

「めちゃコミック(めちゃコミ)」調査レポート  
パートナーとのマンネリ…こんな時あなたは どうする？  
マンネリ解消方法を調査！  
～マンネリが解消されなくても、6割以上が関係続行中！～

株式会社アムタス(東京都渋谷区 代表取締役社長 黒田淳)が提供する電子コミック配信サービス「めちゃコミック(めちゃコミ)」では会員を対象に、「マンネリ」に関するアンケートを行いました。その調査結果を報告いたします。



#### <調査サマリー>

- ①マンネリ経験者は67%！マンネリを感じ始める交際期間は「3年以上」がトップ
- ②マンネリ解消のために行動した人は41%！解消方法の一位は「旅行に行くこと」
- ③実際にマンネリが解消されたのは36%。それでも6割以上の方がパートナーとの関係続行中！
- ④一度もマンネリになったことのない人が気を付けているのは、「髪型や服装に気を使う」こと！
- ⑤あるある！共感必至なマンネリ関係を描いた漫画

#### <調査概要>

- ・調査時期 :2018年7月31日(火)～2018年8月1日(水)
  - ・調査方法 :インターネット調査
  - ・調査人数 :1,889名(女性:1,740名 男性:149名)
  - ・調査対象 :めちゃコミック会員
- ※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【めちゃコミック調べ】とご明記ください。

#### <調査結果>

- ①マンネリ経験者は67%！マンネリを感じ始める交際期間は「3年以上」

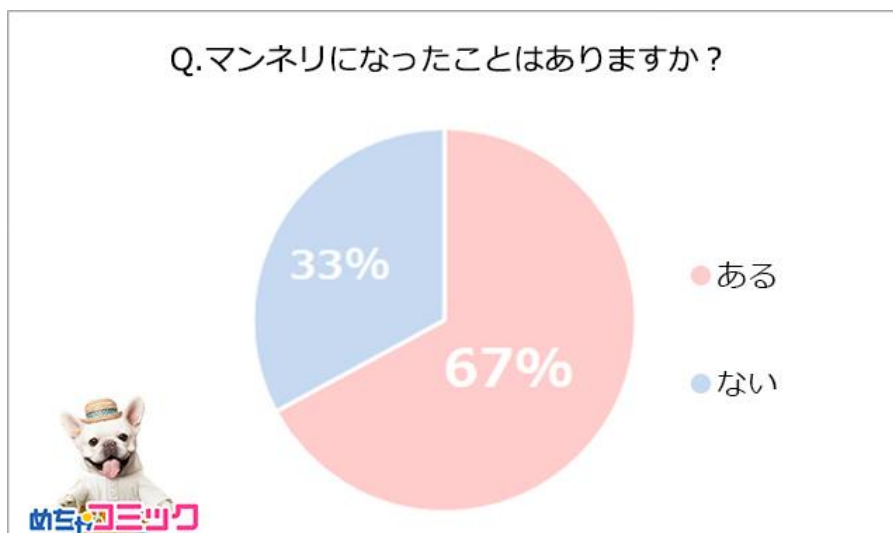


## がトップ

長年同じパートナーと一緒にいると、どうしても避けられないのが「マンネリ」。できることなら、いつまでも新鮮な気持ちで毎日を過ごしたいですね。

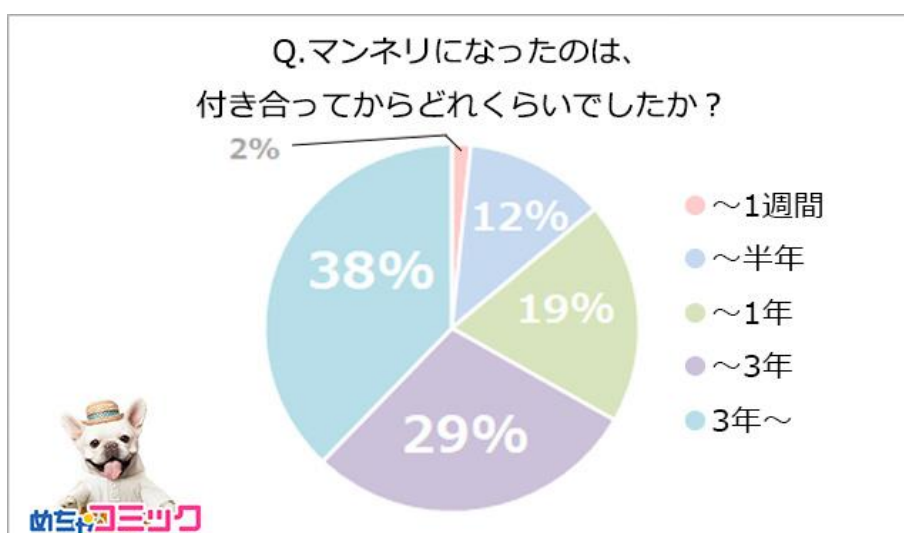
今回、めちゃコミックはマンネリ事情とその対策について調査しました！

そもそもマンネリを経験したことがある人はどれくらいいるのでしょうか？



「マンネリになったことがある」と答えたのは、67%。およそ7割もの人がパートナーとのマンネリを感じたことがあるようです。

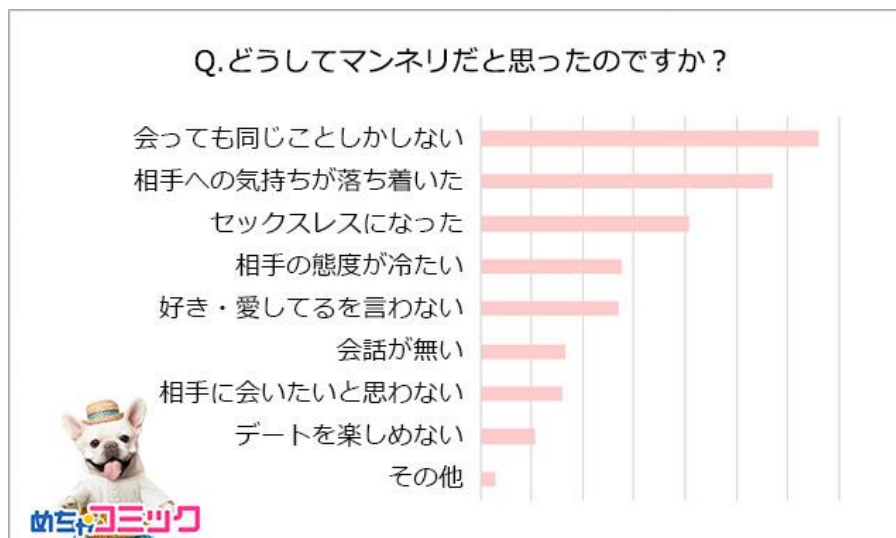
長年付き合いがいればしょうがない…というような気もしますが、具体的にマンネリになった期間についても調べてみました。



マンネリになったのは、付き合ってから「3年以上」が一番多い様子。次いで「3年未満」「1年未満」と下がっていくので、やはり長く付き合えば付き合うほどマンネリは避けられないものなのですね。

それでは、どんなときにマンネリだと感じるのでしょうか？





「二人で会っても同じことしかしない」がトップに。

「休日の過ごし方がいつも同じになってしまっていた」(38 歳/女性/会社員)、「エッチがいつもと同じ流れ。義務感でしかなかった」(34 歳/女性/専業主婦)など、変わりばえのないデートやセックスに、マンネリを感じる人が多いようです。

また、「同棲して慣れが出たため」(24 歳/女性/会社員)、「一緒に住み始めてからセックスしなくなった」(23 歳/女性/フリーター)など、生活をともにすることでマンネリ化したと答えた方々も。

上記以外にも、マンネリを感じるタイミングはあるのでしょうか？ 現在、レイ法律事務所でも男女や家族トラブルをメインに扱っている松下真由美弁護士に聞いてみました。

アンケートにお答えいただいた結果以外にも、男女のトラブルをご相談いただく方は下記のようなタイミングでマンネリを感じるようです。

■ どうでもいいことで喧嘩が増えた

相手の存在が当たり前になってしまうと、些細な欠点が目に付くようになり、喧嘩が増えてしまうようです。やがて互いに衝突を避けるためにコミュニケーションを取らなくなり、マンネリへとつながります。

■ 二人で出かけなくなったり、一緒にいる時間が減った

長い間付き合っていると、相手に対するとときめきや新鮮さがなくなります。相手への興味が薄れ、自然と二人で過ごす時間が減っていき、マンネリを感じる場合があります。

■ 他の人といたり、一人でいる時間が楽しい

相手の反応に飽きてしまい、他の人と過ごしたり、一人で過ごしたりする時間の方が充実していると感じるときも、マンネリの予兆です。特に前者の場合、浮気につながりかねない危険信号といえます。

■ 相手の前での服装や身なりなどに気を使わなくなった

付き合いが長くなると“この人はどんな自分でも受け入れてくれる”と安心してしまい、自分磨きをしなくなる人が多いようです。素の自分をさらけ出せるのは悪いことではないですが、相手をがっかりさせてしまうこともあるので気を付けましょう。

■ (同居している場合) 別々の部屋で寝るようになった

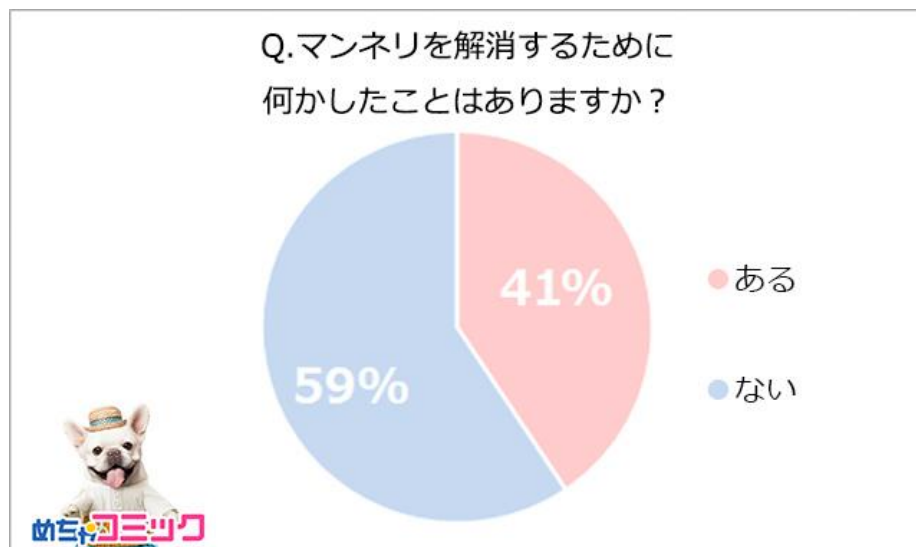
マンネリ回避のため、たまに別々で寝ることは問題ありませんが、長期間に渡り寝室をともにしなくなった場合は注意が必要。一度寝室が分かれてしまうと、元に戻るきっかけはなかなかありません。同じ寝室で快適に過ごせるように、日頃から心がけましょう。(松下弁護士)



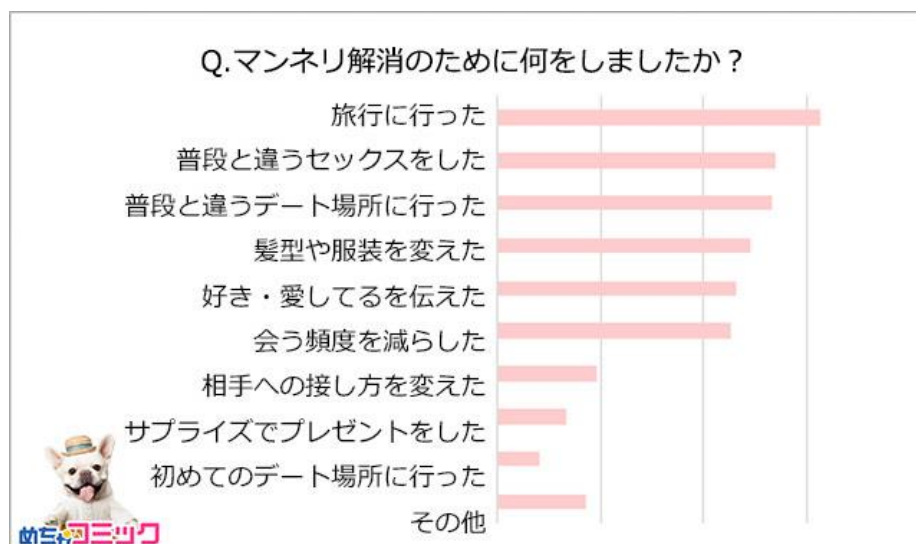
相手と一緒にいる時間をちゃんと楽しめているかどうか、マンネリになるかならないかの分かれ道と言っても過言ではないのかもしれませんが。

## ② マンネリ解消のために行動した人は 41%！ 解消方法の一位は「旅行に行くこと」

図らずもマンネリに陥ってしまったとしても、できることなら何とかして解消したいですよね。



マンネリを解消するために、何か行動を起こしたことがあるのは 41%。約半数近くの人が現状突破を試みています。



では、実際に何をしたのでしょうか。

一番多かったのは、「旅行に行った」でした。次いで「普段と違うセックスをした」「普段と違うデート場所に行った」と続きました。

見知らぬ土地にデートや旅行に行ってみたり、いつもと違うセックスをしたりすれば、お互いに新鮮な気持ちを取り戻すかもしれない、と考える人が多いようです。



「その他」と答えた人の中では、「会話を増やした」「話し合った」と回答した人が多く見られました。  
「それぞれ趣味が全く違う2人だからこそ、一緒に楽しめることを探した。面白そうな映画や漫画、ゲームを紹介したり、相手が面白がっているものを一緒に観て、会話を増やすようにした」(32歳/女性/会社員)  
「お互いマンネリを感じていたので、フローチャートや表みたいなのを作って、何をしていけばいいか話し合った。足りないものと望むものを全部出し切って、1つずつ潰していった」(29歳/男性/会社員)

皆さん、色々な方法を試みていることがわかります。  
それでは逆に、マンネリ解消目的でおすすめできない行動などはあるのでしょうか？松下弁護士に聞いてみました。  
マンネリを解消する方法としてよく聞きますが、実は危ない方法があります。

#### ■いったん距離や冷却期間をおく

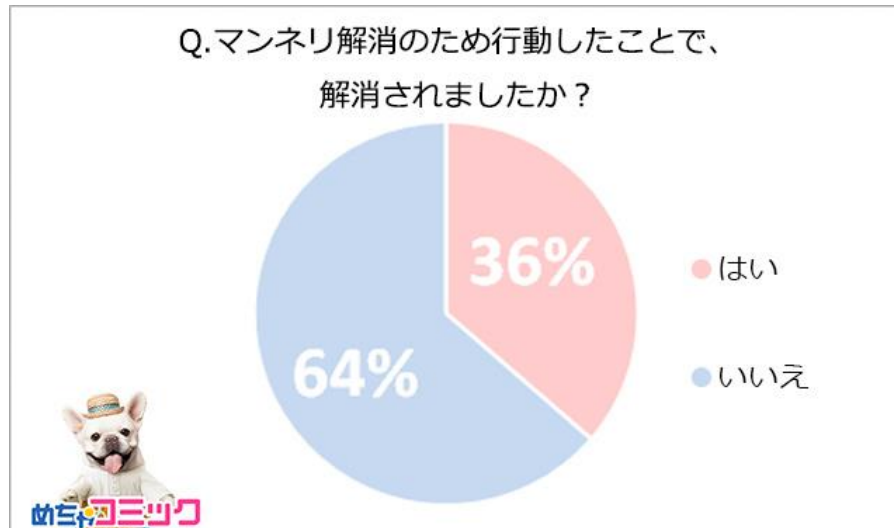
お互いが心変わりしてしまったり、新しい出会いがあったりして、別れることにつながりかねません。

#### ■他の異性と二人で遊びに行く

今の交際相手や配偶者の良いところを再発見できる場合もありますが、浮気や不倫につながる可能性があります。その場合、大切な人を失うだけでなく、慰謝料を請求されるおそれもあります。(松下弁護士)

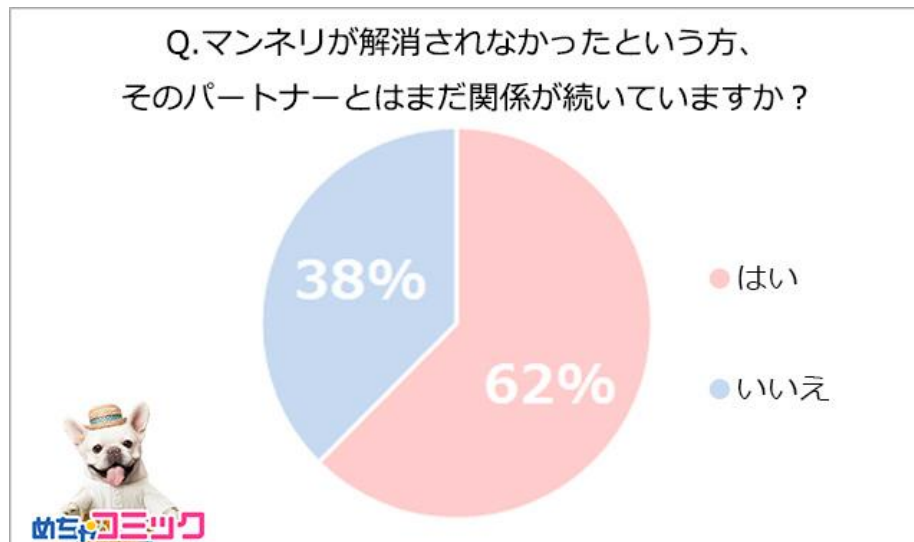
前向きに行動しようとした結果、過ちをおかしてしまう可能性があるのはとても恐ろしいですね。

### ③ 実際にマンネリが解消されたのは 36%。それでも6割以上の方がパートナーとの関係続行中！



マンネリ解消のために動いて、その後どうなったかが気になるところ。  
実際に解消されたと答えたのは 36%と、意外と少ない印象です。





ところが、マンネリが解消されなくとも「パートナーとの関係は続いている」と答えたのは 62%。6 割以上の方が、例えマンネリでもパートナーとの関係を継続しているようです。中には、マンネリだと認めたくえで結婚に踏み切ったという人も。マンネリを引きずったままのカップル(夫婦)でも、良好な関係を築けるものなののでしょうか？

「長く付き合い、カップルから夫婦へと形を変えていくと、それぞれの役割や相手に求めるものも変化していきます。例えば恋人から妻へ、妻から母へ、といった具合です。相手に求めるものが変われば、マンネリは次第に大きな問題ではなくなってくる可能性があります」(松下弁護士)

実際に、

「マンネリだけ一緒にいるのが楽し嫌いじゃなかったのが、7年付き合い結婚して今にいたります」(33 歳/女性/公務員)

「マンネリは良ければ気を使わず、空気のような存在になることだと思う。刺激が欲しい人には苦痛かもしれないけど、結婚するには安心(平和)が一番だから、私はマンネリのまま結婚へ。結婚後は子供の事や舅・姑問題などで結構忙しいので、旦那とはマンネリくらいが楽でいい」(41 歳/女性/パート)

など、「マンネリだけど結婚した」と答えた人のなかには、前向きなコメントが多く見られました。マンネリをプラスに考えられる人こそ、それを乗り越え、新たな幸せをつかめるのかもしれないね。

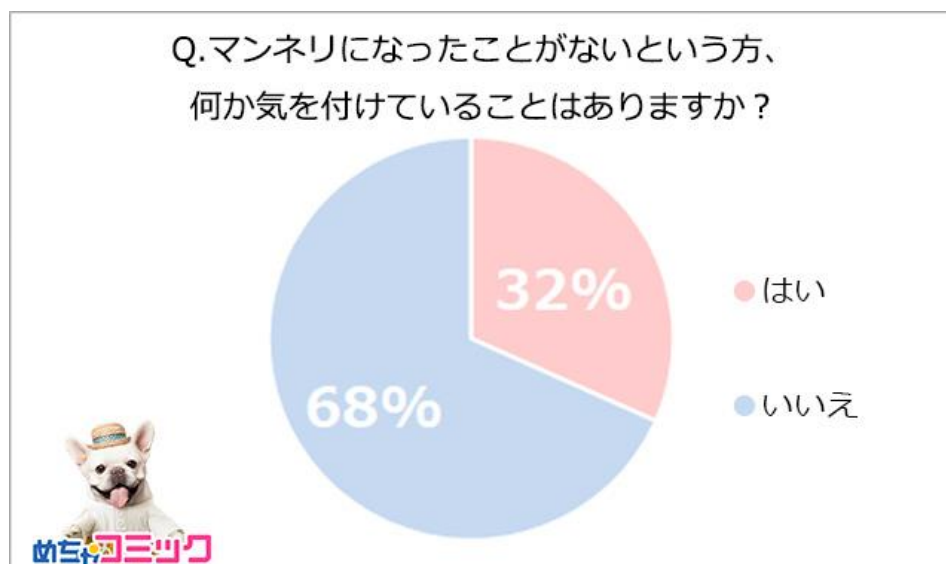
「上手くいっているマンネリカップル(夫婦)は、恋愛関係のほかにも充実できる趣味や生きがいを持っていることが多いです。趣味などが充実していれば、楽しい生活を過ごすことができ、心に余裕が生まれます。その結果、相手にも優しくでき、良好な関係が築けるのではないのでしょうか」(松下弁護士)

また、逆に良好な関係を築けないのはどんなカップル(夫婦)なのでしょう。

「常に愛されていることを実感したい人は、マンネリに陥ってしまうと、他に刺激を求めてしまうことも。結果、浮気や不倫などを招いてしまい、破局につながりかねません」(松下弁護士)

#### ④ 一度もマンネリになったことのない人が気を付けているのは、「髪型や服装に気を使う」こと！





「そもそもマンネリになったことがない」という人に、何か気を付けていることがあるかを聞いてみました。すると、気を付けていることがあると答えたのは32%。



どんなことに気を付けているのかを聞くと、「髪型や服装に気を遣う」ことがトップでした。

「空気みたいな存在になり、あまり格好にこだわらなくなっていまい、いつもパジャマで家デートになってしまった」(23歳/女性/専業主婦)というマンネリ経験者の意見もあるため、外見にこだわるのは大事なこともかもしれませんね。

また、「ボディータッチ。抱きついたり、くっついていたりしている」(男性/33歳/会社員)のような軽いスキンシップもマンネリ防止の秘訣なのだそう。「旦那に対して、子供ができてからは触れたいと思わなくなった」(36歳/女性/専業主婦)、「夫に久々に身体に触られたら鳥肌がたってしまった。愛してないわけではないのに、何故なのか分からなかった」(36歳/女性/専業主婦)というように、スキンシップに不快感を覚えてマンネリになるケースもあるので、日頃からそうしたコミュニケーションをとるのは大事なかもしれません。

長く付き合っているカップルはもちろん、これから一生一緒にいるだろう結婚相手に対して、マンネリに陥らないよう、皆さん気を付けているみたいです。

さまざまな男女トラブルに関わってきた松下弁護士に、マンネリにならないために実は一番大事なことを聞いてみました。



「マンネリにならないためには、相手への思いやりと感謝の気持ちを忘れないことです。そのためには、記念日などにこまめに贈り物をして、相手への感謝の気持ちを目に見える形で表現しましょう。また、二人だけの記念日を新たに作っても、お互いだけの特別感が得られて、良いかもしれません。

他にも、恋人(配偶者)に服や化粧品を選びに付き合ってもらうことも効果的と言えます。相手に自分に似合うものを選んでもらったりすることで、相手にどう見られているか、どう見られたいかを客観視でき、また、お互いの魅力を再発見する機会になるといえます」(松下弁護士)

## ⑤ あるある！ 共感必至なマンネリ関係を描いた漫画

カップルや夫婦間のマンネリは、誰にでも起こり得る問題だからこそ、あらかじめ予防線を張ったり、何か対策を立てたいと思うものですよ。

今回は、セックスレスなどを中心に、パートナーとのマンネリ関係に悩むキャラクターを描いた漫画をご紹介します。一人で悩まずに、時には漫画を読んで「わかるわかる！」と登場人物たちに共感すれば、心が軽くなるかもしれませんよ。

### ●「[あなたがしてくれなくても](#)」(ハルノ晴／双葉社)

吉野みち(よしの みち)、32歳。結婚して5年、レスになって2年。夫とは仲が悪いわけではないが、ただひとつ、“セックス”だけが足りていなかった。ひよんなことから、会社の先輩である新名誠(にいな まこと)(36歳)と飲むことになったみちは、つい酒の勢いでセックスレスの悩みを打ち明けてしまう。すると新名は驚いた顔をして、「うちもレスなんだよね…」と寂しそうに笑った――



[あなたがしてくれなくても](#)  
(C)ハルノ晴／双葉社

### ●「[恋のツキ](#)」(新田章／講談社)

《前作『あそびあい』が「このマンガがすごい! 2015[オトコ編](宝島社)」にランクインした注目作家が、「女の浮気心」を生々しく描き出した最新作!!」平ワコ(たいら わこ)31歳、彼氏と同棲中。そんな中「運命の出会い」が…!? 結婚はしてくれそうなマンネリ彼氏か、トキメキが止まらない超タイプ(でも高校生…)か。今さら一人になる勇気もない“適齢期オンナ”は、どの恋を選べば幸せをつかめるのか!?



[恋のツキ](#)  
(C)新田章／講談社

### ●「[あなたのことはそれほど](#)」(いくえみ綾／祥伝社フィールコミックス)

いくえみ綾が描く、底無しW不倫。「私はいつかきっと罰があたる」占い師は、中学生の美都(みつ)にこう言った。「二番目に好きな人と結婚するのがいい」医療事務として働く美都は、飲み会の帰り道に想って想って想い続けた初恋の人・有島(ありしま)に再会、男女の仲に。しかし彼は既婚者で、美都にもすでに優しい夫がいて――。美都と夫、有島と妻。四者四様の視線と思惑が交錯する、出口なしのマリッジライフ。



[あなたのことはそれほど](#)  
(C)いくえみ綾／祥伝社フィールコミックス





●「[にこたま](#)」(渡辺ペコ/講談社)

いい年齢(トシ)だけど大人じゃなくて、仲良しだけど踏み切れなくて……私たち 29 歳で最後の思春期迎えます。交際9年・同棲5年の浅尾温子(あっちゃん)と岩城晃平(コーヘー)。仕事、結婚、子作り、アレコレ……三十路直前に訪れた最後の思春期、ゆらぐゆらめく第三次性徴白書!



[にこたま](#)

(C)渡辺ペコ/講談社

まとめ

いかがでしたでしょうか?どんなカップルや夫婦でも陥る可能性のあるマンネリ。でも、捉え方次第では悪いことではないようです。新鮮な気持ちを忘れないことも大切ですが、好きな人と一緒にいられる幸せをかみしめたいですね!

<監修者:松下真由美>

レイ法律事務所所属の弁護士。静岡県出身。明治大学法学部法律学科、中央大学法科大学院卒。離婚事件等を始め、多くの男女トラブルを取り扱う。テレビ番組出演、テレビドラマ監修、雑誌取材、セミナー講演など幅広く活動中。

【レイ法律事務所 松下真由美(弁護士)プロフィール】

<http://rei-law.com/introduce/m-mayumi>

■めちゃコミック調査レポート特設ページ

[https://sp.comics.mecha.cc/free/mechamaga/articles/b\\_manneri\\_nr](https://sp.comics.mecha.cc/free/mechamaga/articles/b_manneri_nr)

※記事をご利用・転載いただく際は当 URL の記載をお願い致します

【めちゃコミック(めちゃコミ) 基本情報】

サービス名称:めちゃコミック(めちゃコミ)<https://sp.comics.mecha.cc/>

サービス紹介はこちらからご覧ください。<https://www.amutus.co.jp/service/comics/>

■めちゃコミック(めちゃコミ)とは?

「めちゃコミック(めちゃコミ)」は、2006年よりサービスを開始し、最新の人気コミックから定番コミックまで、いつでもどこでもすぐ読めるマルチデバイス対応の電子コミック配信サービスです。電子書籍専用端末やアプリインストールは不要で、「検索して」「タップして」「すぐ読める」の3ステップで手軽に楽しめることから、顧客満足度で1位を獲得するなど、国内電子書籍市場においてトップクラスの利用者数を誇っています。

<無料キャンペーンページ><https://sp.comics.mecha.cc/free>

以上

<お問い合わせ先>

株式会社アムタス ネットサービス第一事業本部 東京都渋谷区神宮前2-34-17	Tel: 03-5960-8022 E-mail: customer@mechacomic.jp URL: <a href="https://www.amutus.co.jp/">https://www.amutus.co.jp/</a>
---	---

※ リリースに記載された会社名、サービス名及び製品名等は該当する各社の登録商標または出願中の商標です。

