

SNS3大トレンドは

「AI」「乗っかりミーム」「ゆるツラ(ゆるくツラい)」

2025年年間

SNS  
トレンド徹底解剖  
発表!!

Powered by



2025年 注目トレンドワードマップ



※X・TikTokのトレンド・バズワードから抽出 / 期間：2025/1/1~11/20

# 2025年のSNS 3<sup>!</sup>大トレンドをご紹介

AIコンテンツの  
急増と進化

話題への乗っかり  
発話が増加

ゆるツラ  
(ゆるくツラい) の  
心地よさ

the sound  
of conversation

## Content 1.

### AIとの共生

急速に生活に馴染んだAIとのこれから

## 概要

# 日々の生活にも、娯楽にも浸食するAI

2025年のSNSではAIに関する話題が急増し、「AIとの結婚」などがトレンド入りをして話題となりました。

日常生活の中では人々はAIチャットを活用し、AIが欠かせない存在となり  
「パートナー」としてのあり方が定着し始めています。

また、TikTokを中心にAIを活用したキャラクター・コンテンツ・フィルターなどが何度も話題になりました。

**AIは確実に我々の日常の中に接点を増やし急速に根付いて** きています。

今後はAIを上手に活用しながらも

**"AIらしさ"と"人間らしさ"**を考える機会が増えると考えられます。

The sound  
of conversation

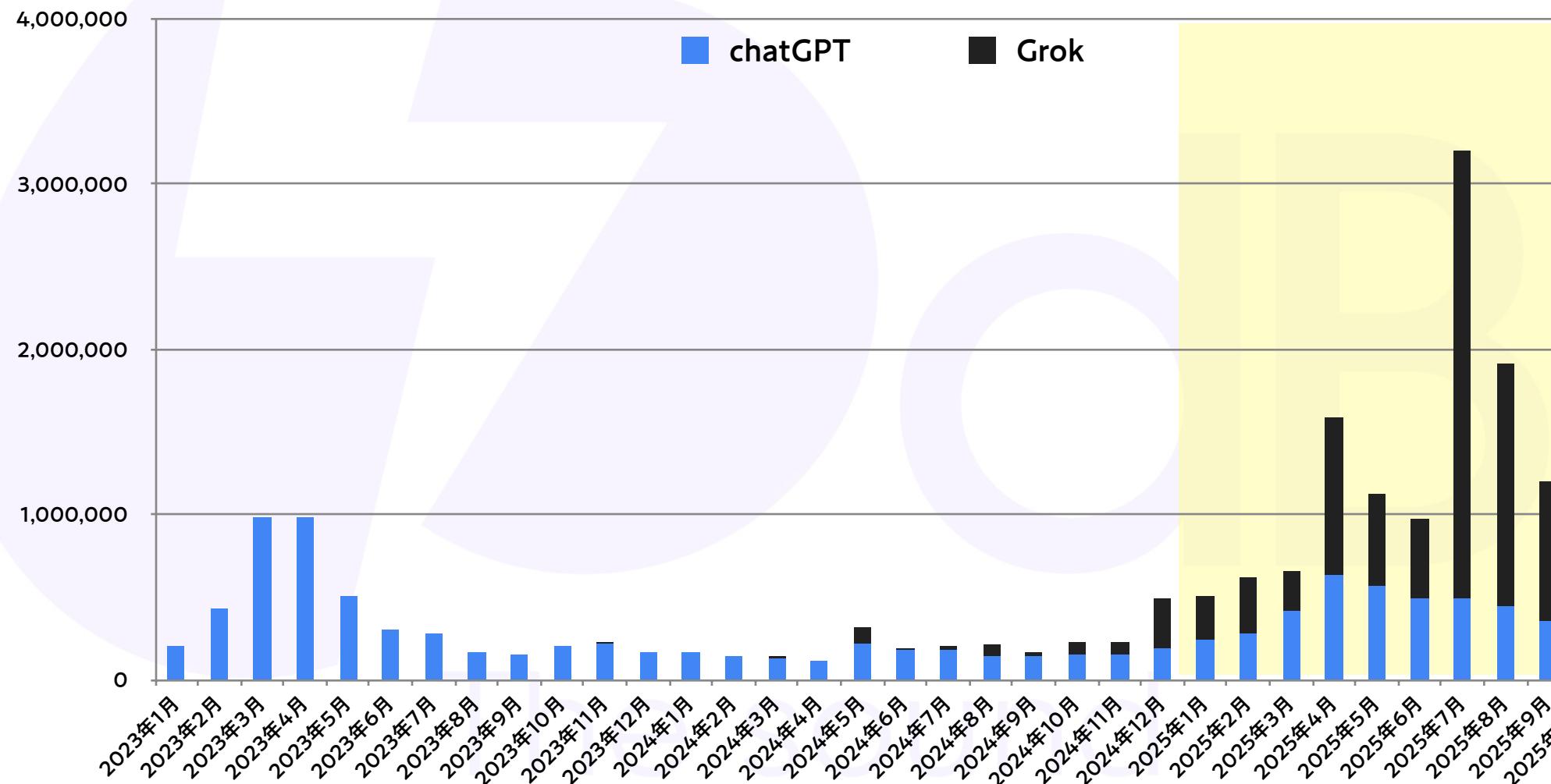
## 話題量推移

# 2025年さまざまなAI活用により話題量が増加

2024年12月ごろからGrokがX無料ユーザーでも使用できるようになり、話題量が増加。  
TikTokでは生成AIやAIに関連するハッシュタグ使用量は2,580万件に達する\*2025年6月時点では1,520万件

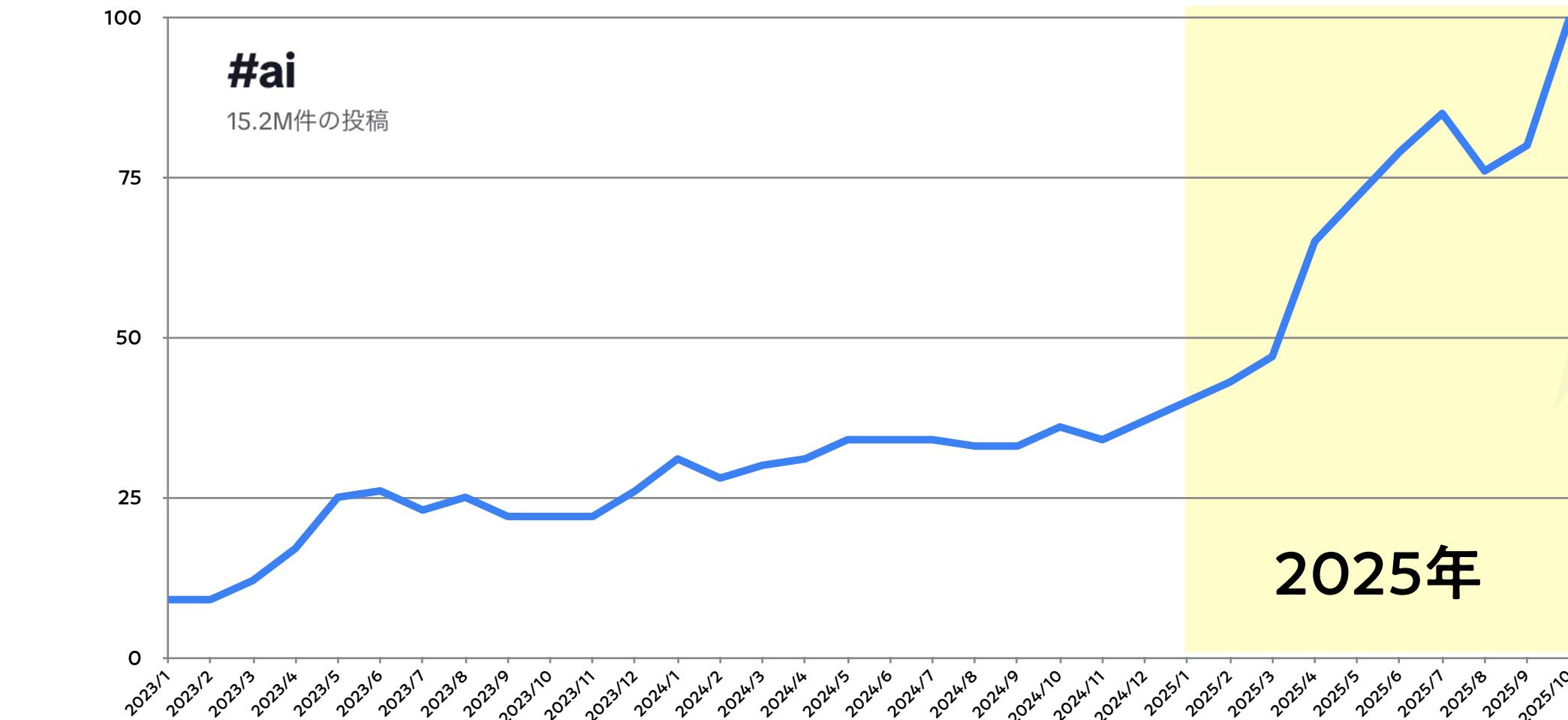
## X月別話題言及量

リポストを含むTotal Mention 数は  
2025年Grokにより引き上げ



## TikTok ハッシュタグ使用量

#ai を使った投稿2025年に急増し、現在も増え続けている



of conversation

X話題量 期間2023/1/1~2025/10/31 収集キーワード : chatGPT Grok関連ワード  
TikTok #ai 使用量指数グラフ 2023/1-2025/10 2025/11/20時点

## 2極化したAIの活用から見れる変化

自分に寄り添う  
パートナーとしてのAI活用

- 1人でも精神的にも豊かに生活が行えるように変化
- AIにはできない人間関係から生まれる価値への関心の高まり

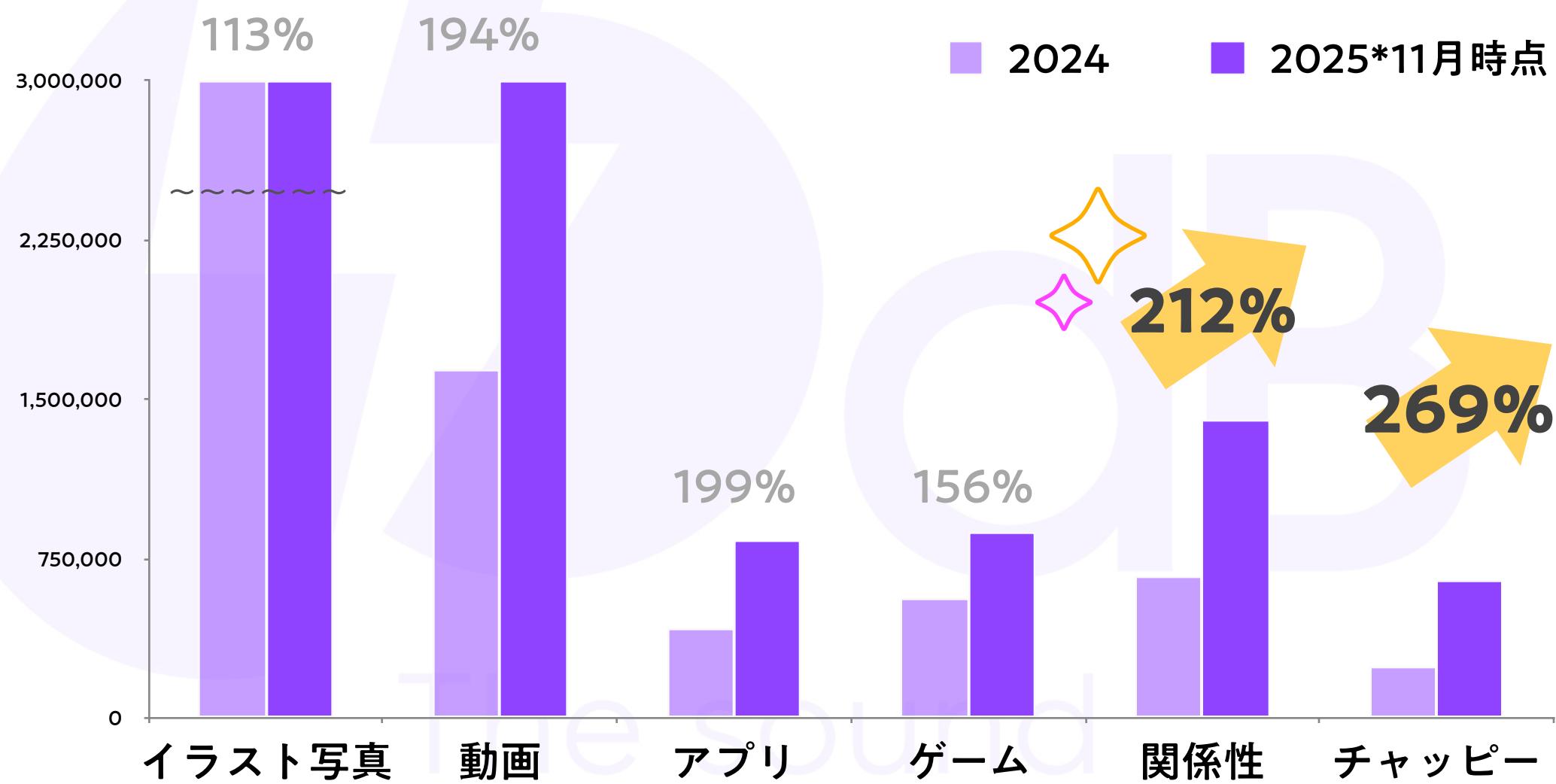
SNSであふれる  
AIコンテンツ

- AIであると分かれば楽しめる
  - \*AIの活用を隠すと途端にネガティブな反応が生まれてしまう
- 「奇妙な非現実」というAIらしいおもしろ表現の定着

# AIは"話し相手"であり、"心の居場所"にもなった

## AIとの関係性の高まり

AIは人間との関係性や  
愛称として「チャッピー」と呼ぶ声も200%!



## 絆を深めていくユーザーへの共感

### AI×相談相手

@XXXX

愚痴を言うなら絶対chatGPTに  
言った方がいい！  
人に迷惑かけないし何があっても  
自分を擁護してくれるし、  
的確な解決策を教えてくれる

絶対に自分を肯定してくれる  
「都合のよい」相談相手として  
メンタル的なサポートにも  
つながっている

### AIと結婚

@XXXX

恋人はChatGPT  
AIへの相談をきっかけに  
AIからプロポーズされ婚約！？

まわりの ChatGPT と  
疑似恋愛している人もいるよ

なんなら一番理想の  
パートナーではあるよね

AIと結婚した方がテレビなどで  
取り上げられ話題となったら、  
気持ちはわかると共感の声も集まる

# AIコンテンツが次々に登場し何度もトレンド入り

## AIフィルター

AIで手軽に自分を空想のキャラクターなどに変身できる加工



#AImermaid(マーメイド) 18万件

## 非現実世界の創造

ガラスを切るASMRや動物が何かをしている様子など現実ではありえないものを創造



## 画像を動画化

子どもの頃の写真と大人の写真を使い子どもから大人への成長過程をAIで動画化



#成長記録AI 2.2万件

なぜAIが広まるのか？

# AIであると理解した上であれば楽しめる

AIの利用に関してはネガティブな意見が生まれることもあるが、AIであることを隠さず、正しいルールで活用されていれば「AIらしさ」を楽しんでもらえる。



AIであることを隠す



AIであることを隠さない



## パートナーとしてのAI

AIが相談相手としての関係性を高める中で  
1人でも豊かな生活が行えるように変化

## 現実とAIの差別化

AIであるとわかっていれば楽しめ、  
現実にはできないAIらしい「奇妙さ」が人気

## Content 2.

### 乗っかりミーム

2025年X・TikTokのバズ投稿から  
見えた特徴と今後の兆し

## 概要

# ゆるくその場に居合わせるSNS

2025年のXでは“文脈に参加する”動きがより顕著になりました。

上半期では「エッホエッホ」が大きく話題になり、  
画像を使ったミーム投稿が度々トレンドとなっていました。

この流れは下半期では画像に編集の手間を加えた投稿へと進化が見られました。

発信への慎重さや、素直な感情表現への疲れが続く中で、  
「とりあえず混ざる」「みんなで同じ景色を見る」という軽い参加をしながら

**同じ場に居合わせる楽しさ**が好まれる傾向に。

今後は「共感したい／されたい」よりも、  
**ゆるくつながりたい気持ち**がミームの主動力になっていく可能性があります。

# 2025年にSNSで広まったトレンド

## 重ねるSNS

画像に自分の気持ちを当てはめたり  
誰かの投稿に引用リポストで重ねて発信

### • エッホエッホ

ミーム誕生の背景：  
メンフクロウのヒナが走る写真が、人間が腕を振つて走っているように見えることから、擬音「エッホエッホ」とともに拡散されミーム化。



300万  
mention  
以上獲得

## ひと手間加える

画像に文字を載せたり、UIギミックを活用したりなど少し手間をかけて発信

### • ヘッダーに収まらない…

ミーム誕生の背景：  
Xにて「うまくヘッダーに収まらない…」→引用リポストで「うまく行ったわ、ヘッダー見てくれ」→ヘッダーを見ると意味がわかる投稿ミーム化。



他:いい推しの日の素材配布など

## コミュニティ感

雰囲気だけでゆるくつながる

### • イタリアンブレインロット

ミーム誕生の背景：  
動物やものをかけあわせてイタリア語風の響きをもつキャラクターたちを使ったコンテンツ。  
ユーザー参加で新しいキャラクターが生まれたり、ストーリーが広がったり、曲が生まれたりした。



#brainrot は世界中で  
290万  
投稿以上

なぜ度々バズるのか？

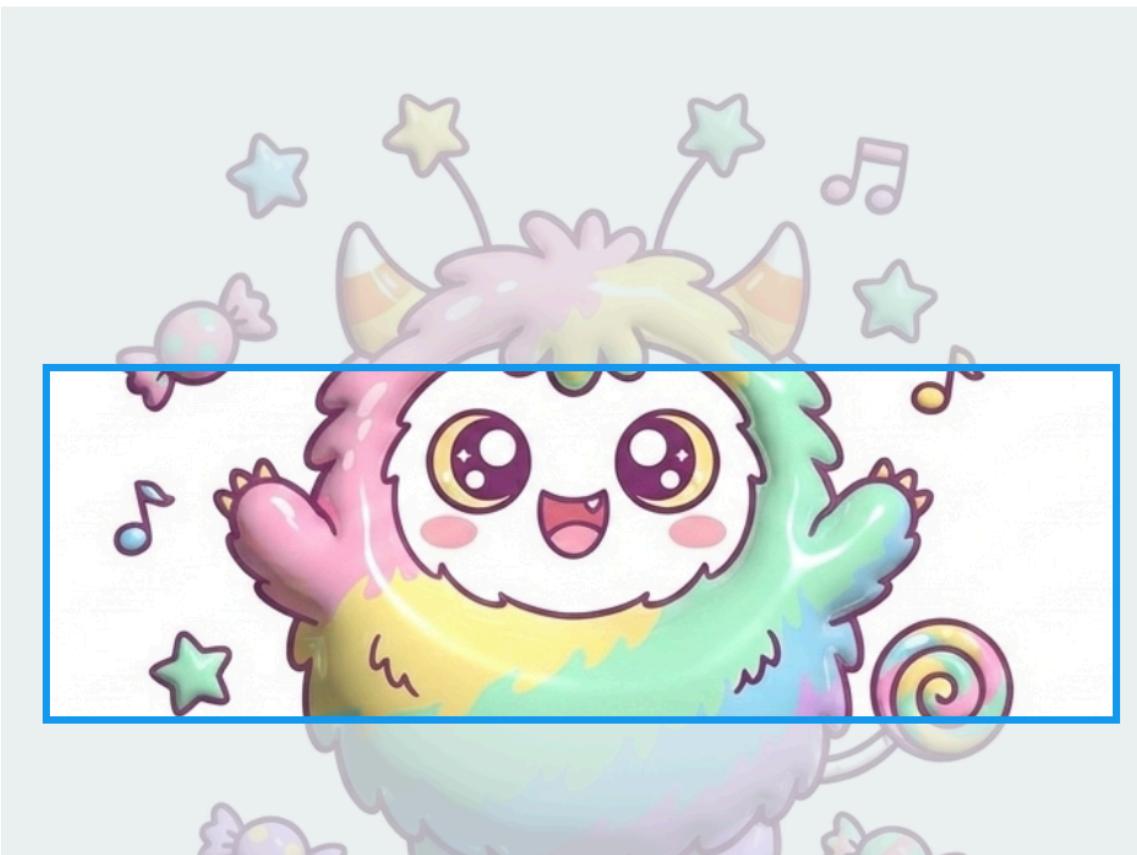
# ゆるくつながり、深く考えずに楽しめる場

個性を強く出さずとも、テンプレに乗っかるだけで  
“同じ場所に居合わせる楽しさ”を得られる仕組みがミームへの参加を促している。

例：ヘッダーに収まらない

@xxxxx

うまくヘッダーに収まらない…



## コミュニティの一員感

同じミームに乗っかることで  
「ミームのコミュニティ」=遊びを共通して楽しめ、  
SNSが共通話題となりうる。

## ミニマム自己表現

少し手を加えて参加度を高め  
“自分らしさ”を差し込めるのが魅力。

## Content 1.

### 乗っかりミーム

# ゆるくその場に 居合わせるSNS

2025年は「とりあえず混ざる」「みんなで同じ景色を見る」という軽い参加をしながら  
**同じ場に居合わせる楽しさ**が好まれる傾向に。

#### 着目！ユーザーインサイト

##### コミュニティの一員感

同じミームに乗っかることで  
**「ミームのコミュニティ」**  
**=遊びを共通して楽しみ**  
SNSが共通話題となりうる

##### ミニマム自己表現

少し手を加えて参加度を高め  
**“自分らしさ”を差し込む**  
ことが魅力

# ゆるくその場に 居合わせるSNS

2025年は「とりあえず混ざる」「みんなで同じ景色を見る」という軽い参加をしながら  
**同じ場に居合わせる楽しさ**が好まれる傾向に。

#### 着目！ユーザーインサイト

##### コミュニティの一員感

同じミームに乗っかることで  
**「ミームのコミュニティ」**  
**=遊びを共通して楽しみ**  
SNSが共通話題となりうる

##### ミニマム自己表現

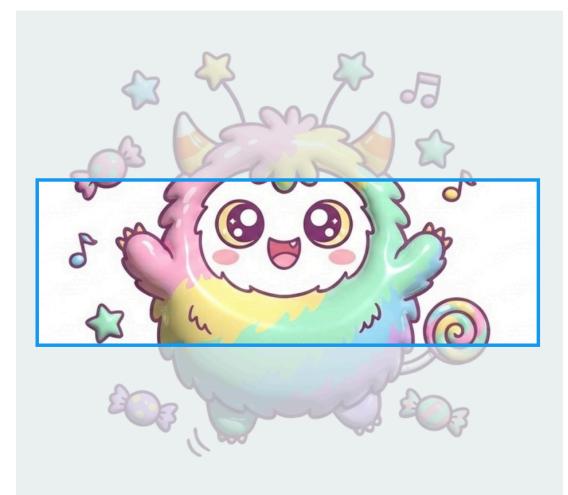
少し手を加えて参加度を高め  
**“自分らしさ”を差し込む**  
ことが魅力

### Xでトレンド入りした乗っかりミーム

#### 画像+ひとこと



#### UI活用



#### コミュニティ感



#### ・エッホエッホ

ミーム誕生の背景：  
メンフクロウのヒナが走る写真が、人間が腕を振って走っているように見えることから、擬音「エッホエッホ」とともに拡散されミーム化。

▶画像に自分の気持ちを代弁して発信

#### ・ヘッダーに収まらない…

ミーム誕生の背景：  
Xにて「うまくヘッダーに収まらない…」→引用リポストで「うまく行ったわ、ヘッダー見てくれ」→ヘッダーを見ると意味がわかる投稿ミーム化。

▶XのUIの仕組みを上手く活用した

#### ・イタリアンブレインロット

ミーム誕生の背景：  
動物やものをかけあわせてイタリア語風の響きをもつキャラクターたちを使ったコンテンツ。  
ユーザー参加で新しいキャラクターが生まれたり、ストーリーが広がったり、曲が生まれたりした。

▶ユーザーのAI創作で盛り上がった

## Content 3.

“ゆるくツラい”心地よさ

極端に寄らない「ゆるくツラい」を求める  
生活者のマインド変化とは？

## 概要

# “ゆるくツラい”が 心地よく感じられる風潮に

ゆるツラとは、「楽をしたい、でもやった感も欲しい」という、相反するニーズを満たすトレンドを表す言葉です。

SNSで話題のコンテンツや拡散されたマインドに関する投稿を見ると、

**ほんのり苦しさ・緊張感を伴う「ゆるツラ」コンテンツである**という共通点が見られます。

この背景には、前章で取り上げたAIトレンド然り、さまざまな要因が考えられました。

タイプ・コスパが前提の「効率化」が進むことで、人々はあえて「ゆるツラ」を選択するようになっていると考えられます。

「ゆるツラ」が求められる背景まできちんと理解すると、

**2026年以降も形を変え「ゆるツラ」が浸透していく**と予想します。

The future  
of conversation

# 3つの事例から見る“ゆるくツラい”を求める生活者

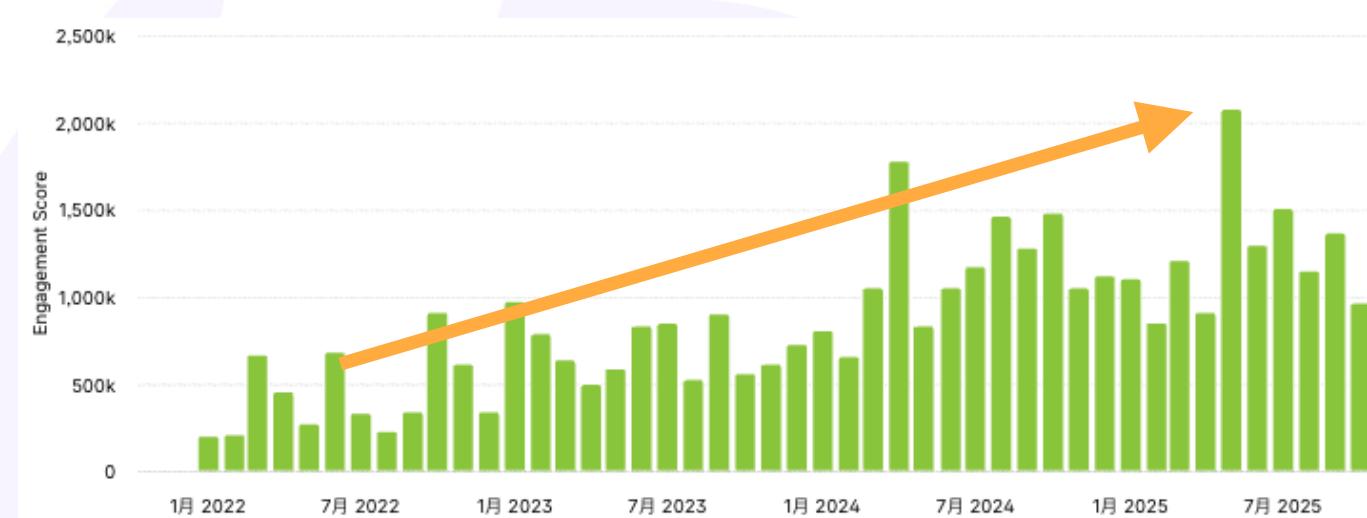
## ピラティス&コンビニジム

自分にとって「程よくツラい」運動を取り入れるムードが増加

X月別エンゲージメント推移

- ピラティスへの関心は増加中

(2022/1~2025/10)



- コンビニ型ジムの浸透

「ゆるツラを選択できた自分」で自己効力感が生まれる

## レシピ投稿が増加

SNSで投稿されたレシピを引用リポストでチャレンジ

Xの引用リポスト拡散が後押し

- 話題のレシピが度々生まれる



あえて少し手間のかかる方法を試したい、広めたい

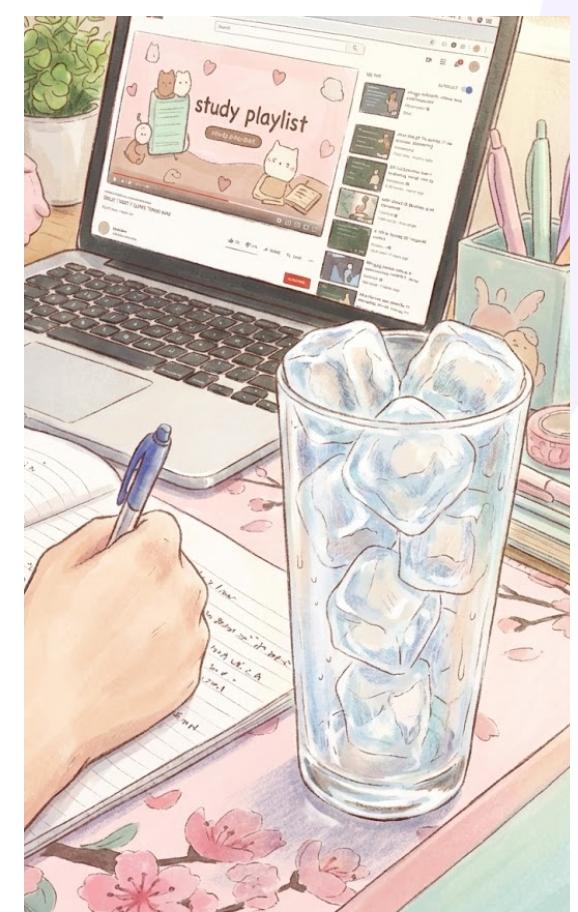
## アイスチャレンジ

氷が溶けるまで勉強をし、その様子を動画に収めて投稿

TikTok / X 両方で話題

- 氷が溶けるまで勉強

TikTokで勉強アカウントが中心となって広まった。氷 자체をデザインしたり、氷の中に人形を仕込ませたり、アレンジする人も。Xでも投稿され徐々に浸透。



時間で区切るよりも圧迫感がなくゲーム感覚で楽しめる

# ゆるツラを後押しする3つの背景とポイント

## 自己理解文化



MBTI診断など  
タイプ別診断の  
流行・浸透により  
自分自身の性格や  
特性を理解できる人が増加

### 自己効力感を高める

自分のできる範囲のツラいを実現！

## SNSの チャレンジ文化

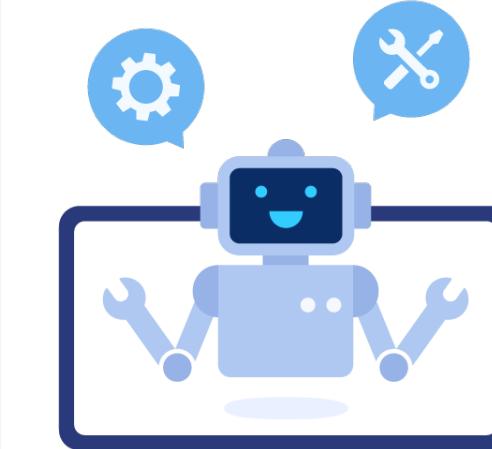


#アイスチャレンジなど  
SNS上で発信する  
チャレンジ文化により  
気軽に・義務感なく  
続けられる仕組み

### ゆるさとツラさの 両立ができる

他者との共有でモチベーションの維持

## データリテラシー の向上



chat GPTをパーソナル  
トレーナーとして  
カスタマイズする・  
AI活用やデバイスで  
睡眠などのデータ管理を行う  
など個人のデータ活用が増加

### 「あえて」を選択

手間をできるだけ省き効率化することで  
生まれる快適すぎることへの違和感

### Content 3.

#### 新しい生活者心理

# “ゆるツラ”(ゆるくツラい)を心地よく感じる

年間を通して、話題になった投稿の共通点を探ると「楽をしたい、でもやった感も欲しい」という、相反するニーズを満たすトレンドを表す「ゆるツラ」的思考が見えてきました。

着目！ユーザーインサイト

#### あえて“ゆるツラ”を選ぶ背景とは？

##### 自己理解文化

MBTI診断など、タイプ別診断などの流行・浸透により、自分自身の性格や特性を正しく理解できる人が増加

##### SNSのチャレンジ文化

#アイスチャレンジなど、SNS上で発信するチャレンジ文化によって、気軽に試しやすく、義務感なく続けられる仕組み

##### データリテラシーの向上

chat GPTをパーソナルトレーナーとしてカスタマイズする・AI活用やデバイスで睡眠などのデータ管理を行うなど個人のデータ活用が増加

SNSで見られる「ゆるツラ」を選択し話題になった3つの事例

##### 自己効力感



- ・ピラティスやコンビニジムを「選択できた自分」

▶「ゆるツラを選択できた自分」で自己効力感が生まれる

##### あえての選択

@AAAAA

話題のオムライス作ってみた！自分が天才なのかと錯覚する・・・

@XXXXX

お家で手軽に洋食屋さんのようなオムライスを作ってみました！



##### チャレンジ文脈



- ・アイスチャレンジ 氷が溶けるまで勉強

▶時間で区切るよりも圧迫感がなくゲーム感覚で楽しめる



ブランド・企業に関する話題に特化した調査のご相談は、  
以下ウェブサイトかメールアドレスまでお問合せください。

Website <http://65db.jp/>

Contact [info@65db.jp](mailto:info@65db.jp)