

【敬老の日 特別調査】60代シニア技術者のAI活用実態調査 シニア技術者4人に1人が生成AI活用(技術職以外の2.2倍) 利用者の77%が業務時間削減を実感(15%が作業時間半減達成) 半数超が技術者経験がAI活用に役立ったと回答、経験知×AIが新たな価値に

高齢者の就労支援を行う株式会社マイスター60(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:山脇雅彦)は、9月15日の敬老の日に向けて、60代技術者500名を対象に「生成AI活用実態調査」を実施しました。

【調査背景】敬老の日は、高齢者への感謝と敬意を表す日ですが、人生100年時代において60代はまだ現役世代です。当社はIT・建設・製造分野でシニア技術者の派遣・紹介実績があり、現場から寄せられる「AIを使いこなすシニア」の声が増えていることから、その実態を数値化し、年齢にとらわれない人材活用の新たなモデルを探る一助になればと考え、調査を実施しました。

調査の結果、60代技術者の26.6%が生成AIを週1回以上活用しており、技術職以外(11.9%)の2.2倍に達することが明らかになりました。

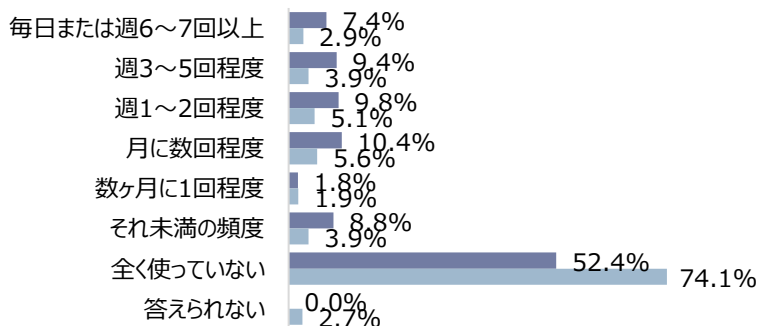
<結果概要>

- 60代技術者の26.6%が生成AIを週1回以上利用。同世代の技術職以外(11.9%)の約2.2倍。
- 77.4%が業務時間の短縮を実感。30.8%は30%以上削減(うち15.0%は50%以上削減)。
- 80.4%が「技術者としての経験はAI活用に役立つ」と回答(「非常に役立つ」24.1%/「ある程度役立つ」56.3%)。
- 経験の具体メリットは「正誤判断(59.8%)」「実務応用(56.1%)」「プロンプト作成(47.7%)」
- 週1回以上の利用者では、定年後も学び続けたいが84.2%。技術職以外(59.9%)より24.3pt高い。
- 78.2%が若手に経験を伝えたいと回答。若手から学びたいこと1位は「生成AIの活用方法(33.8%)」。

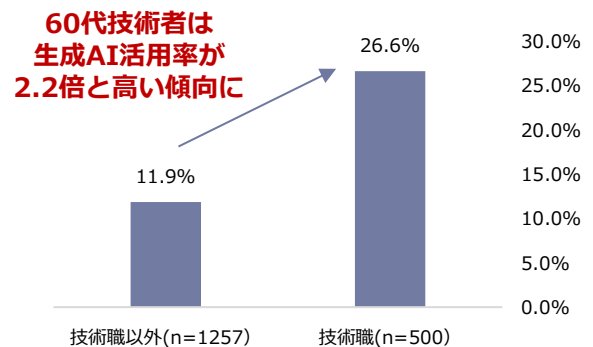
あなたは仕事で生成AIツールを使っていますか? 利用頻度として最も近いものを教えてください。(単一回答方式)

0.0% 20.0% 40.0% 60.0% 80.0%

週1回以上AIを活用している割合



■ 60代 技術職(n=500) ■ 60代 技術職以外(n=1,257)



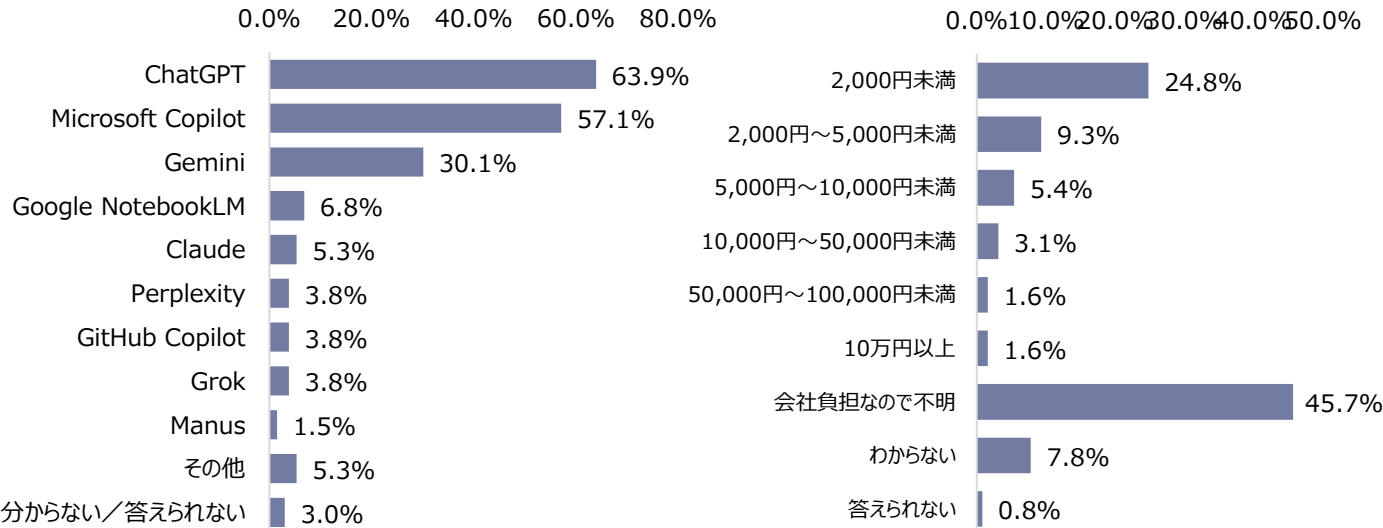
60代技術者の4人に1人が生成AIを積極活用。技術職以外の2.2倍と高い水準

今回の調査では60代の技術職500名のうち、生成AIを週1回以上使っている方は26.6%(毎日または週6~7回以上:7.4%、週3~5回程度:9.4%、週1~2回程度:9.8%)となり、同じ世代の非技術職の利用率11.9%と比較すると、2.2倍もの差があることが分かりました。総務省「令和7年版 情報通信白書(概要)」によると、個人の生成AIサービスの「利用経験」は60代15.5%(20代44.7%、30代23.8%、40代29.6%、50代19.9%)で、このデータと比べても技術者の生成AI利用率は高い水準であることが分かります。また、生成AIを使っていないユーザーの具体的な理由としては、「必要性を感じないから(38.9%)」が最も多く、「特にない(19.3%)」「興味・関心がない(15.7%)」と続きました。



利用している生成AIツールを全てお答えください。
(n=133／複数回答方式)

個人利用の生成AIの利用コストとして、月合計いくら程度利用していますか？ (n=129／単一回答方式)

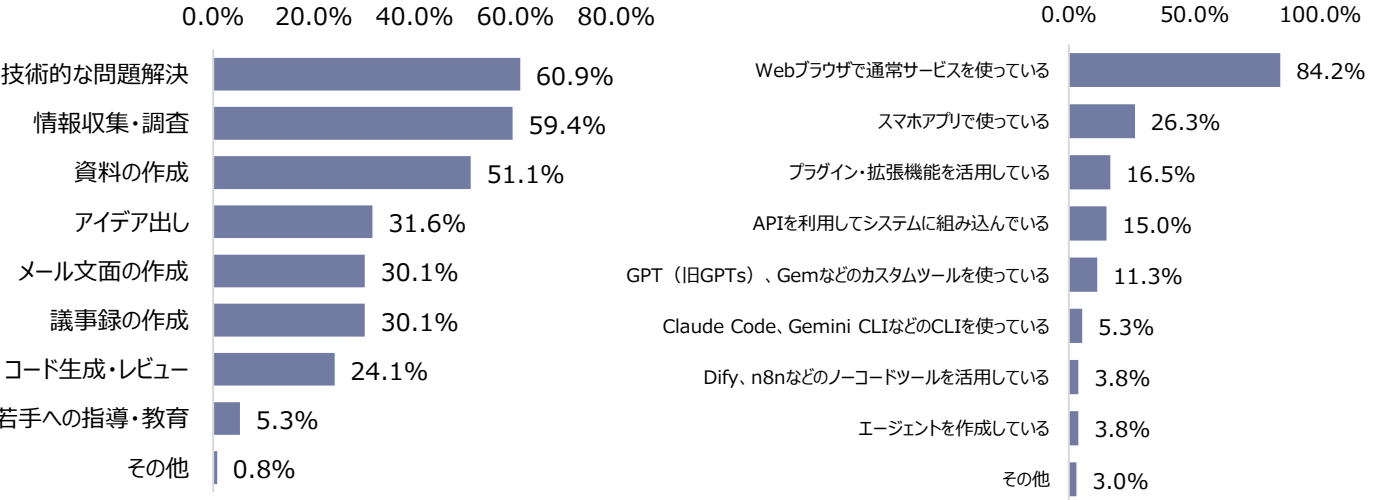


使っているサービスは「ChatGPT」が最多、個人負担の月額コストは2,000円未満が最多

生成AIを週1回以上利用していると回答した133名に、普段利用している生成AIツールを聞いたところ、「ChatGPT」が最も多く63.9%で、次いで「Microsoft Copilot」が57.1%、「Gemini」が30.1%と続きました。また、生成AIの利用コストを聞いたところ、最も多かったのは「2,000円未満」で24.8%、「2,000円から5,000円未満」と回答したのが9.3%と続きました。

どのような場面で生成AIを活用していますか？
(n=133／複数回答方式)

あなたは生成AIをどのような使い方で利用していますか？実施したことがあるものを全てお選びください。
(n=133／複数回答方式)

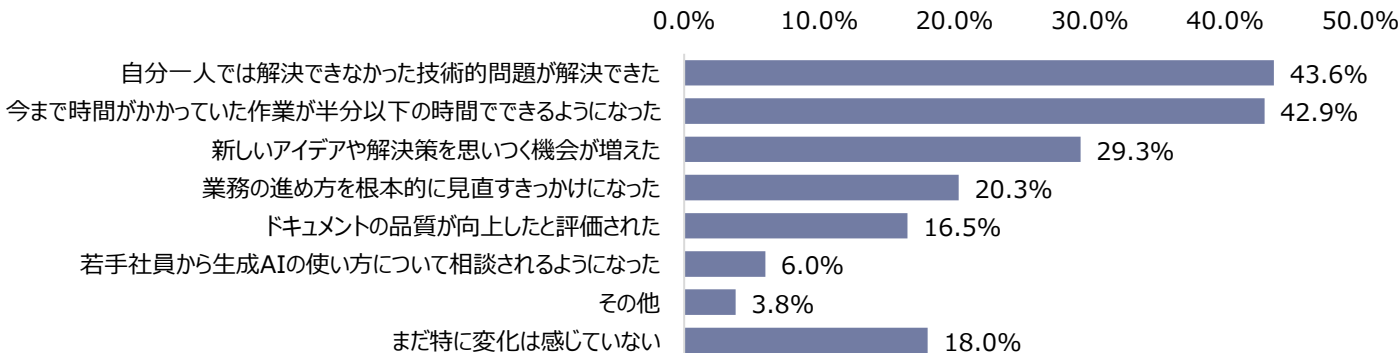


業務でのAI活用シーン、最多は「技術的問題解決（60.9%）」
8割がブラウザ経由で利用。API利用率は15%、CLIツール活用は5.3%

どのような業務場面で生成AIを活用しているかを聞いたところ、最も多かったのが「技術的な問題解決（60.9%）」で、次いで「情報収集・調査（59.4%）」、「資料の作成（51.1%）」と続きました。
また実際にどのような利用方法で生成AIを使っているか聞いたところ、84.2%が「Webブラウザで通常サービスとして利用している」と回答し、大半がウェブサービス経由で使っていることが分かりました。APIを使っている方は15.0%、Claude CodeなどのCLI（コマンドラインインターフェース）を使っている方は5.3%という結果になりました。

Q.生成AIを使い始めてから、以下のような変化を実感していますか？当てはまるものを全てお答えください。

(n=133／複数回答方式)

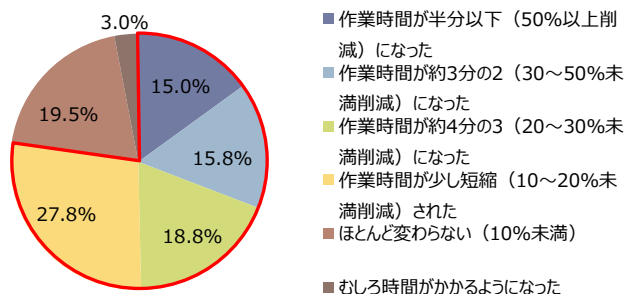


生成AI導入後の業務変化、最多は「一人で解決できなかった技術的問題が解決できた」43.6%

生成AIを使い始めてからどのような変化を実感しているかを聞いたところ、「自分一人では解決できなかった技術的問題が解決できた」という回答が43.6%と最も多く、次いで「今まで時間がかかった作業が半分以上の時間でできるようになった（42.9%）」、「新しいアイデアや解決策を思いつく機会が増えた（29.3%）」と続きました。

Q.生成AIを最も頻繁に使う業務について、以前と比べて作業時間はどのように変化しましたか？

(n=133／単一回答方式)

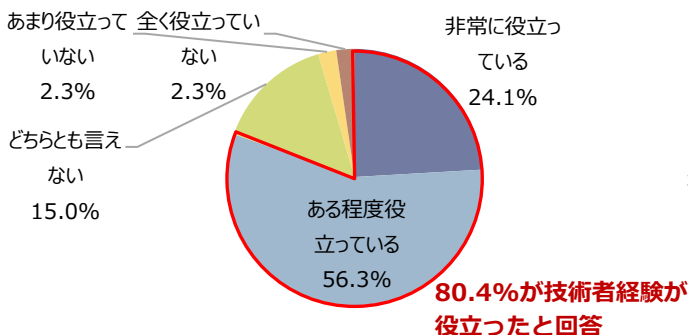


77.4%が時短に成功

77.4%が業務の時短効果を実感

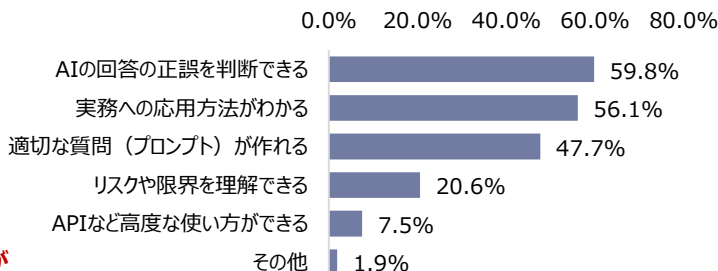
生成AIを最も頻繁に使う業務において、どれくらい作業時間を削減できたか聞いたところ、「50%以上削減」が15.0%、「30～50%未満削減」が15.8%、「20～30%未満削減」が18.8%、「10～20%未満削減」が27.8%と、合わせて77.4%が何らかの時短効果を実感していることが分かりました。

あなたの技術者としての経験は、生成AI活用において役立っていますか？ (n=133／単一回答方式)



80.4%が技術者経験が役立ったと回答

技術者の経験は生成AI活用において、具体的にどのような点で役立っていますか？当てはまるものを全てお選びください。(n=107／複数回答方式)



80.4%が自身のエンジニア経験がAI活用に役立っていると回答

具体メリットは「AIの回答の正誤を判断できる（59.8%）」

自身の技術者としての経験が、生成AI活用において役立っていると思うかを聞いたところ、「非常に役立っている」が24.1%、ある程度役立っているが56.3%で、合わせて80.4%が経験が役立っていると思うと回答しました。

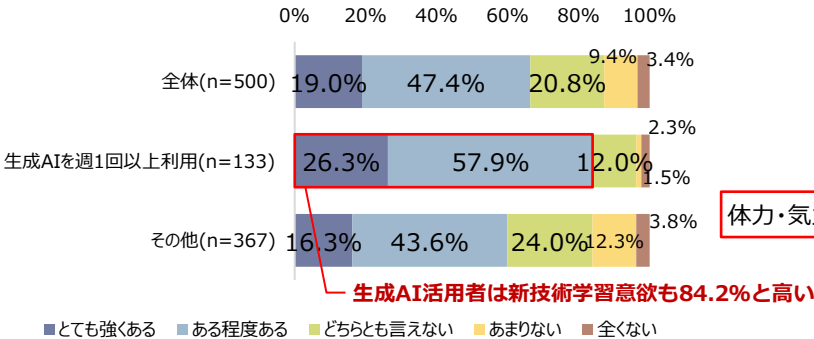
具体的にどのような点で経験が役立っているかを聞いたところ、「AIの回答の正誤を判断できる」が59.8%と最も多く、次いで「実務への応用方法がわかる（56.1%）」、「適切な質問（プロンプト）が作れる（47.7%）」と続きました。長年の技術者経験により培われた知識と判断力が、生成AIを効果的に活用する上で重要な役割を果たしているともいえる結果となりました。

若手に伝えたいこと、最多は「技術の本質・基礎（46.6%）」
若手から学びたいこと、最多は「生成AIの活用方法（33.8%）」

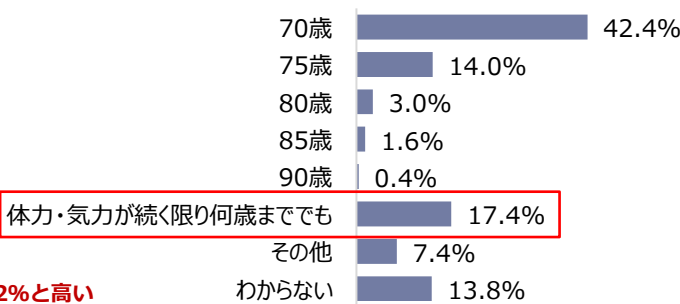
長年の経験から若手へ伝えたいことがあるかを聞いたところ、78.2%があると回答しました。具体的には、「技術の本質・基礎の重要性（46.6%）」、「トラブル時の判断力・対処法（41.8%）」、「安全・リスク管理の考え方（31.6%）」が上位にあがりました。また逆に若手に教えてもらいたいことがあると回答したのは65.4%で、具体的には「生成AI（ChatGPT等）の活用方法（33.8%）」「最新のデジタルツール・アプリ（25.6%）」「効率化ツール・自動化技術（23.8%）」と続きました。

	若手に伝えたいこと	若手に教えてもらいたいこと
1位	技術の本質・基礎の重要性 46.6%	生成AI（ChatGPT等）の活用方法 33.8%
2位	トラブル時の判断力・対処法 41.8%	最新のデジタルツール・アプリ 25.6%
3位	安全・リスク管理の考え方 31.6%	効率化ツール・自動化技術 23.8%

定年後も新しい技術を学び続けたいという気持ちはありますか？（n=500／単一回答方式）



あなたは何歳まで働きたいですか？（n=500／単一回答方式）



66.4%が定年後も学習意欲あり、生成AI活用者では84.2%と顕著

定年後も新しい技術を学び続けたい気持ちがあるかを聞いたところ、全体の66.4%（「とても強くある」19.0%、「ある程度ある」47.4%）が学習意欲があると回答しました。特に生成AIを週1回以上活用している層では84.2%と、全体より17.8ポイント高い結果となりました。実際に生成AIを使いこなしている技術者ほど、さらなる新技術への学習意欲が高いことが明らかになり、「使える人ほど学び続ける」という好循環が生まれていることがうかがえます。

17.4%が体力が続く限り働きたいと回答

また何歳まで働きたいかを聞いたところ、75歳以上まで働きたいと考える人は合計で約4割に達し、17.4%が「体力・気力が続く限り何歳まででも働きたい」と回答するなど、生涯現役志向の強さも浮き彫りになりました。

<調査概要>

有効回答数 技術職として働いている60代の会社員男女500名（男性475名、女性25名）※非技術職は1,257名
調査期間 2025年8月27日～2025年8月31日
調査方法 インターネットリサーチ

※構成比の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、個々の集計値の合計は必ずしも100%とはならない場合があります。
※報道関係者におかれましては、本リソースを掲載・報道または引用する場合には、「マイスター60調べ」と付記のうえご使用くださいようお願い申し上げます。

調査のまとめ：「経験知×AI」が生む新たな価値

本調査では、IT人材不足が深刻化する中、シニア技術者が持つ3つの強みが明らかになりました。

①技術者ならではの高い適応力

60代技術職の生成AI利用率は26.6%と、非技術職（11.9%）の2.2倍に達しています。

②経験とAIの相乗効果

80.4%が「技術者経験がAI活用に役立つ」と回答。特に「AIの回答の正誤を判断できる（59.8%）」、「実務への応用方法が分かる（56.1%）」など、長年のエンジニア経験がAI活用の質を高めていることも見て取れます。

③学び続ける意欲と次世代への貢献

84.2%が定年後も学習継続を希望し、46.6%が「技術の本質・基礎」を若手に伝えたいと回答。知識継承への強い使命感も見取れます。

今回の調査結果から、「経験知×AI」という組み合わせが新たな価値を生み出す可能性が示されました。人生100年時代において、60代技術者は「支えられる存在」ではなく、最新技術を活用しながら価値を創造する「現役プレイヤー」として、日本の技術力を支える重要な存在であると言えるでしょう。



取締役社長
山脇 雅彦

社長メッセージ

「志」をつないで高齢者に活躍の場を提供、社会に貢献します。

マイスター60は1990年の設立以来の経営理念をベースに、「年齢は背番号 人生に定年なし®」を共通の価値観として事業を展開、これまでに建設・施設管理をはじめとする技術部門を中心に9,200人を超える高齢求職者と企業とのマッチング実績を積み上げてまいりました。

日本経済が長く続いたデフレ環境を脱却して再び成長期に入ろうという環境下、マイスター60は“社会インフラを支える技術サービス連邦を構築する”というマイスターグループのパーパスを共有して、これまでに蓄積した経験・ノウハウを活かして働く意欲のある高齢者に寄り添いながら、働き甲斐のある職場をこれからも提供してまいります。

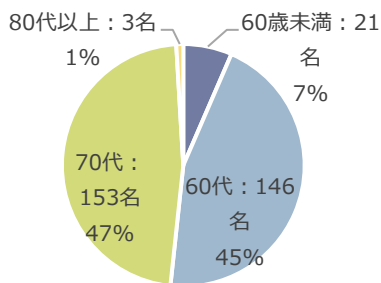
高齢求職者と有為な人材を求める企業とを結び付けることは少子高齢化が進展する社会において非常に意義のある事業と認識しています。マイスター60自体が高いエンゲージメントを持った活力ある高齢者集団として、求職者様と企業様の様々なニーズにフレキシブルに対応して、建設・施設管理にとどまらず事務部門を含めた幅広い分野での雇用創出にチャレンジしていきます。これからも皆様の変わりぬご支援ご指導を宜しくお願い申し上げます。

マイスター60では設備管理者などのエンジニアをメインとしたシニア人材の派遣・紹介事業を展開しています

- ①設備管理技術職（ビル管理所長／ビル設備管理／電気主任技術者／消防設備点検など）
- ②建設技術職（建築工事施工管理（新築・改修）／建築設計／土木施工管理／土木設計など）
- ③経営管理職（中小企業の次期社長候補・補佐／経営顧問／経理・人事・総務部長など）
- ④専門技術職（機械・電気設計／化学／IT／工場生産管理／品質管理など）

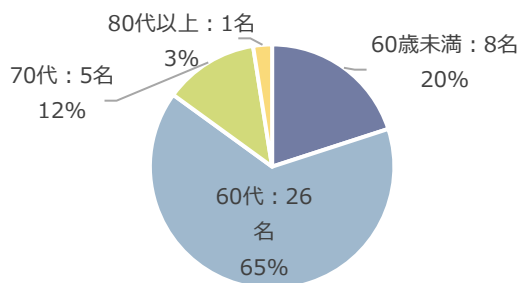
マイスター60について

派遣スタッフの年齢構成（全323名）



70歳以上の派遣スタッフが48%
平均年齢68.4歳

本部社員の年齢構成（全40名）



本部社員も60歳以上が8割

（2025年3月末時点）

【会社概要】

会社名
代表

株式会社マイスター60
取締役会長 平野 茂夫
取締役社長 山脇 雅彦

設立

1990年2月1日

所在地

〒101-0003東京都千代田区一ツ橋2丁目5番5号 岩波書店一ツ橋ビル6F

資本金

1,000万円

社員数

360名（2025年3月31日時点）

電話番号（代表）

03-5657-6360

FAX番号

03-3453-1666

URL

<https://www.mystar60.co.jp/>

事業内容

人材派遣、職業紹介等の人材サービス
[労働者派遣事業許可番号] 派13-304122
[有料職業紹介事業許可番号] 13-コ-303702



株式会社 マイスター60

※当リリースに記載されている会社名、商品名、サービス名等は、各社、各団体の商標または登録商標です。

※シニアの働き方への情報・コメント提供、求職者や派遣先企業へのインタビュー取材などの対応も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

【報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社マイスター60
広報担当：阿知波 弓子
電話：080-9544-6551 FAX：03-6374-7296
E-mail：yumiko.achiwa@mystar.co.jp