



[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(プラトニック不倫)の相手をどうやって探した？見つけた？ | 現在いる人/過去にいた人 400 名に聞きました！

今回の [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、**肉体関係なしの「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 名に「相手をどうやって見つけたか？」を探ります。

セカンドパートナーが欲しい人、探し方や見つけ方を知りたい人は必見の内容です。

なお、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）と「どこで出会った？」

## <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

セカンドパートナーとは、既婚者男女が妻や夫（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です。不倫と違って肉体関係は持たない点が重要で、その関係は「友達以上、恋人未満」とも言われます。

セカンドパートナーは、最近の婚外恋愛ブームの影響により、**既婚者の新しい男女関係として注目**されています。「セカパ」という通称が広まるほか、最近では「プラトニック不倫」という別名も生まれていますが、不倫とは別ものです。

既婚者の男女関係の用語を整理します。

婚外恋愛	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。別名「プラトニック不倫」
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をいい、不倫よりも軽い関係

## 本物のセカンドパートナー経験者を見つけるのは難しい

「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、**まだ実際にいる人/いた人は少ないこと**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。

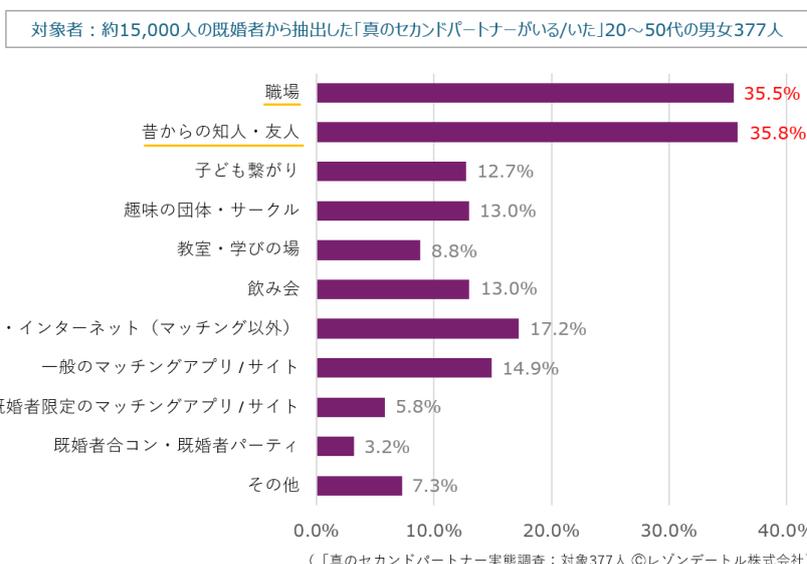
他社の調査は肉体関係ありの婚外恋愛と肉体関係なしのセカンドパートナーを混同しているので、注意してください。また、真のセカンドパートナー経験者を見つけ出してアンケート調査ができる人数を確保するには、少なくとも1万人以上の既婚者を対象とした予備調査が必要になります。他社の調査はそこまで行っていません。

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。

## セカンドパートナーをどうやって探した?見つけた?

前回「真のセカンドパートナー実態調査 第1報」(ヒールメイト調べ)において、セカンドパートナーになった**相手との出会いは「昔からの知人・友人だった」「職場で出会った」との回答が多い**と報告しました。出会いの場・経緯としては、この2つがそれぞれ3割以上になり、3位以下を突き放しています。

【全体】セカンドパートナーとはどこで出会った?(複数回答)



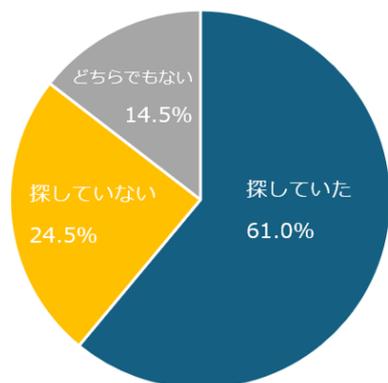
出会った場所や経緯に続く疑問は「**そこからどうやってセカンドパートナーになったのか？**」でしょう。現在、既婚者マッチングアプリなどの出会いサービスでは、自分のプロフィールに「セカンドパートナー希望」と書く人も多いです。しかし、リアルな出会いではそうもいきません。すると、どんな流れでセカンドパートナーになったのでしょうか。

そもそもセカンドパートナーが現在いる人/いた人は「最初からセカンドパートナーになる人を探していた」のか、「結果としてセカンドパートナーになった」のか…。

男女別に尋ねたところ、次の結果になりました。

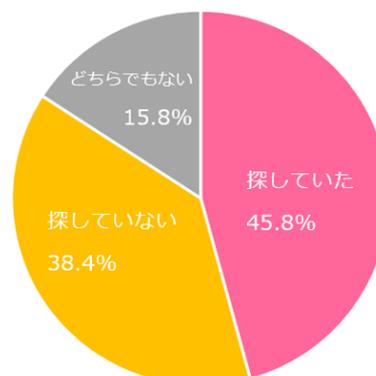
### 【男性】最初からプラトニックで探してた？

対象者：「真のセカンドパートナーがいる/いた」既婚男性200人



### 【女性】最初からプラトニックで探してた？

対象者：「真のセカンドパートナーがいる/いた」既婚女性177人



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

意外なことに、女性よりも男性の方が「最初からプラトニックで付き合える相手を探していた」という割合が高い結果でした。しかも女性の45.8%より15ポイント高い61.0%という割合に驚きます。

しかし、男性の6割が「最初からプラトニックで付き合える相手を探していた」という結果は、よく考えてみれば納得できます。**セカンドパートナーは肉体関係のない特別な男女関係のため、男性に確たる意志が最初からないと難しい**のでしょう。

また女性の「探していた」という回答の割合が低めなのは、「自分から探す気はなく男性に誘われてセカンドパートナーになった」という受け身のスタンスの人が多く結果かもしれません。

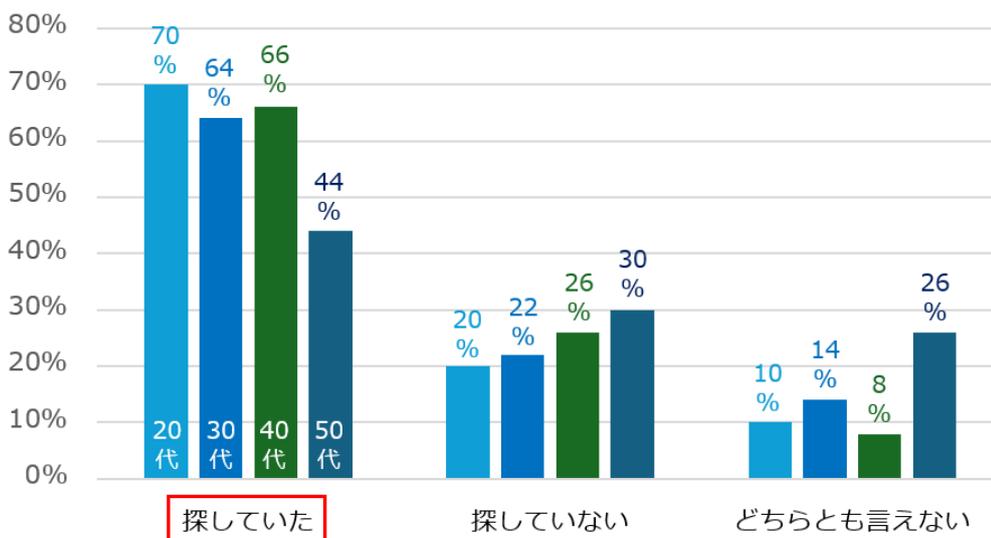


次に、男女ごとに年齢層による違いを見ていきましょう。

男性は次のグラフの通りの結果となりました。50代で「最初からプラトニックで探していた」割合が44%と低くなりますが、年齢的に「性的接触がなくてもよい」と考える割合も多いと想像できるため、結果的にセカンドパートナーのお付き合いになったのも納得できます。

### 【男性】最初からプラトニックで探してた？

対象者：「真のセカンドパートナーがいる/いた」既婚男性200人

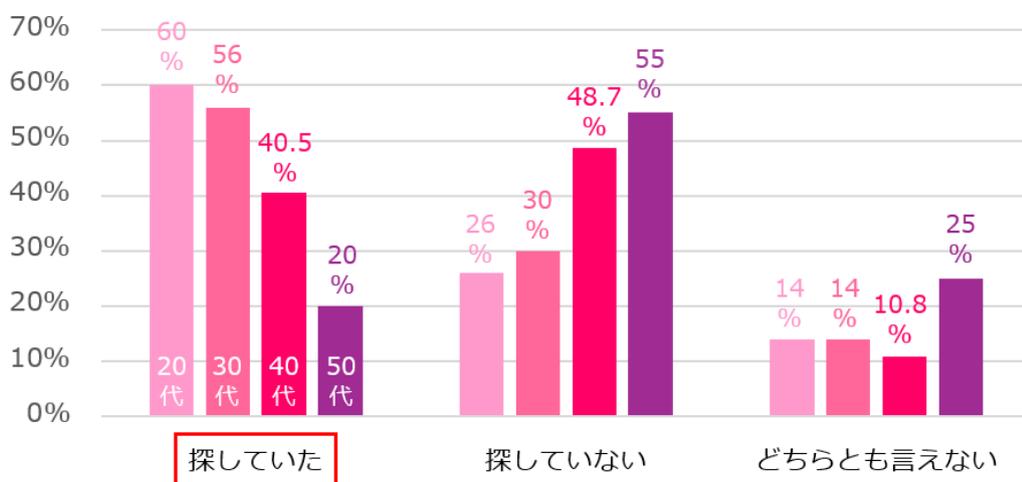


(「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデートル株式会社)

一方、女性の場合は次のグラフの通り、すでに40代から「最初からプラトニックで探していた」割合が低くなります。40代・50代は「探していなかったけれど、たまたまセカンドパートナーができた」という人が多いのかもしれませんが。

## 【女性】最初からプラトニックで探してた？

対象者：「真のセカンドパートナーがいる/いた」既婚男性200人



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

## 探してなかった人たちはどうやってセカンドパートナーに？

では、「最初からプラトニックな相手を探していた訳ではない」「どちらとも言えない」と回答した人を含むは、どうやってセカンドパートナーができたのでしょうか。

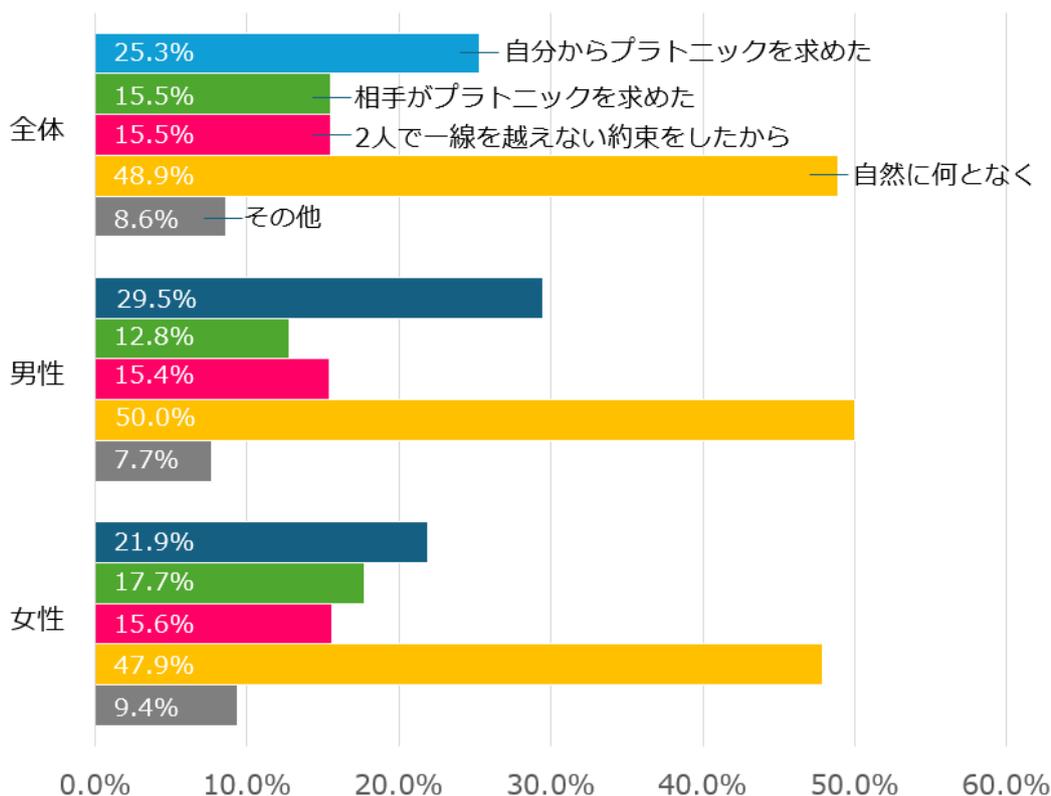


これってたまたま友達以上の関係になったけど、男女の一線は超えなかったということだよな。どんな流れでそうなったんだろ？

次のグラフは、異性の既婚者と友達以上の関係になってしまった後、婚外恋愛・不倫には進まずにセカンドパートナーとなった理由を示します。

### なぜ相手がセカンドパートナーになった？（複数回答）

対象者：「セカパを探していた」以外の経緯でセカパができた  
既婚者174人（男性78人、女性96人）



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

それぞれの回答は次の意味になります。

自分からプラトニックを求めた	異性の既婚者と親密になったが、自分から肉体関係の一線を越えない関係を求め、セカンドパートナーとして付き合うことになった。
相手がプラトニックを求めた	上記の逆です。不倫に進もうとした結果、肉体関係を断られたケースも含むでしょう。
2人で一線を越えない約束をしたから	友達以上に仲良くなってしまうが、2人で話し合って肉体関係の一線を越えない約束をし、セカンドパートナーになったケースです。
自然に何となく	異性の既婚者と親密になったが、一線を越えないまま進み、自然に何となくセカンドパートナーになった。

結果をみると、こちらも**男性の方からプラトニックを求めたケースが多い**ことが分かります。セカンドパートナーが現在いる/過去にいた男性の堅実さを示すでしょう。

先ほど紹介した「最初からプラトニックで付き合える相手を探していた」割合も、男性が6割以上で女性よりかなり高い結果だったので、整合性が取れます。この結果を男性の草食化と取るか、誠実さの表れと取るかは判断が難しく、個別性が大きいと想像できます。

なお、年齢による結果の違いは小さかったため、今回は紹介しません。

## 真のセカンドパートナー実態調査 第2報 | まとめ

- **最初からセカンドパートナーを探していたケース、結果として相手がセカンドパートナーになったケースが半々くらい**
- **男性の方からセカンドパートナーを提案するケースが多い**

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になるかは男性次第の部分の大きいと想像できます。

今はまだ「気持ち悪い」「頭おかしい」などの言葉がネットで飛び交うセカンドパートナーですが、さらに理解が高まっていき、「**不倫にならない第三の選択肢**」として浸透していくかもしれません。今後の推移に注目です。

**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人**に、「セカンドパートナーがいて良かったことは?」「ハグやキスなどはしたか? OK ラインはどこか?」「肉体関係を結んでしまったことはあるか?」「配偶者がセカンドパートナーを持つことを許すか?」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2報
- ・調査期間：2024年5月31日～6月5日、6月24日～7月16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9月24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

### <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。

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。

### ◎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