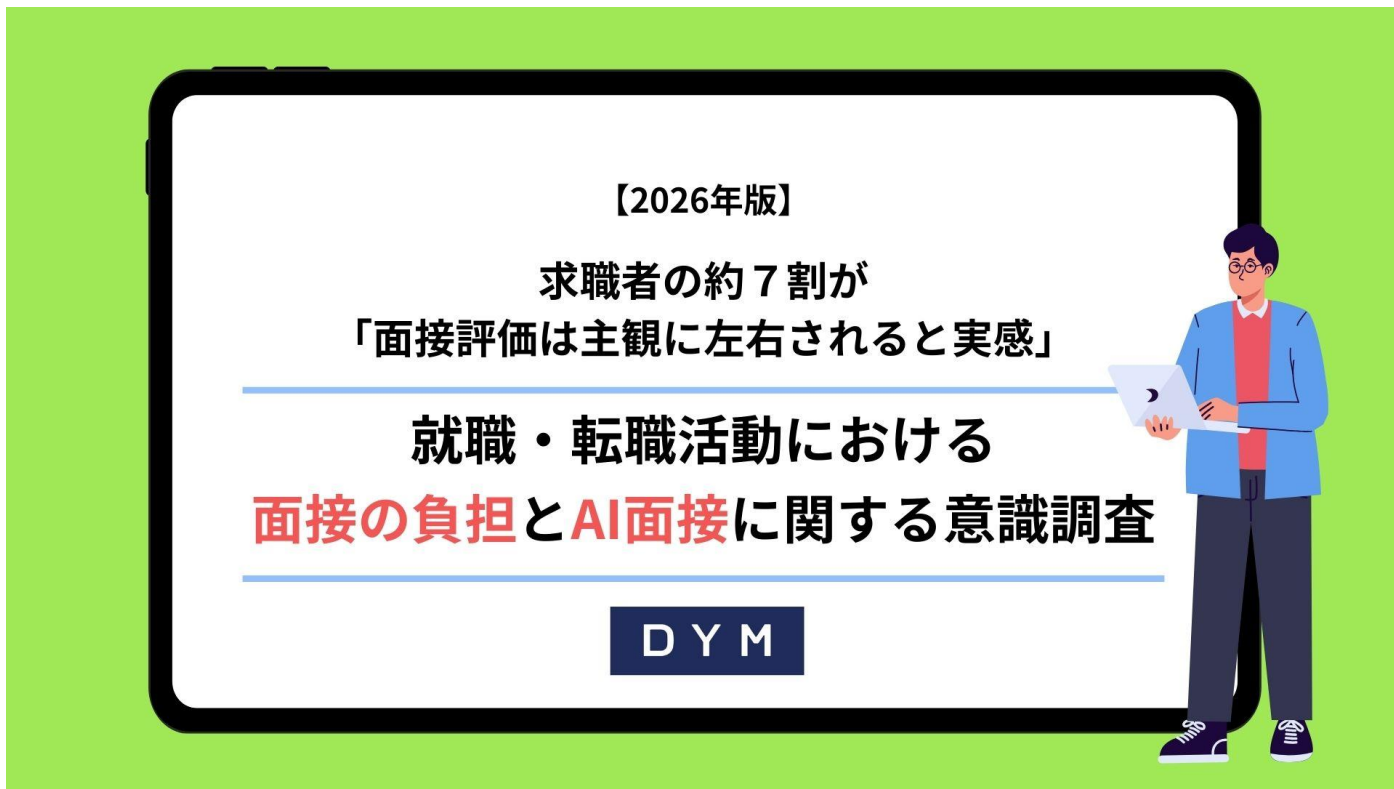


【就職・転職時の本音調査】

就活・転職活動経験者の85%以上が面接に負担感、7割が「評価の公平さ」に不満。約5人に1人がAI面接を経験
—採用後のミスマッチを防ぐために、データに基づいた基準を作る—

人材事業、WEB事業、海外医療事業などを中心に、M&A事業やスポーツ事業など多角的に事業を展開する株式会社DYM（読み：ディーワイエム、本社：東京都品川区、代表取締役社長：水谷佑毅）は、過去5年間に就職活動・転職活動を経験した男女855名を対象に、「就職・転職活動における面接の負担」と「AI面接に関する意識調査」を実施しました。

本調査では、85%以上の求職者が面接に対して何らかの負担を感じていることが明らかになったほか、約7割が「面接の評価が面接官の主観に左右されている」と感じた経験があると回答しました。一方で、AI面接については公平性や効率性への期待が寄せられる一方、人柄や熱意が正しく伝わるかについての不安も見られました。



【調査概要】

調査期間：2026年01月16日（金）～2026年01月17日（土）

調査対象：20代～30代の就職・転職活動経験者（スクリーニング調査にて抽出）

調査人数：855名

調査方法：インターネット調査（調査機関：freeasy）

【引用に関する注意事項】

本リリースの調査結果や画像をご利用いただく際は、引用元として「株式会社DYM」と明記し、公式サイトURL（<https://dym.asia/>）へのリンク設置をお願いいたします。

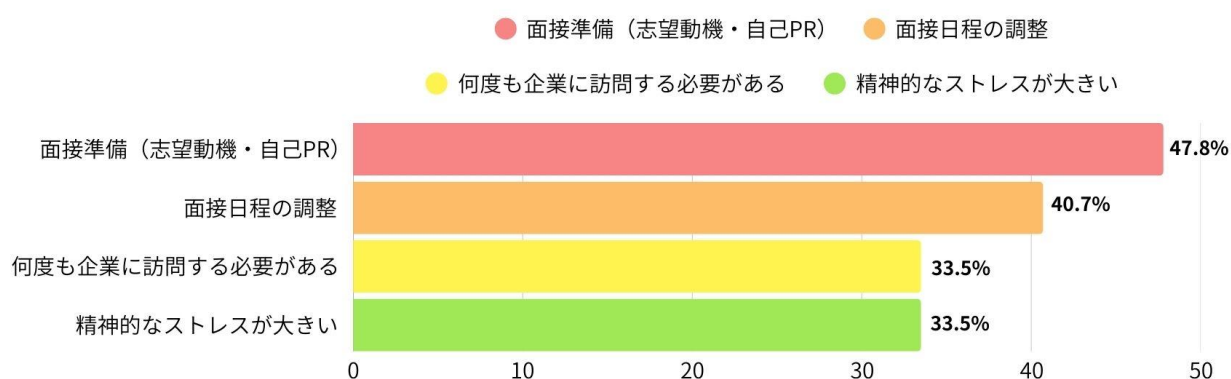
■85%以上が「面接に負担を感じた経験あり」。準備・日程調整・精神的ストレスが大きな要因に

就職・転職活動において、負担に感じたことについて複数回答で尋ねたところ、「面接準備（志望動機・自己PR）」が47.8%と最も多く、次いで「面接日程の調整が大変」（40.7%）、「精神的なストレスが大きい」（33.5%）と続きました。

これらの結果から、**就職・転職活動において多くの求職者が、複合的な負担を感じている実態が浮き彫りとなりました。**

Q1.就職・転職活動で負担に感じたことは？（複数回答）

対象：就職・転職活動経験者(855名)

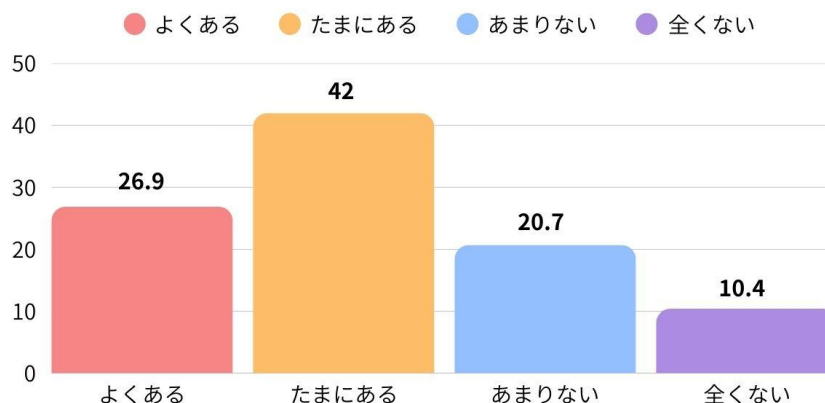


また、「面接官の主観や相性、その日の雰囲気によって評価が左右されたと感じたことがあるか」を尋ねたところ、「よくある」「たまにある」と回答した人は全体の7割近くにのびりました。

この結果から、**面接の公平性に対して不満や不信感を抱いている就活生・求職者が多いことが明らかになっています。**

Q2.面接官の主観や雰囲気で評価が左右されたと感じたことはありますか？(単一回答)

対象：(855名)



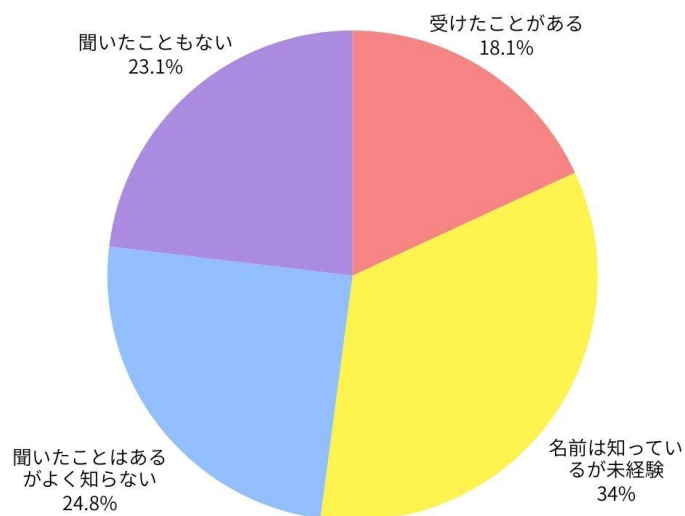
■約5人に1人がAI面接を経験—認知度は約6割まで拡大

AIや自動化された仕組みを使った選考（AI面接・動画面接など）を経験したことがあるかを尋ねたところ、「実際に経験したことがある」と回答した人は18.1%でした。

一方で、「名前を知っている・聞いたことがある」と回答した人は約6割にのぼり、**AI面接の認知は着実に広がりつつある**ことが分かりました。

Q3.AI面接・動画面接をしたことがありますか？(単一回答)

対象：(855名)



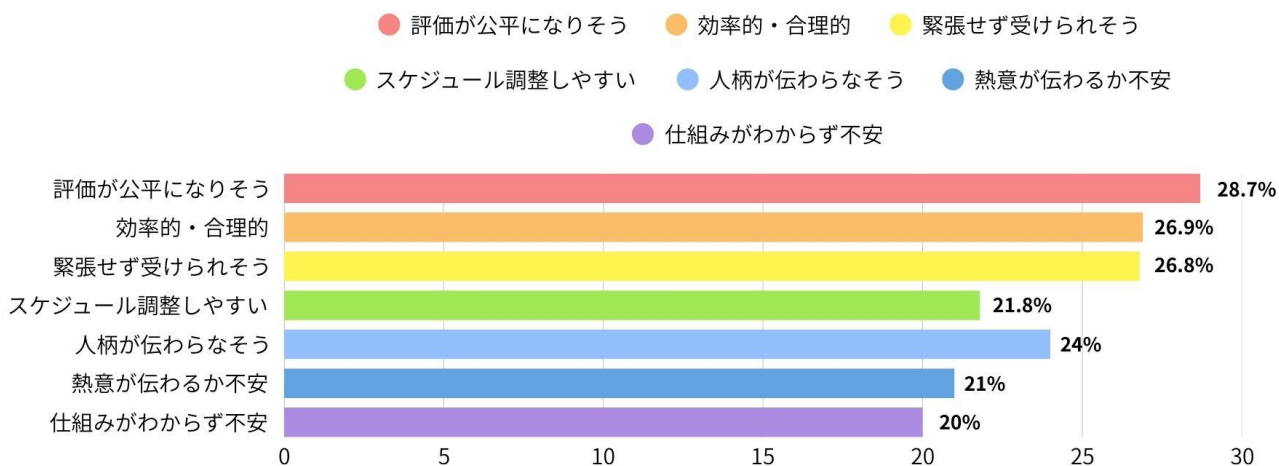
■AI 面接への印象は「公平」「効率的」と好意的な声が上位。一方で「人柄や熱意が伝わらない」不安も

AI 面接に対する印象については、「評価が公平になりそう」(28.7%)、「効率的・合理的だと思ふ」(26.9%)「緊張せず受けられそう」(26.8%)、といったポジティブな意見が上位を占めました。

一方で、「人柄が正しく伝わらなさそう」(24.0%)、「自分の良さや熱意が正しく伝わるか不安」(21.0%) といった懸念の声も一定数見られ、利便性や公平性への期待と、定性的評価への不安が共存している状況がうかがえます。

Q4.AI面接に対する印象(複数回答)

対象：(855名)

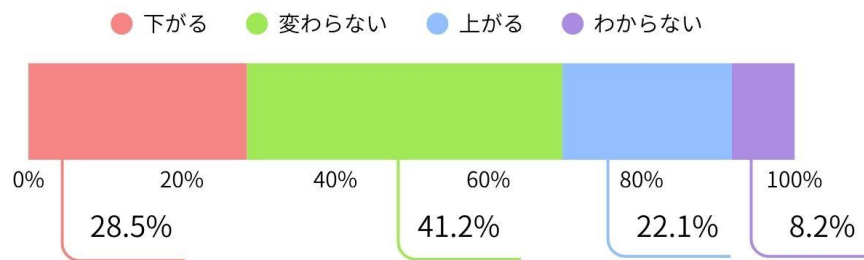


■AI 面接導入企業への印象は約 7 割がポジティブ。応募ハードルは「上がらない」との回答が多数

AI 面接が導入されていることで応募へのハードルがどう変わるかについては、「変わらない」(41.2%) が最も多く、「下がる」(28.5%) と合わせると、約 7 割がポジティブな印象を持っていることが分かりました。

Q5.AI面接導入で応募のハードルはどう変わる？(単一回答)

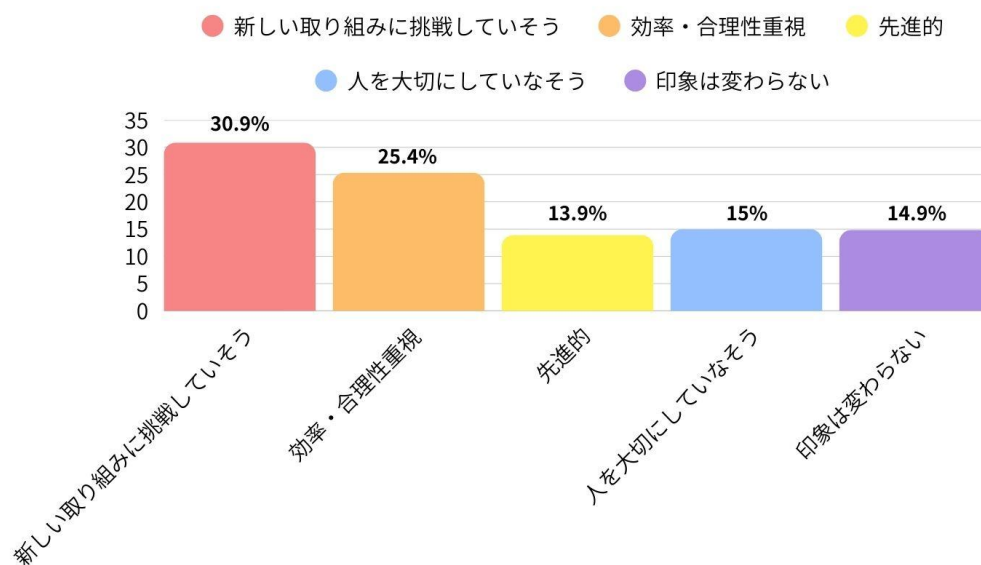
対象：(855名)



また、AI 面接を導入している企業に対しては、「新しい取り組みに挑戦していそう」(30.9%) 「効率や合理性を重視している」(25.4%) といった好意的な印象が多く、「人を大切にしていなさそう」と感じる人は 14.9%にとどまりました。

Q6.AI面接を導入している企業の印象(単一回答)

対象：(855名)



■公平性と「自分らしさ」の両立が、これからの選考の鍵に

本調査を通じて、就職・転職活動において多くの求職者が、面接準備や日程調整、精神的ストレスなどの負担を感じていることが明らかになりました。特に、評価の公平性に対する不満は根強く、面接に対する課題感が浮き彫りとなっています。

その一方で、AI 面接には公平性や効率性への期待が集まっているものの、「人柄や熱意が正しく伝わるか」という不安も同時に抱かれていることが分かりました。

企業の人事担当者が採用に掛けられる時間には限りがあります。AI 面接を導入することで、応募者対応や日程調整といった定型業務を効率化し、候補者一人ひとりとの対話や、カルチャーフィットの見極めといった本質的な採用活動により多くの時間を割くことが可能となります。

今後は、AI による定量的な評価と、人による対話・判断をどのように組み合わせていくかが、求職者・企業双方にとって重要なポイントになると考えられます。

■DYM グループ開発の AI 面接ツール「HRmax」について～公平性と精度を両立する次世代 AI 面接サービス～

本調査でも明らかになった通り、面接における評価の公平性や効率性への課題感は、求職者・企業双方で強く認識されています。

こうした背景を受け、株式会社 DYM のグループ会社である株式会社 DYM HumanReality は、H&I 株式会社と共同で採用現場の課題解決を目指した次世代の選考プラットフォームとして AI 面接サービス「HRmax」を開発しました。



「HRmax」は、**8,000 社・500 万件以上の面接データを学習した独自アルゴリズム**を搭載し、表面的なスキルだけでなく「思考力」「協調性」「学習意欲」などの潜在的能力まで可視化できる AI 面接サービスです。学習データに基づく評価基準により、面接官ごとの主観差を抑制し、**より一貫性のある評価・判断を可能にします。**



さらに、回答内容や発話・表情・視線などを多角的に解析し、高精度レポートや不正防止機能も標準搭載している点が特徴です。応募者はスマートフォンや PC から 24 時間受検可能で、企業は効率的かつ柔軟な選考フローを構築できます。

こうした AI による客観的な評価基盤により、面接官の負担軽減や評価基準の統一が可能となり、従来の採用プロセスにおける課題に対応しています。

■株式会社 DYM 会社概要

- (1)商号 : 株式会社 DYM
- (2)代表取締役社長 : 水谷 佑毅
- (3)設立年月 : 2003 年 8 月
- (4)資本金 : 5000 万円
- (5)売上高 : 258 億円 (21 期)、324.6 億円 (22 期)
- (6)本店所在地 : 〒141-0032 東京都品川区大崎 1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー10 階
- (7)従業員数 : 連結 2,744 名 (2025 年 4 月 1 日現在)
- (8)事業内容 : WEB 事業、人材事業、研修事業、エグゼパート事業、海外医療事業、M&A 事業 等
- (9)URL : <https://dym.asia/>

«本件に関する報道関係のお問い合わせ»
 株式会社 DYM 広報担当 塩田
 TEL: 03-5745-0200 FAX: 03-3779-8720
 E-Mail:pr@dym.jp URL: <https://dym.asia/>