

## 婚外恋愛の「出会いの場」は職場が42%、アプリが15% | また男性の3割が5人以上と交際、女性は1人が4割以上などの実態が判明 | 30~59歳の既婚男女（婚外恋愛経験者）350人調査【婚外恋愛に関する実態調査 第3報】

「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ネットサービスの展開、システム開発を行う[レゾンデートル株式会社](https://raisondetre-inc.co.jp/)（東京都新宿区）は、現代の夫婦関係のあり方、婚外交渉や異性交遊に対する価値観の多様性を把握し、今後のサービス開発に向けた市場動向を探るため、既婚者を対象に様々なテーマで大規模なアンケート調査を実施中。今回は「婚外恋愛に関する実態調査」の第3報（本調査の報告第1弾）です。

<過去の報告>

⇒第1報：[既婚者の22.5%に「婚外恋愛」の経験あり etc.](#)

⇒第2報：[「婚外恋愛」に地域差あり。東京と福岡が盛ん？ etc.](#)

今回の第3報では「婚外恋愛経験者」の既婚男女350人に「婚外恋愛パートナーとどこで知り合ったか？」「これまで婚外恋愛で何人と交際したか？」「最長の交際期間は？」などを尋ねた結果を分析します。

<結果のポイント>

- ・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。

<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
- ・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。

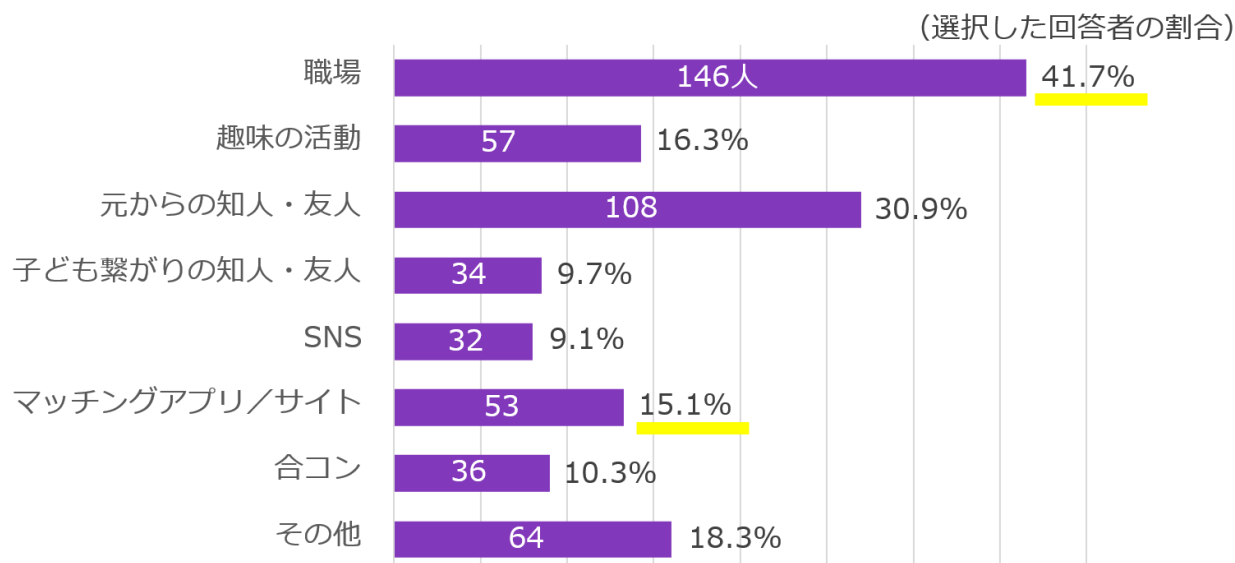
本調査は、この406人から抽出した婚外恋愛経験者350人を対象としたものです。回答者の男女比、年齢構成は下表の通りで、女性がやや多い、50代女性が少ないなどの点がありますが、比較的均等に分散したサンプルになっています。

	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%)

## ◆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——。調べたところ結果になりました。なお、該当する選択肢をすべて選ぶ複数回答方式です。

### 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)

<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。

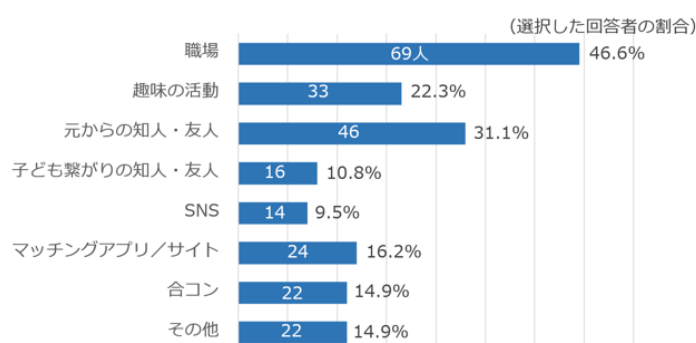
定番の「職場」が断トツの1位となったほか、近年の動向を反映して「マッチングアプリ／サイト」が4位に入っている点が注目されます。既婚者が利用できるマッチングアプリ／サイトは限られていますから、このうちの多くが近年利用者の拡大がみられる既婚者限定のアプリ／サイトかもしれません。

6位の「子ども繋がり知人・友人」は、ママ友・パパ友や保育園・学校関係での出会いを示すと想定されます。一般的には稀に聞く程度の出会いですが、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。

### ●男女別：婚外恋愛の「出会いの場」

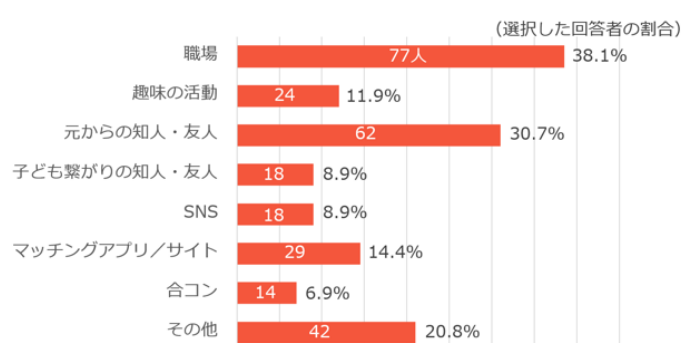
「出会いの場」を男女別で見ると、いくつかの項目に大きな男女差がみられます。全体としてみれば「男性の方が多彩な場所で出会っている」傾向が見て取れるのが男女別の特徴です。

【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 ©レゾンデール株式会社)

【女性】 婚外恋愛相手との「出会いの場」 (複数回答)

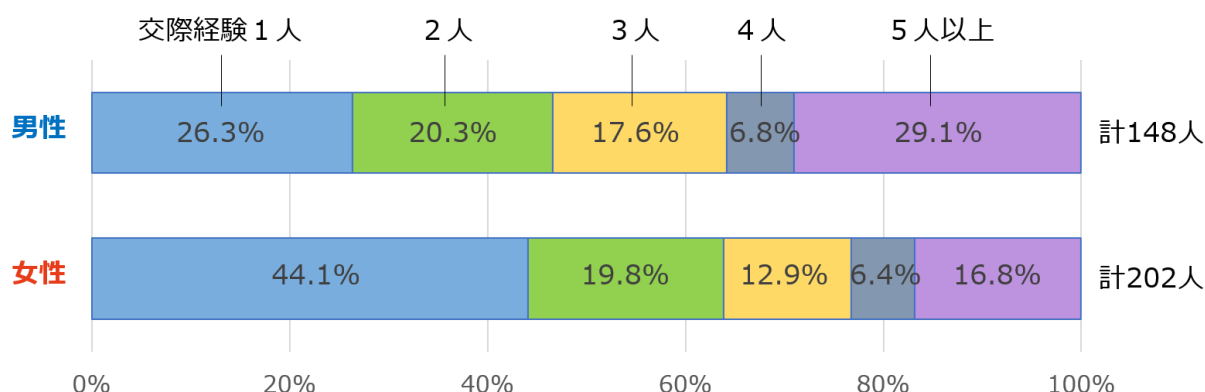


(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

### ◆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——。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

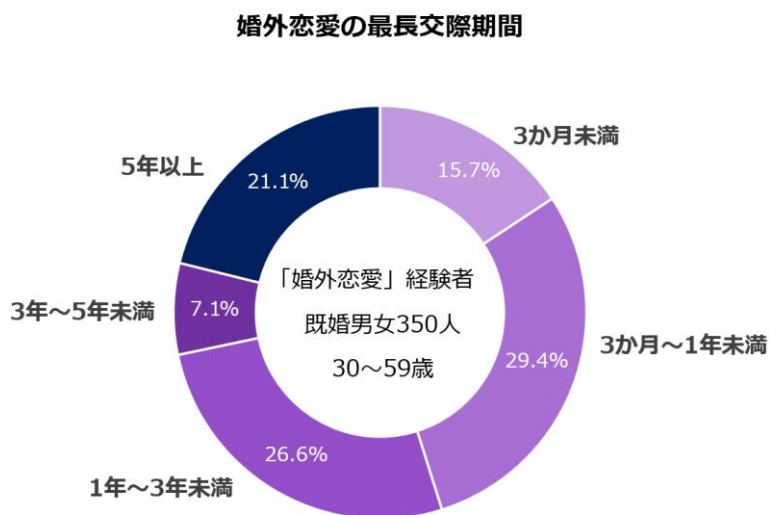


(「婚外恋愛に関する実態調査【本調査】 対象：婚外恋愛経験ありの男女350人 ©レゾンデール株式会社)

## ◆ 婚外恋愛経験者の「最長交際期間」—— 婚外パートナーとどのくらいの期間付き合ったのか

婚外恋愛の交際期間はどれくらいか——。お互い自由に会えない状況であり齟齬も多いと考えられるため、「短期間が多い」と想像されますが、実態はどうでしょうか。「過去最長の交際期間」を尋ねてみました。

調査の結果、「長期の交際が多い」ことが分かりました。1年以上が半数を超え（54.8%）、「5年以上」が2割に上る結果は予想外でした。



（「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）

## ◆ 今後の調査予定

今回の報告は、婚外恋愛経験者を対象とした【本調査】の結果分析の第1弾です。次回の第2弾では、「婚外恋愛の目的」「体の関係の有無」「婚外恋愛をどのようにとらえているか」など、婚外恋愛当事者たちの考え方や意識、交際実態に迫ります。また、第3弾ではデートや性的関係の実態を明らかにします。

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。

2023年8月30日配信

### ◎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、報道関係の皆様への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。

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