

2025年2月17日
編集・発行 株式会社オーネット
広報部 広報グループ

独身男女の遠距離恋愛に関する意識調査

独身男女の 33.7%は遠距離恋愛中、または遠距離恋愛の経験あり！
遠距離恋愛において不安に思うこと BEST 3 は、
「相手の浮気」、「交通費等の経済的負担」、「会う頻度減少による疎遠」

「結婚相手紹介サービス」を提供する株式会社オーネット（本社：東京都中央区、代表取締役社長：嶋岡計亮、以下オーネット）は、全国の 25～34 歳の独身男女 913 人（男性：464 人、女性：449 人）に対して、「独身男女の遠距離恋愛に関する意識調査」を実施いたしました。

例年この時期はさまざまなシーンで新年度に向けた準備や動きがあり、学生は進学や就職の準備、また社会人においては配置転換や転勤への準備など周囲で忙しく対応に追われているのを目にする機会が多くなる時期でもあります。

この時期は一部の独身カップルにおいては、遠距離恋愛ということについて気になる時期といえるのではないのでしょうか。

今回は 25～34 歳の独身男女を対象に、遠距離恋愛の経験の有無や遠距離恋愛となった場合に不安に思うことなどをアンケート形式で実態及び意識調査を実施いたしました。気になる 25～34 歳独身男女の遠距離恋愛の実態及び意識調査の結果をご報告いたします。

<調査結果サマリー>

- (1) 25～34 歳独身男女の 33.7%が遠距離恋愛中、または遠距離恋愛を経験している！
- (2) 遠距離恋愛において不安に思うことは、「相手の浮気」、「交通費等の経済的負担」、「会う頻度減少による疎遠」という回答選択が上位 3 つにランクイン！
- (3) 全体の 2 割弱（17.7%）は、遠距離恋愛中も「お互い信頼しているので不安はない」と思っている！
- (4) 遠距離恋愛の不安解消に必要なだと思うことは、「定期的なコミュニケーション」、「相手を疑うような言動を避ける」、「気分転換できるような趣味などに没頭する」が 3 大対処法という回答結果に！

【報道関係者 問い合わせ先】

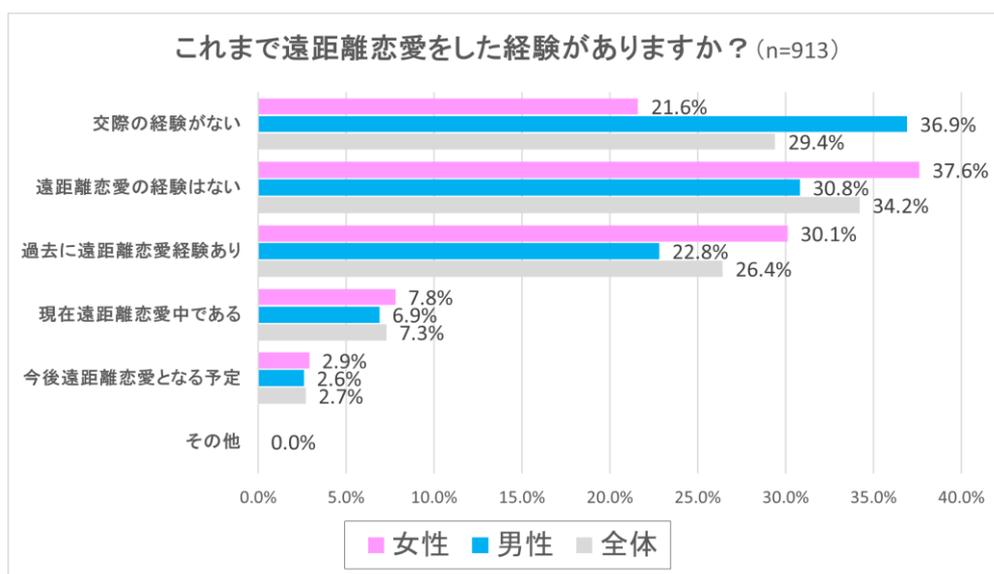
株式会社オーネット 広報部 広報グループ

TEL : 050-1790-6620 mail : ml-onet-pr@onet.co.jp

■あなたはこれまでに遠距離恋愛をした経験がありますか？

次の選択肢の中で最もあてはまる選択肢を1つ選んでください。

回答が複数の選択肢となる場合は、直近、または影響がある(あった)と思う選択肢を1つ選択してください。



最初の設問では、対象となる独身男女 913 人に、「これまでに遠距離恋愛をした経験がありますか？」という質問を行いました。

まず、アンケートへの回答として「交際経験がない」と回答した割合は、全体で 29.4%、男性 36.9%、女性 21.6%という結果となり、全体で約 3 割、男性の約 4 割弱、女性の約 2 割という結果となりました。続いて交際経験ありで「遠距離恋愛の経験はない」と回答した割合は全体で 34.2%、男性 30.8%、女性 37.6%という結果となりました。

次に「過去に遠距離恋愛経験あり」と回答した割合は全体で 26.4%、男性 22.8%、女性 30.1%という割合となり、「現在遠距離恋愛中である」と回答した割合は、全体 7.3%、男性 6.9%、女性 7.8%という結果となりました。そして「今後遠距離恋愛となる予定」と回答した割合は全体で 2.7%、男性 2.6%、女性 2.9%という結果となりました。

この設問への回答結果から、過去または現在「遠距離恋愛を経験」した割合は全体で 33.7%、また、今後予定である 2.7%を加えると、25～34 歳独身男女の 36.4%が遠距離恋愛中あるいは遠距離恋愛を経験(予定含む)するという調査結果となりました。

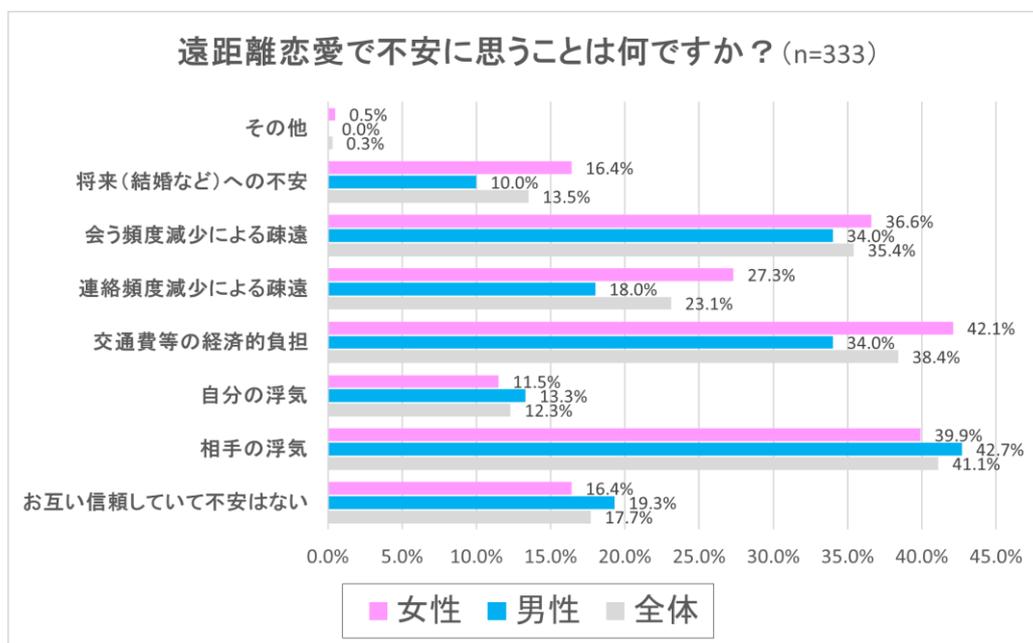
【報道関係者 問い合わせ先】

株式会社オーネット 広報部 広報グループ

TEL : 050-1790-6620 mail : ml-onet-pr@onet.co.jp

■前の設問で「現在遠距離恋愛中」あるいは「過去に経験があった」、また「将来予定がある」と回答した方に伺います。遠距離恋愛で不安に思うことは何ですか？

次の選択肢の中で最もあてはまる選択肢を3つ（1～3選択可能）まで選んでください。



この設問では、現在遠距離恋愛中や過去に経験した、また近い将来遠距離恋愛となりそうだ（予定している）と回答した333人に、「遠距離恋愛で不安に思うことは何ですか？」という設問に対して3つまで選択可能というかたちで質問をしました。

最もボリュームがあった回答は「相手の浮気」で、全体で41.1%、男性42.7%、女性39.9%という回答ボリュームとなりました。やはり遠距離恋愛において「相手の浮気」が一番の不安ということがわかる結果となりました。2番目にボリュームが大きかった回答は、「交通費等の経済的負担」で、全体で38.4%、男性34.0%、女性42.1%となりました。3番目にボリュームがあった回答は「会う頻度減少による疎遠」で、全体で35.4%、男性34.0%、女性36.6%となりました。

不安として選択された回答で3番目以降は、「連絡頻度減少による疎遠」で、全体で23.1%、男性18.0%、女性27.3%、「将来（結婚など）への不安」が全体で13.5%、男性10.0%、女性16.4%となり、そして「自分の浮気」は、全体で12.3%、男性13.3%、女性11.5%という結果となりました。一方で「お互い信頼していて不安はない」という回答は、全体で17.7%、男性19.3%、女性16.4%という結果となりました。

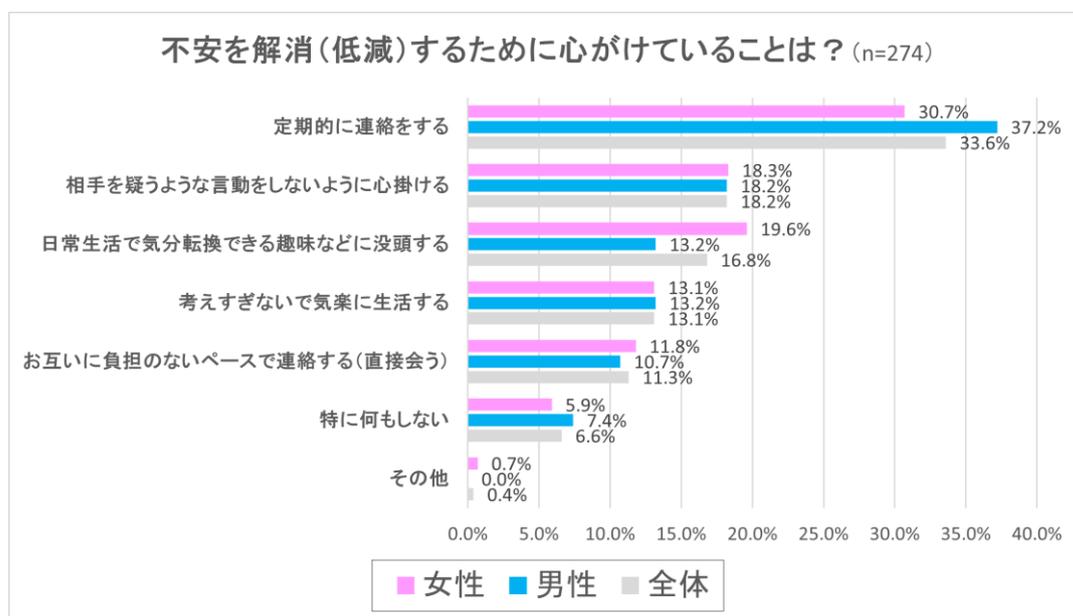
この設問への回答結果から、遠距離恋愛において「相手の浮気」、「交通費等の経済的負担」、「会う頻度減少による疎遠」が3大不安要素としてあげられ、一方では全体の2割弱にあたる17.7%は、「お互い信頼していて不安はない」と思っていることがわかる結果となりました。

【報道関係者 問い合わせ先】

株式会社オーネット 広報部 広報グループ

TEL : 050-1790-6620 mail : ml-onet-pr@onet.co.jp

■前の設問で「お互い信頼していて不安はない」と「その他」以外を選択した、何らかの不安があると回答した方お伺いします。不安を解消（低減）するため何か心がけていることはありますか？次の選択肢の中で最もあてはまる選択肢を1つ選んでください。複数の選択肢が該当する場合は最優先と思う選択肢を一つ選んでください。



この設問では遠距離恋愛について何らかの不安があると回答した 274 人に対して、「不安を解消（低減）するために心がけていることは？」という質問をしてみました。

まず、最も多かった回答は「定期的に連絡をする」で、全体で 33.6%、男性 37.2%、女性 30.7%という回答割合となりました。2 番目に多かった回答は「相手を疑うような言動をしないように心掛ける」で、全体で 18.2%、男性 18.2%、女性も 18.3%と男女ほぼ同割合という結果となりました。そして 3 番目に多かった回答は、「日常生活で気分転換できる趣味などに没頭する」で、全体では 16.8%、男性 13.2%、女性 19.6%という結果で、男性より女性の回答割合が 6 ポイント高いという結果となりました。4 番目は「考えすぎないで気楽に生活する」で、全体では 13.1%、男性 13.2%、女性 13.1%という結果で男女ほぼ同割合という結果となりました。5 番目は「お互い負担のないペースで連絡する（直接会う）」で、全体で 11.3%、男性 10.7%、女性 11.8%となりました。

この設問への回答結果から、やはり男女間の関係性を円滑に継続するうえで、日ごろから定期的なコミュニケーションが重要であり、特に遠距離恋愛という状況においては最も大切であるということを男女ともに認識していることがうかがえる回答結果となりました。

【報道関係者 問い合わせ先】

株式会社オーネット 広報部 広報グループ

TEL : 050-1790-6620 mail : ml-onet-pr@onet.co.jp

－ 調査概要 －

■調査名：独身男女の遠距離恋愛に関する意識調査

■調査地域：全国

■調査対象：25～34歳の独身男女

■調査方法：インターネットを利用したクローズ調査

■調査日：2025年1月28日(火)～1月31日(金)

■調査主体：株式会社オーネット

■回答数：全体：913人（男性：464人、女性：449人）

※男性 25～29歳：226人、30～34歳：238人

※女性 25～29歳：229人、30～34歳：220人

※調査結果の数値は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計で100%にならないことがあります。

※本資料を引用またはご使用になる場合は、「結婚相手紹介サービス「オーネット」調査」と明記ください。その際にはオーネット広報宛にご連絡いただきますと幸いです。

■■運営会社■■

結婚相手紹介サービス 株式会社オーネット

「両思いマッチング」、「AI紹介マッチング」、「写真検索」、「お見合い取次」「婚活パーティー・イベント」、「お任せコーディネート」など、豊富な出会いの機会をご提供します。専任の結婚アドバイザーによる手厚いサポートを通して、結婚にむけた様々なニーズにお応えいたします。

また、男女45歳以上を対象にした中高年専門のサービス<オーネット スーペリア>を運営し、結婚のみにこだわらない、さまざまなかたちのパートナー探しを実現するための大人の出会いの機会をご提供しています。

■代表者：代表取締役社長 嶋岡計亮

■設立：1980年4月 株式会社オーネットの前身となる株式会社オーエムエムジー設立

■沿革：2007年12月 楽天グループに事業承継、株式会社オーネット設立

2018年12月 親会社が楽天株式会社よりポラリス・キャピタル・グループ株式会社関連会社に変更

■本社所在地：〒104-6222 東京都中央区晴海一丁目8番12号 晴海アイランド
トリトンスクエア オフィスタワーZ 22階

<公式ホームページ>

<https://onet.co.jp/>

<ニュースリリースページ>

<https://onet.co.jp/company/release/>

【報道関係者 問い合わせ先】

株式会社オーネット 広報部 広報グループ

TEL : 050-1790-6620 mail : ml-onet-pr@onet.co.jp