Goodnotes

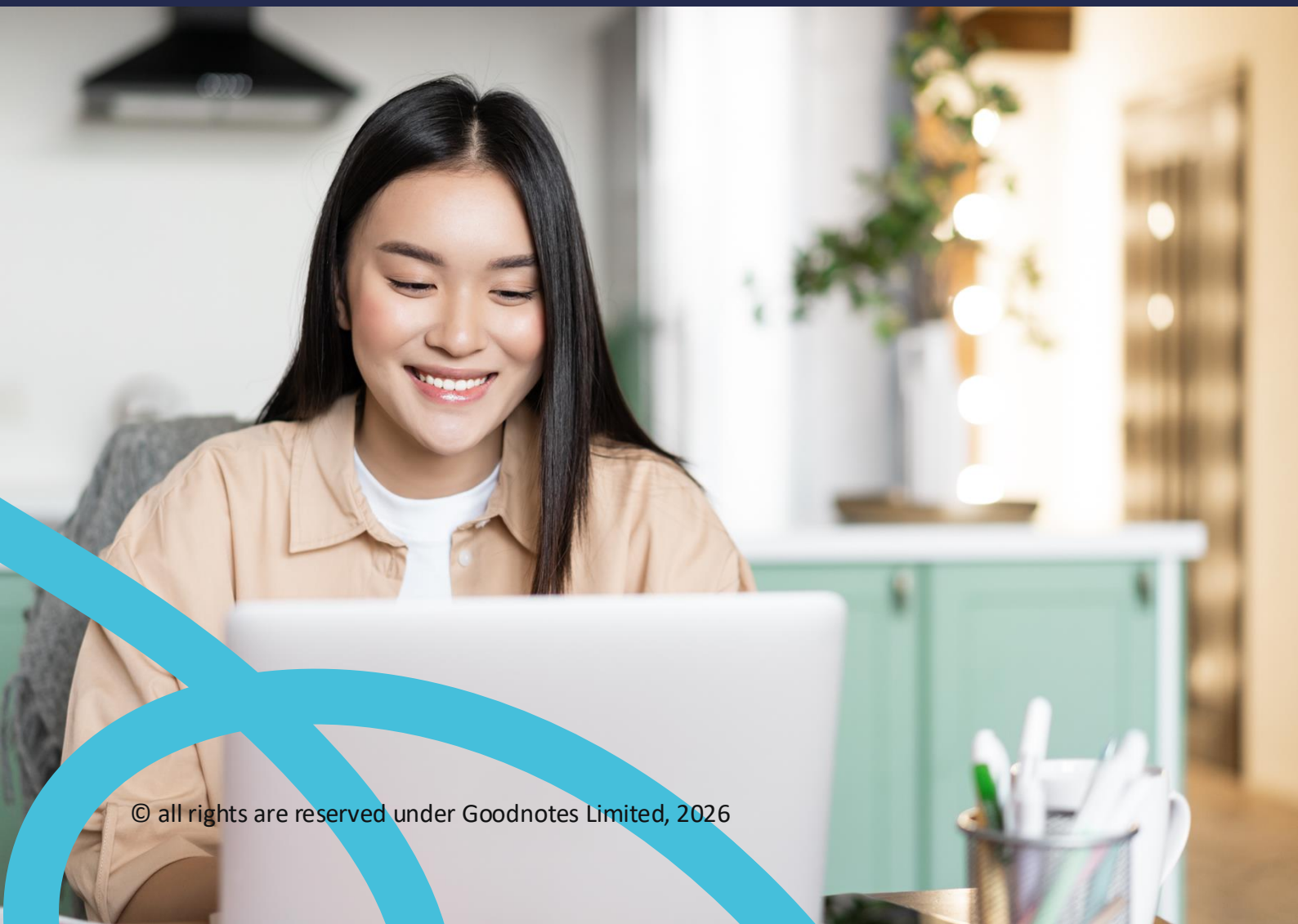
ビジネスパーソン1,000名に聞く

AI時代の思考力 / 創造力 実態調査レポート

独創的なアイデアは「手書きが先」

「まず手書き、次にAI」の人は、
独創的なアイデアに“よくたどり着く”割合が2.4倍

※「まずAI、次に手書き」の人と比較して、「独創的なアイデア」によくたどり着くと回答した割合



© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

はじめに / 調査概要

生成AIは、ビジネスの多くのシーンで使われています。総務省※によれば、日本で生成AIを利用したことがある個人は58.8%に達し、何らかの業務で生成AIを利用している企業は86.4%と、前年の55.2%から大きく増えています。

生成AIが企画やアイデア出しの道具として定着する中、私たちの「自分で考える力」や「自分ならではの発想」はどう変わっているのか。Goodnotesは、日常業務で企画立案やアイデア出しを週1日以上行う全国のビジネスパーソン1,000名を対象に、「AI時代の思考力／創造力実態調査」を実施しました。

本レポートでは、調査結果をもとに、生成AIと手書きの使い方が独創的な発想にどう関わっているのかを分析しました。あわせて、言語脳科学を専門とする酒井邦嘉教授（東京大学大学院総合文化研究科）に、調査結果と手書きに関する学術的な知見を解説していただきました。

生成AIを利用したことがある個人

58.8%

何らかの業務で生成AIを利用している企業

86.4%

項目	内容
調査名	ビジネスパーソン1,000名に聞くAI時代の思考力／創造力実態調査
調査期間	2026年9月18日～9月25日
調査方法	インターネット調査（株式会社クロスマーケティング）
調査対象	全国の20～59歳の会社員のうち、日常業務で「企画立案」「ブレスト・アイデア出し」「課題解決のための思考整理」を週1日以上行う人
有効回答数	1,000名（10業種×4年代の各区分に25名ずつ均等に割付）

※総務省「令和8年版 情報通信白書」 https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/r08.html
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%になりません。

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

Goodnotes™

調査結果サマリー

調査の結果、生成AIを使う人の2人に1人が「AIに聞かないと、自分では考え始められなくなった」と感じていることが判明しました。一方、独創的なアイデアが生まれた場面で最も多く使われていたのは「手書き」でした。「まず手で書き、その後AIを使う」人ほど、独創的なアイデアに「よくたどり着く」傾向もうかがえます。

01

61.2% 手書き **49.9%**

企画・アイデア出しは「生成AI」が最多の6割以上。生成AIが主流の時代でも約半数が「手書き」を活用

→ P04

02

51.0% 20代 **60.9%**

生成AI利用者の2人に1人が「AIに聞かないと考え始められない」。特に20代では6割以上と全年代で最多

→ P06

03

48.6%

独創的なアイデアが生まれた場面では「手書き」が最多。生成AI（39.0%）を上回る

→ P08

04

74.5%

生成AIと「手書き」を併用する人の74.5%が独創的なアイデアに「よく／ときどき」たどり着く。AIのみの人（64.3%）を10ポイント以上上回る

→ P10

05

2.4倍

“まず手書き、次にAI”の人は、独創的なアイデアに「よくたどり着く」割合が42.9%。“まずAI、次に手書き”（18.0%）の約2.4倍

→ P11

06

49.9% デジタル手書き **42.6%**

手書き利用者の約半数が「思考整理」に効果を実感。手書き派の4割超は「デジタル手書き」を活用

→ P12

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

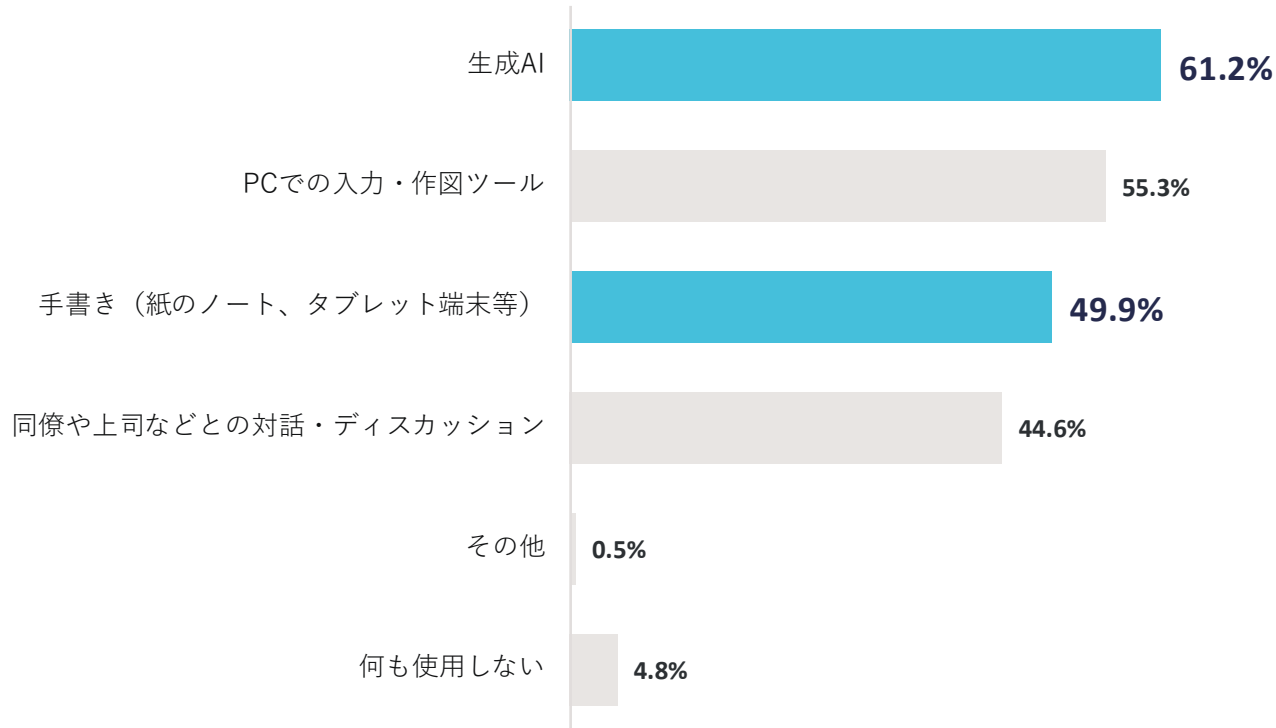
Goodnotes

CHAPTER 01 | AI時代の思考の現在地

企画・アイデア出しは「生成AI」が最多の6割以上。生成AIが主流の時代でも約半数が「手書き」を活用

日常の思考整理や企画立案で活用している手段は「生成AI」が61.2%（612名）で最も多く、「PCでの入力・作図ツール」55.3%、「手書き」49.9%が続きました。生成AIが思考整理や企画立案の主要な手段となる一方で、約半数が手書きも活用しており、デジタル化が進む中でも、手書きがビジネスシーンにおいて重要な手段の一つとして使われている実態がうかがえます。

日常の思考整理や企画立案において、活用しているツールや手段は何ですか。（複数回答）n=1,000



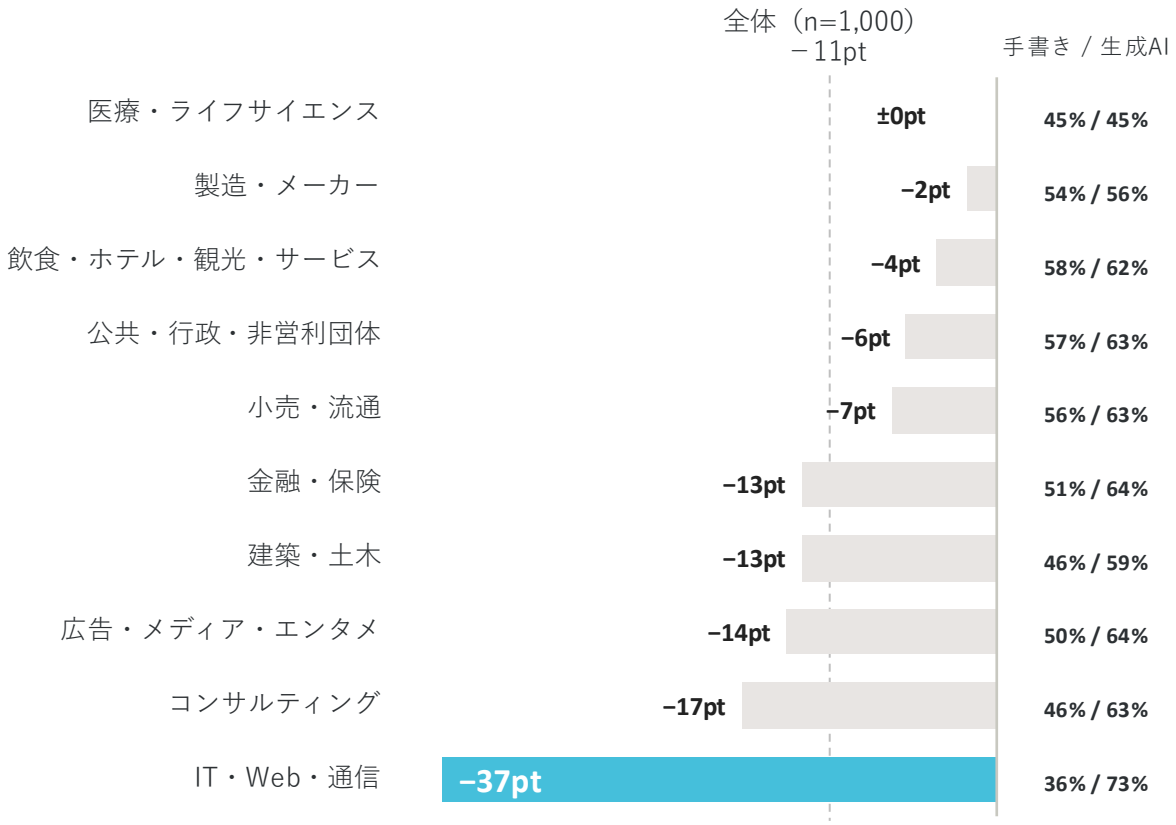
© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

Goodnotes™

業種別

手書きと生成AIの差は「IT・Web・通信」で37ポイントと最大

手書きの利用率－生成AIの利用率（ポイント）、
日常の思考整理や企画立案で活用している手段（複数回答）各業種n=100



年代別に見ると、生成AIの利用は20代が55.2%と最も低く、40代が65.6%で最も高くなりました。手書きは20代50.4%、30代50.8%、40代48.4%、50代50.0%と、どの年代でも約半数が活用しています。

業種別では、IT・Web・通信で生成AIが73.0%と最も高く、手書きは36.0%と最も低い結果でした。一方、手書きの活用が5割を超えた業種は10業種中5業種にのぼり、特に飲食·ホテル·観光·サービス（58.0%）、公共・行政・非営利団体（57.0%）、小売・流通（56.0%）で高くなっています。

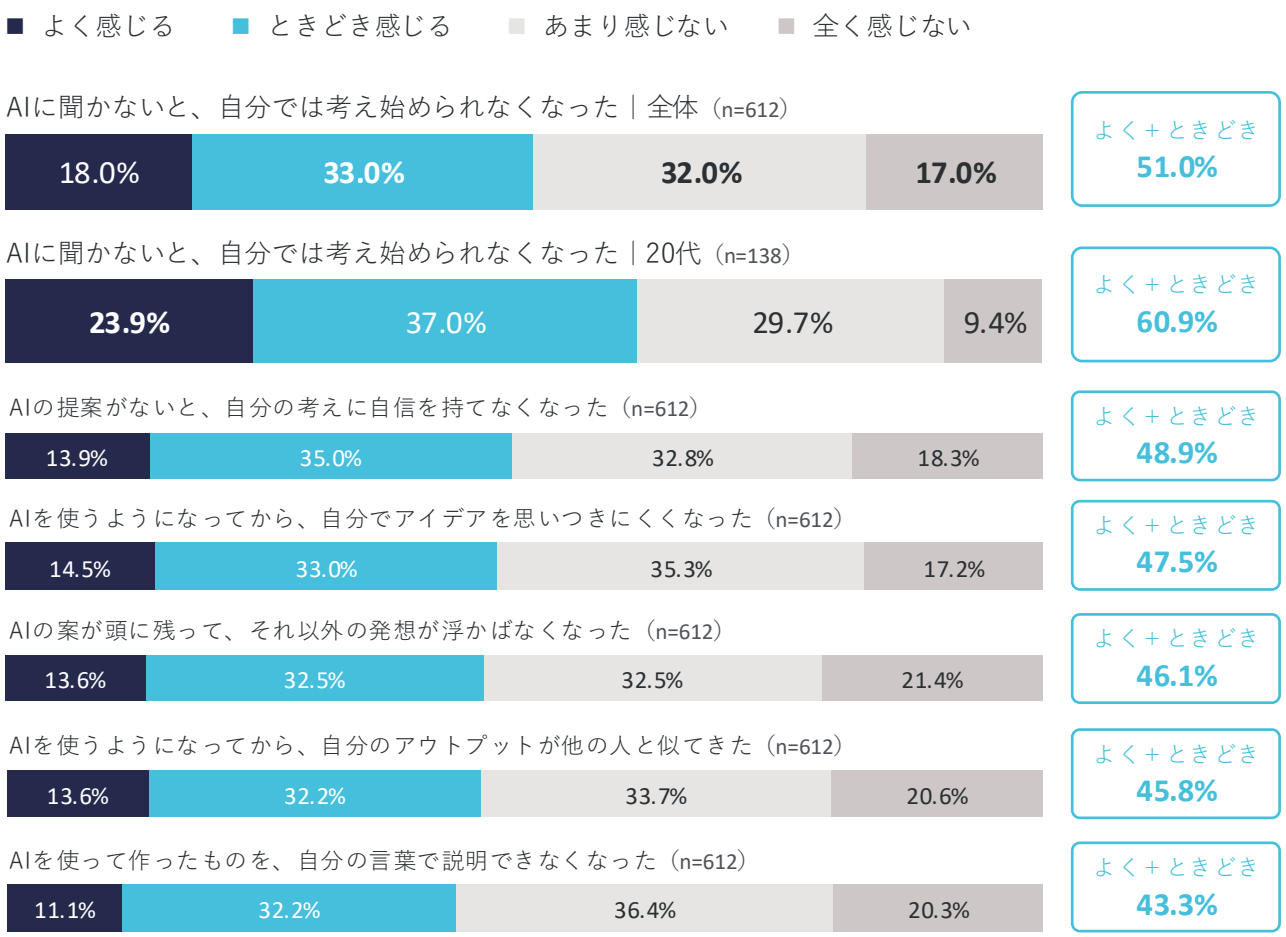
© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

生成AI利用者の2人に1人が「AIに聞かないと考え始められない」、特に20代では6割以上と全年代で最多

仕事で生成AIを使っている人（612名）に、AIを使う中での経験を尋ねたところ、「AIに聞かないと、自分では考え始められなくなった」とよく感じる・ときどき感じると回答した人が51.0%を占めました。そのほかの項目でもすべて4割を超えています。

特に、20代の生成AI利用者（138名）では「AIに聞かないと、自分では考え始められなくなった」と感じる人が60.9%を占め、若い世代には「AI依存※」の兆候があることが示唆されます。

仕事で生成AIを利用する中で、以下のような経験をしたことはどの程度ありますか。
生成AI利用者 n=612（20代 n=138）



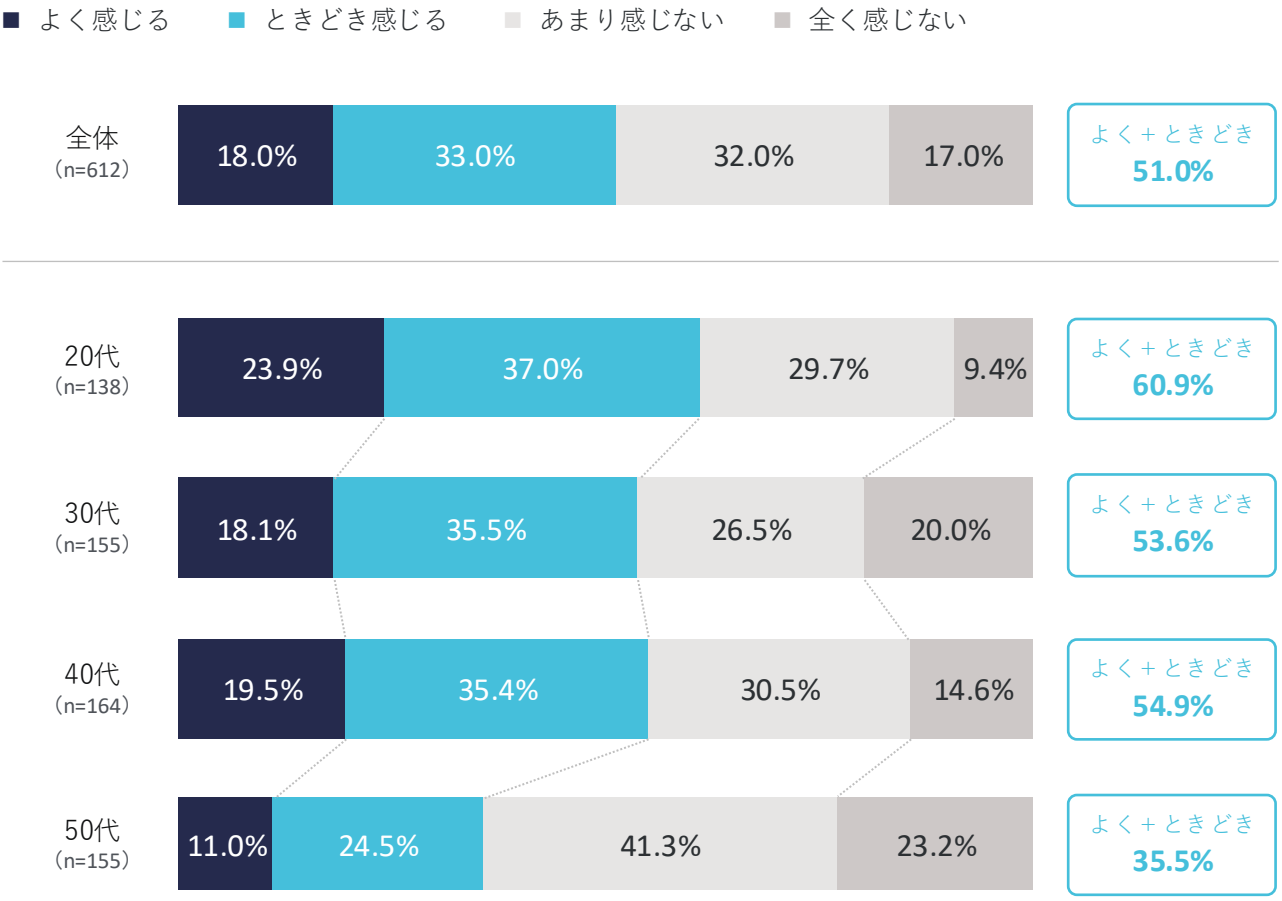
※参考：文部科学省「AIに関する現状と検討課題について」（令和8年2月） https://www.mext.go.jp/content/20260213-mxt_kyoiku01-00004732_06.pdf

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

「AIに聞かないと考え始められない」は20代が60.9%で最多、50代は35.5%

30代は53.6%、40代は54.9%と5割台でしたが、50代では35.5%にとどまり、若い世代ほどAIへの依存を感じている様子がうかがえます。

「AIに聞かないと考え始められなくなった」年代別（生成AI利用者=n=612）



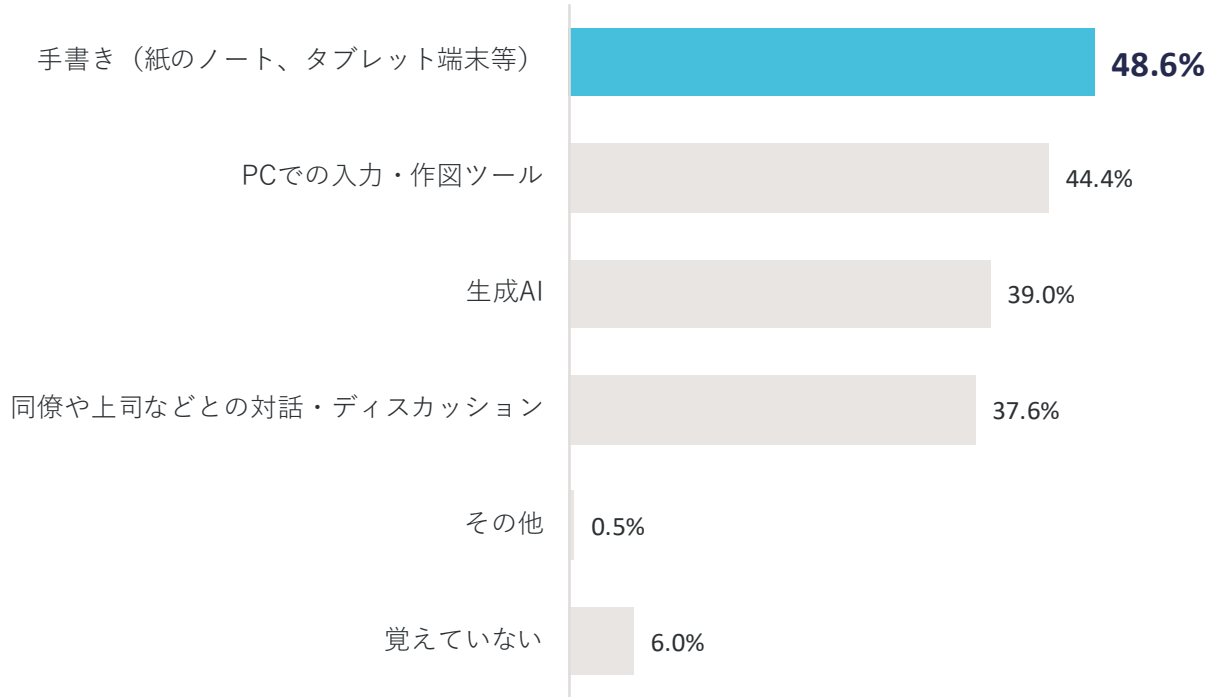
※参考：文部科学省「AIに関する現状と検討課題について」（令和8年2月） https://www.mext.go.jp/content/20260213-mxt_kyoiku01-00004732_06.pdf

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

独創的なアイデアが生まれた場面では「手書き」が最多の48.6%。生成AI（39.0%）を上回る

仕事で企画やアイデアを考える際、「自分なりの視点や独創性があるアイデア」にたどり着いた経験がある人に、そのとき使っていた手段を尋ねると、最多は「手書き」の48.6%で、生成AI（39.0%）を上回りました。独創的な発想の場面では、手書きが重要な役割を果たしていることがうかがえます。

「自分なりの視点や独創性があるアイデア」と感じるアイデアにたどり着いた際、どのような手段を使用していましたか。（複数回答）
独創的なアイデアにたどり着いた経験がある人n=972



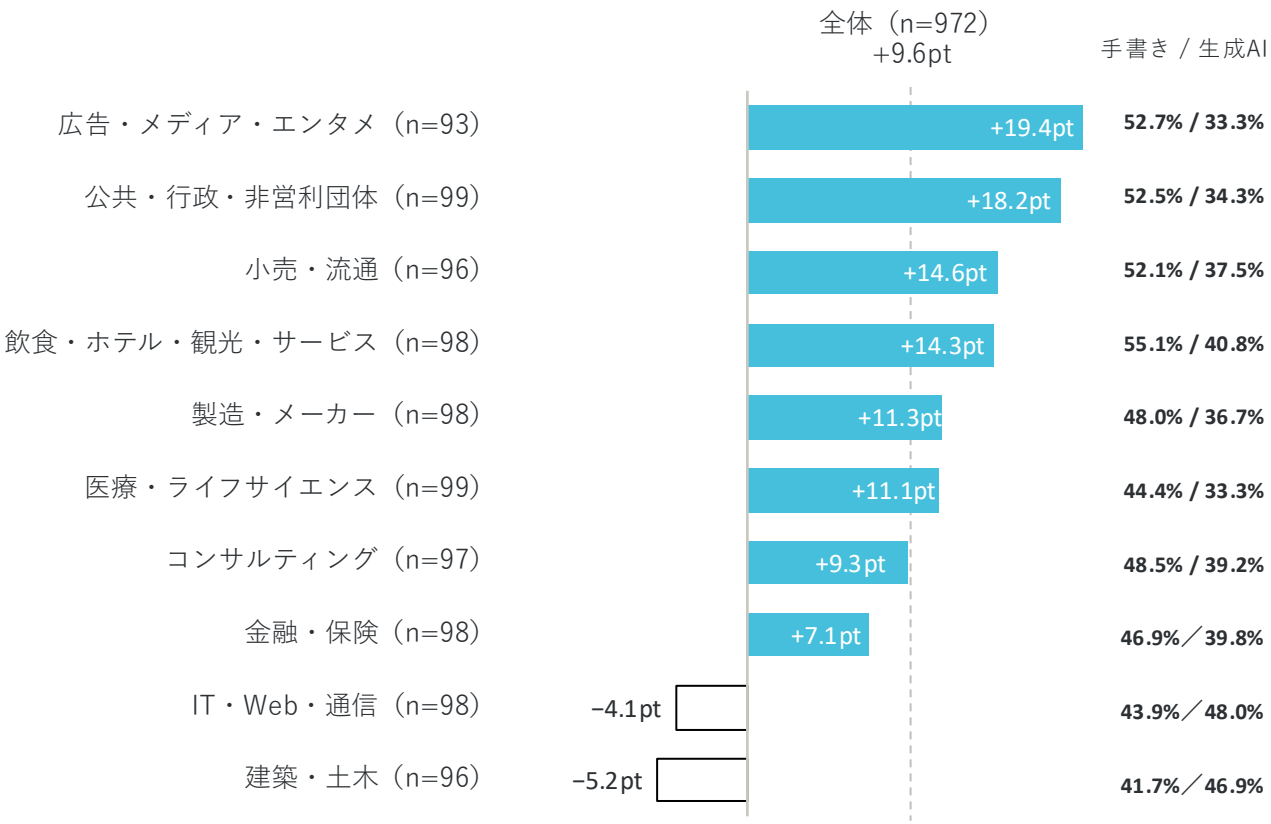
© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

Goodnotes™

業種別

10業種中8業種で、独創的なアイデアの場面では手書きが生成AIを上回る

手書き－生成AI（ポイント）、独創的なアイデアにたどり着いた際に使用していた手段（複数回答）各業種n=93～99



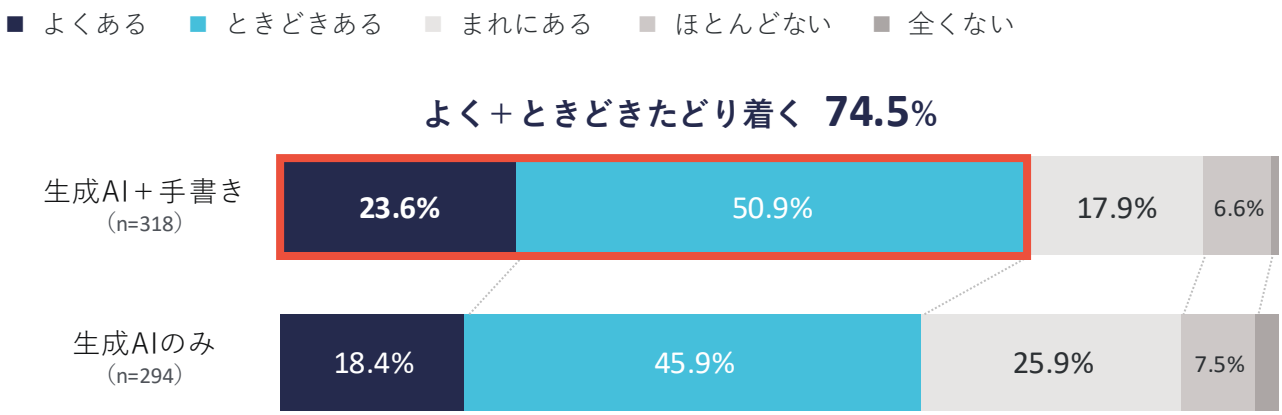
年代別に見ても、独創的なアイデアが生まれた場面での手書きは20代49.2%、30代48.1%、40代49.6%、50代47.4%と、すべての年代で生成AI（35.3～42.2%）を上回りました。業種別では10業種中8業種で手書きが生成AIを上回り、飲食・ホテル・観光・サービスでは55.1%に達しています。普段の手段としては手書きが最も少ないIT・Web・通信（36.0%）でも、独創的なアイデアの場面では43.9%が手書きを使っていました。

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

生成AIと「手書き」を使う人の74.5%が独創的なアイデアに「よく/ときどき」たどり着く。AIのみの人（64.3%）を10ポイント以上上回る

日常の仕事で生成AIを使っている人（612名）を、手書きも併用しているかどうかで分けると、独創的なアイデアに「よく／ときどきたどり着く」人は、手書きも併用する人が74.5%、生成AIのみの人が64.3%となり、AIと手書き併用の層が生成AIのみの層よりも10ポイント以上上回りました。AIに手書きを組み合わせている人ほど、独創的な発想に届いていることがうかがえます。

「自分なりの視点や独創性があるアイデア」にたどり着くことはあるか（生成AI利用者 n=612）

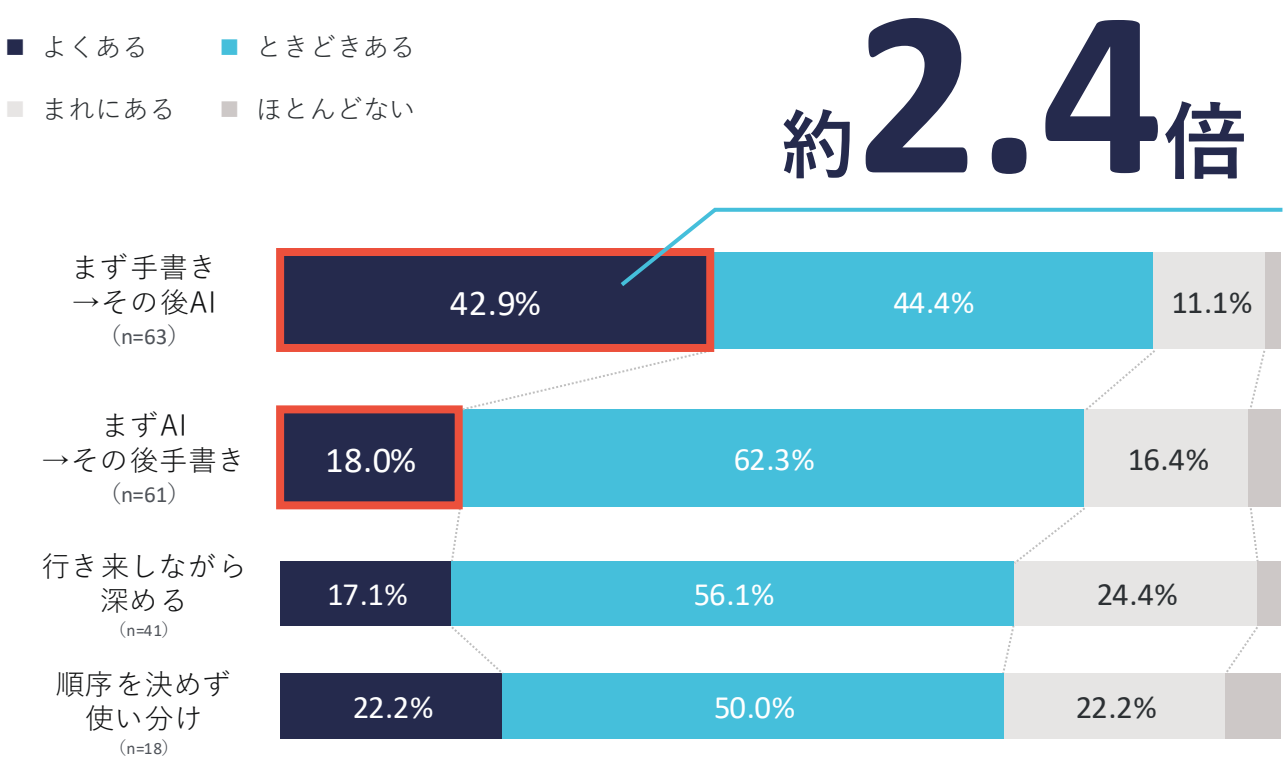


独創的なアイデアにたどり着いた場面で生成AIと手書きの両方を使っていた人（183名）のうち、二つを使う順番で分けて比べると、独創的なアイデアに「よくたどり着く」人は、「まず手書き→その後AI」の人（63名）で42.9%、「まずAI→その後手書き」の人（61名）では18.0%で、約2.4倍の差がありました。同じAIと手書きを使う人でも、どちらを先に使うかで、独創的な発想への届き方に違いが見られます。

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

まず手書き→AIの人は「よくたどり着く」が42.9%、まずAI→手書き（18.0%）の約2.4倍

独創的なアイデアにたどり着くことはあるか×生成AIと手書きの組み合わせ方（両方を使っていた人 n=183）



※「行き来しながら深める」「順序を決めず使い分け」は回答者数が少ないため参考値。

生成AIと手書きの使う順番を年代別に見ると、20代では「まずAI→その後手書き」が50.0%と半数を占めました（30代30.4%、40代24.5%、50代31.0%）。「まず手書き→その後AI」は30代が45.7%で最も多くなっています。

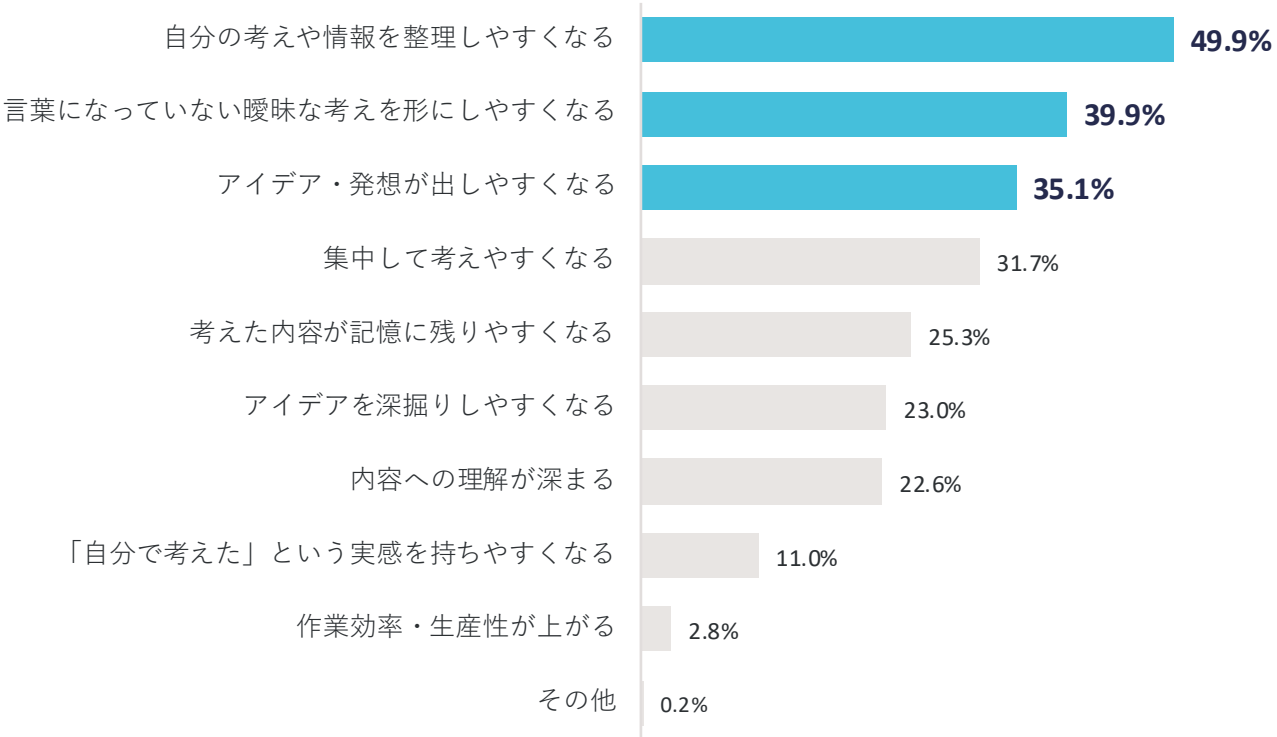
※各年代n=42～53のため参考値

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

手書き利用者の約半数が「思考整理」に効果を実感。手書き派の4割超は「デジタル手書き」を活用

仕事で手書きを取り入れている人（499名）に、実際に感じている効果を尋ねたところ、「自分の考えや情報を整理しやすくなる」49.9%、「言葉になっていない曖昧な考えを形にしやすくなる」39.9%、「アイデア・発想が出しやすくなる」35.1%が上位となりました。手書きによって思考の整理や言語化、アイデア発想など多くのポジティブな効果を感じていることが推察されます。

あなたは、仕事で「手書き」を取り入れることで、実際にどのような効果を感じていますか。（最大3つまで）仕事で手書きを取り入れている人 n=499

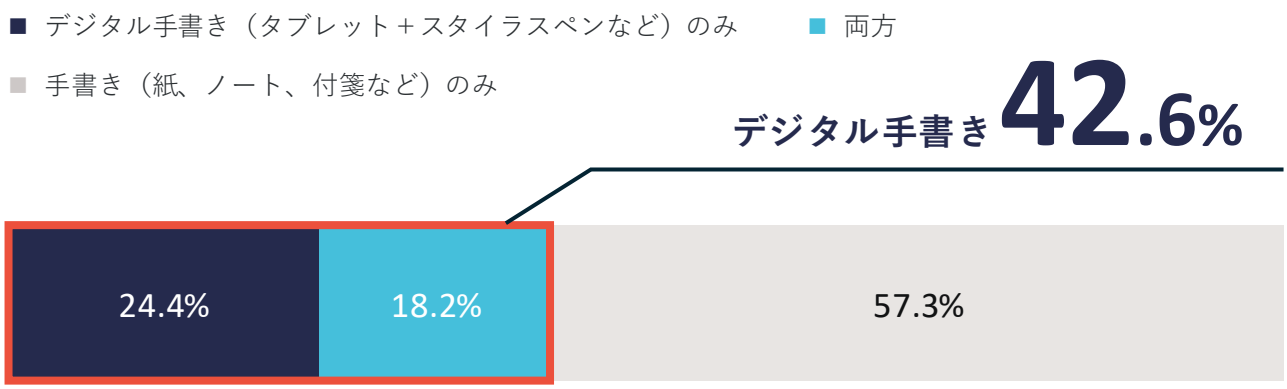


© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

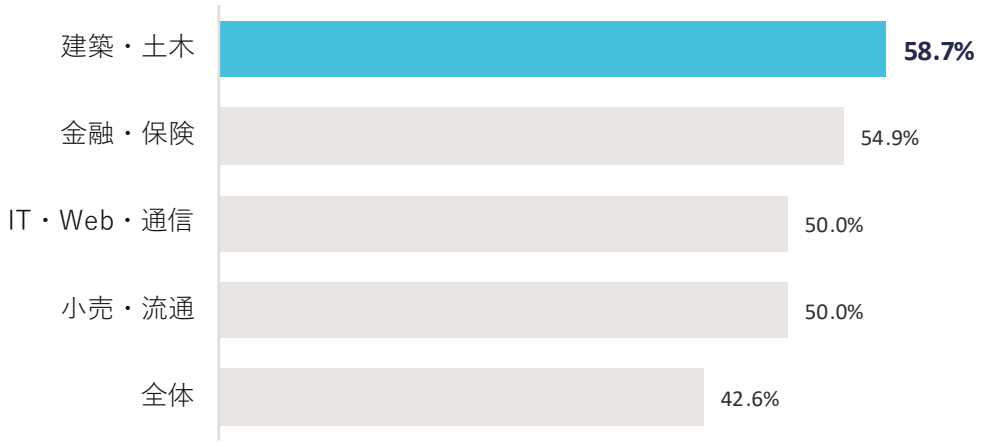
また、手書きに用いているツールについて尋ねると、「デジタル手書き（タブレット＋スタイラスペンなど）」のみは24.4%、「両方（紙とデジタル）」は18.2%で、合わせると42.6%がデジタル手書きを活用していることが判明しました。

業種別に見ると、建築・土木業では全体を大きく上回る58.7%がデジタル手書きを活用しており、図面や現場での書き込みなど、手書きとデジタルがもともと近い業務で、デジタル手書きの組み合わせが進んでいる様子がうかがえます。次いで金融・保険（54.9%）、IT・Web・通信と小売・流通（各50.0%）が続きます。

あなたは「手書き」「デジタル手書き」のどちらを使用していますか。
（単一回答）n=499

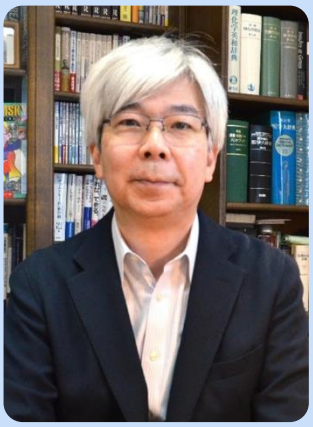


業種別：デジタル手書き活用率（「デジタル手書きのみ」＋「両方」）上位



© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

AI時代に、なぜ“手書き”が必要なのか



酒井 邦嘉 Sakai Kuniyoshi

東京大学大学院総合文化研究科教授

専門は言語脳科学、脳機能イメージング。同大学院理学系研究科博士課程修了後、同大医学部助手、米ハーバード大医学部リサーチフェロー、米マサチューセッツ工科大学客員研究員を経て、1997年東京大学大学院総合文化研究科助教授・准教授。2012年から現職。

■ 調査結果を踏まえて

生成AIを使う人の2人に1人、20代では6割が「AIに聞かないと、自分では考え始められなくなった」と感じているというのは衝撃です。「AIの提案がないと、自分の考えに自信をもてなくなった」という経験者も、なんと4割を超えています。これらの割合は、今後さらに増すことが危惧されます。これは単なるAI依存の兆候というより、いっそう深刻な段階に陥っている証拠でしょう。思考に必須の意味処理を持たない現状のAIに、アイデアの価値判断まで委ねるということは、非常に危うい事態だと言えます。

一方で、調査結果によると、「手書きの価値」は今もなお健在でした。日常的な思考整理や企画立案の手段として「手書き」を利用している人は約半数に上り、自ら考えたことを整理したり具体的な言葉にしたりすることで、新たな発想につながっていると実感していることが分かります。これはとても有意義なメッセージであり、本稿を読まれた方は自信を持って手書きの習慣を続けていただきたいと思います。

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

■ なぜ「手書き」が有効なのか

人間の脳には、出力した情報をもう一度入力に戻して咀嚼するような、フィードバックの機構がいろいろと備わっています。いったん手書きで書き留め、書かれた情報を客観的に捉え直すことで、不十分な点に気づいたり、新たな発想で補ったりできるようになります。これにより、同じ思考のループにはまって堂々巡りに陥ることを避けられるのです。その意味で、手書きのメモは脳の情報処理の一端を切り離して外部装置化したものと見なすことができるでしょう。

「ペンは剣より強し（Calamus Gladio Fortior）」という警句があります。これを手書きになぞらえて、「ペンはキーボードより強し」と言うことができます。キーボード入力では、とりあえず書いた後で自由に修正したり、切り貼りしたりできる分、文脈が適切に想定できていないと構成がおろそかになるからです。

紙のノートを愛用されている方は、簡単に消せる鉛筆（シャープペンシル）やペンではなく、インクを使った万年筆をお薦めします。書き損じをできるだけ減らそうとすると、書き始める前に入念に構成や表現を練っておく必要がありますが、このことが功を奏するのです。そうした脳内での「準備作業」が、事前に適切な言葉を選んで文章を構築する能力を高め、思考そのものにも役立つと言えます。

手書きで電子ペンを使う場合は、筆圧の変化を細かく検知でき、筆圧の入力と線幅の出力を調整できるものがお薦めです。弘法も筆を選ばないといけません。

考えて書き、書いたものを読みながらまた考える。

このサイクルに優る思考法はありません。

ペンはキーボードより強し。

© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

AI時代の思考とは

考えて書き、書いたものを読みながらまた考える。このサイクルに優る思考法はありません。たとえばベートーヴェンの場合、楽譜を書いては直し、直しては書いて、という推敲の連続でした。ほとんどの作曲家や作家は、そうした苦悩や苦吟を経て作品を書き上げてきたのです。そこに「効率」を求めるのは、見当違いとも言えます。例外は作曲中のモーツァルトや、対局中の棋士です。彼らは、楽譜や盤のイメージを、その複数の変化も含めて脳内に正確に再現するという天才的な能力を持っているからです。

よいアイデアがいつか降りてくるかもしれないという受け身の姿勢は、考えることを怠る人の都合よい錯覚に過ぎません。細菌学者のパスツールは、「偶然は構えのある心にしか恵まれない」と明言しています。

AIの発展に期待して考えることをおろそかにしてはなりません。自らの思考の屋台骨となるべき分析や発想の力は、機械だけに頼ってしまえば鈍り、そして確実に衰えていきます。常に好奇心を持って、未知の問題に対し臆せず自力で挑み続けること。真のクリエイターを目指すには、まず自分に自信を持つことから始めましょう。



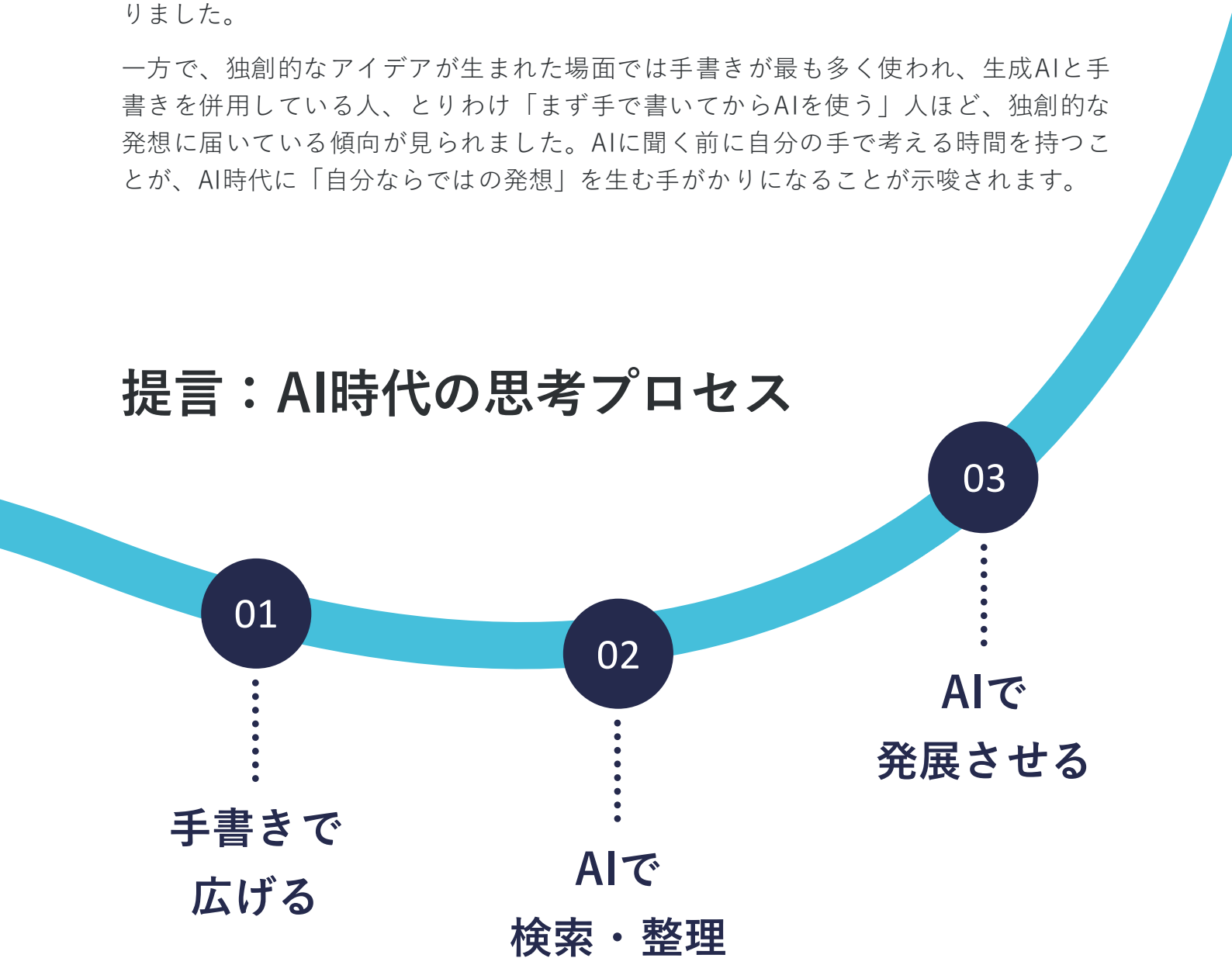
© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

AIに聞く前に、まず手で考える

今回の調査では、生成AIが企画やアイデア出しの道具として広く定着する中で、手書きも約半数が活用していることが明らかになりました。さらに、生成AI利用者の2人に1人が「AIに聞かないと、自分では考え始められなくなった」と感じていることも分かりました。

一方で、独創的なアイデアが生まれた場面では手書きが最も多く使われ、生成AIと手書きを併用している人、とりわけ「まず手で書いてからAIを使う」人ほど、独創的な発想に届いている傾向が見られました。AIに聞く前に自分の手で考える時間を持つことが、AI時代に「自分ならではの発想」を生む手がかりになることが示唆されます。

提言：AI時代の思考プロセス



© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

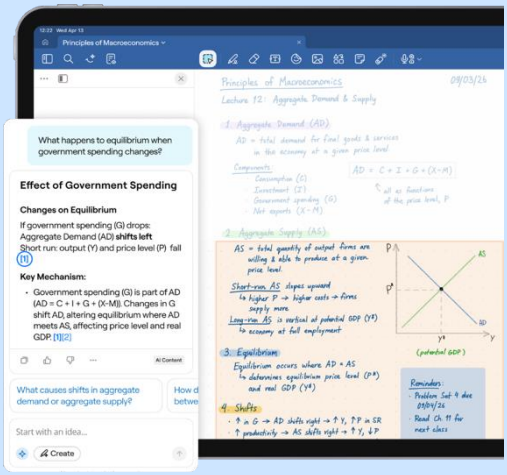
Goodnotes AIのご紹介

Goodnotesでは、手書きで自由に考えを広げながら、その後の検索や整理、発展をAIがサポートする「Goodnotes AI」を提供しています。

01

ノート内の情報を横断検索し、AIがチャット形式で回答

入力したテキストだけでなく、手書き文字やPDF、画像、図表など、ノートに蓄積された情報を横断して検索できます。AIがチャット形式で質問に回答するため、過去のメモや資料から必要な情報を探し出し、アイデアの整理や情報収集に活用できます。



02

手書き文字を認識し、編集可能なテキストに変換

手書きした文字を認識し、編集可能なテキストに変換できます。また、スペルチェックや文章の調整にも対応。手書きで自由に書き出した内容を、読みやすい文章に整え、資料作成や情報共有などに活用できます。



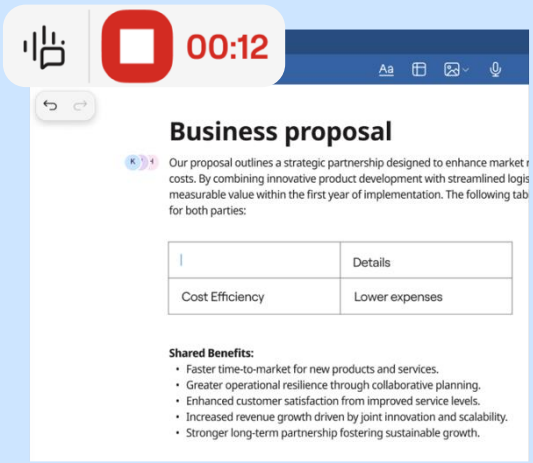
© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

Goodnotes™

03

音声を文字起こしし、会議内容をAIが要約

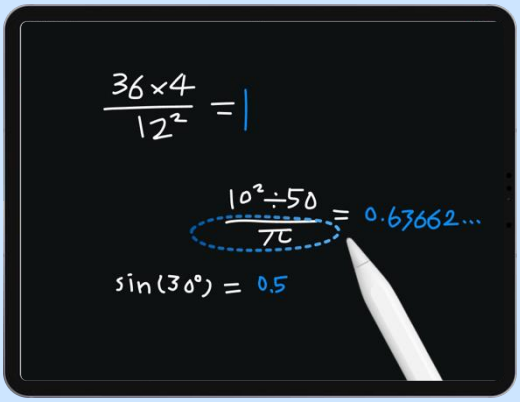
会議や打ち合わせなどの音声を録音·文字起こしし、その内容をAIが要約します。長時間の会議内容から重要なポイントを整理できるため、議事録の作成や会議後の振り返りなどを効率化できます。



04

手書きの数式をAIが認識し、計算結果を提示

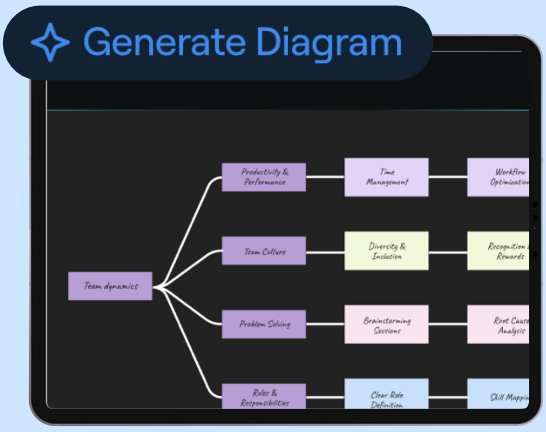
ノートに手書きした数式をAIが認識し、計算結果を提示します。手書きで考えを整理しながら計算内容を確認できるため、学習や業務における数値の確認など、さまざまな場面で活用できます。



05

アイデアを画像や図解ダイアグラムとして生成

手書きのメモやアイデアをもとに、AIを活用して画像や図解、ダイアグラムなどのビジュアルを生成できます。頭の中にあるアイデアを視覚的に整理し、企画の具体化や資料作成など、次のアウトプットにつなげることができます。



© all rights are reserved under Goodnotes Limited, 2026

Goodnotes

会社概要

https://www.goodnotes.com/jp

社名	Goodnotes Limited
設立	2011年
CEO	Steven Chan
従業員数	296名（2025年1月時点）
拠点	ロンドン

本件に関するお問い合わせ

Goodnotes 広報事務局（山崎･和田）

E-mail：goodnotes@storydesign-h.com

TEL：070-4576-6237(和田)　070-7667-8390(山崎)

本レポートの引用・転載について

- 本レポートの調査結果・グラフを引用・転載する際は、出典として「Goodnotes「AI時代の思考力／創造力実態調査」（2026年）」を必ず明記してください。表記が難しい場合は「Goodnotes調べ」でも構いません。
- Webサイト・SNSで引用する場合は、特設ページ（https://jp.goodnotes.com/jp/survey-based-white-paper）へのリンクをお願いします。
- 数値の加工や、調査結果の趣旨が変わるような引用はご遠慮ください。
  グラフを作り直す場合は、設問文・対象者・回答数（n）をあわせて記載してください。
- 酒井邦嘉教授のコメントを引用する場合は、氏名と所属をあわせて記載してください。
- 商用目的での利用、調査データの提供については、下記までお問い合わせください。

www.goodnotes.com/business