受給後も働きたい人の理由は、「貯蓄や年金だけでは経済的に不安」「健康や体力を維持するため」「脳の老化を防止するため」がTOP3。「社会とつながってみたい」「生きがいを感じたい」「人と接してみたい」という精神的な面では70代が突出している。<図6>
- ✓ 【終活として行いたい／行ったこと】 自分自身の「終活（人生の終わりを意識した事前準備）」として行いたい／行つたことは、「身の回りの品の整理・処分をしておく」「銀行口座や保険の詳細を記しておく」「延命治療の意思表示をしておく」「エンディングノートを書いておく」「葬儀・法要の形式の意思表示をしておく」が上位。<図7>
- ✓ 【車の免許返納年齢】 高齢者ドライバー（65歳以上）の車の免許返納した方がよいと思う年齢を聴取したところ、「79歳までに返納した方がよい」は57%。実年齢の70代は41%と最も低い。<図8>

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/20260129kokoro>

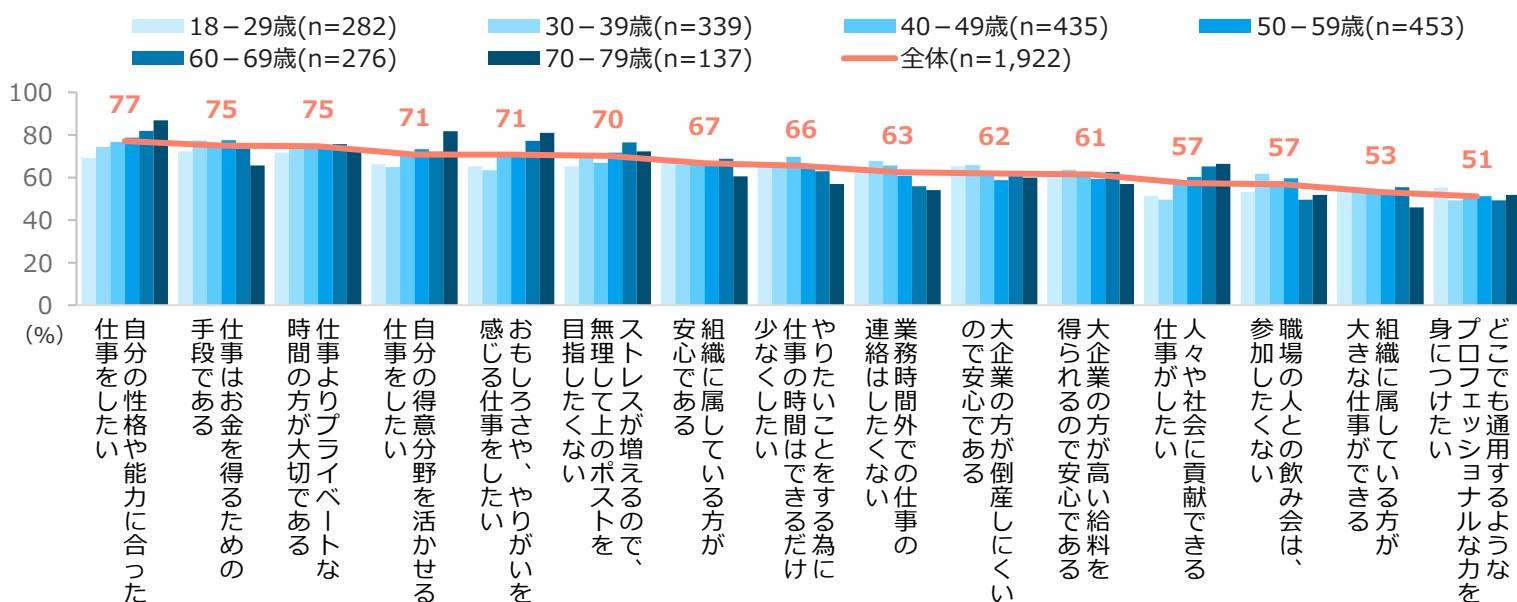
<図1> 仕事への満足度（単一回答）※ベース：有職者



<図2> 仕事に満足している理由・満足していない理由 (自由回答一部抜粋) ※ベース: 有職者

仕事に満足している理由	仕事に満足していない理由
<ul style="list-style-type: none"> ● 給与・待遇に満足 <ul style="list-style-type: none"> ・福利厚生がしっかりしている ・それなりの収入と、休暇も取りやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 業務負担の大きさ・仕事のきつさ <ul style="list-style-type: none"> ・難易度が高い仕事が多く、その量も多すぎる ・責任のある立場なので気苦労が多い
<ul style="list-style-type: none"> ● 人間関係が良い <ul style="list-style-type: none"> ・職場の雰囲気がよいかから ・人間関係が悪くなく風通しのよい職場だから 	<ul style="list-style-type: none"> ● 仕事内容が合っていない <ul style="list-style-type: none"> ・スキルアップが見込めない ・身につけた教育、知識、経験と仕事内容の不一致
<ul style="list-style-type: none"> ● やりがい・成長機会がある <ul style="list-style-type: none"> ・密度の高い充実した業務対応を行なっている ・残業は多いが、仕事のやりがいがあり、充実感も持てる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 評価・期待への不満 <ul style="list-style-type: none"> ・どれだけ努力しても、それを正しく評価してくれない職場環境だから ・実力を認められず、昇格出来ていない
<ul style="list-style-type: none"> ● ワークライフバランス <ul style="list-style-type: none"> ・健康と労働時間のバランスを取り、無理なく仕事をこなせる ・残業が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 人間関係が良くない <ul style="list-style-type: none"> ・ハラスメントが蔓延している ・職場での人間関係のストレスが大きい

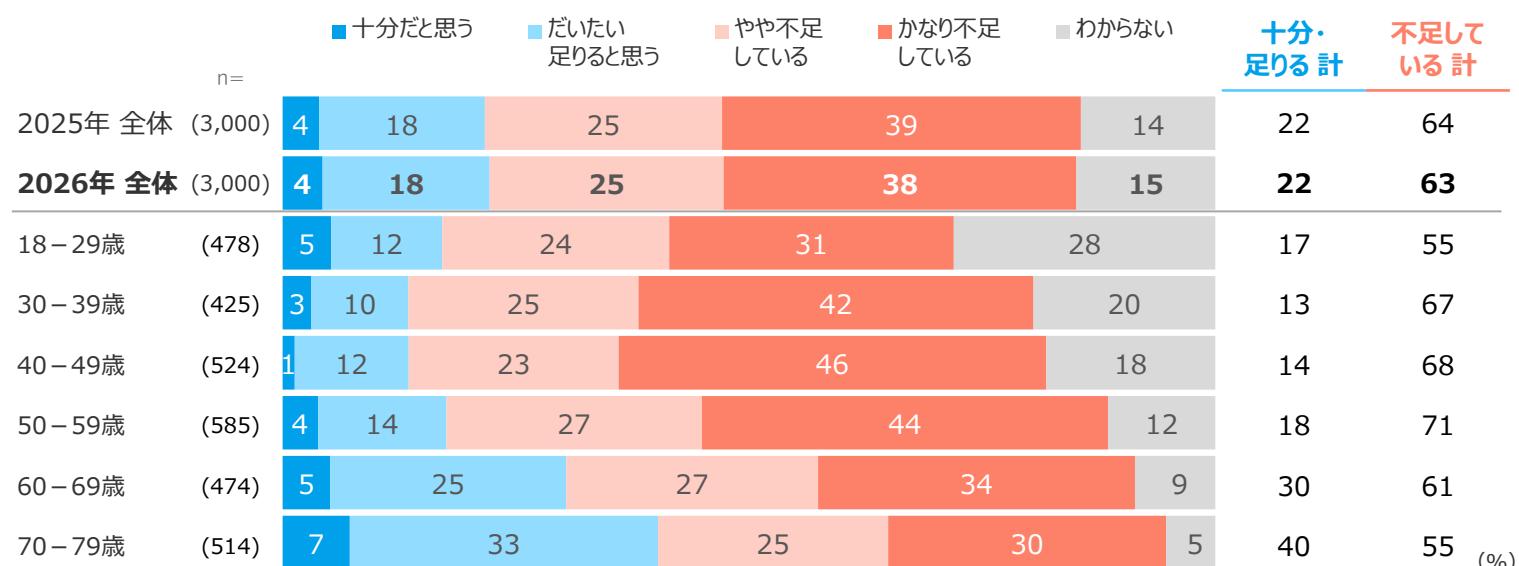
<図3> 仕事に対する意識・態度 (各単一回答: 4段階評価で聴取／非常に+まあそう思う割合) ※上位15項目を抜粋／ベース: 有職者



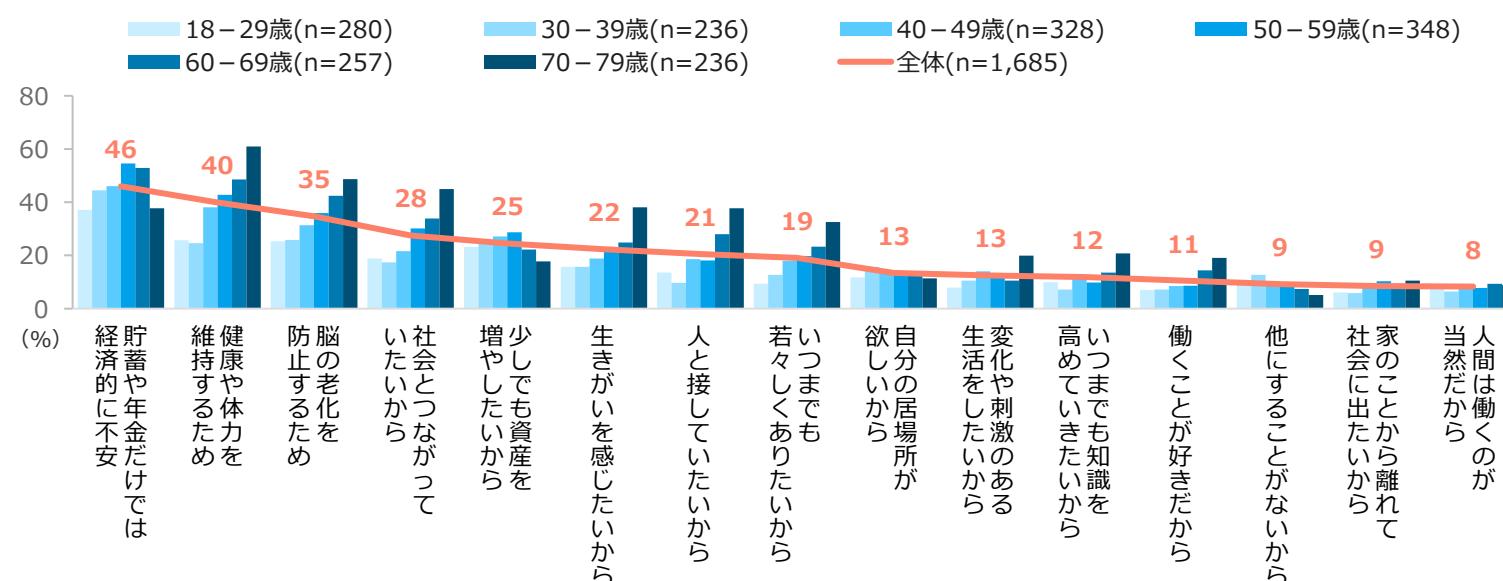
<図4> 仕事におけるAI活用意向 (単一回答) ※ベース: 有職者

		AIを積極的に使いこなし、自分のスキル・効率を高めたい		必要な時だけAIを活用し、自分で考えることを重視したい		今は仕事で使っていないが、今後はAIを活用していきたい		AIの進化によって、自分の仕事がなくなりそうで不安だ		AIを使うような仕事はしたくない／人と接する仕事をしたい		自分の仕事でAIを使うことはなく、取り入れるつもりはない	
n=		9	22	17	7	6	39						
全体会計	(1,922)	9	22	17	7	6	39						
18-29歳	(282)	11	20	17	7	5	40						
30-39歳	(339)	8	21	15	10	5	42						
40-49歳	(435)	12	24	19	7	6	32						
50-59歳	(453)	10	22	17	6	6	38						
60-69歳	(276)	7	19	17	4	10	42						
70-79歳	(137)	4	29	12	2	9	45						

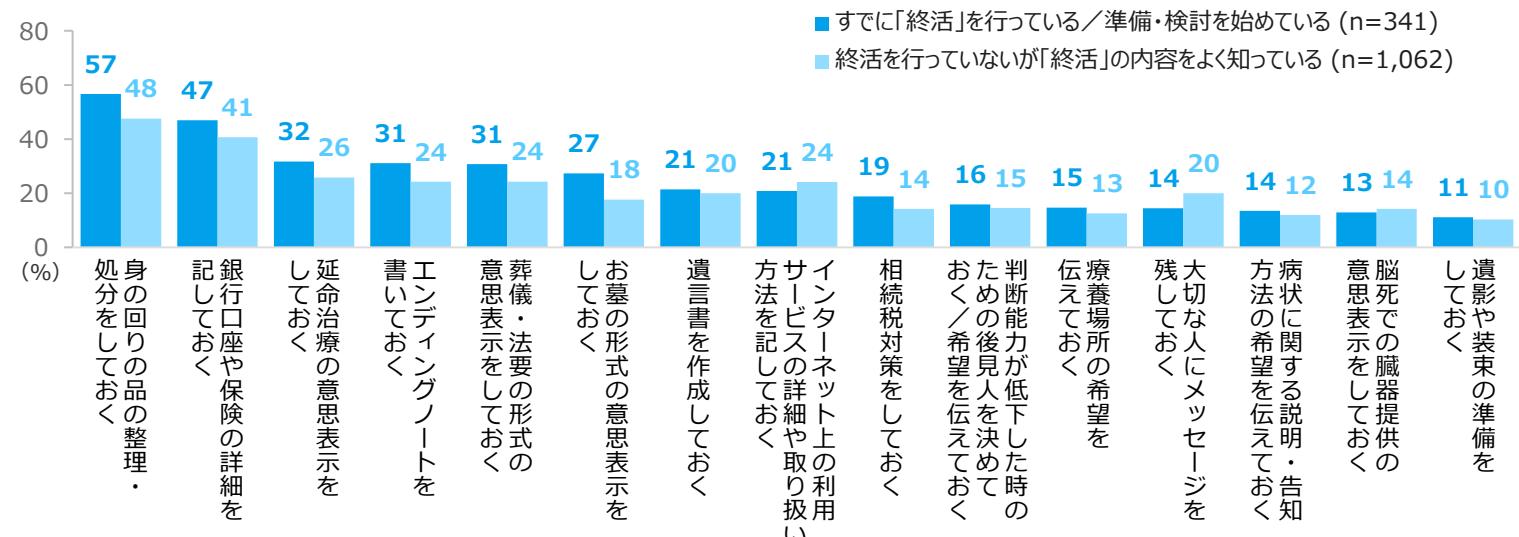
<図5> リタイア後の生活のための資産の充足度（単一回答）

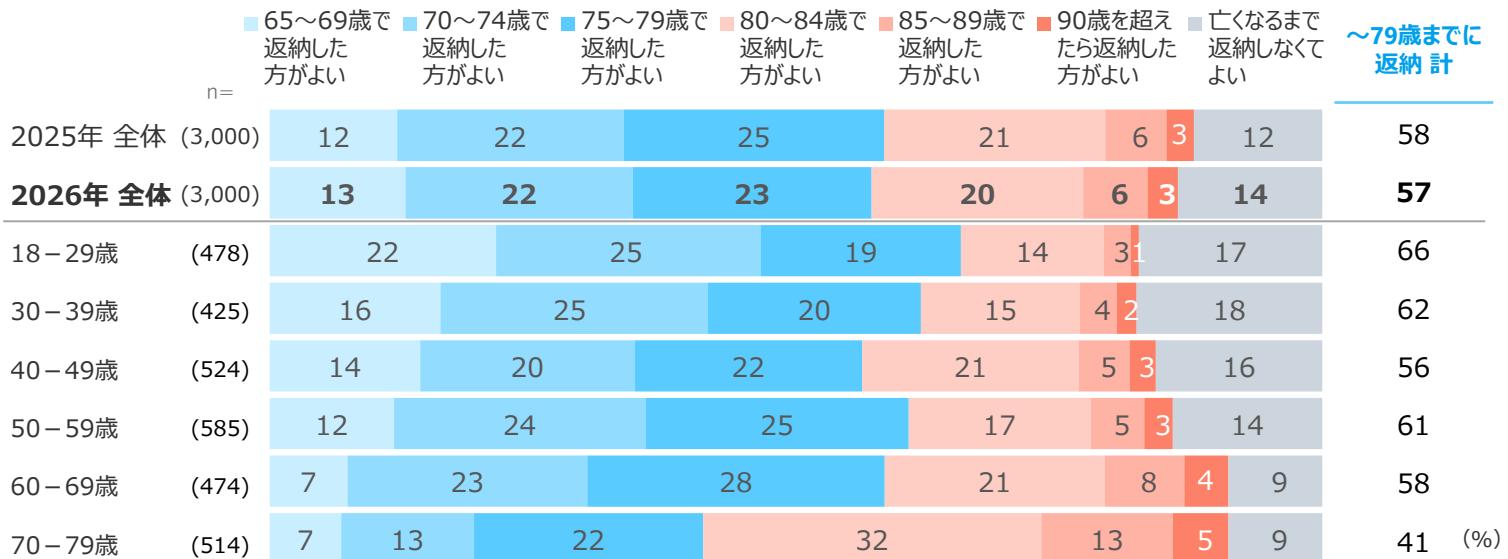


<図6> 年金受給後も働きたい理由（複数回答）※上位15項目を抜粋／ベース：年金受給後も働きたい者



<図7> 終活として行いたい／行つたこと（複数回答）※上位15項目を抜粋／ベース：終活を行っている・準備をしている／終活の内容認知者



<図8> 車の免許を返納した方がよいと思う年齢 (単一回答 : n=3,000)

■レポート項目一覧
 属性設問

(性別/年齢/未既婚/居住地/子どもの有無/同居人数/同居家族/同居子ども・孫の学齢/職業/住まい/世帯年収/ポテンシャル・ニーズ・クラスター)

 調査結果サマリー

▼調査結果：景況感・生活全体の意識

- 生活満足度
- 生活領域別満足度/注力度
- 生活価値観・意識
- 生活関連の意識
- 現在の暮らし向き

▼調査結果：仕事・人生設計について

- 仕事への満足度、その理由（自由回答抜粋）
- 仕事におけるAI活用意向
- 働くことへの意欲
- 仕事に対する意識・態度
- 年金受給後の就労意向
- 年金受給後も働きたい理由
- 収入のゆとり
- 貯蓄・財産の充足度
- 現在の預貯金額
- 預貯金の主な目的
- リタイア後の過ごし方
- リタイア後の生活に向けて準備していること
- リタイア後の生活のための資産の充足度
- 終活という言葉の認知と準備
- 終活として準備したいこと
- 最期を迎える望ましい場所／最も望ましい場所
- 自動車免許の保有状況
- 高齢者ドライバーの免許返納年齢

▼時系列データ集
▼参考資料

- ポテンシャル・ニーズ・クラスター（PNCL）について

◆レポートのダウンロードはこちらから

<https://www.cross-m.co.jp/report/20260129kokoro>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ

調査地域 : 全国47都道府県

調査対象 : 18~79歳の男女、人口構成比に合わせて割付

調査期間 : 2026年1月7日（水）～8日（木）

有効回答数 : 本調査3,000サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275

E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると…」