報道関係者各位

2026 年 11 月 5 日
株式会社東京コンサルティンググループ

19 社・383 名、2,343 万件の PC 操作を 5 か月実測
PC 作業の 29.3%が入力・転記、AI 利用は 5.4%
実際の仕事から「無駄・標準とのズレ・AI 化すべき業務」を可視化



世界 26 か国 34 拠点で企業の経営支援を行う東京コンサルティンググループ（中核会社：株式会社東京コンサルティングファーム、本社：東京都新宿区、取締役会長：久野康成）は、業務の実態を PC 操作から測る AI「AIBOU（アイボウ）」を用い、2026 年 6 月 1 日から 11 月 2 日までの 5 か月間、導入・評価中の 19 社で PC 作業を計測しました。直近 7 日に記録が届いている人数は 383 名です。

計測した PC 操作は 2,343 万件。直近 30 日の PC 作業約 30,700 時間を分析したところ、29.3%が入力・転記、AI を利用していた時間は 5.4%でした。

AIBOU が可視化するのは、AI 化できる業務だけではありません。実際の PC 操作から、不要な作業や繰り返し、会社で決めた標準・マニュアルと実際の仕事とのズレ、属人的になっている工程などを見つけ、「何をなくすか」「どこを標準化するか」「どこから、どのように AI 化・自動化するか」を考える材料にします。

さらに、実際の作業ログから現在の仕事の流れを業務フローの下書きとして可視化し、実際の作業をもとに手順書・マニュアルの作成にもつなげます。

目指すのは、単に AI を導入することではありません。まず実際の仕事を測り、改善すべき場所を見つけ、業務をなくす・変える・標準化する・AI 化する。そして改善後も再び測り、本当に仕事が変わったかを確認する。その業務改善のサイクルを支援します。

■ 19 社・383 名、2,343 万件の PC 操作を計測

2026 年 6 月 1 日から 11 月 2 日まで、導入・評価中の 19 社で AIBOU を運用しました。

主な計測データ（当社グループ調べ）は以下の通りです。

対象：19 社（有料 3 社、無料トライアル 16 社。当社グループを含む）

利用者：383 名（直近 7 日に記録が届いている人数）

計測した PC 操作：2,343 万件
1 人 1 日あたりの PC 作業：平均 5.3 時間
直近 30 日の PC 作業：約 30,700 時間
入力・転記：PC 作業時間の 29.3%
AI 利用時間：5.4%

実際の PC 操作を継続的に記録することで、「何に時間がかかっているか」「同じような入力や転記を繰り返していないか」「AI や自動化をどこから検討すべきか」を把握します。

■ PC 作業の 29.3%が入力・転記、AI 利用は 5.4%

直近 30 日の PC 作業約 30,700 時間を分析したところ、書類・資料の作成に次いで多かったのが入力・転記で、全体の 29.3%を占めました。

一方、AI を利用していた時間は 5.4%でした。

また、直近 2 日間で利用時間の多かったアプリは Chrome 311 時間、Excel 179 時間、Edge 114 時間で、ブラウザや Excel を行き来しながら仕事をしている実態も確認されました。

AIBOU では、「AI を導入しているか」だけを見るのではなく、現在の仕事のどこに時間が使われているのかを測り、改善対象を考えるための材料にします。

■ アンケートではなく、PC 操作から仕事の実態を測る

従来の業務棚卸しでは、社員へのアンケートや日報、ヒアリングなどが使われます。一方、自己申告では回答者の記憶や主観に左右されることがあります。

AIBOU は、PC 上で使用したアプリ名、ウィンドウの題名、時刻、操作の有無などを記録し、業務ごとの時間を自動で集計します。

取得する情報は導入企業ごとの運用方針・設定に応じて管理します。画面の撮影は初期設定では行わず、書類の中身や入力した文字は、許可を得た場合にのみ取得します。

目的は社員を評価・監視することではなく、仕事の進め方や業務プロセスの改善です。

また、記録から確認できる「事実」と、その原因や改善方法に関する「仮説」を分けて扱い、最終的な改善判断は現場の確認を踏まえて行います。

■ 改善した当社社員 2 名では、入力・転記時間が 23.8〜55.6%減少

AIBOU では、改善前後も同じ方法で PC 作業を測ることで、本当に仕事が変わったかを確認できます。

当社社員 2 名について、改善前後それぞれ 28 日間の PC 記録を比較したところ、入力・転記に使う時間は 1 名で 55.6%、もう 1 名で 23.8%減少しました。

本人の自己申告ではなく、PC の記録から改善前後を比較しています。

なお、この 2 件はいずれも当社社員の事例であり、AIBOU 利用企業全体の平均的な効果を示すものではありません。現時点では、顧客企業における改善効果の測定は行っていません。

■ 作業を見せると AI が整理、3 週間で 218 本の手順書を作成

AIBOU で業務を可視化した後は、仕事の標準化にもつなげます。

作業を一度実行すると AI が手順を分解し、本人が必要な画像を選ぶことで手順書を作成できます。

当社では、2026 年 10 月 12 日から 11 月 2 日までの約 3 週間で 218 本の手順書を作成しました。

単に「無駄な仕事を見つけて削減する」だけではなく、残すべき仕事を標準化し、人が入れ替わっても仕事を続けやすい状態をつくることを目指しています。

■ 「AI を入れる前に、まず測る」



取締役会長

久野 康成

「AI を入れれば、それだけで仕事が変わるわけではありません。

まず、社員が何に時間を使っているのかを知る。その中から、AI や自動化に置き換える仕事、やめる仕事、人が続ける仕事を決める。そして、本当に改善したのかをもう一度数字で確かめる。その繰り返しが必要です。

人にしかできない仕事に時間を戻すためにも、まず仕事を測ることから始めてほしいと考えています。」

■ AIBOU（アイボウ）について

AIBOU は、社員の PC 操作から業務の実態を可視化し、業務改善・AI 化・自動化の候補を見つけるサービスです。

アプリの利用状況や作業時間などを継続的に記録し、「どの業務に時間がかかっているか」「どこに改善余地があるか」を分析します。

改善後も同じ方法で測定することで、施策によって実際に仕事が変わったかを確認できます。

現在、中小企業向けに 2 週間の無料トライアルを提供しています。

AIBOU：https://kuno-cpa.co.jp/aibou-jidouka/

■ 会社概要

株式会社東京コンサルティンググループ（中核会社：株式会社東京コンサルティングファーム）
所在地：東京都新宿区新宿 2-5-3 AM ビルディング 7 階 ／ 創業：1998 年 ／ 取締役会長：久野康成
グループ従業員数：357 名 ／ 海外：26 か国 34 拠点 ／ 顧問契約：約 1,000 社

【本件に関するお問い合わせ・取材申込先】

株式会社東京コンサルティンググループ　広報担当　佐野立樹

TEL：03-5369-2930　／　mail：ns@tokyoconsultinggroup.com

Web：https://kuno-cpa.co.jp/