

告白のタイミングに関する意識調査

株式会社セクションエイト / 公開日：2026年7月23日 最終更新日：2026年7月23日

株式会社セクションエイトでは、恋愛やマッチングアプリ利用時における「告白のタイミング」について、18歳以上の男女100名を対象にアンケート調査を実施しました。

本調査では、告白されるとしたら理想と思うデートの回数、その回数を選んだ理由、マッチングアプリを通じて交際した経験の有無について質問しています。

回答結果からは、告白のタイミングについて一定の傾向が見られました。ただし、本調査は有効回答数100名を対象とした意識調査であり、結果はすべての人の考えや行動を示すものではありません。

調査概要

項目	内容
調査名	告白のタイミングに関する意識調査
調査主体	株式会社セクションエイト
調査期間	2026年6月1日～2026年7月20日
調査方法	インターネット調査（自社フォーム）※性別ごとに50名ずつ割り付け
調査実施会社	自社調査
調査対象	18歳以上の男女（マッチングアプリの利用経験がある人を含む）
調査地域	全国
有効回答数	100名（男性50名／女性50名）
公開日	2026年7月23日
最終更新日	2026年7月23日
執筆・監修	セクションエイト編集部

調査結果の要点

告白されるとしたら理想と思うデートの回数として、最も多く選ばれたのは「3回目」で、回答割合は 41.0% でした。次いで「2回目」が 18.0%、「4回目」が 17.0% となりました。

1回目から3回目までを選んだ人は合わせて 65.0% で、4回目以降を選んだ人の 25.0% を上回っています。回答者の間では、デートを重ねるほどよいと考えられているわけではなく、3回目前後に判断の区切りを置く傾向が見られます。

一方で、「回数は気にしない」と回答した人も 10.0% おり、デートの回数だけでなく、相手との関係性や気持ちの変化を重視する人も一定数いることがうかがえます。

Q1. 告白されるとしたら理想と思うデートの回数

設問文

「交際していない相手から告白されるとしたら、何回目のデートが理想ですか。」

選択肢（単一回答）：1回目／2回目／3回目／4回目／5回目以降／回数は気にしない

本設問は、告白を受ける側の理想を尋ねたものです。告白した側の行動を集計したものではありません。

全体および男女別の回答結果

選択肢	全体 n	全体 %	男性 n	男性 %	女性 n	女性 %
1回目	6	6.0	4	8.0	2	4.0
2回目	18	18.0	9	18.0	9	18.0
3回目	41	41.0	18	36.0	23	46.0
4回目	17	17.0	9	18.0	8	16.0
5回目以降	8	8.0	5	10.0	3	6.0
回数は気にしない	10	10.0	5	10.0	5	10.0
合計	100	100.0	50	100.0	50	100.0

Q1の結果

告白されるとしたら理想と思うデートの回数について尋ねたところ、「3回目」と答えた人が 41.0% で最も多い結果となりました。「2回目」は 18.0%、「4回目」は 17.0% でした。

男性では「3回目」が 36.0%、女性では「3回目」が 46.0% で、それぞれ最も多く選ばれています。

男女の回答を比較すると、「3回目」は女性が男性を 10.0 ポイント上回りました。「1回目」は男性 8.0% に対し女性 4.0%、「5回目以降」は男性 10.0% に対し女性 6.0% で、いずれも男性のほうが高い割合でした。

ただし、今回の回答者数は男女それぞれ50名であるため、性別による一般的な違いを断定するものではありません。

Q2. その回数を選んだ理由

設問文

「Q1で答えた回数を選んだ理由に、最も近いものはどれですか。」

選択肢（単一回答）：相手の人柄が分かるから／自分の気持ちが固まるから／相手の気持ちが読めるから／間が空くと関係が変わってしまうから／その他

回答結果

回答者100名全体の結果です。Q1でどの回数を選んだかにかかわらず、全員が回答しています。

選択肢	全体 n	全体 %
相手の人柄が分かるから	39	39.0
自分の気持ちが固まるから	24	24.0

選択肢	全体 n	全体 %
相手の気持ちが読めるから	20	20.0
間が空くと関係が変わってしまうから	12	12.0
その他	5	5.0
合計	100	100.0

Q2の結果

その回数を選んだ理由として最も多かったのは、「相手の人柄が分かるから」の 39.0% でした。次いで「自分の気持ちが固まるから」が 24.0%、「相手の気持ちが読めるから」が 20.0% となっています。

上位3つはいずれも、相手または自分について分かることが増える点を挙げた回答です。この3つを合わせると 83.0% になり、回答者の間では、回数そのものより、相手を知るための時間を確保できているかどうかを判断の材料にする傾向が見られました。

また、「間が空くと関係が変わってしまうから」と回答した人は 12.0% でした。相手を理解するための時間を取りたいという考えがある一方で、関係が進展しない期間が長くなることを避けたいと考える人もいることがうかがえます。

なお、本設問は回答者全体の集計です。「3回目」など特定の回数を選んだ人だけの理由を示すものではありません。

Q3. マッチングアプリを通じて交際した経験

設問文

「マッチングアプリで出会った相手と、実際に交際に進んだ経験はありますか。」

選択肢（単一回答）：ある／ない

回答結果

選択肢	全体 n	全体 %
ある	62	62.0
ない	38	38.0
合計	100	100.0

Q3の結果

マッチングアプリを通じて交際した経験が「ある」と答えた人は 62.0%、「ない」と答えた人は 38.0% でした。このうち、交際経験がある回答者62名に限定してQ1の結果を集計すると、以下のとおりです。

マッチングアプリ経由の交際経験がある人の回答（n=62）

選択肢	n	%
1回目	3	4.8

選択肢	n	%
2回目	11	17.7
3回目	30	48.4
4回目	9	14.5
5回目以降	4	6.5
回数は気にしない	5	8.1
合計	62	100.0

マッチングアプリを通じた交際経験がある人の中では、「3回目」を選んだ人が 48.4% で最も多い結果となりました。全回答者の結果（41.0%）と比べると 7.4 ポイント高く、交際経験がある人のほうが「3回目」に集まる傾向が見られます。

※この集計の対象は62名です。全体の結果よりも回答者数が少ないため、参考値としてご覧ください。

調査結果のまとめ

今回の調査では、告白されるとしたら理想と思うデートの回数として「3回目」が最も多く選ばれました。

その回数を選んだ理由では「相手の人柄が分かるから」が最多となっており、回答者の間では、相手を知るための時間を確保したうえで判断したいと考える傾向が見られます。

ただし、告白に適したタイミングは、デートの回数だけで決まるものではありません。相手との関係性、会話の内容、連絡頻度、価値観、好意の伝わり方などによっても変わります。

本調査の結果は一つの参考として、相手の気持ちや二人の関係性を尊重しながら判断することが大切です。

調査結果を利用する際の注意事項

- 割合は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示しています。
- 四捨五入のため、各回答の割合を合計しても100%にならない場合があります。
- 選択肢の提示順は固定です。
- 回答者の重複排除は実施しています。
- 本調査は男女それぞれ50名を割り付けたうえで実施しています。実際の男女比を反映したものではありません。
- 回答者にはマッチングアプリの利用経験がある人が含まれます。Q3のとおり、マッチングアプリを通じた交際経験がある人が 62.0% を占めており、一般的な人口構成とは異なります。
- Q1は告白を受ける側の理想を尋ねた設問です。告白した側の行動を集計したものではありません。
- Q2は回答者全体の集計です。特定の回数を選んだ人だけの理由ではありません。
- 本調査は有効回答数100名を対象とした意識調査です。調査結果は、すべての人の考えや行動を示すものではありません。
- 本レポートに掲載している数値および文章を引用する場合は、調査名と出典を明記してください。

引用・転載について

本調査の内容を引用する際は、以下の出典表記を使用し、下記ページへのリンクを設置してください。

出典：株式会社セクションエイト「告白のタイミングに関する意識調査」

引用元URL : <https://section-8.jp/matching-app/research/confession-timing/>

項目	条件
引用時の出典表記	出典：株式会社セクションエイト「告白のタイミングに関する意識調査」
本ページへのリンク	必須
図表の転載	出典表記および本ページへのリンクを条件に可
内容の改変	調査結果の趣旨を損なう改変は不可
商用媒体での利用	出典表記および本ページへのリンクを条件に可

図表を転載する場合は、数値、項目名および注記を変更せず、出典と本ページへのリンクを明記してください。

調査情報

- 調査主体：株式会社セクションエイト
- 執筆・監修：セクションエイト編集部
- 公開日：2026年7月23日
- 最終更新日：2026年7月23日