

2024 年 8 月 28 日
株式会社ダスキン

9 月 16 日（月・祝）は敬老の日、親子で老後について話し合ってみませんか？
ダスキン ヘルスレント 「親子で向き合う介護レポート 2024」

「介護について」、話し合った経験がある親子は 2 割前後 きっかけの約 5 割は「親が病気・入院、介護が必要になった」から 介護について話すことで、介護へのイメージはポジティブに変化！

子世代の就業者は抱え込みがち？ 外部サポートの利用意向が低く、周りには頼りたくない傾向が明らかに



親子で話し合うべきは“人生のミッション”。最適な介護手段はプロに相談を
となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く、「働く人の“介護マインドチェンジ”」

株式会社ダスキン（本社：大阪府吹田市、社長：大久保 裕行）が展開するヘルスレント事業^{※1}は、9 月 16 日（月・祝）の「敬老の日」を前に、60～80 代の親世代 1,000 人、20～50 代の子世代 1,000 人を 対象に介護に関する実態調査を行いました。本調査は、2022 年から行っている「#いま親のいまを知ろう」プロジェクト^{※2}の一環で 3 回目となる今回は、「介護」について親子で話し始めるタイミングや、子世代の就業者^{※3}の介護に焦点を当て調査しました。

本リリース トピックス

<介護のイメージ> 介護経験者の方が、介護をポジティブに捉える傾向

- 変わらぬ「介護」のネガティブなイメージ。介護経験者は「親孝行」「恩返し」「家族の絆」などポジティブに捉える傾向。

<介護についての話し合い> 親子で話し合っている割合は少なく、話し合うタイミングも遅い傾向

- 介護について親子で話した経験は親世代 16.5%、子世代 25.2%と少なく、
「親が病気や入院、介護が必要になって」初めて話し合った人が約 5 割とタイミングも遅い。
- 一方、介護について親子で話すことで、介護イメージはポジティブなものに変化。



となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く

親子で話し合うべきは戦術・手段ではなくミッションです

介護について話したきっかけ
「親の病気や介護に迫られてから」



<子世代就業者の介護> 外部サポート利用意向が低く、抱え込みやすい

- 子世代の就業者は、デイケアなど外部サービスのサポートを望む声は低い。
- 子世代の就業者は、「子どもは親の暮らしをサポートすべきだ」という気持ちが強く、抱え込みやすい。



となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く

課題解決能力が暴走？ 働く人の“介護マインドチェンジ”を

■調査結果のトピックス

親と介護について 話をしたきっかけ

- 「親の病気や介護が必要」になって初めて、親と介護について話し合うケースが5割も!
- 親世代の5割、子世代の7割が介護について家族で事前に話し合うことは「難しい」と感じている。

親の病気や介護が必要になってから、初めて介護について話し合うケース



介護について家族で話し合うのは難しいと思う



介護経験がある方の、介護の責任や不安の解消

- 介護サービスに関する正しい情報収集や「家族での話し合い」が介護の不安の解消につながる。



- 特に、介護経験がある子世代の女性では「介護に関する親の希望を聞いておく」が56.8%と高い。



■注釈について

※1 ヘルスレント事業：シニアライフの安心と快適な暮らしのサポートを目的に、主に介護保険制度が適用される介護用品・福祉用具のレンタルや販売を行う事業。

※2 「#いま親のいまを知ろう」プロジェクトについて：ダスキン ヘルスレントが「#いま親のいまを知ろう」をコミュニケーションワードに、いつか直面する介護への備えとして、いまから準備することの大切さをご紹介するプロジェクトです。2022 年に開始し、第 1 弾では、親も子どもお互いを気遣うばかりに親の「古い」に向き合えない親子関係が明らかになり、昨年発表した第 2 弾では、「介護」や「家族」に対して、親子や性別で違った考えを持っていることが分かりました。

※3 子世代の就業者：公務員・会社員・自営業・自由業を選択した就業者（629 人）。専業主婦・主夫は除きます。

■ダスキン ヘルスレント「親子で向き合う介護レポート 2024」調査概要

- 調査時期：2024 年 6 月 19 日（水）～6 月 21 日（金）
- 調査対象：親世代＝自身の年齢が 60～80 代で別居の子どもがいる男女 1,000 人（介護経験あり 500 人・なし 500 人）
子世代＝自身の年齢が 20～50 代で 60～80 代の別居する親がいる男女 1,000 人（介護経験あり 500 人・なし 500 人）
- 調査方法：インターネット調査 ●調査委託先：マクロミル

※構成比（％）は小数第 2 位以下を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

■ 調査結果

介護に対するイメージ・考え方：介護経験の方が介護をポジティブに捉える傾向

変わらぬ「介護」のネガティブなイメージ

介護のイメージを聞くと、「精神的な負担が大きい」（69.5%）、「肉体的な負担が大きい」（63.5%）などネガティブなイメージが高く、2023 年調査とほぼ同様の傾向が見られました。

Q. 一般的な「介護」のイメージ上位 10 項目（複数回答）

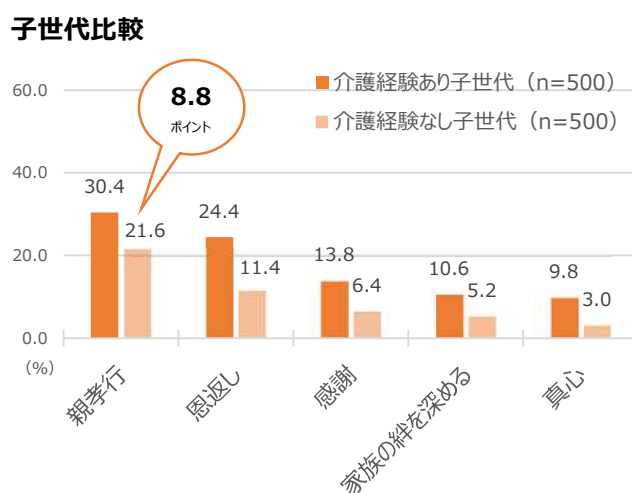
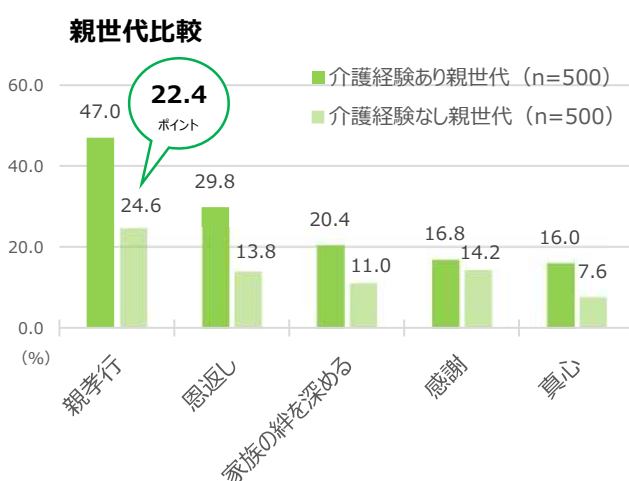
2024年 全体（n=2,000）			2023年 全体（n=2,000）		
1位	精神的な負担が大きい	69.5 ✓	1位	精神的な負担が大きい	70.8
2位	肉体的な負担が大きい	63.5 ✓	2位	肉体的な負担が大きい	64.3
3位	金銭的な負担が大きい	48.8 ✗	3位	金銭的な負担が大きい	47.0
4位	重荷に感じる	47.1 ✗	4位	重荷に感じる	46.1
5位	つらい・苦しい	43.0 ✓	5位	つらい・苦しい	43.2
6位	責任	34.6 ✓	6位	責任	37.9
7位	親孝行	30.9 ✓	7位	親孝行	32.1
8位	トラブルが多い	26.6 =	8位	トラブルが多い	26.6
9位	面倒な	25.5 ✗	9位	義務	25.3
10位	義務	24.7 ✓	10位	面倒な	22.6
(%)			(%)		

介護経験者は「親孝行」「恩返し」「家族の絆」など、介護をポジティブに捉える傾向が高くなる

介護のポジティブなイメージについて介護経験のあり・なしで比べると、介護経験がある親世代は「親孝行」（介護経験あり 47.0%：介護経験なし 24.6% 22.4 ポイント差）や「恩返し」（介護経験あり 29.8%：介護経験なし 13.8% 16.0 ポイント差）などポジティブなイメージが高くなっています。

子世代も「親孝行」（介護経験あり 30.4%：介護経験なし 21.6% 8.8 ポイント差）と、介護経験がある方がポジティブなイメージが高くなっています。

Q. 介護経験別「介護」のイメージ（複数回答）

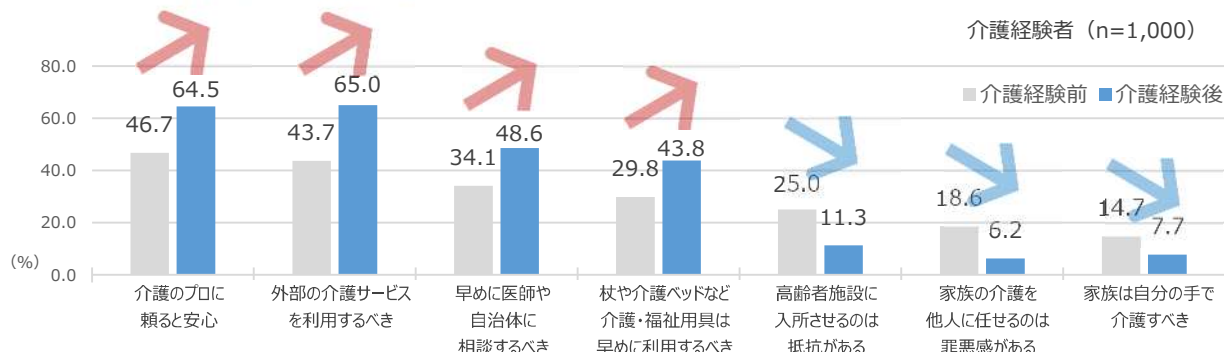


介護経験で介護の考え方が変化、「プロに頼ると安心」は高まり、「自分の手で介護すべき」は低下

介護経験がある 1,000 人に、介護経験の前と後での介護に対する考え方の変化を聞きました。

「介護のプロに頼ると安心」は、介護経験前は 46.7%でしたが、経験後は 64.5%と 17.8 ポイント高くなり、「外部の介護サービスを利用すべき」も経験前 43.7%から経験後 65.0%と 21.3 ポイント、「杖や介護ベッドなど介護・福祉用具は早めに利用すべき」（29.8%→43.8%）も 14.0 ポイント高くなっています。逆に、「高齢者施設に入所させるのは抵抗がある」（25.0%→11.3%）は 13.7 ポイント、「家族の介護を他人に任せるのは罪悪感がある」（18.6%→6.2%）は 12.4 ポイント、「家族は自分の手で介護すべき」（14.7%→7.7%）は 7.0 ポイントと低くなっています。実際に介護を経験することで、介護のプロのサービスやアイテムを利用するメリットを実感する人が多いようです。

Q. 介護経験者に聞く、介護経験前と後での介護に対する考え方の変化（複数回答）



NPO 法人となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く

介護・福祉用具利用… 自分で決めるその前に！

親の介護に関して、ついつい皆さん手段の話を優先されるので、親が足を悪くすれば、家の中に手すりをつけよう、つえも必要だとホームセンターへ調達に行ったり、いきなり介護・福祉用具を購入したりします。これらは、**子からしたら親のためを思っただけの親孝行な行動ですが、実は親御さんを危険にさらしてしまうことにもつながりかねない**んです。その手すりの高さが親御さんに合っていなかったり、車椅子生活になったとき手すりが邪魔になったり、手すり一つにしてもさまざまな視点から検討しなくてはなりません。場合によっては取り外すことになってしまうことも。そうなれば費用も時間も、せっかくの親孝行も残念な結果になってしまいます。

こういった経験を通して、この調査でも介護経験者の「介護のプロに頼ると安心」「外部の介護サービス、介護・福祉用具を利用すべき」という項目が実感として評価されているのだと思います。**介護・福祉用具を選ぶのであれば、つえ 1 本でも甘く見ず、できれば介護のプロのアドバイスをもとに親に合うものを選んでいただきたい**ですね。



<ダスキンヘルスレントからのアドバイス>

つえだけでも、専門性とアフターフォローでお店を選びましょう

日々使用するつえなどの福祉用具はご使用される方の機能低下を予防し、自立した生活をサポートするために使用します。身体に合っていないものを選んでしまうと結局、使用しなくなったり、かえって身体への負担を大きくする可能性があります。また、身体の状態は変化するので購入後の定期的なフィッティングの確認や器具のメンテナンスは重要です。購入やレンタルを考えている場合は、フィッティングの専門知識をもつ「福祉用具専門相談員」がいるお店に相談し、専門性ととともに定期的な点検やメンテナンスをしてくれるアフターフォローがしっかりとっているお店を選びましょう。

介護についての話し合い：親子で話し合っている割合は少なく、話し合うタイミングも遅い傾向

親世代約 5 割、子世代約 7 割が介護について家族で事前に話し合うことは「難しい」と感じている
介護について親子で話した経験は、親世代 16.5%、子世代 25.2%

将来の介護について事前に話し合うことは難しいと思うかと聞くと、親世代の 53.2%、子世代の 66.6%が「難しいと思う」と答えました。そこで、親世代には自分自身の、子世代には親の介護について、親子で話し合った経験を聞くと、親世代が自身の介護について子と話し合った経験は 16.5%、子世代が親の介護について親と話し合った経験は 25.2%と、親と子の感覚にギャップが生じています。

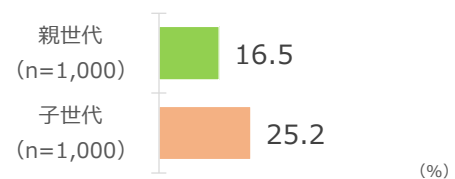
Q. 将来の介護について家族で話し合うのは難しいと思う

(「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア)



Q. 介護について親子で話し合った経験

(「話し合った経験がある」と答えた人のスコア)



また介護について親と話し合った子世代 (252 人) に、初めて介護について話し合ったきっかけを聞くと、「親が病気や入院をしたとき」(30.6%)、「親の介護が必要になったとき」(30.2%) が上位となり、いずれかを選択された方は 46.8%でした。約半数が親の病気や介護を機に必要に迫られてやっと話し合っています。

Q. 介護について親と話し合ったきっかけ (複数回答)

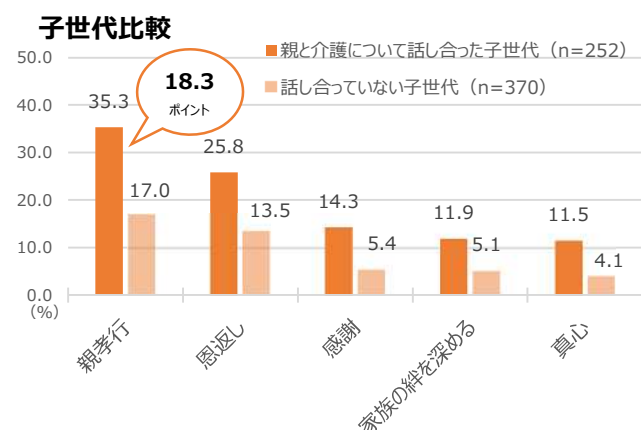
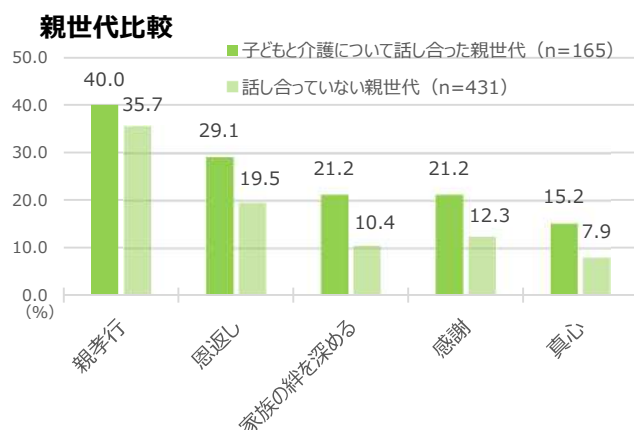
1位 親が病気や入院をしたとき	30.6
2位 親の介護が必要になったとき	30.2
3位 久しぶりに会った際、老いに伴う不安を感じた	19.4

介護について親と話し合った子世代 (n=252) (%)

介護について親子で話すことで、介護のイメージはポジティブに

介護のイメージは、前述の通りネガティブなイメージで捉えられていますが、親子で介護について話し合った経験がある人は、親世代では「家族の絆を深める」「感謝」(同率 21.2%) など、子世代では「親孝行」(35.3%) や「恩返し」(25.8%) などのポジティブな気持ちが、話し合っていない人に比べ高くなっています。介護について親子で話し合うことで、介護のイメージはポジティブなものへと変わるようです。

Q. 親子で話し合うことによる介護に対するイメージ (複数回答)



介護の不安解消のためにできることは、介護サービスに関する正しい情報収集や「家族での話し合い」

介護経験者 1,000 人に、介護に関する不安の解消につながることを挙げてもらいました。

1 位「行政・自治体の介護関連サービスについて情報を入手」（58.5%）、2 位「介護サービスについての基礎知識を身につけておく」（57.6%）など、まずは介護に関する情報・知識を得ておくことが上位に挙げられ、次いで「介護費用の準備をしておく」（47.8%）、「介護の方針を決めておく」（47.3%）、「家族や兄弟・姉妹で話し合う」（46.2%）が続いています。具体的な準備と並行して、家族で話し合うことが、介護の不安解消に向けた第一歩となるようです。

また、「介護に関する親の希望を聞いておく」は全体では 40.9%ですが、介護経験がある子世代の女性では 56.8%と高くなっています。親の立場に立って考えることも忘れたくない視点の一つです。

Q. 介護不安解消のためにできること（複数回答）

1位	行政・自治体の介護関連サービスについて情報を入手	58.5
2位	介護サービスについての基礎知識をつけておく	57.6
3位	介護費用の準備をしておく	47.8
4位	介護の方針を決めておく	47.3
5位	家族や兄弟・姉妹で話し合う	46.2
6位	かかりつけ医など相談できる専門家を見つける	45.2
7位	介護に関する親の希望を聞いておく	40.9
8位	健康診断・人間ドック・脳ドックなどを定期受診させる	31.4
9位	（認知症や脳卒中、フレイル予防などのため）整った生活習慣を心がけさせる	26.0
10位	介護用品の知識や取扱方法を習得しておく	24.6

介護経験者（n=1,000）（%）

Q. 介護不安解消のためにできること（親子・男女別）（複数回答）

	をサの行 手 介政 ビ 護・ ス 関自 情 連治 報 報 休	身の介 に基護 つ礎サ け知 る識ビ を ス	準介 備護 費 用 の	決介 め護 るの 方 針 を	話姉家 し妹族 合でや う兄 弟・	見るな つ専ど け門相 る家談 を け で 医	聞親介 の 護 希 望 関 する	期ド間健 受ッド康 診クッ診 さなク断 せど・・ る定脳人	せ慣整 るをっ 心 た が 生 け 活 さ 習	を識介 習 護 得 取 取 用 扱 品 方 法 知
介護経験あり親・子（n=1000）	58.5	57.6	47.8	47.3	46.2	45.2	40.9	31.4	26.0	24.6
親世代_男性（n=250）	59.6	58.0	48.8	45.6	40.8	45.6	28.4	34.8	22.8	22.0
親世代_女性（n=250）	68.4	65.2	52.4	48.4	45.6	54.8	42.0	38.8	33.2	29.6
子世代_男性（n=250）	45.6	50.4	41.2	44.4	42.0	33.6	36.4	23.6	20.0	23.2
子世代_女性（n=250）	60.4	56.8	48.8	50.8	56.4	46.8	56.8	28.4	28.0	23.6



川内 潤さんに聞く、親子で話し合うべきは戦術・手段ではなくミッションです

介護に関する話し合い経験は親世代 16.5%、子世代 25.2%と認識のズレが生じています。親は子に心配をかけたくないで自ら介護について子に話すことは少なく、おそらく子から話を振るわけですが、「要介護になったらどうしたい？」といきなり聞いたりするのでしょう。答えられずにいるのに何度も同じことを聞かれると面倒になって、「その時は老人ホームに入るよ」などその場しのぎの答えで話を終わらせてしまう。これでは話し合いをしたと、親は思わないのではないのでしょうか。介護について親子で話し合うべきことは、タラレバを前提にしたデサービスや施設の使用有無などの“手段”ではなく、この先の人生をどう生きていきたいのかという“ミッション”を共有することです。

まずは子が、自身のことから話してみるといいと思います。例えば、お子さんがいらっしゃる方は子（親から見ると孫）の進学や、仕事の今後についての考えや思いなどを話してみる。最初、親からの反応は薄いかもしれませんが、子から相談されることは、頼りにされているようで親はうれしいもの。何度か繰り返すうちに、アドバイスをくれたり、親自身が今後どうしたいのかを語りやすくなるでしょう。そういう会話の中で、親の中にあるミッションを把握し、それに寄り添うためにできることを子は考える。親子がミッションを共有し合えていれば、お互いを信頼し合う幸せな時間が送れるのではないのでしょうか。親世代もそういった機会を待つだけでなく、自身が何をしていると気持ちが穏やかでいられるのか、を考える機会を増やし、心身に余裕のある早い段階から、身近な家族や友人に雑談程度に話をする練習をしておくといいと思います。なかなかこういった話は気恥ずかしいと思いますが、お盆や年末年始など帰省したタイミングで、都度話し合える関係を早めに築いていけると良いと思います。

子世代就業者の介護：外部サポート利用意向が低く、抱え込みやすい

親が要介護になったとき、子世代の就業者の半数は「仕事の調整」を心配

20～50 代の子世代は、現役で仕事に就いている人が多い世代です。今回の調査対象者のうち、子世代の就業者（公務員・会社員・自営業・自由業を選択した 629 人）に、親が要介護になったと仮定して不安を感じることを聞くと、介護を行う家族の「精神面」（55.6%）や「体力面」（51.0%）の不安と並んで、「仕事を調整しないといけない」（50.1%）を挙げた人が過半数います。子世代の就業者にとって、親が介護状態になることは、精神面や肉体系の不安だけでなく、「仕事」に関する不安が大きくなっています。

Q. 子世代の就業者に聞く、親が要介護になったとき不安を感じること（複数回答）

子世代の就業者 (n=629)		
1位	介護を行う家族の精神面	55.6
2位	介護を行う家族の体力面	51.0
3位	仕事を調整しないといけない	50.1
4位	先が見通せない	48.8
5位	金銭面でフォローしてあげないといけない	38.8

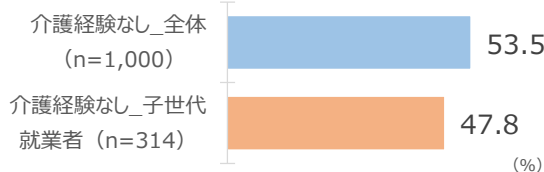
子世代の就業者 (n=629) (%)

一方で、「外部介護サービスを利用すべき」「早めに医師や自治体に相談すべき」などの意識が低く、デイケアなど外部サービスのサポートを望む声は低い

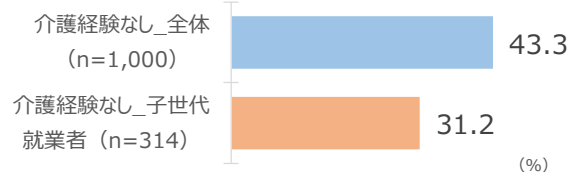
介護経験がない親世代・子世代 1,000 人に介護に対する考え方を聞くと、全体では 53.5%が「外部介護サービスを利用するべきだと思う」と答えたのに対し、子世代の就業者では 47.8%と 5.7 ポイント低くなっています。また、「早めに医師や自治体に相談するべきだと思う」も、子世代の就業者は 31.2%と全体結果（43.3%）より 12.1 ポイントも低くなっています。子世代の就業者は、デイケアなどの外部サービスのサポートを望む声が低くなっています。

Q. 介護に対する考え方

外部介護サービスを利用するべきだと思う



早めに医師や自治体に相談するべきだと思う



次に、子世代に親が要介護となったときに望むサポートについて聞き、就業者と専業主婦・主夫を比較しました。すると、「デイケアなど短時間でも依頼できるサービス」（就業者 57.6%：専業主婦・主夫 75.4% 17.8 ポイント差）、「行政の支援」（就業者 54.8%：専業主婦・主夫 69.4% 14.6 ポイント差）など、就業者は専業主婦・主夫に比べ外部サポートに頼らない・頼りたくない傾向が見られ、わずかとはいえ 4.0%は「サポートは必要がない」と答えています。また、「介護休業制度などの職場のサポート」を望むと答えた就業者も 35.1%と少なく、周りのサポートやサービスを受けない・受けたくない傾向がうかがえます。

Q. 子世代の仕事別、親が要介護になったときに望む介護サポート（複数回答）

望む介護サポート	子世代の就業者 (n=629)	子世代の専業主婦・主夫 (n=134)	差分
デイケアなど短時間でも依頼できるサービス	57.6	75.4	-17.8
金銭面での補助	56.0	55.2	0.7
行政の支援	54.8	69.4	-14.6
老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス	54.7	64.2	-9.5
家族・親族の協力	53.9	68.7	-14.8
介護職や専門家のアドバイス・サポート	44.4	53.0	-8.6
介護休業制度などの職場のサポート	35.1	20.9	14.2
歩行具など被介護者の動きを助けるアイテム	32.6	51.5	-18.9
友人・知人・近隣の方のサポート	6.5	9.0	-2.4
その他	0.3	0.0	0.3
サポートは必要がない	4.0	2.2	1.7

(%) (ポイント差)

子世代の就業者は「子どもは親の暮らしをサポートすべき」という気持ちが強く、介護を抱え込みがち

親世代と子世代の就業者に、子どもは親の暮らしをサポートすべきかと聞くと、「そう思う」と答えた親世代は 45.0%ですが、子世代の就業者では 67.1%と高くなっています。

外部サービスのサポートを望まず、親の暮らしをサポートすべきという意識が高い子世代の就業者。

もしも親の介護が必要になったとき、一人で抱え込んでしまうことが心配されます。

Q. 子どもは親の暮らしをサポートすべきだと思う

(「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア)



川内 潤さんに聞く 課題解決能力が暴走？ 働く人の“介護マインドチェンジ”を

「働きながら親の介護をするのは仕事への影響が大きい」と思う人が約半数いますが、これは、介護とは家族の誰かが親の近くにいて、上げ膳据え膳で何でもやってあげることだと思い込んでいる人が多いからです。それが介護だとしたら、仕事なんてできないし、当然支障が出ます。「介護離職」ということにもなりかねないわけです。また、仕事をしている人は「課題解決能力」が身に付いている人が多いです。そのような人が介護が必要な状態の親の生活を見ると、もう課題だらけです。“解決すべし！”とあれこれやってみるけれど、解決しない。自分の努力が足りないからと、さらにフルコミットして頑張っても、いままですでにできなくなっている「老い」は無くならないので、解決しない。課題解決能力が高い仕事ができる人・真面目に取り組む人ほど、何とかしようと頑張っただけで自分を追い込み、ついにはできない親に対して怒鳴ってしまったり、時には介護虐待などという悲劇を招いてしまうこともあります。課題解決能力が暴走してしまうんですね。

では、働きながら介護するにはどうすればいいのか。一つは**何でもやってあげるといふ介護の思い込みをリセットし、自身だけで解決は難しいということを認識し直す**ことです。よくよく考えると福祉とか介護とか、人の老いということについてはそういった専門職に進まない限り、学ぶ機会ってないと思いませんか？ なので、**実は自身で介護をすると、何が最適な関わり方なのかを考えずに、想像でやってしまっていることが多いのです。親に介護が必要だと感じたら、知識を持った“誰か”に相談するなど、人を頼ることが肝心です。**

そしてもう一つは親の「老い」を受け入れること。**課題解決で改善される仕事と違い、老いは改善しません。**できていたことができなくなるのが老いなのです。あんなにたくましかったお父さんが…、キレイ好きのお母さんが…、**親の基盤が崩れていくのを見るのは不安でつらいことですが、老いはライフイベントの一つで、それを無理なく向かい入れることが介護です。**介護の認識を変え、課題解決をしようとする自分のマインドを変えること、これが働く人の介護の最初の一步かもしれませんね。

■ 専門家のご意見

NPO 法人となりのかいご 代表理事・川内 潤さんに聞く 介護の視点のずらし方

あなたの介護は親のため？ それとも自分の不安解消のため？

介護マインドを変えるため、“介護は誰のためにするのか”という部分を見直してみたいかがでしょうか。「親のための介護」とおっしゃる方が多いと思うのですが、自分の不安を解消するために手厚い介護をされている方も中にはいるようです。例えば、脳梗塞で倒れた親御さんの介護をしている方で、起き上がって転ぶことを心配するあまり、「転んだら危ないから」と親御さんが動き回ることを止めてしまう。親としても、子どもに心配はかけたくないのに、本当は動きたくても、動かないようにする。親孝行だと思ってやっている“手厚い介護”が、親御さんが何をしたいかという考えではなく、自分の不安を解消するための“リスク管理”になってしまい、親御さんを寝たきりにしてしまうケースもあるのです。

「目が離せない」のはあなたのマインドが原因？ “見ない・知らない”スタンスも必要です

「うちの親は目が離せなくて」とおっしゃる方も多いのですが、目が離せない状態なのではなく、あなたが目を離せないというマインドになってはいませんか？ 親が転んでけがをした。そんなシーンを見たら、ますます“リスク管理”を強めてしまいます。あなたがどんなに介護を頑張っても、親の老いが改善するわけではありません。それであれば、介護はプロに任せて、普段は“見ない・知らない”というスタンスで、冷静になることも必要です。自分の不安解消のための介護になっているかどうかは、介護が始まってしまうと自分では気付けないものです。介護が始まる前に、“見ない・知らない”というスタンスが家族の関係性を良好に保つこともあるという、そういったスタンスも必要であることを頭に入れておくことも大切です。

「Cool Heads but Warm Hearts」介護には優しさと冷静さの両方が必要です

「Cool Heads but Warm Hearts」は経済学者の言葉ですが、「心は温かく共感性を持って、でも頭の中は常に冷静に」というのは、介護の極意としても引用される言葉です。日本人は、介護は家族でやるべきだと潜在的に刷り込まれていますが、介護職は自分の家族の介護はやるものじゃないと教わります。「Warm Hearts」に頼る家族だけの介護は本当に難しい。「Cool Heads」のために外部のサービスを利用してみてください。例えば地域の掲示板を見ると、自治体主催の介護予防に関する講座や体験会が開催されています。ちょっとだけ意識を外に向けてみると、頼れる情報がたくさんあります。一人で抱え込まずに「Cool Heads」に頼ってみましょう。

介護における KPI は「良好な家族関係の維持」 家族の価値観で全然違います

ビジネスでは KPI（Key Performance Indicator：重要業績評価指標）という言葉をよく使いますが、介護における KPI は「良好な家族関係の維持」に尽きます。ですが、どれだけ自分が頑張ったかを重視する人が少なくないのです。KPI の設定を間違えるとビジネスが破綻するように、介護もうまくいきません。

家族にはさまざまな形があり価値観も異なります。介護の方法もこれが正解というものはありません。自分の親子関係を棚卸して、うちの家族には何が最適なのか見直してみると良いのではないのでしょうか。



川内 潤（かわうち・じゅん）さん NPO 法人となりのかいご 代表理事

1980 年生まれ。上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、2008 年に市民団体「となりのかいご」設立。2014 年に NPO 法人化、代表理事に就任。ミッションは「家族を大切に思い一生懸命介護するからこそ虐待してしまうプロセスを断ち切る」こと。誰もが自然に家族の介護に向かうことができる社会の実現を目指し日々奮闘中。監修を手がけた新著「親子共倒れにならない！ 親の入院・介護『どうする？』がわかる本」（ナツメ社）が現在発売中。 <https://www.tonarino-kaigo.org>

■その他の調査結果（ご参考）

●要介護になったときの気持ち

親世代は「できるだけ自立したい」、子世代は「不安を感じる」

親世代に自身が、子世代には親が要介護となったとき、どんな気持ちになると思うかを聞きました。親世代は「出来るだけ自立したい」（57.4%）と思う半面、「申し訳なく感じる」（56.6%）、「不安を感じる」（48.9%）といった声が多く、2023 年の調査結果と比べ「不安を感じる」（41.0%）が7.9 ポイント増えています。また、子世代が親が要介護になったときの気持ちは、「不安を感じる」（54.7%）がトップでした。

Q. 親世代は自分が、子世代は親が要介護になったときの気持ち（複数回答）

親世代（n=1,000）	2024年	2023年	前年差	子世代（n=1,000）	2024年	2023年	前年差
できるだけ自立したい	57.4	56.3	1.1	不安を感じる	54.7	57.7	-3.0
申し訳なく感じる	56.6	52.9	3.7	悲しい	25.0	25.4	-0.4
不安を感じる	48.9	41.0	7.9	辛い	23.8	28.8	-5.0
辛い	32.1	31.1	1.0	困る	21.4	25.1	-3.7
悲しい	23.9	21.4	2.5	できるだけ自立してほしい	20.4	23.0	-2.6
困る	18.2	16.9	1.3	親孝行できる	17.9	22.4	-4.5
家族を頼りたい	15.8	12.9	2.9	家族を頼ってほしい	16.3	18.6	-2.3
恥ずかしい	7.4	6.4	1.0	恩返しできる	14.0	17.3	-3.3
家族と一緒に過ごせる時間が長くなる	5.8	6.3	-0.5	驚く	9.9	8.8	1.1
劣等感を持つ	5.6	5.9	-0.3	家族と一緒に過ごせる時間が長くなる	7.2	10.8	-3.6
(%) (ポイント差)				(%) (ポイント差)			

これらの気持ちを、親世代、子世代ともに介護経験のなし・ありで見ると、介護経験がない親世代は「申し訳なく感じる」（59.4%）、介護経験がある親世代は「出来るだけ自立したい」（60.6%）がトップで、介護経験があるだけに子に負担をかけたくない親心が感じられます。

子世代は、介護経験がない人（55.6%）もある人（53.8%）も「不安を感じる」がトップでした。介護経験がない子世代は「悲しい」（23.0%）のスコアが次に高く、介護経験がある子世代は「辛い」（28.0%）のスコアが高くなっています。

Q. 介護経験別、親世代は自分、子世代は親が要介護になったときの気持ち（複数回答）

親世代：自分が要介護になったとき

子世代：親が要介護になったとき

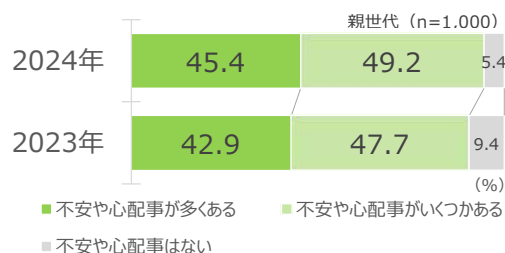
介護経験なし 親世代		介護経験あり 親世代		介護経験なし 子世代		介護経験あり 子世代	
申し訳なく感じる	59.4	出来るだけ自立したい	60.6	不安を感じる	55.6	不安を感じる	53.8
出来るだけ自立したい	54.2	申し訳なく感じる	53.8	悲しい	23.0	辛い	28.0
不安を感じる	51.0	不安を感じる	46.8	困る	21.0	悲しい	27.0
辛い	34.0	辛い	30.2	辛い	19.6	親孝行できる	22.6
悲しい	24.8	悲しい	23.0	出来るだけ自立してほしい	18.6	出来るだけ自立してほしい	22.2
困る	18.0	困る	18.4	家族を頼ってほしい	14.4	困る	21.8
(n=500) (%)		(n=500) (%)		(n=500) (%)		(n=500) (%)	

●介護に伴う「不安」の中身

自分が要介護になったとき、親世代が感じる不安は「身体的な不安・負担」

介護に伴う「不安」について詳しく聞くと、親世代は自分が要介護になったとき、94.6%が不安や心配事が「ある」（多くある 45.4%+いくつかある 49.2%）と答え、2023 年の調査結果（90.6%）より 4.0 ポイント不安度が高くなっています。不安の内容は、「身体的な不安・負担」（75.8%）、「精神的な不安・負担」（67.7%）、「経済的な不安・負担」（64.3%）が高くなっています。

Q. 親世代：自分が要介護になったときの不安度と不安の内容



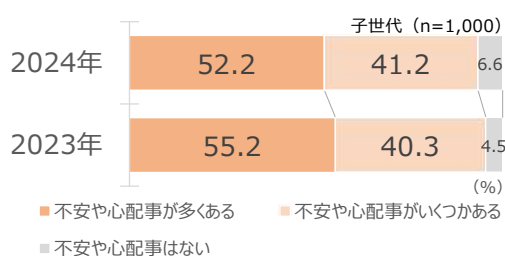
親世代が感じる不安の内容	(複数回答)			
	2024年 (n=946)	2023年 (n=906)	前年差	増減
身体的な不安・負担	75.8	72.2	3.6	↗
精神的な不安・負担	67.7	67.8	-0.1	↘
経済的な不安・負担	64.3	61.8	2.5	↗
私生活への影響に対する不安・負担	56.1	53.9	2.3	↗
時間的な不安・負担	17.3	23.7	-6.4	↘
社会的な不安・負担	9.2	8.7	0.5	↗
仕事に対する不安・負担	5.5	7.2	-1.7	↘
その他	1.1	3.1	-2.0	↘

(%) (ポイント差)

親が要介護になったとき、子世代が感じる不安は「精神的な不安・負担」

子世代は親が要介護になったとき、93.4%が不安や心配事が「ある」（多くある 52.2%+いくつかある 41.2%）と感じ、不安の内容は、「精神的な不安・負担」（74.9%）、「経済的な不安・負担」（73.1%）、「時間的な不安・負担」（63.4%）の順でした。

Q. 子世代：親が要介護になったときの不安度と不安の内容



子世代が感じる不安の内容	(複数回答)			
	2024年 (n=934)	2023年 (n=955)	前年差	増減
精神的な不安・負担	74.9	72.9	2.1	↗
経済的な不安・負担	73.1	73.8	-0.7	↘
時間的な不安・負担	63.4	66.0	-2.6	↘
身体的な不安・負担	61.7	65.8	-4.1	↘
私生活への影響に対する不安・負担	60.7	62.2	-1.5	↘
仕事に対する不安・負担	45.0	48.3	-3.3	↘
社会的な不安・負担	15.0	17.9	-2.9	↘
その他	0.4	0.9	-0.5	↘

(%) (ポイント差)

●介護状態になったとき、親の希望・子の希望

親が要介護になったとき、当人である親世代も子世代も「外部施設を利用した介護」を希望する一方「家族・親族による介護」を望む子世代が約半数も！

次に、要介護になったときにどんな介護を望むかを聞きました。親世代は自身が要介護になったとき、「外部施設を利用した介護」（68.3%）や「行政や自治体のサービスによる介護」（59.6%）を望む声が多く、「家族・親族による介護」を望む親世代は 25.6%でした。2023 年の調査結果と比べると「行政や自治体のサービスによる介護」（2023 年 50.1%）を望む声が 9.5 ポイント増えています。

子世代は親が要介護になったとき、親世代と同様、「外部施設を利用した介護」（65.2%）や「行政や自治体のサービスによる介護」（63.8%）を望みつつ、半数以上が「家族・親族による介護」（54.4%）を望んでいます。「現実的には難しいけれど、親の介護を本当はしたい」と考える子世代が多いのかもしれません。

Q. 親世代は自身、子世代は親が要介護になったときに望む介護方法（複数回答）

親世代が望む自身の介護方法	2024年 (n=1,000)	2023年 (n=1,000)	前年差	子世代が望む親の介護方法	2024年 (n=1,000)	2023年 (n=1,000)	前年差
外部施設を利用した介護	68.3	65.0	3.3	外部施設を利用した介護	65.2	65.1	0.1
行政や自治体のサービスによる介護	59.6	50.1	9.5	行政や自治体のサービスによる介護	63.8	64.5	-0.7
家族・親族による介護	25.6	26.0	-0.4	家族・親族による介護	54.4	56.7	-2.3
友人・知人・近隣の方による介護	0.4	1.0	-0.6	友人・知人・近隣の方による介護	3.8	4.5	-0.7
その他	0.6	1.2	-0.6	その他	0.2	0.3	-0.1
特になし	3.4	4.8	-1.4	特になし	5.3	3.7	1.6

(%) (ポイント差)

(%) (ポイント差)

外部の介護サービス、親世代も子世代も積極的に利用すべき

介護用品のレンタルやヘルパーさんの派遣など、介護にはさまざまな外部の介護サービスがあります。このような外部の介護サービスに積極的に頼るべきかと聞くと、親世代（95.1%）も子世代（89.8%）も積極的に利用すべきだと答えています。

Q.外部の介護サービスに頼るべきだと思う

（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）



(%)

子世代は親が望む以上に、親について「家族による介護」を望んでいる

そこで、親世代に自身が要介護となったときにどのようなサポートを望むかと聞くと、「デイケアなど短時間でも依頼できるサービス」（61.7%）、「老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス」（60.8%）、「行政の支援」（58.0%）が上位に挙げられ、いずれも 2023 年の調査結果より利用意向が高くなっています。子世代に親が要介護となったときに望むサポートを聞くと、こちらも「デイケアなど短時間でも依頼できるサービス」（61.9%）、「行政の支援」（59.0%）、「老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス」（56.4%）が高くなっていますが、続いて 56.1%が「家族・親族の協力」と答えており、親世代の希望（「家族・親族の協力」41.1%）より 15.0 ポイントも上回っています。

介護方法にしても介護サポートにしても、子世代は親が望む以上に親の介護を「自分たちの手で…」
と考える傾向が強いようです。

Q. 親世代は自身、子世代は親が要介護になったときに望む介護サポート (複数回答)

親世代が望む介護サポート	2024年 (n=1,000)	2023年 (n=1,000)	前年差	増減	子世代が望む親の介護サポート	2024年 (n=1,000)	2023年 (n=1,000)	前年差	増減
デイケアなど短時間でも依頼できるサービス	61.7	57.9	3.8	↗	デイケアなど短時間でも依頼できるサービス	61.9	64.8	-2.9	↘
老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス	60.8	58.8	2.0	↗	行政の支援	59.0	62.5	-3.5	↘
行政の支援	58.0	54.7	3.3	↗	老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス	56.4	56.5	-0.1	↘
介護職や専門家のアドバイス・サポート	52.7	51.8	0.9	↗	家族・親族の協力	56.1	56.5	-0.4	↘
家族・親族の協力	41.1	43.9	-2.8	↘	金銭面での補助	54.5	55.7	-1.2	↘
歩行具など被介護者の動きを助けるアイテム	37.3	35.5	1.8	↗	介護職や専門家のアドバイス・サポート	48.4	55.9	-7.5	↘
金銭面での補助	33.8	37.0	-3.2	↘	歩行具など被介護者の動きを助けるアイテム	38.1	43.5	-5.4	↘
介護休業制度などの職場のサポート	7.3	8.6	-1.3	↘	介護休業制度などの職場のサポート	32.3	37.4	-5.1	↘
友人・知人・近隣の方のサポート	3.9	3.3	0.6	↗	友人・知人・近隣の方のサポート	6.8	11.7	-4.9	↘
その他	0.5	0.3	0.2	↗	その他	0.3	0.1	0.2	↗

(%) (ポイント差)

(%) (ポイント差)

これまでの「親子で向き合う介護レポート」(2023 年度、2022 年度)はこちらからご覧いただけます。
<https://healthrent.duskin.jp/project/imaoya/?link=gtop>