

# JECC MONTHLY通信

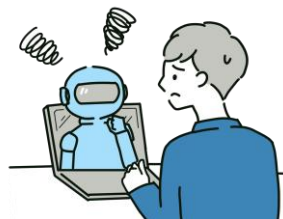
May 2026

## AIは人を楽にしない？ いま現場で起きている「AIストレス症候群」の正体

新たな季節が始まり1ヶ月。いわゆる「5月病」が話題に上がる時期ですが、最近、現場では少し違う種類の疲れが見られます。「AIを使えば楽になるはずなのに、なぜか疲れる」そんな声です。効率化の象徴であるはずのAIが、なぜストレスの原因になるのか。いま現場で起きている“AIストレス症候群”について考えます。

## AIストレス症候群とは何か

ここでいう「AIストレス症候群」とは、医学的な診断名ではありません。しかし現場感としては、次のような状態を指します。**AIを活用することへの期待や圧力、そして不確実性によって生じる心理的負担や疲労**です。具体的には、例えばこんな声です。「AIを使えばうまくいくはずなのに、**正解が分からない**」「もっと効率化できるのでは、と**常に追われている感覚がある**」「使いこなせていない自分に**焦りを感じる**」「AIのアウトプットを**どこまで信じていいか分からない**」「結局、責任は自分にあるので**気が抜けない**」など。本来、仕事を楽にするはずのツールが、逆に見えない負担を生み出していることが特徴です。



## なぜこのストレスは生まれるのか

この問題を個人の適応力の問題として捉えてしまうと、本質を見誤ります。背景には、いくつかの構造的な要因があります。

### 1) AIは「正解を出すツール」ではない

むしろ、問いの立て方や使い方によってアウトプットが大きく変わるツールです。つまり、スキル以上に“思考の質”が問われるにもかかわらず、現場には「AIを使えばうまくいく」という期待だけが先行していてこのギャップが、迷いや不安を生みます。

### 2) 評価や基準の曖昧さ

AIを使っても使わなくても評価の仕組みは変わっていない一方で、「使わないのは遅れているのではないか」という無言の圧力だけが存在します。これが心理的な負荷になります。

### 3) 責任の所在が変わらない

AIがどれだけ関与していても、最終的な成果責任は人に残るため、「楽になるはずなのに楽にならない」構造が生まれています。

## 起きやすい傾向

### 新入・若手

「正解志向」の強さゆえに影響を受けやすい傾向があります。AIを使えば答えが出るはず、という期待が裏切られたとき、何を信じてよいか分からなくなる。これは5月病とも重なりやすいポイントです。

### 中堅層

成果責任を負いながら、「使わなければいけない」という圧力と、「学ぶ時間が取れない」という現実の板挟みになる。さらに、これまでのやり方が揺らぐ感覚も加わります。

### マネジャー層

AI活用を推進する立場でありながら、自身も十分に理解しきれていない。それでも意思決定と責任を求められる。「分からないまま判断しなければならない」という負担は小さくありません。

## どう向き合うべきか

ポイントは、AIの“使い方”の前に、“位置づけ”を見直すことです。

- ▶ 「正解を出すツール」ではなく、「思考を広げるツール」として再定義する ➡ **向き合い方を変える**
- ▶ 「どこで使うか」を明確にする：すべての業務に無理に適用するのではなく、アイデア出しやたたき台づくりなど、活用場面を絞る ➡ **過剰な期待と負担を減らす**
- ▶ 試行錯誤を許容する：AI活用は「一度でうまくいく」が前提ではない ➡ **正解志向のストレスを減らす**
- ▶ マネジャーの関わり：「AIを使って効率化して」と指示するのではなく、「どこで使えそうか、一緒に試してみよう」と伴走する ➡ **現場の心理的負担を軽くする**

## シニア人材の経験を組織の力に変える ～ナレッジを「継承」し「知識創造」へ進化させる



定年延長や継続雇用制度の整備が進む一方で、多くの現場ではベテラン社員の持つ貴重な「経験」や「判断基準」が十分に言語化されないまま、属人的なナレッジの継承に留まっているという課題があります。本セミナーでは、シニア層の経験値を次世代に伝えるための、具体的かつ実効性の高い「場づくりの手法」を、実務事例を交えながら紹介します。

[詳細・お申込みはジェックHPへ→](#)



## セミナーアーカイブ

## マネジメントはスキル追加ではない 新任マネジャーに必要な「アンラーニング」



多くの新任マネジャーは、優秀なプレイヤーとして評価され、昇格しています。しかし、優秀だからこそ「抱え込みや放置などで初期のマネジメント不全」に陥る危険性もあります。

本セミナーでは新任マネジャーに必要な役割や変えるべき行動（考え方）を言語化し、どう実践すべきかの設計についてご紹介します。

[詳細・お申込みはジェックHPへ→](#)



## すぐよめるコラム

[タイトル横のQRコードから ジェックHPのコラムページへ](#)

多世代が協働する職場づくり  
～世代を超えた学びとリーダーシップ

## なぜ組織は「どうせ無駄」と思い始めるのか

現場で止まる組織は、なぜ“翻訳者”がいないのか  
～マネジャーが担うべき本当の役割とは

## お役立ち道ねっと おススメコンテンツ



<https://oyakudachi-do.net/>



## AIとの対話が拓いた新しい景色

生成AIが業務に活かされるようになってから、約1年。

ジェックの生成AIアンバサダーの一員として試行錯誤を続けてきた、お役立ち道ねっとスタッフのたまが、AIと共に働き、笑い、喜んだ一年を振り返る。



<https://oyakudachi-do.net/blog/c257quest>