



[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)と「どこで出会った？」を、いる人/いた人 400 名に聞いてみた！ 答えは職場？アプリ？趣味？

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 人の既婚男女に予備調査を行い、肉体関係なしの「本物のセカンドパートナー」がいた人/いる人を 377 人抽出し、その 377 人に「セカンドパートナーとどこで出会ったのか？」を尋ねた結果を報告します。

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 \(Healmate\)](#)」を運営する[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]

- ・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…？

## <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という意味です。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。

定義を広く取れば親友も含まれますが、少し恋愛に似た感情をお互いに持つのが特徴です。プラトニックでも「手を繋ぐ」「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て、どこまでOKにするかのラインは人それぞれになります。

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ておきましょう。

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。

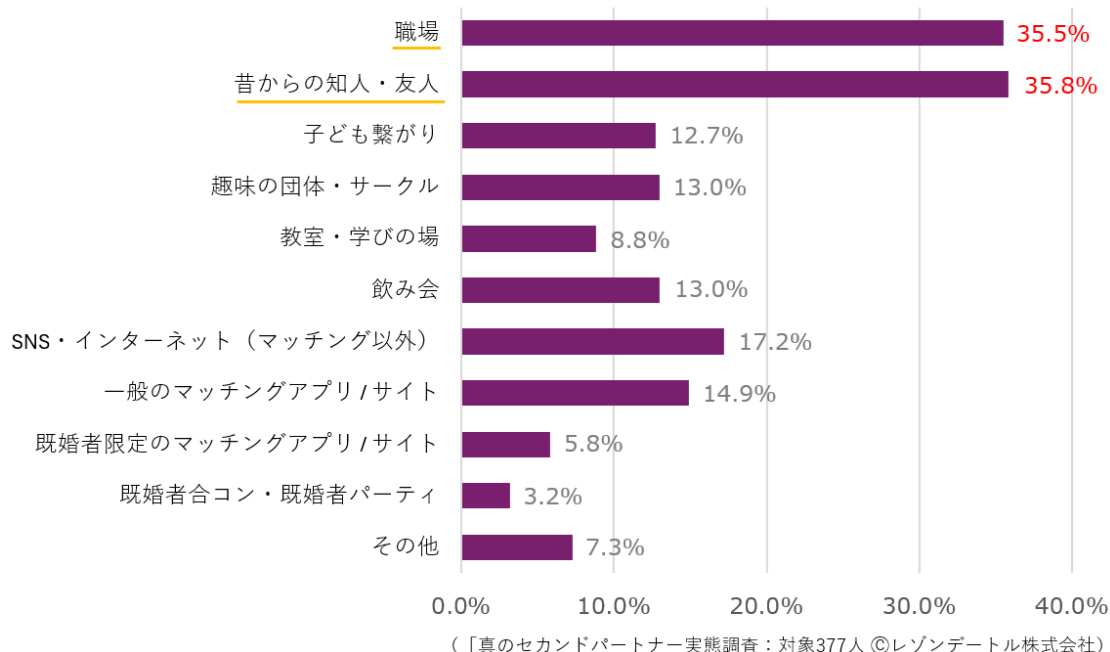
弊社の本調査は探し出した 657 人のなかから、**男女・年齢構成が均等になるよう 377 人を抽出して調査**を行ったため、実態をある程度、正確に反映しているでしょう。

## セカンドパートナーとどこで出会った?

本物のセカンドパートナーが現在いる/過去にいた 377 人は、どこで相手と出会ったのでしょうか。尋ねたところ次の結果になりました。

## 【全体】セカンドパートナーとはどこで出会った？（複数回答）

対象者：約15,000人の既婚者から抽出した「真のセカンドパートナーがいる/いた」20～50代の男女377人

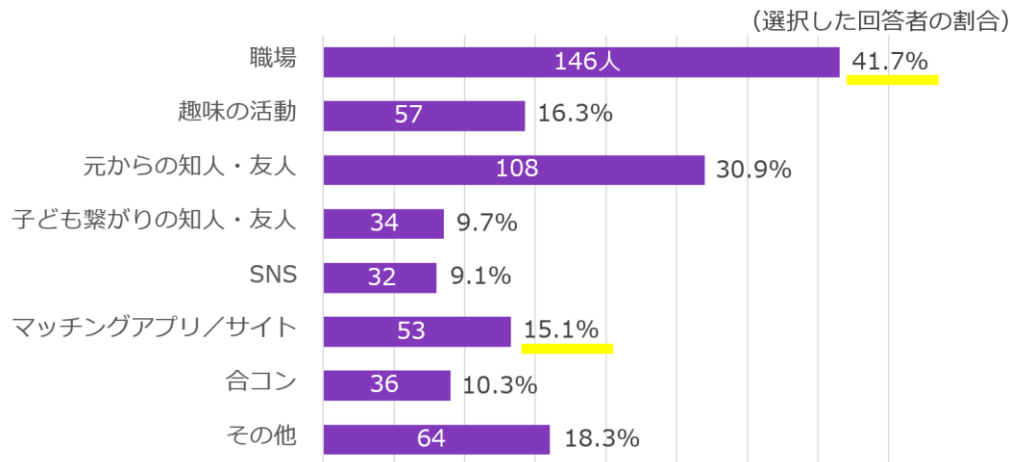


なんと、既婚者同士の出会いの定番、「職場」（35.5%）を抑え、「**昔からの知人・友人**」(35.8%)が**僅差で1位**となっています。友達の延長からセカンドパートナーに発展している様子がうかがえます。結婚後、幼馴染や学生時代の友人がセカンドパートナーに変化するケースは考えられるでしょう。

2位の「職場」（35.5%）に続く3位は「SNS・インターネット」（17.2%）、4位「一般のマッチングアプリ/サイト」（14.9%）、5位は同率で「趣味の団体・サークル」・「飲み会」（13.0%）となりました。

「[婚外恋愛に関する実態調査 第3報](#)」（ヒールメイト調べ）で報告した「婚外恋愛の出会いの場」と比較すると、違いが分かります。

### 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 ©レゾナデートル株式会社)

両者を比べてみると、婚外恋愛では「職場」（41.7%）が断トツの1位となっています。

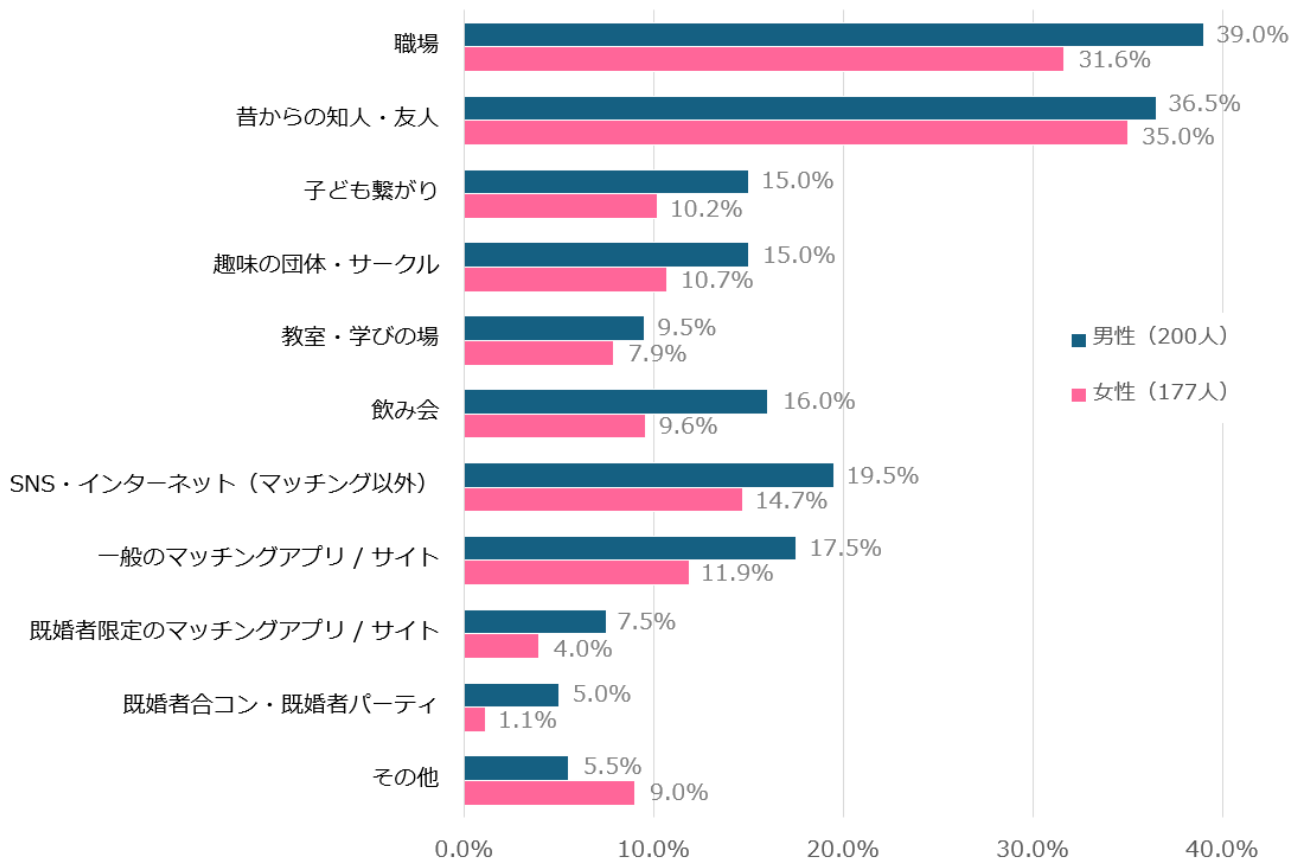
一方、セカンドパートナーではSNSやインターネットの割合が婚外恋愛よりも高いのが特徴的です。ブログ、チャットサービス、オンラインゲームなどで出会い、日常的にやり取りするうちに親密度が高まり、セカンドパートナーに発展したということかもしれません。



続いて、男女別にもう少し詳しくみていきます。

## セカンドパートナーとはどこで出会った？（複数回答）

対象者：約15,000人の既婚者から抽出した「真のセカンドパートナーがいる/いた」20代～50代の男女377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）

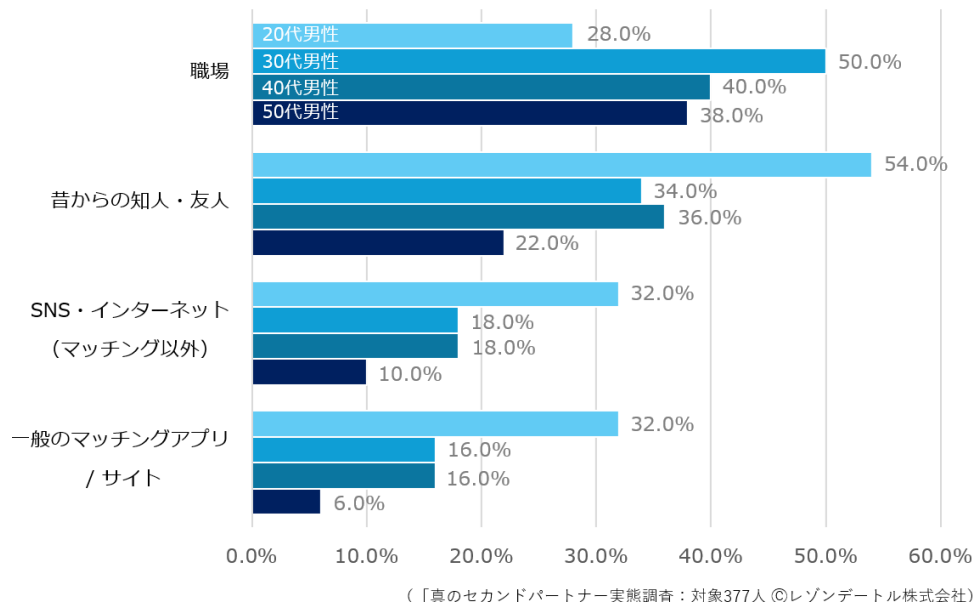
「昔からの知人・友人」は男女差が小さいのに対して、「職場」の割合は男性が7ポイント以上も高くなっています。男性は女性に比べて職場でセカンドパートナーと出会う割合が高いようです。その他も全体的に男性が女性よりも高くなっていますが、「子ども繋がり」は男性がママ友と親密になるパターンでしょうか。

## 20代男性は職場でセカンドパートナーと出会わない？

続いて、「セカンドパートナーとどこで出会ったか」を年齢別にみると、20代男性と30代以降の男性に大きな違いが見られました。

### 【男性】セカンドパートナーとはどこで出会った？（複数回答）

対象者：約7,000人の既婚男性から抽出した「真のセカンドパートナーがいる/いた」200人



20代男性は「職場」の割合が極端に少なく28.0%で、「昔からの知人・友人」が54.0%と突出しています。職場におけるコンプライアンス意識が高い、男女をあまり意識せず異性の友人も多いという、令和的な若者の価値観・生活スタイルを反映しているのかもしれませんが。

また、20代男性がSNS・インターネット、一般のマッチングアプリ/サイトでセカンドパートナーと出会っている割合が突出して高いという点も、非常に令和的と言えます。

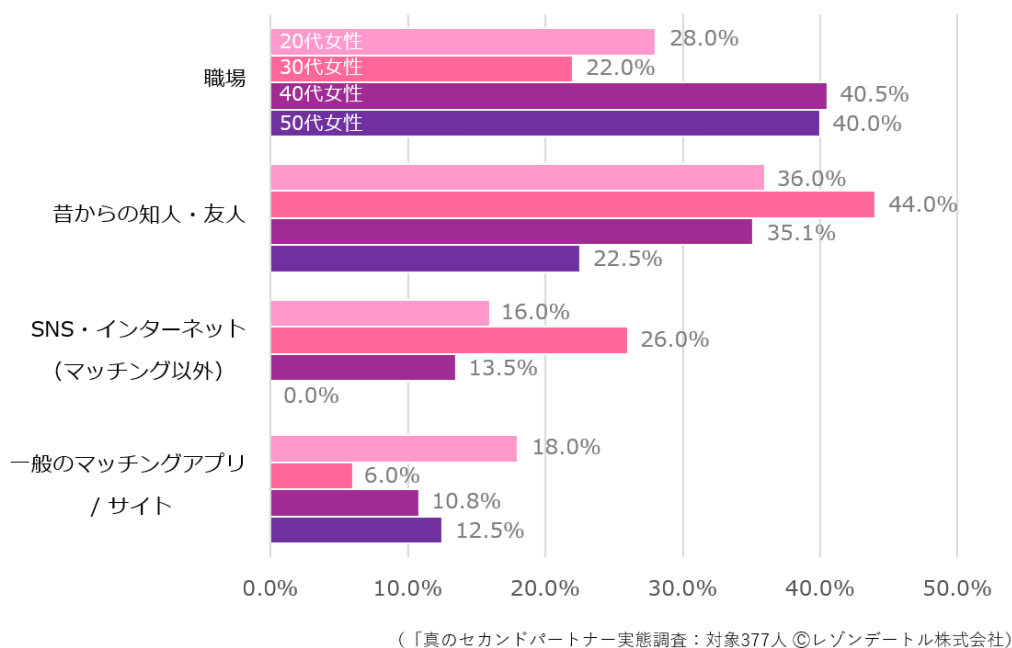




次に女性をみると、20代・30代で「職場」の割合がやや低く、40代・50代で高くなっています。40代・50代と言えばキャリアを積んだ女性が多いでしょう。尊敬できる上司、信頼できる同僚と、身体の関係のない「親密な関係」に発展するのは想像できます。最近では年下の部下もよく聞く話です。

### 【女性】セカンドパートナーとはどこで出会った？（複数回答）

対象者：7,500人の既婚女性から抽出した「真のセカンドパートナーがいる/いた」177人



また、30代女性は「昔からの知人・友人」「SNS・インターネット」の割合が高くなっています。乳幼児を抱えて心理的余裕がなかった20代を乗り越え、夫との関係性に満足できず、人生を見つめ直す女性も多いでしょう。そのなかで「他の既婚男性と交流したい」「でも一線は超えたくない」と考える女性が多いあられかもしれません。

## 真のセカンドパートナー実態調査 第1報 | まとめ

- 昔の知人・友人からセカンドパートナーに発展するケースが多い
- 「職場」で出会うケースも多いが、20代男性は職場よりもSNSやマッチングアプリでセカンドパートナーを見つけている

今回の調査では以上のことが分かりました。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。



次回以降は同じ「**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として付き合うことになった理由」「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？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1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20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。

〒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