



[ヒールメイト]セカンドパートナー実態調査 2024

## 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？

2024年、一躍「流行語」になった**セカンドパートナー**。既婚者が配偶者（ファーストパートナー）と別  
に持つプラトニックな婚外パートナーをいい、その関係は「友達以上、恋人未満」などと呼ばれます。  
最近では「プラトニック不倫」という別名も誕生しました。

セカンドパートナーは、プラトニックという大きなハードルがある関係ですが、果たして既婚者の間に  
どれほど広がっているのでしょうか？また実際はどのような関係なのか？不倫にあたるのか？

既婚者コミュニティサイト「[ヒールメイト \(Healmate\)](#)」を運営する[レゾンデートル株式会社](#)（東京都  
新宿区）は今回15,000人の既婚者男女を対象にアンケート調査を実施し、**謎が多いセカンドパートナー  
の実態を解明**します。

これまでセカンドパートナーに関する調査はいくつかありますが、「体の関係がある不倫・婚外恋愛」  
も含めてしまっているため、実際のところはセカンドパートナー調査とはいえません。それに対して、  
この【ヒールメイト】セカンドパートナー実態調査は「プラトニックなセカンドパートナー」に限定し  
た、いわば「本当のセカンドパートナー調査」。しかも、初めての本格的な大規模調査です。

## 実際にセカンドパートナーがいる/いた既婚者の割合は？

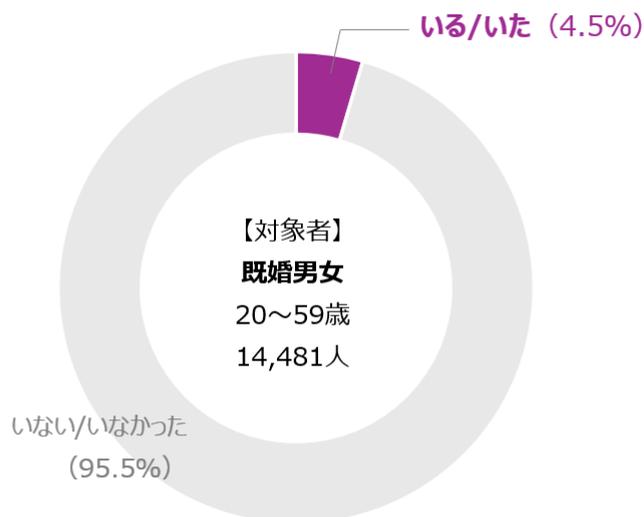
セカンドパートナー（略称：セカバ）という言葉が生まれたのは2018年。既婚者のコミュニティで徐々に使われはじめ、2022年以降、既婚者同士の恋愛（婚外恋愛）が広がるなかで注目を浴びました。

2023年11月には著名なYouTuberカップル（あやなん&しばゆー）の「セカンドパートナー騒動」がテレビ等のマスコミで報道されるなかで一般にも浸透。関西の大御所、上沼恵美子さんがセカンドパートナーに賛成したことも話題になりました。

ただし、世間は賛否両論です。「セカンドパートナー 頭おかしい」などの検索ワードがトレンド入りするなど、プラトニックな婚外関係が理解できないという人も多いようです。また、「セカバも不倫」と考える人も多数います。

では果たして、**実際にセカンドパートナーは現在、どれほどの広がりを見せているのでしょうか？** 15,000人の既婚者男女に、「セカンドパートナーが現在いるか？過去にいたか？」を聞いたところ、次の結果になりました。

### 【既婚全体】セカンドパートナーはいる？いた？

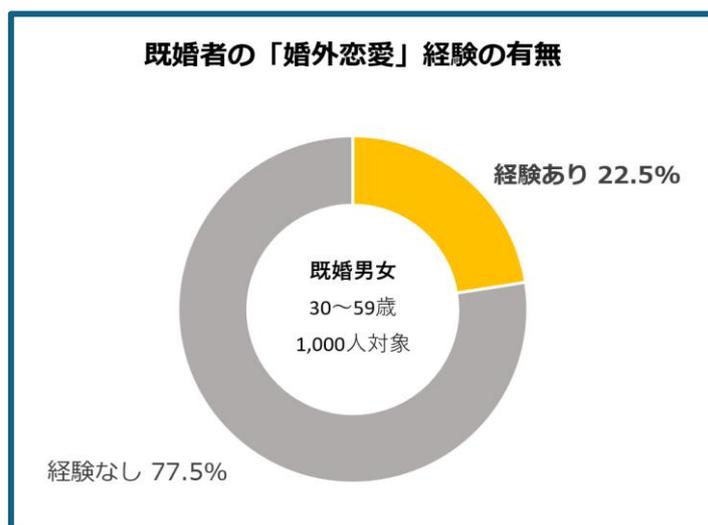


(「セカンドパートナー実態調査：対象15,000人 ©レゾンデートル株式会社)

調査対象の全既婚者 14,481 人中、「セカンドパートナーがいる/いた」と回答したのは 4.5%にあたる 657 人となりました。

やはりプラトニックな関係の「本当のセカンドパートナー」がいる人/いた人は、かなり少ない様子です。2023年に注目されだしたばかりですし、プラトニックというハードルがあるので、今のところ、これが実態なのでしょう。

ただし、セカンドパートナーを持つ人なんて希少生物か？と言うと、そうでもありません。同じくレゾナード株式会社が2023年に行った「婚外恋愛に関する実態調査」では、「婚外恋愛の経験あり」の既婚者は**22.5%**ですから、おおよそ5対1くらいの割合になります。



婚外恋愛は体の関係の有無は関係ないため、セカンドパートナーも一種の恋愛と考えれば、婚外恋愛に含まれます。そのように考えて回答した人も多いでしょう。すると、**婚外恋愛する人の5人に1人くらいは「セカンドパートナーの経験あり」と**考えていいかもしれません。

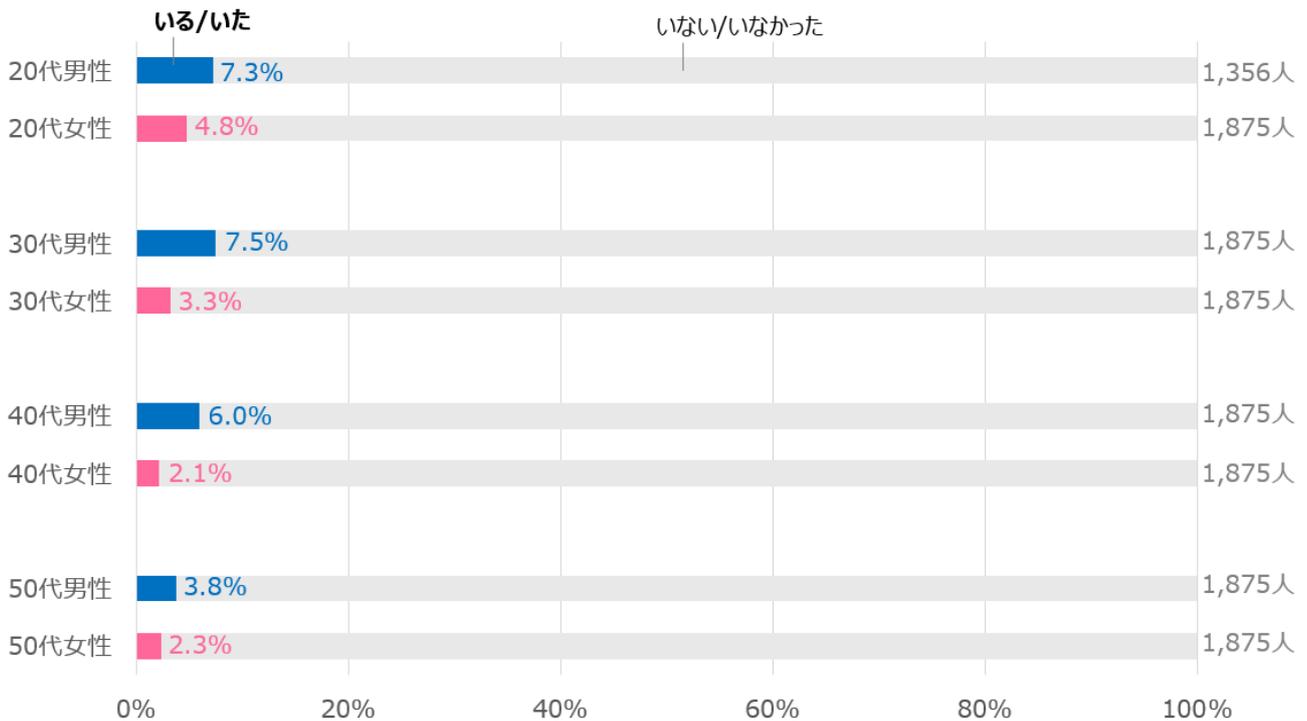
なかなか見つかりにくいとされるセカンドパートナーですが、データ上は「探せば見つけることはできる」と言えます。**プラトニックな関係を望む既婚者には朗報**かもしれません。ただし、既婚者全体では5%ですから自然な出会いは難しく、出会いを求めている既婚者が集まるコミュニティで探す必要があります。

## セカンドパートナーがいる/いた人はどの世代に多い？

年齢層別にみると、次の結果になりました。男女とも20代・30代の人に多いです。

## 【年代別】セカンドパートナーはいる？いた？

【対象者】既婚男女 20～59歳 14,481人



(「セカンドパートナー実態調査：対象15,000人 ©レゾンデートル株式会社)

流行を反映して若い人には徐々にセカンドパートナーが広がりつつあることもあるでしょうし、すでに20代・30代の世代は以前から男女の分け隔てのない友人関係が進んでおり、一方で友人と男女関係との垣根も小さくなっている影響も大きいでしょう。

## まとめ

- 既婚者全体でプラトニックな関係の「本当のセカンドパートナー」がいる人/いた人は5%未満
- 婚外恋愛の経験ありの既婚者のなかでみると5人に1人はセカンドパートナーとしてのお付き合い？
- 出会いを求めている既婚者のコミュニティで探せばセカンドパートナーは見つかりそうな割合

今回の調査では以上のことが分かりました。その他、同じ対象者に「セカンドパートナーという言葉を知っていたか？」「プラトニックとは知っていたか？」「不倫・浮気になると思うか？」なども尋ねていますので、順次報告していきます。

また、15,000人の中から見つけた「セカンドパートナーが現在いる人/過去にいた人」への詳しい調査も並行して実施中です。こちらは7月頃より順次公開予定です。

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](#)」に掲載します。

#### <調査概要>

- ・ 調査タイトル：[ヒールメイト] セカンドパートナー実態調査 第1報
- ・ 調査期間：2024年5月31日～6月5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）
- ・ 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6月20日

#### <調査対象者について>

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。

	男性（6,981人）	女性（7,500人）
20代	1,356人（19.4%）	1,875人（25.0%）
30代	1,875人（26.9%）	1,875人（25.0%）
40代	1,875人（26.9%）	1,875人（25.0%）
50代	1,875人（26.9%）	1,875人（25.0%）

回答者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10,294人（71.1%）、子ども無が4,187人（28.9%）でした。

#### ◎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の展開を行う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