衛生環境を整える
DUSKIN

**NEWS RELEASE**
2025 年 8 月 25 日
株式会社ダスキン

9 月 15 日（月・祝）は敬老の日　大切な人にケアが必要になるときのこと、一緒に考えてみませんか？
ダスキン ヘルスレント「介護白書 2025」

国民の 3 割以上が高齢者※1、“仕事と介護両立者”318 万人※2 になる 2030 年まであと 5 年
**介護未経験者の約 73%が「介護の備えまだ」、約 86%が「仕事と介護両立が不安」と答える現実**

# 経験者の 72.3%が実感！仕事のスキルは介護にも役立つ！

## 「仕事での柔軟性」「介護での共感力」―介護経験者が選ぶ仕事・介護スキル「トップ 10」

## 仕事も介護も、“一人で完遂できない”からこそ、コミュニケーション力が生きる

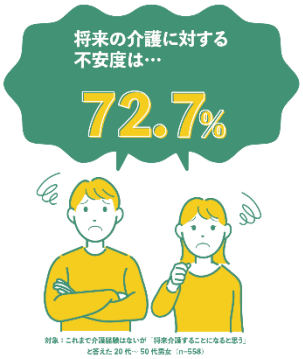
となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く、「不安を和らげる、気持ちとスキルの備え」

株式会社ダスキン（本社：大阪府吹田市、代表取締役 社長執行役員：大久保 裕行）が展開するヘルスレント事業（介護用品・福祉用具のレンタルと販売）は、9 月 15 日（月・祝）の「敬老の日」を前に、20 代～50 代の有職者 1,000 人を対象に介護と仕事の両立に関する実態調査を行いました。本調査は、当社が 2022 年から継続実施し、今年で 4 回目となる生活者調査の一環です。今回は、ヘルスレント事業が行う「あしたのケア」プロジェクト※3 の一環として、仕事と介護の両立に焦点を当てました。併せて、これまでの介護に対するイメージや備えの状況を定点的に把握するため、60 代～80 代の親世代 1,000 人、および 20 代～50 代の子世代 1,000 人を対象とした調査も実施しました。

### 本リリース　トピックス

**＜介護に対する不安＞　将来の介護に不安を感じるも、何も準備していないが約 7 割**

●将来自分が介護することになると予想した人の、
介護に対する不安度のスコアの平均は 72.7%と高いが、
介護未経験者の 72.9%は「特に何も準備していない」状態。

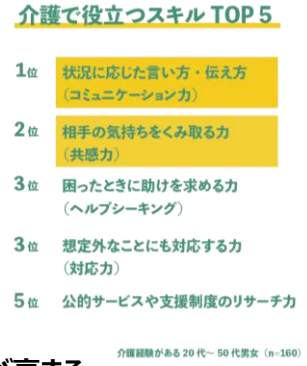


対象：これまで介護経験はないが「将来介護することになると思う」と答えた 20 代～ 50 代男女（n=558）

**＜仕事と介護の両立＞　介護未経験者は両立に不安…**
**しかし！両立経験者の約 7 割が「仕事のスキルは両立に役立つ」と太鼓判**

●介護未経験者の 85.8%が、将来介護が必要になった場合
「仕事と介護を両立できるか不安」。
●仕事と介護の両立経験者の 72.3%が
「仕事で役立つスキルは介護との両立に役立つ」。

**となりのかいご 代表理事 川内 潤さん**
介護というと身体的ケアを想像しがちですが、それだけではありません。皆さんが仕事で培ってきた「共感力」や「コミュニケーション力」も、介護の現場、特に介護に関わる介護のプロの方々とやりとりをする場面でとても大きな力になります。

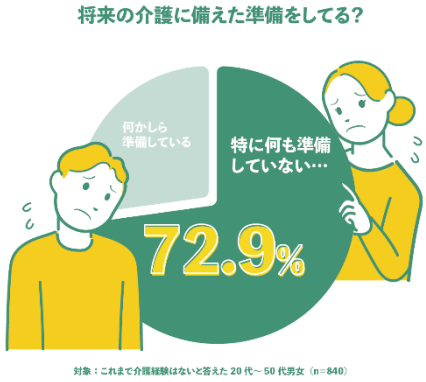


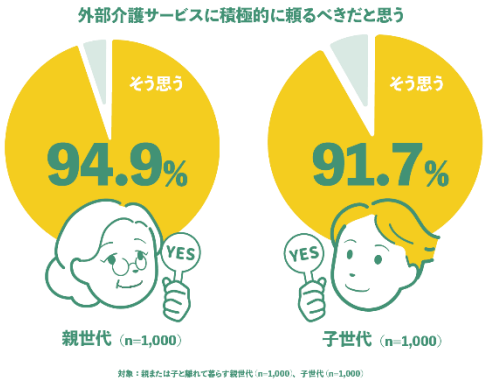
介護経験がある 20 代～ 50 代男女（n=160）

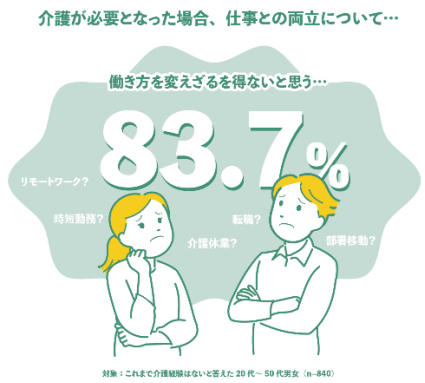
**＜介護のイメージ＞　介護を経験すると介護のプロや外部サービスの利用意識が高まる**

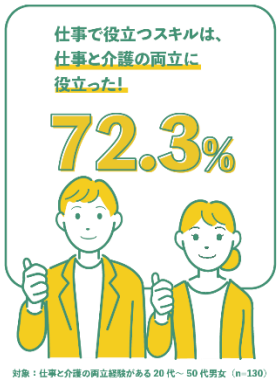
●「介護のプロに頼ると安心」介護前 44.4%から経験後 66.2%（21.8 ポイント増）。
●「外部介護サービスを利用するべき」介護前 43.8%から経験後 62.9%（19.1 ポイント増）。
●その他、「介護について親子で話し合う割合」「介護で求められる外部サービス」などの調査も実施。

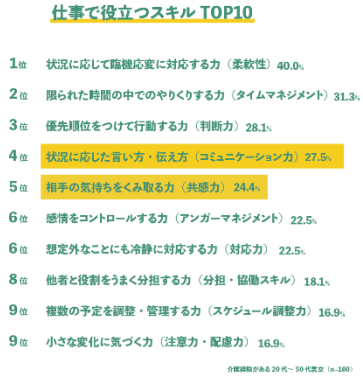
## ■調査結果のトピックス

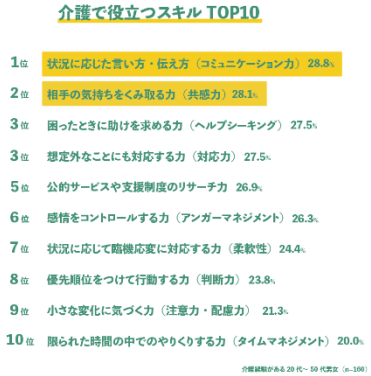



※役立つスキルは 9 ページにも掲載しています

## ■注釈について

※1 内閣府「令和 7 年版高齢社会白書」（2025 年 6 月 10 日）

※2 経済産業省 ヘルスケア産業課「経済産業省における介護分野の取組について」（2024 年 3 月）

※3「あしたのケア」プロジェクトについて：

介護に対する「備えの文化」を育むことを目指し、「あしたのケア」をテーマに進める啓発活動の取り組み。

「あしたのケア」公式サイト URL：https://healthrent.duskin.jp/project/care/

## ■ダスキン ヘルスレントとは

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。

ダスキン ヘルスレント 公式ホームページ URL：https://healthrent.duskin.jp/

## ■ダスキン ヘルスレント「介護白書 2025」調査概要

●調査時期：2025 年 6 月 12 日（木）～6 月 13 日（金）

●調査対象：

①テーマ調査：20 代～50 代の有職者・男女 1,000 人

②定点調査：親世代＝自身の年齢が 60 代～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 代～50 代で 60 代～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。

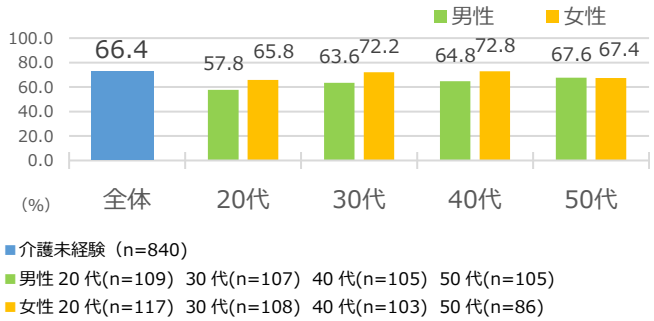
■調査結果　①テーマ調査

## 介護未経験者：将来の介護に不安はあるが準備していない、まだ自分事化できていない

### 介護未経験の働く男女の約 7 割が「将来、自分は介護をすることになる」と予想

働く男女 1,000 人を対象に仕事と介護の両立に関する調査を行いました。対象者のうち「介護を経験したことがない」と答えた 840 人に、将来、自分が介護をすることになると思うかと聞くと、介護をすることになると予想している人は 66.4%（558 人）でした。性・年代別に見ると、30 代女性が 72.2%、40 代女性が 72.8%と多くなっています。

**Q1.将来、自分は介護をすることになると思う**

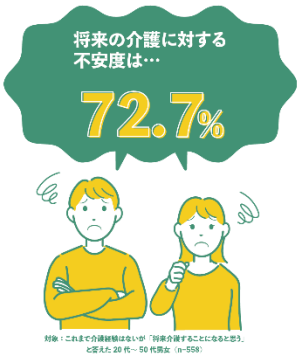



■介護未経験（n=840）
■男性 20 代(n=109) 30 代(n=107) 40 代(n=105) 50 代(n=105)
■女性 20 代(n=117) 30 代(n=108) 40 代(n=103) 50 代(n=86)

### 将来の介護に対する不安度のスコアの平均は 72.7%、30 代・40 代女性の不安度が高め

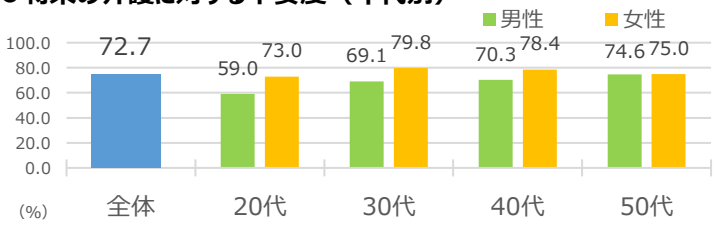
上記の介護未経験者 840 人のうち、将来自分は介護をすることになると予想した 558 人に、将来の介護に対する不安度を 0～100%の数値で示してもらいました。すると平均で 72.7%と介護への不安は高く、性・年代別では、30 代女性が 79.8%、40 代女性が 78.4%と高くなっています。将来介護をすることになると思う年代ほど、将来の介護に対する不安も大きくなっています。

**Q2.将来の介護に対する不安度**




対象：これまで介護経験はないが「将来介護することになると思う」と答えた 20 代～50 代男女（n=558）

**●将来の介護に対する不安度（年代別）**



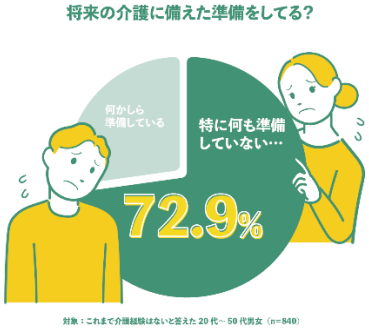

■将来介護する（n=558）
■男性 20 代(n=63) 30 代(n=68) 40 代(n=68) 50 代(n=71)
■女性 20 代(n=77) 30 代(n=78) 40 代(n=75) 50 代(n=58)

### 介護経験がない人の 72.9%は、将来の介護に向けて「特に何も準備していない」

### 将来介護を担うことになると予想する割合が高い 30 代女性は約 8 割が「特に何も準備していない」

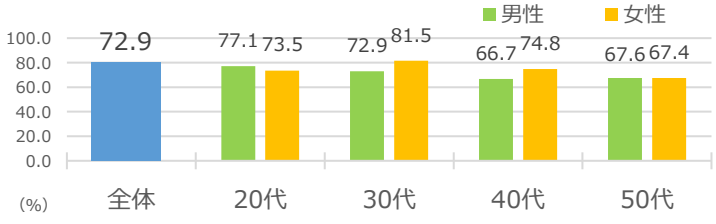
介護経験がない 840 人に、将来の介護に向けた準備について尋ねたところ、72.9%が「特に何も準備していない」と回答しました。中でも、将来介護を担う可能性を高く見込み、不安も強い 30 代女性では、81.5%が準備をしていないことがわかりました。

**Q3.将来の介護に備えた準備**




対象：これまで介護経験はないと答えた 20 代～50 代男女（n=840）

**●「特に何も準備していない」と回答した人（年代別）**




■介護未経験（n=840）
■男性 20 代(n=109) 30 代(n=107) 40 代(n=105) 50 代(n=105)
■女性 20 代(n=117) 30 代(n=108) 40 代(n=103) 50 代(n=86)

将来の介護に備えて準備している内容を聞くと、「介護に備えて貯蓄・保険など金銭的な準備をしている」12.3%、「親と介護について話し合っている」10.0%でしたが、実践率は 1 割程度にとどまっています。

**Q4.将来の介護に備えて準備している内容**（複数回答）

| | |
|---|---|
| 介護に備えて貯蓄・保険など金銭的な準備をしている | 12.3 |
| 親と介護について話し合っている | 10.0 |
| 情報収集（介護施設・外部サポート・費用など）をしている | 6.9 |
| 介護休業制度や職場のサポートを確認している | 4.9 |
| 住まいの環境を介護に備えて整えている | 4.2 |

介護をしたことがない男女（n=840）（%）

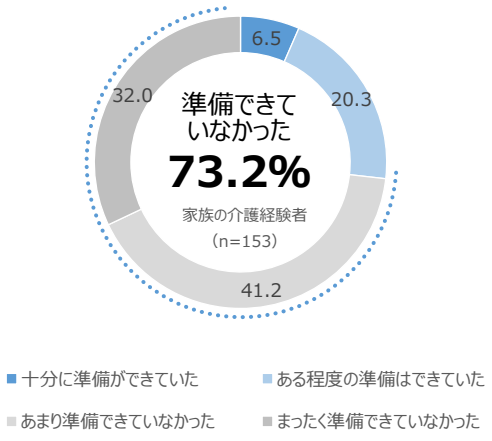
## 家族の介護経験者：およそ 4 人に 3 人は何の準備もしないまま、介護生活に突入

### 家族の介護経験者のおよそ 4 人に 3 人は「介護の準備ができていないまま」介護が始まっている

家族の介護経験がある 153 人に、家族の介護が始まった時点で介護に関する準備がどの程度できていたかと聞くと、41.2%は「あまり準備できていなかった」、32.0%は「まったく準備できていなかった」と答え、家族の介護経験者の 73.2%、およそ 4 人に 3 人は準備ができていないまま介護生活が始まっています。

また、当時を振り返り準備しておけばよかったことを聞くと、介護の負担・期間・感情の起伏などへの「心構え」（51.6%）、ケアマネジャーや地域包括支援センターなど「相談先の把握」（49.7%）、介護保険制度や地域の支援制度についての「情報収集」（45.1%）が上位に挙げられました。

**Q5.家族の介護に対する準備**




**Q6.準備しておけばよかったこと**（複数回答）

| | |
|---|---|
| 心構え（介護の負担・期間・感情の起伏などへの理解） | 51.6 |
| ケアマネジャーや地域包括支援センターなど、相談先の把握 | 49.7 |
| 介護保険制度や地域の支援制度についての情報収集 | 45.1 |
| 利用可能な介護サービスの内容や費用についての理解 | 43.1 |
| 介護にかかるお金の見積もりと備え（貯蓄や保険） | 41.2 |
| 家族との役割分担や話し合い | 36.6 |
| 介護施設やサービスの見学・比較検討 | 35.3 |
| 仕事と介護の両立についての段取りやシミュレーション | 22.2 |
| 家族の持病・服薬情報・生活習慣の把握 | 20.9 |
| 勤め先の介護休業・時短勤務などの制度の確認 | 19.6 |

家族の介護経験者（n=153）（%）

家族の介護経験者に、これから介護を始める人へのアドバイスや心構えを聞くと、「自分で出来ない事を決断するのも勇気」（男性 20 代）、「（介護を）自分の義務だとか責任と思うのはやめてほしい」（女性 30 代）、「人の手に頼ることを悪いことだと考えない」（女性 50 代）などの精神面でのアドバイスや、「プロの手を借りた方がいい。家族だけで抱え込まない方がお互いのため」（女性 30 代）、「元気なうちに先の事を話し合っていたほうが良い」（男性 40 代）、「振込先が分かる通帳や不要なものの解約など早めにしておいたほうが良い」（女性 40 代）、「相談できる人を作っておく」（男性 50 代）などの現実的なアドバイスまで、介護経験者ならではの実感のこもったアドバイスが届きました。

## Q7.介護経験者から介護を始める人へのアドバイス・心構え（自由回答）

人には限界があるからそこ**壁を把握すること**が重要。需要があるからサービスがあるのであって、それを利用することは恥ずかしいことではない（男性 20 代）

情報を知らないと八方塞がりになるのでプライドは全て捨てて**頼れる人には全て頼る**べき（女性 40 代）

自治体の**制度などの情報収集**をすること（男性 40 代）

外部の人に積極的に相談、**自分の時間をつくる**（女性 20 代）

福祉サービスを「頼る」という考えではなく、**「利用する」という考え**でいた方が気持ちが楽になると思う（男性 30 代）

**我慢しない**こと（女性 50 代）

介護する側もされる側も徐々に心身が削られる。介護サービス等の利用を上手く活用し、**お互いのメンタルもケア**していくべき（男性 20 代）

家族の中でどうにかしようとすると絶対に破綻する。外部サービスに相談するだけでも新たな選択肢が判明するので、できる範囲はオープンにして**周りを頼る**。介護する側も共倒れになる（男性 40 代）

**「しないといけない」と思わない。**家族それぞれの在り方があるので、他の家族がこういう考え方だからと自分の家族にも当てはめようとしない（女性 50 代）

金銭面や役割の兄弟での**話し合い**（女性 40 代）

**完璧を求めすぎない**ことが大切（男性 50 代）

自分の親だからと全てを背負いすぎないようにして欲しい。**外部サービスを利用するのは親不孝だと思っていたが、誰かを頼るのはとても大切**だということ（女性 30 代）

家族だけでは介護に対する視野が狭くなっているので、外部の**介護の専門職の人からアドバイス**を受けるとよい（女性 40 代）

■気持ちに関する心構え　■行動に関する心構え

NPO 法人となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く

**働く方が親の介護に直面したら、親の介護とは適切な距離をとることが肝心です**

**地域包括支援センターに連絡し、プロに助けを求めましょう**

介護に対する不安は、30 代・40 代の女性で特に高いという結果が出ました。おそらくその背景には、「子育て」と「親の介護」という“ダブルケア”に対する不安があるのだと思います。仕事と子育てを両立するだけでも大変な中、そこに親の介護が重なると、もうどうしたらいいかわからない、そう感じるのも当然のことです。実際に、年間 10 万人とも言われる介護離職者の多くが女性です。だからこそ、まずは「全てを自分ひとりで抱えるのは無理だ」と、認識することがとても大切です。頑張れば何とかなる、という問題ではないのです。

ではどうすればいいか。まずは、各地の地域包括支援センターなどに連絡し、状況を説明してプロに相談してみてください。それだけでも十分です。その後の支援は、介護の専門職に任せていいのです。育児や仕事を理由に、介護に関わりすぎない距離を取ることも大切です。「申し訳ない」と感じるかもしれませんが、罪悪感を必要以上に持つ必要はありません。それが結果的に、親にとっても自分にとっても良い介護につながります。実際に、親との同居で介護を抱え込んだお母さんが、仕事と子育てと介護を全て引き受けた結果、倒れてしまった――それによって、今度は子どもが祖父母の介護を担う「ヤングケアラー」になるという事例もあります。

親も、子どもも、あなた自身も、みんなが幸せであるために。介護とは、適切な距離を保ち、頼るべきところに頼ることから始まるのだと思います。

## 仕事と介護の両立：介護未経験者の 85.8%が「仕事と介護の両立ができるか不安」

### 仕事と介護を両立することになったら、「働き方を変えざるを得ないと思う」83.7%

経済産業省によると「日本は高齢化の進行に伴い、仕事をしながら家族の介護に従事する数が増加。介護離職者は毎年約 10 万人で、2030 年には家族介護者のうち約 4 割（約 318 万人）が仕事をしながら介護をする見込み」と報告されています。

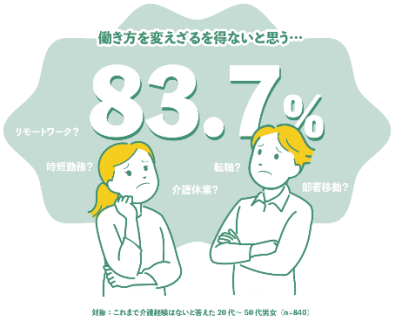
出典：経済産業省 ヘルスケア産業課「経済産業省における介護分野の取組について」（2024 年 3 月）

そこで介護未経験者に、将来家族の介護が必要になった場合の仕事との両立について聞くと、「両立できるか不安に感じる」（全体 85.8%、男性 80.3%、女性 91.5%）、「社会にもっと支援や理解が必要だと感じる」（全体 85.1%、男性 80.5%、女性 89.9%）、「働き方を変えざるを得ないと思う」（全体 83.7%、男性 79.8%、女性 87.7%）といった不安の声が高く、男性よりも女性の方が不安に感じる割合が高くなっています。

**Q8.介護が必要になった場合 仕事との両立について**

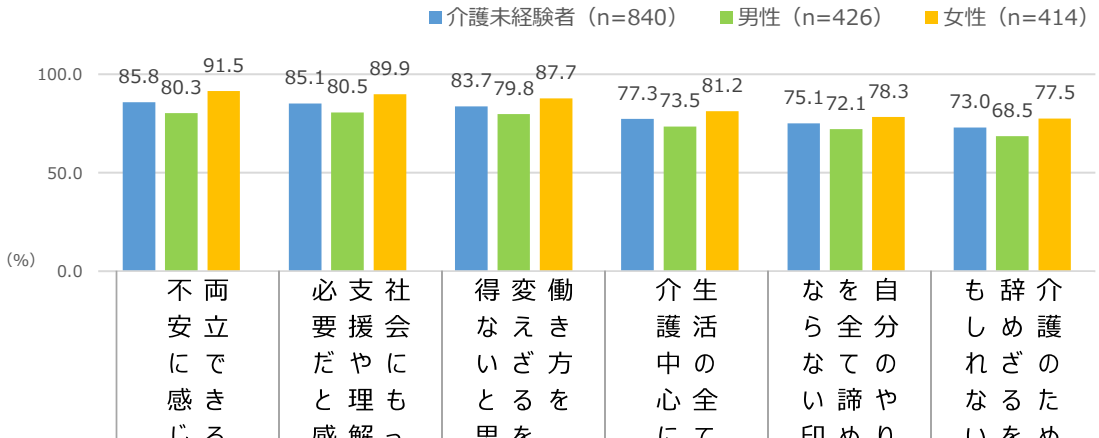
（「とてもそう思う」「そう思う」と答えた人のスコア）

介護が必要となった場合、仕事との両立について…




対象：これまで介護経験はないと答えた 20 代～50 代男女（n=840）

**Q8.介護が必要になった場合、仕事との両立について**（「とてもそう思う」「そう思う」と答えた人のスコア）



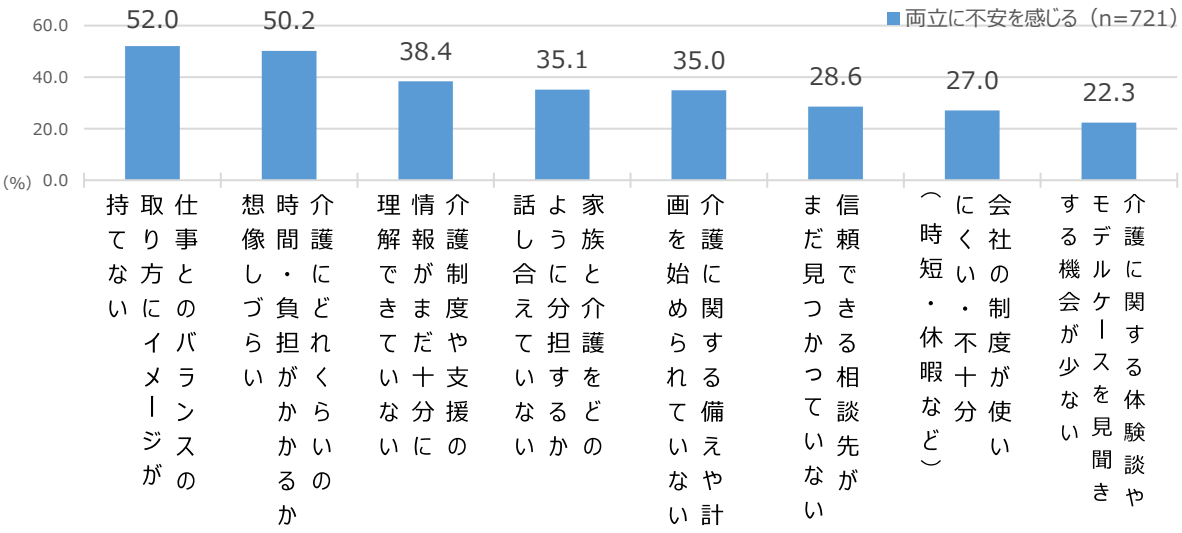

| | 両立できるか不安に感じる | 社会にもっと支援や理解が必要だと感じる | 働き方を変えざるを得ないと思う | 生活の全てが介護中心になりそう | 自分のやりたいことを全て諦めなければならない印象がある | 介護のために仕事を辞めざるを得ないかもしれないと思う |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 男性20代 (n=109) | 77.1 | 74.3 | 77.1 | 69.7 | 75.2 | 68.8 |
| 男性30代 (n=107) | 79.4 | 74.8 | 84.1 | 70.1 | 74.8 | 72.0 |
| 男性40代 (n=105) | 79.0 | 80.0 | 74.3 | 71.4 | 66.7 | 66.7 |
| 男性50代 (n=105) | 85.7 | 93.3 | 83.8 | 82.9 | 71.4 | 66.7 |
| 女性20代 (n=117) | 88.9 | 82.9 | 81.2 | 81.2 | 82.9 | 81.2 |
| 女性30代 (n=108) | 92.6 | 88.0 | 90.7 | 78.7 | 75.9 | 78.7 |
| 女性40代 (n=103) | 94.2 | 95.1 | 90.3 | 83.5 | 83.5 | 79.6 |
| 女性50代 (n=86) | 90.7 | 95.3 | 89.5 | 81.4 | 68.6 | 68.6 |

介護未経験者平均より 10%高い 5%高い 5%低い 10%低い を表示 (%)

**両立ができるか不安に感じる理由は、仕事とのバランスの取り方や介護の負担度がわからないから**

仕事と介護が両立できるか不安に感じると答えた 721 人に不安に感じる理由を聞くと、「仕事とのバランスの取り方にイメージが持てない」（52.0%）、「介護にどれくらいの時間・負担がかかるか想像しづらい」（50.2%）が約 5 割と高く、次いで「介護制度や支援の情報がまだ十分に理解できていない」（38.4%）、「家族と介護をどのように分担するか話し合えていない」（35.1%）、「介護に関する備えや計画を始められていない」（35.0%）が上位に挙げられました。

**Q9.仕事と介護の両立に不安を感じる理由**（複数回答）

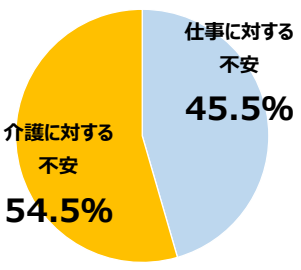



**両立するときの不安度は「介護」の方が高い　仕事 45.5%：介護 54.5%**

仕事と介護の両立をしたことがない 799 人に、両立すると仮定して仕事と介護に対する精神的な不安の割合を聞きました。すると、仕事に不安を感じる人は 45.5%、介護に不安を感じる人は 54.5%となり、仕事に対する不安より介護に対する不安の方が多くなっています。

一方、仕事と介護の両立を経験した 151 人に、両立で悩んだことを聞くと、「精神的に追い詰められることがある」（48.3%）、「介護と仕事の両立が時間的に難しい」「自分の休息や趣味の時間が取れない」（同率 45.0%）が上位に挙げられました。

**Q10.仕事と介護、両立するときの不安の割合**




仕事と介護の両立 未経験者（n=799）
※「不安なし」回答者を除く

**Q11.仕事と介護の両立で悩んだこと**（複数回答）

| | |
|---|---|
| 精神的に追い詰められることがある | 48.3 |
| 介護と仕事の両立が時間的に難しい | 45.0 |
| 自分の休息や趣味の時間が取れない | 45.0 |
| 介護にかかる費用が負担になっている | 42.4 |
| 急な呼び出しや予定変更に対応しづらい | 39.7 |
| 将来への不安が大きい | 37.7 |
| 収入が減ることへの不安がある（時短・離職など） | 36.4 |
| 相談できる相手が少ない | 29.1 |
| 会社の制度（時短・休暇など）が使いにくい・不十分 | 24.5 |
| 職場に介護の事情を話しづらい | 21.2 |
| 他の家族との役割分担がうまくいっていない | 21.2 |

仕事と介護の両立経験者（n=151）（%）

NPO 法人となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く

**“いい介護”とは良好な家族関係の継続**

**今あなたがなすべきことは心身の健康とバランス感覚を養うこと**

子世代は親の老いに直面すると精神的な危機（メンタルクライシス）に陥り、頑張って支えようとします。ですが、自分がどんなに頑張っても、親の年齢や変化を止めることはできません。逆に親の生活に急接近することで、親の老いをもっとリアルに解像度を上げて見ることになり、心身ともに疲れ果ててしまいます。そんな負のループを繰り返さないためには、自分の考え方を切り替えることです。介護では、どれだけ頑張れたかを”いい介護“としがちですが、そうではなく、介護で重要なのは家族関係が変わらず良好であることなんです。私は年間 700 件ぐらい介護相談を受けていますが、一つとして同じ事象はありません。家族の関係も、物理的距離感や心理的距離感も、介護の要因となった病気やフェーズも全く違います。だから、何がいい介護か悪い介護なのか答えは一つではないのです。ただ共通しているのは、家族関係がこれまでと同じように続いていれば、それは”いい介護“なんだと思います。

そのために重要なのは、自分の心身の健康を保つことと、親との適切な距離感を保つことです。介護中心の毎日にならないよう自分の生活を保ち、心身の健康維持を心がけることです。気持ちにゆとりがあると、老いた親の言動に直面してもイライラせず、ありのままに受け入れることができるようになります。また、今回の調査では、仕事と介護の両立に不安を感じる人、どうやってバランスを取ればいいのかわからないと感じる人が多いのですが、バランス感覚は養うことで得られるものです。将来の介護を不安に思うだけでなく、仕事と家事、趣味と育児など今の生活のバランスを取る工夫をしてみてはいかがでしょう。そのバランス感覚が、将来の介護不安の軽減と対処につながるかもしれません。

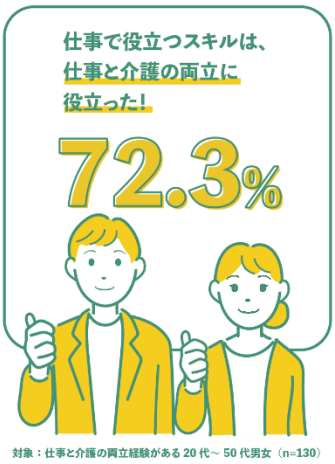
## 仕事と介護の両立：大丈夫！あなたが培ったビジネススキルは、仕事と介護の両立にも役に立つ

### 仕事と介護の両立経験者の約 7 割が仕事で役立つスキルは「仕事と介護の両立にも役に立つ」と証言

仕事と介護の両立を経験した人に、仕事で役立つスキルは仕事と介護の両立に役立つかと聞きました。すると 72.3%が「仕事と介護の両立に役立つ」（とてもそう思う＋そう思う）と答えました。

働く人の多くが働きながら介護をすることに不安を覚えていますが、仕事で役立つスキルは、仕事と介護の両立にも役立つことが明らかになりました。

**Q12.仕事で役立つスキルは仕事と介護の両立に役立つ**



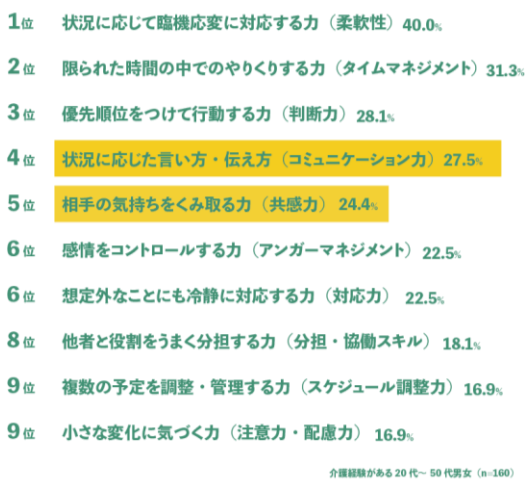

対象：仕事と介護の両立経験がある 20 代～ 50 代男女（n=130）

### 仕事のスキルと介護のスキルの共通点

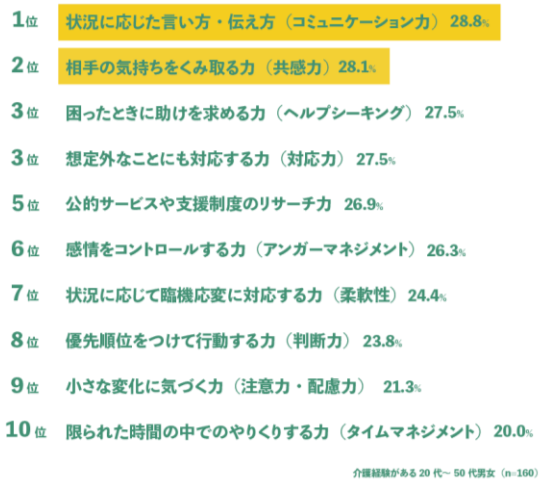
介護した経験がある 160 人に、仕事で役立つスキル、介護で役立つスキルを 16 の選択肢の中からそれぞれ 5 つ選んでもらいました。すると、仕事で役立つスキルは「状況に応じて臨機応変に対応する力（柔軟性）」（40.0%）や「限られた時間の中でのやりくりする力（タイムマネジメント）」（31.3%）が上位に挙げられました。介護で役立つスキルは「状況に応じた言い方・伝え方（コミュニケーション力）」（28.8%）や「相手の気持ちをくみ取る力（共感力）」（28.1%）が上位に挙げられました。

それぞれの TOP10 を比較すると「コミュニケーション力」（仕事 4 位／介護 1 位）や「共感力」（仕事 5 位／介護 2 位）は仕事と介護の両方に役立つスキルとして、上位に挙げられました。

## Q13.仕事で役立つスキル TOP10




## Q14.介護で役立つスキル TOP10




●提示した 16 のスキル

①相手の気持ちをくみ取る力（共感力） ②状況に応じた言い方・伝え方（コミュニケーション力） ③こじれた関係の調整力（ファシリテーション・調整力） ④感情をコントロールする力（アンガーマネジメント） ⑤限られた時間の中でのやりくりする力（タイムマネジメント） ⑥優先順位をつけて行動する力（判断力） ⑦他者と役割をうまく分担する力（分担・協働スキル） ⑧複数の予定を調整・管理する力（スケジュール調整力） ⑨ネットや SNS を使った情報収集力 ⑩公的サービスや支援制度のリサーチ力 ⑪体調や状態の変化を早く察知する観察力 ⑫困ったときに助けを求める力（ヘルプシーキング） ⑬状況に応じて臨機応変に対応する力（柔軟性） ⑭想定外なことにも冷静に対応する力（対応力） ⑮小さな変化に気づく力（注意力・配慮力） ⑯継続して取り組む粘り強さ（持久力）

NPO 法人となりのかいご 代表理事 川内 潤さんに聞く

**あなたのビジネススキルは仕事と介護の両立に役立ちます**

**介護のプロと、チームとして接するときにビジネススキルを活用すると、介護の質が高まります**

介護のスキルというと、身体的なケアへのスキルが求められると思われがちですが、そうではなく、皆さんがすでにお持ちの、普段の仕事で使っているコミュニケーション力や共感力、そういうものが役に立ちます。

介護も仕事と同様、いろいろな人たちとチームになって推進していくわけですが、ケアマネジャーさんや介護士さんなど介護のプロの方々とどうコミュニケーションをとり、どう共感していくかが重要です。仕事で取引先や社内の人と接する時、相手の立場や仕事内容を考えてコミュニケーションをとりますよね。それと同じように、介護職の人たちがどうすればより良い仕事ができるようになるのか、彼らへの共感力を持ってコミュニケーションしてもらうと、彼らのモチベーションはぐっと上がり、質の高い介護につながります。ここに上がっているスキルは介護される方に対してというより、介護を一緒に遂行するチームメンバーに対してのスキルとして役立てていただきたいですね。

仕事と介護の両立に役立つスキルを挙げるとしたら、私は、感情をコントロールするアンガーマネジメント、臨機応変に対応する柔軟性、限られた時間の中でやりくりするタイムマネジメントは重要だと思います。

■調査結果　②定点調査

## 介護に対するイメージ・考え方：介護を経験すると介護に対する考え方が変化

### 変わらぬ「介護」のネガティブなイメージ

ここから定点調査として、親または子と離れて暮らす2,000人（親世代1,000人、子世代1,000人）に介護に関する調査を実施しました。まず介護のイメージを聞くと、「精神的な負担が大きい」70.0%（前年 69.5%）、「肉体的な負担が大きい」63.6%（前年 63.5%）、「重荷に感じる」47.9%（前年 47.1%）などネガティブなイメージが高く、前年調査とほぼ同様の傾向が見られました。

**Q15.一般的な「介護」のイメージ上位 10 項目**（複数回答）

| 2025年 | | | 前年比 |
|---|---|---|---|
| 1位 | 精神的な負担が大きい | 70.0 | ↗ |
| 2位 | 肉体的な負担が大きい | 63.6 | ↗ |
| 3位 | 重荷に感じる | 47.9 | ↗ |
| 4位 | 金銭的な負担が大きい | 47.8 | ↘ |
| 5位 | つらい・苦しい | 42.1 | ↘ |
| 6位 | 責任 | 36.1 | ↗ |
| 7位 | 親孝行 | 28.6 | ↘ |
| 8位 | トラブルが多い | 26.1 | ↘ |
| 9位 | 義務 | 24.5 | ↘ |
| 10位 | 面倒な | 24.2 | ↘ |

全体（n=2,000）（%）

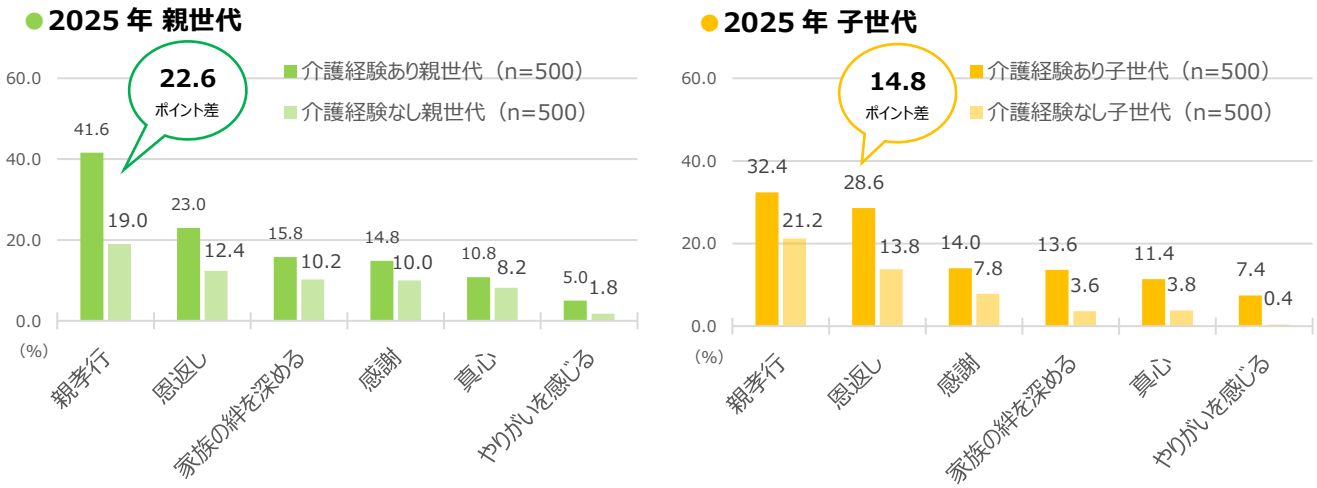
| 2024年 | | |
|---|---|---|
| 1位 | 精神的な負担が大きい | 69.5 |
| 2位 | 肉体的な負担が大きい | 63.5 |
| 3位 | 金銭的な負担が大きい | 48.8 |
| 4位 | 重荷に感じる | 47.1 |
| 5位 | つらい・苦しい | 43.0 |
| 6位 | 責任 | 34.6 |
| 7位 | 親孝行 | 30.9 |
| 8位 | トラブルが多い | 26.6 |
| 9位 | 面倒な | 25.5 |
| 10位 | 義務 | 24.7 |

全体（n=2,000）（%）

### 介護経験者は「親孝行」「恩返し」など介護をポジティブに捉える傾向に

介護のイメージについて、介護経験がある親世代では、「親孝行」と答えた人が 41.6%と、経験のない親世代（19.0%）に比べて 22.6 ポイント高くなっています。また、介護経験がある子世代では「恩返し」が 28.6%と、経験のない子世代（13.8%）より 14.8 ポイント高くなっていました。これらの結果から、介護を経験することで、介護に対するポジティブなイメージが強まる傾向があることがわかりました。

**Q16.介護経験別 「介護」のイメージ（介護経験有無）での比較**（複数回答）



**介護を経験すると介護に対する考え方が変化**

**「プロに頼ると安心」「外部サービスは利用すべき」は高まり、「他人に任せるのは罪悪感あり」は低下**

介護経験がある親世代・子世代 1,000 人に、介護経験の前後での考え方の変化を聞いたところ、介護に対する意識が大きく変化していることがわかりました。

介護経験後は、外部の支援を前向きに捉える傾向が強まっています。

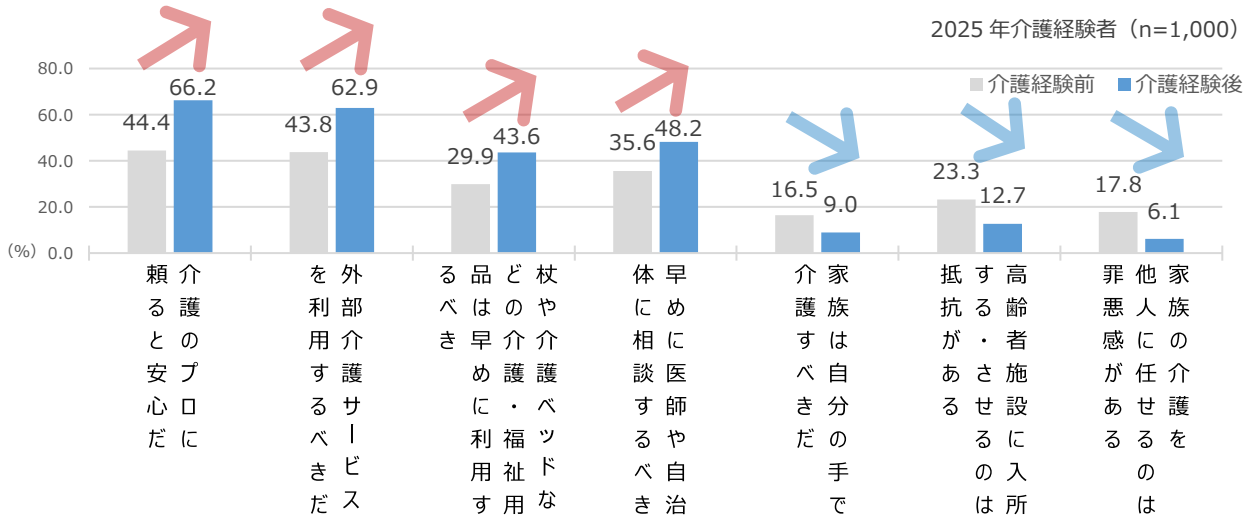
- 「介護のプロに頼ると安心」経験前 44.4%→経験後 66.2%（21.8 ポイント増）
- 「外部介護サービスを利用するべき」経験前 43.8%→経験後 62.9%（19.1 ポイント増）
- 「介護・福祉用品は早めに利用するべき」経験前 29.9%→経験後 43.6%（13.7 ポイント増）

一方で、介護に対する精神的な抵抗感は薄れる傾向も見られました。

- 「高齢者施設に入所する・させるのは抵抗がある」経験前 23.3%→経験後 12.7%（10.6 ポイント減）
- 「家族の介護を他人に任せるのは罪悪感がある」経験前 17.8%→経験後 6.1%（11.7 ポイント減）

こうした結果から、介護経験を通じて「家族だけで何とかする」意識から、「外部のプロやサービスを積極的に活用する」意識へとシフトしていることがうかがえます。

**Q17.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

**介護のプロや外部サービスを積極的に受け入れるように意識が変化するのは、親にとって何がいいかが判断できるようになるから**

介護を経験すると、介護に対する考え方が「プロに頼ると安心」や「外部サービスは利用するべき」といった考え方へ自然と変化していく方が多くいます。実際に介護の現場で専門職の話を聞くと、多くの人が期待を上回る知識やアドバイスに驚かされます。例えば「つえ」ひとつとっても種類が豊富で、強度や持ち手の構造など、使う人の障がいやリハビリ具合によって適したものが異なります。一般の方が選ぶのはとても難しいのですが、プロの福祉用具専門相談員であれば、その方に最適な 1 本を的確に選んでくれます。ご家族の中には、そうした対応に触れて「ここまで考える人たちがいるのであれば、自分たちでやるよりいいよね」や「お任せした方が本人のためにもなるね」と納得なさることが多いようです。介護のプロに相談することで、他人に任せることの罪悪感は次第に薄れ、「自分ができないから」ではなく「そのほうが良い結果につながるから任せる」という前向きなスタンスに変わっていくのです。家族のことをいろいろ考えて、家族にとってのより良い生活を実現するというのを、子世代のみなさんのゴールイメージにして下さい。大切なのは、誰がやるかではなく、介護を受ける方にとってより良い生活が実現できるかどうか。そこを目指したとき、プロの力を借りるという選択肢こそが、ご本人にとっても、ご家族にとっても最適な方法となります。

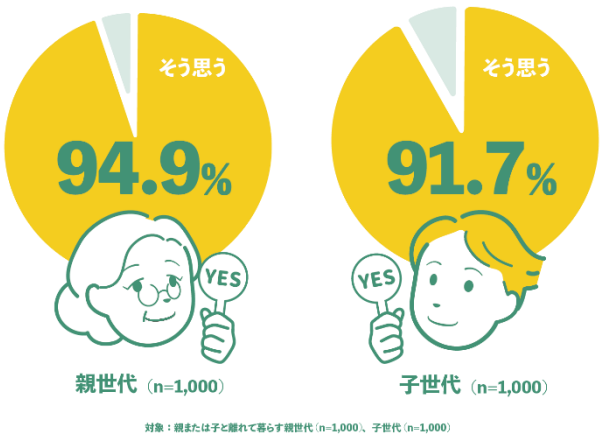
## 介護の価値観：介護のアウトソーシングが浸透、自宅での家族間介護からの解放傾向も

### 自宅や家族ではなく、「外部の介護サービスを積極的に頼るべき」という“介護のアウトソーシング”が浸透

次に、介護に関する考え方を聞きました。「外部介護サービスに積極的に頼るべきだ」という考えについては、親世代の 94.9%、子世代の 91.7%が賛同しており、ほとんどの人が外部の介護サービスを利用すべきだと考えています。

**Q18-1.介護に関する考え方**
（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）

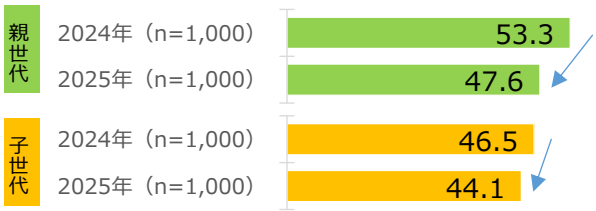
**①外部介護サービスに積極的に頼るべきだと思う**



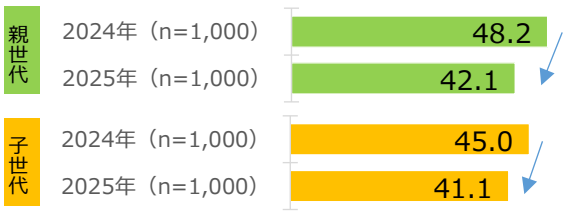

また、「出来る限り自宅で介護を受けたい・受けてほしい」という考えは、親世代（24 年 53.3%→25 年 47.6%、5.7 ポイント減）、子世代（24 年 46.5%→25 年 44.1%、2.4 ポイント減）と、いずれも前年から減少しました。「家族に介護してもらえる方が嬉しい」も同様に前年から減少傾向にあり、親世代（24 年 48.2%→25 年 42.1%、6.1 ポイント減）、子世代（24 年 45.0%→25 年 41.1%、3.9 ポイント減）となっています。こうしたことから、介護を家庭内だけで担うという考えから、外部の専門的な支援を活用する「介護のアウトソーシング」への意識が高まっています。

**Q18-2.介護に関する考え方**（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）

**②出来る限り自宅で介護を受けたい・受けてほしい**




**③家族に介護してもらえる方が嬉しい**

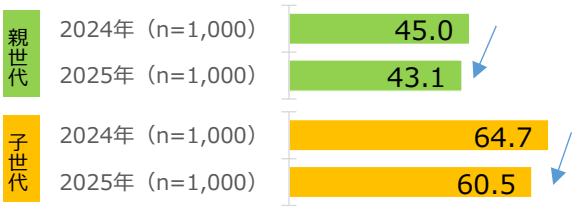



### 家族の閉じた関係性からの解放傾向も

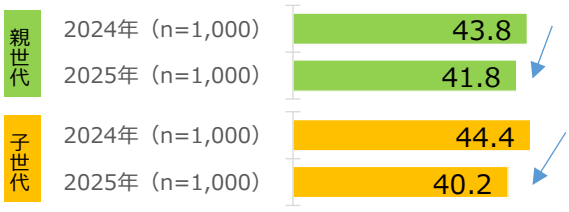
また、「子どもは親の暮らしをサポートするべき」「家族の問題は家庭内で解決すべき」という家族観についても、そう思うと答えた割合は親世代も子世代も前年より減少しています。家族内で問題を完結させる意識は弱まりつつあることが示唆されました。

**Q19.家族に対する考え方**（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）

**●子どもは親の暮らしをサポートするべき**




**●家族の問題は家庭内で解決すべき**



## 希望する介護方法：親子とも外部施設の利用意向が高いが、家族介護意向にはギャップあり

### 親世代も子世代も「外部施設」「行政サービス」での介護を希望
### 「家族」による介護を望む親世代 27.5%／子世代 58.3%と大きな隔たりも

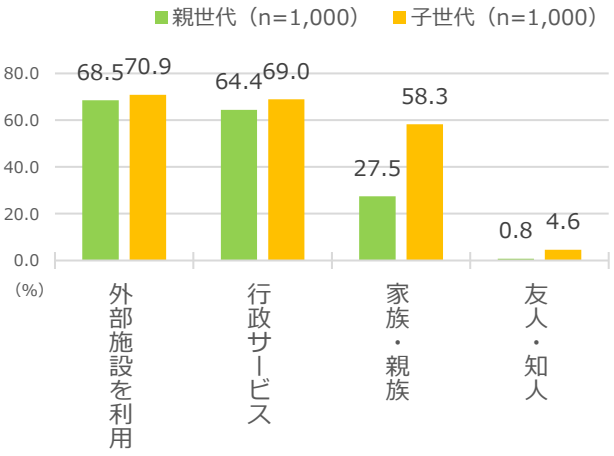
介護に関して「家族だけで対応するのではなく、外部の介護サービスを利用すべき」という意識は広がっていますが、親世代に「自分が要介護になった場合、どのような方法で介護されたいか」と聞くと、「外部施設」（68.5％）や「行政サービス」（64.4%）など外部サービスを望む声がいずれも 6 割を超えました。「家族・親族」での介護を望む声は 27.5%でした。

子世代に「親が要介護になった場合、どのように介護したいか」を聞くと、親世代と同様、「外部施設」（70.9%）や「行政サービス」（69.0%）が高い結果となりました。しかし、「家族・親族」による介護も 58.3%と半数を超えており、親世代とは異なる傾向が見られます。

親世代は「自分の介護を家族に頼りたくない」と考えている一方で、子世代は親の介護をしたいと考えており、両者の間に、意識のギャップがあることがわかります。

**Q20.希望する介護方法**（複数回答）

親世代：自分が介護状態になったらどのような方法で介護されたいか？
子世代：親が介護状態になったらどのような方法で介護したいか？




**＜ダスキン ヘルスレントからのアドバイス＞**

介護は今や“ひとりで抱えるもの”ではなく、信頼できるサービスを活用して、家族と自分の生活を守る時代です。訪問介護やデイサービス、福祉用具レンタルなど、多様な選択肢の中で意識すべき共通ポイントは以下の 3 つです。

**介護サービス利用のポイント**

①お試し利用ができるかどうか
②サービス内容が生活スタイルに合っているか
③担当者の人柄と相性と専門性

介護のアウトソーシングとは、ただ手間を省くのではなく、“より良いパートナーを見つける”ことです。自分の時間を守る選択は、介護を続ける力を育むことにつながります。特に福祉用具は、生活の一部、用具によっては体の一部になる物ですので、信頼できる専門的な知識を持った担当者が必要になってきます。

身近なサービスと上手に付き合うことで、介護する方もされる方も「自分らしい生活」を、より安心して続けられるのでは、とダスキン ヘルスレントは考えています。

■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「不安を和らげる、気持ちとスキルの備え」

### 仕事も介護も“一人で完遂できない”からこそ、コミュニケーション力が生きる

今回の調査では、働く人の多くが将来の介護に対して不安を抱いており、中でも 30 代・40 代の働く女性でその傾向が高いことがわかりました。仕事と家事・育児を両立している女性が、さらに親の介護を担うとなれば、不安に感じてしまうのは無理もありません。ですが、あなたが日々の仕事で養っているスキル、例えば、「共感力」や「コミュニケーション力」は、実は介護の場面にも役に立ちます。介護も仕事と同様、一人で抱えるものではなく、専門職とのチームで進めていくもの。だからこそ、相手との関係性を築く力や、状況を調整する力が大切です。

仕事で使う「自分の役割の言語化」や「関係者との調整力」も、実際の介護現場で活かせる能力です。「ゼロから介護を学ばなければ」と構えるのではなく、「今あるスキルをどう転用できるか」と捉えてみてください。スキルがあるからこそ、必要以上に手や口を出さず、よい距離感で関われることもあります。すでにあなたの中にある力が、介護を支える糸口になります。必要以上に不安に感じすぎず、まずはできるところから向き合ってみてください。

### 支えることが目的ではなく、“関係を良好に保つ”ことが介護の本質

今回の調査でも、介護経験の後「介護のプロに頼ると安心」や「外部介護サービスを利用すべき」という意見が高くなっています。この結果が示す通り、できないことを一人で抱え込むのではなく、できる人に託すという考え方にシフトすることは大切です。何でも自分でやろうとすると、過度な責任感や罪悪感につながります。親や身近な人の介護に備え、介護制度を詳しく学ぶ方もいらっしゃいますが、難しい制度や介護用具や施設について詳しくなる必要はありません。それらは介護のプロに任せれば最適解が提供されます。あなたは、介護される方が何を望んでいるのか、あなたはどうしたいかを考えることを優先してください。

介護とは介護される方を支えることが目的ではなく、関係を良好に保つことが本質です。そのためにあなたに必要なのは、ご自身の健康を管理し、気持ちのゆとり・心の余白を保つことです。心身ともに健康で気持ちにゆとりがあれば介護中に起こる予想外の言動にも落ち着いて対応でき、より良い関係の維持につながります。

### 自分の生活を守ることが、良い介護につながります

私は「自分の生活を守ることが、良い介護につながる」と常々感じています。身近な人が介護状態になると、同居して介護離職になるケースも少なくないのですが、そうやって介護される方との距離を詰めすぎることで、みんなが疲弊し家族全員につらい介護経験をさせてしまうことになります。

家族との物理的な距離を取るというと一見冷たいように感じますが、そうではなく良い介護の基本です。あなたがすべきは、介護離職ではなく、家族が暮らす地域の包括支援センターに早めに相談することです。今は介護の必要がなくても、家族の状況を連絡しておくだけでも、センター側に状況を把握してもらえ、将来の介護に備えることができます。また、親と子の関係性において、親と子が互いに過度に依存する親子共依存の場合、外部の介護サービスを受け入れないこともあります。もし、あなたとあなたの親の共依存傾向が強いようであれば、あえて親との距離を取り、SOS を待つようにしてください。こちらから手を差し伸べるのではなく、その SOS に応えて外部サービスを導入し、親も自分自身もあるべき生活を守ってください。

### 介護は、「自分は自分の人生をどう生きるか」を見直すきっかけに

将来、ご家族が介護状態になることに不安を感じるのは自然なことです。介護に対して迷いがあるのも当然ですし、外部のサービスに頼ることに後ろめたさを抱く方もいるでしょう。しかし、今回の調査でも「プロに頼ると安心できる」や「外部サービスは利用すべきだ」と考える人が多く、その傾向は数値としても表れています。こうした結果からも、必要以上に“自分ひとりで何とかしなければ”と抱え込む必要はありません。介護の専門家に頼ることは、むしろ適切で前向きな選択です。

長年、介護の現場に立って思うことは、最初は「家族に何かしてあげたい」というケアの気持ちから始まる介護も、介護のプロや外部のサービスなど適切な支援を得ることで、親子のより良い関係性が保たれるように変化しています。そういった意味で介護経験は、自分は自分の人生をどう生きるかを見直すきっかけになるものであり、「自分はどう在りたいか」が問い直されるタイミングともいえるでしょう。

**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。厚労省「仕事と介護の両立支援カリキュラム事業」委員、育児・介護休業法改正では国会に参考人として出席。著書『上司に「介護始めます」と言えますか？』 https://www.tonarino-kaigo.org

■その他の調査結果（ご参考）

**介護について親子で話し合う割合は「お墓」や「葬儀」よりも低い**

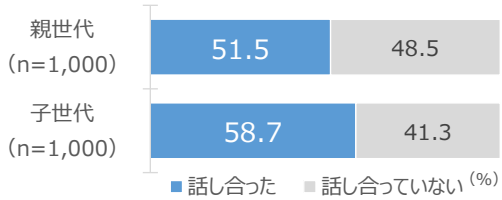
**子世代は 24.0%が親と話し合っているが、子と話し合った親世代は 14.2%と意識差も生じている**

親子で終活について話し合った経験を聞きました。終活について話し合った経験があるのは親世代 51.5%、子世代 58.7%となり、半数は親子で話し合いをしています。話し合った内容は「お墓の話」（親 30.2%／子 32.8%）、「お金について」（親 25.9%／子 30.9%）が多く、「老後の世話（介護）」については、子世代は 24.0%が親と話し合っていますが、親世代は 14.2%と子世代に比べ 9.8 ポイント低くなっています。

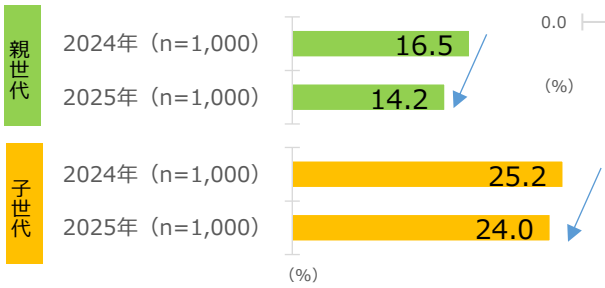
「老後の世話（介護）」について親子で話し合った経験は「葬儀の話」（親 22.6%／子 25.8%）より少なく、話し合いに関する親子での意識の食い違いが生じています。また、「老後の世話（介護）」について話し合った経験を前年と比較すると、親世代（24 年 16.5%→25 年 14.2%）で 2.3 ポイント減、子世代（24 年 25.2%→25 年 24.0%）で 1.2 ポイント減と、前年よりわずかながら減少しています。

**老後の世話（介護）について親子で話し合った経験**

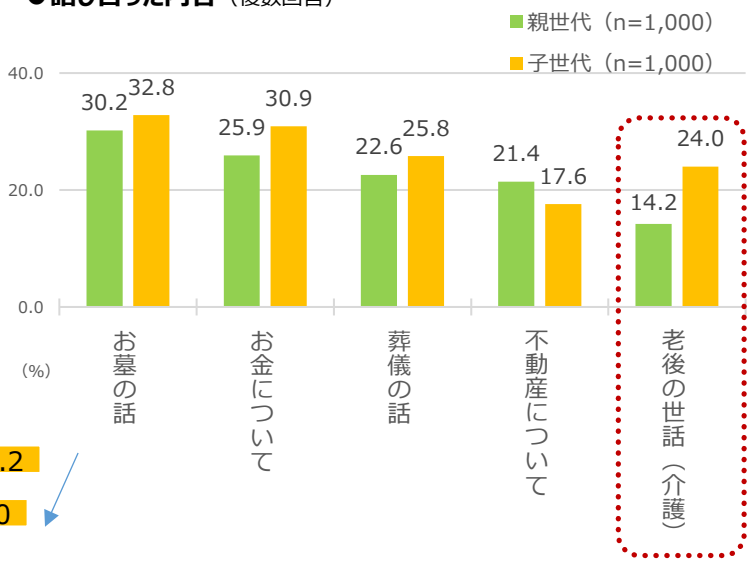
●親子で話し合った経験




●「介護」について親子で話し合った経験




●話し合った内容（複数回答）

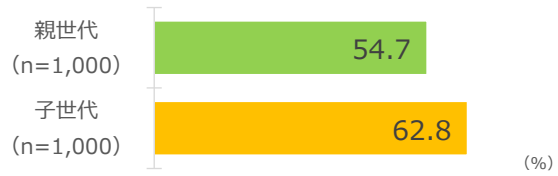



**実際、「将来の介護について家族で話し合うのは難しい」と約 6 割が感じている**

介護について親子で話し合う人は少ないのが現状ですが、将来の介護のことを事前に家族で話し合うのは難しいと思うかと聞くと、親世代の 54.7%、子世代では 62.8%が「難しいと思う」と答えています。

**将来の介護について**
**家族で話し合うのは難しいと思う**

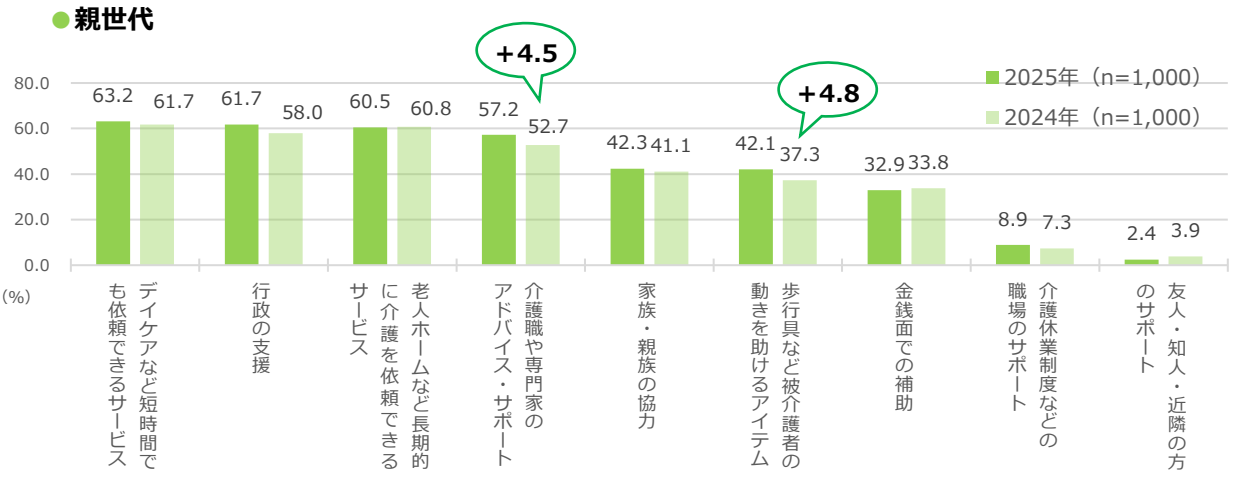
（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）



**介護で求められる外部サービスは「短期サービス」「行政サービス」「長期的介護」**
**前年から利用意向が高まっているのが「専門家のアドバイス」「歩行具などのアイテム」**

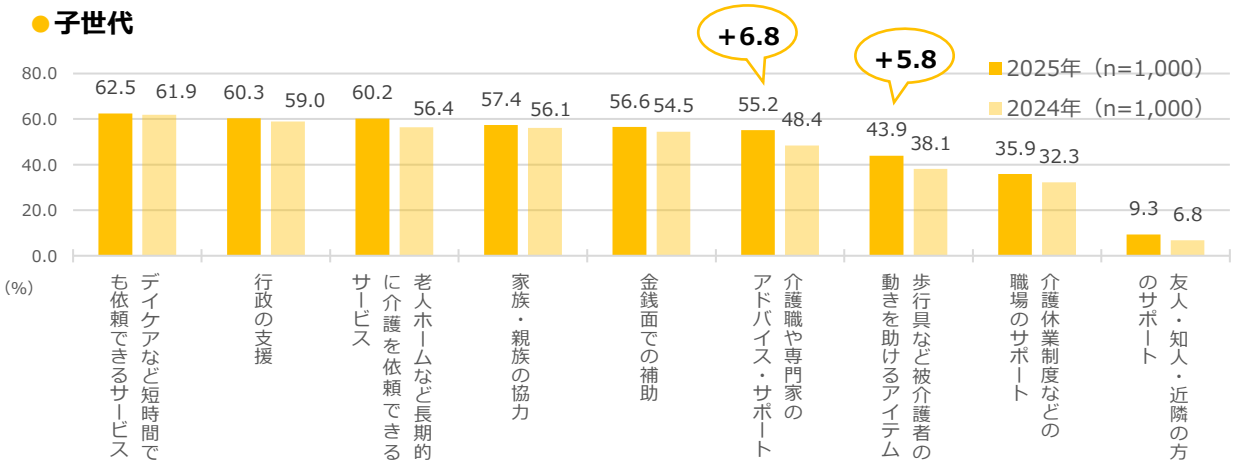
外部サポートとして必要な内容を聞くと、親世代は「デイケアなど短時間でも依頼できるサービス」（63.2%）、「行政の支援」（61.7%）、「老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス」（60.5%）が上位となりました。全体的に前年とほぼ同様の傾向ですが、「介護職や専門家のアドバイス・サポート」（24 年 52.7%→25 年 57.2%、4.5 ポイント増）や「歩行具など被介護者の動きを助けるアイテム」（24 年 37.3%→25 年 42.1%、4.8 ポイント増）は、前年より利用意向が高まっています。

**要介護になったとき必要なサポート**（複数回答）




子世代でも同様で、「介護職や専門家のアドバイス・サポート」（24 年 48.4%→25 年 55.2%、6.8 ポイント増）や「歩行具など被介護者の動きを助けるアイテム」（24 年 38.1%→25 年 43.9%、5.8 ポイント増）の利用意向が前年より高まっています。

**要介護になったとき必要なサポート**（複数回答）




過去の「親子で向き合う介護レポート」（2022 年～2024 年）はこちらからご覧いただけます。
https://healthrent.duskin.jp/project/care/