

## セックスレス既婚者、20代後半35.5% 20代でセックスレスになる人は両親の不仲が原因！？ 「セックスレスになる原因と解消法」とは

セックスレス夫婦のドラマが話題になっています。そこで、『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』の著者・三凜さとしは、25歳以上30歳未満の既婚男女全国1,000人を対象に「セックスレスと未成年期の両親の仲の関連性」について調査いたしました。



### ■ 調査概要

調査期間：2023年5月18日

調査手法：インターネット調査

調査対象：25歳以上30歳未満の既婚男女全国

サンプル数：1,000人（男女各500人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「合同会社serendipity 調べ」とご明記ください。

### ■ 調査結果サマリー

- ・20代後半の35.5%はセックスレス既婚者
- ・セックスレス既婚者の36.9%が「1年以上セックスしていない」
- ・子供の頃、両親が不仲だった人は両親の仲が良かった人よりもセックスレスになる確率が約1.5倍高い

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : [info@serendipityllc.co.jp](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183



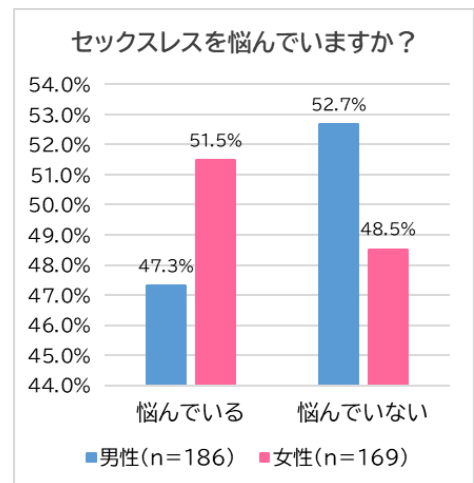
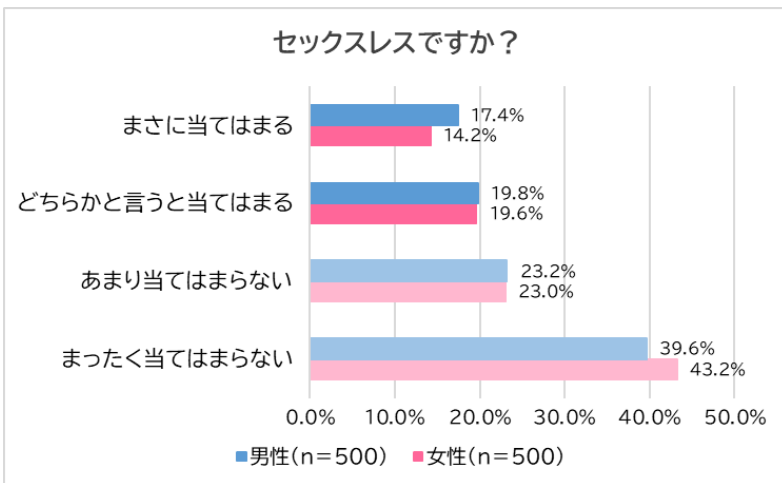
# NEWS RELEASE

## ■ 調査結果

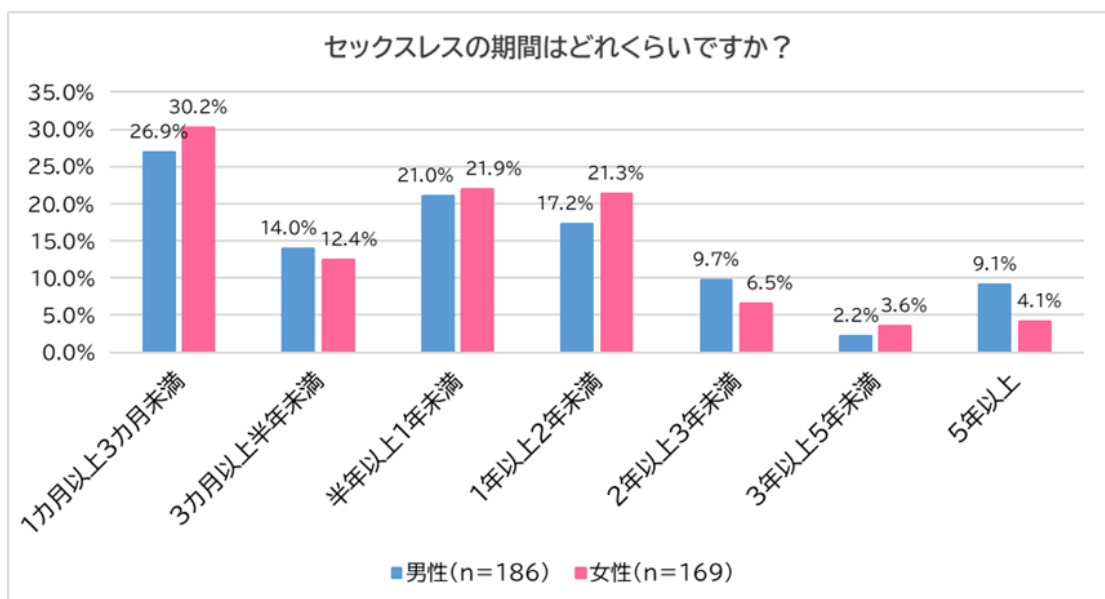
「配偶者とセックスレス（※1）か？」と尋ねたところ、男女とも最多は「まったく当てはまらない」（男性：39.6%、女性：43.2%）。以下、「あまり当てはまらない」（男性：23.2%、女性：23.0%）、「どちらかと言うと当てはまる」（男性：19.8%、女性：19.6%）、「まさに当てはまる」（男性：17.4%、女性：14.2%）となり、セックスレスの既婚は男性が37.2%、女性が33.8%いることがわかりました。

※1 日本性科学学会が定めたところによると、セックスレスとは、夫婦やカップルにおいて「特別な事情がないにもかかわらず、性交あるいはセクシュアル・コンタクトが1ヶ月以上ない」ことを指します。しかし、この調査では、回答者自身がセックスレスと感じるのか否かで回答しています。

「まさに当てはまる」「どちらかと言うと当てはまる」と回答した人に「配偶者とのセックスレスを悩んでいるか？」と尋ねたところ、「悩んでいる」（男性：47.3%、女性：51.5%）、「悩んでいない」（男性：52.7%、女性：48.5%）となり、男性よりも女性の方が若干悩んでいる人が多いことがわかりました。



続いて、「セックスレスの期間はどのくらいか？」と尋ねました。男女ともに最多は「1か月以上3か月未満」（男性：26.9%、女性：30.2%）で、次点は「半年以上1年未満」（男性：21.0%、女性：21.9%）でしたが、「1年以上」（男性：38.2%、女性：35.5%）も4割近くいました。



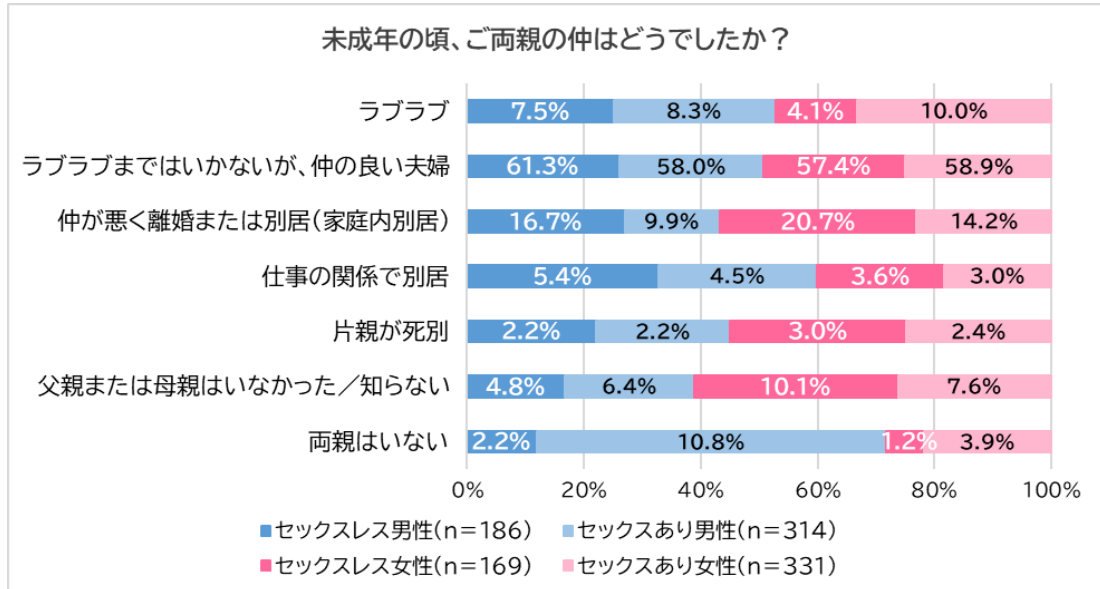
本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

セックスレスな男女、セックスのある男女それぞれに「未成年の頃、両親の仲はどうだったか？」尋ねました。どの男女も6割前後が「ラブラブまではいかないが、仲の良い夫婦」（レス男性：61.3%、あり男性：58.0%、レス女性：57.4%、あり女性：58.9%）と回答し最多でしたが、「仲が悪く離婚又は別居（家庭内別居）」はセックスレスな男女（男性：16.7%、女性：20.7%）とセックスのある男女（男性：9.9%、女性：14.2%）で7ポイント弱の差が見られました。

これにより、子供の頃、両親が不仲だった人は両親の仲が良かった人よりもセックスレスになる確率が約1.5倍高いことがわかりました。



### ■三凛 さとしが「セックスレスになる原因と解消法」について解説

今回、未成年の頃に両親同士の仲が悪かったと回答した人は、20代と若くしてセックスレス夫婦になってしまう確率が男性では1.68倍、女性では1.45倍高くなるという調査結果が出ました。その原因について考察していきます。

心理学や精神医学の分野での世界的権威である故エリック・バーンが残した「子どもは親のテープレコーダーだ」という言葉が、今回の現象を解明するヒントになります。この言葉は、子どもは親の言動や生活態度をそっくりそのままコピーする傾向があるということや、親の常識や価値観や当たり前の感覚が子どもの常識や価値観や当たり前の感覚に強く影響するということを表現したフレーズですが、若年セックスレスもまさにこれが原因の一つになっている可能性が高いと思われます。つまり、親同士が仲良くする姿をあまり見ずに育つと、自分もパートナーができた時に親夫婦と同じような関係を当たり前のよう形成してしまうということです。では、そんな状態を解消するにはどうすればいいのでしょうか？ 3つのポイントをお伝えします。

#### ①会話レス、スキンシップレスを自覚し改善する

セックスレスで悩む前に、普段からその前段階の会話やスキンシップが取れているのかに注目してみてください。

セックスレスになるカップルはそうでないカップルよりも普段から会話やスキンシップと言ったコミュニケーションが少ない傾向にあります。

ここで思い返していただきたいのが、ご自身の親御さんもあなたの子どもの時代、会話レスやスキンシップレスではなかったかということです。もし、自分の親も会話やスキンシップが少なかったということであれば、無意識のうちに親の行動をまねてしまっていたのかもしれない。



本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

自分も親と同じで、セックスレス以前に会話レスやスキンシップレスになっていると気づいたら、セックスレスを解消する前にそこを先に改善するように心がけてください。

### ②忙しい生活スタイルを見直す

セックスレスになってしまう最大の理由は、日々の生活が仕事や家事などで忙しいからだというデータがありますので、その生活スタイルを少し変えてみましょう。

一般社団法人日本家族計画協会が、2016年10～11月に実施した「男女の生活と意識に関する調査」によると、セックスレスの理由について「仕事で疲れている」と回答した男性は35.2%、女性も17.4%いました。

自分も親のように忙しい日々を送ることで、パートナーと会話レス、スキンシップレス、ひいてはセックスレスになっているんじゃないかと自覚できる方も多いかもしれません。



### ③性的な魅力を磨く

一般社団法人日本家族計画協会が行った上記調査によると、40代以上のカップルのセックスレス率は60%を超えるということですので、長く一人の人といるとそうになってしまうのはある程度仕方がないことも言えます。だからこそ、セックスレスになりたくない方は性的な魅力磨きは必須なのではないでしょうか？

生物学と心理学の分野で言われる「クーリッジ効果」は、哺乳類のオス（限定的だがメスの場合もある）が新しい性的パートナーと出会うと性的欲求を回復させる現象を指しますが、これは既に馴染みの性的パートナーとの性交渉が絶えた後にも起こるとされています。つまり、長く一緒にいる相手だったとしても見た目や雰囲気が変われば新鮮な気持ちになり、性的魅力が復活するということです。

またここでも、あなたが子ども時代頃のご両親同士の関係を思い返してみてください。ご両親はお互いに新鮮な気持ちでいられるような工夫をしていたでしょうか？もし、そんな姿見たことがないということでしたら、家族になっても性的な魅力を磨き続けるという発想すらなかったかもしれません。自覚がある方は、これからはお互いに新鮮な気持ちになれるような工夫を意識してみてください。



### ■三凛 さとし (さんりん さとし) プロフィール

ライフコーチ。親子関係心理学の専門家。米NY州立大学卒業。

家庭内トラウマによる生きづらさを抱えるアダルトチルドレンをセルフコーチングで克服。その経験から、才能開花や経済的成功、パートナーシップ改善を指南する自己改革プログラムを開発し、9万人以上の人生好転をサポート。

SNSやオンラインスクールを通じ、お金・時間・場所の自由、そして人間関係と心身の健康の充実を実現する方法を発信中。

世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの子育てについての日本初講演にて、インタビューに抜擢される。



本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

また、2022年3月には、親子関係について真の問題解決法を綴った初の著書『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>

### ■会社概要

商号：合同会社serendipity

所在地：東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2階

代表者：代表社員 砂田 諭史

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : [info@serendipityllc.co.jp](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183