

# 婚外恋愛に関する実態調査 第1報

既婚男女における「婚外恋愛」経験者の割合、「婚外恋愛」経験者の簡易属性(年齢・性別・子どもの有無・職業・世帯年収など)、「配偶者への不満」との関連についてのインターネット調査結果

レゾンデートル株式会社調査研究部  
2023年7月9日作成

## ◎概要

近年、「婚外恋愛」「セカンドパートナー」「オープンマリッジ」などの言葉が一般に浸透するなど、既婚者の結婚観や生活スタイル、婚外交渉に対する価値観が多様化している様子がうかがえます。既婚者向けのマッチングサービスを提供する事業者として、現代の夫婦関係のさまざまなあり方、結婚生活に対する意識の変化、既婚男女の異性交遊に対するニーズを把握し考察する資料にしたいと考えます。

今回は、婚外交渉が実際にどれほど存在し、実態はどのようなものか、その背景には何があるのかを調査する「婚外恋愛に関する実態調査」結果の第1報です。

## ◎キーワード

婚外恋愛、夫婦関係、配偶者への不満、セカンドパートナー

## ◎定義

婚外恋愛を「婚姻関係にあるパートナー(妻・夫など)以外との恋愛関係をいい、体の関係の有無は問わない。不倫・セカンドパートナーも含む」と定義した。

## ◎調査概要

- ・調査タイトル：婚外恋愛に関する実態調査 第1報
- ・調査期間：2023年6月30日～2023年7月7日
- ・調査対象者：30～59歳の既婚男女1,000人(男性500人、女性500人)  
追加：30～59歳の既婚女性1,000人※  
※女性の婚外恋愛経験者数を確保するために追加実施
- ・調査方法：インターネット調査(セルフ型アンケートツール「Freeasy」を利用)
- ・エリア：全国

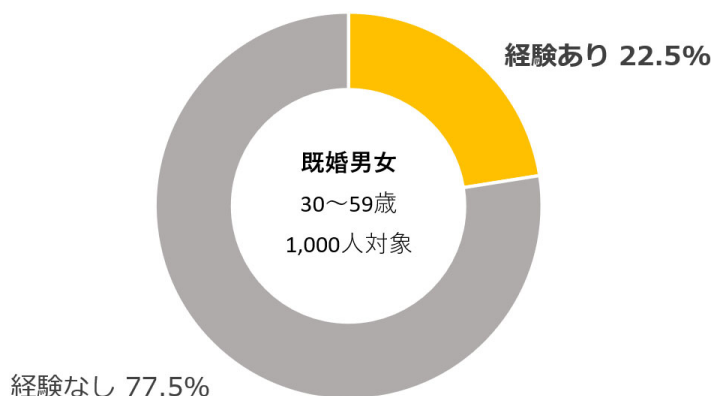
<調査結果の概要>

- **30～59 歳既婚男女の 22.5%が「婚外恋愛」の経験あり。男女・年代による違いが明らかに**
  - ・ 既婚男性の 33.0%が経験あり。40 代男性の割合が高く(38.3%)、30 代・50 代は約 30%。
  - ・ 既婚女性の 16.1%が経験あり。30 代女性の割合が高く(18.8%)、50 代が低い(13.2%)。40 代は 16.1%。
- **「子どもあり」の既婚者の方が「婚外恋愛」経験の割合が高い**
  - ・ 「子どもあり」で経験ありは 25.6%、「子どもなし」で経験あり 15.0%を大きく上回る
- **「配偶者に不満あり」既婚者の 30.9%が「婚外恋愛」の経験あり**
  - ・ 「配偶者に不満なし」既婚者の経験あり 15.9%と大きな差
- **「配偶者への不満」が大きい内容には男女差あり**
  - ・ 男性は「性生活」、女性は「家事の役割分担」に不満が大きい
- **世帯年収 1000 万円を超えると「婚外恋愛」経験が有意に上昇**
  - ・ 世帯年収 1000 万円超の既婚者 40.3%が経験あり、1800 万円超なら 57.1%

## 1. 既婚者における「婚外恋愛」経験者の割合

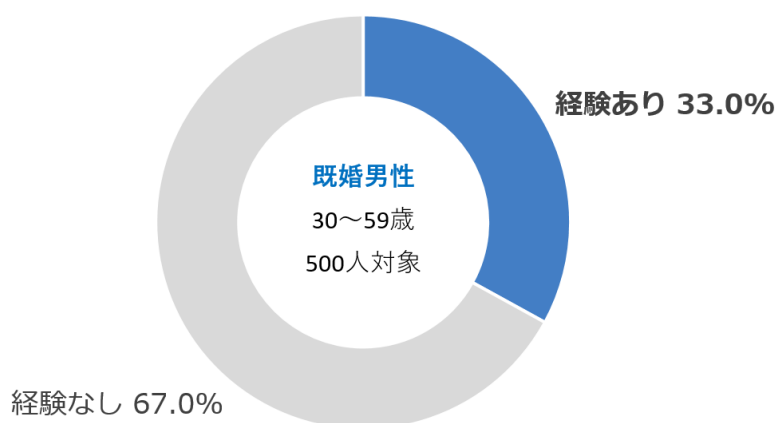
今回の調査で 30～59 歳の既婚者 1,000 人（男女同数）に「婚外恋愛」経験の有無をたずねたところ、22.5%（225 人）が「婚外恋愛の経験あり」と回答しました。

### 既婚者の「婚外恋愛」経験の有無



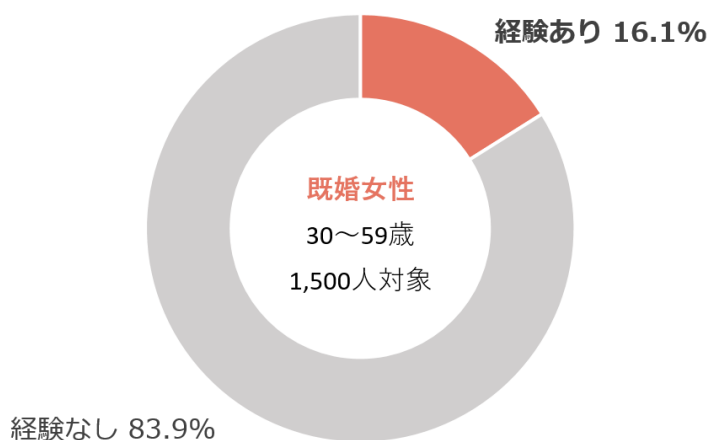
「婚外恋愛の経験あり」の割合は、男女によって大きく異なります。男性の「経験あり」33.0%（165 人）に対し、女性の「経験あり」は初回調査では 12.0%（60 人）、女性限定の追加調査では 18.1%（181 人／1,000 人中）<sup>1</sup>で合算して 16.1%に過ぎません。婚外恋愛における男女の格差が浮き彫りになりました。

### 既婚男性の「婚外恋愛」経験の有無



<sup>1</sup> 今回の調査では、男女同数の 1,000 人を対象に初回調査を行った後、女性の「婚外恋愛の経験あり」人数が少なかったため、女性 1,000 人を対象に追加調査を行いました。女性限定で内訳などを示す際は精度を高めるために初回・追加分を合わせた 1,500 人のデータを使用し、男女同数での比較が重要な場合は初回分のみ 500 人のデータを使用しています（グラフには注記を盛り込みました）。

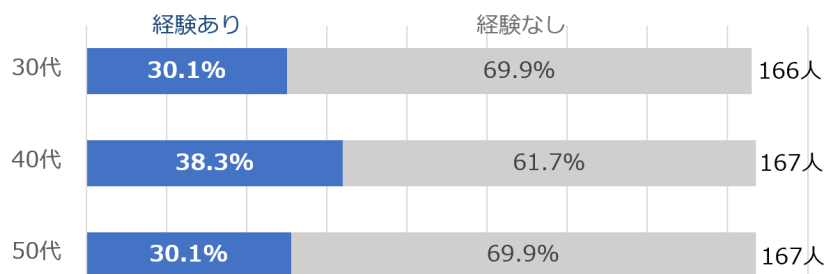
## 既婚女性の「婚外恋愛」経験の有無



※上記結果は初回調査の500人に追加調査の1000人を加えたデータを用いています。

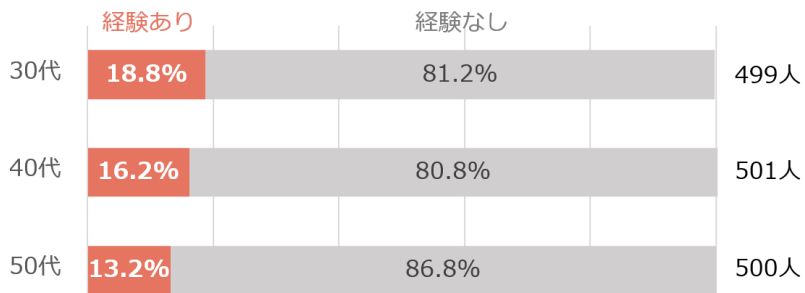
年代によっても顕著な差が出ています。男性で「婚外恋愛の経験あり」は40代が最も多く4割に迫る一方、女性は世代による価値観の違いを反映してか、年代が高くなるほど「経験あり」の割合が少なくなる傾向がみられました。

### 【年代別】既婚男性の「婚外恋愛」経験の有無 500人対象



※30代男性は「あり」50人、「なし」116人、50代男性は「あり」51人、「なし」116人で同割合になりました。

### 【年代別】既婚女性の「婚外恋愛」経験の有無 1,500人対象



※上記結果は初回調査の500人に追加調査の1000人を加えたデータを用いています。

表1 調査対象者における「婚外恋愛」経験者数

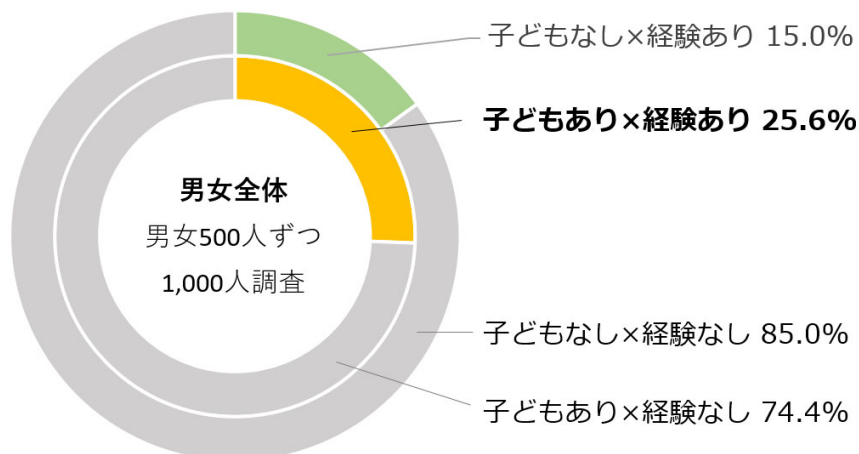
調査	性別	世代	「婚外恋愛」経験あり	「婚外恋愛」経験なし
初回調査	男性	全対象	165	335
		30代	50	116
		40代	64	103
		50代	51	116
	女性	全対象	40	440
		30代	27	139
		40代	13	154
		50代	20	147
追加調査	女性	全対象	181	819
		30代	67	266
		40代	68	266
		50代	46	287

## 2. 子どもの有無と「婚外恋愛」経験の関係

子どもの有無と「婚外恋愛」経験の関係では、とても興味深い結果が得られました。子どものいる既婚者の方が「婚外恋愛の経験あり」の割合が顕著に高かったのです。

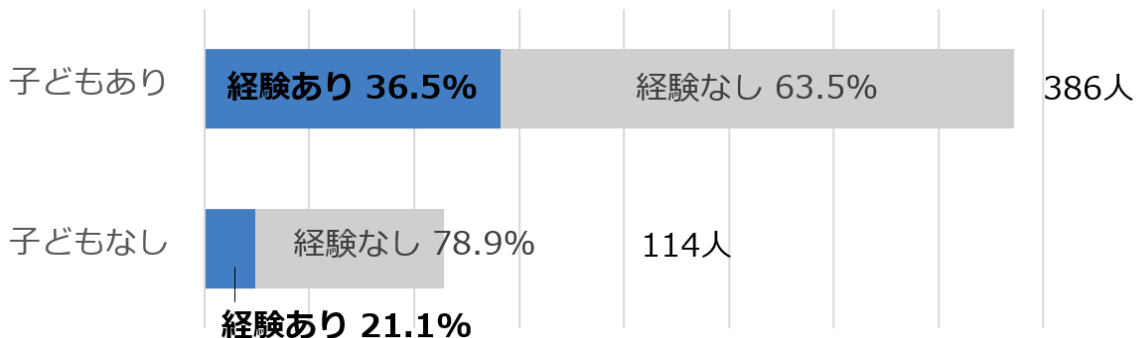
既婚男女全体において、「子どもなし」での「婚外恋愛の経験あり」の割合が15.0%だったのに対し、「子どもあり」での「経験あり」の割合は25.6%と、10ポイント以上の差がつかしました。

### 【男女全体】子どもの有無と「婚外恋愛」経験の関係



子どもの有無によって大きな差を生み出した最大の要因は、子どものいる男性の「婚外恋愛の経験あり」割合の高さです。次のグラフの通り「子どもあり」の男性のうち「経験あり」は36.5%にも上ります。

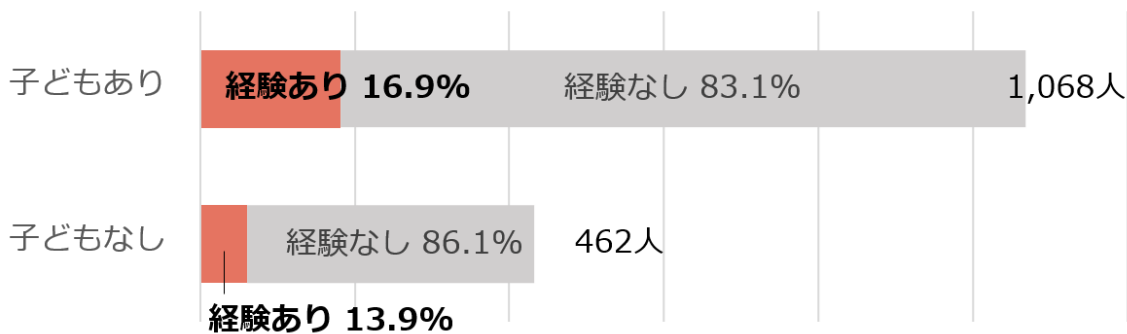
### 男性 子どもの有無と「婚外恋愛」経験の関係 500人対象



一方、女性の場合は、子どものいる女性の「経験あり」割合が16.9%、子どものいない女性では13.9%で、子どもの有無により婚外恋愛の経験に男性ほどの大きな差はありません。既婚女性全体の16.1%と比較しても違いはごくわずかです。

### 女性 子どもの有無と「婚外恋愛」経験の関係 1,500人対象

※上記結果は初回調査の500人に追加調査の1000人を加えたデータを用いています。



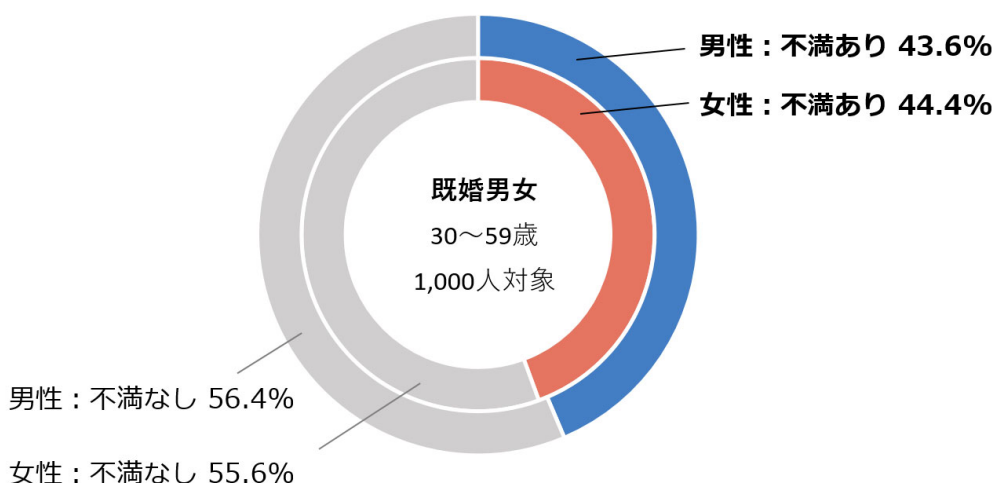
男性の子どもの有無による大きな違いは何を物語るのでしょうか。妻の気持ちが子どもに向いている不満のあらわれやセックスレスなどの理由が想像できますが、追加の調査を待たなければなりません。先ほどの40歳男性の「経験あり」割合の高さと合わせて興味深い結果です。

これまでの結果を合わせると、「子どものいる40代の男性は婚外恋愛に走りがち」である一方、女性は「男性ほど婚外恋愛に意識が向かない」あるいは「婚外恋愛をする状況的な余裕がない」という現状が見えてくるかもしれません。婚外恋愛経験なしの女性への別調査の結果を待ちたいと考えます。

### 3. 「配偶者への不満」と「婚外恋愛」経験の関係

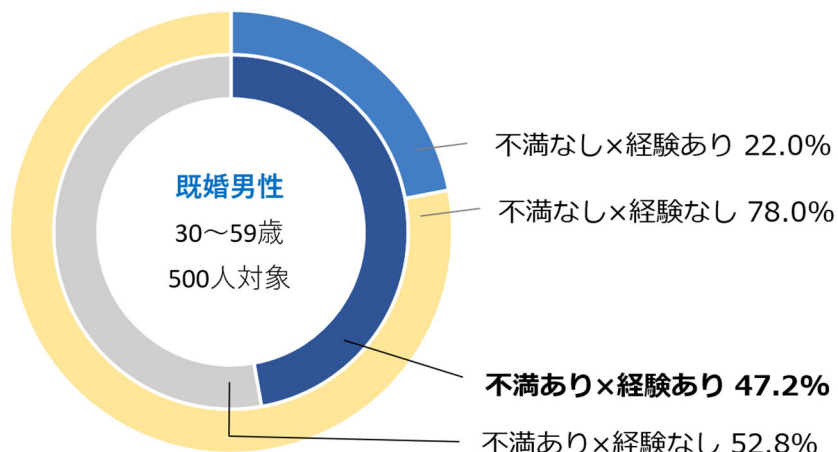
今回の調査では、既婚者全員に「配偶者への不満」の有無をたずねました。対象 1,000 人のうち配偶者への不満が「ある」と答えたのは 44.0%、「ない」と答えたのが 56.0%で、男女別にしても概ね同様の割合です。意外に配偶者への不満を持たない既婚者が多いという印象を受けます。

#### 既婚者の「配偶者への不満」



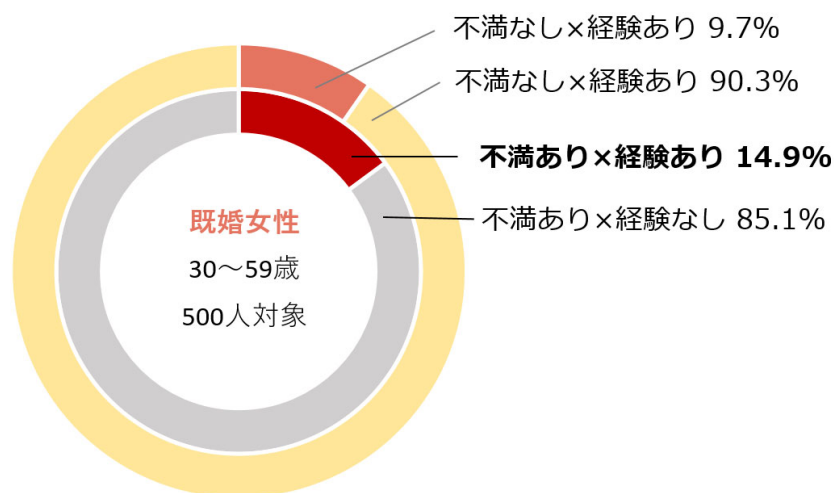
しかし配偶者への不満の有無が「婚外恋愛」経験の有無に与える影響は大きいです。特に男性にその傾向が顕著に現れており、「不満あり」と答えた男性の実に 47.2%が「婚外恋愛」を経験していることが分かりました。「不満なし」の男性と比べると、割合に圧倒的な開きが見られるのです。

#### 男性 「配偶者への不満」と「婚外恋愛」経験の関係



一方、女性の場合は「配偶者への不満」の有無で、男性ほどの差はみられません。この結果からも、男性が婚外恋愛に走る大きな要因の一つは「配偶者への不満」にあるといえるでしょう。

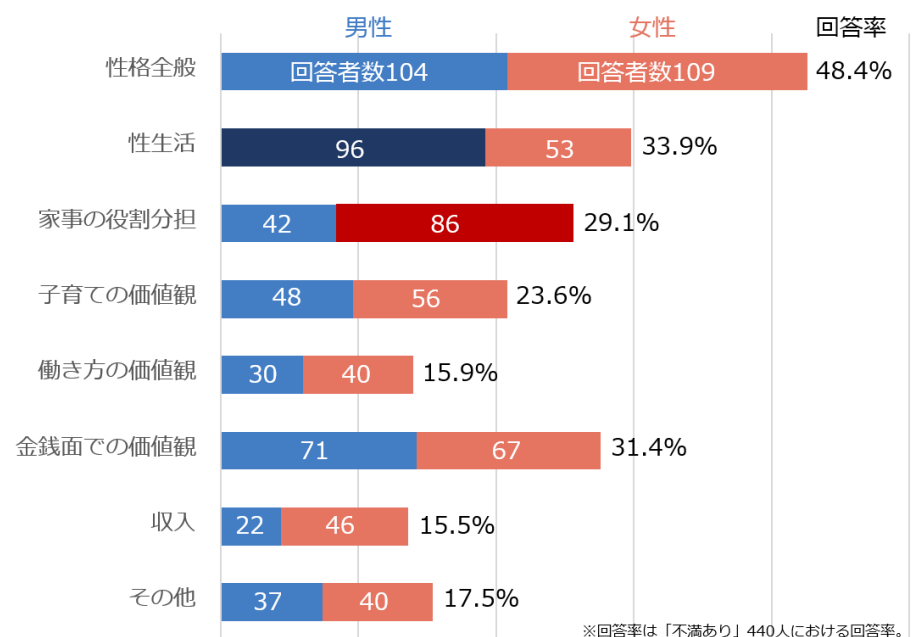
### 女性 「配偶者への不満」と「婚外恋愛」経験の関係



## 4. 「配偶者への不満」の内容

「配偶者への不満あり」と回答した既婚者全員に、不満の内容をたずねた結果が次のグラフです。男女とも相手の「性格全般」に対する不満が大きい一方、男女差が顕著に出た項目もあります。

### 既婚者全体「配偶者への不満」の内容（複数回答）





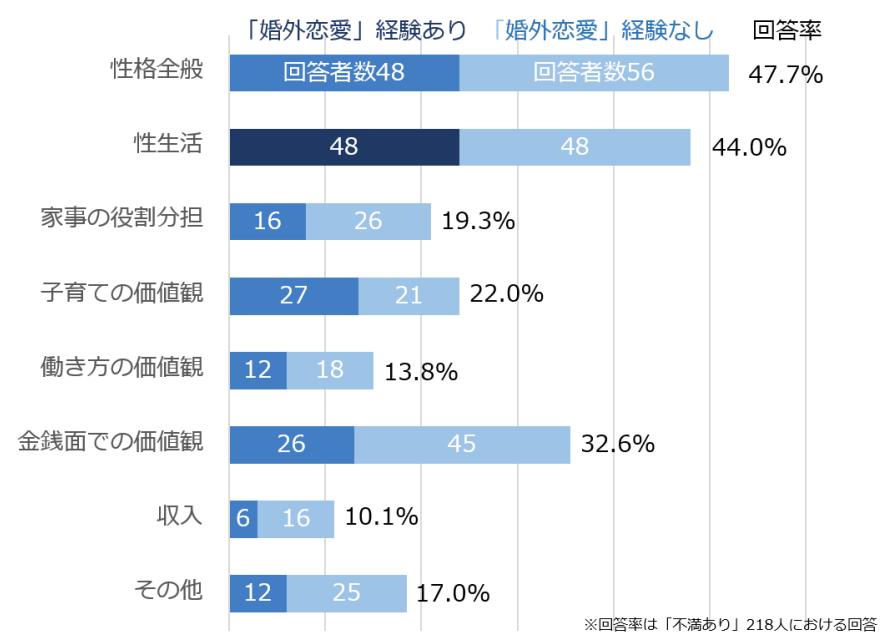
注目されるのは男性の「性生活」、女性の「家事の役割分担」への不満の大きさでしょう。

「性生活」は男性の「不満あり」が44.0%にも上る一方、女性の「不満あり」は23.9%に止まりました。一方、女性が大きな不満を持つのは「家事の役割分担」(38.7%)でした。男女での不満の有り様に、大きなミスマッチを感じさせます。

#### ◆「婚外恋愛」経験ありの男性の不満とは

次に、既婚男性に限って「婚外恋愛」経験の有無と配偶者への不満の内容に関係があるかみていきます。「配偶者への不満あり」と回答した男性 218 人の回答結果です。

**男性「配偶者への不満」の内容と婚外恋愛（複数回答）**



「婚外恋愛」経験ありの男性に「性生活」の不満が高いという結果を予想したのですが同数でした。不満を婚外恋愛に向ける男性と、そうでない男性は半々ということでしょうか。

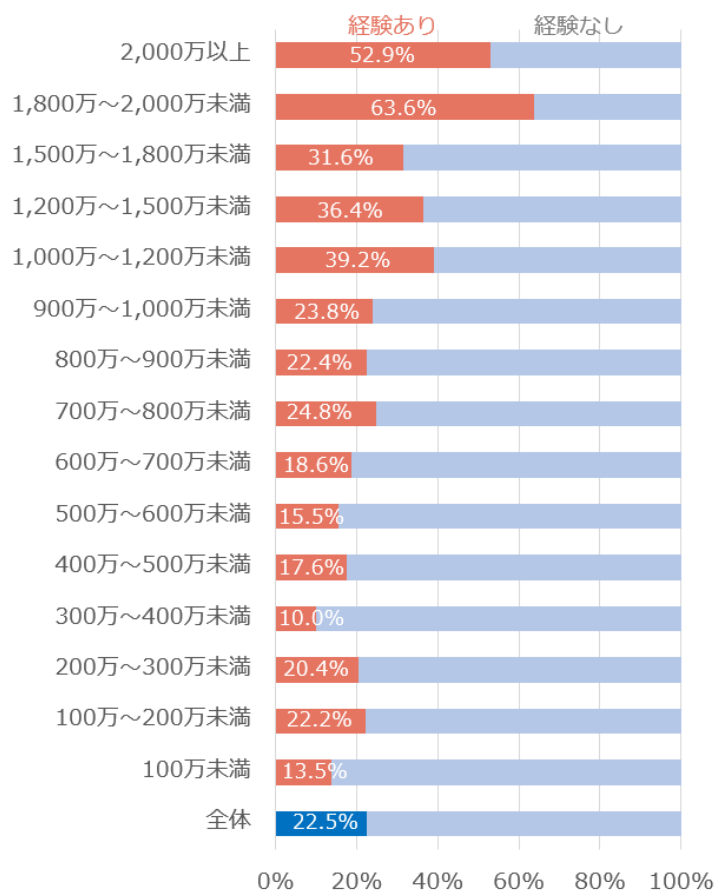
注目されるのは、「婚外恋愛」経験ありの男性の方が「家事の役割分担」「金銭面での価値観」「収入」「その他」の不満が少ないという点です。配偶者への引け目もあるでしょうし、次の項目で紹介するように婚外恋愛をする男性は世帯年収が高い傾向にある影響かもしれません。

## 5. 世帯年収と「婚外恋愛」経験の関係

最後に、世帯年収によって「婚外恋愛」経験に違いがあるかを調べたところ、世帯年収の高い既婚者ほど、「婚外恋愛」経験の割合が高い傾向にあることが分かりました。

特に年収 1000 万円超世帯の既婚者（176 人）の 40.3%（71 人）が「経験あり」、年収 1800 万円超世帯の既婚者（28 人）になると 57.1%（16 人）が「経験あり」という結果です。婚外恋愛には、ある程度のお金や生活の余裕が必要ということをあらわしているかもしれません。

### 世帯年収と「婚外恋愛」経験の有無



なお、世帯年収が高いと「婚外恋愛」経験者の割合が高くなる傾向は男性だけに限ったものではありません。年収 1000 万円超世帯の既婚女性（69 人）の 29.0%（20 人）が「経験あり」と、既婚女性全体の 16.1% に比べて明らかに高い結果となっているのです。

表 2 「婚外恋愛」経験のある既婚男女の世帯年収

世帯年収／婚外恋愛の経験	男性（人）		女性（人）	
	ある	ない	ある	ない
全体	165	335	60	440
100 万円未満	1	8	3	17
100 万~200 万未満	3	5	1	9
200 万~300 万未満	7	13	3	26
300 万~400 万未満	7	41	3	49

400万～500万未満	11	27	5	48
500万～600万未満	15	58	5	51
600万～700万未満	17	43	9	71
700万～800万未満	24	28	5	60
800万～900万未満	12	27	3	25
900万～1,000万未満	17	29	3	35
1,000万～1,200万未満	20	22	9	23
1,200万～1,500万未満	15	20	5	15
1,500万～1,800万未満	4	9	2	4
1,800万～2,000万未満	5	1	2	3
2,000万以上	7	4	2	4

## 6. 考察

30～59歳既婚者における婚外恋愛の経験割合が22.5%、男性の経験割合が33.0%、女性の経験割合が16.1%という数字は人によって評価が異なるでしょう。しかし一般社会で普通の生活を送る既婚者でも、一定割合の人が配偶者以外との恋愛経験があるということが明らかになりました。

推測にはなりますが、結婚に縛られない生き方を模索する風潮が高まり、「セカンドパートナー」や「オープンマリッジ」にみられるような夫婦関係や性をめぐる近年の価値観の変化を受け、割合は増加傾向にあるのではないのでしょうか。特に女性の社会進出が進むなかで、女性の婚外恋愛の経験割合については注目すべきと考えます。

また、子どものいる既婚者の方が「婚外恋愛」経験の割合が高いというのは予想外の結果で、育児による夫婦関係や生活の変化により、妻や夫には期待できない「癒し」を家庭外に求める傾向をあらわしているのかもしれない。

### ◆今後の調査予定

今回の調査は、既婚者における「婚外恋愛」経験の有無の割合、属性との関係、「配偶者への不満」との関係調べる予備調査です。今回集まった「婚外恋愛」経験ありの男女サンプルを対象に、婚外恋愛の経験人数、婚外恋愛のパートナーと知り合ったきっかけ、婚外恋愛をした理由、体の関係の有無など、婚外恋愛の実態を深掘りした調査を進めて参ります。

また今後、セックスレス、セカンドパートナー、既婚者の異性関係などをテーマとした調査も実施していく予定です。

#### ◆本調査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。また、大学関係者や研究職の方に向けてローデータの提供などの研究協力も行っておりますので、ご一報ください。

レゾンデートル株式会社

〒160-0022 東京都新宿区新宿 4-3-15 レイフラット新宿 B 棟 3F

問い合わせアドレス : info@healmate.jp

担当：浦野

#### ◆既婚者マッチングアプリ「ヒールメイト(Healmate)」について

ヒールメイト (Healmate) は、「異性の友達」や「セカンドパートナー」づくりを目的とした既婚者専用のマッチングアプリです。安定した結婚生活を送っていても、たまには家庭や職場などで果たす「役割」から解放されたい、癒されたい、本来の自分を出したいなど思うことがあるでしょう。そんなとき、何でも話せて信頼できる異性の友人やパートナーがいて支え合うことができれば、日々の生活を今よりももっと前向きに過ごせます。ヒールメイト (Healmate) は、そんな異性の友人やパートナーとの真面目な出会いを見つけられるマッチングサービスです。

