

9 月 21 日（月・祝）は敬老の日 大切な人にケアが必要になる時のこと、一緒に考えてみませんか？
ダスキン ヘルスレント 5 年目となる「介護白書 2026」発表 介護への備えに役立つ「相談先ガイド」を公開

外部の介護サービスに「頼りたい」は 4 年連続 9 割超 「家族だけで抱え込まない」という介護観が定着

一方、「介護について親子で話し合い」をしている割合は 2022 年から親世代で減少
介護経験のない人の約 7 割が「何も準備していない」と回答

変わる「家族の役割」、求められる早めの「備え」と「親子の話し合い」

家族社会学・計量社会学を専門とする筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く
約 25 万人の介護職員不足^{※1}が指摘される中、介護を「家族だけの問題」にしないために必要な備えとは？

外部の介護サービスに頼ることは、家族のよい関係を守るための選択
親の希望を元気づけに確認し、地域の相談先を知ることから始める介護への備え

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（介護用品・福祉用具のレンタルと販売）は、9 月 21 日（月・祝）の「敬老の日」を前に、60 代～80 代の親世代 1,000 人、および 20 代～50 代の子世代 1,000 人を対象にした介護に関する実態調査を行いました。本調査は、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 2022 年から継続している啓発活動の一環です。5 回目となる今回は、介護に対するイメージや備えの状況、親子の意識について調査し、一部の項目を過去の調査結果と比較しました。

■本リリースのポイント

今回の調査では、介護を「家族だけで抱え込む」という考え方が、やや薄れつつあることがうかがえました。その一方で、介護の担い手を巡る親子の意識差は 4 年間ほぼ変わらず、子世代では介護に対する不安として「時間」や「仕事」を挙げる割合が高いことが明らかになりました。

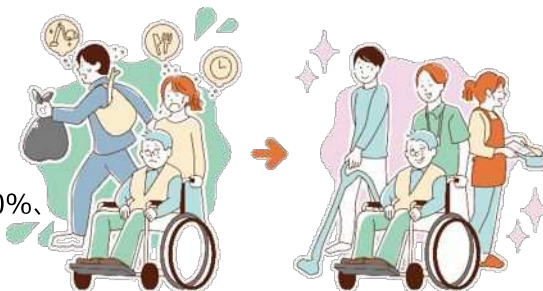
【定着】外部の介護サービスに頼る意識、4 年連続で 9 割超
「積極的に頼るべき」と思う人は 92.1%。外部サービスを頼る意識の定着がうかがえます。

【変化】「家族だけで抱え込まない」介護観が広がる
23 年から、「家族の問題は家庭内で解決すべき」は 46.4%から 40.0%、
「家族は一緒に暮らすべき」は 49.1%から 42.3%に低下しました。

【不変】介護の担い手をめぐる親子の意識差は約 30 ポイント
「家族・親族による介護」を望む親世代は 27.5%、子世代は 56.8%。この差は 2023 年からほぼ変化がありません。

【新視点】子世代にとって介護は「時間」や「仕事」に影響するもの
子世代の不安は「時間」（60.3%）や「仕事」（41.6%）で、親世代を大きく上回りました。

【課題】備えの必要性は 9 割超、相談先の把握は 1 割未満
備えが必要と考える人は 95.1%である一方、介護経験のない人で何も準備していない人は 67.8%で、相談先を把握している人は 7.5%にとどまりました。介護について親子で話し合いをしている親世代は 22 年の 18.4%から 13.8%に低下しました。

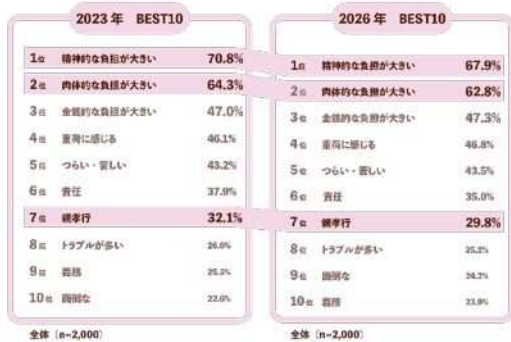


家族社会学・計量社会学／筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く
外部サービスに頼ることは、家族の良好な関係を守るための選択
「介護の主体は本人」を念頭に、元気づけから親子の話し合いと備えを

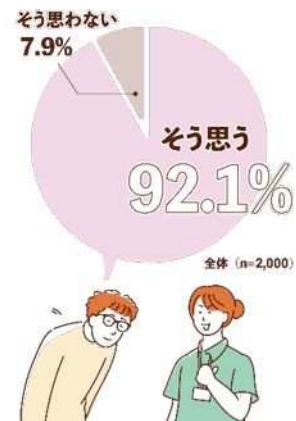
※1 厚生労働省「第 9 期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について」（2024 年 7 月 12 日）

■調査結果のトピックス

Q「介護」について、あなたはどのようなイメージをお持ちになりますか？



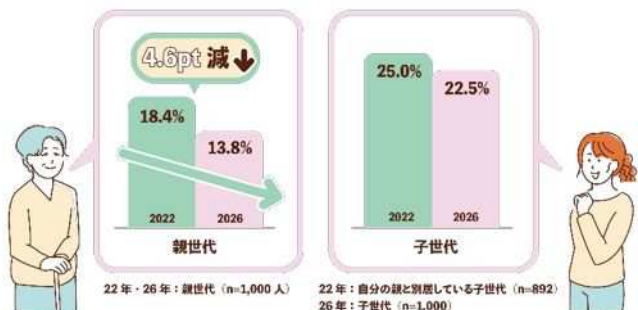
Q 外部の介護サービスを積極的に頼るべき？



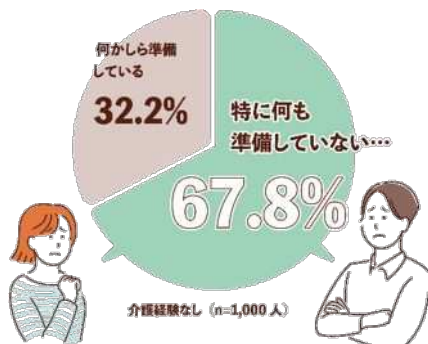
Q 介護経験前後で、「介護のプロに頼ると安心」と考える人はどう変化した？



Q 介護について親子で話し合っている？



Q 将来の介護に備えた準備をしている？



■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をサポートを目的に、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。

介護に対する「備えの文化」を育むことを目指す啓発活動「あしたのケア」プロジェクトにおいて、2026 年度はアニメ『北斗の拳 -FIST OF THE NORTH STAR-』とのコラボレーションをしたコミュニケーション「介護の救世主ケアシロウ × 北斗の拳」を展開。

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

「介護の救世主ケアシロウ × 北斗の拳」URL : <https://healthrent.duskin.jp/project/careshirow/>

■ダスキン ヘルスレント「介護白書 2026」調査概要

●調査時期：2026 年 6 月 2 日（火）～6 月 6 日（土）

●調査対象：

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。

※経年比較は、いずれも同一設計（n=2,000）の各年調査との比較です。本文中の「有意」は統計的検定（母比率の差の検定）に基づきます。

■ 調査結果

介護に対するイメージに変化はないが、「家族だけで担うもの」という意識は変化している

介護の「イメージ」自体は、この 4 年で大きくは変わっていない

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行い、過去の調査結果と比較しました。介護のイメージを聞くと、「精神的な負担が大きい」67.9%、「肉体的な負担が大きい」62.8%など、負担に関する項目が引き続き上位を占めました。2023 年調査（それぞれ 70.8%、64.3%）と比べるとやや低下しているものの、その差は大きくありません。介護を「親孝行」と捉える人も 29.8%（23 年 32.1%）で、前回調査を下回ったものの、明確な変化があったとはいえません。これらの結果から、介護に対する基本的なイメージは、この 4 年間で大きく変化していないことがうかがえます。

Q1.一般的な「介護」のイメージ（上位 10 項目）（23 年・26 年）（複数回答）

Q「介護」について、あなたはどのようなイメージをお持ちになりますか？

2023 年 BEST10	2026 年 BEST10
1位 精神的な負担が大きい 70.8%	1位 精神的な負担が大きい 67.9%
2位 肉体的な負担が大きい 64.3%	2位 肉体的な負担が大きい 62.8%
3位 金銭的な負担が大きい 47.0%	3位 金銭的な負担が大きい 47.3%
4位 重荷を感じる 46.1%	4位 重荷を感じる 46.8%
5位 つらい・苦しい 43.2%	5位 つらい・苦しい 43.5%
6位 責任 37.9%	6位 責任 35.0%
7位 親孝行 32.1%	7位 親孝行 29.8%
8位 トラブルが多い 26.6%	8位 トラブルが多い 25.2%
9位 義務 25.3%	9位 面倒な 24.2%
10位 面倒な 22.6%	10位 義務 23.9%
全体（n=2,000）	全体（n=2,000）



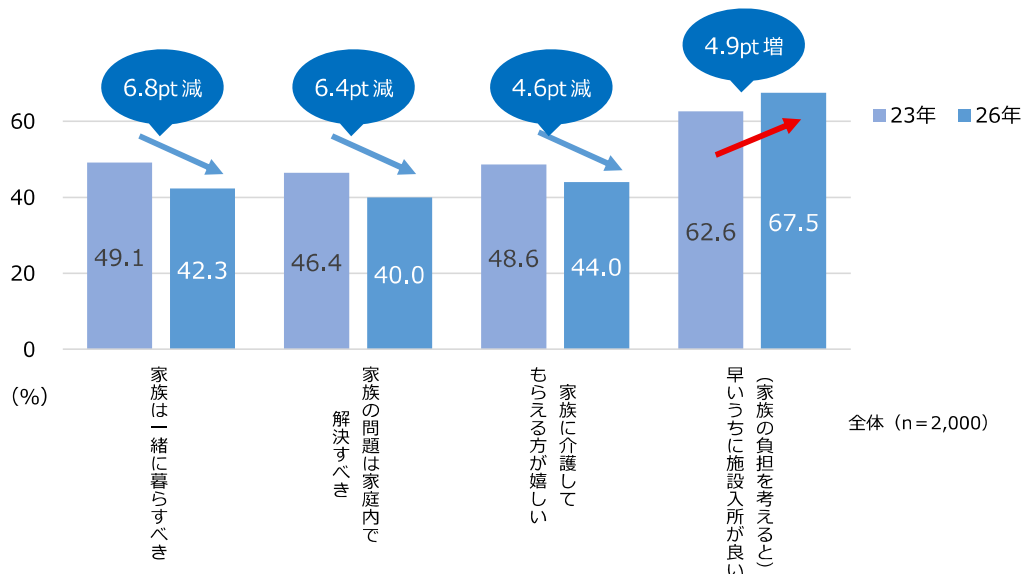
「家族だけで担う」という介護の前提に変化

上記の介護の「イメージ」では大きな変化は見られなかった一方、「家族の役割」に対する考え方には変化が認められました。「自身や両親に介護が必要になった場合の生活」について尋ねたところ、「介護での家族の役割」に関わる 4 つの質問項目で、2023 年から 2026 年にかけて、同じ方向への変化が見られました。

減少した項目は「家族は一緒に暮らすべき」（23 年 49.1%、26 年 42.3%、6.8pt 減）、「家族の問題は家庭内で解決すべき」（23 年 46.4%、26 年 40.0%、6.4pt 減）、「家族に介護してもらえの方が嬉しい」（23 年 48.6%、26 年 44.0%、4.6pt 減）でした。一方、増加したのは「早いうちに施設入所が良い」（23 年 62.6%、26 年 67.5%、4.9pt 増）でした。

これらの 4 項目はいずれも統計的に有意な変化が確認されており、介護を家族だけで担うのではなく、社会的な支援やサービスを活用しながら支えていくものとしてとらえる介護観への変化がうかがえます。

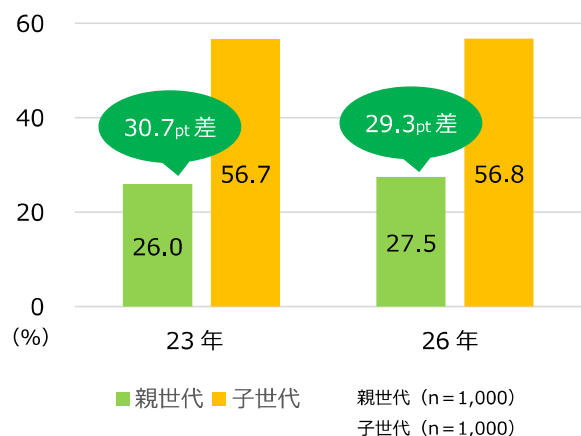
Q2. 介護が必要になった場合の生活についての考え（23年・26年）（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）
（複数回答）



介護を受ける側の親世代より、介護をする子世代の方が「家族による介護」を希望

介護が必要になった時の方法で「家族・親族による介護」を希望した親世代は 27.5%、子世代は 56.8% で 29.3pt の差が生じました。介護を受ける側である親世代よりも介護をする側の子世代の方が、家族が担うものだと考えており、担い手についての考えの相違が表れる結果になりました。2023 年の調査結果でも同様に、親世代が 26.0%、子世代が 56.7%と、30.7pt の差が生じています。この差の数値は、2023 年と 2026 年（30.7pt→29.3pt）で大きく変化はしていません。

Q3. 介護が必要になった場合、「家族・親族による介護」を行いたい（23年・26年）（複数回答）



家族社会学・計量社会学／筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く

介護の「イメージ」に変化はない一方、少子化や長寿化、共働き化など社会状況の影響から介護における「家族の役割」の前提が変化

今回の調査では、介護のイメージとして「精神的な負担」や「肉体的な負担」が挙げられ、過去と比べて大きな変化は認められませんでした。その一方で注目すべきは、介護生活について聞いた質問で「家族の問題は家族が負担すべき」といった家族中心の介護観が後退を見せたことです。家族がどこまで担うべきかという介護の前提が、はっきりと変化を見せる結果になりました。

その背景には社会状況の変化があり、少子化と長寿化の進行、共働き世帯の増加が影響していると考えられます。親世代の時代とは違い、兄弟姉妹の人数が少ない子世代は必然的に一人当たりの負担が増えます。また、長寿化により介護期間が以前より長期にわたるようになり、共働き夫婦が増える中で介護にかかる時間の確保も難しくなります。かつての家族介護は、家庭内の“無償の時間”を前提にしていたますが、今の社会状況下でその前提はもう成り立たないことから、「家族だけで抱え込まない」という受け止め方が広がっていると考えられます。これは親子が冷たい関係性になったことを示すのではなく、現実への合理的な適応として生じたものと考えられます。

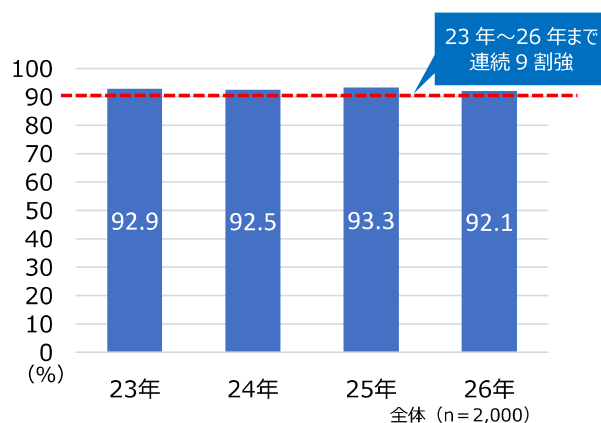
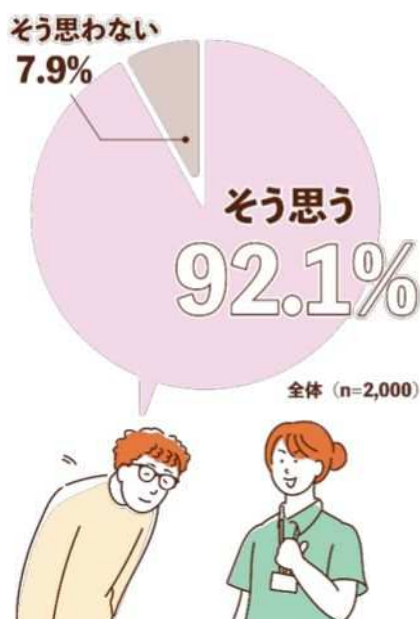
外部の介護サービスやプロへの「頼る意識・安心意識」が定着、社会と連携した介護へ

外部の介護サービスを「積極的に頼るべき」は、23年から26年まで連続9割強

外部の介護サービスに頼るべきかを聞くと、全体の92.1%が「頼るべき」と答えています。同質問の回答は、2023年の92.9%以降、2024年92.5%、2025年93.3%と継続して9割を超えていることから、外部の介護サービスを活用する意識が広く定着していることがうかがえます。

Q4.外部の介護サービスに頼るべきだと思う（23年～26年）（「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）

Q 外部の介護サービスを積極的に頼るべき？



介護経験の前後で、外部サービス利用への意識が異なる

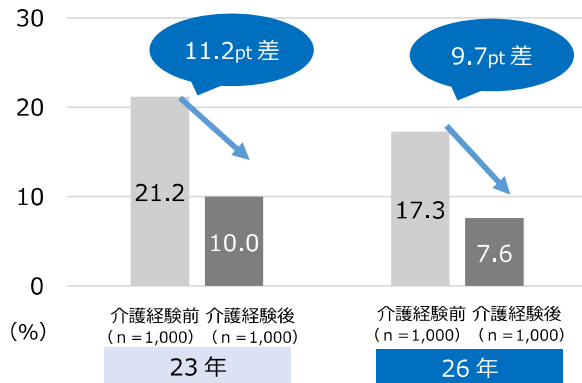
また、23年から26年の間で「家族で介護」は減少し、「介護のプロは安心」が増加

次に、調査対象者の中から介護経験のある人1,000人（親世代500人、子世代500人）を対象に、介護を経験する前と後での考えの変化を尋ねました。「家族は自分の手で介護すべきだ」という考えを持つ人は、介護経験前の17.3%に対し、介護経験後は7.6%となり9.7pt低下しました。2023年調査でも、介護経験前の21.2%に対し、介護経験後は10.0%と、11.2ptの差が見られました。また、2023年と2026年を比較すると、「家族は自分の手で介護すべきだ」と考える人は、介護経験前（23年21.2%→26年17.3%）と介護経験後（23年10.0%→26年7.6%）のいずれでも、減少しています。

このほか、「家族の介護を他人に任せるのは罪悪感がある」という項目でも、介護経験前の15.6%に対し、介護経験後は6.3%となり9.3pt低下しました。2023年の調査でも、介護経験前の17.7%に対し、介護経験後は7.3%と、10.4ptの差が見られました。

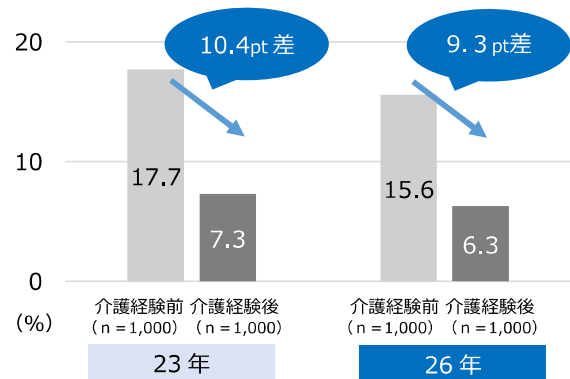
Q5. 家族は自分の手で介護すべき (23年・26年)

(「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア)



Q6. 家族の介護を他人に任せるのは罪悪感がある (23年・26年)

(「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア)



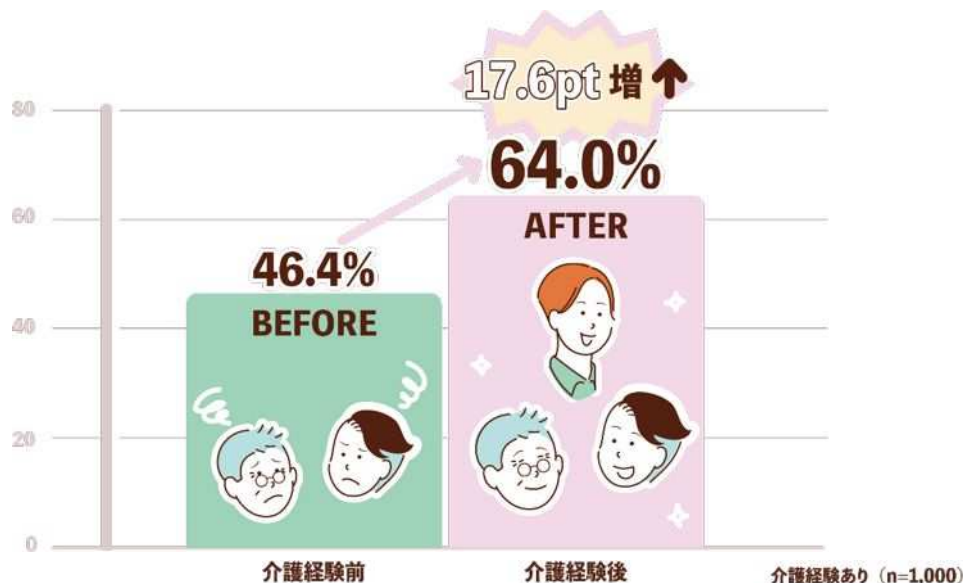
続いて、「介護のプロに頼ると安心」という考えについて、介護経験の前後でそれぞれ回答してもらうと、介護経験前は46.4%が「安心だと思う」と答えたのに対し、介護経験後は64.0%になりました。

以上の結果から、介護の経験が、外部の介護サービス利用に対する心理的障壁を取り除いていると推測できます。しかし、これらは介護経験前の気持ちを回顧して回答した結果であるため、「経験すると変わる」という因果はなく、「介護経験したことで、回答者自身が変わったと“感じている”」ことを表わしています。

Q7. 介護のプロに頼ると安心 (26年)

(「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア)

Q 介護経験前後で、「介護のプロに頼ると安心」と考える人はどう変化した?



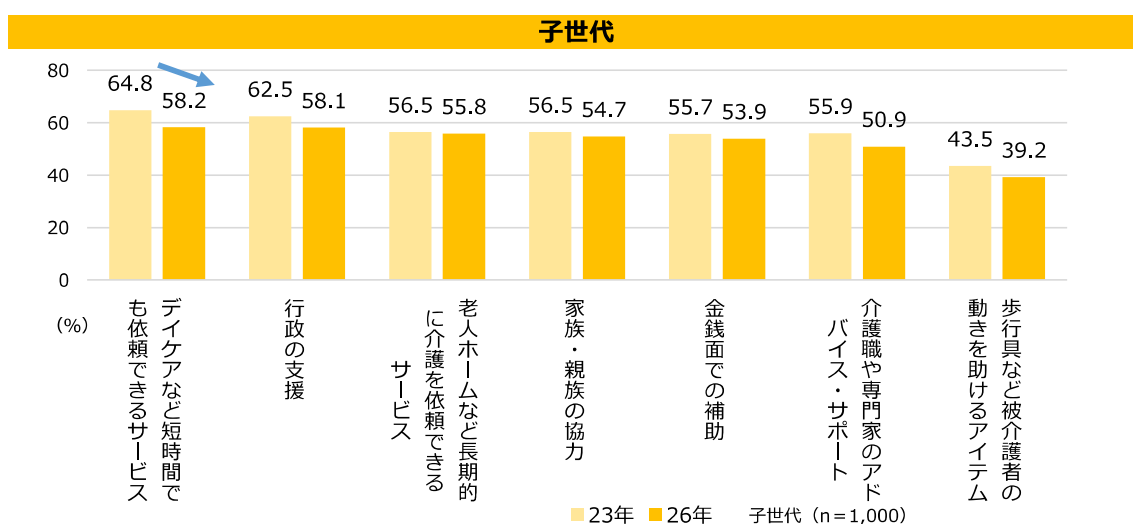
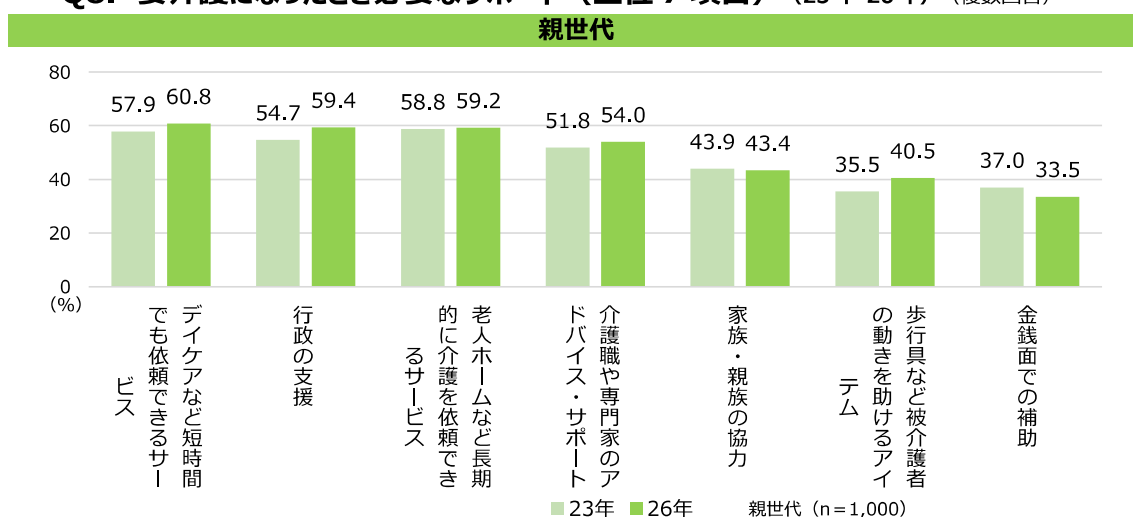
介護で求められるサポートは「短期サービス」「行政の支援」「長期的な介護サービス」が上位 外部介護サービスや公的支援が「家族・親族の協力」を上回る

親世代に対して、自分自身の介護に必要なサポートを聞くと、「デイケアなど短時間でも依頼できるサービス」60.8%（23年 57.9%から 2.9pt 増）、「行政の支援」59.4%（23年 54.7%から 4.7pt 増）、「老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス」59.2%（23年 58.8%から 0.4pt 増）、「介護職や専門家のアドバイス・サポート」54.0%（23年 51.8%から 2.2pt 増）など外部からの支援や専門的なサポートが上位に挙がりました。

子世代に対して、両親の介護に必要なサポートを聞くと、「デイケアなど短時間でも依頼できるサービス」58.2%（23年 64.8%から 6.6pt 減）、「行政の支援」58.1%（23年 62.5%から 4.4pt 減）、「老人ホームなど長期的に介護を依頼できるサービス」55.8%（23年 56.5%から 0.7pt 減）が上位になりました。

これら上位に挙げられたサポートは、「家族・親族の協力」（親世代：23年 43.9%、26年 43.4%、子世代：23年 56.5%、26年 54.7%）を上回っており、家族・親族の協力よりも、専門職や行政による支援がより求められていることが分かりました。

Q8. 要介護になったとき必要なサポート（上位 7 項目）（23年・26年）（複数回答）



これらの調査結果から、介護は家族が担うものという意識が薄れている傾向がうかがわれます。中でも介護経験を経た人ほどその傾向が強く、外部の介護サービスや公的支援を活用した連携型の介護へと変化していると推察できます。



家族社会学・計量社会学／筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く
外部の介護サービスに「頼ること」は、家族のよい関係を守るための選択

「外部の介護サービスに頼るべき」という意識は、すでに約 9 割で定着しています。その中でも、介護を経験した人ほど、これに対する罪悪感や抵抗感が和らいでいるのは、実際にやってみると介護が「気持ち」の問題だけでなく「専門的な技術と体制」の問題だと理解できたからでしょう。介護では、疾病や障害、進行度に合わせて必要なケアを組み合わせる専門の技術と体制が大切で、家族だけで抱え込むと無理が生じる場合があります。介護のプロに頼ることは、親子が最後まで良い関係でいるための選択でもあることをぜひ知っていただきたいと思います。

介護についての親子の話し合いは難しい

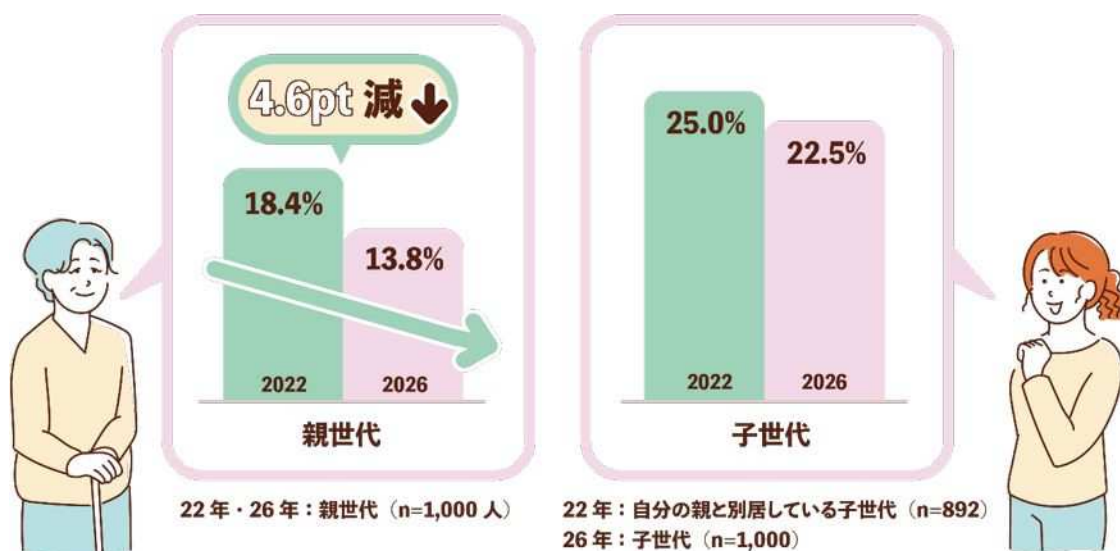
話し合いをしている人は、親世代 13.8%、子世代 22.5%と少数派

その割合は、親世代で減少傾向が見られる

介護の準備では、親世代の希望を尋ねるなど話し合いが大切です。「老後の世話（介護）」について話し合ったことがある人は、親世代で 13.8%（22 年 18.4%）、子世代で 22.5%（22 年 25.0%）でした。2022 年と比較して、親世代は 4.6pt 減と有意に減少が見られました。

Q9. 老後の世話（介護）について親子で話し合ったことがあるか（22 年～26 年）

Q 介護について親子で話し合っている？



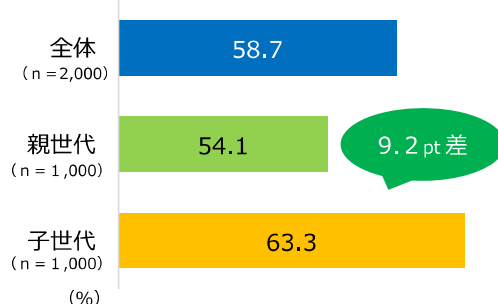
※ 22 年は質問項目が異なります。

22 年の数値は、質問「これから先の親の老後について真剣に話し合った経験がない」のパーセンテージを 100 から引いた値。

「将来の介護について家族で話し合うのは難しい」と思う人は全体の約 6 割。親世代より子世代の方が遠慮がち

介護について話し合う人が少ないのが現状ですが、その背景にどんな意識があるのでしょうか。将来の介護のことを事前に「家族で話し合うのは難しい」と思う人は全体の約 6 割（58.7%）でした。親世代は 54.1%、子世代は 63.3%と 9.2pt 差があり、親世代よりも子世代の方が、話し合いに遠慮をしている様子がうかがわれます。

Q10. 将来の介護について家族で話し合うのは難しいと思う（26 年） （「そう思う」「ややそう思う」と答えた人のスコア）

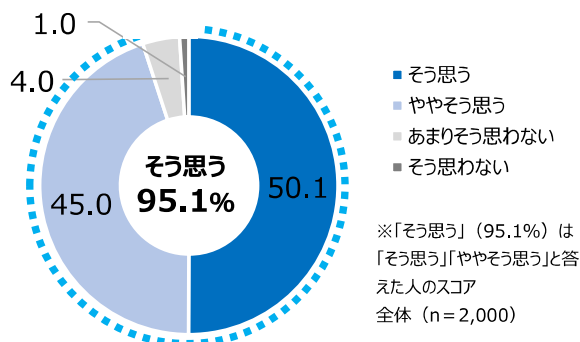


介護の備えが必要と思うも、介護経験のない人は準備が進んでいない

介護の備えが必要だと思う人は 95.1%と大多数

次に、備えの必要性について尋ねてみました。「自分に介護が必要になった場合に備えて、自分で金銭面などの準備をしておくべき」という考えに、「そう思う」（50.1%）と「ややそう思う」（45.0%）と回答した人の合計は 95.1%に上り、大多数の人が準備の必要性を感じていることが分かりました。

Q11. 自分に介護が必要になった場合に備えて、自分で金銭面などの準備をしておくべき（26 年）



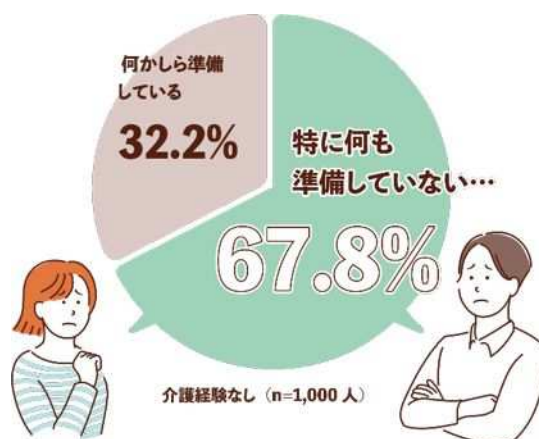
介護経験のない人のうち「準備をしていない人」は約 7 割

具体的な準備の行動の TOP は「金銭」17.3%、「公的制度や相談先の把握」は 7.5%とわずか

介護経験のない人 1,000 人（親世代 500 人、子世代 500 人）に準備の状況を聞くと、「特に何も準備していない／いなかった」が 67.8%と約 7 割を占めます。事前に準備できているものとしては「金銭的な準備」が 17.3%、「公的制度や行政窓口、相談先を把握」が 7.5%、「情報収集（介護施設の資料を取り寄せ、比較検討・外部サポートの費用や利用条件の検索など）」が 6.8%で、実際に行動を起こしている人はあまり多くありません。

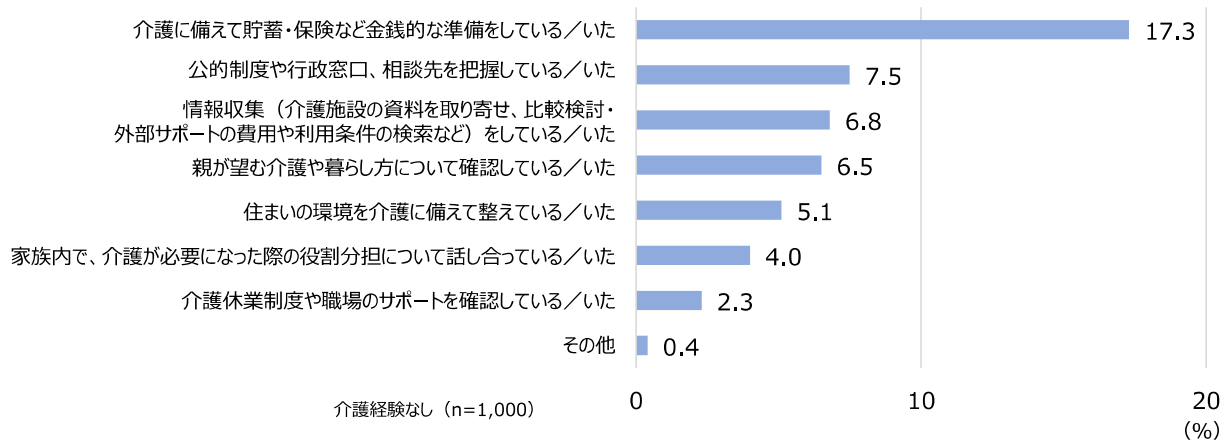
Q12. 介護経験のない人（親世代・子世代の合計）で特に何も準備していない人の割合（26 年）

Q 将来の介護に備えた準備をしてる？



Q13. 介護経験のない人（親世代・子世代の合計）で準備・対策していること（26年）（複数回答）

※「特に何も準備していない／いなかった」を除いて表示



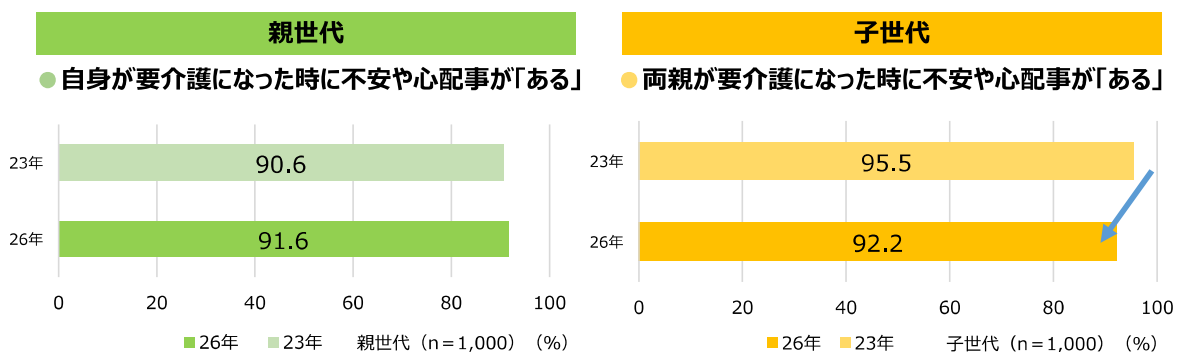
家族社会学・計量社会学／筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く
話し合いの第一歩は“気持ちの確認”で、親の希望を元気なうちに聞くことが大切
「地域包括支援センター」の確認を事前に行うと、介護の初動が円滑になる

介護のための話し合いの第一歩は、介護を受ける本人の“気持ちの確認”になります。どんな生活をしたいのかなどの希望を元気なうちに聞いておくことが大切です。介護はいつ始まるか予測がつかないため、子世代が計画を立てるのは難しいものがありますが、いざという時のために住んでいる地域の「地域包括支援センター」の把握をしていただきたいと思います。公的な窓口であるこの機関は、介護が始まる前でも相談できます。ここを知っていると介護の動き出しがスムーズになり、情報提供や助言により安心感のある介護がスタートできます。

要介護になった時、不安や心配事がある人は約 9 割と大多数。子世代の心配は「時間」と「仕事」

親世代に、自身が要介護になった時に不安や心配事があるかと聞いたところ、「ある」人は 91.6%（23年 90.6%）と大多数で 2023 年から横ばいです。一方、子世代に両親が要介護となった場合の不安や心配事について聞いたところ 92.2%（23年 95.5%）で、2023 年に比較して 3.3pt の減少が見られました。

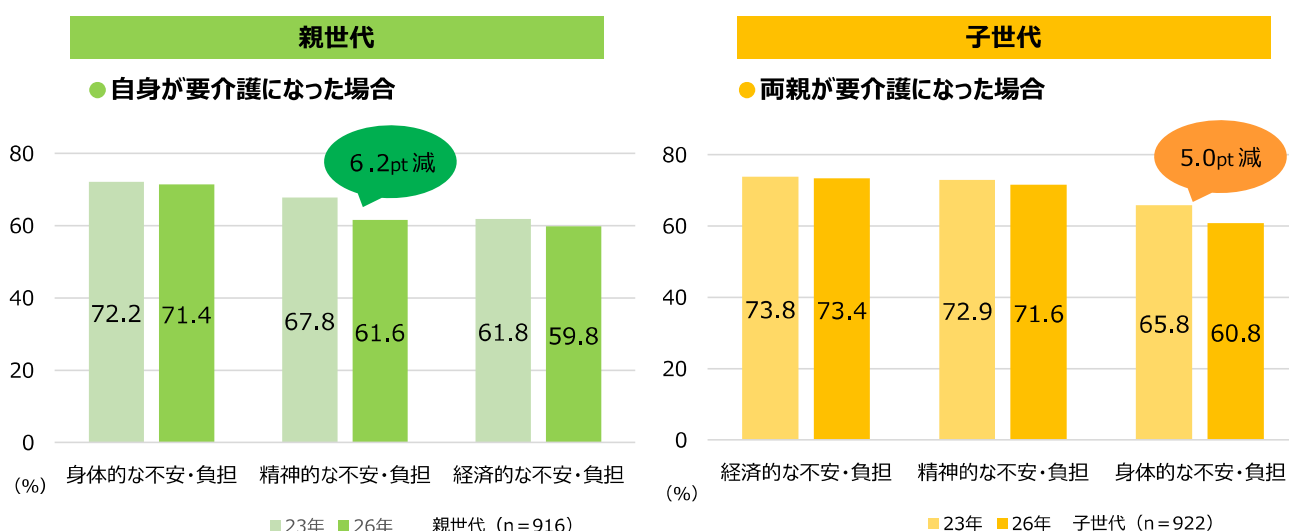
Q14. 要介護になった時に不安や心配事が「ある」（23年・26年）（「多くある」「いくつかある」と答えた人のスコア）



親世代・子世代とも“精神・身体・経済”の3項目について心配している

要介護になった時に不安・心配事があると答えた人（親世代 916 人、子世代 922 人）を対象に、その内容を聞いてみました。親世代では上位に「身体的な不安・負担」71.4%（23 年 72.2%から 0.8pt 減）、「精神的な不安・負担」61.6%（23 年 67.8%から 6.2pt 減）、「経済的な不安・負担」59.8%（23 年 61.8%から 2.0pt 減）が挙げられました。子世代に対して両親が要介護となった場合の不安・心配事を聞くと、「経済的な不安・負担」73.4%（23 年 73.8%から 0.4pt 減）、「精神的な不安・負担」71.6%（23 年 72.9%から 1.3pt 減）、「身体的な不安・負担」60.8%（23 年 65.8%から 5.0pt 減）が上位でした。以上の項目の中で減少が大きかったのが、親世代では「精神的な不安・負担」（6.2pt 減）、子世代では「身体的な不安・負担」（5.0pt 減）で、その他の項目は横ばいでした。

Q15. 要介護になった時の不安や心配事の内容（26 年の上位 3 項目）（23 年との比較）（複数回答）

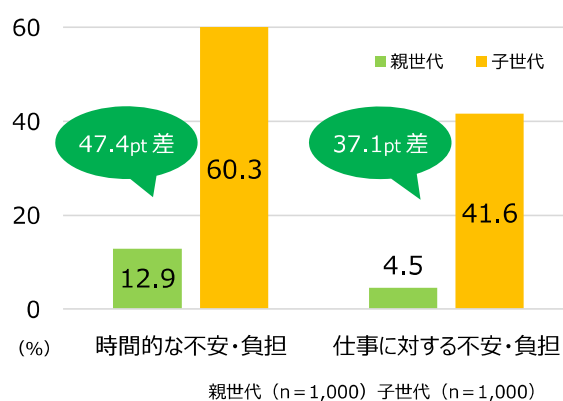


不安・心配事の内容の中で、両世代で最も差が開いた項目が「時間的な不安・負担」で、親世代の 12.9%と子世代の 60.3%では 47.4pt の差が生じました。

また、「仕事に対する不安・負担」でも親世代 4.5%、子世代 41.6%と 37.1pt の差が生じました。

Q16. 要介護になった時の不安や心配事の内容（世代間の差分の大きい項目）（26 年）

（複数回答）





家族社会学・計量社会学／筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く
**子世代にとっての介護は、親のケアと同時に、
自身の時間や仕事との兼ね合いが必要な「働き方の問題」でもある**

介護の問題は、現役世代にとって、まず労働の問題として現れるものです。本調査でも介護における不安や心配事として、子世代が「時間的な不安・負担」や「仕事に対する不安・負担」を心配しており、これは重要なサインです。介護をサポートする介護職員の人員不足数は約 25 万人といわれ、これは家族の心がけで解決できるものではありません。生活者に求められるのは覚悟ではなく、早めに専門の機関や専門職に相談し、住環境や福祉用具の整備により“手のかからない設計”にしておくことです。そして社会には、仕事を辞めずに介護を続けられる仕組みが求められます。

<ダスキン ヘルスレントからのアドバイス>



元気なうちから情報収集を行い、相談先とつながっておくことが「備え」の第一歩

今回の調査結果でも示された通り、介護の備えにおいて重要なのは「家族だけで抱え込まず、早めに専門家や外部サービスへ相談すること」です。実際には「介護保険で何ができるのか分からない」「福祉用具が安価でレンタルできることを知らない」という方も少なくありません。特に介護が必要になる前や初期の段階から「住環境の整備」や「福祉用具の活用」を進めておくことは、ご本人の自立した生活を支えるだけでなく、ご家族の負担を大きく軽減し、いわゆる“負担を最小限に抑える環境づくり”を実現するための非常に有効な手段となります。

「何から手をつければいいのか分からない」「どこに頼めばいいのか迷っている」というときは、別紙の「お困り事別 相談先一覧」をぜひご活用ください。状況に応じた相談窓口を把握しておくことで、いざという時にもスムーズに対応できます。

お近くのダスキン ヘルスレント店舗や地域包括支援センターなどの専門機関は、まだ本格的な介護が必要ない段階からご相談いただけます。元気なうちから情報収集を行い、相談先とつながっておくことが、自分らしい暮らしを守る「備え」の第一歩となります。

家族社会学・計量社会学／筒井淳也教授（立命館大学産業社会学部）に聞く 介護を「家族だけの問題」にしないために必要な備えとは？

介護に対して抱く不安感には“取り越し苦労”が含まれている場合もある

本調査では介護経験のある人に介護経験前と後の考え方を聞いており、経験した人は時間が経過して振り返る中で、ポジティブな思い出と捉える人も多く、プロに任せることへの障壁が薄れています。一方、介護経験のない人は、不安を抱くなどネガティブな気持ちが強くなっていますが、それは情報不足による“取り越し苦労”も含まれている可能性が考えられます。これは、介護についての知識を得ることで解決できることですので、サービスの選択肢や公的機関の把握などの準備に意識を向けていただきたいと思います。

「介護の主体は受ける側にある」ため、子どもが先回りすることは避けるべき

話し合いをする場合は、本人の意思に耳を傾けるスタンスで

介護についての「話し合いが難しい」と感じている人が多数であるという結果になりましたが、話し合いをする時に大切な視点は「介護の主体は受ける側にある」ということです。そのため介護保険制度も本人が主体となるよう設計されています。認知症など本人が自己決定できないケース以外では、子どもが先回りをして準備をすると、親は自分の意思が尊重されていないと感じてしまうのでやるべきではありません。介護はいつ始まるかなど予測がつかず準備は難しいものですが、親子で話し合いをする場合は、まず本人の考えを聞くことが大切で、どんな介護を受けたいのか希望や意見に耳を傾ける会話をしていただきたいと思います。

誰にでも起こり得る介護、「子どもが担うべきもの」という思い込みに注意！

介護は、誰にとっても高い確率で起こるもので、全ての人に考えていただきたいテーマです。介護に関わる時に気を付けていただきたいのは、「子どもが担うべきもの」という思い込みを持たないことです。家族だけで介護を引き受けると、専門的な知識や技術の乏しさや、介護にかかる時間の確保などの問題から無理が生じ、逆に親子関係に悪い影響を与えてしまうことがあります。介護を受ける人の希望や介護度はさまざまで、専門家が介入するからこそ適切なケアが実現し、その結果、良好な親子関係が維持されるということを知っていただきたいと思います。



筒井 淳也（つつい じゅんや）

立命館大学産業社会学部教授。専門は家族社会学、計量社会学、女性労働研究、ワーク・ライフ・バランス研究。1970年福岡県生まれ。一橋大学社会学部、同大学院社会学研究科、博士（社会学）。著書に『仕事と家族』（中公新書、2015年）、『社会を知るためには』（ちくまプリマー新書、2020年）、『人はなぜ結婚するのか』（中公新書、2025年）など。内閣府第四次少子化社会対策大綱検討委員会・委員、京都市男女共同参画審議会・委員長など。

過去の「介護白書」（2022年～2025年）はこちらからご覧いただけます。

<https://healthrent.duskin.jp/project/care/>



親に介護が必要になったときの「お困り事別」相談先一覧

～どこに何を相談すればいいか迷ったときの早見表～



お困りごとのカテゴリー	こんな状況・お悩みがあるとき	主な相談先(窓口)	相談時のポイント・特徴
1 手続き・最初の一步 介護認定の申請など	・何から手を付ければいいのか分からない ・要介護認定の申請を行いたい ・退院後の生活や介護制度全般について知りたい	・地域包括支援センター (または市区町村の介護保険課)	・地域の総合相談窓口。 ・まずは親御さんがお住いの自治体の介護保険担当窓口や ・地域包括支援センターへ相談します。
2 医療・退院後の生活	・病院から退院を迫られているが自宅介護が難しそう ・リハビリ病院や介護施設への転院を考えたい	・病院の地域連携室 ・医療相談室 (医療社会福祉士：MSW)	・入院先の主治医や看護師と連携し、退院後のケア体制構築を支援。電話予約時は、「退院支援のソーシャルワーカー」と伝えると確実。
3 ケアプラン・サービス利用	・デイサービスや訪問介護を手配したい ・手すり設置などの住宅改修をしたい	・居宅介護支援事業所 (担当ケアマネジャー)	・要介護1～5認定後に決定。 ・要支援1～2は地域包括支援センターが担当。住宅改修は事前申請+償還払い、上限20万円(生涯)
4 福祉用具の利用 ・レンタル	・車椅子や介護ベッド、歩行器などを借りたい ・ポータブルトイレや入浴用いすを購入したい ・自宅の環境に合うレンタル用品を提案してほしい	・福祉用具貸与 ・販売事業所 (福祉用具専門相談員) ※ケアマネジャー経由での相談がスムーズ	・要介護度や身体状況に応じて、介護保険(1～3割負担)で福祉用具のレンタル・購入が可能。 ・購入費は年間10万円が上限。固定用スロープ・歩行器・単点杖・多点杖は、レンタルと購入の選択制。
5 お金・契約・財産管理	・介護費用の支払いに不安がある ・親の金銭管理や成年後見制度の利用を検討したい	・社会福祉協議会 / 法テラス (または弁護士・司法書士)	・判断能力の低下の程度により窓口が異なる。
悩み事別窓口はこちら 日常生活自立支援事業 ----- 社協 法律トラブル ----- 法テラス 成年後見制度の申し立て ----- 家庭裁判所 遺言 ----- 公証役場			
6 仕事との両立	・介護休業や短時間勤務制度を利用したい ・仕事と介護の両立方法を相談したい	・勤務先の社内相談窓口 ・人事労務部 ※社内窓口がない場合はハローワーク・両立支援コーディネーター	・対象家族1人につき通算93日の介護休業が可能(3回まで分割可)。介護休業給付金は原則として事業主を通じてハローワークへ申請すれば、休業前賃金の約67%が支給されます。
7 精神的ストレス・認知症	・認知症の対応に困っている ・話を聞いてほしい ・介護疲労でメンタルが辛い ・イライラしてしまう	・認知症のひとと家族の会 ・精神保健福祉センター (自治体)	・同じ立場の家族への電話相談やつどい、専門機関による介護者自身のメンタルケア。物忘れ外来やかかりつけ医への早期相談も有効。
8 住まい・施設選び	・特養・老健・介護付き有料老人ホームの違いが分からない ・すぐ入れる施設を探したい ・見学に付き添ってほしい ・自宅から施設への住み替えを検討している	・居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー) ・地域包括支援センター ・市区町村介護保険課	・特養は原則要介護3以上、老健は在宅復帰が前提、有料老人ホームは民間契約(介護付/住宅型/健康型の3類型)。ケアマネジャーが施設選びの相談や情報提供、施設との連絡調整を支援。見学・申込みは本人・家族が行う場合もあります。
9 遠距離介護	・親は地方、自分は都心や遠方に在住 ・頻繁に帰れない/現地の手続きが不安 ・親の一人暮らしが心配、見守りや緊急時対応を考えたい	・親御さんの住民票がある自治体の地域包括支援センター ・民間「遠距離介護サポート」業者	・全国に約5,500カ所(※1)の地域包括支援センター。遠方の子どもでも電話相談・現地訪問・手続き代行に応じてもらえる。 ・緊急通報・センサー型などの見守りサービスも併用可能。 ・判断能力低下に備え、家族信託・任意後見・公正証書遺言の事前検討を。
10 高額介護サービス費 ・費用負担軽減	・1か月の介護サービス自己負担が重く感じる ・保険料の支払いが困難 ・限度額認定証について知りたい	・市区町村介護保険課 (高額介護サービス費担当) ・社会福祉協議会(貸付・減免)	・月額上限(所得により15,000～44,400円等)を超えた分が後日償還される。利用前に「負担限度額認定証」の事前申請が可能。



相談する際のアドバイス

※1 厚生労働省ホームページより(令和7年4月末時点)

- ① **原則「親御さんの住民票がある市区町村」が窓口。**自治体の独自サービスや割引もあるため、最初は市区町村介護保険課または地域包括支援センターへ。
- ② **事前メモを用意して連絡。**「現在の病状・身体状況」「動ける家族の体制」「今一番困っていること」を整理して伝えるとスムーズです。
- ③ **ケアマネジャーの探し方。**地域包括支援センターや市区町村の介護保険課で「居宅介護支援事業所」のリストがもらえます(入院中は病院の医療相談室でも紹介可)