

婚外恋愛したいと思う？

調査から分かった「ある傾向」

既婚者 約560人にアンケート

ロマンチックラブイデオロギー調査 第8報

レゾンデートル株式会社 ©2025



婚外恋愛したいと思う？——559 人の既婚者にアンケート調査した結果から分かった「ある傾向」

ロマンチックラブイデオロギー調査（第8報）

結婚と愛情の関係を分析するアンケート調査（ロマンチックラブイデオロギー調査）の第8報です。これまでの調査で、令和の現在も「恋愛結婚が理想」と考える男女が多いこと、しかし半数の人は結婚後、10年以内にパートナーへの恋愛感情がなくなってしまうこと、けれども4人に1人は自分の結婚に満足していて、6割以上が配偶者に愛情を持っていることなどが明らかになりました。

予想外に令和時代の夫婦の絆は強いことが分かりましたが、一方、世間では夫婦関係に縛られずに行動する人が増え、婚外恋愛やセカンドパートナーが流行しているように見えます。

そこで、率直に「婚外恋愛したいと思うか？」を尋ねてみました。すると、意外な結果が判明したのです。

<調査概要>

- ・調査タイトル：ロマンチックラブイデオロギー調査 第7報
- ・調査期間：2024年12月19日～30日、2025年6月23日～6月30日
- ・調査対象者：20～59歳の既婚男女 559人
- ・調査方法：インターネット（セルフ型アンケートツール [Freeasy](#) を利用）

- ・エリア：全国
- ・調査機関：レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)
- ・調査報告の掲載：既婚者の男女関係に関する調査 (<https://healmate.jp/survey/>)
- ・本報告の発表日：2025年7月10日

<調査対象者について>

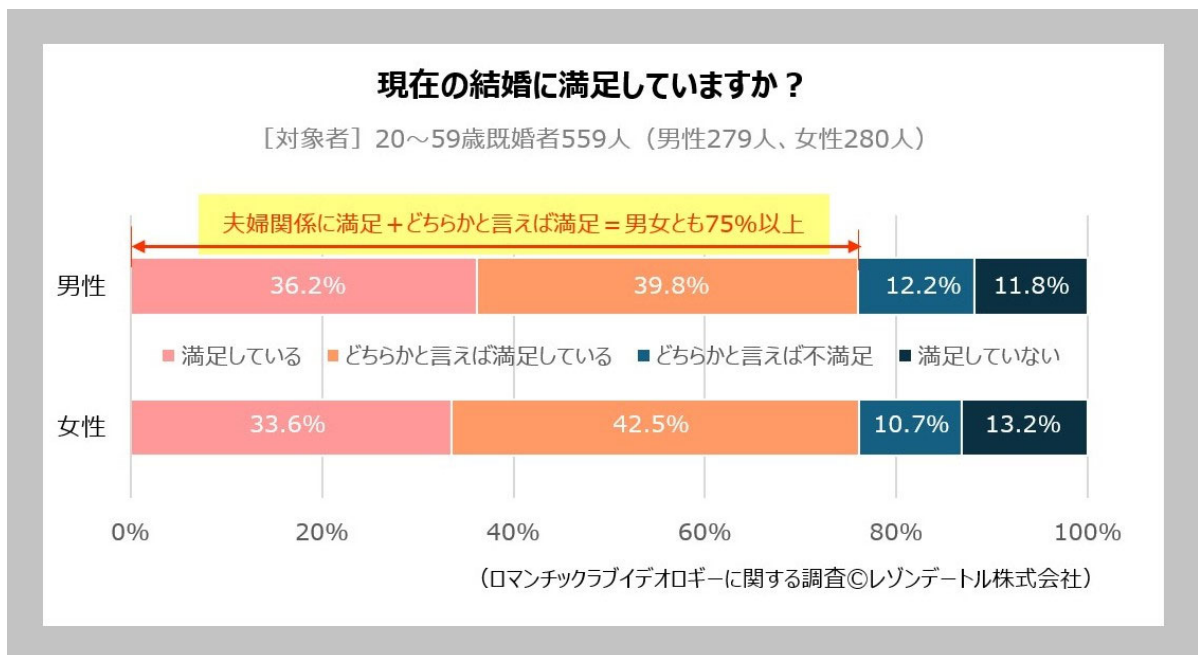
下表の通り男女、各年代ともおおむね均等なサンプルになっています。

	男性 (279人)	女性 (280人)
20代	69人 (24.7%)	70人 (25.0%)
30代	70人 (25.1%)	70人 (25.0%)
40代	70人 (25.1%)	70人 (25.0%)
50代	70人 (25.1%)	70人 (25.0%)

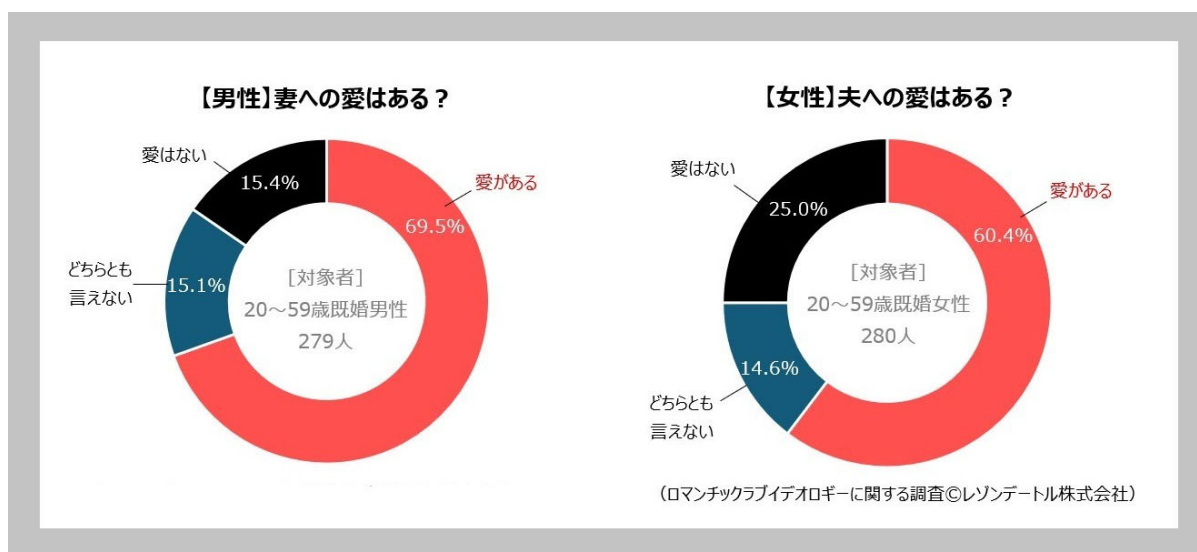
回答者は全都道府県におおむね人口と相関する形で分布しており地域的な偏りはありません。

1) 婚外恋愛をしたいと思う？

「婚外恋愛をしたいと思うか」を尋ねた結果をお伝えする前に、「今の結婚に満足している？ 夫/妻に「愛」はある？——ロマンチックイデオロギー調査 第7報」（ヒールメイト調べ）の結果を簡単に紹介しましょう。



このように、男女とも7割以上が結婚に「満足」「どちらかと言えば満足」と回答しています。

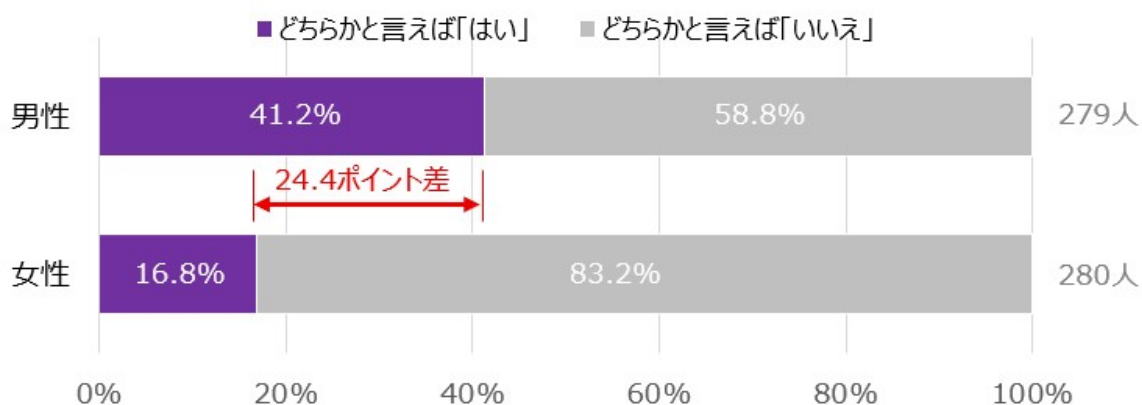


そして、6割以上が配偶者に「愛がある」と回答しています。

この同じ対象者に「婚外恋愛をしたいと思うか」を尋ねたところ、次の結果になりました。男性で「はい」と答えた割合が4割を超えますが、高すぎませんか。しかも男女差が大き過ぎます。

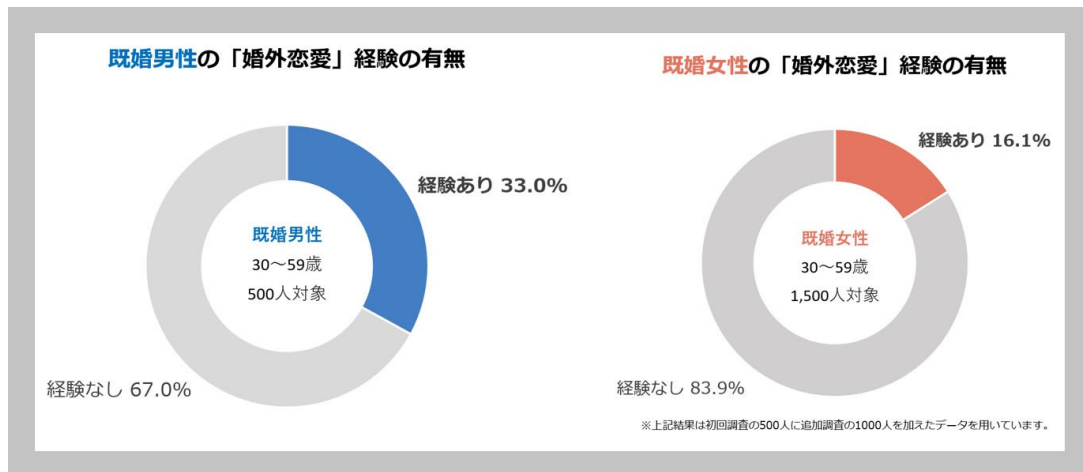
婚外恋愛をしたいと思っっていますか？

[対象者] 20～59歳既婚者559人



(ロマンチックラブイデオロギーに関する調査©レゾンドール株式会社)

これらの結果から、男性は結婚に満足していようが、妻に愛を感じていようが、一定の割合は婚外に走ると推察されます。弊社は2023年に「婚外恋愛に関する実態調査」を行い、婚外恋愛をしたことがある既婚者の割合を調査しました。その結果は、次の通りです。



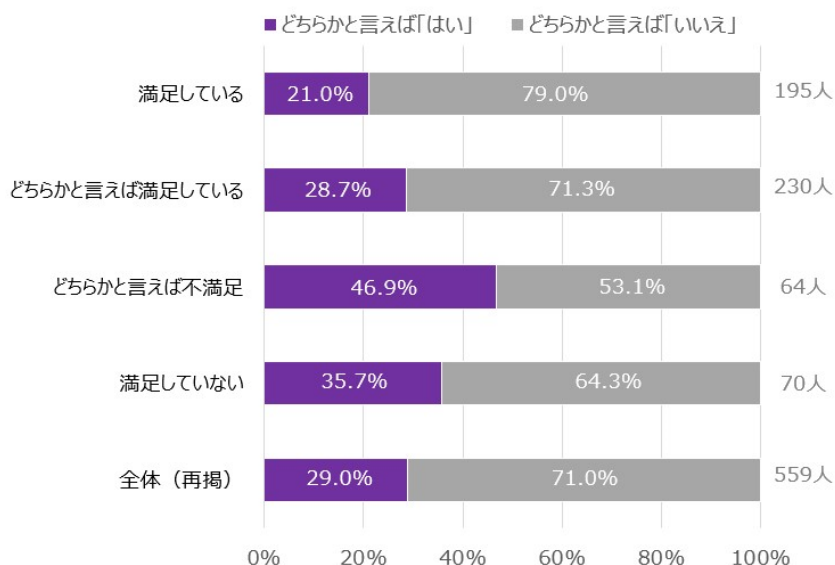
男性の3人に1人、女性の4人に1人が婚外恋愛の経験ありと判明しました。全く別の対象者に調査したのですが、今回の結果と比較すると、両者とも妥当性のある結果だと分かります。男性の場合は4割ほどが婚外恋愛をしたいと思ひ、3割が実行に移す、女性は婚外恋愛したいと思つた約16%はほぼ全員実行に移すということになると思われまふ。

2)結婚満足度が低い人、配偶者に愛がない人が婚外する？

前半の結果を見て、「結婚に満足していない人」「配偶者に愛がない人」が婚外恋愛に走るのでは？と思われた方もいるでしょう。そこで、相関を調べてみました。

婚外恋愛をしたいと思つていますか？—結婚満足度別

[対象者] 20~59歳既婚者559人 (男性279人、女性280人)



(ロマンチックラブイデオロギーに関する調査©レゾナード株式会社)

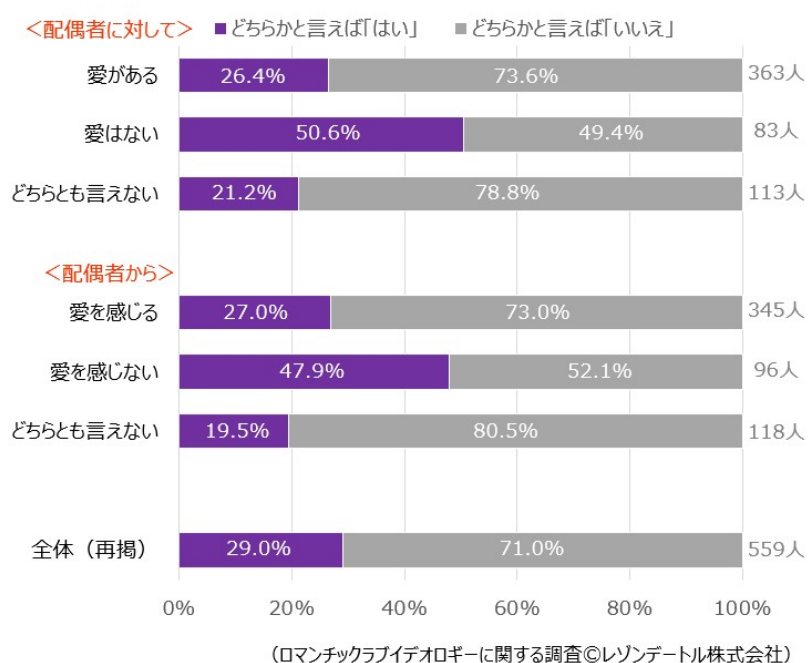
「満足している」「どちらかと言えば満足している」人も「婚外恋愛したい」と思っていることが分かります。男女差は調べていませんが、男性は結婚に満足している人でもかなり高い割合が婚外恋愛をしたいと思っていると推測できます。

最も高いのは「どちらかと言えば不満足」の人たちで、5割近くが婚外恋愛したいと考えています。「満足していない」人が最多でないのは、婚外したいと思えないほど、現状に疲弊しているということでしょうか。

続いて、愛情との相関を調べてみました。

婚外恋愛したいと思いますか？ 愛情の有無別

[対象者] 20～59歳既婚者559人（男性279人、女性280人）



「配偶者に愛がある」と回答した人でも4人に1人が「婚外恋愛したい」と考えています。「配偶者から愛を感じる」と回答した人も同様です。いずれも「どちらとも言えない」と回答した人よりも高い結果に、複雑な気持ちになります。愛はいくつもあるということでしょうか。

3) 今回のまとめ

今回の調査により、結婚に満足していても、配偶者に愛があっても、配偶者からの愛を感じていても、婚外恋愛したいと思う人はそれなりにいる(4人に1人程度)ことが分かりました。もちろん、結婚満足度が低

い、配偶者に愛がない、配偶者からの愛を感じない人はさらに高い結果です。夫婦関係や愛情は、婚外恋愛の完全な歯止めにはならないという結論になると考えられます。



[「結婚後、いつまで妻/夫に恋愛感情が続いた？いつ冷めた？—ロマンチックラブビデオロジー調査 第4報」](#)（ヒールメイト調べ）では、恋愛結婚したカップルのうち、約半数の人が10年以内に配偶者への恋愛感情が失われたと回答しています。夫婦愛や家族愛は、恋愛感情の代わりにはならないとも言えるのではないのでしょうか。

4) 今回の使用データ

表1 「あなたは現在の結婚に満足していますか？」の回答結果

年代	性別	どちらかと言えば「はい」	どちらかと言えば「いいえ」
全体	男性 [279人]	115人 (41.2%)	164人 (58.8%)
	女性 [280人]	47人 (16.8%)	233人 (83.2%)
20代	男性 [69人]	27人 (39.1%)	42人 (60.9%)
	女性 [70人]	14人 (20.0%)	56人 (80.0%)
30代	男性 [70人]	30人 (42.9%)	40人 (57.1%)
	女性 [70人]	12人 (17.1%)	58人 (82.9%)
40代	男性 [70人]	33人 (47.1%)	37人 (52.9%)
	女性 [70人]	9人 (12.9%)	61人 (87.1%)
50代	男性 [70人]	25人 (35.7%)	45人 (64.3%)

	女性 [70人]	12人 (17.1%)	58人 (82.9%)
--	----------	-------------	-------------

◎調査の目的

私どもレゾンデートル株式会社（東京都新宿区）は、「結婚後の新たな生き方」を提案する既婚者向けメディアやネットサービスの展開を行うシステム開発企業です。現代の夫婦関係のあり方や多様性を把握し、今後のサービス開発に向けた市場動向を探るため、今回の調査を企画しました。

◎調査内容・本リリースに関するお問い合わせ

今回の調査内容やデータの詳細に関するお問い合わせ、報道関係の皆様取材依頼やお問い合わせは下記までお願い申し上げます。

レゾンデートル株式会社 (<https://raisondetre-inc.co.jp/>)

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-27-5 リンクスクエア新宿 16F

問い合わせアドレス : urano@raisondetre-inc.co.jp

担当：浦野圭介