

「1年以上なし」が最多！子どもがいる夫婦のセックスレス事情 半数がセックスレスの自覚アリ！ レスの原因から見えた解消のカギとは…？ 調査結果を公開しました

少子化が社会課題として語られるなか、その背景には経済や制度だけでなく、家庭内のコミュニケーションや夫婦関係の変化もあると考えられています。その一例として挙げられるのが、夫婦間のセックスレスという問題です。

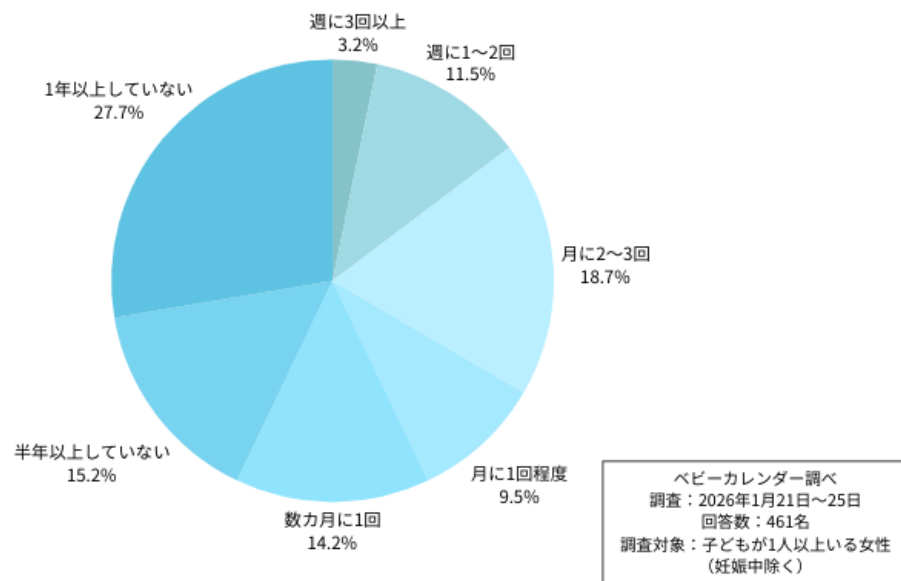
専門家から直接アドバイスを受けられる日本最大(※)の育児支援サイトを運営する株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」<https://baby-calendar.jp/>）は、夫婦の営みについて、子どもが1人以上いる女性461名を対象に調査をおこないました。※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において

【調査サマリー】

1. 「1年以上セックスなし」が最多！
2. 約半数が「レスの自覚アリ」
3. なぜ「セックスレス」は起こるのか？圧倒的な要因は「疲労」
4. 約62%がレスの解消を希望
5. セックスの頻度は夫婦関係にも影響大！

1. 「1年以上セックスなし」が最多

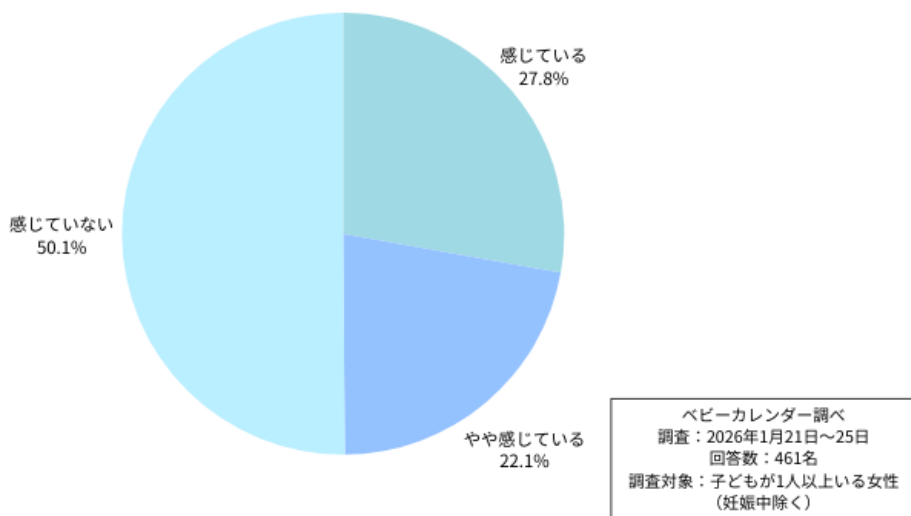
現在のセックスの頻度は



現在のセックスの頻度について調査したところ、「1年以上していない」という回答が27.7%で最多となりました。一方で「週に1回以上」の行為がある世帯は全体の1割強（14.7%）にとどまり、定期的な夫婦の営みを持つ家庭は少数派である実態が浮き彫りになりました。

2. 約半数が「レスの自覚アリ」

自身はセックスレスだと 感じていますか？



日本性科学会では、セックスレスを以下のように定義しています。

特殊な事情が認められないにもかかわらず、カップルの合意した性交やセクシャル・コンタクトがいずれも1カ月以上なく、その後も長期に渡ることが予想される場合

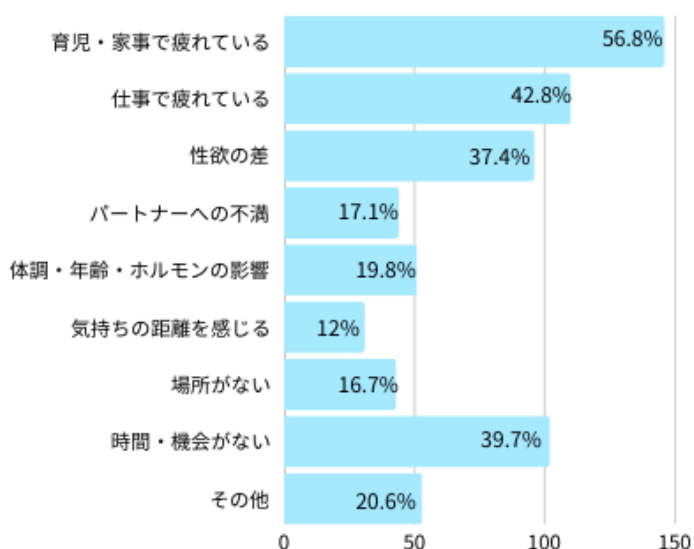
一方で、セックスレスかどうかの基準は人それぞれです。たとえ月に数回の行為があったとしても、頻度に不足を感じているのであれば「セックスレスだと感じている」ということになるでしょう。

客観的な定義とは別に「自身がセックスレスだと感じているか」を尋ねたところ、「感じている（27.8%）」と「やや感じている（22.1%）」を合わせて49.9%がセックスレスを自覚していました。この結果から、子育て中の女性の「2人に1人」が、夫婦の性生活に何らかの不足を感じているという現状がわかります。

3.なぜ「セックスレス」は起こるのか？ 圧倒的な要因は「疲労」

セックスレスになっている理由はなんですか？

※セックスレスだと感じている・やや感じていると
回答した人に質問。複数回答可



ベビーカレンダー調べ
調査：2026年1月21日～25日
回答数：461名中285名
調査対象：子どもが1人以上いる女性
(妊娠中除く)

なぜここまでセックスレスは加速してしまうのでしょうか。「自身はセックスレスだと感じている・やや感じている」と回答した 285 名にその理由を尋ねてみたところ、切実な背景が見えてきました。

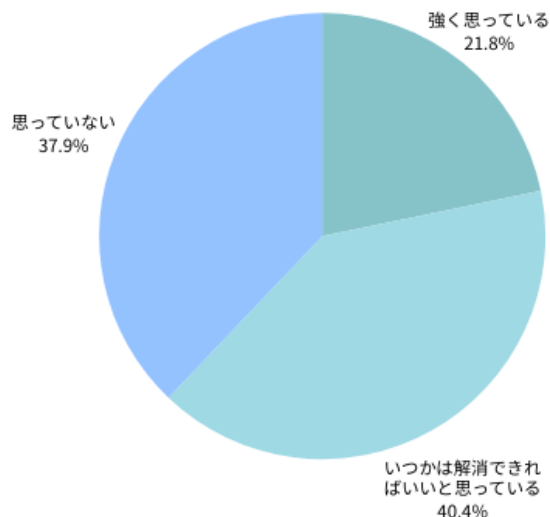
圧倒的に多かった回答は「育児・家事で疲れている (56.8%)」という声。次いで「仕事の疲れ (42.8%)」や「時間・機会がない (39.7%)」が続きます。一方で「パートナーへの不満 (17.1%)」や「気持ちの距離 (12%)」といった感情面の理由は、上位には入っていませんでした。

この結果は、セックスレスが必ずしも「相手への関心がなくなった」「夫婦仲が悪い」といった理由だけで起きているわけではないことを示しています。日々の忙しさに追われ、心身ともに余裕をなくしている現状がデータとして表れていると言えるでしょう。

4. 約 62%がレスの解消を希望

セックスレスを解消したいと 思っていますか？

※セックスレスだと感じている・やや感じていると回答した人



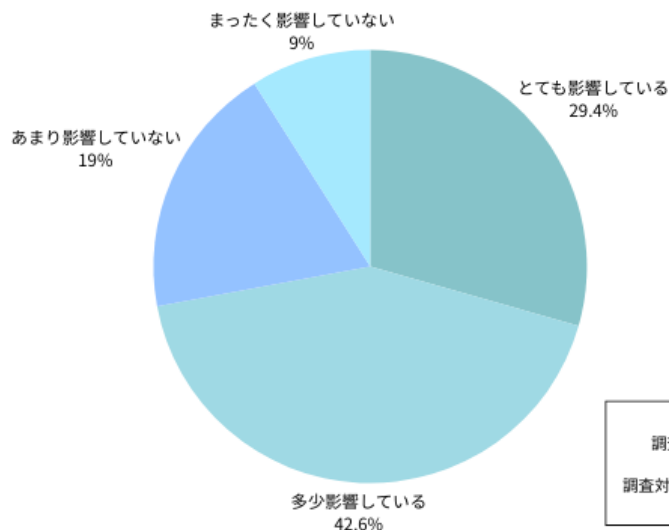
ベビーカレンダー調べ
調査：2026年1月21日～25日
回答数：461名中285名
調査対象：子どもが1人以上いる女性
(妊娠中除く)

では、セックスレスを自覚する人に解消する意思はあるのでしょうか。「自身はセックスレスだと感じているか」という質問に対し「感じている」「やや感じている」と回答した 285 名に「解消したいと思っているか？」を聞いてみました。

その結果、「強く思っている」人が約 22%・「いつかは解消したい」人が約 40%、合わせて約 62%と半数以上の人が今すぐでなくても、レスの解消を希望していることがわかりました。

5. セックスの頻度は夫婦関係にも影響大！

セックスの頻度は 夫婦関係に影響していると感じますか？



ベビーカレンダー調べ
調査：2026年1月21日～25日
回答数：461名
調査対象：子どもが1人以上いる女性
(妊娠中除く)

セックスの頻度が夫婦関係に影響しているかを尋ねた質問では、「とても影響している」「多少影響している」と回答した人が多数を占めました。レス状態は性生活だけの問題ではなく、夫婦間の距離感や関係性そのものに影響すると感じている人が多いことがわかります。

実際にアンケートに寄せられた声をみても

- ・ 性生活が安定しているとお互いが穏やかでいられる
- ・ 行為をしている間は、自分たちがパパママでない、お互いが恋人のときのように相手を感じる時間だと思っている
- ・ レスだと幸せホルモンが少ないのか、イライラしやすい気がする

など、安定した性生活が「日常の穏やかさ」や「パートナーを異性として尊重する気持ち」に大きく寄与していることが見て取れます。

夫婦の性生活は単なる欲求充足のためだけではなく、相手を特別な存在として再確認し、心の平穏を保つための大切な役割を担っていると言えるでしょう。

「レスを解消したい」と願う人がいるという事実は、多くの人が現状を諦めず、「もっと良い関係でありたい」と望んでいることの表れではないでしょうか。しかし、その前に立ちはだかるのは「疲れ」や「時間がない」という現実でした。

ここから見えてくる解消のカギは、お互いの心身の余裕を取り戻す「環境の再構築」にあります。

今回のアンケートでも

- ・ 夫婦で休みを合わせてホテルに行く
 - ・ 子どもが寝た後に夫婦の時間を増やせるように、早起きして家事をする
 - ・ 「今日しよう!」という日は、子どもが早く寝るように夫婦で協力する
- など、夫婦の時間を作る工夫をしているという声が見られました。

夫婦のコミュニケーションを楽しむためにも、まずは家事の手を抜いたり分担を見直したりして休息を優先する、意識的に二人の時間をスケジュールに組み込むなどして、「向き合うための体力と時間」を確保すること。そして「したくない」のではなく「余裕がないだけ」——そう捉え直して、生活の優先順位を少しだけ「夫婦」に向けてみるのも良いのかもしれません。

こうした「環境の再構築」は、夫婦の幸福度を高めるだけにとどまらず、「二人目の壁」の解消にもつながるのではないのでしょうか。実際に「レスが長かったことで、いざ2人目を考えたときに戸惑ってしまった」という声も寄せられています。夫婦のコミュニケーションが円滑になることは、ひいては少子化防止への大きな一歩にもつながるはずです。

<調査概要>

調査タイトル：夫婦の夜の生活に関するアンケート

調査方法：インターネットリサーチ

調査期間：2026年1月21日～1月25日

調査対象：株式会社ベビーカレンダーが企画・運営している「ファーストプレゼント」「おぎゃー写真館」「ベビーカレンダー全員プレゼント」のサービスを利用した方

調査条件：1人以上お子様がいらっしゃる方（妊娠中を除く） 461人

<「ベビーカレンダー」サイトに関して>

『ベビーカレンダー』は、月間 PV 数 3.4 億 PV、会員登録数が年間約 36 万人、総勢約 100 名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが 2 歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした 20 名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2024 年 11 月時点において各メディア（当社選定競合メディア 4 社）が発表している月間 PV 数（当社調べ）において

ニュースリリースはこちら ▶ https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー（<https://corp.baby-calendar.jp>） ※2021 年 3 月 25 日 東証マザーズ（現グロース市場）上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-38-2 ミヤタビルディング 10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991 年 4 月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大の PV 数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シツテク：恋愛・結婚＆マッチングアプリ紹介メディア

URL：<https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名付け・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL：<https://nazuke-nameranking.jp/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL：<https://yomuno.jp/>

<公式 SNS から最新情報更新中！>

Instagram：<https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube：<https://www.youtube.com/channel/UCFblSCmHFckHiFXsrcksuHA>

Facebook：<https://www.facebook.com/babycalendar/>

X(旧 Twitter)：https://twitter.com/baby_calendar

TikTok：https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー 担当：高橋 千尋

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。