

# 婚外恋愛に関する実態調査 第3報

婚外恋愛経験者の「出会いの場」「交際経験人数」「交際期間」に関するインターネット調査結果

株式会社レゾンデートル調査研究部

2023年8月29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見られます。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。

今回からは第1・2報とは異なる「婚外恋愛経験者」を対象を絞った本調査の結果報告になります。まずは婚外恋愛の「出会いの場」「交際経験人数」「最長の交際期間」に関するアンケート結果を第3報（本調査の第1報告）としてまとめました。

## ◎キーワード

婚外恋愛、不倫、セカンドパートナー、職場恋愛、職場内不倫、社内不倫、既婚者、既婚者マッチングアプリ、既婚者合コン、婚外恋愛経験者の属性

## ◎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3報
- ・調査期間：2023年7月10日～2023年7月11日
- ・調査対象者：婚外恋愛経験のある30～59歳の既婚男女350人（男性148人、女性202人）
- ・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
- ・調査機関：レゾンデートル株式会社（<https://raisondetre-inc.co.jp/>）

<調査結果の概要>

- 婚外恋愛の「出会いの場」は職場 41.7%、趣味の活動 16.3%、マッチングアプリが 15.1%
  - 女性ではマッチングアプリ(14.4%)が趣味の活動(11.9%)を超える
  - 30代男性では「子ども繋がり」が 19.6%で同率 2 位。パパ友・ママ友繋がりか
  - 30代女性では「元からの知人・友人」(37.4%)が「職場」(31.3%)を超えて 1 位
- 婚外恋愛の交際人数は男女で大きな差。男性の約 3 割が 5 人以上と交際、女性は 4 割以上が 1 人のみ
  - 男性は交際人数 1 人が 26.3%、5 人以上が 29.1%
  - 女性は交際人数 1 人が 44.1%、次いで 2 人が 19.8%、5 人以上は 16.8%
- 婚外恋愛で最長の交際期間は半数超が「1 年以上」と回答。「5 年以上」も 2 割
  - 最長の交際期間に大きな男女差はなし。交際期間 3 か月未満も男女で約 15%と同割合
  - 年代別では 30 代男性の「3 か月～1 年未満」(41.3%)、50 代女性の 5 年以上(31.3%)が突出
- 回答者の属性は 6 割が結婚 10 年以上。78.9%が子どもありで、約 6 割に小学生以下の子どもあり
  - 男性の 60.1%、女性の 57.9%が結婚 10 年以上、男女とも 5 年以上 10 年未満が約 2 割
  - 男性の 81.8%、女性の 76.7%が子持ち、男性の 59.4%、女性の 58.1%が小学生以下の子どもあり

## 1. 調査対象者について

2023年6月30日～7月7日に実施したスクリーニング調査で全国30～59歳の既婚男女2,000人（男性500人・女性1,500人）<sup>1</sup>に「婚外恋愛<sup>2</sup>の経験の有無」を尋ねたところ、約2割の人が「経験あり」と回答しました。人数にすると406人（男性165人・女性241人）になります（参照：[第1報](#)）。

本調査は、この406人から抽出した婚外恋愛経験者の男女350人を対象としたものです。回答者の男女比、年齢構成は下表の通りで、女性がやや多い、50代女性が少ないなどの点がありますが、比較的均等に分散したサンプルになっています。

	男性（148人）	女性（202人）
30代	46人（31.1%）	83人（41.1%）
40代	56人（37.8%）	71人（35.1%）
50代	46人（31.1%）	48人（23.8%）

調査対象者のその他の属性（結婚年数・子どもの有無・子どもの年齢）については、本報告の後半で詳しく紹介します。

## 2. 婚外恋愛の「出会いの場」——婚外恋愛パートナーとどこで知り合ったのか

婚外恋愛経験者たちは、婚外パートナーとどこで知り合ったのか——。アンケートの結果は、表1の通りになりました。なお、該当する選択肢をすべて選ぶ複数回答方式です。

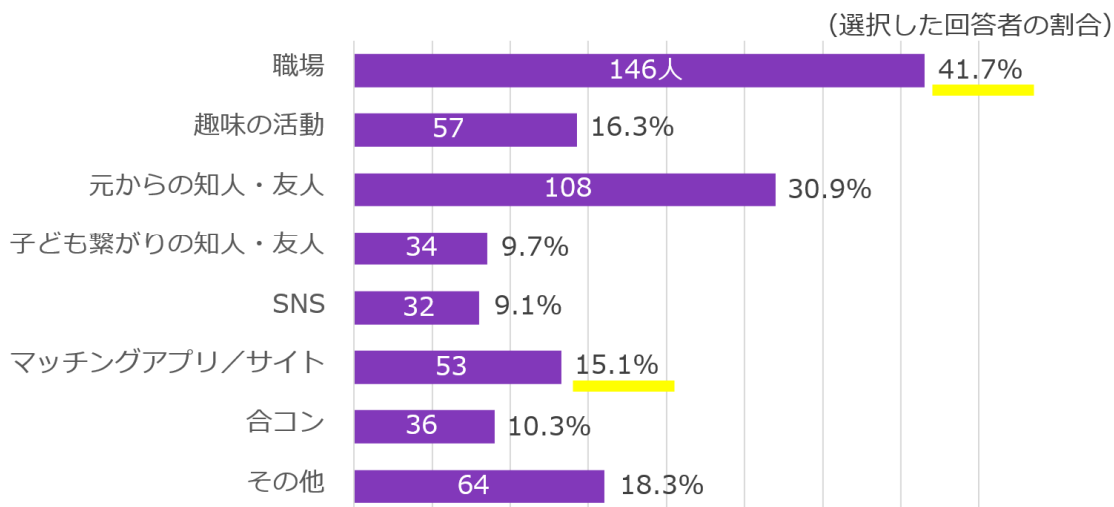
表1 男性の「婚外恋愛の出会いの場」（複数回答）

順位	出会いの場	選択人数	選択割合
1位	職場	146人	41.7%
2位	元からの知人・友人	108人	30.9%
3位	趣味の活動	57人	16.3%
4位	マッチングアプリ/サイト	53人	15.1%
5位	合コン	36人	10.3%
6位	子ども繋がり知人・友人	34人	9.7%
7位	SNS	32人	9.1%

<sup>1</sup> 初回は男女同数の1,000人を対象に行ったが、女性の婚外恋愛経験者を想定数確保できなかったため、女性のみ1,000人に追加調査を行った。

<sup>2</sup> 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」と定義したうえでの調査。

## 婚外恋愛相手との「出会いの場」(複数回答)



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

①**職場** 定番の出会いの場である「職場」は約4割という結果になりました。扶桑社の週刊SPA!編集部が2012年に既婚男女200人を対象として行った「[不倫相手との出会いの場](#)」アンケート調査(2012年)でも職場が1位で40%(男性40%、女性36%)と同じ数字が出ており、今回の結果の妥当性が裏付けられる形となっています。

②**元からの知人・友人** 「元からの知人・友人」は、結婚前からの知り合いを想定したものです。例えば学校の同級生や地元の友人、元職場の同僚などがあげられるでしょう。元カレ・元カノも含まれます。こちらは予想通りの高い割合となりました。

③**趣味の活動** スポーツやレジャー、文化的な活動など様々な趣味活動の仲間・サークルを想定しています。野球やサッカーチーム、アーティストのファン繋がりもあるでしょう。最近はゲームのオフ会なども盛んです。以前は定番の出会いの場でしたが、多様化の結果でしょうか6人に1人くらいの割合となりました。

④**マッチングアプリ/サイト** 10年以上前のSPA!編集部の調査と違って注目された結果は、「マッチングアプリ/サイト」が4位に入っている点です。既婚者が利用できるマッチングアプリ/サイトは限られていますから、このうちの多くが近年利用者の急拡大がみられる既婚者限定のアプリ/サイト(いわゆる「既婚者マッチングアプリ」「既婚者アプリ」)かもしれません。「趣味の活動」とほぼ並ぶ結果は予想外でした。

⑤**合コン** 5位の「合コン」も注目されます。こちらも既婚者限定の合コンや交流パーティ(いわゆる「既婚者合コン」「既婚者パーティ」)が近年盛んに開催されるようになりました。一般有志によるもののほか、事業者が開催するものも登場しています。

⑥子ども繋がりの知人・友人 ママ友・パパ友や保育園・学校関係での出会いを想定した質問です。一般的には「同級生のママやパパと…」「保育園・幼稚園の先生と…」などの話は稀に聞く程度ですが、10人に1人が選択するという予想以上に高い割合となりました。

⑦SNS 予想よりも割合が低かったのが「SNS」です。Twitter や Instagram、Facebookなどを舞台とした出会いはマスコミ等でよく取り上げられますが、実態はそれほど多くないのかもしれない。

⑧その他 約2割もあります。例えば「習い事・学校」「地域活動・市民活動」「酒場」「インターネット掲示板」「オフ会」など、アンケート作成時には軽視したものなかに重要な「出会いの場」が隠されていたのかもしれない。今後、継続調査をしていきたいと考えます。

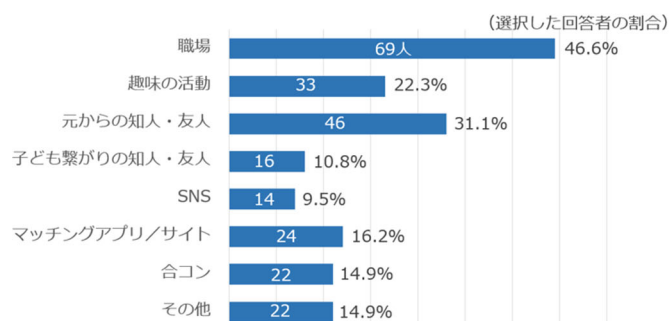
### ◆男女別:婚外恋愛の「出会いの場」

続いて「出会いの場」を男女別でみると、いくつかの項目に大きな男女差がみられます。

「職場」は男性が8ポイントも高く、女性よりも重要な「出会いの場」になっています。しかし就労率を考えると男女差は当然であり、むしろ差が小さいといえるかもしれません。既婚女性は非正規雇用も多いですから、パート・アルバイト先で婚外恋愛に発展する例も多いといえるでしょう。

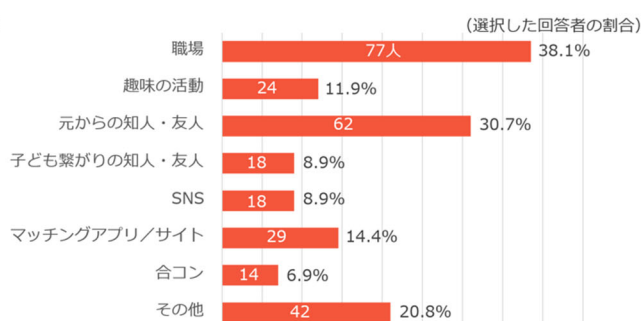
また、「趣味の活動」では男女で倍の開きがありました。活動の目的に対する男女の意識の差が現れているかもしれません。

【男性】婚外恋愛相手との「出会いの場」(複数回答)



(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンドール株式会社)

【女性】婚外恋愛相手との「出会いの場」(複数回答)



(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンドール株式会社)

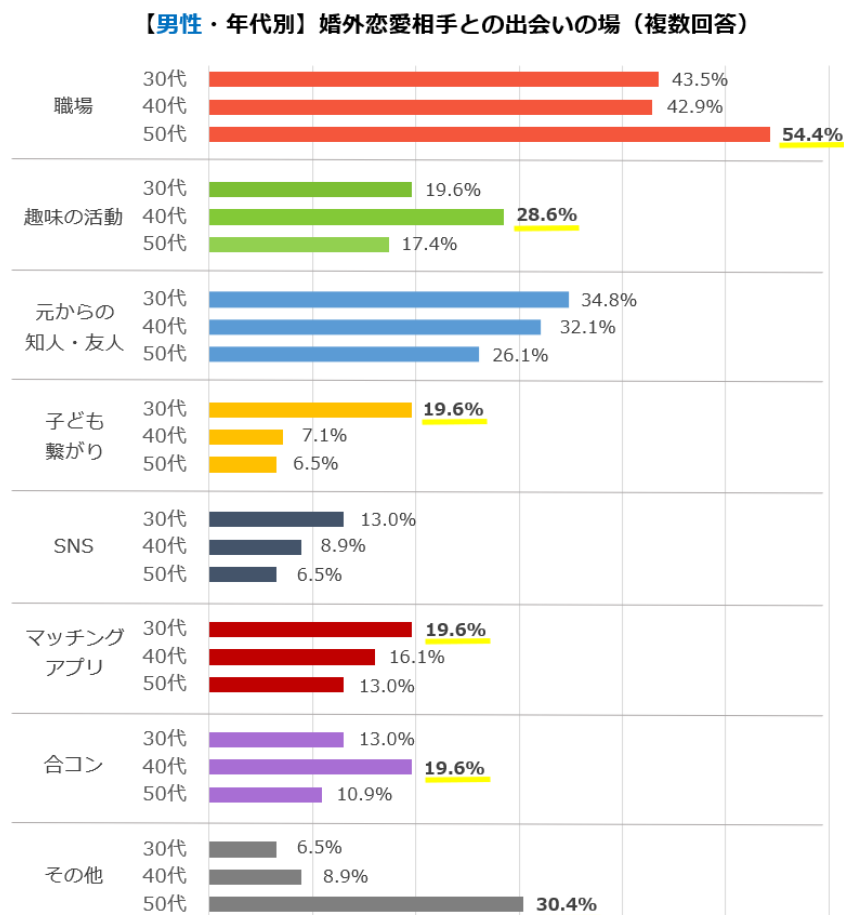
そのほかでは、「合コン」で男性が女性よりも10ポイント高い点、「その他」で女性が男性よりも6ポイント高い点などが注目されるでしょう。

全体としてみれば「男性の方が多彩な場所で出会っている」傾向を見て取れるのが男女別の特徴になります。

## ◆男女別・年代別:婚外恋愛の「出会いの場」

さらに、男女それぞれを年代別に分けて分析してみました。すると、人生のライフステージを示すような、とても興味深い傾向がみられたので報告します。

### ◎男性の年代別「出会いの場」



（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾナードール株式会社）

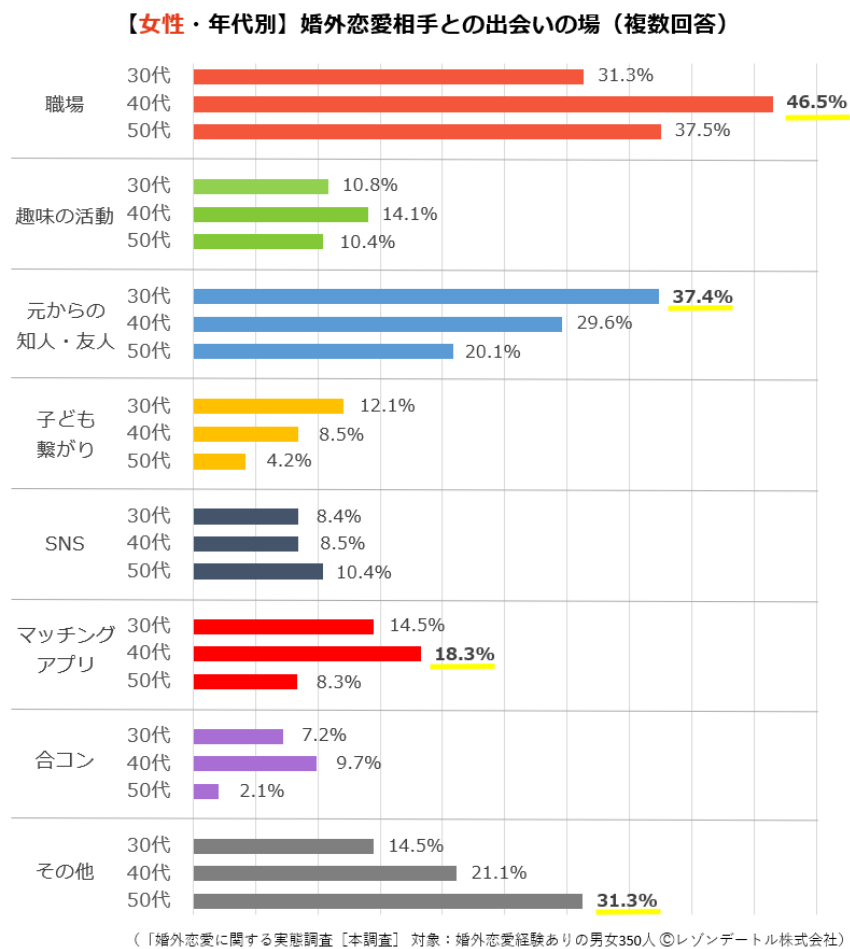
「職場」が最も高い割合を示すのは 50 代男性です。50 代では部長職以上など上位の管理職になる男性も多いでしょう。時間的・金銭的に余裕のある男性も多いと想像されます。

一方、「趣味の活動」の割合が最も高いのは 40 代になります。40 代の既婚男性は第 1 報・第 2 報で判明したように、最も婚外恋愛に積極的です。「合コン」も 40 代男性がトップになっています。

「子ども繋がり」は 30 代男性で 2 割近くに上る結果になりました。まだ子どもが小さい一方、徐々にママ友・パパ友との繋がり親密度が増す時期ですし、「保育園」「幼稚園」「子どもの習い事」などの場で異性の親や先生などに接する機会が多い時期でもあります。また、マッチングアプリも 30 代男性がトップとなりました。アプリでの出会いに親しんでいる世代という影響もあるでしょう。

なお、50代で「その他」が3割にもなる点が気になりますが、今後の調査で解明したいと考えます。

## ◎女性の年代別「出会いの場」



続いて女性の年代別です。40代の「職場」が突出していますが、子どもの手が離れて再び働き始める女性が多い時期と重なり、興味深い結果です。

「元からの知人・友人」は30代女性がトップ。結婚年数が浅く結婚生活や育児に様々な葛藤を抱えやすい時期で、友人（元カレ含む）との交流を再開する例も多いでしょう。

「マッチングアプリ」では40代女性が突出し2割近い結果となりました。ちょうど子どもの手がやや離れた時期と重なり、この時期にアプリで出会いを探すというケースが多いようです。

「その他」は男性と同じく50代で3割を超す結果となりました。今後の調査課題です。

今回の「出会いの場」の調査結果を表2・表3にまとめます。

**表 2 男性の「婚外恋愛の出会いの場」(複数回答)**

出会いの場	30代 (46人)	40代 (56人)	50代 (46人)	全体 (148人)
職場	20人 (43.5%)	24人 (42.9%)	25人 (54.4%)	69人 (46.6%)
趣味の活動	9人 (19.6%)	16人 (28.6%)	8人 (17.4%)	33人 (22.3%)
元からの知人・友人	16人 (34.8%)	18人 (32.1%)	12人 (26.1%)	46人 (31.1%)
子ども繋がり知人・友人	9人 (19.6%)	4人 (7.1%)	3人 (6.5%)	16人 (10.8%)
SNS	6人 (13.0%)	5人 (8.9%)	3人 (6.5%)	14人 (9.5%)
マッチングアプリ/サイト	9人 (19.6%)	9人 (16.1%)	6人 (13.0%)	24人 (16.2%)
合コン	6人 (13.0%)	11人 (19.6%)	5人 (10.9%)	22人 (14.9%)
その他	3人 (6.5%)	5人 (8.9%)	14人 (30.4%)	22人 (14.9%)

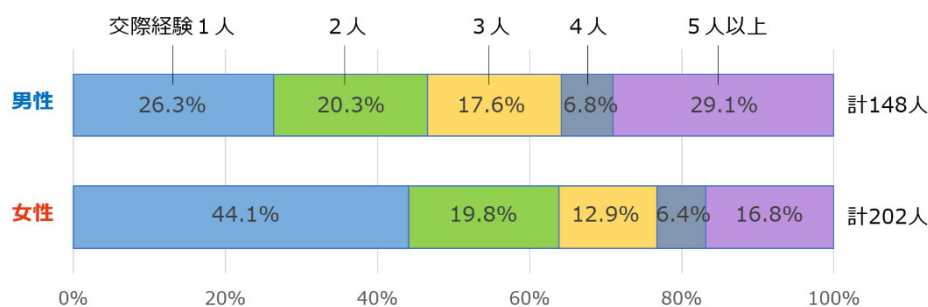
**表 3 女性の「婚外恋愛の出会いの場」(複数回答)**

出会いの場	30代 (83人)	40代 (71人)	50代 (48人)	全体 (202人)
職場	26人 (31.3%)	33人 (46.5%)	18人 (37.5%)	77人 (38.1%)
趣味の活動	9人 (10.8%)	10人 (14.1%)	5人 (10.4%)	24人 (11.9%)
元からの知人・友人	31人 (37.4%)	21人 (29.6%)	10人 (20.8%)	62人 (30.7%)
子ども繋がり知人・友人	10人 (12.1%)	6人 (8.5%)	2人 (4.2%)	18人 (8.9%)
SNS	7人 (8.4%)	6人 (8.5%)	5人 (10.4%)	18人 (8.9%)
マッチングアプリ/サイト	12人 (14.5%)	13人 (18.3%)	4人 (8.3%)	29人 (14.4%)
合コン	6人 (7.2%)	7人 (9.9%)	1人 (2.1%)	14人 (6.9%)
その他	12人 (14.5%)	15人 (21.1%)	15人 (31.3%)	42人 (20.8%)

### 3. 婚外恋愛経験者の「交際人数」——これまで何人と付き合ってきたのか

婚外恋愛経験者たちは、これまでに何人の婚外パートナーと付き合ってきたのかを調べてみると、男女で大きな違いがありました。男性で最も多い交際人数は「5人以上」で3割近くにも上るのに対して、女性は4割以上が「1人だけ」と回答したのです。

**【男女別】 婚外恋愛の交際経験人数**



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査]」 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)



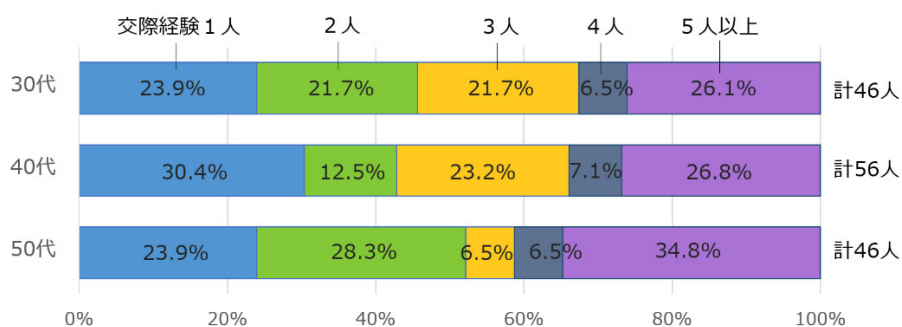
男女の婚外恋愛に対する意識の差が如実に現れた形となりましたが、もちろん男性でも「1人だけ」や「2人」を合わせれば5割近くになるため、二極化の傾向があるようです。一方、女性でも積極的なタイプが一定の割合を占めます。

今回の調査対象は30代～50代と年齢に幅がみられるため、年齢が上がれば交際人数が増えることは十分に考えられます。そこで、男女それぞれを年代別に分析しました。

#### ◆男性・年代別:婚外恋愛経験者の「交際人数」

男性では、40代で交際人数1人の割合が突出して高い結果になりました。前述の通り男性の40代は「婚外恋愛に積極的になり始める年代」であることが理由の1つと考えられます。つまり、40代になって初めて婚外恋愛を始めた人が多いということです。一方、「5人以上」についてはほぼ年齢が上がるにつれて順当に増えている傾向がみられます。

【男性・年代別】婚外恋愛の交際経験人数

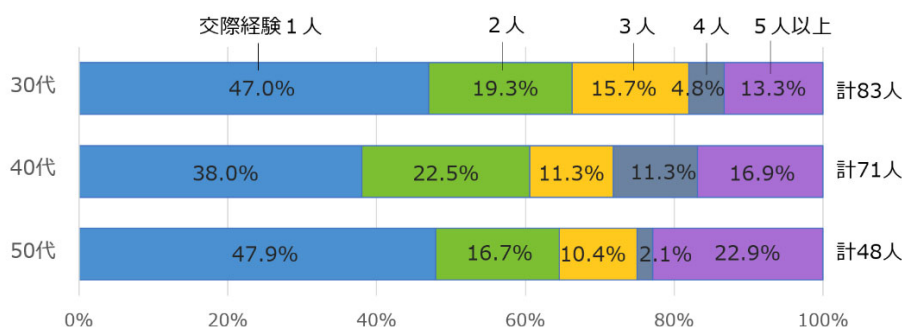


(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象: 婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

#### ◆女性・年代別:婚外恋愛経験者の「交際人数」

続いて女性の傾向をみると、50代に「1人だけ」の割合が高いことが注目されます。[第1報](#)・[第2報](#)で女性の場合は世代が若いほど婚外恋愛に積極的な傾向があることが判明していますから、50代とそれより若い世代との意識の差を反映しているのかもしれませんが。

【女性・年代別】「婚外恋愛」の交際経験人数

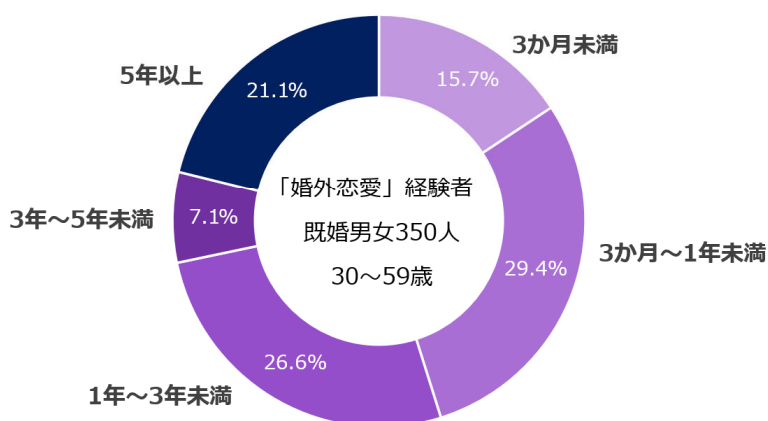


(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象: 婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

## 4. 婚外恋愛経験者の「最長交際期間」—どのくらいの期間付き合ったか

婚外恋愛の交際期間はどのくらいなのでしょう。お互い家庭があって人目も避けなければなりませんから自由に会えない状況です。お互いも齟齬も多いと想像されるため、「短期間が多い」との仮説を持っていました。調査方法については平均的な交際期間を尋ねる方法もありますが、婚外恋愛を多く重ねた人の場合、感覚的な数字になるため、今回は「過去最長の交際期間」を尋ねることとしました。

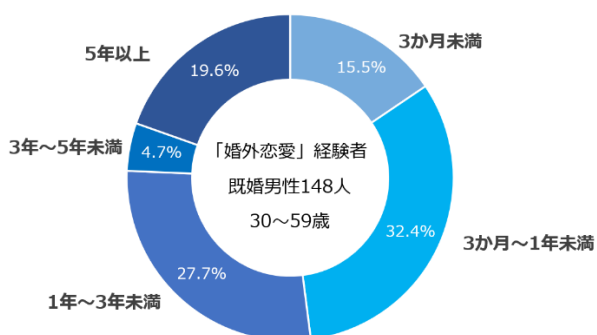
婚外恋愛の最長交際期間



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンドール株式会社)

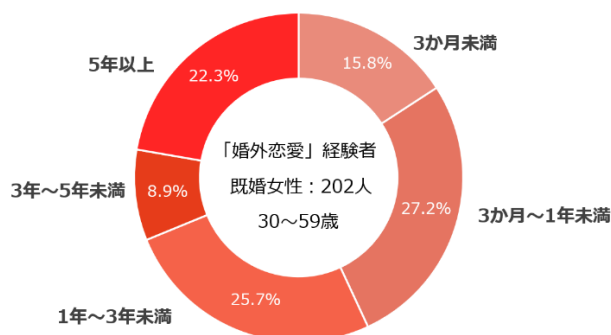
調査の結果、調査前の予想よりも「長期の交際が多い」ことが判明しました。1年以上が半数を超え(54.8%)、「5年以上」が2割に上る結果となったのです。男女別にみると次の通りです。

【男性】 婚外恋愛の最長交際期間



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンドール株式会社)

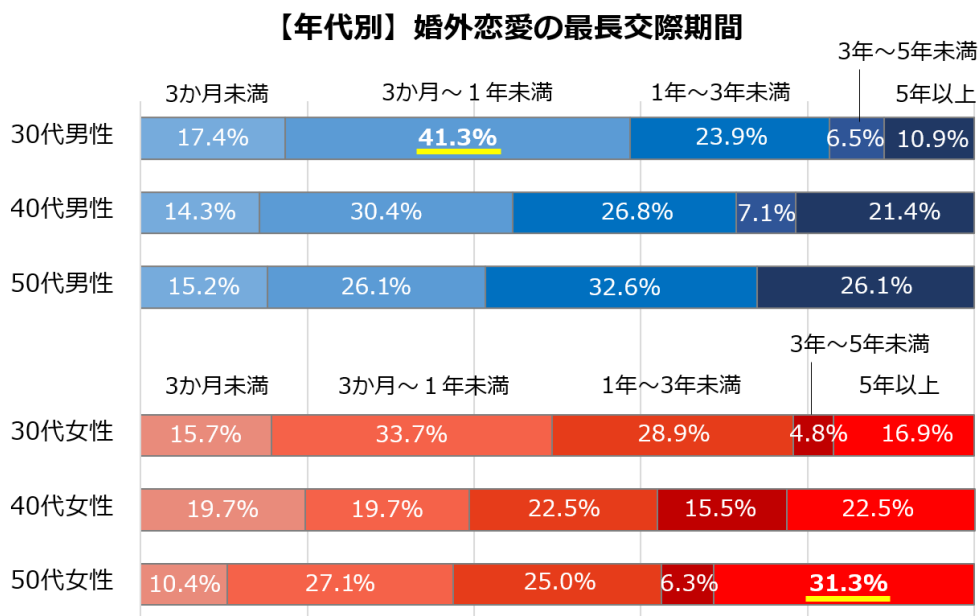
【女性】 婚外恋愛の最長交際期間



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンドール株式会社)

「男性は特に短期間が多い」という結果を想定していましたが、しかし多少その傾向はあるにせよ、大きな違いはないとの結果になりました。男性の52.0%、女性の56.9%が「1年以上交際した経験がある」との結果となったのです。様々な障壁を超えて交際する男女ですから、予想以上に「真剣に付き合う傾向」がみられるのかもしれませんが。

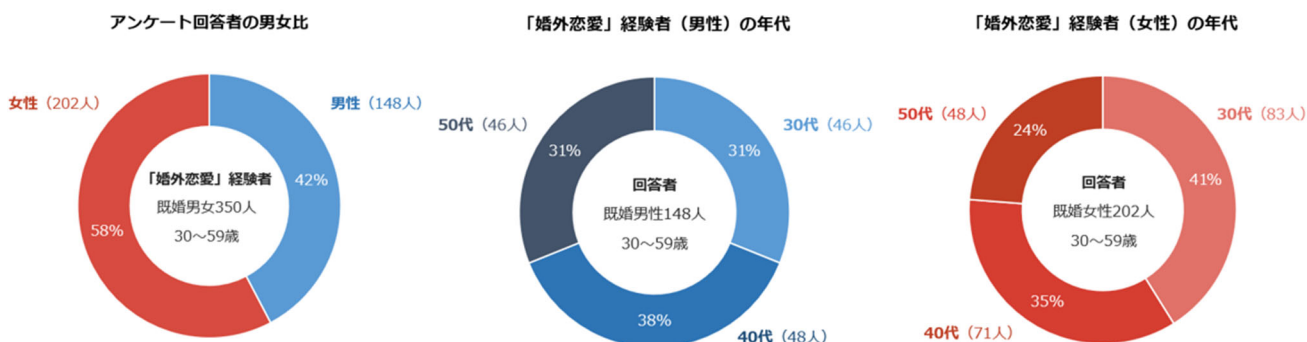
最後に男女それぞれを年代別にみたところ、次のグラフの結果となりました。30代男性の「3か月～1年未満」が4割を超える結果には「婚外恋愛を始めたばかり（継続中）」の人も含まれるでしょう。50代女性の3割以上が「5年以上」という結果からは、「交際人数」でも言及した50代既婚女性の保守性が見て取れるかもしれません。



（「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

## 5. 【補足】調査対象者の属性——結婚年数・子どもの有無・子どもの年齢

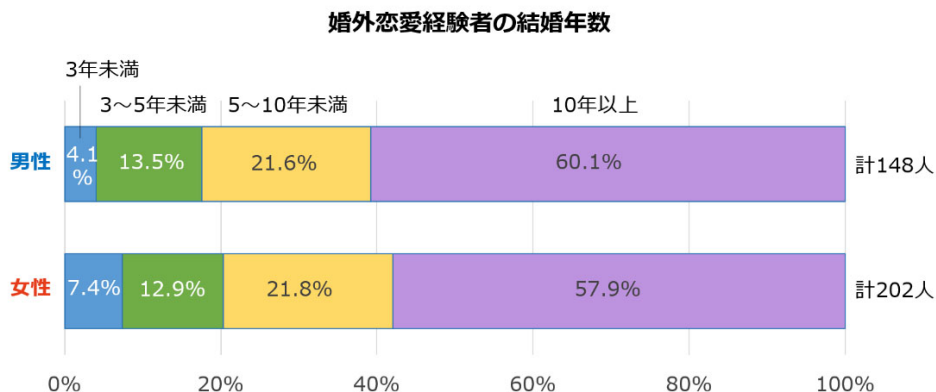
今回の報告の最後に、調査対象者の結婚年数・子どもの有無・子どもの年齢などの属性を紹介します。冒頭の「調査対象者について」で紹介したように、女性がやや多く、50代女性がやや少ないなどの点がありますが、調査対象は男女比や年齢構成などが比較的均等にばらけた集団です。



地域の隔たりもなく、新潟県・島根県・熊本県以外は全都道府県を網羅しています。サンプル数も350人と多いため、日本の「婚外恋愛経験者」の実態をかなり反映しているといえるでしょう。

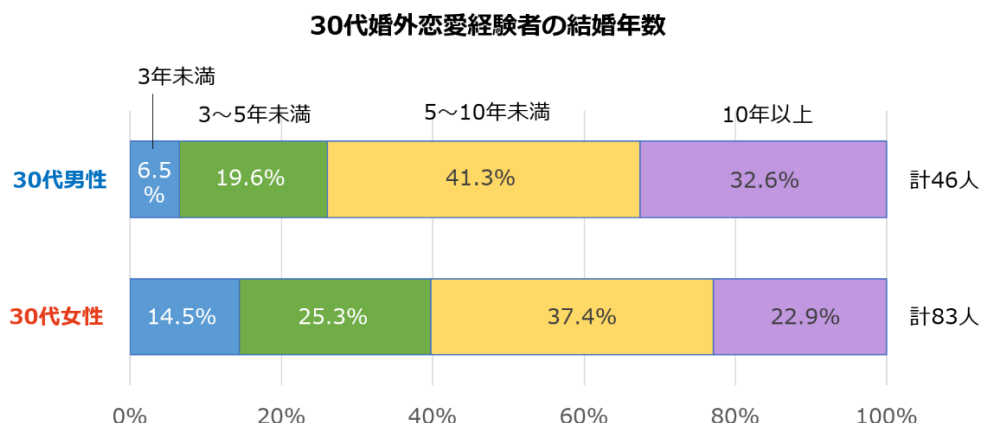
### ◆調査対象者の結婚年数

調査対象者の結婚年数を見ると「10年以上」が男女とも約6割を占め、「5年以上」で区切れば約8割になります。



（「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

次のグラフの通り、対象者で一番若い層の30代を取り上げても「5年以上」が6割を超えるなど、全体と同様に「ある程度の結婚年数を経てから恋愛に踏み切る人が多い」という傾向がみられます。



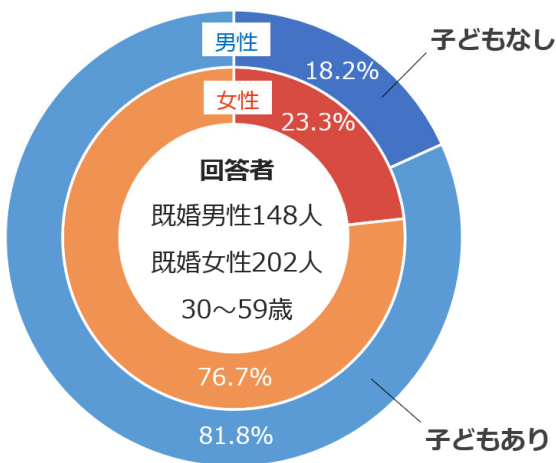
（「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社）

ただし女性の30代では「結婚年数3年未満・5年未満」の割合が男性よりも高いという点が注目されるでしょう。[第1報](#)・[第2報](#)で判明した「若い年代の女性の方が婚外恋愛に積極的」という傾向がここにも現れているのかもしれない。

### ◆調査対象者の子どもの有無と下の子の年齢

続いて、調査対象者の子どもの有無をみていきます。[第1報](#)では「子どもあり」の既婚者の方が婚外恋愛の経験割合が高いという結果を紹介しましたが、調査対象者の内訳でも実に約8割が「子どもあり」という結果になりました。

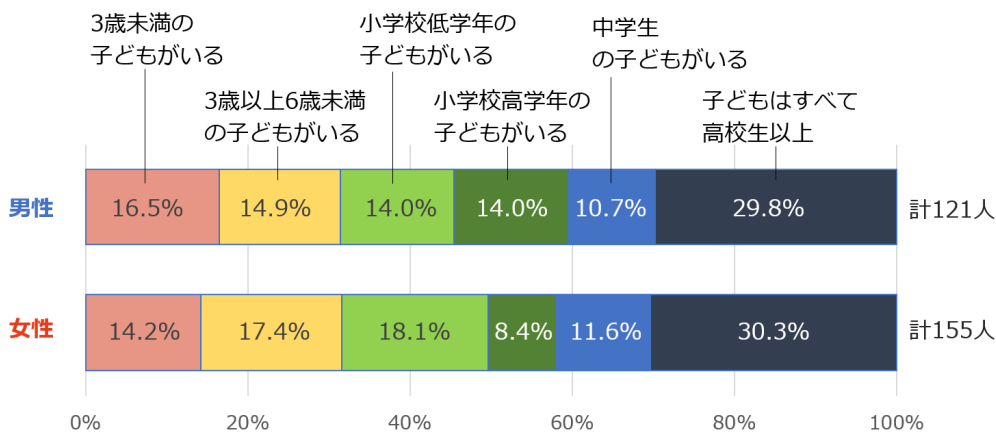
### 婚外恋愛経験者の子どもの有無



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデートル株式会社)

「子どもあり」の調査対象者に「最も小さい子どもの年齢（一番下の子の年齢）」を尋ねたところ、約6割に小学生以下の子どもがいることが分かりました。特に未就学児である6歳未満の子がいる人の割合が3割を超えたのには少々驚く結果です（男性31.4%、女性31.6%）。

### 婚外恋愛経験者：最も小さい子どもの年齢



(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデートル株式会社)

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

## 6. 考察

今回は、婚外恋愛の経験者に対象を絞った本調査の第1回目の報告になります。婚外恋愛に関するアンケート調査は他にいくつかありますが、ほとんどがサンプル数や質問項目の少ない簡易的なものです。

このような本格的な調査は初めての試みでしょう。

多くの人は、自分の体験や周囲の噂話、あるいはマスコミの報道、ドラマ・漫画・小説などのエンターテインメントからの情報を通じ、婚外恋愛の実態についてある程度の想像を持っていると思います。しかし前述の通り統計データは乏しく、実態は闇の中という状況でした。今回の調査で、普段は明るみに出ない婚外恋愛の実態をある程度解明できたと考えます。

婚外恋愛の出会いの場は職場が多いことは想像できましたが、全体の4割という具体的な数字を獲得できました。また男女別・年代別の相違も判明し、ライフステージや子育ての状況などから納得できる結果が得られたと考えられます。予想外の結果としては、マッチングアプリ/サイトの利用の拡大があげられるでしょう。時代背景を色濃く反映しています。

婚外恋愛でのこれまでの交際人数について、女性の約半数が1人と回答したのは興味深い結果です。最長の交際期間の調査結果から考えて、女性は1人と長く交際する傾向がある、あるいは一度交際した後、再び婚外恋愛をしていない女性が多いという結果を示していると思われます。しかし[第1報](#)・[第2報](#)で判明したように30代女性は他の年代よりも婚外恋愛に積極的な傾向がみられます。今後、男性と差がなくなっていき、婚外恋愛が社会的に今以上に活発になる状況が予想されるでしょう。

最長の交際期間については半数以上が「1年以上」と回答し、3年以上の長期交際も3割に達します。頻繁に交際と別れを繰り返す恋愛スタイルよりも、1人の相手とじっくり付き合うスタイルが主流といえるのかもしれませんが。若い世代を中心に恋愛観の多様化が進むなか、今後の動向に注目です。

#### ◆今後の調査予定

次回以降、今回と同じ婚外恋愛経験者男女350人を対象とした調査結果とその分析を順次報告していきます。次回の第4報（本調査の第2報告）では、婚外恋愛をした理由、体の関係の有無など、婚外恋愛の実態をさらに深く掘り下げます。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、「現代の夫婦関係の形」「既婚者の新たな生活スタイル」をテーマとした調査を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まいりますので、ご一報ください。

株式会社レゾンデータ

〒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と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。

