

婚外恋愛に関する実態調査 第4報

「体の関係の有無」「配偶者への罪悪感」「婚外恋愛の目的」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9月13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・考察するため、調査を企画しました。

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第2弾になります。

◎キーワード

婚外恋愛、不倫、セカンドパートナー、体の関係、肉体関係、セックス、夫婦関係、罪悪感、婚外恋愛の目的、婚外恋愛経験の自己評価、既婚者マッチングアプリ

◎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4報
- ・調査期間：(1) 2023年7月10日～2023年7月11日
(2) 2023年7月26日～28日
- ・調査対象者：(1) 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）
(2) 婚外恋愛経験のある30～59歳の既婚男女350人（男性152人、女性198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/>)
- ・報告の掲載：<https://healmate.jp/survey/>
- ・公表日：2023年9月13日

<調査結果の概要>

- 婚外恋愛で「体の関係あり」は男性 85.1%、女性は 73.3%
 - 男性は 30 代 84.8%、40 代 87.5%、50 代 82.6% で年代による差はなし
 - 女性は 30 代 71.1%、40 代 70.4%、50 代 81.3% で 50 代がやや高い
- 婚外恋愛の一番の目的は、男性は「体の関係・セックス」が 55.9%
 - 女性は「心のつながり・癒し」が 37.4% で最も高く、次いで「体の関係・セックス」(21.2%)
 - 男性で「心のつながり・癒し」が一番の目的なのは 25.0%
- 妻や夫に対する罪悪感には男女で大きな差。女性は「特にない」が多い
 - 男性の「特にない」が 18.2% に対し、女性の「特にない」は 35.2%
 - 男性では 30 代で「特にない」が突出し、32.6%。女性は年代差なし
- 男女とも婚外恋愛の経験をプラスにとらえるも、「今後ほしいか」には大きな差
 - 男女とも「婚外恋愛が人生のプラスになった」という回答が約 5 割
 - 一方で「今後ほしいか」の問いに、男性は「ほしい」54.7%、女性は「したくない」42.6%

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）¹に「婚外恋愛²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」などの点はありますが、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%）

なお、今回の報告に含めた「婚外恋愛の一番の目的は何か？」のアンケート結果は、上記の406人から別の時期に抽出した350人（男性152人、女性198人）を対象に行ったものです。対象者の多くは重なっており、年代の分布も似ています。

2. 婚外恋愛パートナーとの「体の関係」の有無

婚外恋愛には、体の関係を伴わない「友達以上、恋人未満」の関係であるセカンドパートナーも含まれます。近年、セカンドパートナーという言葉を目にする機会が増えましたが、果たしてどれほどの人が婚外恋愛でプラトニックを貫いているのでしょうか。体の関係を持つ人は何割でしょうか。

なお、本調査では婚外恋愛とセカンドパートナーの違いを**表1**のように整理します。

◎表1 婚外恋愛とセカンドパートナーの違い

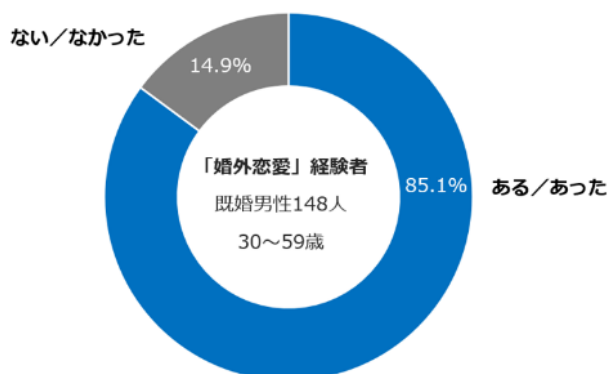
婚外恋愛	既婚者同士の対等な恋愛関係。お互いに離婚をする意思はなく、相手の家庭を壊さない前提で関係を結ぶ。セカンドパートナーも含む。
セカンドパートナー	お互いに配偶者を第一のパートナーとして尊重したうえで結ぶ、既婚者同士のプラトニックな男女関係。恋愛感情はあるが、精神的なつながりを大事にする。

¹ 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。

² 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。

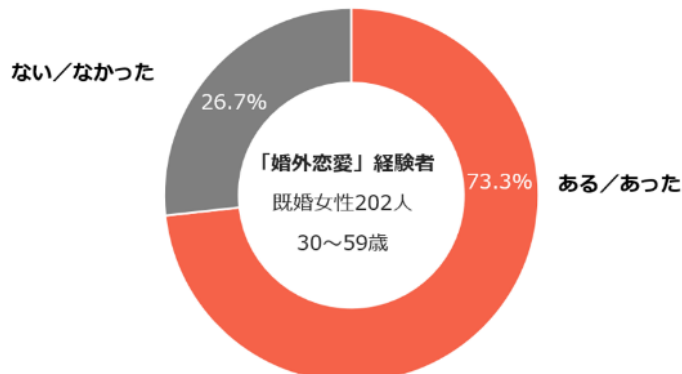
アンケートの結果は次の通りとなりました。

【男性】 婚外恋愛のパートナーとの体の関係



(「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】 婚外恋愛のパートナーとの体の関係



(「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)

調査結果をみると、男性の 85.1%、女性の 73.3%が「体の関係がある／あった」と答えています。やはり大半のケースが肉体関係に発展しているようです。「ない／なかった」には、体の関係を持つ前に別れてしまったケースも含まれるでしょうから、実際には婚外恋愛のうちプラトニックな交際であるセカンドパートナーが占める割合はかなり低いと分かります。

表 2 の通り年代による差がほとんどないのも興味深いところです。

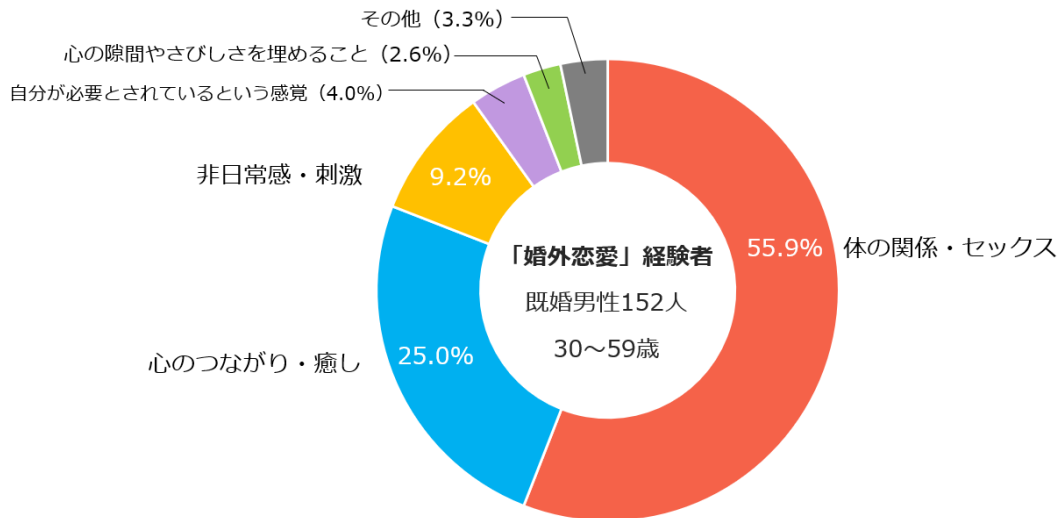
◎表 2 婚外恋愛経験における「体の関係」の有無

年代	性別	体の関係がある／あった	体の関係はない／なかった
30代	男性	39人 (84.8%)	7人 (15.2%)
	女性	59人 (71.1%)	24人 (28.9%)
40代	男性	49人 (87.5%)	7人 (12.5%)
	女性	50人 (70.4%)	21人 (29.6%)
50代	男性	38人 (82.6%)	8人 (17.4%)
	女性	39人 (81.3%)	9人 (18.8%)

3. 経験者が考える「婚外恋愛の目的」

そもそも既婚者が婚外恋愛に踏み出す目的は何でしょうか。「調査対象者について」で説明したように上の「体の関係の有無」とは若干違うサンプルを対象にした調査ですが、次のグラフの通りの結果が示されました。なお、複数選択ではなく、あえて「一番の目的」を尋ねています。

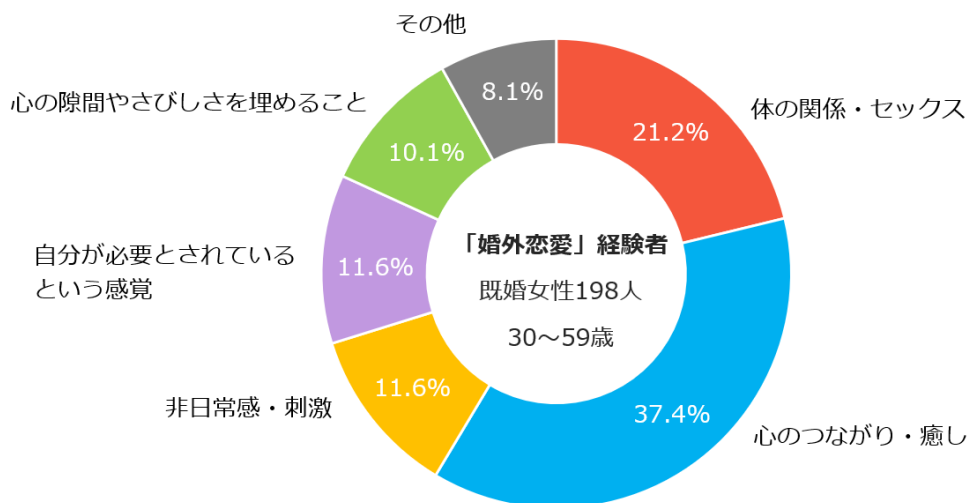
【男性】 婚外恋愛の一番の目的は何か



(「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)

既婚男性の一番の目的は「体の関係・セックス」(55.9%) との結果になりました。調査前からある程度
の予想はできていましたが、数字で示されると大きなインパクトを受けます。案の定ではありますが、女
性とは大きな齟齬が生まれました。

【女性】 婚外恋愛の一番の目的は何か



(「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)

この「男女の齟齬」は、以降の調査結果の分析に重要な意味を持つことになるので、記憶にとどめておい
てください。

◆年代別:婚外恋愛の目的

全体の結果は上記の通りとなりましたが、年代による違いはあるのでしょうか。表3をご覧ください。

◎表3 婚外恋愛の一番の目的

性別	年代	体の関係・セックス	心のつながり・癒し	非日常感・刺激	その他
男性	30代	45.7% (21人)	37.0% (17人)	8.7% (4人)	8.7% (4人)
	40代	58.6% (34人)	19.0% (11人)	10.3% (6人)	12.1% (7人)
	50代	62.5% (30人)	20.8% (10人)	8.3% (4人)	8.3% (4人)
女性	30代	30.4% (24人)	40.5% (32人)	5.1% (4人)	24.1% (19人)
	40代	16.2% (11人)	29.4% (20人)	16.2% (11人)	38.2% (26人)
	50代	13.7% (7人)	43.1% (22人)	15.7% (8人)	27.4% (14人)

※その他は「自分が必要とされているという感覚」「心の隙間やさびしさを埋めること」を含む。

男性は「体の関係・セックス」の割合が年代の上がるたびに増えていきます。50代男性は以降で紹介する「婚外恋愛をした理由」「妻への罪悪感」などの結果から比較的ピュアな傾向が見て取れますが、「一番の目的」と聞かれると性的関係ということになるのかもしれませんが。逆に30代男性はドライな印象を受ける調査結果が出ていますが、「心のつながり・癒し」が37.0%と有意に高くなっています。夫婦関係の悪化により家庭外に心の拠り所を求める男性が多いのかもしれませんが。

女性は30代で「体の関係・セックス」(30.4%)、「心のつながり・癒し」(40.5%)が有意に高くなっています。第1報・第2報において30代女性は比較的「婚外恋愛に積極的」との結果が示されており、40代・50代とは結婚観や異性交遊に関する考え方に違いがあるのかもしれませんが。また若年男性の草食化の影響もあるでしょう。「心のつながり・癒し」の割合が高い件は、男性同様に夫婦関係の悪化が示唆されます。30代は夫婦関係がまだ不安定なケースも多く、男女の行動に影響を与えているようです。

40代・50代の女性は肉体関係よりも心理的な効果を求める割合が有意に高くなっています。また、日常生活に倦むのでしょうか、非日常感・刺激が比較的高いのも興味深いところです。

4. 婚外恋愛をした理由

「婚外恋愛の目的」は相手を探す直接的な目的に焦点を当てた質問でした。それに対して「婚外恋愛をした理由」は、夫婦仲やセックスレスなど当事者の背景や状況を踏まえて「婚外恋愛をするに至った訳」をつかみたいために設定した質問になります。また、理由は複合的と考えますので、こちらの質問は複数の選択肢を選べる複数回答で設定しました。

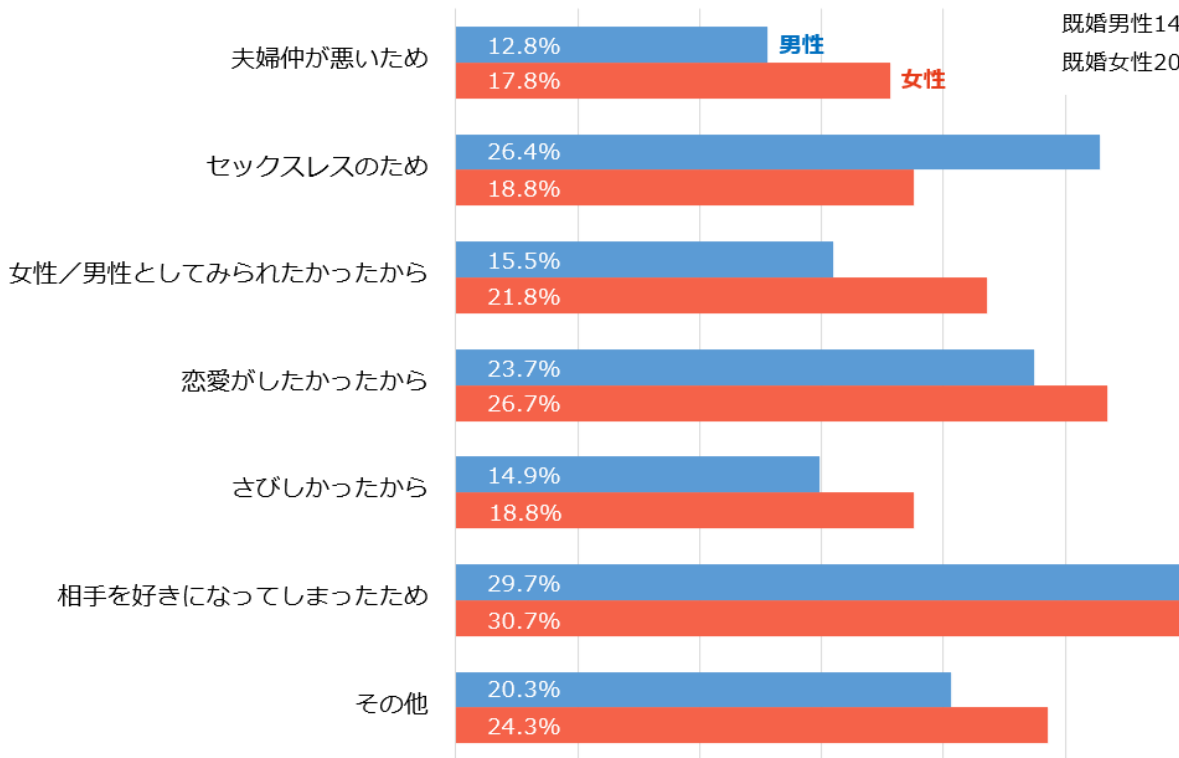
アンケートの結果は次のグラフの通りとなりました。

婚外恋愛をした理由で当てはまるもの（複数回答）

対象：婚外恋愛の経験あり

既婚男性148人

既婚女性202人



（「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）

「婚外恋愛の目的」と異なり複数回答のため、大きな男女差は生じませんでしたが、男女による傾向の違いは見て取れます。例えば、男性の「セックスレスのため」が26.4%で女性より8ポイントの差がつき、女性は「夫婦仲が悪いため」が17.8%で男性より5ポイント、「女性としてみられたかったから」が21.8%で6ポイントの差がついており、婚外恋愛に至った理由にも男女間で若干の違いがありそうです。

男女とも最も多い回答は「相手を好きになってしまったため」（男性29.7%、女性30.7%）でした。男女とも3割は「好き」が高じて婚外恋愛に移行したことになりますが、逆に言えば7割が「そうではない」ということになり、興味深い結果でした。

こちらにも男女別に年代別の結果を次項で紹介します。

◆年代別：婚外恋愛の理由（男性）

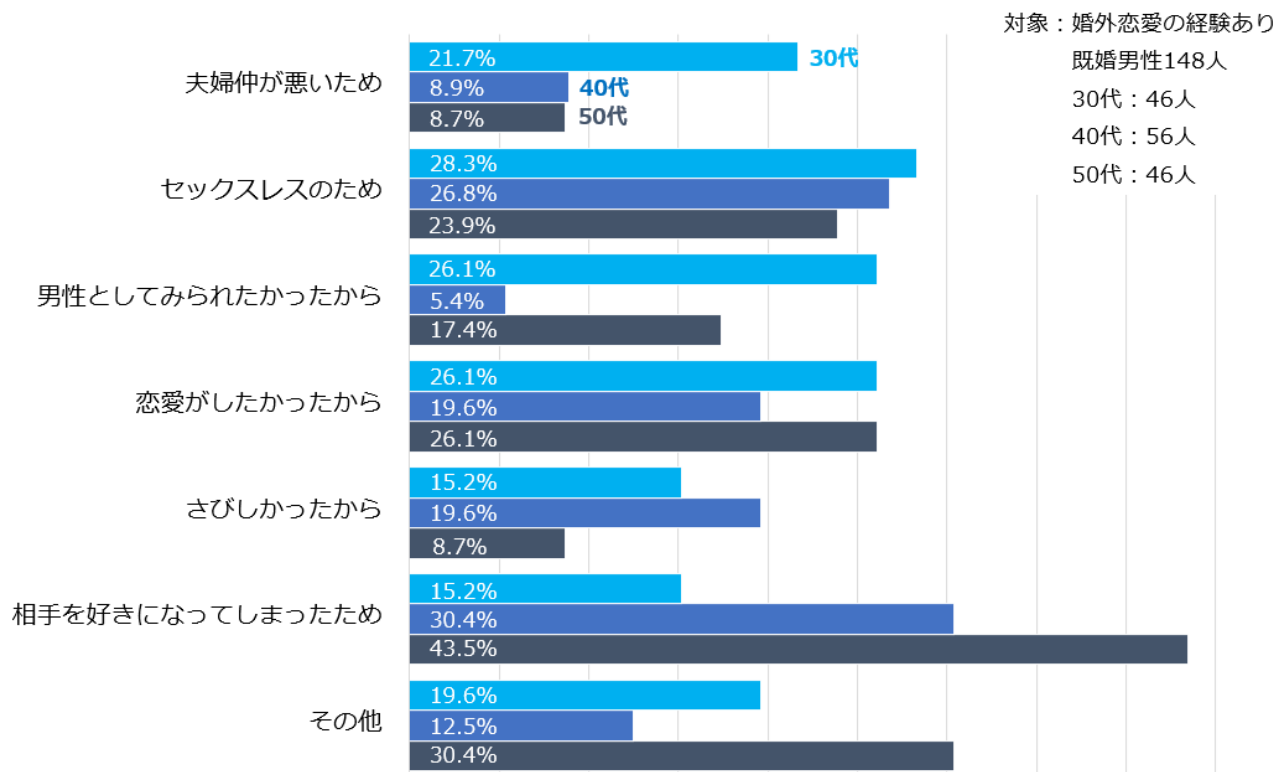
男性では30代の「夫婦仲が悪いため」（21.7%）が突出していることが注目されます。30代は結婚年数が浅く、2人の関係の再調整や30代は子育てに伴う葛藤などが生じやすい時期でしょう。

50代で「相手を好きになってしまったため」（43.4%）が突出するのも注目です。後ほど紹介する「妻へ

の罪悪感」の結果と合わせて、50代男性は「ピュア」という印象をつくります。逆に30代男性は「相手を好きになってしまったため」が15.2%しかなく、婚外恋愛にある種の「逃避」の要素が含まれているのかもしれない。

「男性としてみられたかったから」は30代(26.1%)と50代(17.4%)で高いですが、前者は独身時代を引きずり、50代では加齢を受けているとも考えられます。

【男性・年代別】婚外恋愛をした理由で当てはまるもの（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）

◆年代別：婚外恋愛の理由(女性)

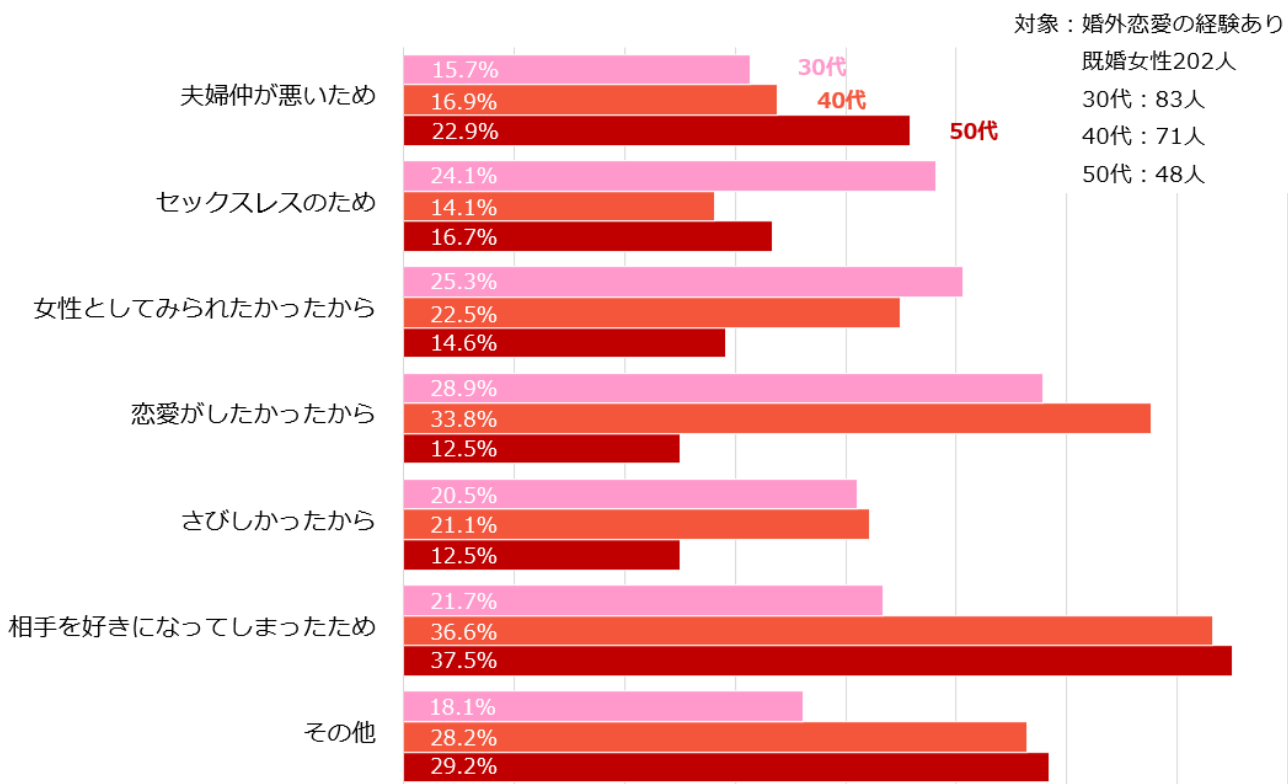
女性の場合は年代を追うごとに「夫婦仲が悪いため」が増加していること、30代で「セックスレスのため」(24.1%)が有意に高いことが注目されます。男女で「夫婦仲」に対する認識が異なる可能性があること、女性は不仲が高じると婚外恋愛に結びつきやすいことを示しているでしょう。30代は出産・育児に伴う配偶者との性関係の変化が強く影響しているのかもしれない。

40代女性は、「恋愛がしたかったから」という回答が全年代で突出しています(33.8%)。第3報で紹介した通り40代は女性の中で「マッチングアプリ／サイト」で出会う割合が最も高い年代でした(18.3%)。「恋愛がしたい」という思いが特に強いのかもしれません。

逆に第1報・第2報の結果からは50代女性の保守性がうかがえました。下のグラフをみると「女性としてみられたい」「恋愛がしたい」「さびしい」などの内的要因はあまり婚外恋愛の動機にならず、相手への感情が最大の動機となっていることが分かります。

また、女性の40代・50代では「その他」が3割近くに上ります。今回は選択肢に「夫への仕返し」を含めませんでした。今後の調査課題です。

【女性・年代別】婚外恋愛をした理由で当てはまるもの（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）

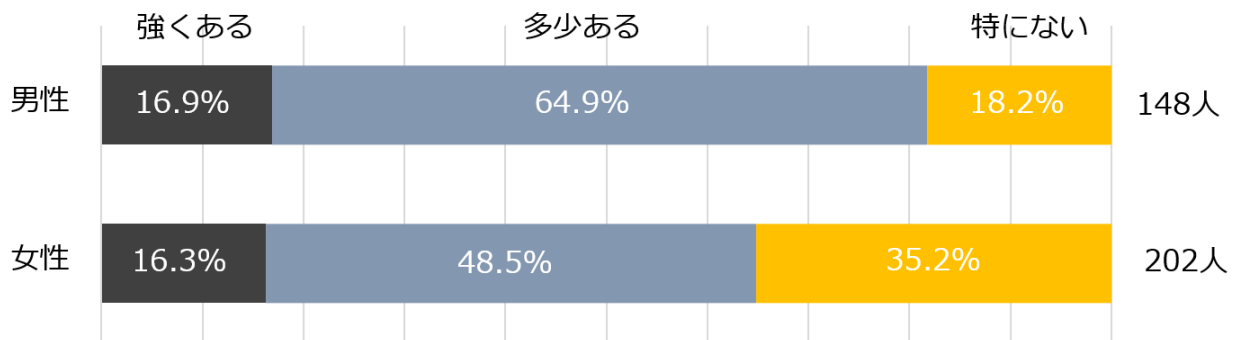
5. 配偶者への罪悪感

オープンマリッジを実践している夫婦を除き、婚外恋愛の多くは配偶者に秘密の関係でしょう。世間的には「不倫」「配偶者への裏切り」などととらえられる関係ですが、果たして当事者たちは配偶者に罪悪感を持っているのでしょうか。

尋ねてみたところ、興味深い結果となりました。

妻・夫に対する罪悪感

対象：「婚外恋愛」経験者
30～59歳の既婚男女350人



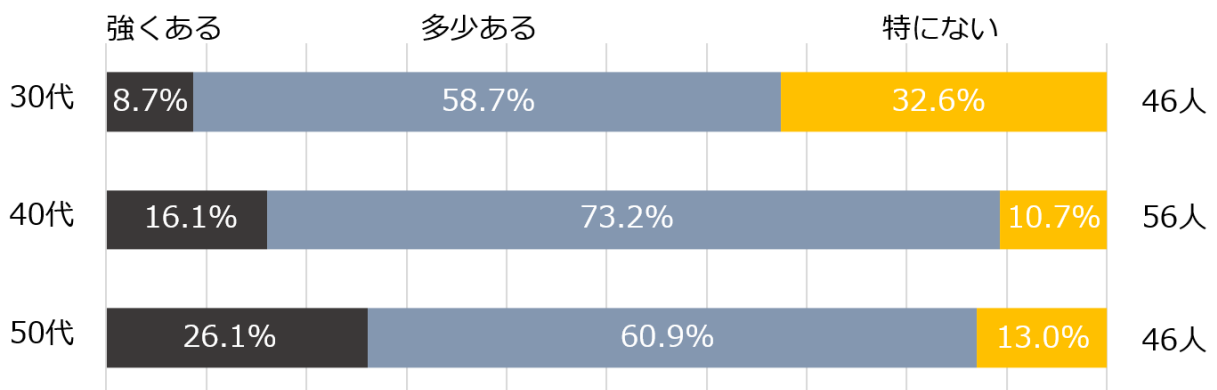
(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

男性に比べて女性の方が「特にない」が有意に高くなっています。前述の通り、女性の方が「夫婦仲が悪い」と認識している人が多かったことに加え、女性の方が男性よりも「心の整理が上手」という性格特性を反映しているかもしれません。一般的に、男性の方が「心の整理が苦手」な傾向にあるでしょう。また、前述の「夫への仕返し」の影響が含まれているかもしれません。

続いて、男性の回答を年代別にみてみましょう。

【男性・年代別】妻に対する罪悪感

対象：「婚外恋愛」経験者
30～59歳の既婚男性148人



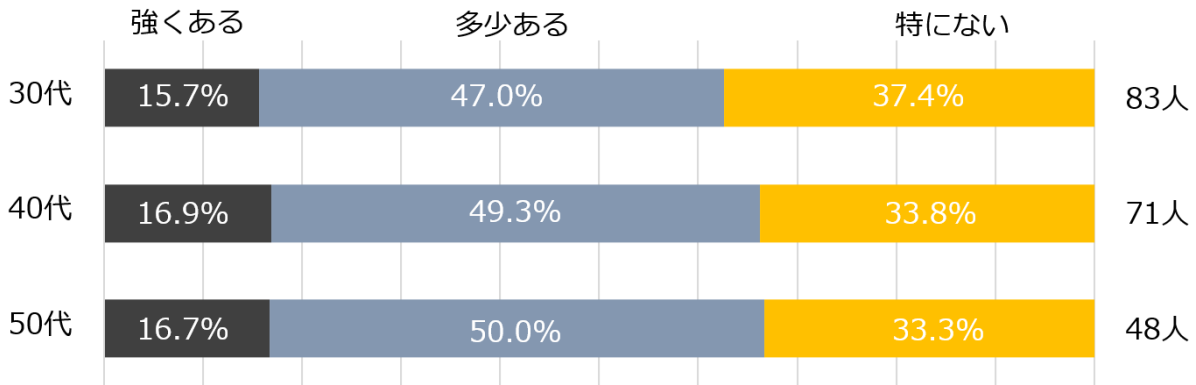
(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

30代男性に「特にない」が有意に高く (32.6%)、夫婦関係の悪化や感情面でのドライさなどの背景が類推できます。逆に50代男性の場合は「強くある」の割合が有意に高く (26.1%)、この世代の感情面のウェットさ・ピュアさを示すように思えます。

続いて、女性の年代別の回答が次のグラフです。

【女性・年代別】夫に対する罪悪感

対象：「婚外恋愛」経験者
30～59歳の既婚女性202人



(「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)

すべての世代で「特にない」の割合が高いほか、男性に比べて驚くほど世代別の違いが乏しいという特徴がみられます。

6. 経験者たちの「婚外恋愛」に対する思い——自分の経験のとらえ方

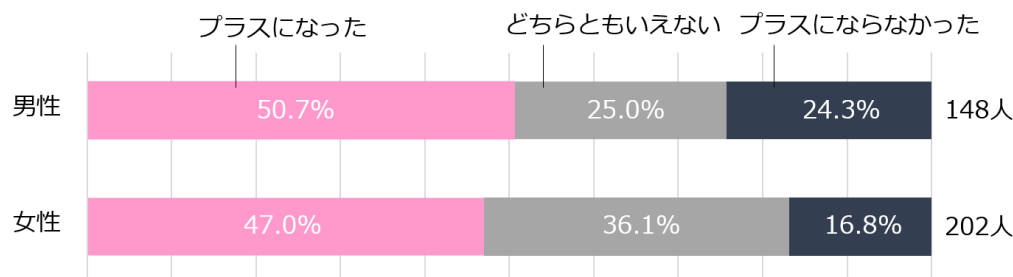
当事者たちは、自身の経験から婚外恋愛をどのようにとらえているのでしょうか。もちろん実際に交際した相手との関係も大きく影響するでしょうが、全体としてポジティブな経験ととらえているのか、ネガティブな経験ととらえているのか、認識が気になるところです。

◆婚外恋愛はプラスの経験か？

まず、婚外恋愛の経験が「自分の人生にプラスとなったか」を尋ねたところ、次の結果になりました。

婚外恋愛は人生のプラスになったか？

対象：「婚外恋愛」経験者
30～59歳の既婚男女350人



(「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)

少々抽象的な質問ですが、「人生における貴重な経験になった」「人生を前向きに進めるようになった」「人生が豊かになった」などの肯定的な評価をもつか否かを探りたいという趣旨で設けました。男女とも「プラスになった」が約5割と、予想以上に肯定的にとらえている様子がうかがえます。調査前は女性の肯定的な評価はもう少し低いと考えていました。

男性で「プラスにならなかった」が女性より8ポイント近く高い結果となったのは、「家族バレ」「職場バレ」などにより人生に大きな影響を及ぼす事態になったという経験が含まれているかもしれません。

表4のとおり世代別をみても大きな違いはありませんでしたが、「プラスにならなかった」との回答の割合が30代男性（28.3%）と30代女性（21.7%）で高いことが注目されます。

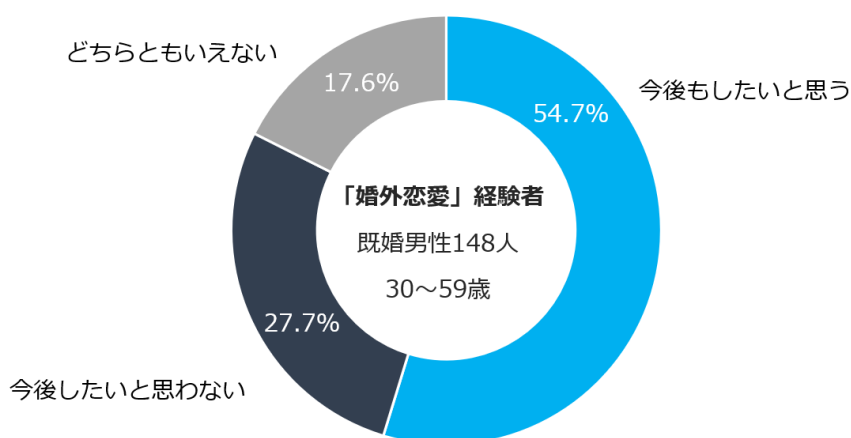
◎表4 婚外恋愛は人生のプラスになったか？

性別	年代	プラスになった	プラスにならなかった	どちらともいえない
男性	30代	56.5% (26人)	28.3% (13人)	15.2% (7人)
	40代	46.4% (26人)	25.0% (14人)	28.6% (16人)
	50代	50.0% (23人)	19.6% (9人)	30.4% (14人)
女性	30代	48.2% (40人)	21.7% (18人)	30.1% (25人)
	40代	46.5% (33人)	11.3% (8人)	42.3% (30人)
	50代	45.8% (22人)	16.7% (8人)	37.5% (18人)

◆今後も婚外恋愛をしたいか？

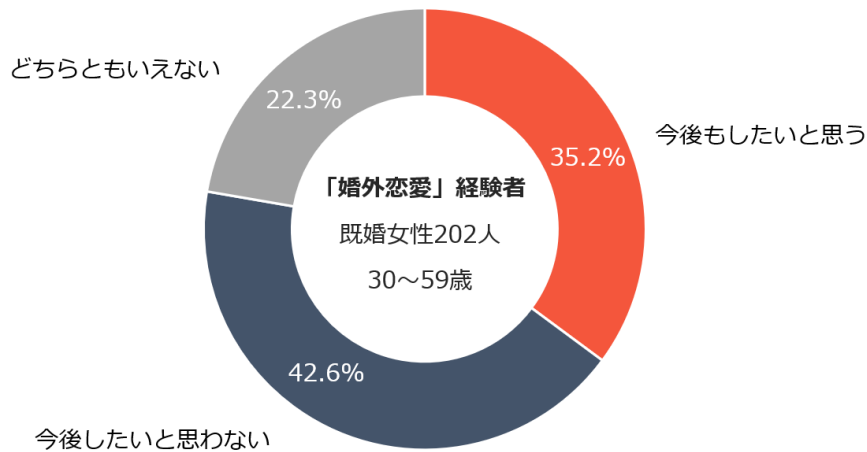
このように、「婚外恋愛が人生のプラスになった」と考える人は約半数と、男女・世代で大きな違いはありませんでしたが、「今後も婚外恋愛をしたいか」と尋ねたところ、興味深い結果となりました。

【男性】 今後も婚外恋愛をしたいか？



(「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】 今後も婚外恋愛をしたいか？



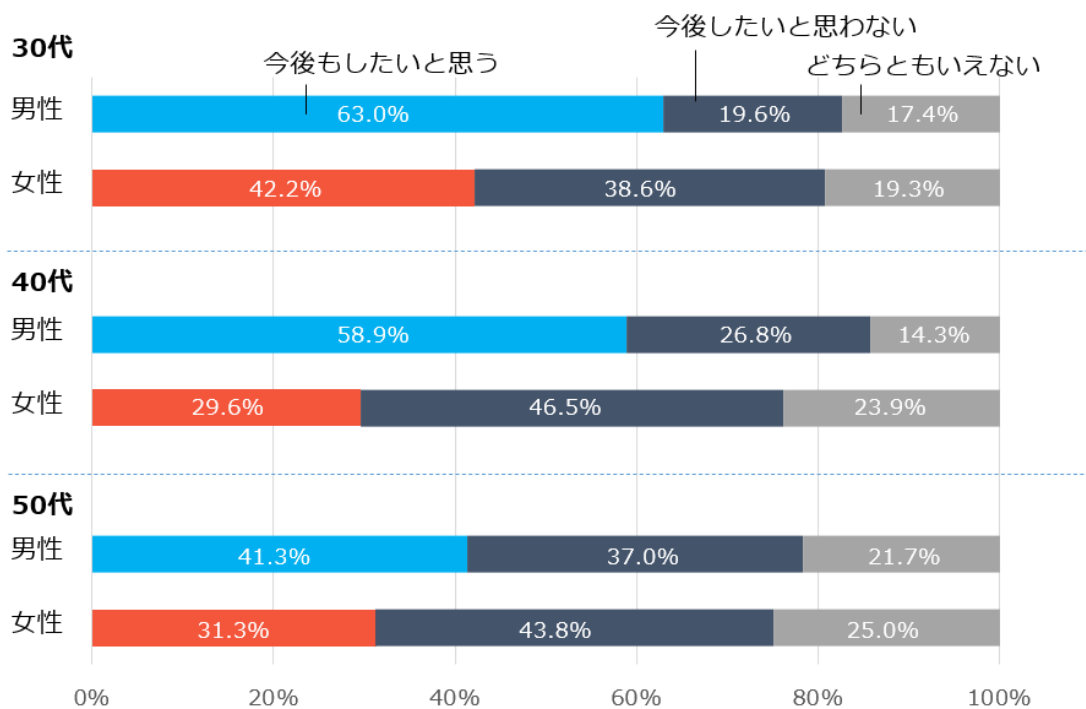
(「婚外恋愛に関する実態調査 [本調査] 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

男性は5割以上が「今後したいと思う」と答えたのに対し、女性は同じ答えが35.2%で、4割以上が「今後したいと思わない」と答えたのです。「一度で十分」なのか「一度で懲りた」なのか、興味深いところですが、前半で述べた婚外恋愛についての「男女間の目的の齟齬」が影響しているかもしれません。

年代別にみると、次の結果となりました。

【男女・年代別】 今後も婚外恋愛をしたいか？

対象：「婚外恋愛」経験者、30～59歳の既婚男女350人



(「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)

男性は年代を上がる度に「今後もしたいと思う」の割合が下がります。加齢により身体的・行動的な活動性が下がるためと推測できそうです。しかし、「したいと思う」の割合が「したいと思わない」の割合を常に上回ります。

一方、女性の場合は40代・50代で「したいと思わない」が「したいと思う」を大きく上回ります。「一度で十分」「一度で懲りた」のどちらでしょうか、興味深いところです。また、日常生活が安定した結果を反映している面もあるでしょう。

女性では唯一、30代で「したいと思う」の割合が「したいと思わない」の割合を上回っており、婚外恋愛に対する積極性がうかがえます。良い経験だったということもあるでしょうし、そうでなくてもリベンジしたいという気力があるのかもしれません。

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

7. 考察

今回の第4報で浮かび上がったのは、男女における婚外恋愛に対する考え方の違いです。婚外恋愛における体の関係の有無は男女間でそれほどの違いはありませんでした。しかし「婚外恋愛の一番の目的」を尋ねると、男性の5割以上が「体の関係・セックス」と答えたのに対し、女性で同じ答えは約2割に過ぎません。女性で最も多い回答は「心のつながり・癒し」で、約4割が一番の目的にあげています。男性で同じ答えは約25%に過ぎませんでした。

また、女性の目的は多岐にわたっており、「非日常感・刺激」「自分が必要とされている感覚」「心の隙間やさびしさを埋めること」という回答もそれぞれ約1割ありましたが、男性の回答にはあまり多様性はみられません。これらの男女間の齟齬により、多くの出会いおよび交際中のカップルで「交際目的が合わない」事態が発生していると想像できます。

ただし、婚外恋愛をするに至った理由を複数回答で尋ねてみると、「夫婦仲が悪いため」「セックスレスのため」「恋愛がしたかったから」など男女とも様々な理由があげられ、共通項が多いことも分かります。最も多かった回答は男女とも「相手を好きになってしまったため」で、約3割が回答しています。しかし逆に考えると、約7割が「好きになったからではない」ということになり、興味深い心理です。

「夫婦仲が悪いため」という回答は女性に多く、婚外恋愛の主要な理由の1つになっています。配偶者に対する罪悪感は、男性では「特になし」という回答が18.2%だったのに対し、女性は35.2%と倍近くです。男女の性格の違いのほか、夫婦関係が大きく影響していることが示唆されます。



婚外恋愛における男女間の目的の違いは、婚外恋愛に対する認識にも影響しているようです。男女とも約半数が「婚外恋愛は人生のプラスになった」と肯定的に評価しますが、「今後も婚外恋愛をしたいか」という質問に対しては回答が大きく割れました。男性の5割以上が「今後したい」と答えたのに対し、女性は4割以上が「今後したいと思わない」と答えたのです。特に女性では年代が上がる度に「今後したいと思わない」との回答の割合が増加します。

これらの結果から、男女間の認識ギャップが大きいことがうかがえます。今後、婚外恋愛がより一般に広がり、より多くの婚外カップルが幸福な交際を行うためには、このギャップを埋める作業が必要になるでしょう。

◆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5報では、「デート頻度」「デート代」「セックス頻度」「連絡の頻度や手段」など、婚外カップルのデートの実態に迫る予定です。

婚外恋愛に関する調査終了後は、セックスレス、ロマンチックラブイデオロギー、セカンドパートナー、など、「現代の夫婦関係の形」「既婚者の新たな生き方・ライフスタイル」「既婚者の出会い・恋愛」をテーマとした調査を実施していきます。

今後も私どもの調査について注目していただければ幸いです。

◆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。

株式会社レゾンデートル

〒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。

