

原 著

## 中高年のセクシュアリティ調査から ～性行動および配偶者間のセックスレス化について～

田園調布学園大学<sup>1)</sup> 日本性科学会カウンセリング室<sup>2)</sup>  
すぎやまレディースクリニック<sup>3)</sup> コラボレーション実践研究所<sup>4)</sup>  
お茶の水女子大学<sup>5)</sup> 聖隷浜松病院<sup>6)</sup> キラメキテラスヘルスケアホスピタル<sup>7)</sup>  
国立精神・神経医療研究センター<sup>8)</sup> 元主婦会館クリニック<sup>9)</sup>  
女性医療クリニックLUNA横浜元町<sup>10)</sup>

荒木乳根子<sup>1)</sup>, 金子 和子<sup>2)</sup>, 杉山 正子<sup>3)</sup>, 山中 京子<sup>4)</sup>  
石丸径一郎<sup>5)</sup>, 今井 伸<sup>6)</sup>, 内田 洋介<sup>7)</sup>, 遠藤麻貴子<sup>8)</sup>  
堀口 貞夫<sup>9)</sup>, 堀口 雅子<sup>9)</sup>, 村田佳菜子<sup>10)</sup>

## Survey on Sexuality of Middle-Aged and Older Adults ～ Sexual behavior and sexless marriage ～

Den-en Chofu University<sup>1)</sup>  
Japan Society of Sexual Science Counseling Office<sup>2)</sup> Sugiyama Ladies' Clinic<sup>3)</sup>  
Institute of Collaborative Practice<sup>4)</sup> Ochanomizu University<sup>5)</sup>  
Seirei Hamamatsu General Hospital<sup>6)</sup> Kirameki Terrace Healthcare Hospital<sup>7)</sup>  
National Center of Neurology and Psychiatry<sup>8)</sup> Former-Shufukaikan Clinic<sup>9)</sup>  
Women's Clinic LUNA Yokohama Motomachi<sup>10)</sup>

ARAKI Chineko<sup>1)</sup>, KANEKO Kazuko<sup>2)</sup>, SUGIYAMA Masako<sup>3)</sup>  
YAMANAKA Kyoko<sup>4)</sup>, ISHIMARU Keiichiro<sup>5)</sup>, IMAI Shin<sup>6)</sup>  
UCHIDA Yosuke<sup>7)</sup>, ENDO Makiko<sup>8)</sup>, HORIGUCHI Sadao<sup>9)</sup>  
HORIGUCHI Masako<sup>9)</sup>, MURATA Kanako<sup>10)</sup>

### 抄 録

日本性科学会セクシュアリティ研究会では過去に3回、中高年のセクシュアリティ調査を実施した。目的は実態を把握し、より良い性生活への示唆を得ることである。前回調査から10年を経て、今回、全国在住の40～80代の男女3023人を対象に、2022年2月、インターネット調査を実施した。

調査内容は性についての考え、性的欲求と性生活、性機能、相手との関係性などである。本論文では男女の全体の性行動を示すと共に、配偶者間のセックスレス化に関して過去に実施した調査と比較検討した。全体の性交頻度は、年代ごとに減少、男女差が目立ち、有配偶者は単身者より活発だった。配偶者間のセックスレスは、2000から2012年にかけて顕著に増加したが、今回は女性回答では増加したものの、男性回答では大差なかった。配偶者以外の相手との「親密な付き合い」はほぼ2012年同様であり、性規範は強まっていた。性欲は増加傾向が認められるが、相手との「性交渉を伴う愛情関係」を求める割合は減少傾向であり、配偶者間の関係性は希薄化していた。男女の性欲の乖離が大きい中で、どのように双方が満足できる性生活を実現できるか、重要な検討課題である。

### Abstract

Japan Society of Sexual Science Sexuality Study Group has conducted 3 surveys on sexuality of middle-aged and older adults. Purpose is to know the reality and suggestions for better sexual life. In February 2022 (10 years since last one), internet survey was done on 3023 Japanese men/women in 40s to 80s. Survey contents include sexual thought, sex drive and sex life, sexual function, and relationship with partner. This paper discusses general sexual behavior and compares sexless couple with past surveys. Intercourse frequency reduces with age, with big gender gap. Single people has less intercourse. Between 2000 and 2012, sexless marriage increases dramatically. Survey this year finds increase in women, but no big change in men. Extra marital "intimate relationship" is almost same with 2012, showing stronger sex norm. Sex drive increases, but less people wants "love relationship with sex" with partner. In general, more distance with partner is observed. With big gender difference in sex drive, how to realize mutually satisfying sex life is an important issue to consider.

**Keywords** : sexuality, middle-aged and older adults, sexless, relationship of marriage

### 緒言

日本性科学会セクシュアリティ研究会では40～70代の中高年を対象に、セクシュアリティに関する調査を実施してきた。目的は中高年の性生活の実態を知り、男女のより良い性関係を模索し、性に関する臨床に役立てると共に社会に還元することである。2000年に有配偶者(1020

人:女性601人・男性419人)<sup>1) 2)</sup>、2003年に単身者(408人:女性263人・男性145人)<sup>3) 4)</sup>、2012年に有配偶者、単身者双方(1162人:有配偶女性459人・有配偶男性404人・単身女性207人・単身男性92人)<sup>5) 6)</sup>を対象に実施した。いずれも関東圏の在住者を対象とする質問紙による調査である。

2012年調査を見て、前回調査とは対象者は異なるが、ほぼ10年を経過すると社会状況の変化も影響してか、相手との関係性や性行動が変化することを実感した。そのため、10年ごとに時系列の変化を見たいと2022年調査を実施した。今回はインターネット調査で、対象者の居住地は全国にまたがる。また、平均寿命の延び等を考慮し、初めて80代も対象に加えた。

日本では性に関する中高年を対象とした調査は少ない。若者対象の調査を除くと、大規模な調査としては、共同通信社の委託で「現代社会と性に関する調査専門委員会」が実施した調査(1984年、30-50代、60歳以上少数が対象)<sup>7)</sup>、「NHK日本人の性行動・性意識調査」(2002年、16~69歳対象)<sup>8)</sup>、日本家族計画協会家族計画研究センターが2002年から2016年まで隔年で実施した「男女の生活と意識に関する調査」(16~49歳対象)<sup>9)</sup>、同センターがジェクス株式会社からの依頼で2012年、2013年、2017年、2020年に実施した「【ジェクス】ジャパン・セックス・サーベイ」(20~69歳対象、Web調査)<sup>10)</sup>などがあるが、これらは60代までの調査である。70歳以上を含めた調査としては、筆者らの調査(1990年、60歳以上対象)<sup>11)</sup>等があるが、ごく少ない。しかし、老年期のQOLを考える上でも性は欠かせない大切な問題である。筆者は高齢者施設等における性の問題についても調査研究してきたが、性に関わるトラブルは決して少なくない<sup>12) 13)</sup>。人は生涯性的存在であり、高齢者を対象に加える意義は大きいと考えている。

今回調査では有配偶者について、初めて配偶者間の性交頻度だけでなく、交際相手・その他も含めた性交頻度を聞いた。また単身者についても過去調査と異なり有配偶者と同等

数のデータを得ることができた。そのため、本論文ではまず中高年の性行動の実態を報告したい。その上で、2000年に比べ2012年調査では著しく進んだ配偶者間のセックスレス化について、今回調査の結果を報告し、関連する側面、配偶者以外の異性との付き合いや性的欲求、配偶者間の関係性についても述べたい。更に、過去調査と今回調査では調査方法も対象者の居住地も異なるという限界はあるが、配偶者間のセックスレス化等について2012年調査の結果も示し、2012年以降の変化について検討したい。

## 方 法

### 1. 調査方法・時期・対象

調査会社・株式会社アスマークが保有する47都道府県在住のモニターを対象に2022年2月10~17日にインターネット調査を実施した。全体で40~80代・3030人の回答を得たが、性別「その他」7人を除く、3023人の男女を分析対象とした。年代別対象者数は表1の通りである。

表1 年代別対象者数  
人(%)

	有配偶者		単身者	
	女性	男性	女性	男性
40代	150 (20.9)	150 (19.2)	150 (19.2)	150 (20.3)
50代	150 (20.9)	150 (19.2)	150 (19.2)	150 (20.3)
60代	150 (20.9)	150 (19.2)	150 (19.2)	150 (20.3)
70代	163 (22.7)	163 (20.8)	163 (20.8)	163 (22.1)
80代	105 (14.6)	170 (21.7)	170 (21.7)	126 (17.1)
合計	718 (100)	783 (100)	783 (100)	739 (100)

### 2. 調査内容

調査内容は基本的属性、性についての考え方、性的欲求と性生活、性機能、配偶者間の

関係性、単身者の交際相手との関係性、健康状態と多岐にわたり、79問、副次的質問も入れると81問に及ぶ。質問には回答の選択肢を用意し、回答することで次の質問が提示される形式で無回答はない。最後に意見、感想等を記載する自由記述欄を設けた。

本論文の図表に示した調査結果の質問および回答選択肢は表2に記載順に示した。

### 3. 分析方法

統計解析には IBM<sup>®</sup> SPSS<sup>®</sup> Statistics Version13.0 for Microsoft Windows を使用した。

男女別の年代別合計および配偶関係別合計の比率には2020年国勢調査データをもとに算出した人口構成比による重み付けを行った<sup>14)</sup>。

### 4. 倫理的配慮

日本性科学会研究倫理審査委員会に申請し、承認された(2022年2月10日 課題番号第2022-001号)。

## 結果

### 1. 中高年の性行動

#### 1) 性交頻度

図1は性交渉の体験がないと回答した人(女性140人、男性114人)も含む対象者全員(N=3023)のこの1年間の性交頻度である。性交渉については「性器挿入に限らず、性器への性的な接触があれば性交渉」と定義し、配偶者や交際相手以外との場合も含めて頻度を聞いた。男女とも年代と共に性交頻度は減少、中でも40代から50代にかけての減少が目立つ。女性に比べ男性の性交頻度は多く、この1年間に性交渉があった女性は24.3%だったのに対し、男性は42.7%だった。さらに有配偶者と単身者を比べると男女ともに有配偶者の方が活発だった。男性の性交頻度が多い背景には、女性に比べて性交相手が複数いる人が多く(女性9.6%、男性26.8%)、「行きずりの相手」(女性0.4%、男性5.2%)、「金銭の授受のある関係」(女性0.9%、男性12.2%)が多いという実態があった。

表2 図表に示す調査結果の質問および回答選択肢

<b>図1:</b>	Q10 「この1年間、性交渉(配偶者や交際相手以外との場合も含めて)はどれくらいの頻度でありましたか」 ⇒「1. 週2回以上」「2. 週1回」「3. 月2~3回」「4. 月1回」「5. 年数回程度」「6. この1年全くない」
<b>図2:</b>	Q11 「過去1年間にマスターベーション(自慰・オナニー)をどのくらいの頻度で行いましたか」⇒回答はQ10と同じ
<b>表3:</b>	Q48 「この1年間、配偶者との性交渉はどれくらいの頻度でありましたか」⇒回答はQ10と同じで、5+6の割合を示した。
<b>表4:</b>	Q50 「この1年間に、配偶者以外の相手と以下のような付き合いがありましたか。当てはまるものすべてをお知らせ下さい(複数選択可)」⇒「7. 配偶者以外の相手との親密な付き合いはない」により、有無を分析。
<b>表5:</b>	Q9 「この1年間に、性交渉をしたと思ったことはどれくらいありましたか」⇒4択から「1. よくあった」「2. ときどきあった」を取り上げた。
<b>表6:</b>	Q8 「現在あなたにとって、配偶者や交際相手とは(いない場合はいと仮定して)、どのような性的関係が望ましいですか」⇒5択から「1. 性交渉を伴う愛情関係」を取り上げた。
<b>表7:</b>	Q41 「現在の結婚生活全般について満足していますか」⇒4択から「3. どちらかといえば満足していない」「4. 満足していない」を取り上げた。
	Q43 「あなたは配偶者に対して愛情があると思いますか」⇒4択から「3. どちらかといえばない」「4. ない」を取り上げた。
	Q44 「相手とは、性的感情や欲求について、お互いに伝えたり話し合うことがありますか」⇒4択から「4. 伝え合うことはない」を取り上げた。
	Q47 「二人の寝室は一緒ですか」⇒3択から「2. 別である」を取り上げた。

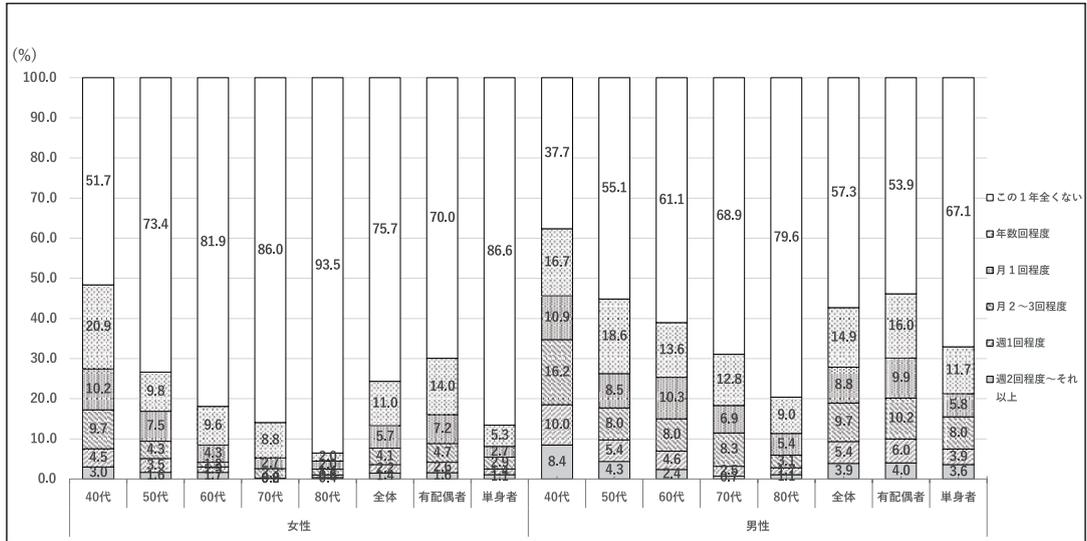


図1 過去1年間の性交頻度 (性別・年代別・配偶者有無別)

### 3) マスターベーション頻度

マスターベーション頻度は図2の通りである。頻度は男女とも年代ごとに減少し、男性は70代以降の減少が目立つ。男女差は顕著で、この1年間にマスターベーションをした女性は25.3%

だが、男性は74.5%だった。マスターベーションの意味では、「性欲の解消」が多くを占め(女性37.1%, 男性69.3%), 有配偶者と単身者で大差なく、有配偶者にとっても、マスターベーションが性欲の重要な解消手段となっていた。

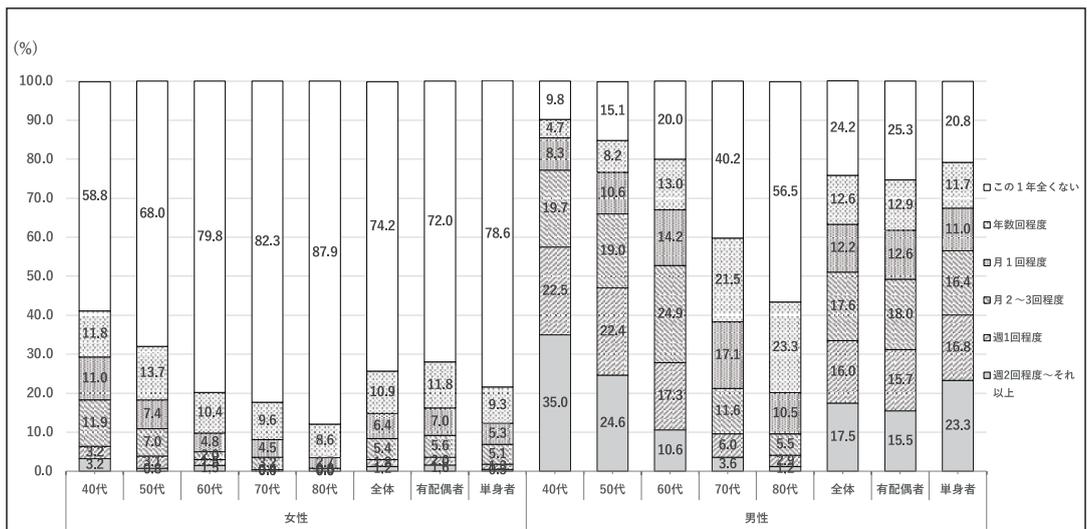


図2 過去1年間のマスターベーション頻度 (性別・年代別・配偶者有無別)

## 2. 夫婦間のセックスレス化について

### 1) セックスレスの割合

日本性科学会のセックスレスの定義に基づき、有配偶者に夫婦間の性交頻度が月1回未満（年数回+全くない）の割合を示したのが表3である。今回は男女で回答の差が大きく、全体に女性の方がセックスレスの割合が多いが、特に40代女性は男性より20ポイントも多かった。また、男女とも50代からセックスレスが大幅に増えている。前述したような限界はあるが、2012年調査と比べると、今回、女性は40代～60代までセックスレスが10ポイント以上増加し、40-70代全体でも増加した。しかし、男性は40代、50代で割合的には減少し、2012年と大差なかった。参考までに今回調査で単身者の交際相手とのセックスレス割合をみると、女性60.8%、男性36.4%であり、有配偶者の女性84.5%、男性73.7%より少ない。

表3 配偶者間のセックスレスの割合

	有配偶女性		有配偶男性	
	2022年	2012年	2022年	2012年
40代	71.3	54	51.3	59
50代	85.3	75	76.7	86
60代	90.7	80	78.7	79
70代	90.8	86	81.6	82
80代	89.5		88.8	
2022年全体	84.5		73.7	
40-70代全体	84.1	73	72.0	76

\* 2012年割合出典:文献5) p87(小数点以下四捨五入)

### 2) 性交頻度に関わる要因・配偶者間の関係性

#### ① 配偶者以外の相手との親密な付き合い

表4は配偶者以外の異性との親密な付き合い（精神的な愛情関係、金銭の授受のある関係等も含む）が「1年間にあった・ある」割合である。男女差が大きく、男性は女性のほぼ2.3倍であ

る。女性は60代から、男性は70代から減少している。今回と同様の質問をした2012年を比べると70代の男性のみ大きく減少したが、他は男女とも大差なかった。

なお、「あなたは、自分が配偶者以外の相手と親密な付き合いをすることについてどう思いますか」の問いに「付き合うべきではない」とする回答は、今回調査では女性55.5%、男性34.3%で、2012年の女性48.6%、男性28.0%より割合が増え、性規範が強まっていた。

表4 配偶者以外の相手との親密な付き合い  
～「過去1年間にあった・ある」割合

	有配偶女性		有配偶男性	
	2022年	2012年	2022年	2012年
40代	14.7	14.1	36.0	36.8
50代	15.3	16.0	29.3	32.1
60代	10.7	14.8	30.0	28.3
70代	6.1	5.7	16.6	31.3
80代	5.7		8.8	
2022年全体	11.5		25.9	
40-70代全体	11.9	13.6	27.9	32.2

\* 2012年割合出典:文献15) p33

#### ② 性的欲求

性的欲求に関しては、この1年間に性交したいと思った頻度、および、配偶者や交際相手と「どのような性的関係が望ましいか」を聞いた。表5は性交願望が「よく・ときどきあった」割合で、同じ質問をした2012年の結果も示した。今回調査では、女性は50代での減少が目立つが、男性は階段状に減少、80代でも3割が「あった」としている。2012年と比べ、女性は大差ないが、男性は40代、50代で増加し、全体でも高まっていた。

相手との「性交渉を伴う愛情関係」を望む割合は表6の通りで、女性は50代、70代での減

少が大きい、80代は割合が増えており興味深い。男性は年代ごとに減少。同様の質問をした2012年と比べ、今回は40代女性の減少が目立ち、女性全体としても減少した。男性も40代で10ポイント減少したが、全体としては大差ない。

性的欲求は男女差が大きく、男性の性交願望は女性の3.3倍、性交渉を伴う愛情関係は2.5倍である。

表5 性交願望  
～「過去1年間によく・ときどきあった」割合  
%

	有配偶女性		有配偶男性	
	2022年	2012年	2022年	2012年
40代	34.0	31	74.7	65
50代	16.0	13	69.3	52
60代	10.0	7	56.0	51
70代	11.7	9	44.2	45
80代	8.0		30.6	
2022年全体	17.6		57.8	
40-70代全体	18.4	16	60.9	53

\* 2012年割合出典:文献5)p85(小数点以下四捨五入)

表6 望ましい性的関係  
「性交渉を伴う愛情関係」と答えた割合  
%

	有配偶女性		有配偶男性	
	2022年	2012年	2022年	2012年
40代	30.0	46.9	56.0	66.0
50代	18.0	22.0	48.0	41.2
60代	16.7	11.6	42.0	46.7
70代	5.5	10.0	36.8	37.6
80代	10.5		29.4	
2022年全体	17.5		44.0	
40-70代全体	18.1	24.2	45.7	48.0

\* 2012年割合出典:文献15)p32

### ③配偶者間の関係性

表7では関係性についての設問から、現在の結婚生活の満足度、配偶者に対する愛情、性的コミュニケーション、寝室の同別を取り上

げ、否定的な回答の割合をみた。過去調査でも同じ質問をしており、2012年の結果も示した。2022年は表7の通り、結婚生活満足度、配偶者への愛情では、男女とも40-60代で否定的回答の割合が多く、70-80代は減少している。女性は男性に比べ特に配偶者への愛情で否定的回答の割合が多い。2012年に比べ男女とも否定的な回答が増加したが、特に女性の愛情がない割合が増えた。

性的欲求や感情を「伝え合うことはない」、および「寝室は別」は内容的に男女の数値は近似してよいと思われるが、今回調査では差が大きく、女性は男性より「伝え合うことはない」とし、別室が多かった。2012年に比べると、「伝え合うことはない」は女性で増加、男性は大差なかった。また、「寝室は別」は大幅に増え、女性回答では5割を超えた。

## 考 察

### 1. 中高年の性行動

今回の調査では、中高年男女の性交頻度の全体を把握できた。男女差が大きく、相手のある行為なのになぜと疑問が湧くが、男性が多いのは金銭の授受のある相手等との性交が含まれることも一因していよう。しかし、配偶者間の性交頻度での男女回答のずれも大きく、過去調査や他調査<sup>10)</sup>と比べても差が大きい理由は不明である。単身者は過去調査でも相手を限定しない性交頻度を聞いているが、性交頻度は大幅に低下していた。単身者の場合、交際相手の有無による影響が大きい、今回は交際相手がいる割合が大きく減少したためと思われる。過去調査は関東圏(東京都、神奈川県、千葉県)在住者が主たる対象だったが、今回は対象が全国在住であり(過去調査の1都2県在住

単身者は37%)、都市部に比べ地方在住の中  
 老年単身者は交際相手を得にくいのではないかと推測される。今後居住就地域による差異も  
 明確にする必要があるが、今回はデータ数も多く、単身者の平均的な現状をより反映した結果  
 になったと思われる。

「ジャパン・セックスサーベイ2020」と今回調  
 査と比べると(2020年調査の性交頻度は性交経  
 験がある人対象なので、今回調査も経験がある  
 人の性交頻度で比較)、40~60代の「1年間に  
 性交渉あり」の割合は、今回調査の方が60代

女性、50代男性で少ないが、「月1回以上性交  
 渉あり」の割合は今回調査の方が60代女性は  
 少ないものの、40代、60代男性では多く、他  
 は大差なかった<sup>10)</sup>。今回調査ではCOVID-19  
 の影響も聞いたが、性交渉頻度は「減少した」  
 が「増加した」を4-7%上回っており、有配偶か  
 単身かで大差なかった。海外の調査でも性交  
 回数減少したとしている<sup>16)</sup>。しかし、日本で  
 COVID-19の感染が始まったばかりの時期に実  
 施された2020調査と2年経過後に実施した今  
 回調査と比べた前述の結果からは、COVID-19

表7 配偶者間の関係性

		有配偶女性		有配偶男性	
		2022年	2012年	2022年	2012年
結婚生活 —どちらかといえば 満足していない +満足していない	40代	26.0	18.0	23.3	13.2
	50代	34.0	17.4	25.3	17.5
	60代	27.3	18.6	24.7	12.0
	70代	17.2	14.3	14.7	11.9
	80代	16.2		17.6	
	2022年全体	25.6		21.5	
	40-70代全体	26.4	17.5	21.9	13.6
配偶者への愛情 —どちらかといえ ばない+ない	40代	25.3	18.0	17.3	9.4
	50代	34.7	12.8	18.7	10.3
	60代	32.7	17.0	15.3	8.7
	70代	19.6	7.1	11.0	8.2
	80代	19.0		4.7	
	2022年全体	27.6		14.4	
	40-70代全体	28.2	14.6	15.6	9.1
性的欲求や感情 —伝え合うことはな い	40代	53.3	43	40.7	45
	50代	72.7	60	58.0	56
	60代	75.3	53	62.0	70
	70代	79.1	55	63.8	61
	80代	75.2		64.1	
	2022年全体	70.0		56.9	
	40-70代全体	69.5	53	56.1	58
寝室 —別室	40代	47.3	25.0	38.7	26.4
	50代	60.0	33.3	38.7	25.8
	60代	53.3	39.5	46.0	33.7
	70代	53.4	31.4	50.3	45.9
	80代	44.8		49.4	
	2022年全体	52.8		44.1	
	40-70代全体	53.4	32.5	43.5	33.2

\* 2012年割合出典: 文献15)p32, 文献5)p15(小数点以下四捨五入)

の影響は限定的と推測される。

欧米の研究を見ると、ドイツの調査(2016年, 18-91歳対象)では過去1年間に性的活動があったのは女性62%, 男性73%<sup>17) 18)</sup>, また、アメリカの調査(2015, 年28-84歳女性)では過去6ヶ月に性的活動があったのは61.8%だった<sup>19)</sup>。今回調査に比べて遥かに活発である。男性は女性よりも性的に活発で性差は年齢とともに増加し, 75歳から85歳で最大になったとの研究もあるが<sup>20)</sup>, 今回調査でも同様の傾向が認められる。

マスターベーションは性交渉以上に男女差が顕著で, 男女の性欲の差を如実に示していた。有配偶者も多くがマスターベーションを性欲解消手段としており, 配偶者がいても相手が望まなければ性交渉を強要せず自分で性欲をコントロールする, という点では望ましいだろう。しかし, 互いにコミュニケーションを深めて性交渉に至る努力を厭う側面もあるのではないかと、危惧も抱いた。

## 2. 配偶者間のセックスレス化について

夫婦間のセックスレスは2000年から2012年にかけて, 女性41%から73%へ, 男性43%から76%へと顕著に進展した。背景にはさまざまな要因があるが, 最大の要因は「性生活に女性の意思が強く反映」したことだった。背景には働く女性が増え, 性を挟んでも夫婦が対等になった状況があると思われた<sup>5) 15)</sup>。前述したように過去調査と今回調査では, 調査方法, 対象者の居住地域が異なり, その点を考慮する必要があるが, 今回のセックスレスの割合を2012年と比べてみると, 男性は大差なかったものの, 女性はセックスレスが増加した。今回調査では男女で配偶者間の性交頻度の回答差が大きく,

従って, セックスレスの割合も男女差が目立った。その理由は不明で, 明確なセックスレスの進展も認められないが, 女性が相手と「性交渉を伴う愛情関係」を望む割合は減少しており, 女性の性交渉離れは進んでいると言えそうだ。

若い世代も含めてセックスレスが増加しているとの報告もある<sup>9) 10)</sup>。今後, セックスレスは更に増え, 性欲解消のためのマスターベーションは活発化するのではないかとも思う。しかし, 先に挙げたドイツの調査では2005年, 2016年と経年比較しているが, 相手と同居している男女は性的活動が活発でセックスレス化は認められない<sup>17) 18)</sup>。この相違の背景にどのような要因があるのか, 興味深いところである。

配偶者以外の相手との「親密な付き合い」が「あった」割合は2000年(女性5.3%, 男性11.2%)から2012年にかけて大幅に増加し, 「付き合うべきではない」とする性規範も2000年(女性54.9%, 男性44.9%)に比べ2012年は男女とも緩んだ<sup>15)</sup>。しかし, 今回は「親密な付き合い」がある割合が2012年と大差なく, 男性の70代はむしろ減少。性規範は強まっていた。「親密な付き合い」にはCOVID-19の流行も抑制的に影響したかもしれない。また, 過去調査と異なり全国在住者が対象なので, 地域社会の繋がりがより強いことも抑制的に影響した可能性があるだろう。前述したように, 居住地域による差異は今後, 明らかにしていくべき課題だと考えている。

性的欲求については, 性交願望が男女とも減少しておらず, 男性はむしろ増加, セックスレス化の要因ではないと分かる。ただ相手との「性交渉を伴う愛情関係」を望む割合は2000年(女性36.4%, 男性55.1%)から2012年にかけて男女とも減少したが<sup>15)</sup>, 今回, 女性は更に

減少した。過去調査も含め「性交渉を伴う愛情関係」を望んでいて、実際に配偶者と「月1回以上」性交渉をもっていた割合をみると、2000年は女性79%、男性78%だったのが、2012年は女性68%、男性44%と男性が顕著に減少<sup>5)</sup>、今回は40-70代で女性38.7%、男性41.2%と女性が顕著に減少した。男女双方とも、相手との性交渉を望んでも実現できない、それ故、気持ちが更に後退する状況があるのかもしれない。配偶者間の関係性が気になる場所である。

性生活の土台である配偶者間の関係性は、2000年から2012年にかけて「結婚生活の満足度」、「配偶者への愛情」ともに、否定的な回答が増え、特に男性の割合の増加が目立った。また、「伝え合うことはない」、「寝室は別」も増えた<sup>5) 15)</sup>。今回調査では2012年と比べ更なる希薄化が認められた。中でも女性の「配偶者への愛情」の否定はほぼ倍増していた。性的コミュニケーションは性機能が低下する更年期以降はより重要になっていくと思われるが、「伝え合うことはない」が更に増え、寝室が別室の割合も大幅に増えた。配偶者関係の希薄化には様々な要因が考えられるが、夫婦としての充実より個としての充実を求める傾向の強まりも一因かもしれない。

女性の性的欲求や性交渉を望むか否かは、男性以上に様々な要因と関係している。女性が閉経以降も性的欲求を維持し、配偶者との性交渉を求めるには、良好な関係性を維持し、性的コミュニケーションをもち、男性が女性の欲求を理解し、満足感の得られる質の良い性交渉を持つことが大切である<sup>21)</sup>。米国の研究でも、中年以上の女性は年齢要因より、関係満足度、パートナーとのコミュニケーション、セックスの重要性が性的満足度には重要だとしていた<sup>19)</sup>。女性

にとって性生活が喜びのあるものになることが求められる。

## 結 論

性交頻度は女性に比べ男性が多く、単身者より有配偶者が活発だった。マスターベーション頻度は更に男女差が顕著で、特に男性において配偶者の有無にかかわらず、性欲解消手段になっていた。配偶者間のセックスレスは2012年と比べて男性は大差なかったが、女性は増加していた。女性が相手との性交渉を望む割合も減少しており、女性の性交渉離れは進展していると思われた。一方で、相手との性交渉を望む女性も男性もほぼ6割がセックスレスで、背景には夫婦の関係性の更なる希薄化が認められた。別寝室も増え、カップルとしての充実より、個としての充実を求める傾向の強まりがあるのかもしれない。しかし、このままでいいのか、女性は自分にとって満足の得られる性交渉を追求すること無く、手放していいのか、男性も相手との関係性を掘り起こして、性交渉を取り戻す努力をしなくていいのか、とも思う。性欲に顕著な開きがある男女がどのように相互に満足を得られる性的関係を構築していけるのか、今後、調査から何らかの示唆を見出し、提言につなげていきたい。なお、60歳以上が対象の場合、セックスレスは月1回未満としていいのか、再考を要すると考えた。

## 本論文に関わる著者の利益相反

ジェクス株式会社から研究協力者として、調査についての資金協力を受けた。

なお、本論文の要旨は第41回日本性科学会学術集会で発表した。

## 謝 辞

本調査に回答していただいた皆様および関係者の皆様に心から感謝致します。

## 文 献

- 1) 日本性科学会セクシュアリティ研究会：中高年のセクシュアリティ—男女のパートナーシップの現状について—。日本性研究会議会報 12 (1) : 2-18, 2000.
- 2) 日本性科学会セクシュアリティ研究会編著：カラダと気持ち ミドル・シニア版。三五館, 東京, 2002.
- 3) 日本性科学会セクシュアリティ研究会：中高年単身者セクシュアリティ調査特集号。日本性科学会雑誌 23, suppl, 2005.
- 4) 日本性科学会セクシュアリティ研究会編著：カラダと気持ち シングル版。三五館, 東京, 2007.
- 5) 日本性科学会セクシュアリティ研究会：2012年・中高年セクシュアリティ調査特集号。日本性科学会雑誌 32, suppl. 2014.
- 6) 日本性科学会セクシュアリティ研究会編著：セックスレス時代の中高年性白書。株式会社 harunosora, 神奈川, 2016.
- 7) 石川弘義・斎藤茂男・我妻洋：日本人の性。文藝春秋, 東京, 1984.
- 8) NHK「日本人の性」プロジェクト編：データブック NHK日本人の性行動・性意識。日本放送出版協会, 東京, 2002.
- 9) 北村 邦夫：第8回 男女の生活と意識に関する調査報告書 2016年～日本人の性意識・性行動～。一般社団法人 日本家族計画協会。東京, 2017.
- 10) 日本家族計画協会, ジェクス株式会社, ジックス：ジャパン・セックス・サーベイ 2020, (2020) . <https://www.jfpa.or.jp/sexsurvey2020/>
- 11) 荒木乳根子・井上勝也・大川一郎：老年期のセクシュアリティに関する調査研究—性差を中心として—。教育相談研究 30 : 1-7, 1992
- 12) 荒木乳根子：ホームヘルパーブックシリーズ⑩ 在宅ケアで出会う高齢者の性。中央法規出版, 東京, 1999.
- 13) 荒木乳根子：Q&Aで学ぶ 高齢者の性とその対応。中央法規出版, 東京, 2008.
- 14) 令和2年国勢調査：人口等基本集計, 7-2「男女, 年齢 (5歳階級), 配偶関係, 世帯の種類別世帯人員—全国, 都道府県, 市区町村」。
- 15) 荒木乳根子, 石田雅巳, 大川玲子他：中高年夫婦のセクシュアリティ 特にセックスレスについて—2000年調査と2012年調査の比較から—。日本性科学会雑誌 31 (1) : 27-36, 2013.
- 16) Cito G, Micelli E, Cocci A, et al : The Impact of the COVID-19 Quarantine on Sexual Life in Italy. Elsevier Inc, 2020.
- 17) Beutel ME, Burghardt J, Tibubos AN, et al. :Declining Sexual Activity and Desire in Men—Findings From Representative German Surveys, 2005 and 2016. J Sex Med 2018, 15: 750-756, 2018.
- 18) Burghardt J, Beutel ME, Hasenburg A, et al.: Declining Sexual Activity and Desire in Women: Findings from Representative German Surveys 2005 and 2016. Archives of Sexual Behavior

- 49 : 919-925, 2020.
- 19) Holly N. Thomas HN, Rachel Hess R, Thurston RC : Correlates of Sexual Activity and Satisfaction in Midlife and Older Women. *Annals of family medicine*, 13 (4), 2015.
- 20) Lindau ST, Gavrilova N : Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. *BMJ Clinical Research* 340 (mar09 2) : c810, 2010.
- 21) 荒木乳根子 : 中高年の性的欲求の性差に関する諸要因, *日本性科学会雑誌* 19 (1) : 22-30, 2001