

【調査】生まれ順による不倫傾向

# 最も不倫しにくいのは「一人っ子」！

## 両親の仲が悪い家庭で育つと不倫率が上がる傾向に

～「生まれ順と両親の仲と不倫の関係性」について親子関係の専門家が解説～

『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』の著者・三凜 さとしは、35歳以上60歳未満の女性全国3,000人を対象に「生まれ順による不倫傾向」について調査いたしました。



### ■ 調査概要

調査期間：2022年10月27日～28日

調査手法：インターネット調査

調査対象：35歳以上60歳未満の女性全国

有効回答者数：3,000人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「[合同会社serendipity 調べ](#)」とご明記ください。

### ■ 調査結果

「生まれ順」を尋ねたところ、「長子」（44.3%）が最多で、「末っ子」（31.4%）、「中間子」（14.4%）、「一人っ子」（9.9%）となりました。

続いて、「成人（20歳）になるまでの両親の関係は良かったか？」尋ねました。どの生まれ順も両親の仲は良かったのですが、長子の72.3%に対し、一人っ子は51.9%と約20ポイントも差がありました。

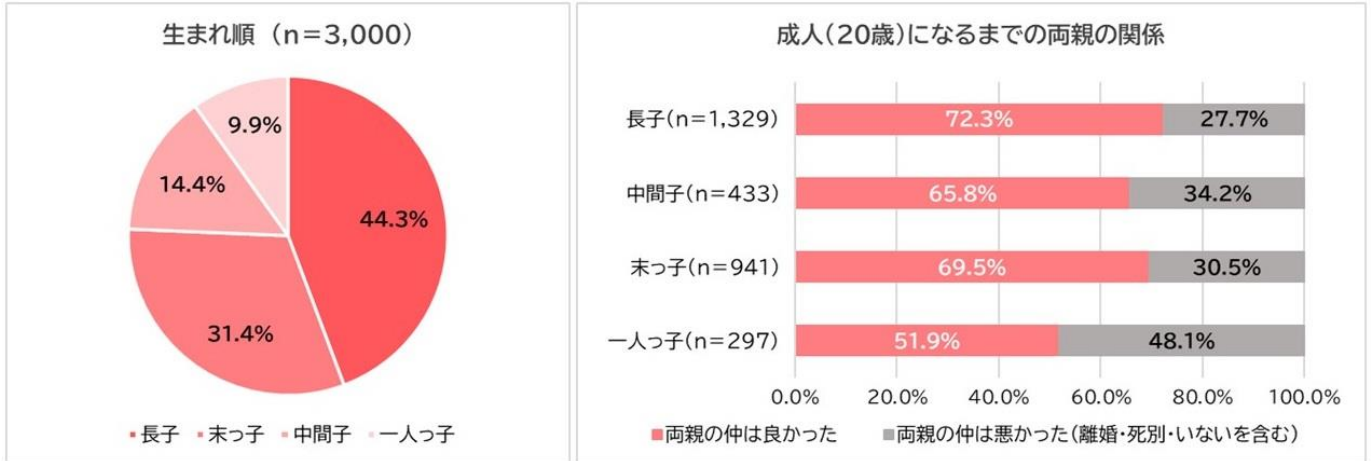
本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

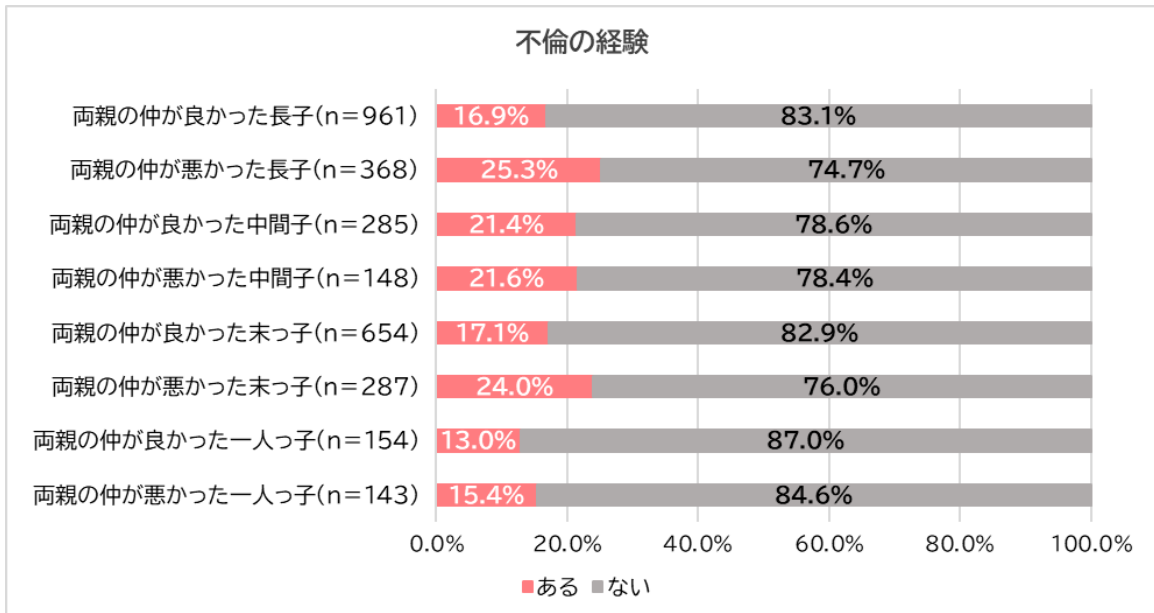
E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



## NEWS RELEASE



今度は、両親の仲と生まれ順別に「不倫の経験はあるか？」尋ねました。不倫の経験が最も多かったのは「両親の仲が悪かった長子」(25.3%)で、どの生まれ順も「両親の仲が悪かった」と回答した人の方が、「両親の仲が良かった」と回答した人よりも不倫率が高い結果となりました。また、一人っ子は全体的に不倫率が低い傾向もわかりました。



### ■三凜 さとし (さんりん さとし) が「生まれ順と両親の仲と不倫の関係性」について解説

今回の調査結果で、子どもの頃に両親の仲が悪い家庭で育った女性は、成人してから不倫する確率が高く、中でも、中間子が特にその率が高い傾向があることがわかりました。この原因について解説していきたいと思います。

#### ●なぜ、両親の仲が悪い家庭で育つと不倫率が上がるのか？

心理学の世界では、未成年時代に見聞きしたことが大人になってからの行動パターンに大きな影響を与えるということがわかっています。両親の仲が悪い家庭で育つと、大人になってから**不倫率が高くなる原因として、①安心不足に陥る、②円満なパートナーシップの形がわからない**という2点が考えられます。

まずは、①安心不足に陥るについて。両親の仲が悪い様子を見ると、その子どもにとって家庭は、穏やかに過ごせる安心できる場所ではなくなってしまいます。これは私自身のカウンセリングの経験則になりますが、子ども時代にこのような経験をする、どんな形であ

本リリースに関するお問い合わせ先  
 合同会社serendipity 担当：砂田  
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

れ、恋人がいてくれることでの安心感を求めてしまうようになるので、それがたとえ不倫であったとしても、関係を止めることに抵抗を感じるという方は少なくありません。

また、②円満なパートナーシップの形がわからないという部分ですが、幼少期に見聞きした両親の関係がその人にとってのパートナーシップのスタンダードになるので、両親の仲が悪かった場合、そもそもパートナーシップに円満で幸せなイメージを持ってないまま大人になることとなります。全ての不倫が不幸せだとは言いませんが、やはり普通の恋愛に比べると困難は多いはずで。そんな困難な関係を自ら受け入れてしまうのも、両親の関係を見ることで、元々パートナーシップや恋愛は困難なんだというイメージがあるからではないでしょうか。

### ●なぜ、一人っ子の不倫率が低いのか？

一人っ子と、きょうだいがいる長子／中間子／末っ子の最大の違いは「家庭内に競う相手がいるかないか」の違いです。

家庭内にきょうだいがいるということは、両親からの注目や愛情を受けるために日々競い合う環境で育つということになりますが、一人っ子は、誰と競わなくても家庭内で両親からの注目を一人で浴びることになります。心理学者のアドラーも生まれ順によって性格に傾向があらわれるということを提唱していましたが、この**生まれ順による発育環境の違いが、大人になってからの行動パターンに大きく影響している**ことが考えられます。

不倫をするということは、相手に自分以外のパートナーがいる中で関係を持つということですので、これは家庭内で「きょうだいと競争する」ということと本質的には同じです。一人っ子は、家庭内においてはもともと幼少期から誰かと競争をする環境にないため、あまりわからない感覚かもしれませんが、きょうだいがある人にとっては、「自分よりもきょうだいの方が愛されているのでは？」と心配になったり、「きょうだいと比べて自分の方を最良してほしい！」という欲求不満を感じたりしたことはあったはずで。

今までのカウンセリング経験から感じることは、この未成年期に満たされなかった想いに報いるため、大人になってからも「愛情の競争相手がいる」状況を選び、今度こそ相手に勝つことで満たされようとする。それが、不倫という行動に現れる人がいるということです。もちろん本人は無意識でやっていることですので、言われるまでなかなか自覚が持てない人も多いですが、実は、**不倫も幼少期や未成年期に家庭内で経験したことが原因になっている**ケースは、少なくないように感じています。

### ■三凜 さとし (さんりん さとし) プロフィール

ライフコーチ。親子関係心理学の専門家。米NY州立大学卒業。

家庭内トラウマによる生きづらさを抱えるアダルトチルドレンをセルフコーチングで克服。その経験から、才能開花や経済的成功、パートナーシップ改善を指南する自己改革プログラムを開発し、9万人以上の人生好転をサポート。

SNSやオンラインスクールを通じ、お金・時間・場所の自由、そして人間関係と心身の健康の充実を実現する方法を発信中。

世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの子育てについての日本初講演にて、インタビューに抜擢される。

また、2022年3月には、親子関係について真の問題解決法を綴った初の著書『**親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ**』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>



本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : [info@serendipityllc.co.jp](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

### ■ 会社概要

商号：合同会社serendipity

所在地：東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル 2階

代表者：代表社員 砂田 諭史

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : [info@serendipityllc.co.jp](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183