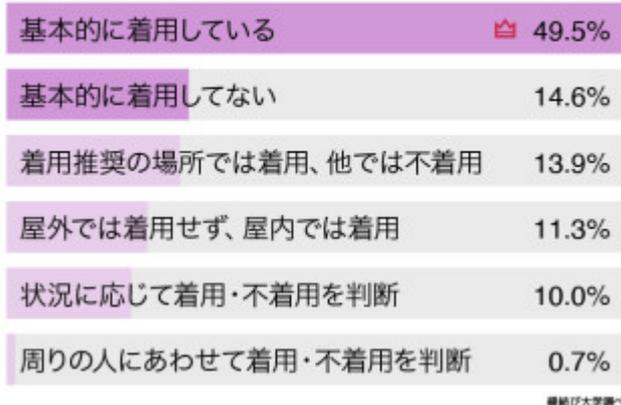


# マスク着用に関する意識調査！Z世代・ミレニアル世代の301名にアンケートしました

いま、あなたは**マスクを着用**していますか？

(回答数:301)



2023年3月以降、マスクの着用は個人の判断に委ねられることになりました。それから3ヶ月以上経とうとする今、暑さが増すにつれてマスクを着用する人が減っていますが、未だマスクを着用する姿も多く見られます。マスクを着用するかしないか、みんなどのように判断しているのでしょうか。

今回、株式会社ネクストレベル（本社所在地：神奈川県横浜市、代表取締役：田中大洋）が運営する縁結び大学（<https://jsbs2012.jp/date/>）では、マスク着用に関する意識について着目し、18～41歳までの男女301名を対象にアンケート調査を実施し、[2023年6月23日](#)に公開しました。

Z世代（18～25歳）・ミレニアル世代（26～41歳）の男女でどのように捉え方が違うのか比較検証し、マスクの着用状況に紐づいて、恋愛への影響についても追加調査しています。

「今さらマスクが外せない！」という方は、「マスク着用に対する周りの人の反応」や「マスク着用の影響」などの情報も参考にしてみてくださいね。

あなたは何派？「基本的にマスクを着用する」が約5割！

マスクの着用について尋ねてみたところ、「基本的に着用している」が49.5%と最も多く、半数に近い割合でした。次に多かったのは「基本的に着用してない」で14.6%ですが、その差は34.9ポイントと3倍以上です。

それ以外では、「着用推奨の場所では着用、他では着用しない」が13.9%、「屋外では着用せず、屋内では着用」が11.3%など、場所や状況によって着用・不着用を切り替えている人が35.9%でした。

まったくマスクを着用しないのは、まだ少数派であることが分かりましたが、性別や世代による違いはあるのでしょうか。

Z世代男性以外は、「着用しない」より「状況に応じて着用するか判断」のほうが多い

性別・世代で比較してみたところ、「基本的に着用している」が約半数でもっとも多いという点については特に違いは見られませんでした。

違いが見られたのは2位です。Z世代の男性のみが「基本的に着用してない」が27.9%で2番目に多く、他よりも10ポイント以上多い結果でした。「基本的に着用している」の回答が半数を割っているのもZ世代の男性のみで、マスクを着用しない傾向が強いことが分かります。

その他の性別・世代では、女性が「着用推奨の場所では着用、他では不着用」、ミレニアル世代の男性が「屋外では着用せず、屋内では着用」でいずれも15%前後。Z世代の男性を除いては、基本的にマスクを着用しない人よりも、場所や状況にあわせて着用・不着用を判断する人のほうが多いようです。

マスクを着用する理由は「感染したくない」だけでなく、外すことへのためらいも

次は、マスクを「基本的に着用する」と回答した人に、その理由について尋ねてみました。

もっとも多かったのは、68.5%で「感染したくないから」でした。マスクの着用義務がなくなったとはいえ、感染リスク自体が完全になくなったわけではないためでしょう。

続いて、2位に「マスク生活に慣れ、外すと心許ないから」の49.0%、3位に「周りの目が気になる」の32.9%という回答が並びました。マスク本来の役目を果たすためではなく、マスクを外すことへのためらいも着用の理由にあるようです。

また、これらのマスクを着用する理由は、性別・世代による大きな差は見られませんでした。

「マスク着用を続けない」という回答はゼロ！「これからもマスクを着用する」が約6割

続けて、「基本的に着用する」と回答した人に対して、今後もマスクの着用を続けるかについても尋ねてみました。

もっとも多かった回答は「はい（続けて着用する）」で全体では59.2%。性別・世代による差は見られませんでした。

違いが見られたのは2位で、Z世代の男性のみが「わからない」、その他は「感染状況による」と回答しました。ここからも、Z世代男性の「できればマスクをつけたくない」という思いがうかがえます。

また回答の選択肢には「いいえ（着用を続けない）」もありましたが、この回答を選んだ人は1人もいませんでした。理由に限らず、マスクを外すという決断をするには、もう少し時間が必要なのかもしれません。

着用しない理由1位は「息がしにくい」、2位は「うっとうしい」

少数派ではありますが、「基本的に着用しない」「着用推奨の場所では着用、他では不着用」と回答した人へも、その理由について聞いてみました。

着用しない理由で多かったのは、「息がしにくい」の57.0%、「うっとうしい」の55.8%、「必要ないなら着けないのが普通」の47.7%です。また、4位は「蒸れる」で41.9%、5位は「肌荒れする」で32.6%と、上位5位までの回答に対して3割以上の方が『マスクを着用しない理由』として挙げています。

息がしにくい・蒸れる・肌荒れするといったマスクによる実害だけでなく、うっとうしい・必要ないからといった気分的なものも、マスクを着用しない理由としては大きいようです。

マスクに着用による「良い影響」を感じている人が多い

人それぞれにさまざまな理由があり着用する・しないという判断をしていましたが、実際にマスクを着用することによって感じている影響についても尋ねてみました。

もっとも多かった回答は、「さまざまな感染症にかかりにくい」で60.5%。2位の「花粉症の症状がやわらぐ」38.5%と比較すると、2倍近くの方が影響があったとしています。

また、ここに挙げた影響を『良い影響（※1）』と『悪い影響（※2）』に分けて比較してみると、良い影響の合計が161.5%、悪い影響が57.8%でした。良い影響のほうが項目数が多いとはいえ、その差が103.7ポイントであることを考えると、マスク着用に関しては良い影響を感じている人のほうが多いことが分かります。

（※1）良い影響・さまざまな感染症にかかりにくい、花粉症の症状がやわらぐ、コンプレックスが隠れ気持ち安定、メイク時間の短縮で時間を有効活用、異性を好きになりやすくなった

（※2）悪い影響・表情が見えず、会話中に不安に思う、初対面の人と仲良くなりづらい、体調が悪くなりやすい、異性を好きになりにくくなった

では、このマスク着用による影響の感じ方について、性別・世代間による違いはないのでしょうか。

Z世代の男性は、「マスクによる良い影響」を感じる割合が低い

次の表は、各属性ごとに良い影響・悪い影響の割合をまとめたものです。

他の性別・世代と比較して、Z世代の男性は『良い影響』の割合が低いことがわかります。同じZ世代の女性と比較しても、18.9ポイントの差です。それに比例するように、『悪い影響』に割合は他よりも高い状況です。このマスクによる影響の感じ方の違いが、Z世代男性のマスクを着用しない割合の高さに繋がっているのかもしれない。

また、女性のほうが『良い影響』が高い傾向にありますが、これは「メイクの手間が省ける」「コンプレックスが隠せる」が男性より高いことが起因しているようです。

さらに男女の差に関してはもう一点あります。男性は「異性を好きになりやすくなった気がする（異性が可愛く見える）」のほうが高いのに対し、女性は「異性を好きになりにくくなった気がする」の割合が高いことです。

このあたりの理由について、もう少し深掘りしてみました。

マスクを着用すると、恋愛に発展しにくくなる！？

マスクの着用を義務づけられた期間が約2年ありましたが、そのことは恋愛に対して何らかの影響を及ぼすことはなかったのでしょうか。「マスクをすると恋愛に発展しにくいと思うか？」についてもアンケートを実施しました。

もっとも多かったのは「（恋愛に発展しにくいとは）思わない」で、「むしろ頻繁に発展しやすい」も合計すると全体で44.5%と、4割以上の方が恋愛への影響は感じていないことが分かりました。

逆に「（恋愛に発展しにくいと）思う」と回答したのは全体の19.9%で、2割弱の人はマスク着用による恋愛のしづらさを感じているようです。また、Z世代のほうがミレニアル世代よりも「思う」の割合が高く、その差は6ポイントでした。『恋愛のしづらさ』には、世代による多少の差があるようです。

マスクが恋愛に影響しない理由は、「特に変化を感じない」が最多

次に、「マスク着用が恋愛に影響しない」と考える人に対し、その理由について尋ねました。

もっとも多かったのは性別・世代を問わず「特に変化を感じない」という理由で、69.4%でした。続いて「コロナ禍で出会う場が減ったことが理由」が35.8%、「マスクがあるほうが相手が可愛く・かっこよく見える」が20.1%、「実際に恋愛に発展したから」が10.4%です。

マスクの着用義務期間に恋愛に発展したのは1割に留まっていますが、残りの9割は「恋愛に発展しなかったものの、それはマスクのせいではない」と捉えていることが分かりました。

また、ミレニアル世代の男性のみは「マスクがあるほうが可愛く・かっこよく見える」が34%と、平均よりも15ポイント近く高くなっていますが、他には特に性別・世代による大きな違いは見られませんでした。

【リアルな声】 マスク着用が恋愛に影響しない理由とは？

マスクが恋愛に影響しない理由について、もっと詳しく聞いてみました。

### 【Z世代】

（男性）恋愛は行動力がすべてだと思うので、マスクの有無を言い訳にはいけないと思う。

（男性）マスクをつけてもつけなくても、外見だけで決めないので関係ないと思う。

（女性）マスクをしていると顔が半分隠れて恥ずかしさが軽減するので声をかけやすい。そのぶん恋愛に積極的になれると思う。

（女性）恋愛において大切なのは人間性や相性だと思うので、マスクがあっても大きな問題ではないと思う。

### 【ミレニアル世代】

（男性）マスクをつけていると表情をうまく受け取りにくいと感じるが、ちょっとした気遣いなど内面で相手に惹かれることも多いと感じる。

（男性）マスクでむしろ多くの人々が可愛く・かっこ良く見えるため、「話してみよう」というきっかけはむしろ増えるのではないかと思う。

（女性）マスクを取ると印象が変わることもあるが、性格が合えばそんなに気にならない。

（女性）実際に、マスクの着用関係なしに恋愛に発展しているから。

コメントを見てみると、性別や世代に関係なく、「外見だけで判断しないから関係ない」「話をすれば相手が分かる」という意見が多く見られました。また、なかには「マスクがあることで積極的になれる」という意見もあります。

マスクが恋愛に影響しないと考える人の多くは、「恋愛において外見を重視しない」ということが根底にあるようです。

マスクが恋愛に影響しない理由は、「顔が見えず好きと感じるきっかけがない」が最多

今回は、「マスク着用が恋愛に影響する」と考える人に対しても、その理由を聞いてみました。

もっとも多かったのは「顔が見えず、好きと感じるきっかけがない」で全体では58.3%、次い

で「表情が見えず、気持ちを読み取れない（51.7%）」、「初対面の人と仲良くなりづらい（41.7%）」、「（マスクがあると）なんとなく人との距離を感じる（41.7%）」と続きました。

4位以降はいずれも10%代で、3位までの4つの理由に集中しています。また、男女で多少の傾向の違いが見られました。

男性は「顔が見えず、好きと感じるきっかけがない（58.6%）」「初対面の人と仲良くなりづらい（44.8%）」が上位であるのに対し、女性は「表情が見えず、気持ちを読み取れない（64.5%）」「顔が見えず、好きと感じるきっかけがない（58.1%）」が上位となりました。

女性で1位だった「表情が見えず、気持ちを読み取れない」は、男性では同率3位の37.9%で20ポイント近くも差があります。このことから、女性は恋愛において、『相手の表情』とそこから『気持ちを読み取る』を重視する傾向が強いといえそうです。

【リアルな声】マスク着用が恋愛に影響する理由とは？

マスクが恋愛に影響する理由についても、もっと詳しく聞いてみました。

【Z世代】

（男性）マスクを外した時のギャップがあるので、以前より初対面の人と仲良くなりやすくなった。その分異性に対しても警戒心が強くなった。

（女性）表情が見えないので相手の反応が分かりづらいと思います。恋愛に発展していく時に、表情が見えにくいと発展しづらいと感じました。

【ミレニアル世代】

（男性）マスクをした状態だと相手の表情から感情を読み取ることが困難で、コミュニケーションが制約されて恋愛に発展しにくいと思う。

（女性）マスクを外したときに思い描いていた顔と違ったらどうしようという不安から、なかなか恋愛に踏み込めないと思います。

「マスクを外したときのギャップ」に関するコメントだけでなく、マスクによって「表情が見えない」ことから生じるコミュニケーションの取りづらさや反応の分かりづらさなどを理由に挙げる声も多く見られました。

電車・屋内で「マスクを着用してない人」がいても、7割が『気にならない』

最後に、電車や屋内でマスクを「着用していない人」または「着用している人」を見かけた場合に、どう感じるかについてもアンケートしてみました。

マスクを「着用してない人」を見かけた場合の反応としてもっとも多かったのは、「あまり気にならない」で全体では40.2%。次に多かったのは「全く気にならない（27.9%）」で、7割近い人が『気にならない』という回答でした。つまり『気になる』のは3割程度ということです。

この結果に関しては、性別・世代による大きな差は見られませんでした。

満員電車・マスクなしの咳くしゃみは「気になる」という声も

電車や屋内でマスクを「着用していない人」に対する反応について、その理由を詳しく聞いてみました。

気になる理由としては「個人の自由だから」がもっとも多く見られましたが、「満員電車など混雑した場所では気になる」「マスクなしで咳やくしゃみをしていると気になる」といった声も少なくなく、感染リスクに対する懸念が完全に払拭されたとはいえないようです。

なかには、「自分がマスクすれば良い」「近寄らなければ良い」という自己防御を前提とした状態であれば気にならないという意見もありました。

気になる理由では、「感染したくないから」「まだ収束してないから」という意見が多くみられました。また、「マスクが習慣化していて、現状に慣れない（から気になる）」という意見も少なからずありました。

電車・屋内で「マスクを着用してる人」がいても、7割が『なんとも思わない』

マスクを「着用している人」を見かけた場合の反応としては、もっとも多かったのが「なんとも思わない（70.1%）」でした。7割の人が、周りの人のマスク着用に対する関心が低いという結果です。

一方で、「安心する（24.3%）」という意見が2割強あり、少数派ではありますが「つけていることが疑問（3.3%）」「つけないで欲しいと思う（1.3%）」という否定的な意見もありました。

またこれらの結果においても、性別・世代による大きな違いは見られませんでした。

さきほどマスクを着用する理由として「周りの目が気になる」という意見が3割強ありましたが、「安心する」という2割ほどの意見をどこまで考慮するかで、今後の行動を変えてみても良いのかもしれない。

マスク着用する人に「なんとも思わない」のは、その光景が当たり前という意見も

電車や屋内でマスクを「着用している人」を見かけた場合の反応についても、その理由を詳しく聞きました。

マスク着用になんとも思わない理由としては、「個人の自由だから」「自分もつけているから」「日常だから違和感がない」という3つが多く見られました。

マスク着用に安心するという理由では、「感染予防としてマスクが必要」だとする意見が多く見られました。また「自分も着用しているから」という理由も多くありました。

「つけなくて欲しいと思う」「つけていることが疑問」といった否定派では、多様な意見が見られました。なかには「（自分もマスクをしているが）本当はマスクを外したいのに、周りが外さないから外せない」というコメントもあり、『マスクを着用しなければいけない』という同調圧力からの脱却を目指した意見もありました。

まとめ：マスク着用は個人の自由！周りに流されず判断しよう

今回のアンケートはいかがでしたか？「分かる」と共感を抱いた意見も多かったのではないのでしょうか。

アンケート調査でわかったことは次の通りです。

- ・「常にマスク着用」が5割、「常に着用しない」は2割未満
- ・マスクを着用する理由は「感染したくない」
- ・マスクを着用しない理由は「息がしにくい」
- ・マスクによる影響1位は「感染症にかかりにくい」
- ・4割以上が「マスクは恋愛に影響しない」

・電車でのマスク着用有無は、7割が気にしない

マスクをする・しないは自由ですが、周りの目を気にする必要はなさそうです。マスクによる良い影響も多くありますから、単純に「自分にとってどちらが良いか」で着用するか否かを判断しても良いのではないのでしょうか。

「今さらマスク外せる？」と、なんだか気恥ずかしい気持ちもありますが、ここは勇気！自分にとってマスクは必要ないと思ったら、外す勇気も必要かもしれません。それが、同調圧力によりマスクを外せない人たちの背中を押すきっかけになるかもしれませんよ。

#### 【調査概要】

調査方法：インターネットアンケート

調査対象：18 41歳までの男女301名

アンケート母数：計149名（男性）、計152名（女性）

実施日：[2023年6月3日](#) ~[6月11日](#)

調査実施主体：縁結び大学 (<https://jsbs2012.jp/date/>)

調査会社：株式会社ネクストレベル

■縁結び大学はこんなメディアです■

#### 【運営会社】

株式会社ネクストレベル

<https://next-level.biz/>

横浜・福岡にてWebメディア運営とシステム開発事業を展開。

『最新のマーケティング技術を用いて社会発展を目指す』をミッションとし、2008年の設立より婚活関連のマーケティングを始め、常に最新のマーケティングを取り入れ、多くの情報を発信。

【運営メディア】

マッチングアプリ大学

<https://jsbs2012.jp/>

縁結び大学

<https://jsbs2012.jp/date/>

マリピタ

<https://jsbs2012.jp/maripita/>

ミライのお仕事

<https://jobseek.ne.jp/>

【気軽な相手探しから始めたい方はこちら】

\* プロが選んだおすすめ優良マッチングアプリ

<https://jsbs2012.jp/matchingapp/review/mami0016.html>

\* 婚活アプリ利用者800人へヒアリング！婚活アプリランキング

[https://jsbs2012.jp/marriage/knowhow/konkatu\\_rank.html](https://jsbs2012.jp/marriage/knowhow/konkatu_rank.html)

\* 結婚相談所おすすめ人気ランキング

[https://jsbs2012.jp/maripita/soudanjyo\\_osusume](https://jsbs2012.jp/maripita/soudanjyo_osusume)

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>