



[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長続きする？末路は？本物のセカパがいる/いた 400 名に「交際期間」「別れた理由」を聞きました！

セカンドパートナーに興味を寄せる既婚者の方が増えています…！ 最近はたびたび TV や雑誌などのメディアでも「セカンドパートナー」が取り上げられるようになってきました。最近の婚外恋愛ブームの影響を受け、**不倫にならない既婚者の新しい男女関係**として注目度が高まっているのです。

しかし、セカンドパートナーはまだ謎が多い関係でしょう。身近にセカンドパートナーを持つ友人・知人がいない人が多いと思います。

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きます。

今回（第4報）のテーマは、「セカンドパートナーとの交際期間」と「別れた理由」です。一線を越えない微妙な関係性ですから、果たしてどのくらい長続きするのでしょうか？また、どのような理由で別れるのかや、長続きした場合の行く末（末路）も気になるところです。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？](#)

<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、既婚者の間で徐々に浸透し、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 にするカップルもあります。

「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との最大交際期間は？

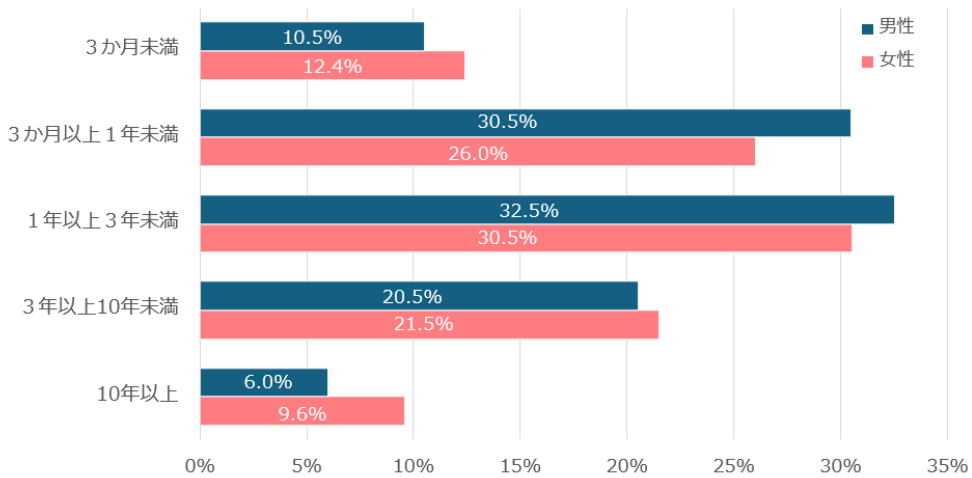
本物のセカンドパートナーがいる人/いた人 377 名に、**最大の交際期間**を尋ねたところ、グラフの通りとなりました。「最大」としたのは、これまで複数のセカンドパートナーとお付き合いした人も含まれているためです。

では、どんな結果になったのでしょうか。果たしてセカンドパートナーとのお付き合いは長く続くのか、短いのか…？

セカンドパートナーとお付き合いした期間は？※

対象者：約15,000人の既婚者から抽出した「本当のセカンドパートナーがいる/いた」377人（男200、女177）

※付き合ったセカンドパートナーが複数いる場合は最大の交際期間

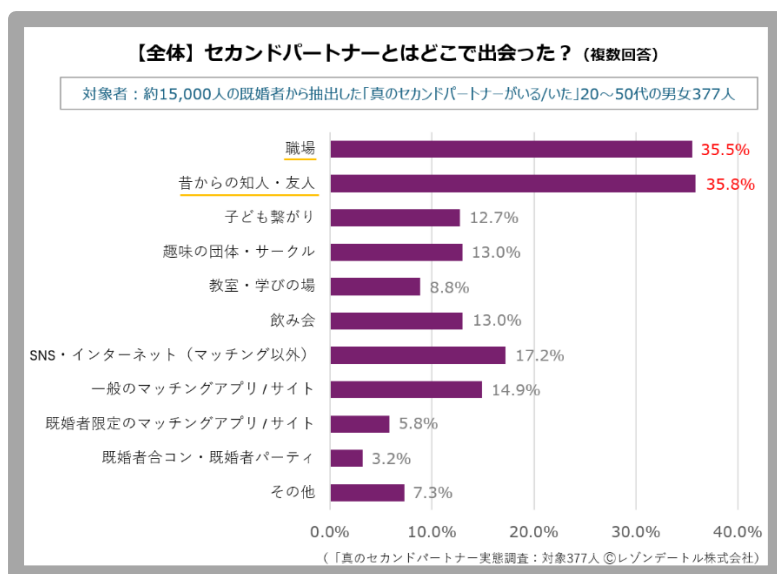


（「真のセカンドパートナー実態調査：対象377人 ©レゾンデール株式会社」）

セカンドパートナーは肉体関係のない特殊な男女関係なため、交際期間は短くなると考えていましたが、予想に反して3か月未満は男性 10.5%、女性 12.4%と少なく、**1年以上3年未満が男性 32.5%、女性 30.5%と最多**になっています。

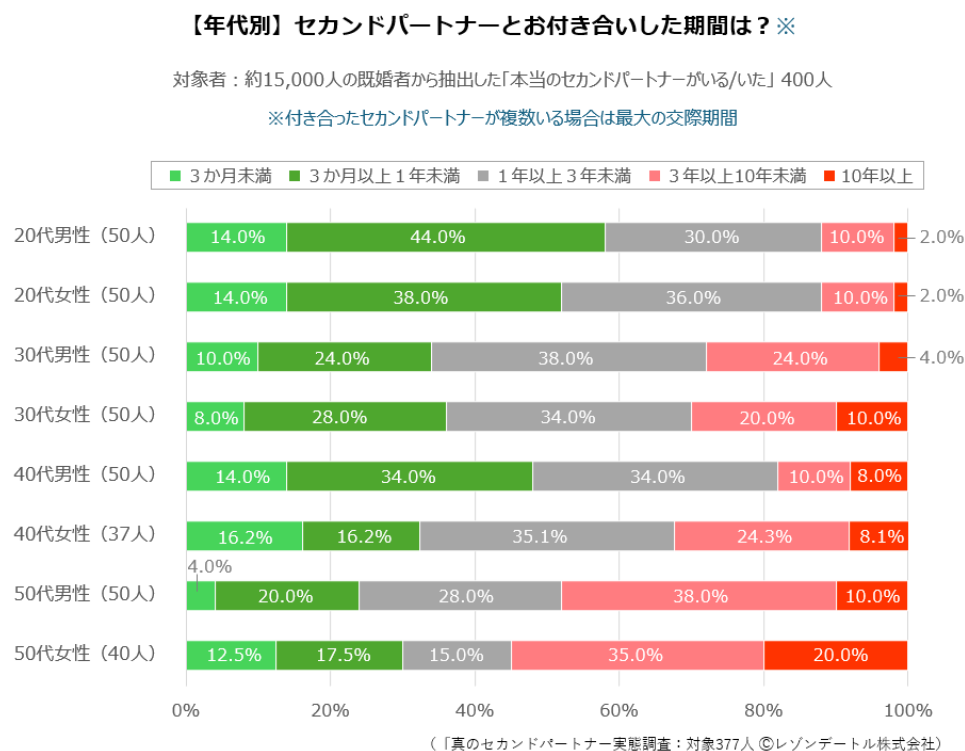


昔馴染みの「親友」も含まれている可能性はありますが、それならば「3年以上10年未満」「10年以上」がもっと多くなるはずですが、次に示す「真のセカンドパートナー実態調査 2024 第1報」（ヒールメイト調べ）でも、「昔からの知人・友人」は3分の1程度ですから、多くは新たに出会ってセカンドパートナーになり、比較的長い間お付き合いを続けていることになるでしょう。



交際期間に年代による違いはある？

20～50代全体では、「1年以上3年未満が男性32.5%、女性30.5%と最多」という結果になりましたが、年齢別の違いはあるのでしょうか。新たに出会った相手がセカンドパートナーになり、お付き合いが比較的長く続く傾向にあるなら、年齢が上がるほど最大交際期間は長くなると思われますが、次のグラフの通りとなりました。



概ね年齢層が高いほどセカンドパートナーとの交際期間は長くなっており、ある程度、安定したお付き合いを進めている様子が見えます。

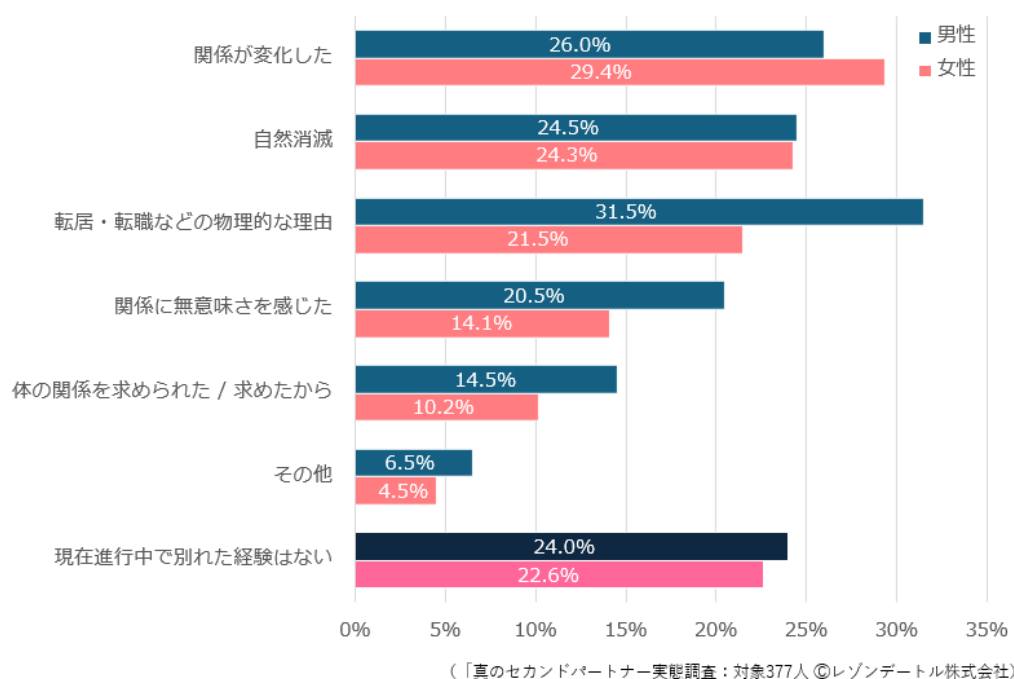
「肉体関係という一線を越えない関係は無意味で不安定」「一時的な興味でセカンドパートナーと付き合い合ってもすぐに分かれてしまうはず」などと一般では言われますが、これまでの結果をみると、実態は少々違うようです。恋人か友達か分からない関係を楽しんでいるのかもしれません。

セカンドパートナーが別れる理由は？

これまで交際期間についてみてきましたが、その終了、つまり「別れ」の理由は何なのでしょう。尋ねてみると、次のグラフの結果になりました。

セカンドパートナーと別れた理由は？（複数回答）

対象者：約15,000人の既婚者から抽出した「本当のセカンドパートナーがいる/いた」400人（男200、女177）



調査前は「関係に無意味さを感じた」「体の関係を求められた/求めたから」の割合がもっと高いと想像しましたが、**一般の恋愛や友人関係でもよくみられる「関係の変化」「自然消滅」「物理的な理由」が多く**、セカンドパートナーならではの特異性は乏しいものでした。

また、「現在進行中で別れた経験はない」という割合が、男性 24.5%、女性 22.6%もいることも注目です。大勢の既婚者のなかから、セカンドパートナーがいる人/いた人を選び出した結果、ほぼ 4 人に 1 人が現在もお付き合い中ということですから、**セカンドパートナーという関係の持続性の高さ**をうかがい知ることができそうです。

なお、年齢別でみても大きな違いはなく、20 代男女で「体の関係を求められた/求めたから」との回答がそれぞれ 20%（10 人）と少し多いのが目立つくらいでした。



では、長く付き合った先にどうなるのか、行く末（末路）は？なども気になるころと思います。最も関心の高いと思われるのは「結局、体の関係を結んでしまい不倫に移行してしまうことはないのか？」と思われますが、すでにデータは入手しており分析中ですので、今後の発表をお待ちください。

調査対象者について

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。

「[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。

他社のセカンドパートナー調査は肉体関係ありの人も対象に含めてしまっている

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。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4報 | まとめ

- セカンドパートナー当事者の交際期間は「1年以上3年未満」が最多
- 別れた理由は「関係の変化」「自然消滅」「物理的な理由」が多く、性的理由や関係性の無意味さを理由とした別れは比較的少ない

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のお付き合いについて、世間では「長続きしない」「意味がない」などと言われることも多いですが、実態は少し違うかもしれません。

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、「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?」「普通の婚外恋愛/不倫に進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4報
- ・調査期間：2024年5月31日～6月5日、9月16日～9月30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10月31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とは最大でどのくらいの期間付き合いましたか？」の回答結果

年代	性別	3か月未満	3か月以上 1年未満	1年以上 3年未満	3年以上 10年未満	10年以上
全体	男性 200 人	21 (10.5%)	61 (30.5%)	65 (32.5%)	41 (20.5%)	12 (6.0%)
	女性 177 人	22 (12.4%)	46 (26.0%)	54 (30.5%)	38 (21.5%)	17 (9.6%)
20 代	男性 50 人	7 (14.0%)	22 (44.0%)	15 (30.0%)	5 (10.0%)	1 (2.0%)
	女性 50 人	7 (14.0%)	19 (38.0%)	18 (36.0%)	5 (10.0%)	1 (2.0%)
30 代	男性 50 人	5 (10.0%)	12 (24.0%)	19 (38.0%)	12 (24.0%)	2 (4.0%)
	女性 50 人	4 (8.0%)	14 (28.0%)	17 (34.0%)	10 (20.0%)	5 (10.0%)
40 代	男性 50 人	7 (14.0%)	17 (34.0%)	17 (34.0%)	5 (10.0%)	4 (8.0%)
	女性 37 人	6 (16.2%)	6 (16.2%)	13 (35.1%)	9 (24.3%)	3 (8.1%)
50 代	男性 50 人	2 (4.0%)	10 (20.0%)	14 (28.0%)	19 (38.0%)	5 (10.0%)
	女性 40 人	5 (12.5%)	7 (17.5%)	6 (15.0%)	14 (35.0%)	8 (20.0%)

●表2 「セカンドパートナーと別れた原因は何ですか？」の回答結果（複数回答）

年代	性別	関係が変化した	自然消滅	転居・転職などの物理的な理由	関係に無意味さを感じた	体の関係を求められた / 求めたから	その他	現在進行中で別れた経験はない
全体	男性 200 人	52 (26.0%)	49 (24.5%)	63 (31.5%)	41 (20.5%)	29 (14.5%)	13 (6.5%)	48 (24.0%)
	女性 177 人	52 (29.4%)	43 (24.3%)	38 (21.5%)	25 (14.1%)	18 (10.2%)	8 (4.5%)	40 (22.6%)
20 代	男性 50 人	15 (30.0%)	16 (32.0%)	21 (42.0%)	15 (30.0%)	10 (20.0%)	1 (2.0%)	12 (24.0%)
	女性 50 人	19 (38.0%)	13 (26.0%)	13 (26.0%)	9 (18.0%)	10 (20.0%)	1 (2.0%)	11 (22.0%)
30 代	男性 50 人	11 (22.0%)	12 (24.0%)	17 (34.0%)	15 (30.0%)	10 (20.0%)	6 (12.0%)	7 (14.0%)
	女性 50 人	16 (32.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	5 (10.0%)	1 (2.0%)	9 (18.0%)
40 代	男性 50 人	14 (28.0%)	7 (14.0%)	18 (36.0%)	8 (16.0%)	7 (14.0%)	1 (2.0%)	13 (26.0%)
	女性 37 人	10 (27.0%)	11 (29.7%)	6 (16.2%)	5 (13.5%)	3 (8.1%)	3 (8.1%)	5 (13.5%)
50 代	男性 50 人	12 (24.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	3 (6.0%)	2 (4.0%)	5 (10.0%)	16 (32.0%)
	女性 40 人	7 (17.5%)	12 (30.0%)	5 (12.5%)	4 (10.0%)	0 (0.0%)	3 (7.5%)	15 (37.5%)

◎調査の目的

私どもレゾンデール株式会社は、「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

担当：浦野