

## 特集

---

どう変わった？

恋愛事情

バレンタイン  
直前調査

遠隔コミュニケーション術公開

---

月刊TENGA web版はこちら

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



## カップルのコミュニケーションの実態と未来予想

## バレンタイン間近、新型コロナ感染拡大以降の恋愛調査

もうすぐバレンタイン。2020年に起きた新型コロナウイルスの感染拡大以降、人と人との対面でのコミュニケーションは大きく制限されましたが、反対にオンラインでのビデオチャットやイベントなど新しいつながり方は普及・定着しています。では、恋愛の場面で、2021年のカップルはいったいどんな出会い方やデートをしているのでしょうか。そして、この先、カップル間でのコミュニケーションはどんな進化を遂げていくのでしょうか。

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：TENGA」とお書き添えください。

可能な限り、<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>へのリンクも掲載いただけますと有難いです。

画像ダウンロードURL：

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/16HPuiaIAzvCvVg0NRQpy3oxpyYshocNf>

## 目次

1. 恋愛意識調査
    - …コロナ以降の恋愛や、カップル間のコミュニケーションに関する調査結果
  2. 専門家に聞く! ビデオチャットで好印象を与えるコツ
    - …会いたいのに会えないこんな時だからこそ学びたい、リモート環境で相手に好印象を与える方法
  3. 未来のオンラインデートはどうなるの?
    - …テクノロジーで変わる!? 非接触でのコミュニケーションの未来予想
- コラム. バレンタイン恒例のTENGA CHOCOLATE(テンガ チョコレート)が今年も登場

## Chapter

## 1

## 意識調査：

## 新型コロナ感染拡大以降の恋愛と、カップル間のコミュニケーション

人と人との交流の仕方が大きく変化した、新型コロナウイルス感染拡大以降、2021年のカップルは、いったいどんな出会いを経て、そしてお互いにコミュニケーションをとっているのでしょうか。「2020年3月以降にお付き合いするパートナーができた」という、20歳～34歳の男女計60名を対象に調査を行いました。※2020年3月以降を「新型コロナウイルス感染拡大以降」として扱っています。

## ■■■■■コロナ感染拡大以降の出会い～付き合うまで■■■■■

## 【1】パートナーとの出会い、コロナ流行後に最も増えたのは「マッチングアプリ」

- ・新型コロナウイルス流行の前後で、最も増えた出会いの場は「マッチングアプリ」で、その差はウイルス拡大前と比べて+3.4%。次いで、「オンライン婚活」が+1.6%だった。
- ・ただ、新型コロナ流行前でも、約3人に1人(33.3%)が、パートナーとマッチングアプリで出会ったと回答しており、増加幅は特別大きいものではなく、恋愛のオンライン化は既に進んでいたと考えられる。
- ・反対に、「友人・知り合いの紹介」の減少率が高くその差は-21.7%、人とのつながりが作りづらい世情を反映した結果に。
- ・「学校」(-26.7%)「バー・居酒屋」(-8.4%)といった、行きづらくなってしまった"場所"での出会いも減っている。

Q. 現在のパートナーを含め、これまでお付き合いしてきたパートナーとの出会いをお選びください。

### 新型コロナウイルス拡大以降、増加した出会い方TOP3

順位	カテゴリ	2020年2月以前 (コロナ前)	2020年3月～12月 (コロナ後)	コロナ前後の差
1位	マッチングアプリ	33.3%	36.7%	+3.4%
2位	オンライン婚活パーティー、イベント	1.7%	3.3%	+1.6%
2位	結婚相談所	6.7%	8.3%	+1.6%

### 新型コロナウイルス拡大以降、減少した出会い方TOP3

順位	カテゴリ	2020年2月以前 (コロナ前)	2020年3月～12月 (コロナ後)	コロナ前後の差
1位	学校	36.7%	10.0%	-26.7%
2位	友人・知り合いの紹介	46.7%	25.0%	-21.7%
3位	バー・居酒屋	11.7%	3.3%	-8.4%

## ■■■■■パートナーとのデート■■■■■

### 【2】パートナーとのデート、「ビデオチャット」は2倍に

- ・新型コロナ流行前後で、「音声通話」には全く差がみられなかったが、「ビデオチャット」は2倍に増えており、ビデオチャットツールがカップルのコミュニケーションにも活用されるようになってきたことが分かった。
- ・また、新型コロナ流行前まで、「オンラインイベントへの参加」は0%だったが、流行後には1.7%となった。

Q. パートナーとどんなデートをしていましたか。

### 新型コロナウイルス拡大以降で、変化したパートナーとの過ごし方ランキング

順位	カテゴリ	2020年2月以前 (コロナ前)	2020年3月～12月 (コロナ後)	コロナ前後の差
1位	(ZOOM・skypeなどを使った) ビデオチャット	10.0%	20.0%	+10.0%
2位	自宅で一緒に過ごす	48.3%	56.7%	+8.4%
3位	オンラインイベントに参加	0.0%	1.7%	+1.7%
4位	電話・アプリを使った音声通話	43.3%	43.3%	0%
5位	外食	80.0%	76.7%	-3.3%
6位	オフラインのイベントに参加	11.7%	5.0%	-6.7%
7位	旅行・ドライブなど遠出	55.0%	40.0%	-15.0%
8位	ショッピング	85.0%	68.3%	-16.7%

#### カップルでの過ごし方に関する自由回答：

「外は出かけることが阻まれるので、家で過ごすことが多くなった。  
そのために身体が触れ合う距離でいることが増えた。  
大きなイベントや出来事はないが、些細な会話が幸せに思えたり、  
工夫して楽しいことを見つけられるので、満足度が高い。」(女性・20代後半)

「スーパーでまとめて食品を買って、家から1歩も出さずずっとイチャイチャしている。」(男性・30代前半)

「夜にビデオチャットで『会いたいね』と気持ちを伝え合うことが多くなった。」(女性・20代前半)

「オンラインで流行っているゲームをしている。」(女性・20代前半)

「エッチが増えた。」(男性・20代後半)

「お互い一人での行為を動画に撮り送り合っていた。」(女性・30代前半)

▶ 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)、森下、金子、中尾

Page

2/7

**【3】「おうちバレンタイン派」が、新型コロナ流行前後比較で約12%増加**

- ・「外でのデート」は-25.0%と大幅に減少。
- ・一方、「自宅でデートをする」という回答が全体の4割近くを占め、これは昨年までと比較すると11.6%のプラスとなった。

Q. 2020年以前のバレンタインはパートナーとどんな過ごし方をしていましたか。  
また、今年のバレンタインにはどんな過ごし方をしたいと考えていますか。

**新型コロナウイルス拡大以降、増加したバレンタインの過ごし方TOP3**

順位	カテゴリ	2020年2月以前 (コロナ前)	2020年3月～12月 (コロナ後)	コロナ前後の差
1位	自宅で、直接対面で会うデートをする	26.7%	38.3%	+11.6%
2位	お菓子やプレゼントをあげる・もらう	45.0%	51.7%	+6.7%
3位	一緒にお菓子を食べる・作る	11.7%	18.3%	+6.6%

**新型コロナウイルス拡大以降、減少したバレンタインの過ごし方TOP3**

順位	カテゴリ	2020年2月以前 (コロナ前)	2020年3月～12月 (コロナ後)	コロナ前後の差
1位	外で、直接対面で会うデートをする	68.3%	43.3%	-25.0%
2位	ラブホテルなど外出先でSEXをする	15.0%	11.7%	-3.3%
3位	バレンタインは特になにもしない	11.7%	10.0%	-1.7%

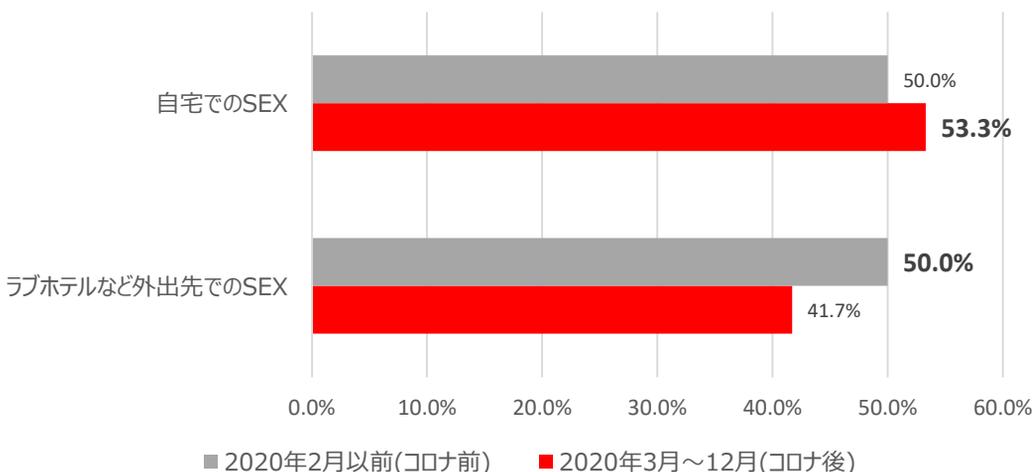
■■■■■パートナーとの性行為■■■■■

**【4】パートナーとの性行為、「自宅でのSEX」が増加傾向**

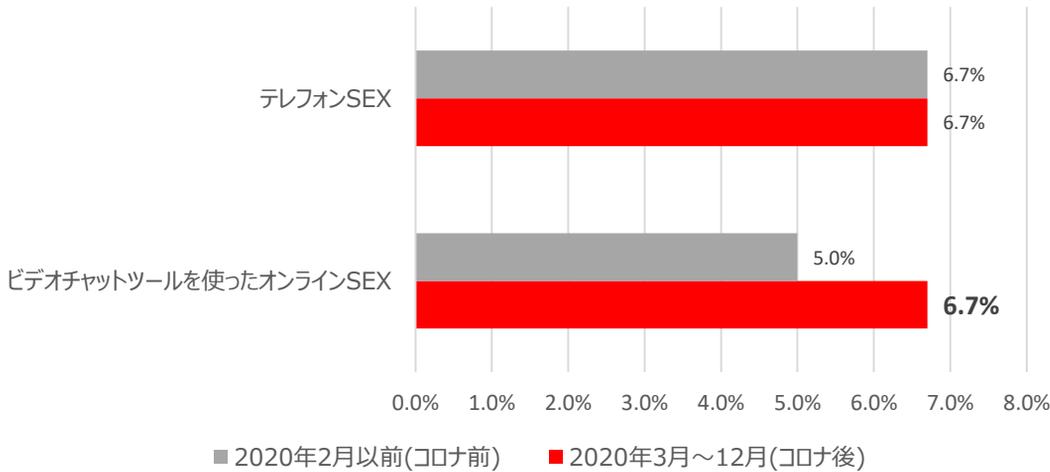
- ・外出先でのSEXは、50.0%→41.7%に減少。反対に、自宅でのSEXは、50.0%→53.3%とやや増加。
- ・自宅でのSEXが大きく増加していないのは、後段の別設問で11.7%が「新型コロナ感染拡大以降、SEXは控えている」と答えており、性的な接触自体を避けた可能性もあるのではと推察される。
- ・また、新型コロナ流行前から、「テレフォンSEX」「ビデオチャットでのオンラインSEX」は、およそ15人に1人にあたる、6.7%(4名)が経験していることが分かった。

Q. パートナーとどんな性生活をしていましたか。

Q. パートナーとどんな過ごし方(デート及び性生活)をしていましたか



Q. パートナーとどんな過ごし方(デート及び性生活)をしていましたか

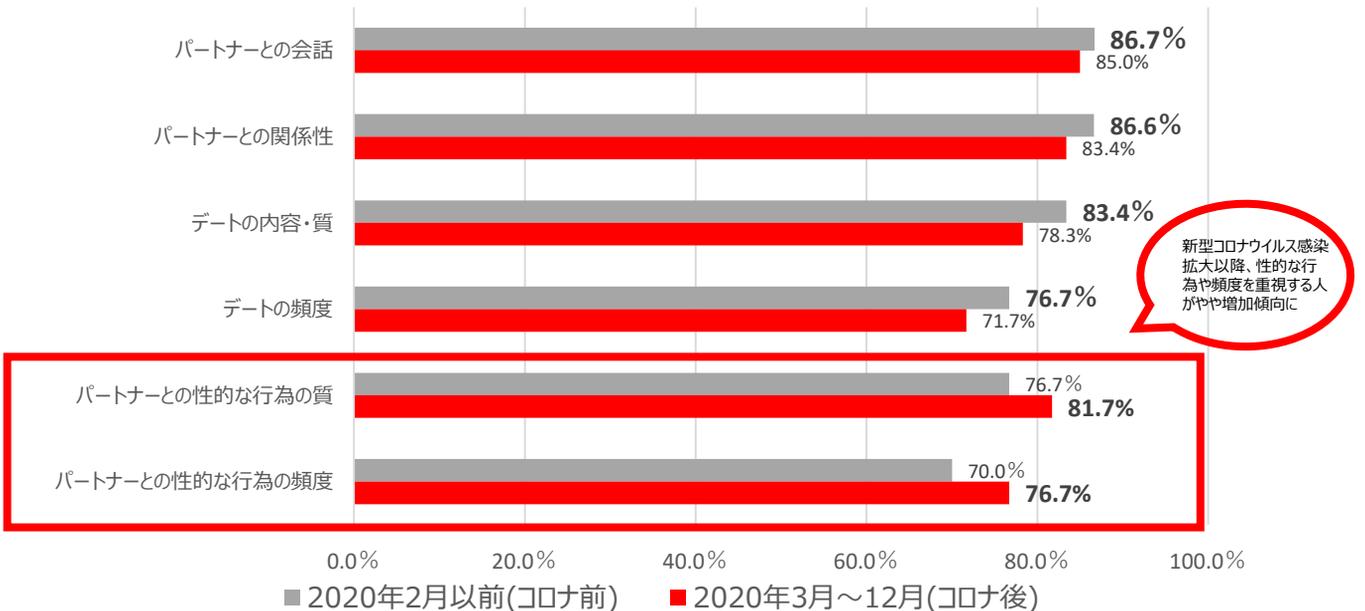


【5】重視するもの、コロナ流行前は「一般的なデートの中身」、コロナ流行後は「性行為の内容・頻度」に

- ・新型コロナ流行後、「パートナーとの性行為の質や頻度」を重視する人が増加。(質:+5.0%増、頻度:+6.7%増)。
- ・「新型コロナ感染拡大以降、SEXは控えている」という層が一定いるが、一方で、SEXをする場合には、その時間をこれまでよりも大切にしているようになってきているという結果となった。
- ・感染予防の観点から行動に制限がついて回る状況を踏まえ、ある程度は「仕方ない」と割り切っているためか、性行為以外の一般的なデートの中身については、全体的に減少傾向となった。

Q. 以下それぞれについて、どのくらい重視していた／重視するようになったかを教えてください。

Q.以下それぞれについて、どのくらい重視していた／重視するようになったかを教えてください。



【6】およそ8人に1人にあたる約12%が「SEX控え」

- ・「SEXはあまりしないようにする」との回答が、全体の11.7%を占めた。これはおよそ8人に1人にあたる。
- ・「しっかり手を洗う」が+10.0%と増加幅は最も大きかった。ただし、全体の40.0%にとどまっている。

Q. パートナーとのSEXの際に、気にしていたこと／現在気にしていることはありますか。

### 新型コロナウイルス拡大以降、増加したSEXの際に気にすることランキング

順位	カテゴリ	2020年2月以前 (コロナ前)	2020年3月～12月 (コロナ後)	コロナ前後の差
1位	SEXの前後にしっかり手を洗う	30.0%	40.0%	+10.0%
2位	SEXはあまりしないようにする	5.0%	11.7%	+6.7%
3位	SEXの前後にうがいをする	20.0%	25.0%	+5.0%
4位	SEXの前後にシャワーを浴びる	51.7%	53.3%	+1.6%

#### 参考：

TENGAヘルスケアのwebサイトでは、産婦人科医の柴田綾子先生（淀川キリスト教病院 産婦人科所属）に伺った、「パートナーとの性的コミュニケーションで気をつけること」に関する情報を紹介しています。

<https://tengahealthcare.com/column/887>

調査概要：新型コロナ感染拡大以降の恋愛と、カップル間のコミュニケーション調査

【調査元】 株式会社TENGA

【対象】 20～34歳の未婚男女で、新型コロナ拡大以降（2020年3月～12月の間）に、お付き合いするパートナーが出来た人 60名

【実施日】 2021年1月22日（金）～1月26日（火）

## Chapter 2

# 恋愛メディア「マッチアップ」編集長に聞く！ ビデオチャットで好印象を与えるコツ

今だから学びたい、ビデオチャットで好印象を与えるコツを、恋愛メディア「マッチアップ」の編集長・伊藤早紀さんにお伺いしました。「新しいパートナーが欲しいけれど、最初のデートがオンラインだとどうしていいかわからない」「喋っている間は楽しかったのに、なぜか不機嫌だと勘違いされてしまう」、そんな悩みのある人は必見です。



#### 伊藤早紀さん プロフィール：

恋愛メディア『マッチアップ』の編集長。マッチングプランナーと呼ばれる恋愛と婚活のプロが出会いをサポートする、紹介型マッチングサービス「ヒトオシ」などを手掛けている。<http://hito-oshi.com>

### 先に時間を決めておく

- 相手のことをよく知らない時期にあるのが、「ビデオチャットの終わらせ方がわからない」という悩み。
- 初めから、30分や1時間など、**話す時間の終わりを決めて、相手に伝えておくのがオススメ**です。

### 初対面では、時間は「30分」

- オンラインでの初の顔合わせの際は、なかなか話が持たないもの。昼間だったり、お酒も入っていない素面の状態だったりするなら、なおさらです。
- 居心地のいいパートナーとお付き合いした後は、何時間もつなぎっぱなしにしておくという人も少なくないのですが、**初めましての際は、話す時間は30分と決めておくのが良い**と思います。

### 背景に映る場所は軽く掃除を

- 例えば、ぐちゃぐちゃの配線などを映らない場所に避けておくなど、**軽く掃除しておく**と好印象です。

### 一問一答でなく、何か話すテーマをひとつ定める

- ひとつ質問して答え、次に別の質問をして答え…と、一問一答になってしまうと、コミュニケーションもなかなか弾みません。
- マンガでもご飯でも何でも良いので、**1つのテーマに対して会話をしていくように**してみてください。
- なので、マッチングアプリを使った出会いの場合は、最初から、何かひとつでも共通点のある相手を選ぶとよりスムーズですね。**同じエリアに住んでいる近所の人**だと、「あのお店は行ったことある？」など、話題も作りやすいです。

▶ 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](mailto:tengapr@publicgood.co.jp) 担当：渡邊 聖之(まさゆき)、森下、金子、中尾

Page

5/7

## 笑顔とリアクションはしっかりと

- ・自分では笑顔のつもりでも、画面越しでは伝わりづらいです。自分は「楽しかったな！」と好感触を持った場合でも、相手の方は「反応が薄くて、自分のことをあまり気に入ってくれなかったみたい……。」と気持ちがすれ違ってしまうことも。しっかり笑顔を心がけましょう。
- ・また、表情が伝わりづらいので、リアクションをオーバー気味にするといいですよ。  
例えば、カメラにグラスを近づけて「カンパイ！」と 言ったり、話が盛り上がったタイミングで手のひらを近づけてハイタッチをしたり、ぜひ工夫してみてください。

## NGワードは「何か質問ある？」

- ・きっと、良かれと思つての悪気ない一言だと思うのですが、人間はそこまで人に対して強い興味はありません（笑）。
- ・これを言われると、「いい質問をしなきゃ」と構えさせて、相手のストレスになってしまうので、要注意です。

こういったテクニックや心得を知っていると、「もっと話したいな」「楽しかったな」という印象を残せそうです。ぜひ活用してみてください。

### Chapter

## 3

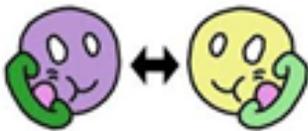
## 未来のオンラインデートはようになる？

### ～テクノロジーで変わる、非接触でのコミュニケーションの未来予想～

オンラインでのデートやマッチングアプリを介した出会いなど、距離を保った遠隔でのコミュニケーションが増加していたことが、調査で明らかになりました。直接会えなくても、テクノロジーを活用して、パートナーとのコミュニケーションが取れるようになりつつあるようです。

では、もしさらに技術が進んでいったら……。どんな未来が予想されるでしょうか。そのヒントとなる、ユニークな研究事例を一つご紹介します。

### ほおずり電話



東京大学で唯一の、そして全国でも最大規模の学生VRサークル「UT-virtual」所属の学生が提案したもの。「頬ずり」を伝達する機構を電話機に搭載し、電話での音声での対話に身体的な触覚コミュニケーションを足すことで、より満足度の高い遠隔コミュニケーションを実現するシステムです。人の温もりを伝えたり、距離感をぐっと縮めたりできそうな可能性を感じさせる試みです。

開発メンバーの方に、コミュニケーションに関する未来のテクノロジーについての考えを聞いてみました。

「新型コロナの影響により、触覚や温冷感を再現して伝え、バーチャルな触れ合いを実現する技術への需要が高まり、今後さらにこの分野が発展していくかもしれません。触覚や、物と接触した時に感じる力感覚を伝える、現在発展中のXR技術（VR:仮想現実、AR:拡張現実、MR:複合現実の総称）を組み合わせることで、音声のみでの電話やディスプレイ越しでの顔合わせなど、人間の一部を切り取った遠隔コミュニケーションの場面での対話の質を高めることができるでしょう。」

ほおずり電話のような、触覚を遠隔で伝えられる技術があれば、パートナーに気持ちを伝えられない口ベタな人でもうまくコミュニケーションが出来るそうです。

こういった技術が、もっと実用化・普及したら、オンラインでも対面のデートのように、同じものを触ったり食べたりしている感覚になれる世界がやってくるかもしれませんね。

### ■今年も登場、バレンタイン恒例のTENGAのチョコレート

毎年恒例の「TENGA CHOCOLATE(テング チョコレート)」が、3種のフレーバーで1月12日より発売中。今年のチョコは、パフや顆粒が入って食感と美味しさがさらにアップ。

「レモン」「ストロベリー」「カカオ」の3つのフレーバーです。

8個入り各500円(税抜き・参考価格)です。

また、2月14日(日)まで、池袋西武3階(北A3) = 婦人服フロア 特設会場、3階(南B11) = イベントスペースにて、「TENGA STORE TOKYO」のポップアップショップを開催中です。

店頭では3つの味のチョコレートをすべて取り揃えております。

### ■豆知識：チョコレートは恋愛の媚薬？

カカオには、「テオブロミン」という栄養素が含まれています。テオブロミンには、カフェインに似た血管拡張作用があり、脳を活性化し、心臓を安定させてくれるほか、幸せホルモンと言われる脳内神経伝達物質セロトニンの活性を促進する効果も。カフェインのような興奮的な刺激ではなく、その働きは緩やかで、高揚感とリラックスの双方をもたらしてくれるためか、チョコレートは“恋愛の媚薬”とも呼ばれます。チョコレートの力を借りれば、恋の相手やパートナーとの距離をもっと縮められるかもしれません。



## 編集後記



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 犬飼 幸

コロナ禍では、思うように友達ともパートナーとも、またご家族とも会えないという方が多いと思います。かくいう私もここ1年ぐらい、家族以外の人とご飯を食べておらず、時には発狂しかけたこともありましたが、その度に友人たちが「zoom飲み」や「オンラインいちご狩り」などを企画してくれたのでなんとか楽しく過ごすことが出来ました。「離れていても人ってあったけえんだ……」と改めて感じました。友達は偉大です!!

## 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>

画像のダウンロードはこちら <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/16HPuiaIAzvCvVg0NRQpy3oxpyYshocNf>

※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。その際は、出典として、【出展：TENGA】とお書き添えください。

### ▶ 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: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](mailto:tengapr@publicgood.co.jp) 担当: 渡邊聖之(まさゆき)、森下、金子、中尾