



[ヒールメイト]真のセカンドパートナー実態調査 2024

## セカンドパートナーは幻想？ 最初はプラトニックだったのに肉体関係ありの婚外恋愛に進んだ割合は？

不倫にならない既婚者の新しい男女関係として注目されている「セカンドパートナー（通称：セカパ）」。  
最近ではTVや雑誌でも取り上げられるようになってきました。直近の2024年10月26日にはテレビ朝日とABEMAが共同制作する報道リアリティー番組「ABEMAプライム」でも「既婚者同士の恋愛って？プラトニックならアリ？」が取り上げられ、既婚者専用マッチングサイト「Healmate（ヒールメイト）」の代表が生出演しています。

しかし、まだ新しい概念・考え方のため、実際まわりにセカンドパートナーを持つ人がいるかといえ  
ば、そうではない人がほとんど。そのため、多くの人にとってセカンドパートナーは、「実態がよく分  
からない」「理解できない」存在であるようです。

そこで、『[ヒールメイト] 真のセカンドパートナー実態調査』では、約 15,000 人の既婚男女への予備調査から選び出した、肉体関係のない「本物のセカンドパートナー」が現在いる人/過去にいた人 377 名を対象に、その実態を調査しています。

今回（第 6 報）のテーマは、「セカンドパートナーから肉体関係ありの婚外恋愛に進んだ経験はある？」「セカンドパートナーと本当はセックスしたいと思う？」です。前回の調査「セカンドパートナーとキスした？ハグは？それ以上は？」（ヒールメイト調べ）では、予想以上に多くの方がセカンドパートナーとセックスしてしまった経験があると回答し、プラトニックなセカンドパートナーという存在そのものに疑義が生じました。果たして今回の結果はどうか——。ぜひ最後までご覧ください。

本調査は、既婚者向けマッチングサイト「ヒールメイト (Healmate)」の運営社、レゾンデートル株式会社（東京都新宿区）が行う、セカンドパートナーに関する日本初の大規模調査の一部です。過去の調査結果は下記を参照ください。

#### <セカンドパートナー実態調査 2024>

[予備調査] ※既婚者約 15,000 名対象

- ・第 1 報：セカンドパートナー（プラトニック不倫）がいる既婚者の割合は実際どれくらい？
- ・第 2 報：セカンドパートナーは体の関係あり？なし？知らない人が 6 割！言葉の認知度は？
- ・第 3 報：セカンドパートナーは浮気・不倫に当たると考える人が 5 割！「理解できる」は…？

[真のセカンドパートナー実態調査 2024] ※セカンドパートナーがいる人/いた人約 400 名対象

- ・第 1 報：セカンドパートナー（プラトニック不倫）の相手と「どこで出会った？」
- ・第 2 報：セカンドパートナー（プラトニック不倫）の相手を「どうやって見つけた？」
- ・第 3 報：セカンドパートナーがいて「良かったこと」は？
- ・第 4 報：セカンドパートナー長続きする？「交際期間」「別れた理由」を聞きました！
- ・第 5 報：セカンドパートナーとキスした？ハグは？それ以上は？

#### <ご注意>

- ・ 20～59 歳の既婚者に限定し、男女別の数や年齢層も均衡な対象に行ったインターネット調査です。調査方法・調査対象等は最後に記載しています。
- ・ セカンドパートナーは現在、既婚者以外の独身カップルにも広がっている様子ですが、今回の調査は本来の意味に則して対象を既婚者に限定しました。

## セカンドパートナーとは？不倫との違いについて

まずはセカンドパートナーの定義から。セカンドパートナーとは、既婚者の男女が妻や夫（ファーストパートナー）と別に持つ、**プラトニックな第二のパートナー**のことです。2018年に日本で生まれた造語で、その後、既婚者の中で徐々に浸透し、現在は不倫にならない既婚者の新たな男女関係として多くの人に注目され、通称の「セカパ」も浸透しています。

**不倫と違って肉体関係を持たない点が重要**で、セカンドパートナーの関係性は「友達以上、恋人未満」とも言われます。セカンドパートナーにどこまで許すかという基準は人それぞれです。「手をつなぐ」「ハグ」までは許すケースが多く、中には「キス」までOKにするカップルもいます。

「プラトニック不倫」という別名も生まれていますが、法的に問題になる「不貞行為」には該当しないため、不倫とは別ものです。

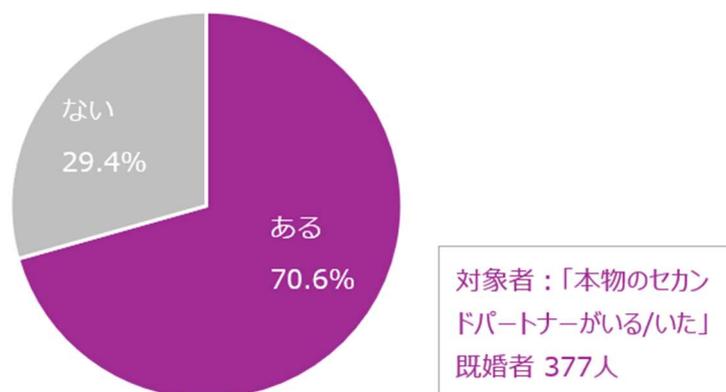
セカンドパートナーについて、おおよそのイメージができたでしょうか。本編に入る前に、既婚者の男女関係の用語を整理しておきましょう。

<u>婚外恋愛</u>	既婚者が配偶者以外の既婚者と恋愛関係になること。互いの家庭を壊さない、介入しないなどのルールがある
セカンドパートナー (セカパ)	既婚者が配偶者（ファーストパートナー）とは別に持つプラトニックな婚外パートナーのこと。「友達以上、恋人関係」の関係で、肉体関係なしの婚外恋愛も含む。「プラトニック不倫」という別名も。
不倫	既婚者が配偶者以外の異性と男女関係になること。相手は既婚者に限らず、既婚者同士の場合はW不倫とも呼ぶ
浮気	既婚者が配偶者以外の異性と肉体関係を持つことで、不倫よりも軽い関係
<u>オープンマリッジ</u>	別の相手との恋愛やセックスを制限しないパートナーの形。1970年代に欧米で生まれた考え方で、現在再び注目されている

## セカンドパートナーから体の関係ありの婚外恋愛に進んだ経験ある？

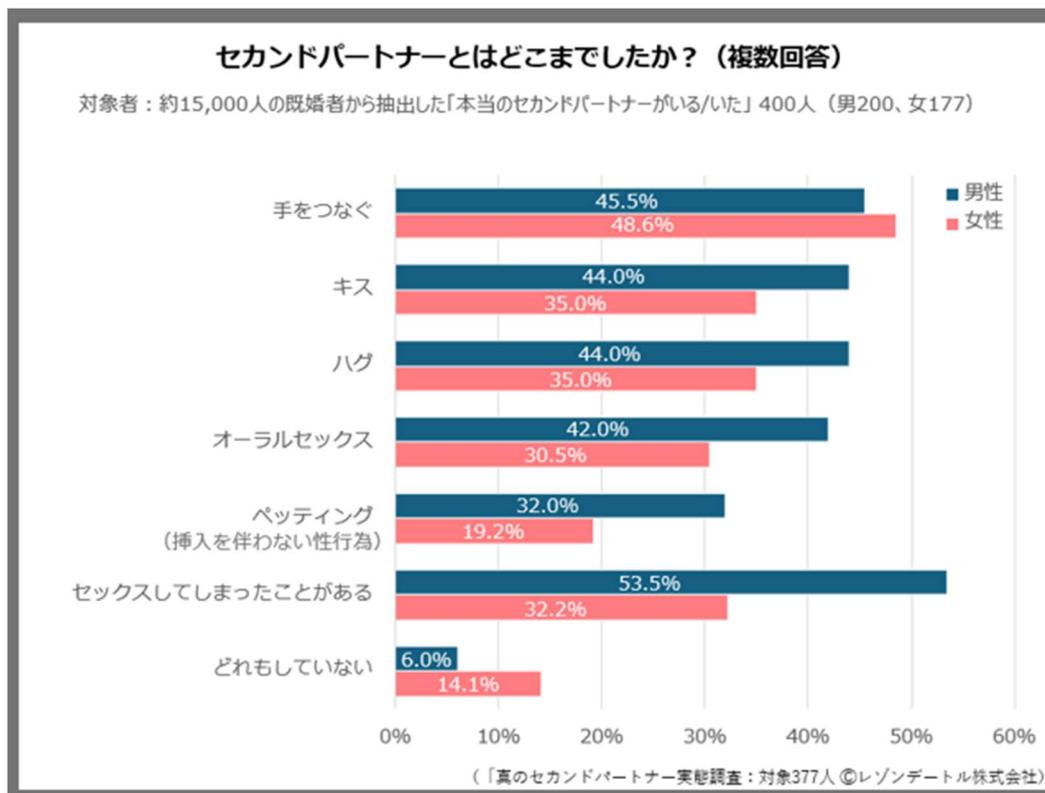
では、いよいよ本題です。本物のセカンドパートナーがいる人/いた人 377名に、どこまでの身体的な接触を尋ねたところ、グラフの通りとなりました。

## 【全体】体の関係アリの「普通の婚外恋愛」に進んだ経験はある？



(「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデートル株式会社)

なんと、**70%以上が「体の関係ありの婚外恋愛に進んだ経験がある」と回答**しています。この結果から考えると、メディアで盛んにもてはやされる「プラトニックな婚外関係」そのものが幻想に近いといえるかもしれません。前回の「セカンドパートナーとキスした？ハグは？それ以上は？」(ヒールメイト調べ)でも、同様に肉体関係を結んでしまった人が多いとの傾向が出ており、セカンドパートナー幻想説を裏付けます。やはり、男女が親密になると、歯止めをかけるのは難しいのでしょうか。



前回同様の言い訳にはなりますが、私たちは全国 15,000 人もの既婚者の中から「セカンドパートナーが肉体関係なしと理解している」人を選び出し、そのうえで「肉体関係のない本物のセカンドパートナーがいる人/いた人」を選んでアンケートを行っています。「真の」という名前にふさわしいよう、入念な準備を行っていました…。

調査対象者はほぼ「本物のセカンドパートナー」と考えられるため、やはり「プラトニックなセカンドパートナーの関係」から「普通の婚外恋愛」に移行する割合は非常に高いという結果になります。

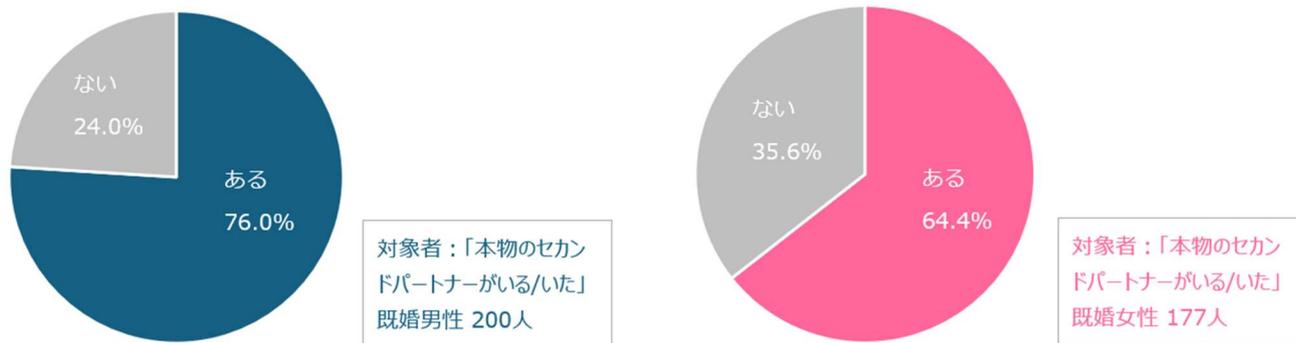


「ABEMA プライム」でも「既婚者同士の恋愛って？プラトニックならアリ？」で、MC の田村敦さんが「プラトニックで止められるのかな。好きになってその先がないのは地獄」と言っていました。正しかったのかもしれませんが。ただし、あくまでも「そういう経験がある」ということで、何人かとお付き合いしていれば、もちろんプラトニックで終わったセカンドパートナーも多くいたとは推測できます。

#### ◆男性より女性の方が「歯止め」あり

全体で見ると、7割以上が「セカンドパートナーから婚外恋愛に進んだ経験あり」となりましたが、男女別で見ると、やはり傾向に違いがあります。男性は76.0%が「経験あり」と回答しているのに対し、女性の回答は64.4%に止まります。やはり、男性よりも女性の方が「歯止めが強い」と言えるでしょう。

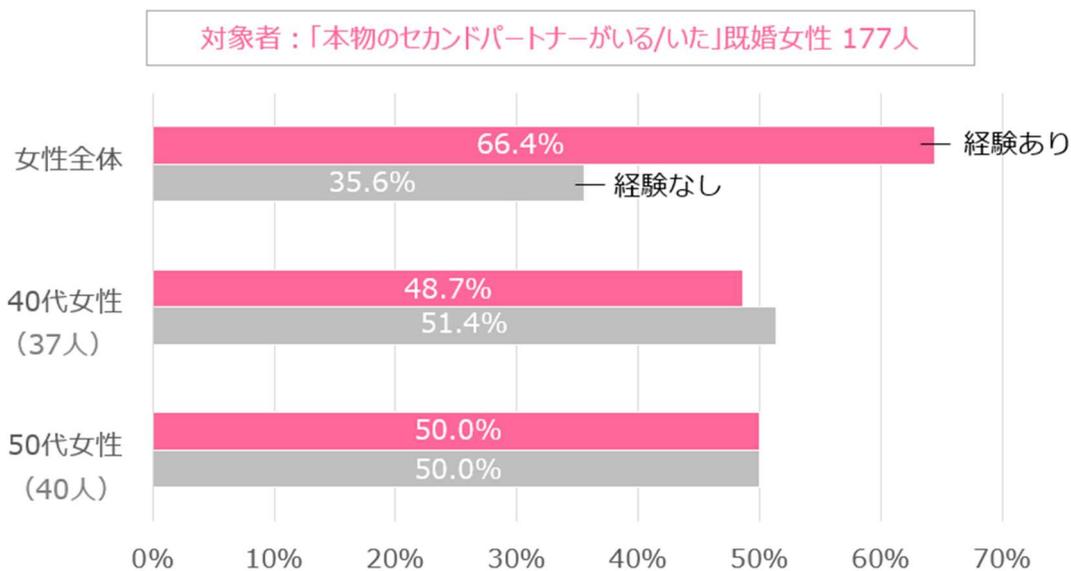
## 体の関係アリの「普通の婚外恋愛」に進んだ経験はある？



(「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデートル株式会社)

40代・50代女性に限定すると、さらに「歯止め」は強い結果となりました。ミドルエイジ以降の男女のほうが、プラトニックなセカンドパートナーの関係が成立しやすいのかもしれませんが、なお、男性は年代による大きな違いはありませんでしたから、女性がカギを握っているといえるでしょう。

## 【40代・50代女性】セカパ→婚外恋愛の経験は？



(「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデートル株式会社)

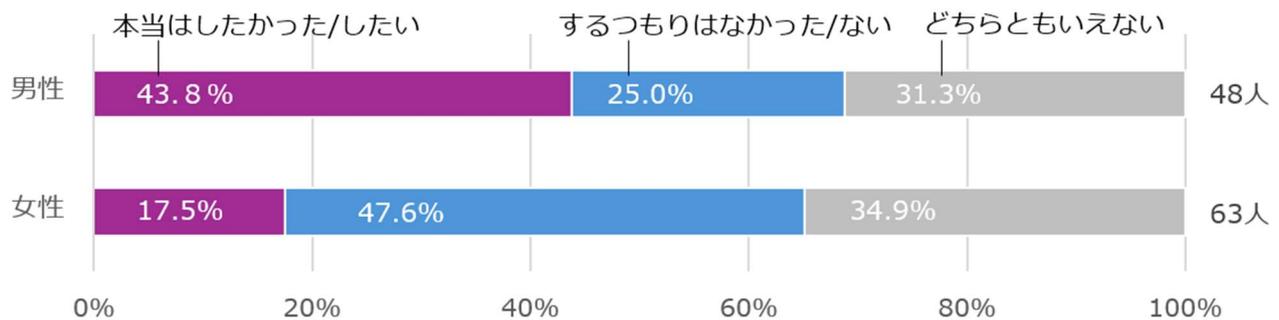
## なぜ「体の関係ありの婚外恋愛」に進まなかったのか

ここからは、最初の質問で「セカンドパートナーから体の関係ありの婚外恋愛に進んだ経験はない」と回答した **29.4%、111名の既婚男女**に焦点を絞ってみたいと思います。なぜ「歯止め」をかけたのでしょうか。

まずは「セカンドパートナーと本当はセックスしたいと思っていたか（いるか）」を確認してみましょう。元々したくないと考えていれば、歯止めは必要ありませんが、果たしてどうか。

### 本当はセカンドパートナーとセックスしたかった？/したい？

対象者：「セカンドパートナーから婚外恋愛に進んだ経験はない」と回答した既婚者 111人



（「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデール株式会社）

男女で大きな違いが生まれました。歯止めをかけた男性の43.8%は「本当はセックスしたかった/したい」と回答しています。一方、女性の47.6%が「するつもりはなかった/ない」と回答しています。つまり、**多くの男性は我慢をされていて、女性にその気がないことが大きな歯止めになった**ということではないでしょうか。やはり、プラトニックなセカンドパートナーが成立するかどうかは、女性がカギを握っているといえそうです。

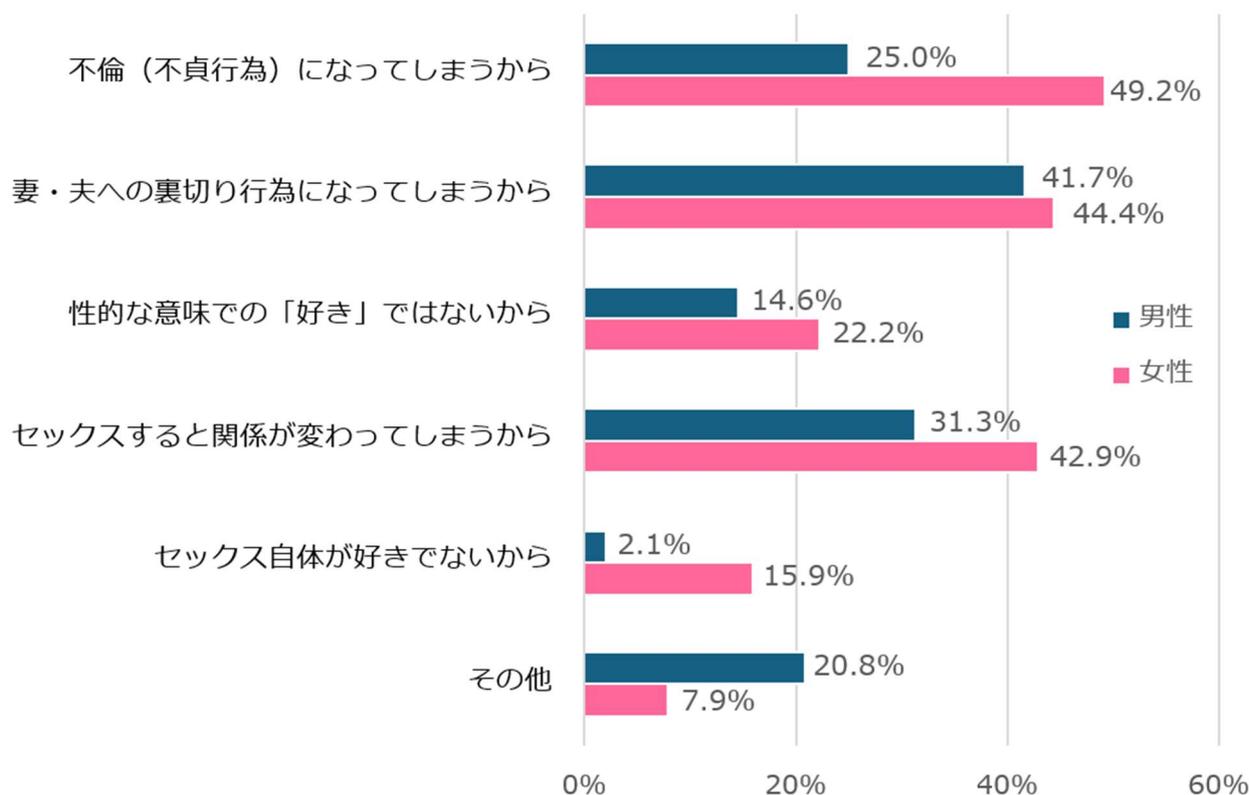


プラトニックなセカンドパートナーは男側の我慢で成り立っているのさ。男はやっぱり「したい」生き物…

次に、同じ 111 名に「セックスしなかった/しない理由」を尋ねた結果が次のグラフです。ここでも興味深い結果が示されました。

## セカンドパートナーとセックスしなかった / しない理由は？（複数回答）

対象者：「セカンドパートナーから婚外恋愛に進んだ経験はない」と回答した既婚者 111人



（「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデール株式会社）

男性は「不倫（不貞行為）」になることをあまり気にしない人が多い一方、女性は約半数が「不倫（不貞行為）」を理由に一線を越えていないことが分かりました。いくつも選べる複数回答の結果ですから、**男が「不倫(不貞行為)」を軽視している傾向**が見て取れます。

一方、「セックスすると関係が変わってしまうから」「セックス自体が好きでないから」と答えた女性が多いことも注目されるでしょう。男性でも「セックスすると関係が変わってしまうから」と一線を越えるのを我慢している人が多いのは、ほどよい関係を壊したくないと考えているのかもしれない。

男女とも「配偶者への裏切りになるから」との回答が半数を割り、予想よりも低いものでした。



## 調査対象者について

先ほど少し述べた通り、今回の調査は、肉体関係のない本物のセカンドパートナー経験者に絞ったものです。そのため、「真の」という名前が付いています（前回、今回とも完全には言えない結果がでています）。

「セカンドパートナー実態調査 2024 第1報」（ヒールメイト調べ）で約 15,000 人の既婚者に「セカンドパートナーが現在いるか？過去にいたか？」を尋ねたところ、**いる人/いた人の割合は 4.5%**（657 人）でした（調査日：2024 年 5～6 月）。セカンドパートナーは肉体関係がない特別な男女関係ですから、まだ少ないことが分かります。婚外恋愛の経験者が 22.5%に上る（ヒールメイト調べ）のに比べると大きな差です。

**他社の多くのセカンドパートナー調査は婚外恋愛とセカンドパートナーを区別せずに実施されているので、注意してください。**本物のセカンドパートナー経験者を見つけ出してアンケート調査ができる人数を確保するには、少なくとも 1 万人以上の既婚者を対象とした予備調査が必要になりますが、他社の調査はそこまで行っていません。

弊社の本調査は探し出した 657 人のなかから、男女・年齢構成が均等になるよう 377 人を抽出して調査を行ったため、実態をある程度、正確に反映しているでしょう。

下表の通り男女、年齢層ともにほぼ均等なサンプルになっています。

全体	男性 200 人 (100%)	女性 177 人 (100%)
20 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 50 人 (28.2%)
30 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 50 人 (28.2%)
40 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 37 人 (20.9%)
50 代	男性 50 人 (25.0%)	女性 40 人 (22.6%)

回答者は「和歌山県」がゼロなほかは全都道府県に分布しており地域的な偏りはありません。子どもの有無は、子ども有が 311 人 (82.5%)、子ども無が 66 人 (17.5%) でした。

## 真のセカンドパートナー実態調査 第 6 報 | まとめ

- セカンドパートナーから婚外恋愛に進んだ経験ありの人は多い(7 割以上)
- プラトニックを保っていても男性が「本当はセックスしたい」と考えている可能性が高い
- プラトニックを維持できるかのカギは女性側にある

今回の調査では、以上のことが分かりました。セカンドパートナーのお付き合いについて「本当にプラトニックなの?」「それ以上の関係に進む可能性はないの?」などの疑問の声が多くありますが、実態はこのようなものでした。結論としては、**プラトニックを維持するのは難しい**となるでしょう。納得感がありますが、皆様はいかがでしょうか。

次回以降も今回と同じ「本当のセカンドパートナーが現在いる人/過去にいた人」377 名を対象に、「配偶者がセカンドパートナーを持つことを許すか?」「今後もセカンドパートナーを欲しいと思うか」など、謎の多いセカンドパートナーの実態を解明していきます。

今回の調査の詳しい報告は「[既婚者の男女関係に関する調査](#)」に掲載予定です。このリリースでは紹介しきれない詳しいデータなども公開しています。また、過去に行った「[婚外恋愛](#)」「[セックスレス](#)」の調査報告もアップされていますので、ぜひご覧くださいね。

### <調査概要>

- ・調査タイトル：[ヒールメイト] 真のセカンドパートナー実態調査 第 6 報
- ・調査期間：2024 年 5 月 31 日～6 月 5 日、10 月 21 日～10 月 31 日

- ・調査対象者：20～59歳の既婚者 14,481人（男性 6,981人、女性 7,500人）から 377人を抽出
- ・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：<https://healmate.jp/survey/>
- ・本報告の発表日：2024年12月2日

### <定義>

次の定義でアンケートを実施しました。

セカンドパートナー：既婚男女のプラトニックな婚外関係で、友達以上・恋人未満のパートナー

### <今回の調査データ>

●表1 「セカンドパートナーから「普通の婚外恋愛（体の関係アリ）」に進んだ経験はありますか？」の回答結果

年代	性別	ある	ない
全体	男性 [200人]	152人 (76.0%)	48人 (24.0%)
	女性 [177人]	114人 (64.4%)	63人 (35.6%)
20代	男性 [50人]	41人 (82.0%)	9人 (18.0%)
	女性 [50人]	38人 (76.0%)	12人 (24.0%)
30代	男性 [50人]	40人 (80.0%)	10人 (20.0%)
	女性 [50人]	38人 (76.0%)	12人 (24.0%)
40代	男性 [50人]	36人 (72.0%)	14人 (28.0%)
	女性 [37人]	18人 (48.7%)	19人 (51.4%)
50代	男性 [50人]	35人 (70.0%)	15人 (30.0%)
	女性 [40人]	20人 (50.0%)	20人 (50.0%)

●表2 「セカンドパートナーと本当はセックスしたかった / したいですか？」の回答結果

年代	性別	本当はしたかった / したい	するつもりはなかった / ない	どちらともいえない
全体	男性 [48人]	21人 (43.8%)	12人 (25.0%)	15人 (31.3%)
	女性 [63人]	11人 (17.5%)	30人 (47.6%)	22人 (34.9%)
20代	男性 [9人]	2人 (22.2%)	2人 (22.2%)	5人 (55.6%)
	女性 [12人]	2人 (16.7%)	8人 (66.7%)	2人 (16.7%)

30代	男性 [10人]	7人 (70.0%)	0人 (0.0%)	3人 (30.0%)
	女性 [12人]	3人 (25.0%)	4人 (33.3%)	5人 (41.7%)
40代	男性 [14人]	6人 (42.9%)	7人 (50.0%)	1人 (7.1%)
	女性 [19人]	5人 (26.3%)	8人 (42.1%)	6人 (31.6%)
50代	男性 [15人]	6人 (40.0%)	3人 (20.0%)	6人 (40.0%)
	女性 [20人]	1人 (5.0%)	10人 (50.0%)	9人 (45.0%)

※表1の質問で「ない」と回答した111人に対象を限定。

●表3 「セカンドパートナーとセックスしなかった / しない理由はなんですか？」の回答結果（複数回答）

年代	性別	不倫（不貞行為）になってしまうから	妻・夫への裏切り行為になってしまうから	性的な意味での「好き」ではないから	セックスすると関係が変わってしまうから	セックス自体が好きでないから	その他
全体	男性 48人	12人 (25.0%)	20人 (41.7%)	7人 (14.6%)	15人 (31.3%)	1人 (2.1%)	10人 (20.8%)
	女性 63人	31人 (49.2%)	28人 (44.4%)	14人 (22.2%)	27人 (42.9%)	10人 (15.9%)	5人 (7.9%)
20代	男性 9人	2人 (22.2%)	3人 (33.3%)	2人 (22.2%)	1人 (11.1%)	1人 (11.1%)	2人 (22.2%)
	女性 12人	7人 (58.3%)	3人 (25.0%)	3人 (25.0%)	6人 (50.0%)	1人 (8.3%)	2人 (16.7%)
30代	男性 10人	4人 (40.0%)	6人 (60.0%)	3人 (30.0%)	2人 (20.0%)	0人 (0.0%)	3人 (30.0%)
	女性 12人	3人 (25.0%)	4人 (33.3%)	3人 (25.0%)	7人 (58.3%)	1人 (8.3%)	3人 (25.0%)
40代	男性 14人	2人 (14.3%)	5人 (35.7%)	1人 (7.1%)	6人 (42.9%)	0人 (0.0%)	1人 (7.1%)
	女性 19人	12人 (63.2%)	13人 (68.4%)	3人 (15.8%)	5人 (26.3%)	5人 (26.3%)	0人 (0.0%)
50代	男性 15人	4人 (26.7%)	6人 (40.0%)	1人 (6.7%)	6人 (40.0%)	0人 (0.0%)	4人 (26.7%)
	女性 20人	9人 (45.0%)	8人 (40.0%)	5人 (25.0%)	9人 (45.0%)	3人 (15.0%)	0人 (0.0%)

※表1の質問で「ない」と回答した111人に対象を限定。

### ◎調査の目的

私どもレゾンデートル株式会社は、「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インターネットサービスを展開するシステム開発会社です。現代の夫婦関係のあり方、既婚者の男女関係の多様性を把握し、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。

〒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](mailto:info@healmate.jp)

担当：浦野