AIに相談する人は、何を話しているか

自社サービスの利用実績と、同じ相談文を使った回答比較を公開しています。記事の背景説明やサービス選びの材料としてご利用いただけます。

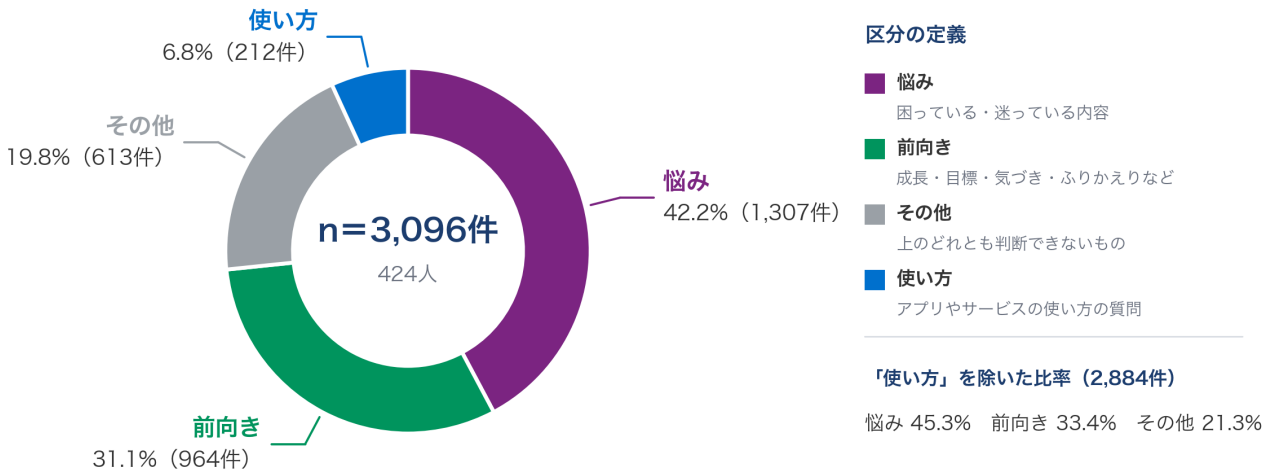
3,096 件
相談入力を含む保存記録（のべ）

424 人
利用者IDの重複を除いた数

対象は「自分と話すノート」の2026年7月〜9月30日の記録。2026年10月1日に集計し、AIと辞書で話の性質と領域を分類しました。

図1｜話の性質の内訳（4区分）

アプリ「自分と話すノート」のAIコーチとの対話 3,096件（424人）を分類｜2026年9月30日時点



出典：株式会社Rin『AIコーチ対話レポート2026年9月』（n＝3,096件・424人）　　件数と割合の集計のみ。会話の原文は扱っていません

引用に使える要点

全3,096件のうち、悩みは1,307件（42.2%）、前向きな話は964件（31.1%）でした。「その他」を除く9領域では、自己理解・価値観が582件（18.8%）で最多です。「その他」は725件（23.4%）あります。

この集計から分かる範囲

自社サービス内で観察した利用状況です。日本全体の傾向や相談の改善効果を示す調査ではありません。件数の割合と人数の割合は別です。自動分類には誤分類の可能性があります。

集計表・方法・図の出典： https://rin-connect.com/data/

同じ相談への返し方を、5つのAIで比較

2026年10月13日、職場で意見を言うことへの不安を扱う架空の相談文2通を、各サービスへ2往復ずつ送りました。各1回、やり直しなしの記録です。

保存した回答から再確認できる数字

サービス	1通目の字数	2通目の字数
自分と話すノート	196	242
AI相談.com	197	225
ChatGPT	777	392
Gemini	1159	1000
Claude	998	793

字数は空白と改行を除いた文字数です。文字数だけで回答の良し悪しを評価するものではありません。公開記事では、問いかけ・行動の提案・返答の終わり方も説明しています。

比較条件と限界

ログイン状態、プラン、モデルはサービスごとに異なります。「自分と話すノート」はアプリ画面を経由せず、当時の無料AIコーチと同じ仕組みに、検証用の新規アカウントから送信しました。ノートや過去の記憶は空でした。

この結果は当時の単発の記録です。現在の性能や、安全性・相談の成果の順位は示しません。自社サービスを含む比較であることを明示しています。実在する利用者の相談文は使っていません。

相談文・プラン・数え方・比較結果：
https://rin-connect.com/ai-nayami-soudan-app/#experiment

記事に載せる紹介文の例

株式会社Rinは、AIコーチアプリ「自分と話すノート」の対話3,096件（424人、2026年7月〜9月30日）を分類した結果を公開しています。悩みは42.2%、前向きな話は31.1%。自社サービス内の記録を分類したもので、一般のAI利用者全体を代表する調査ではありません。

図・数値の利用とお問い合わせ

公表済み集計の図・数値は、出典「株式会社Rin『AIコーチ対話レポート2026年9月』」とデータページへのリンクを添えて転載・引用できます。AI各社の回答原文・ロゴの包括的な転載許可を示すものではありません。

PR TIMESへの掲載は当社による発表であり、第三者の検証・推薦ではありません。

株式会社Rin 代表取締役社長 鶴田 洋
mail@rin-connect.com / https://rin-connect.com