生成AIで生まれた余白のゆくえ

便利さの先にある時間の価値

生活研究部 上席研究員 久我 尚子
kuga@nli-research.co.jp

くが・なおこ
01年早稲田大学大学院理工学研究科修士課程修了(工学修士)。
同年株式会社NTTドコモ入社。東京工業大学大学院進学を経て、
10年ニッセイ基礎研究所、21年7月より現職。
内閣府や総務省(統計委員会)、経済産業省(産業構造審議会)、
東京都などの委員を務める。

1―― 生成AIがもたらす見えない忙しさ

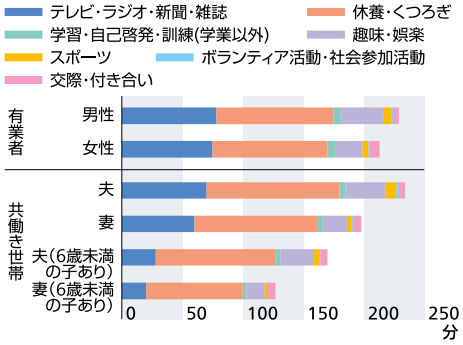
何か困ったことがあれば生成AIに相談し、長いメールには返信のたたき台を作ってもらう。会議録の要点も、読書感想文の下書きも、いまや生成AIの力を借りることが珍しくなくなってきました。本来は、こうした活用によって私たちの生活に「余白」が生まれるはずでした。

けれども実際には「楽になった」と感じる人はどれほどいるのでしょうか。空いた時間には新しいタスクが入り込み、以前よりせわしなさが増したと感じる人も多いでしょう。

働く人の平日の自由時間は平均2～3時間程度にとどまります[図表1]。しかも、この時間の多くは断続的で、通勤や家事の合間、就寝前といった“すき間時間”の積み上げにすぎません。スマートフォンを眺めているうちに、気づけば何もせずに終わってしまうことも少なくないでしょう。

効率化は生活の選択肢を広げる一方で、こなすべき標準的な量を押し上げてしまう側面もあります。かつては同じ時間で一つ片付けば十分満足だったことが、今では三つこなして当然という感覚に変わっている。インターネットやメールが普及した際に、むしろ処理量が増えて忙しくなったのと同じ構図です。

[図表1]働く人の平日の自由時間
注:有業者は主に仕事に従事する者、共働き世帯は夫婦と子世帯で、夫婦ともに雇用者　資料:総務省「令和3年 社会生活基本調査」より作成



2―― AIによる便利さと揺らぎのゆくえ

生成AIの活用に対して企業の7割以上が前向きに評価しています。たとえば「斬新なアイデア・新たなイノベーションが生まれる」「業務効率化や人員不足の解消につながる」との回答は約75%にのぼります[図表2]。効率化や創造性の支援に対する期待の高さがうかがえます。

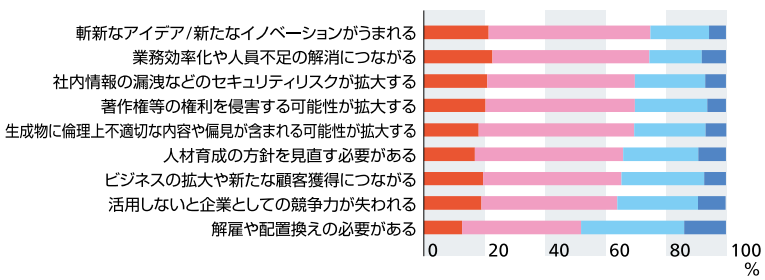
その一方で「社内情報の漏洩リスクが拡大する」「著作権の侵害可能性が高まる」、「生成物に倫理上不適切な内容や偏見が含まれる可能性がある」といった懸念も7割前後を占めます。さらに「人材育成の方針を見直す必要がある」との回答も66.0%に達し、AI活用が働き方全体に大きな影響を及ぼしていることが分かります。

こうした制度や組織の課題に加えて、私たちの暮らしにも影響が及んでいます。

AIが提示する最短ルートは頼もしい存在ですが、その一方で「あえて迷う」「じっくり考える」といった“選ぶ過程”が失われつつあるのも事実です。

非効率に見える選択や、気分にまかせた決断は、実は暮らしに揺らぎや余白をもたらす大切な時間だったのかもしれません。便利になったからこそ、もう一度「考える時間」「迷う時間」の意味に目を向ける必要がありそうです。

[図表2]生成AI活用による効果・影響
注:上から「そう思う」+「どちらかというとそう思う」の割合の高い順　資料:総務省「令和6年版 情報通信白書」より作成



なお、最近の調査ではZ世代の間で「デジタルデトックスをしてみたい」と答える人が4割に上り、効率だけでは測れない時間の価値を見直す動きも見られます。若い世代のこうした感覚は、私たちにとっても示唆的です。

3―― これからの余白と向き合うために

生成AIの広がりは暮らしや働き方を確実に変えています。効率化や利便性という恩恵を受けながらも、「余白が生まれたはずなのに、むしろ忙しくなった」と感じる矛盾や、「自分らしい時間の揺らぎをどう取り戻すか」という課題にも直面しています。

だからこそ、これからはAIが生み出す時間をどう使うのかが大切になるでしょう。空いた時間をさらに予定で埋めるのか、あえて「何もしない時間」として残すのか。短縮できた作業の分を家族や友人との会話や自分の思索にあてることもできるでしょう。選び方次第で、AIは「忙しさを増幅させる仕組み」にも、「人間らしい時間を取り戻す道具」にもなり得ます。

働く人の自由時間は決して多くありません。その限られた時間を効率よく埋めるのではなく、自分のための余白としてどう守り、どう活かすのか。生成AIとのつきあい方を考えることは、これからの暮らしをより豊かにするためのヒントになるのではないでしょうか。

この秋、あなたならAIがくれた余白を、どんなふうに使いますか。