

## 特集

---

# 新型コロナと セックス・マスターベーション 調査報告②

1000人  
の性生活

「マスターベーション」は  
「オンライン飲み」と同程度のストレス解消度

---

月刊TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



# 「マスターベーション」は「オンライン飲み」と同等のストレス解消度

TENGA調べ「新型コロナウイルスと性生活に関する調査レポート」2 (全3回)

2020年のトピックとなった新型コロナウイルスの感染拡大。病状や経済的な問題に加え、「中高生の妊娠相談の増加」、「感染経路であるナイトビジネスへの名指しの営業自粛要請」、「性行為に伴う感染リスク」など、「性」への影響も話題にのびました。世界的なウイルス禍の発生にあたり、一般の人々の性行動や性への意識にはどのような変化が起きたのでしょうか。株式会社TENGAが20代～50代の男女、計960名を対象に行った「コロナと性」についての調査結果を、計3本のレポートに分けて発表します。

⇒調査レポートのPDF版はこちら：<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

尚、本レターに記載の情報は、グラフ画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。

その際は、出典として、「TENGA調べ『新型コロナウイルスと性生活に関する調査』」とお書き添えください。

Report1 画像ダウンロード用URL：

[https://drive.google.com/drive/folders/1KSTEYI40scwgmI9tS7Q\\_q7zTM5tNCaRh?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1KSTEYI40scwgmI9tS7Q_q7zTM5tNCaRh?usp=sharing)

Report2 画像ダウンロード用URL：

[https://drive.google.com/drive/folders/1WbyTdQqQPyyqYZBghlIEOVdkm\\_NE8-RwW?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1WbyTdQqQPyyqYZBghlIEOVdkm_NE8-RwW?usp=sharing)

また、ニュースレターに掲載されていない男女別の結果などもご提供可能な場合がございますので、ご興味ございましたら、末尾のお問い合わせ先までご連絡くださいませ。

オンライン  
説明会

2020年9月9日(水)「新型コロナウイルスと性生活に関する調査レポート」フルバージョン 説明会開催

なお、9月9日(水)14時～15時にて、コロナと性生活調査結果のフルバージョンを公開する、オンラインご説明会の場を設けさせていただきます。本ニュースレターに掲載しない結果もご紹介いたします。参加をご希望の方は、9月8日(火)の18時までに、本メール末尾の問い合わせ先までご連絡ください。

Report

2

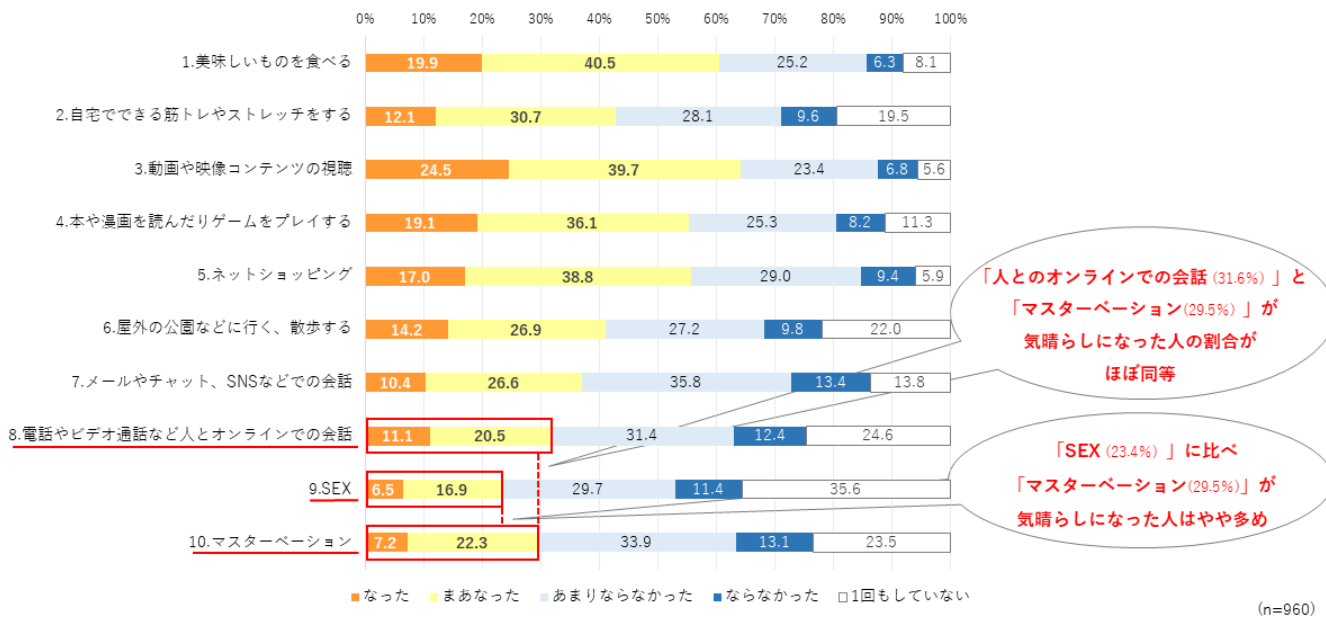
## コロナ禍とストレス解消法

### ■「マスターベーション」は、「オンライン飲み」と同等のストレス解消効果？

緊急事態宣言中における行動で「気晴らしになった/まあなった」と答えた人が多い項目は、「動画や映像コンテンツの視聴（64.2%）」「美味しいものを食べる（60.4%）」「ネットショッピング（55.8%）」「読書やゲーム（55.2%）」など。その中で、「マスターベーション」が気晴らしになったと回答した人は29.5%で、「人とのオンラインでの会話（31.6%）」とほぼ同等の割合だった。

## 緊急事態宣言中、以下の項目は気晴らしやストレス解消になったかどうか

Q. 緊急事態宣言中、以下それぞれの項目は、気晴らしやストレス解消になりましたか。



「人とオンラインでの会話 (31.6%)」と「マスターベーション (29.5%)」が気晴らしになった人の割合がほぼ同等

「SEX (23.4%)」に比べ「マスターベーション (29.5%)」が気晴らしになった人はやや多め

SEXやマスターベーションについて男女別の結果を見てみると、

男性：「SEX」はおよそ4人に1人（26.1%）、「マスターベーション」はおよそ3人に1人（38.1%）が「気晴らしになった/まあなった」と回答。

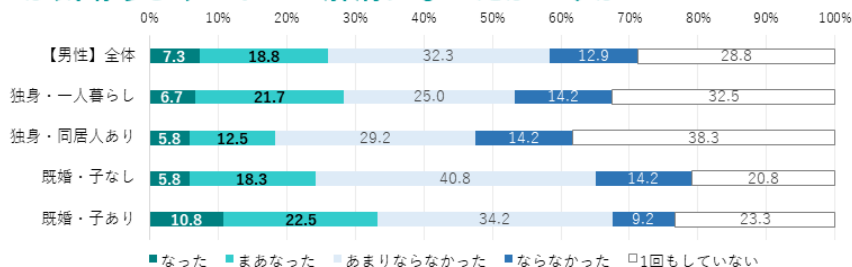
女性：「SEX」はおよそ5人に1人（20.6%）、「マスターベーション」もおよそ5人に1人（20.9%）が「気晴らしになった/まあなった」と回答。

全体的には、男性の気晴らしとしてより効果的だったのは「マスターベーション＞SEX」、女性は「どちらも同程度」という結果となった。

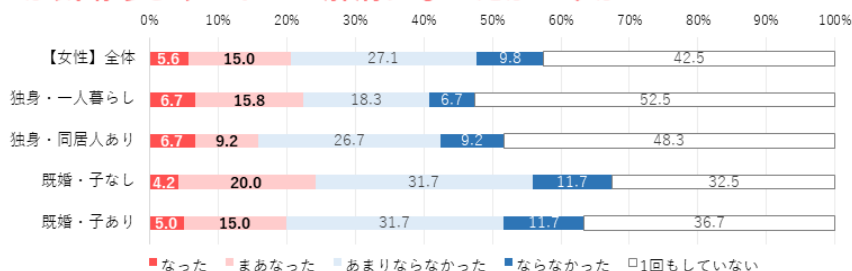
ちなみに、SEXが気晴らしになった男性は「既婚・子あり」層に多く、マスターベーションが気晴らしになった男性は「独身・同居人あり」層が多かった。また、女性でSEXが気晴らしになったという人は「既婚・子なし」層に多く、マスターベーションが気晴らしになったという人は「独身・1人暮らし」層が多かった。

Q. 緊急事態宣言中、SEXやマスターベーションは、気晴らしやストレス解消になりましたか。

### 【男性】SEXが気晴らしやストレス解消になったかどうか



### 【女性】SEXが気晴らしやストレス解消になったかどうか



▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

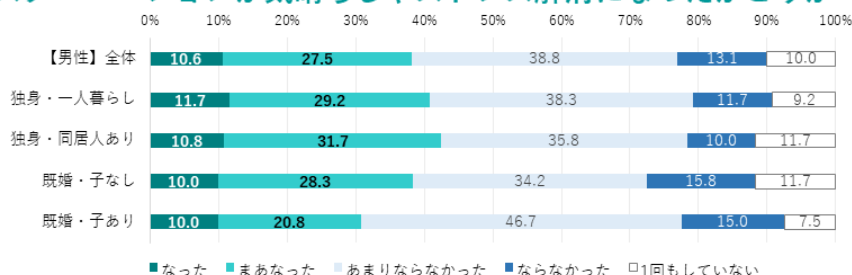
TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当：渡邊 聖之(まさゆき)、金子、森下

Page

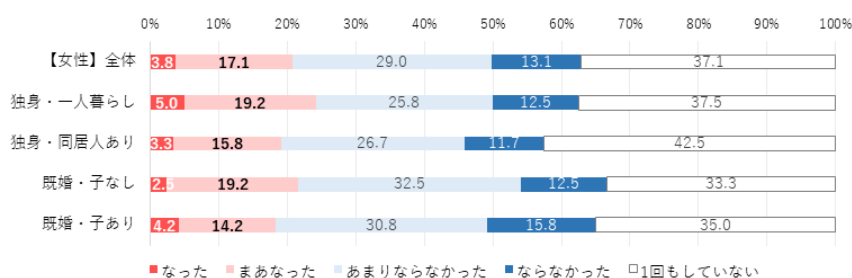
2/7

Q. 緊急事態宣言中、SEXやマスターベーションは、気晴らしやストレス解消になりましたか。

### 【男性】マスターベーションが気晴らしやストレス解消になったかどうか



### 【女性】マスターベーションが気晴らしやストレス解消になったかどうか



(n=男女各480)

## ■ 男性は女性に比べて、SEXやマスターベーションができないことにストレスを感じがち

「SEXが思うようにできないこと」に対し、ストレスを感じていた人（「非常にストレスだった」もしくは「ストレスだった」と回答した人）は、男性で25.0%、女性で14.8%。

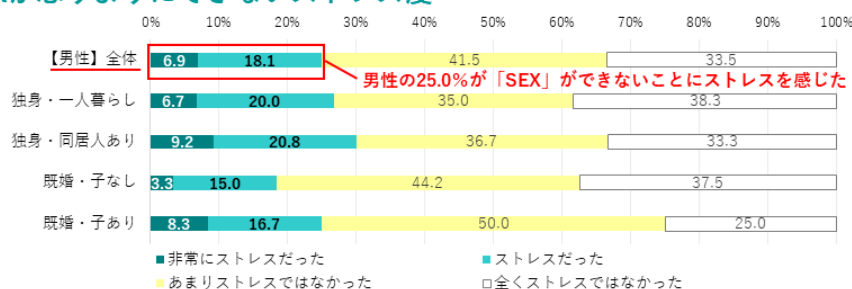
そして「マスターベーションが思うようにできないこと」に対して「非常にストレスだった/ストレスだった」と回答した人は、男性19.4%、女性6.5%となった。

性生活が思うようにできないことに対しては、男性の方が比較的ストレスを感じやすいようだ。

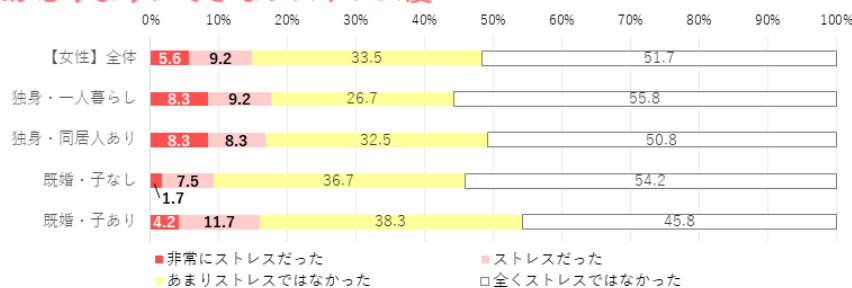
ただし、同じ男性でも生活環境によって傾向がやや分かれる。マスターベーションが思うようにできないことにストレスを感じた男性は「既婚・子なし」層で最も多く、25.0%。これは「独身・1人暮らし」層（8.3%）の約3倍にあたる。

Q. 緊急事態宣言中、SEXやマスターベーションができないことを「ストレス」と感じましたか。

### 【男性】SEXが思うようにできないストレス度



### 【女性】SEXが思うようにできないストレス度



(n=男女各480)

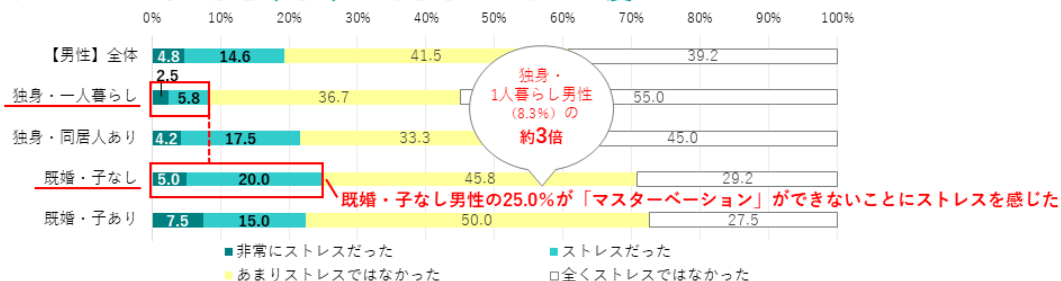
#### ▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

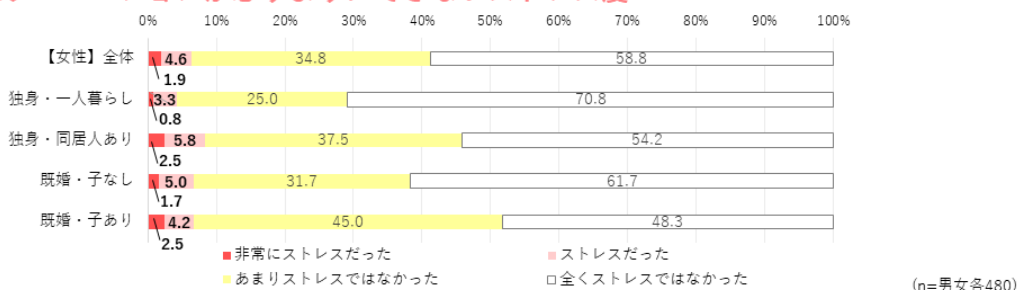
TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 渡邊 聖之(まさゆき)、金子、森下

Q. 緊急事態宣言中、SEXやマスターベーションができないことを「ストレス」と感じましたか。

### 【男性】マスターベーションが思うようにできないストレス度



### 【女性】マスターベーションが思うようにできないストレス度



## ■ マスターベーション増加理由を日米比較、「暇」「ストレス発散やリラックスのため」が上位に

TENGAで毎年行っている世界調査のアメリカの結果と、今回の日本の調査結果を比較。「マスターベーションの回数が増えた」という人に、その理由を聞いてみたところ、日本人男性にある特色が見られた。

日本人女性およびアメリカ人男女では、「ストレス発散やリラックスのため」という理由が、それぞれ6割前後で1位となった。だが、日本人男性のみ「暇な時間が増えた」という理由が約8割（78.1%）で圧倒的1位となっている。

ただし、日本人男性の中にもやはりマスターベーションの頻度が増えた理由として、「ストレス発散やリラックスのため」と考える人は多く、過半数にあたる50.7%の日本人男性がその項目を選んでいる。

### 緊急事態宣言中に「マスターベーションの頻度」が増えた理由ランキング～日米比較～

Q. 緊急事態宣言中にマスターベーションの頻度が増えた理由は何ですか。

	日本			US		
	全体 (n=114)	男性 (n=73)	女性 (n=41)	全体 (n=282)	男性 (n=166)	女性 (n=116)
暇な時間が増えたから	71.9 %	1 78.1 %	2 61.0 %	54.0 %	2 53.0 %	2 56.0 %
パートナーがその場に居なかったから	28.1 %	27.4 %	3 29.3 %	18.0 %	17.0 %	20.0 %
パートナーが忙しかったから	19.3 %	19.2 %	19.5 %	29.0 %	30.0 %	3 28.0 %
ストレス発散やリラックスのため	55.3 %	2 50.7 %	1 63.4 %	58.0 %	1 59.0 %	1 57.0 %
普段行なっているセルフケアの一環として	26.3 %	3 28.8 %	22.0 %	30.0 %	3 31.0 %	27.0 %
その他	4.4 %	2.7 %	7.3 %	1.0 %	1.0 %	1.0 %

## ■ マスターベーション減少理由を日米比較、「プライバシーがない」「ストレス過多」など

逆に「マスターベーションの回数が減った」理由では、日本人女性の回答に特徴が見られた。

日本人男性およびアメリカ人男女では、「プライバシーがなかったから」「他の人に途中で入られたり聞こえたりする恐れがあったから」など、プライベートな環境に関して理由を挙げる人が多い。

一方、日本人女性のマスターベーションが減った理由は、「その他」（41.5%）が圧倒的1位となった。これは日本人男性の約2倍、アメリカ人女性の約4倍の値となり、日本人女性からのフリーコメントには、「乳児を含めた4人の母で、普通の生活に必死でそれどころではなかった（39歳・埼玉県）」「時間が出来たがその他の趣味を始めたので、特に性生活については考えることはなかった（41歳・茨城県）」といった声が寄せられている。

ちなみに、国籍・性別を問わず全ての層の3位以内にランクインしているのは、「ストレスが多すぎて」というもの。生活にかかるストレスが過度になると、緩和手段としてのマスターベーションすら困難になることが分かった。

### 緊急事態宣言中に「マスターベーションの頻度」が減った理由ランキング～日米比較～

Q. 緊急事態宣言中にマスターベーションの頻度が減った理由は何ですか。

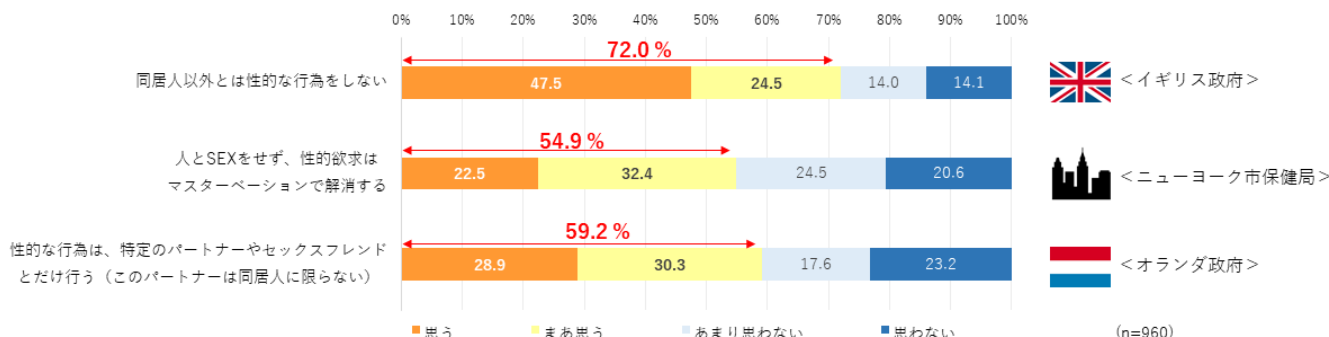
	日本			US		
	全体 (n=137)	男性 (n=55)	女性 (n=82)	全体 (n=161)	男性 (n=69)	女性 (n=93)
時間がなかった	20.4 %	16.4 %	23.2 %	21.0 %	25.0 %	19.0 %
家の他の人に途中で入られたり聞こえたりする恐れがあったから	24.1 %	32.7 %	18.3 %	25.0 %	24.0 %	26.0 %
プライバシーがなかったから	24.1 %	36.4 %	15.9 %	41.0 %	36.0 %	45.0 %
パートナーと実際に会えるまで待ってたから	12.4 %	10.9 %	13.4 %	26.0 %	31.0 %	23.0 %
ストレスが多すぎて	23.4 %	20.0 %	25.6 %	33.0 %	25.0 %	39.0 %
その他	32.8 %	20.0 %	41.5 %	9.0 %	7.0 %	9.0 %

## ■ 海外の政府や自治体が推奨した新しい性生活は感染対策にどれくらい有効だと思う？

海外の政府や自治体が発表したコロナウイルス対策の中には、性生活と関連が深いものもある。中でも3つの対策について「感染対策としてどれくらい有効だと思うか」を聞いてみた。

### 海外の「性生活」に関するコロナ感染対策、日本人は有効だと思うか

Q. 次の性生活に関する新型コロナウイルス対策は有効だと思いますか。



#### ▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 渡邊 聖之(まさゆき)、金子、森下

#### ◆ 同居人以外とは性的な行為をしない（イギリス政府）

イギリスでは6月から、「異なる世帯の人同士が、正当な理由なく同じ屋内に集まること」が禁止された。違反すれば罰金100ポンド（約1万3000円～1万4000円）が科される。これを受け、「恋人同士のSEXも違法になってしまうのか」と抗議する声も多く、SNSで「#セックスバン（性交禁止）」のハッシュタグがトレンド入りするなど物議をかもした。

イギリス政府によるこの対策を「有効だと思う/まあ思う」と答えた人は、回答者の72.0%。心情はともかく、有効性は認める人も多いようだ。

#### ◆ 人とSEXをせず、性的欲求はマスターベーションで解消する（ニューヨーク市保健局）

こちらは、アメリカ・ニューヨーク市保健局より3月に発表された、「セックスと新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」というガイダンス文書にて推奨された対策。同局は、文書の中で「マスターベーションには感染リスクがない」とし、合わせて「前後に石鹸で20秒間手を洗うこと」も推奨している。

この対策を「有効だと思う/まあ思う」と答えた人は、回答者の54.9%。半数以上が有効性を感じている。

#### ◆ 性的な行為は、特定のパートナーやセックスフレンドとだけ行う（オランダ政府）

この対策を発表したのは、オランダの国立公衆衛生環境研究所。ロックダウン中の独身者に向けて「特定のセックスパートナー」を見つけていることが、公式に推奨された。

この対策を「有効だと思う/まあ思う」と答えた人は、回答者の59.2%。約6割がこの対策を「有効」と判断している。

## 「新型コロナウイルスと性生活に関する調査」 調査概要

調査元 株式会社TENGA

対象 計960名

			独身で1人暮らし		独身で同居人がいる		既婚（子なし）		既婚（子あり）	
			男	女	男	女	男	女	男	女
7都府県在住者(*)	20代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15
計 480	30代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15
	40代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15
	50代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15
	その他の県在住者	20代	計 120	15	15	15	15	15	15	15
計 480	30代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15
	40代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15
	50代	計 120	15	15	15	15	15	15	15	15

(\*)…7都府県在住者…東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、大阪府、兵庫県、福岡県の7都府県のいずれかに、4月7日の緊急事態宣言発令時に住んでいた人

実施日 2020年7月22日（木）～27日（月）

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります。

⇒調査レポートのPDF版はこちら：<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

## 「2020年マスターベーション世界調査」（TENGA 2020 Self-Pleasure Report） 調査概要

実施国 アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スペイン

対象

・実施国別の人数：各国N=1000名、合計5000名

└ USの年齢：18～54歳（GenZ n=169, Millennial n=449, GenX n=382）

└ USの割付：男女の割合50%（non-LGBTQIA+ n=869, LGBTQIA+ n=131）

実施日 2020年5月6日（水）～10日（日）

## <次号予告>

「新型コロナウイルスと性生活に関する調査レポート」3 ⇒ 9月4日(金)配信予定！

- 約1割が「アダルトグッズを使用」
- アダルトグッズ使用理由の日米比較、日本人男性は「新しいことを試したいから」
- “オカズ”の探索時間、男性は長く、女性は短く
- 様々な自由回答

---

---

**月刊TENGA** は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

---

月刊TENGA バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>

TENGA コーポレートサイト <https://tenga-group.com>

画像ダウンロード用URL [https://drive.google.com/drive/folders/1WbyTdQqQPqYZBghIEOVdkm\\_NE8-RwW?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1WbyTdQqQPqYZBghIEOVdkm_NE8-RwW?usp=sharing)

---

本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。  
ぜひ記事素材などにお使いくださいませ。

---

---

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先

TENGA マーケティング本部 国内コミュニケーショングループ 広報チーム  
TEL : 03-5418-5590 担当 : 本井 はる、犬飼 幸

▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内  
TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 渡邊 聖之(まさゆき)、金子、森下