

原 著

なぜセックスレスは進むのか ～インターネット女性性機能調査からみる原因と現状～

春日井市民病院泌尿器科¹⁾

六輪病院²⁾

奥村敬子¹⁾, 小谷俊一²⁾

Reasons Why Japanese People Have Become Sexless Based on the Internet Survey of Sexual Function among Japanese Women

Department of Urology, Kasugai Municipal Hospital¹⁾

Rokuwa Hospital²⁾

OKUMURA Keiko¹⁾ and OTANI Toshikazu²⁾

抄 録

【目的】日本ではセックスレスが増えていると言われている。日本人女性は何故セックスレスになってしまうのだろうか、そしてその現状を日本人女性はどう思っているのであろうかを調査した。

【対象と方法】対象は20歳から79歳の女性。インターネット調査会社「マクロミル」を利用し、日本語版FSFIと独自の質問を用いて、2012年は1034人、2019年は1031人のデータを集計し、日本人女性の性機能を調査した。統計解析には、IBM SPSS Statistics Ver 27.0を用いた。2012年の研究は成田記念病院倫理委員会の承認を得た（承認番号25-01-02）。また、2019年の研究は公立陶生病院倫理委員会の承認を得た（No771-1）。

【結果】最近の性交時期は2012年と2019年を比較し、「1カ月以内」は38.4%から29.8%に有意に低下、「3年より前」は27.9%から37.7%に有意に増加。セックスレスだと自覚している人は2012年41.6%から2019年50.2%に有意に増加。セックスレスの原因の1位は「家事や仕事などが忙しくて睡眠不足・体力不足」。セックスレスを改善したいと思わない人は2012年49.0%、2019年49.6%と半数で、セックスレスを改善し無くても良いと考える理由は「セックスをしなくてもパートナーの愛情を感じている」が2019年49.8%であった。

【考察】日本人女性は2012年からの7年でセックスレスがさらに進んだ。その原因には「Global

Gender Gap Report 2020」のデータから示された家事・育児・仕事におけるジェンダー平等の意識の低さ、不十分な性教育も考えられた。セックスレスを改善したい人は半数で、性交しなくても日常生活においてパートナーとの関係が良いカップルは多く存在した。

【結語】日本人女性のインターネット性機能調査から、少子高齢化社会で、今後社会問題にもなりそうなセックスレスについて一考した。

[Purpose] The number of sexless couples has increased in Japan. We investigated why Japanese women become sexless, and what Japanese women think about this situation.

[Methods] Using the internet research company Macromill, we surveyed the sexual function of Japanese women, using the FSFI Japanese version and our original questions to collect data from 1034 women in 2012 and 1031 women in 2019, who were 20-79 years old. IBM SPSS Statistics Ver 27.0 was used for statistical analysis. The 2012 study was approved by the Narita Memorial Hospital Ethics Committee (Approval No. 25-01-02). The 2019 study was approved by the Tosei General Hospital Ethics Committee (No 771-1).

[Results] Regarding last intercourse, the percentage of women answering “within one month” significantly decreased from 38.4% in 2012 to 29.8% in 2019, and that answering “before three years ago” significantly increased from 41.6% in 2012 to 50.2% in 2019. The first reason for becoming sexless was “lack of sleep and energy due to busy housework and job.” The percentage of women who did not want to improve the sexless situation was 49.0% in 2012 and 49.6% in 2019. 49.8% in 2019 of those who did not want to improve the sexless situation selected “I can feel my partner’s love even without having sex.”

[Discussion] Japanese women have become more sexless in seven years since 2012. The low awareness of gender equality in housework, childcare, and work, as indicated by data from the “Global Gender Gap Report 2020,” and inadequate sex education were also considered to be causes of sexlessness. Half of the respondents wanted to improve sexlessness. There were people who had good relationships with their partners even without having sex.

[Conclusion] We examined the increasing number of couples living in a sexless relationship, which may become a social problem in the future aging society with fewer children based on the Internet survey of sexual function among Japanese women.

Keywords : sexless, Internet, female sexual function

緒 言

「セックスレス大国日本」。この言葉を何年も前からニュースやネットで見聞きするようになった。「日本は世界の中で、著しくセックスの頻度が低い社会で、なおかつ性生活に対する満足度も著しく低い社会」と断言する文章すらある¹⁾。

日本におけるセックスレスとは何か。1994年阿部らは「特殊な事情がないにもかかわらず、カップルの合意した性交あるいはセクシュアル・コンタクトが1ヶ月以上なく、その後も長期にわたることが予想される場合、セックスレス・カップルのカテゴリーに入る」と定義している^{2) 3)}。

日本人女性を対象とした女性性機能質問票 FSFI (the Female Sexual Function Index) を用いたインターネット調査でも、2012年と2019年で比較すると、どの年代でもパートナーがいるのに3年以上性交をしていない人が、たった7年で10%も増えているという状況がわかった^{4) 5) 6) 7) 8)}。

同じ調査方法を用いて、経時的に性機能調査をしている研究はまだ少数であり、セックスレスに特化した論文も少ない。そして、女性性機能の研究において、対面式で大規模に調査を行うことは、心理的な負担も大きいためか研究が成立しにくく、本研究のように個人が特定されないインターネット調査で行うことは意義があると考えられる。

日本人女性の性交頻度はどの程度なのだろうか、何故セックスレスになってしまうのだろうか、そしてその現状を日本人女性はどう思っているのだろうか。これらの問いをもとにインターネッ

ト調査を行った。

対象と方法

2012年11月21日から11月23日と2019年3月20日から3月22日の各3日間に、インターネット調査会社「マクロミル」を利用し、日本人女性の性機能を調査した。

対象はインターネット調査会社に登録している20歳から79歳の女性で、日本の人口分布に合わせ、2012年は1034人(20代141人、30代188人、40代176人、50代175人、60代201人、70代153人)、2019年は1031人(20代132人、30代167人、40代198人、50代168人、60代201人、70代165人)のデータを集計した。

「過去3ヶ月」の性機能について質問する日本語版FSFI⁴⁾と独自の質問を問うた。独自の質問として、2012年は「現在セックスを行うことがある相手すべてお選びください。」「最近セックスを行った時期はいつですか?」「あなたにとってセックスレスとは、どのくらい性交をしていないことですか?」「あなた自身はセックスレスだと思いますか?」「セックスレスの状況を改善したいと思いますか?」を問い、2019年はそれらに加え「セックスをする頻度は?」「セックスはどちらから誘いますか?」「今のセックスに満足していますか?」「セックスで、パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか?」「セックスはこれからも続けたいですか?」「セックスレスの原因は?」「セックスレスになった原因は何ですか?」「なぜセックスレスを改善しなくても良いと思いますか?」「日常生活において、パートナーとの関係は良好ですか?」も問うた。

FSFIのQ21「セックスを行ったことがない」

を除外しQ14で「性行為がなかった」と回答した人を「性交なし群(2012年n=282, 2019年n=396)」と定義し、FSFIのQ21でセックスを行ったことがない、かつ、Q14で「パートナーがいない」「性行為がなかった」を除外した人を「性交あり群(2012年n=564, 2019年n=434)」と定義した。また、FSFIのQ14かつQ15でパートナーがいないと回答した人を「パートナーがいない人(2012年n=168, 2019年n=176)」と定義し、FSFIのQ14またはQ15でパートナーがいない人を選択した人を除外した群を「パートナーがいる人(2012年n=866・2019年n=855)」と定義した。

そして、「最近性交を行った時期はいつですか?」という質問に「セックスを行ったことがない」と回答した人を「性交経験なし(2012年n=57, 2019年n=53)」と定義した。

統計解析

統計解析には、IBM SPSS Statistics Ver 27.0(日本IBM株式会社 東京)を用いた。

$p < 0.001$ を有意差ありとした。

倫理的配慮

対象者には、性機能調査であること、協力の任意性、個人の特定識別ができない状態でデータが解析されることを示し、同意を得た。2012年の研究は成田記念病院倫理委員会の承認を得た(承認番号25-01-02)。また、2019年の研究は公立陶生病院倫理委員会の承認を得た(No771-1)。

利益相反COI (conflicts of interest)

開示すべきCOIはない。

結 果

背景

2012年は、未婚310人(30%) 既婚724人(70.0%)。子どもなし304人(29.4%)、子どもあり730人(70.6%)。職業は、公務員・経営者・役員・会社員・自営業・自由業253人(24.5%)、専業主婦468人(45.3%)、パート・アルバイト192人(18.6%)、学生25人(2.4%)、その他39人(3.8%)、無職57人5.5%であった。

2019年は、未婚318人(31.7%)、既婚704人(68.3%)。子どもなし318人(30.8%)、子どもあり713人(69.2%)。職業は、公務員・経営者・役員・会社員・自営業・自由業人286人(27.7%)、専業主婦386人(37.4%)、パート・アルバイト239人(23.2%)、学生16人(1.6%)、その他32人(3.1%)、無職72人(7.0%)であった。

2012年と2019年を比較すると、専業主婦($p < 0.001$)とパート・アルバイト($p = 0.010$)で有意差を認めたが、専業主婦とパート・アルバイトを合計し比較すると $p = 0.133$ と有意差は認めなかった(Student t-test)。

独自の質問

「現在セックスを行うことがある相手すべてお選びください。(複数回答)」(2012年・2019年全例)

2012年(n=1034)；夫58.1%，恋人(相手は独身)14.9%，恋人(相手は既婚)4.9%，セックスフレンド3.4%，友人2.3%，他人(ナンパ・出会い系など)0.2%，その他0.2%，セックスを行っていない20.2%。

2019年(n=1031)；夫50.3%，恋人(相手は独身)14.8%，恋人(相手は既婚)4.5%，セックスフレンド3.1%，友人1.4%，他人(ナンパ・

出会い系など) 0.6%, その他0.6%, セックスを行っていない28.8%。

2012年と2019年を比較すると、夫($p=0.001$)と性交を行っていない($p<0.001$)で有意差を認めた(Personのカイ二乗検定)。

「最近性交を行った時期はいつですか?」(2012年 $n=1034$ ・2019年 $n=1031$ 全例)

図1に示すように、2012年と2019年を比較

すると、1カ月以内と回答した人が、4割から3割に有意に低下し($p<0.001$)、3年より前と回答した人が、3割から4割に有意に増加していた($p<0.001$)。(Personのカイ二乗検定)

「セックスする頻度は?」(2019年 全例)(図2)

2019年($n=1031$)はほぼ毎日0.2%、2-3日に1回5.2%、週1回9.5%、1カ月に2-3回14.9%、1カ月に1回10.9%、3カ月に1回6.8%、半年に1回4.9%、1年に1回4.1%、3年に1回3%、セックスをしたことがない36.9%、セックスをしたことがない3.6%。

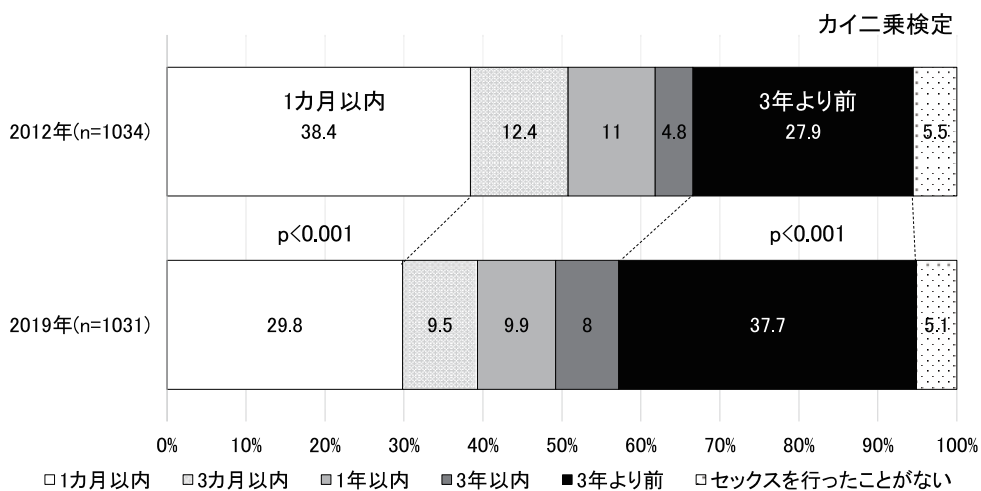


図1 最近性交を行った時期はいつですか? (2012年 $n=1034$ ・2019年 $n=1031$ 全例)

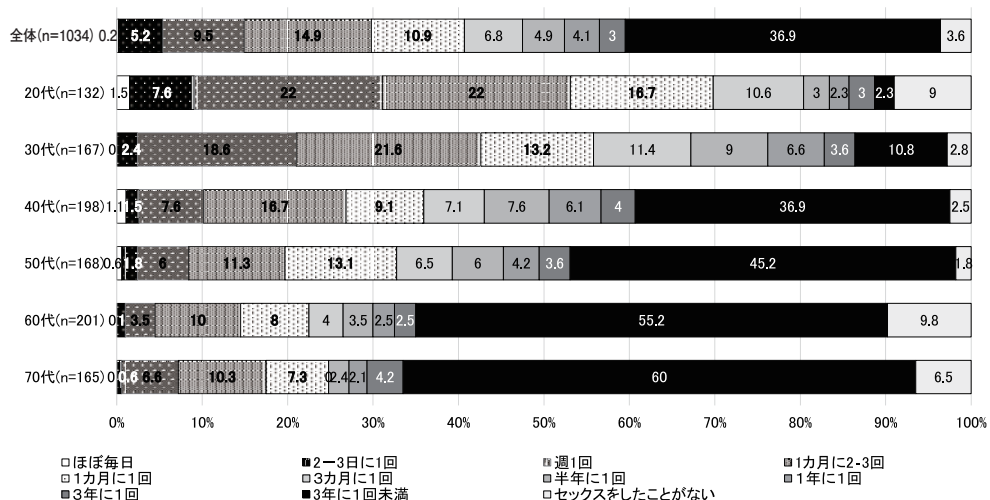


図2 セックスをする頻度は? (2019年 $n=1031$ 全例)

1回4.9%，1年に1回4.1%，3年に1回3%，3年に1回未満36.9%，セックスをしたことがない3.6%。つまり，月1回以上40.7%，3年に1回未満36.9%，それぞれ4割であった。

「3年に1回未満」と回答した人が加齢に伴い増加し，特に40代から顕著であった。

一方「ほぼ毎日」「2-3日に1回」「週1回」「1カ月に2-3回」「1カ月に1回」の合計を「1カ月に1回以上」とすると，年代別で見ても，性交が月1回以上の人が約6割，3カ月に1回以上の人が約8割で，「性交がある人」では年代での性交頻度に大きな差は認められなかった。

「セックスはどちらから誘いますか？」（2019年 性交経験なしとパートナーがいない人を除外 n=830）

性交あり群（n=434）；自分から3.9%，両方35.3%，パートナーから54.7%，どちらでもない6%。性交なし群（n=396）；自分から4%，両方12%，パートナーから40%，どちらでもない44%。

「今のセックスに満足していますか？」（2019年 性交経験なしと本設問にセックスをしていないと回答した人を除外）

回答選択肢は，とても満足，満足，どちらでもない，不満，とても不満，セックスをしていない，の6つ。図3に結果を示す。性交がある人に限定して質問をすると，性交に対する満足度も年代で差がなくなり，満足4割，どちらでもない4割，不満2割であった。つまり，性交している人の8割は性交に不満ではなかった。

「セックスで，パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか？」（2019年 性交経験なしとFSFIのQ14またはQ15でパートナーがいない人を除外）

回答選択肢は，伝えている，半分くらい伝えている，あまり伝えていない，伝えていない，の4つであり，全体（n=830），性交あり群（n=434），性交なし群（n=396）に分け，図4に結果を示す。

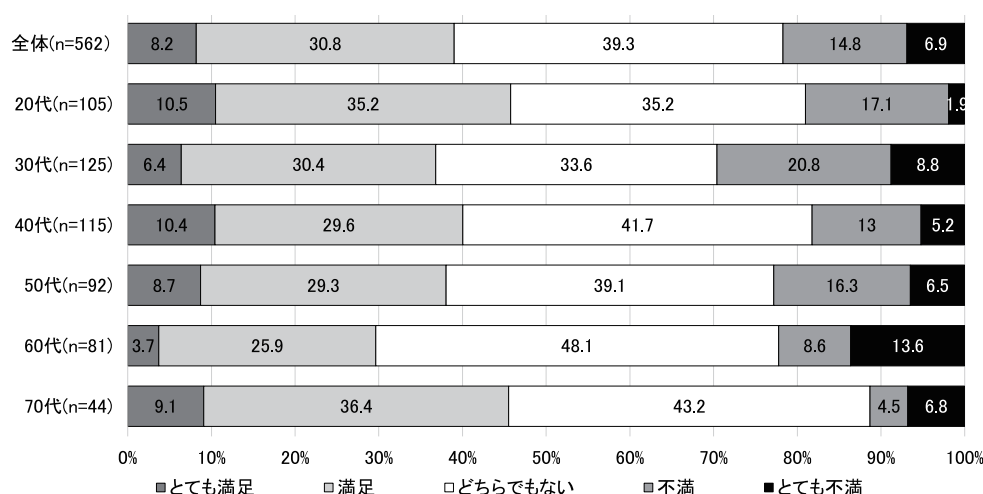


図3 今のセックスに満足していますか？
（2019年 n=562 性交経験なしと本設問にセックスをしていないと回答した人を除外）

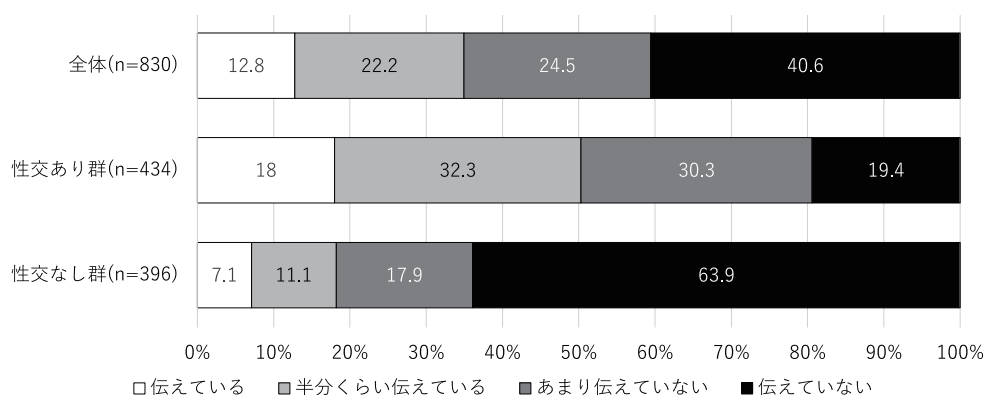


図4 「セックスで、パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか？」
(2019年 n=830 性交経験なしとパートナーがいない人を除外)

「今のセックスに満足していますか?」「セックスで、パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか?」の質問からみた性交満足度とコミュニケーションの関係(2019年 性交経験なしとパートナーがいない人を除外 n=830)

回答選択肢は、伝えている、半分くらい伝えている、あまり伝えていない、伝えていない、の4つであり、とても満足(n=46)、満足(n=173)、どちらでもない(n=221)、不満(n=83)、とても不満(n=39)、セックスをしていない(n=266)に分け、図5に結果を示す。

も不満(n=39)、セックスをしていない(n=266)に分け、図5に結果を示す。

「あなたにとってセックスレスとは、どのくらい性交をしていないことですか?」(2012年 n=866・2019年 n=855 パートナーがいる人)

回答選択肢は、1カ月以上、3カ月以上、6カ月以上、1年以上、3年以上。20代と30代、40代から70代ではセックスレスだと感じる時

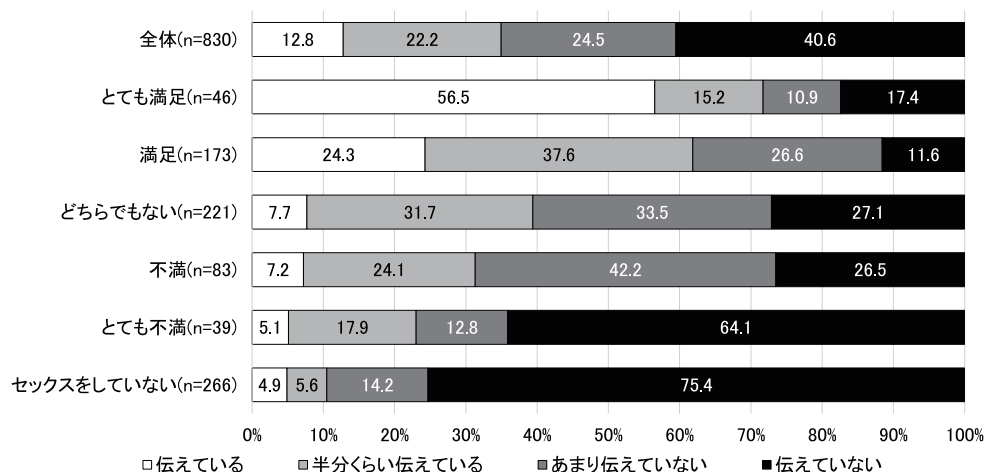


図5 「今のセックスに満足していますか?」「セックスで、パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか?」(2019年 性交経験なしとパートナーがいない人を除外 n=830)

期に異なる傾向があったため、2群に分けた。2012年、2019年をそれぞれ、全体・20代と30代・40代から70代に分け、図6に結果を示す。セックスレスと感じる期間には個人差があるとわかった。20代と30代では3ヶ月でセックスレスだと感じる人が2012年と2019年ともに半数以上を占めた。また40代から70代では3年以上と回答した人が2012年では25%であったが、2019年では4割を超え、性交頻度が減ってもセックスレスだと自覚しにくくなっていると推測された。(図6)

「あなた自身はセックスレスだと思いますか？」(2012年・2019年 性交経験なしとパートナーがいない人を除外)

2012年(n=846)：思う37.2%，思わない62.8%。2019年(n=830) 思う50.2%，思わない49.8%。

2012年ではセックスレスを自覚する人が4割未満であったのが、2019年では5割に有意に増加していた(p<0.001)(Student t-test)。

「あなた自身はセックスレスだと思いますか？」
「最近性交を行った時期はいつですか？」の質問からみるセックスレスの自覚時期(2012年・2019年 性交経験なしとパートナーがいない人を除外)

図7に結果を示す。

「セックスはこれからも続けたいですか？」(2019年 自分はセックスレスだと思わないと回答した人 n=413)

セックスレスだと思わない人たちが、性交をポジティブにとらえて継続しているのか、渋々応じているのかを調べるため、セックスレスだと思わない人に限定した。

回答選択肢は、続けたい、やや続けたい、どちらでもない、やや辞めたい、辞めたいであり、の5つ。全体・年代別の結果を図8に示す。

「セックスレスの原因は？」(2019年 自分自身がセックスレスだと思うと回答した人 n=417)

自分にある24.2%，両方にある40.8%，パー

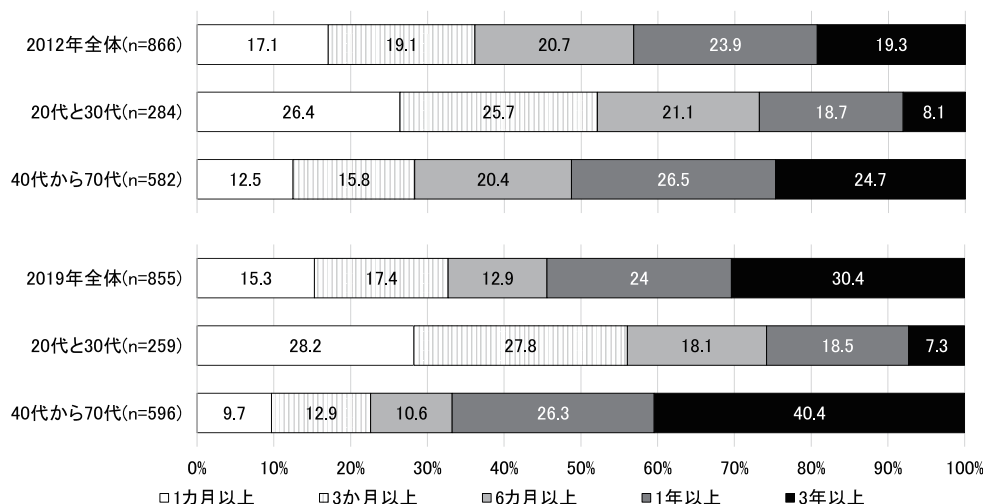


図6 「あなたにとってセックスレスとは、どのくらい性交をしていないことですか？」
(2012年n=866・2019年n=855 パートナーがいる人)

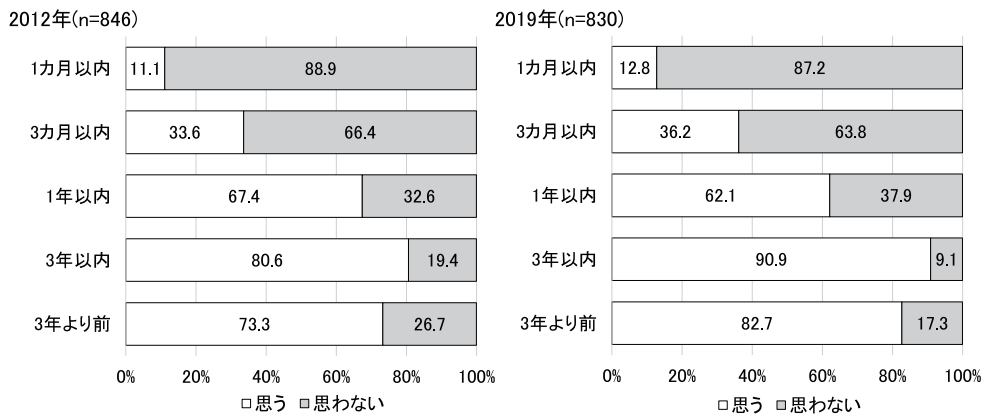


図7 「あなた自身はセックスレスだと思いますか?」「最近性交を行った時期はいつですか?」の質問からみるセックスレスの自覚時期 (2012年 n=846・2019年 n=830 性交経験なしとパートナーがいない人を除外)

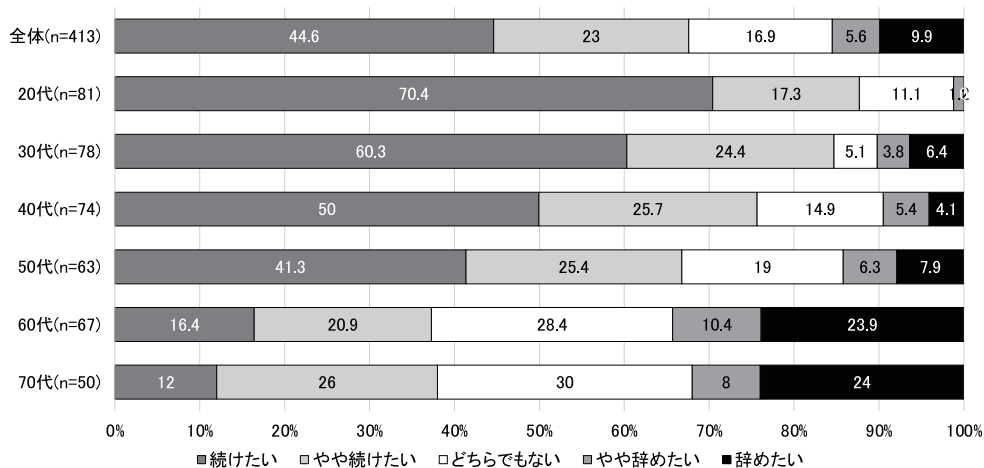


図8 セックスはこれからも続けたいですか?
(2019年 n=413 自分はセックスレスだと思わないと回答した人)

トナーにある14.9%, わからない20.1%。

原因が女性側(自分)にもあると感じている人が65.0%もいた。

「セックスレスになった原因は何ですか? 当てはまるものすべてにチェックを入れてください」(2019年 自分自身がセックスレスと思うと回答した人 n=417)

全35項目の複数回答選択肢。当てはまると

回答した人が多い順に並べ、図9に結果を示す。

「セックスレスの状況を改善したいと思いますか?」(2012年2019年 自分自身がセックスレスと思うと回答した人)

回答選択肢は、とても改善したい, 少し改善したい, どちらともいえない, あまり改善したいと思わない, 全く改善したいと思わない, 5つ。2012年(n=406)・2019年(n=417)の結果を

図10に示す。自分がセックスレスだと思う人に 49.0%，2019年 49.6%と半数を占めた。問うと、改善したいと思わない人が、2012年

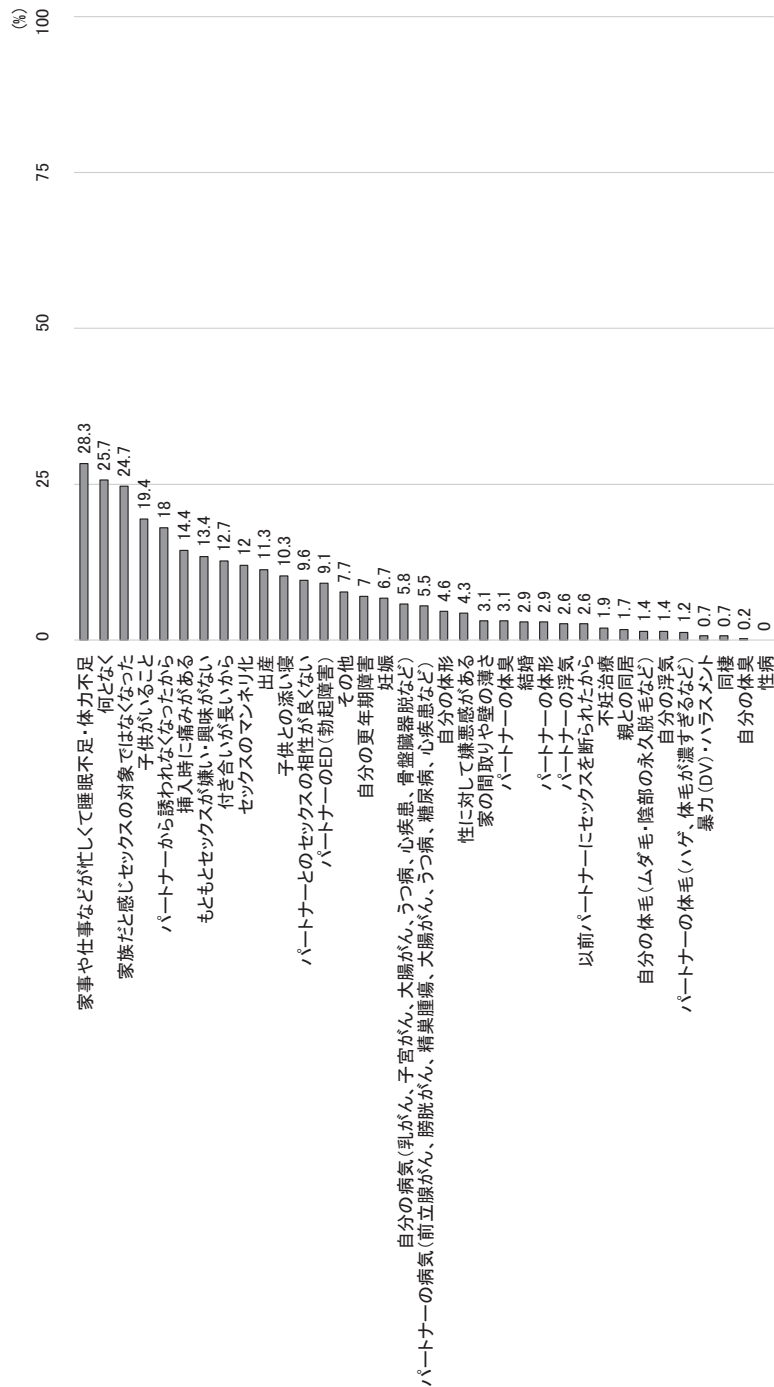


図9 セックスレスになった原因は何ですか？ 当てはまるものすべてにチェックを入れてください。
複数回答可 (2019年 n=417 自分自身がセックスレスと思うと回答した人)

「セックスレスの状況を改善したいと思いますか?」「セックスをする頻度は?」という質問からみたセックスレス改善希望と性交頻度(2019年 自分自身がセックスレスと思うと回答した人からこの性交頻度の質問でセックスをしたことがないと回答した人を除外したn=407)

「ほぼ毎日」「2-3日に1回」「週1回」「1カ月に2-3回」「1カ月に1回」の合計を「1カ月に1回以上」とした。結果を図11に示す。

「なぜセックスレスを改善しなくても良いと思いますか? 当てはまるものすべてにチェックを入れてください」(2019年 セックスレスを改善したいと思わない人 n=207人)

全16項目の複数回答選択肢。当てはまると回答した人が多い順に並べ、結果を図12に示す。「セックスをしなくてもパートナーの愛情を感じている」と回答した人が49.8%と最も高く、パートナーとの関係においてセックスを重視していない日本人女性が多く存在した。次いで、

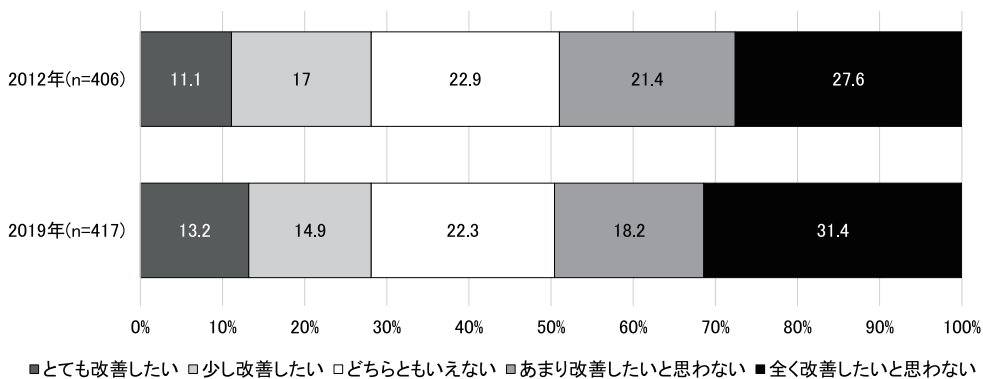


図10 「セックスレスの状況を改善したいと思いますか?」
(2012年 n=406・2019年 n=417 自分自身がセックスレスと思うと回答した人)

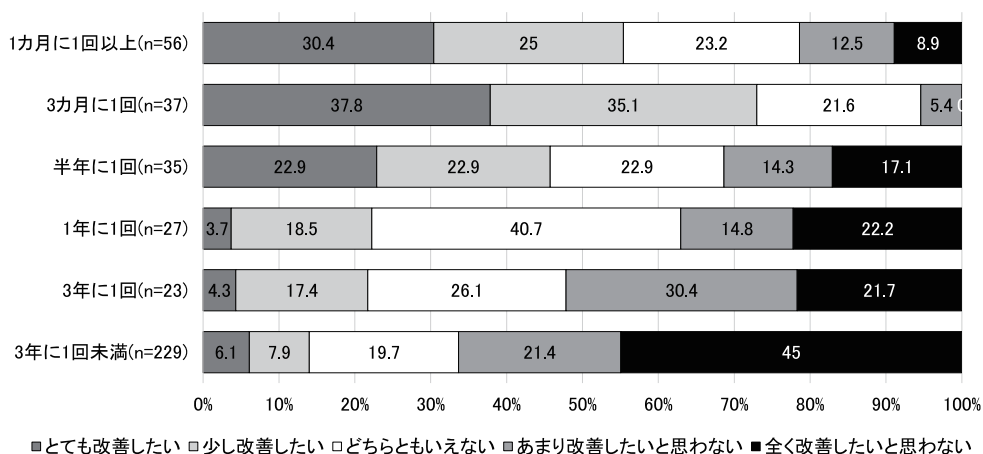


図11 「セックスレスの状況を改善したいと思いますか?」「セックスをする頻度は?」という質問からみたセックスレス改善希望と性交頻度(2019年 自分自身がセックスレスと思うと回答した417人からこの性交頻度の質問でセックスをしたことがないと回答した人を除外したn=407)

「セックスに興味がない38.2%」「性欲がない30.9%」「パートナーに興味がない17.9%」というネガティブな意見があった。

セックスレスの原因No. 1は「家事や仕事などが忙しくて睡眠不足・体力不足」であったが、改善したくない理由としても「家事や仕事に忙しいのでセックスをする余裕がない」という回答が比較的上位であった。

「日常生活においてパートナーとの関係は良好で

すか?」(2019年 性交経験なしとパートナーがいない人を除外 n=830)

回答選択肢は、とても良い、良い、普通、悪い、とても悪い、の5つ。結果を図13に示す。「悪い」「とても悪い」と回答した人は、全体で3.5%・2.6%、自分はセックスレスだと思う人で6.0%・4.1%、自分はセックスレスだと思わない人で1.2%、1.0%といずれも低く、多くの人はパートナーと良好な関係を持っていた。自分はセックスレスだと思う人ではパートナーとの関係

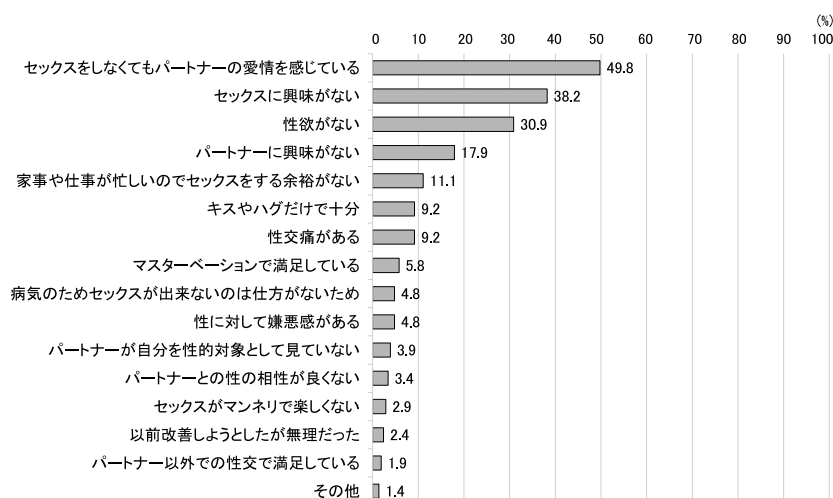


図12 なぜセックスレスを改善しなくても良いと思いますか? 複数回答可 (2019年 n=207人 セックスレスを改善したいと思わない人)

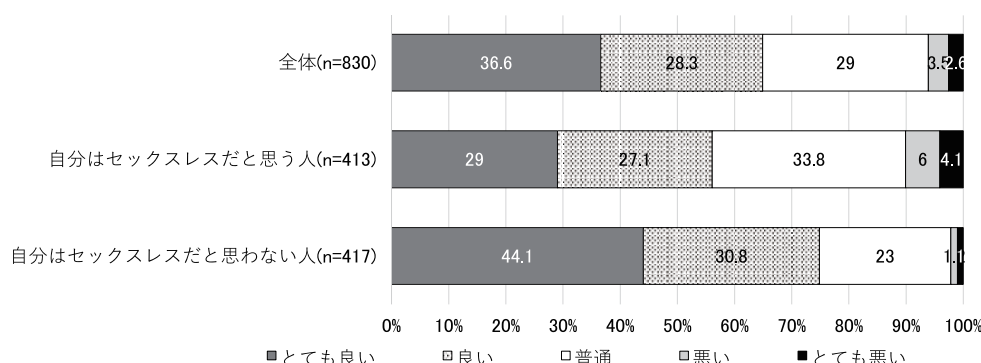


図13 「日常生活においてパートナーとの関係は良好ですか?」 (2019年 n=830 性交経験なしとパートナーがいない人を除外)

が「とても良い」「良い」と回答した人は約5割にとどまったが、自分はセックスレスだと思っていない人は、パートナーとの関係が「とても良い」「良い」と7割以上が回答した。セックスレスではないと自覚している人の方がパートナーとの関係が良いと言える。

「日常生活においてパートナーとの関係は良好ですか?」「セックスする頻度は?」という質問からみた日常生活におけるパートナーとの関係と性交頻度(2019年 パートナーがいる人 n=855)

図14に結果を示す。パートナーとの関係が良い方が性交頻度は高いことがわかった。

FSFI (the Female Sexual Function Index) ⁶⁾

「FSFI Q17;ここ3カ月、膣への挿入の間、どのくらいの頻度で不快感や痛みがありましたか。」(2019年「挿入を試みなかった」を除外の上「ほとんどあるいは一度もなかった」を回答した人 n=465)

全体51.8%, 20代42.3%, 30代46.4%, 40代64%, 50代57.7%, 60代52.2%, 70代

50.0%。つまり、全体の48.2%は不快感や疼痛を感じていた。

考 察

日本におけるセックスレスに関わる先行研究;緒言でも述べた日本のセックスレス・カップルの定義の1カ月は短いのではないかという意見もあるが、今回の研究で1カ月でセックスレスだと感じている人は15%以上おり、当事者がそのことを問題視しているかどうかが重要であるため、1カ月が定義として妥当であると判明した(図6)。国内外をみても、本研究のように、女性性機能を5年以上経時的に調査し論文化している研究は少ないが、国内では、荒木らがセクシュアリティ研究会を立ち上げ1990年から現在に至るまで、10年毎に男女の性機能を調査されており、その調査でもセックスレスが増えていると結論されている^{9) 10) 11)}。

また、北村らの「男女の生活と意識に関する調査」¹²⁾と2020年の第4回ジェクス・ジャパン・セックスサーベイ2020¹³⁾からも、婚姻関係にあるカップルにおけるセックスレスの割合は、2004年では31.9%であったのに、2020年にはついに51.9%と半数を超え、年々セックスレス

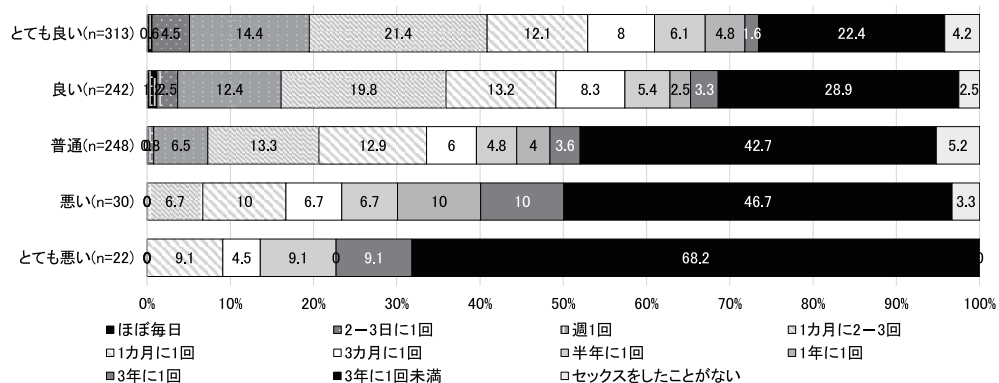


図14 日常生活におけるパートナーとの関係と性交頻度(2019年 n=855 パートナーなしを除く)

になっていることが示されている。

独自の質問からみた日本人女性のセックスの現状；

「現在セックスを行うことがある相手すべてお選びください。」；

性交の相手について、夫と回答した人が2012年58.1%であったのが2019年50.3%に有意に低下し、セックスを行っていない人は2012年20.2%であったのが2019年28.8%に有意に上昇した。つまり、全体の約8%の人が2012年は夫と性交していたが2019年は夫と性交しなくなっていたと考えられる。

「セックスはどちらから誘いますか？」；

女性が「自分から」と回答したのはわずか4%のみであった。「両方」と回答している人が性交あり群では35%、性交なし群では12%であった。今回調査を受けた女性は、自分から誘う人は少なく、お互いに誘いやすい関係を作ることや、日頃から性についてオープンに、対等に話し合える関係を作れるような「性教育」が重要であると考えられた。

「セックスで、パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか？」(図5)；

性交あり群で伝えていない人は19.4%と少なかったが、性交なし群では伝えていない人が63.9%と多数派であった。

「今のセックスに満足していますか？」「セックスで、パートナーにしてほしいことや不満を伝えていますか？」の質問からみた性交満足度とコミュニケーションの関係(図6)；

セックスに満足している人は、半数以上がし

てほしいことや不満を「伝えている」と回答したが、とても不満・セックスをしていないと回答した人は、してほしいことや不満を「伝えていない」と6-7割が回答した。してほしいことや不満を伝えられないというコミュニケーションの低下によりセックスに満足できなくなり、セックスレスとなることが推測された。

「あなた自身はセックスレスだと思いますか？」「最近性交を行った時期はいつですか？」の質問からみるセックスレスの自覚時期(図8)；

3ヶ月以内に性交している人はセックスレスを自覚する人が少なかったが、「1年以内」からセックスレスを自覚する人が多数派に転じた。

「セックスはこれからも続けたいですか？」(図9)；

回答を年代別にみると、50代までは「続けたい」「やや続けたい」という継続希望が半数を超えるたが、60代・70代では「辞めたい」「やや辞めたい」というセックス卒業希望者が3割以上であった。

セックスレスの原因とその改善に向けて；

「セックスレスになった原因は何ですか？」(図10)；

「家事や仕事などが忙しくて睡眠不足・体力不足」「何となく」「家族だと感じセックスの対象ではなくなった」「子どもがいること」「パートナーから誘われなくなったから」が上位であった。今回の調査背景で7割が既婚であることから、結婚・出産を経験し、忙しさの中で余裕がなくなっている日本人女性の姿が目につく。

北村の調査でも、婚姻関係にある人がセックスに対して積極的になれない女性の上位の理由

は、面倒くさい22.3%、出産後何となく20.1%、仕事で疲れている17.4%であった（男性の上位の理由は、仕事で疲れている35.2%、家族のように思えるから12.8%、出産後何となく12.0%であった）。

しかし、世界でも結婚し出産している女性はある。なぜ日本だけそれによりセックスレスになってしまうのであろうか。

これには、日本のジェンダーバイアスが大きく関わっていると考えられる。World Economic Forum の「Global Gender Gap Report 2020」で、男女格差を測る Gender Gap Index が153か国中121位¹⁴⁾、「Family and Changing Gender Roles IV ISSP 2012」で、18歳未満の子どものいる夫婦の夫の家事・家族ケア分担率は調査対象33カ国の中で最下位であった。欧米諸国の「18歳未満の子どものいる夫婦」の夫が、30%以上の比率で家事・育児時間を分担している中、日本の夫は約18%の分担率でしかなく、自分がしている家事・育児の分担の割合が、自分が適当と思う割合と比べてどう感じているかという質問で、「かなり」と「やや」を合わせ「多い」と回答した女性が69%に上った¹⁵⁾。CECD Balancing paid work, unpaid work and leisure (2020) をもとに、内閣府男女共同参画局が出したデータでも、無償労働の男女比（女性／男性）は、多くの国でその比は1－2であるが、日本は5.5と女性の無償労働の割合が高かった¹⁶⁾。

高い特殊合計出生率と女性の就業率を誇っているフランスでは2021年7月に男性の育児休暇取得が義務化されているが、日本では育児休暇を取得した日本人男性は12.65%（そのうち育児期間が5日未満は28.33%）であった¹⁷⁾。

日本では、2019年共働き世帯は1245万世帯

であり、妻が専業主婦をしている世帯は582万世帯である¹⁸⁾。この値は、40年前とほぼ逆転しているにも関わらず、日本では女性が外でも家でも働き続けているのではないだろうか。

日本人女性は、育児や仕事の疲れもあり、出産・子育てを契機にセックスレスになってしまうことが推測された。日本では女性の労働改革が遅れており、ジェンダー平等がセックスレス改善に重要であろう。

そして「挿入時に痛みがある14.4%」である。今回の調査結果でのFSFI Q17では挿入を試みた人の半数が、年代に関わらず、挿入時の不快感や痛みを感じており、ジェクスジャパンセックスサーベイ2020¹³⁾では62.5%が性交時の痛みを感じていた。この性交時の痛みに関しては、潤滑ゼリーを使用することで一定の改善を得ることが出来るため、痛みを我慢する必要はないという認識や潤滑ゼリーにより痛みが軽減するという知識、痛みがあれば積極的に潤滑ゼリーを使用した方が良いという意識の啓蒙活動も重要だと考えられる。

最後に「子どもとの添い寝10.3%」である。日本では「川の字」という子どもと親が同室で寝る文化があり、98%が同室で寝ているというデータもある¹⁹⁾。言葉を話すようになった子どもが寝ている横では性交しづらく、その環境で数年経過してしまうと、セックスレスとなってしまうのではないだろうか。容易に寝返りがうてるようになり、乳幼児突然死症候群²⁰⁾のリスクが減る1歳以降に、ベビーモニターなどを設置し子どもの安全性を確保の上、子どもと寝室を別にすることも、セックスレス改善の観点からは良いのではないかと考える。

「セックスレスの状況を改善したいと思います

か?」「セックスをする頻度は?」という質問からみたセックスレス改善希望と性交頻度(図12)；

セックスレスを自覚した性交頻度が3カ月に1回の人ではセックスレスを改善したいと望む人が72.9%と1カ月に1回以上の人より高く、3カ月に1回でセックスレスに危機感を持つことがうかがえる。しかし、頻度が1年に1回になると、改善を望む人は約2割となり、3年1回未満になると、全く改善したいと思わない人が45%になった。セックスレスを自覚したら、早めに対処することが大切なのである。

しかし、3年に1回未満であっても全員がセックスレスの改善を望まないわけではなく、とても改善したい・改善したいと思っている人が14%もいることは見逃してはならない。

Limitation

2012年辻村らが勃起障害患者を対象にしたインターネット調査を行い、対象者のバイアスなどの研究上の問題点が存在することは指摘している²¹⁾。調査に回答できる時間のある人、インターネットを使用できる高齢者など選択バイアスがある。

結 語

日本人女性は2012年から2019年の7年でセックスレスがさらに進んでいた。

セックスレスの原因には、ジェンダー平等の意識の低さ^{22) 23)}、不十分な性教育など今後改善可能な問題点がいくつかあった。セックスレスを自覚し、それを改善したいと考えている人は半数であった。また、改善したくない理由として、半数が「セックスをしなくてもパートナーの愛情を感じている」と回答していた。問題だ

と思っていないことが問題かもしれないが、日本人女性は「性生活に対する満足度も著しく低い」わけではなかった。

日常生活においてパートナーとの関係が悪いと回答していた人はわずか6%であり、性交してなくてもパートナーとの関係が良いカップルは多く存在した。しかし、パートナーとの関係が良いと答えている人の方が性交頻度は高かった。

日本では少子高齢化が進み、2060年には65歳以上の高齢者が4割になる予測されている²⁴⁾。

セックス=子どもではないが、不妊治療以外ではセックスをしないと子どもは出来ない。この観点から生殖可能な女性のセックスレスの解決は少子化対策において非常に重要である。政府は少子化対策として、2022年4月から条件付きで不妊治療に公的医療保険を適用した²⁵⁾。不妊治療も重要だが、男女ともに融通が利き余裕のある就労形態が選択可能な社会を実現すること、ジェンダー平等を目指すことが、生殖可能な女性のセックスレスを改善し、少子化問題の解決の一助になると推測された。

引用文献

- 1) 瀬地山角. あなたは大丈夫?「セックスレス 大国」日本. 東洋経済オンライン. <https://toyokeizai.net/articles/-/52821> (2023年7月3日検索)
- 2) 阿部輝夫: セックスレスの精神医学. ちくま新書, 東京, 2004.
- 3) 内田洋介: セックスレス・カップルの定義の経過について. 日本性科学会ニュース第41巻第2号, 2022.
- 4) Rosen R, Brown C, Heiman J, et.al: The Female Sexual Function Index (FSFI): a multidimensional self-report

- instrument for the assessment of female sexual function. J Sex Marital Ther. 26 (2) :191-208, 2000.
- 5) Takahashi M, Inokuchi T, Watanabe C, et.al : The Female Sexual Function Index (FSFI) : development of a Japanese version. J Sex Med. 2011; 8: 2246-2254.
- 6) 高橋都：わが国で活用できる女性性機能尺度の紹介—Sexual Function Questionnaire 日本語 34 項目版と Female Sexual Function Index 日本語版—：日本性科学会雑誌：29 (1) 21-35, 2011.
- 7) 奥村敬子, 武田宗万, 磯部安朗, 他：FSFI (日本語版) を用いた日本人女性の性機能インターネット調査2012：日本性科学会雑誌：38 (1) : 43-54, 2020.
- 8) Okumura K, Takeda H and Otani T: Evaluation of temporal changes in the sexual function among Japanese women using the female sexual function index: An Internet survey. Women' s Health. 17:1-9, 2021.
- 9) 荒木乳根子, 石田雅巳, 大川玲子, 他：カラダと気持ちミドルシニア版. 三五館, 東京, 2002.
- 10) 荒木乳根子, 堀口貞夫, 石田雅巳, 他：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, 2011.
- 11) 荒木乳根子, 石田雅巳, 大川玲子, 他：セックスレス時代の中高年性白書. harunosora, 神奈川, 2016.
- 12) 北村邦夫：第8回 男女の生活と意識に関する調査報告書～日本人の性意識・性行動～. 日本家族計画協会, 東京, 2017.
- 13) ジェクス・ジャパン・セックスサーベイ2020. https://www.jex-sh.jp/column/japan_sex_survey/ (2023年7月3日検索)
- 14) Global Gender Gap Report 2020. https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2020.pdf (2023年7月3日検索)
- 15) Family and Changing Gender Roles IV ISSP 2012. <https://www.gesis.org/en/issp/modules/issp-modules-by-topic/family-and-changing-gender-roles/2012> (2023年7月3日検索)
- 16) 男女共同参画局. 生活時間の国際比較. https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r02/zentai/html/column/clm_01.html (2023年7月3日検索)
- 17) 厚生労働省. 育児・介護休業制度等に関する事項. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r02/03.pdf> (2023年7月3日検索)
- 18) 厚生労働省. 令和2年度版 厚生労働白書. <https://www.mhlw.go.jp/content/000684406.pdf> (2023年7月3日検索)
- 19) ninaru ポッケ. 赤ちゃんと寝室は別でもいいの? 専門家は親子別室をどう考えている?. <https://ninaru-baby.net/27613> (2023年7月3日検索)
- 20) 厚生労働省 SIDS 研究班. 乳幼児突然死症候群 (SIDS) 診断ガイドライン (第2版) 2012年. https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/sids_guideline.pdf (2023年7月3日検索)
- 21) 辻村晃, 竹澤健太郎, 奥田英伸, 他：勃起障害患者を対象としたインターネット調査 第2報：PDE5 阻害剤の処方に関して：日本

- 性機能学会雑誌：27（3）247-256.2012.
- 22) 内閣府男女共同参画局. ジェンダー・ギャップ指数 (GGI) 2022年. https://www.gender.go.jp/research/weekly_data/01.html (2023年7月3日検索)
- 23) World Economic Forum. Global Gender Gap Report 2022. <https://jp.weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2022/in-full/1-benchmarking-gender-gaps-2022> (2023年7月3日検索)
- 24) 財務省. 日本の財政を考える 参考資料 1 日本の少子高齢化はどのように進んでいるのか. <https://www.mof.go.jp/zaisei/reference/index.html> (2023年7月3日検索)
- 25) 厚生労働省. 不妊治療に関する取り組み. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/funin-01.html (2023年7月3日検索)