

2018年12月21日  
株式会社オールアバウト

### ＜親の介護に関するアンケート調査＞

## 人生100年時代、生活者が漠然と感じている「不安」を調査

### 第1弾は「アラフォー世代×親の介護」

## 「まだ先？」は大間違い。40代から準備すべき「親の介護」

～介護経験者の4割が40代前半までに親の介護へ。「準備はアラフォーのうちに」と7割が断言。  
一方で、現アラフォー世代の準備率はわずか1割。9割が「親と介護話をしたことが無い」～

総合情報サイト「All About」を運営する株式会社オールアバウト（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：江幡 哲也、以下「オールアバウト」）は、人生100年時代といわれる今、生活者が漠然と感じている“不安”について調査を実施しました。

生活者のライフスタイルは多様化し、様々な“変化”が求められるなか、特にアラフォー世代は、子育て・キャリア・マネー・暮らしなど、さまざまな“不安”が重なる世代と言えます。そこで第1弾の調査ではアラフォー女性にフォーカスをあて、いつかは直面する「親の介護」をテーマに選択。

介護経験者663人と介護未経験者のアラフォー世代443人を対象に調査を実施しました。その結果、介護経験者の7割が「親の介護の準備はアラフォーからスタートしておくべき」と回答する一方で、現代のアラフォー女性の殆どは準備をしていないことがわかりました。

本リリースでは、調査結果の解説とともに、100年時代を見据えた新たな“選択肢”をAll Aboutガイドと共に提案します。

### 介護経験者に聞く“親の介護のリアル”

#### ■ 親の介護は突然始まり、長く続く

介護経験者のうち4割が「45～54歳」までに親の介護に着手「44歳以下」も35%に2人に1人以上が何の心構えもしていないうちに、親の介護スタートへ  
介護期間、半数が2年以上10年未満。1年未満は約2割

#### ■ “掛け持ち介護”が当たり前、介護と仕事、子育ての両立の実態

介護時に就業していた3割が「職場と働き方の調整」が必要に  
女性の“介護離職”は2割で、男性の3.5倍  
約7割は子供がいる世帯。うち約3割は未成年の子育てとの両立も

#### ■ 準備不足で最も後悔したのは“親を介護する覚悟”

介護で辛いのは体よりも心。“精神的な負担”が“肉体的な負担”を上回る結果に  
“知識不足” “家族の協力体制” “親との日頃のコミュニケーション不足”を後悔する人も

### アラフォー介護未経験者に聞く“介護への備えや意識”

#### ■ 「介護はまだ先」が多数。親の体調は不安でも9割は介護の準備ゼロ

#### ■ 親とはよく会うが、9割が介護については話したことが無い

#### ■ 「親のお金が足りなければ子世代が負担」「役割分担は介護が始まったら」は間違い 7割が間違った覚悟をしている実態が明らかに

## 介護経験者に聞く“介護のリアル”

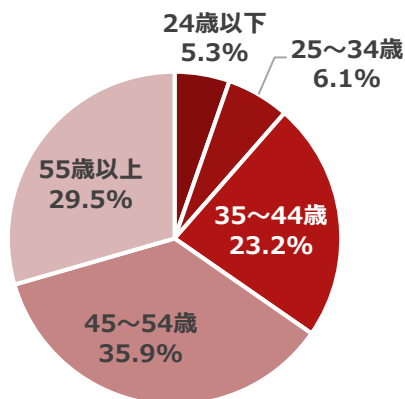
### ■ 親の介護は突然始まり、長く続く

介護経験者の約4割が「45～54歳」までに親の介護に着手。「44歳以下」も35%に2人に1人以上が何の心構えもしていないうちに、親の介護スタートへ介護期間、半数が2年以上10年未満。1年未満は約2割

自身の親、義理の両親の介護を経験している30～60歳以上の男女に対し、介護を始めた当初のことを聞きました。まず、**介護を始めた自身の年齢**を尋ねると、45～54歳のいわゆるアラフィフ世代が最多の35.9%で、**44歳以下で介護をすることになった人は34.6%**いることがわかりました【グラフ1】。また、回答者の約6割が「**介護に対する心構えができていなかった**」と回答しており、親の介護がを突然はじめることになった人が多いと推察されます。（「できていなかった」26.3%と「どちらかというとできていなかった」34.7%の合算）【グラフ2】。

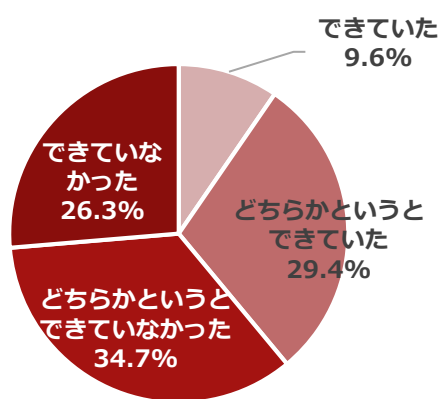
【グラフ1】 介護を始めた年齢  
(N=657,単一回答)

※複数回介護の経験がある方は最初の介護を始めた年齢



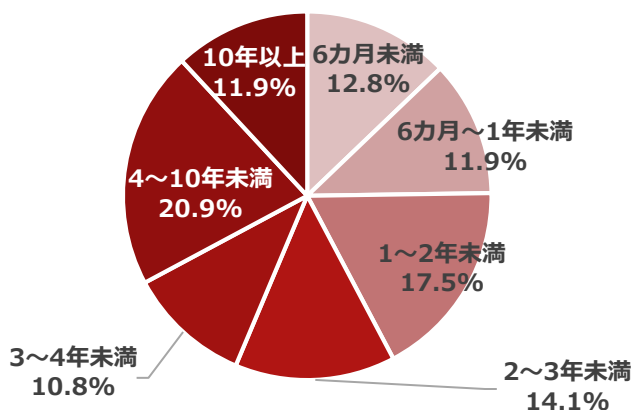
【グラフ2】 事前に介護の心構えができていたか？ (N=657,単一回答)

※複数回介護の経験がある方は最初の介護を始めたとき



次に、**介護期間**について尋ねると、「**4～10年未満**」が**20.9%**と最も多く、「**10年以上**」も**11.9%**となりました。**1年以上を合算すると75.2%**となり、多くの人々が急に親の介護をはじめることになり、しかも長期にわたって介護を行っている実態が明らかとなりました【グラフ3】。

【グラフ3】 介護の期間 (N=651,単一回答)



## ■“掛け持ち介護”が当たり前、介護と仕事、子育ての両立の実態

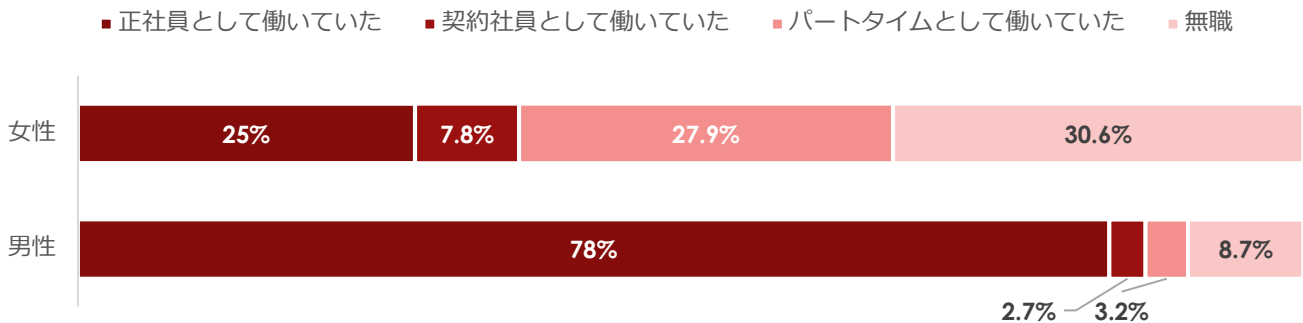
介護時に就業していた3割が「職場と働き方の調整」が必要に

女性の“介護離職”は2割で、男性の3.5倍

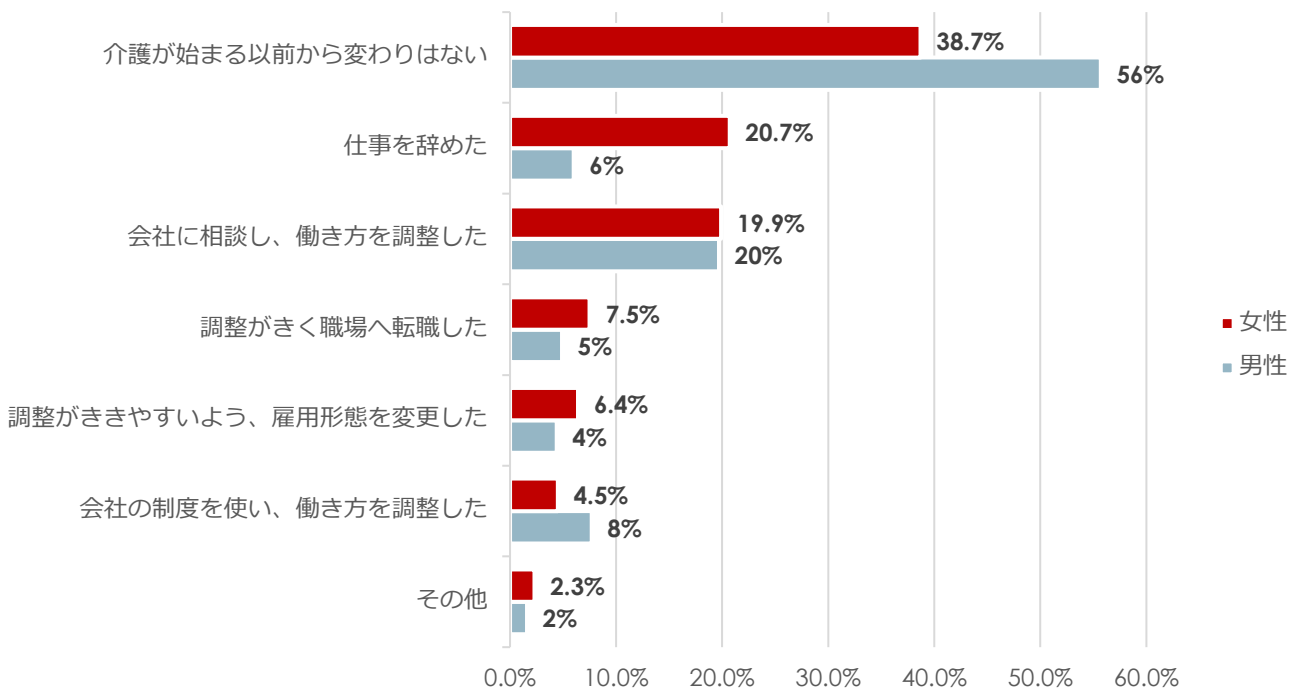
約7割は子供がいる世帯。うち約3割は未成年の子育てとの両立も

次に、介護期間中の自身の就業状況について尋ねたところ、**男性の83.6%、女性の60.7%**が働いていたと回答【グラフ4】。「仕事をしていた」と回答した人のうち、「介護が始まる以前から仕事の状況は変わらない」と回答した人は男性の56%、女性の38.7%で、「働き方や雇用形態を変更した」と回答した人は男女ともに約3割（会社に相談し、働き方を調整した」「調整が働きやすいよう、雇用形態を変更した」「会社の制度を使い、働き方を調整した」の合算）、**介護のために「転職」した人は、男性で5%、女性で7.5%**となりました。また、いわゆる「介護離職」となる「仕事を辞めた」と回答したのは、**男性で6%に対し女性が20.7%となり、男女で約3.5倍の差**が見られました。【グラフ5】。

【グラフ4】 介護時の就業状況（N=657,単一回答）



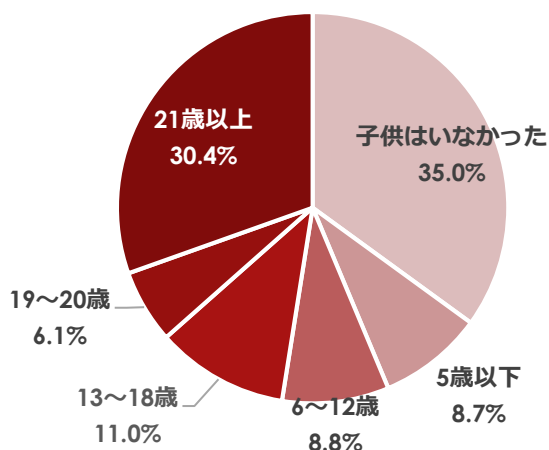
【グラフ5】 介護と仕事の両立状況（N=449,単一回答）



また、介護期間中の子育て状況を尋ねたところ、子供のいる世帯は65%となり、うち34.6%が未成年の子供をもつ世帯であることがわかりました。小学生以下が約2割、中学校～高校生の子供がいた人が約1割で、約3割は仕事との両立以外に、**介護と子育ての両立が求められていることが明らか**となりました。【グラフ6】。

【グラフ6】 介護時の子供の有無（N=657,単一回答）

※子供が複数いる場合は、月齢の低い子供を選択



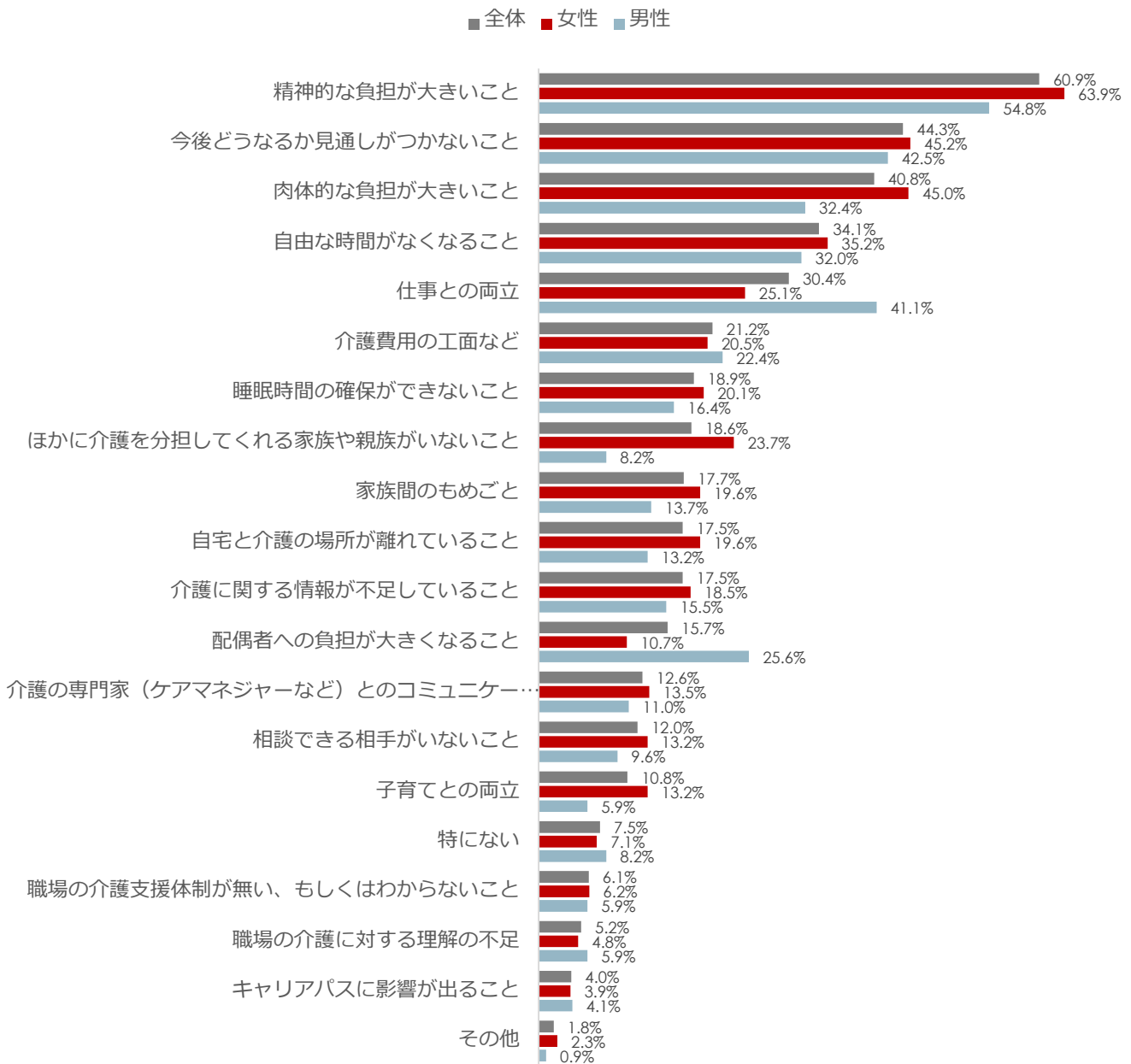
### ■ 準備不足で最も後悔したのは“親を介護する覚悟”

介護で辛いのは体よりも心。“精神的な負担”が“肉体的な負担”を上回る結果に  
“知識不足” “家族の協力体制” “親との日頃のコミュニケーション不足”を後悔する人も

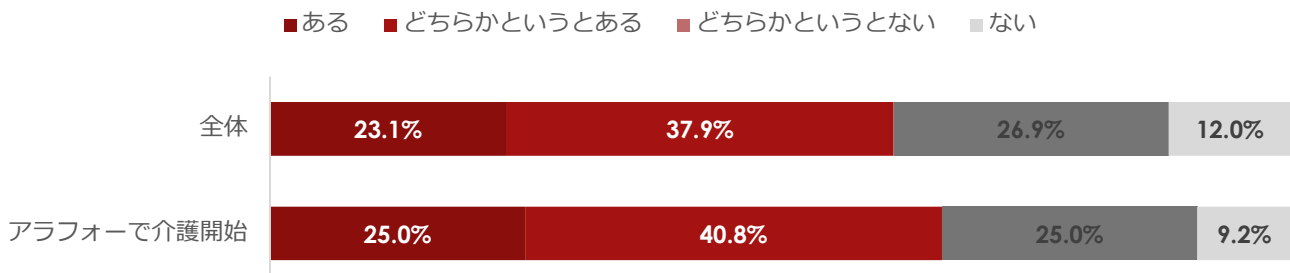
次に、**介護で辛かったこと**を尋ねると、肉体的負担をあげた人が約4割に対し、**精神的負担と回答した人が約6割で、最多となりました**。次いで「今後どうなるか見通しがつかないこと」が44.3%となり、“終わりが見えない”点も介護が辛いと感じるポイントだと推察されます。また、男女の差を見ると、男性よりも女性のほうが「精神的な負担（差は9.1ポイント）」や「肉体的な負担（差は12.6ポイント）」が大きいと感じていることがわかりました。一方、男性は女性よりも、「仕事との両立（差は16ポイント）」や「配偶者への負担が大きくなること（差は14.9ポイント）」が辛いと感じていることがわかりました【グラフ7】。

また、介護の事前準備については、アラフォーで親の介護を始めた人の約7割が「事前に準備しておくべきだった」と回答しました（「ある」25%、「どちらかというところ」40.8%の合算）【グラフ8】。後悔している内容を尋ねると、「**介護にかかわる心構えや覚悟**」が**48.9%**、「**介護サービスや介護制度についての理解**」が**48.6%**、次いで「**介護に関する情報収集**」が**43.4%**となりました。急に介護が始まったと回答している人が多い事からも、大きく日常が変化していくなか、知識不足により苦労したり、心細く思う方が多かったと推察されます。また、知識とあわせて「心構え」「覚悟」を挙げている人が最も多いことから、**介護する側の心の準備も重要**であることが伺えます。次に「親・兄弟との役割分担や協力体制の構築」挙げた人は32.2%、「配偶者との役割分担や協力体制の構築」が22.9%と、**介護の協力体制の構築をしておくべきと考える人が多いことがわかります**。また、「親との日頃からのコミュニケーション」や「親と希望する介護について日頃から話しておく」を挙げた人も合わせて53.6%となり、**親との日頃からのコミュニケーションや介護についての認識合わせ**といった介護対象者との日常のコミュニケーション不足を後悔する人も多くいました【グラフ9】。

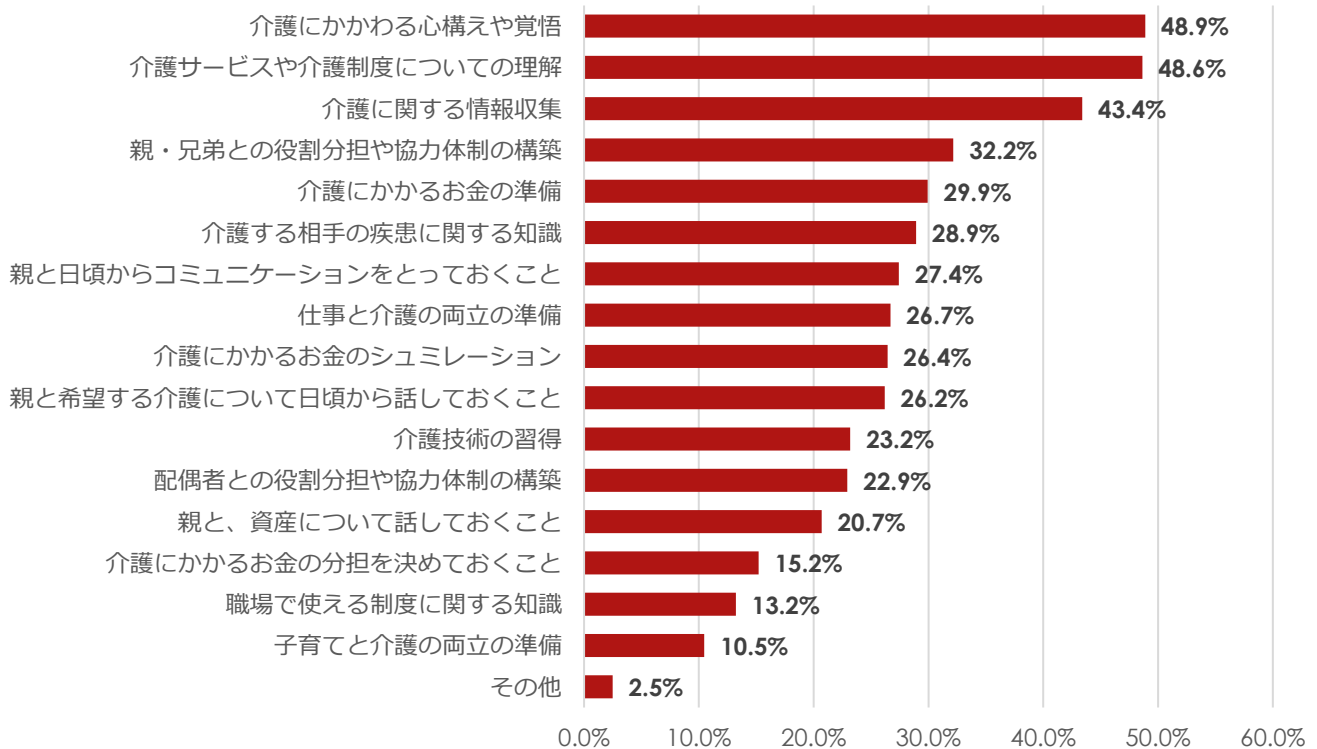
【グラフ7】 介護で辛かったこと (N=657,複数回答)



【グラフ8】 介護が始まる前に事前準備をしておけばよかったと思うことの有無 (N=657,単一回答)



【グラフ9】 事前に準備をしておけばよかったと思うこと  
(N=401,複数回答)

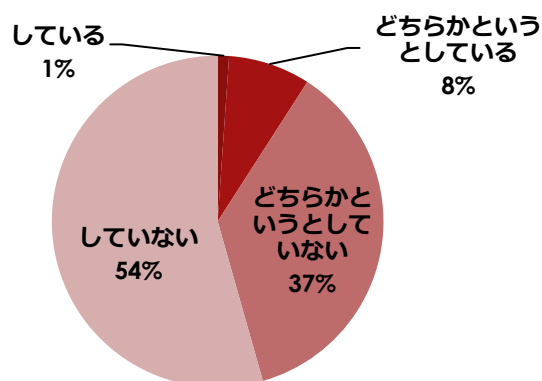


## アラフォー介護未経験者に聞く“介護の備えや意識”

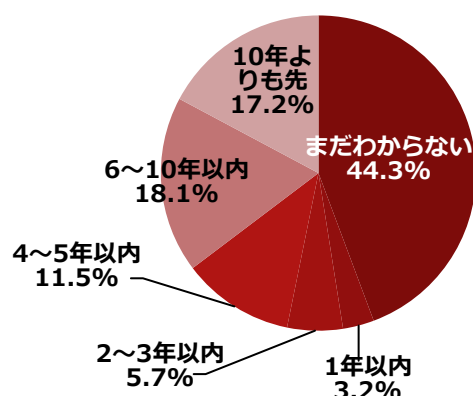
### ■「介護はまだ先」が多数。親の体調は不安でも9割は介護の準備ゼロ

「介護の準備は40代のうちに」と介護経験者の声がある一方、実際にアラフォー世代がどれくらい準備や覚悟をしているのかを、介護未経験者の35歳から49歳までの男女を対象に調査しました。その結果、親の介護の準備をしていると回答したのは1割で、約9割とほとんどの人が準備をしていないことがわかりました。【グラフ10】。親の介護が始まると予想する時期をきいたところ、約4割が「まだわからない」と回答、次に「6～10年以内」が18.1%、「10年よりも先」が17.2%となりました。【グラフ11】。一方で、現在親の体調については、「不安なことがある」と62%が答えており（「ある」26.4%、「どちらかというところ」35.6%の合算）【グラフ12】、**親の体調には不安があるものの、“介護が必要なのはまだ先”という意識が強く、準備は特にしていないことが推察されます。**

【グラフ10】 親の介護の準備をしているか  
(N=436,単一回答)

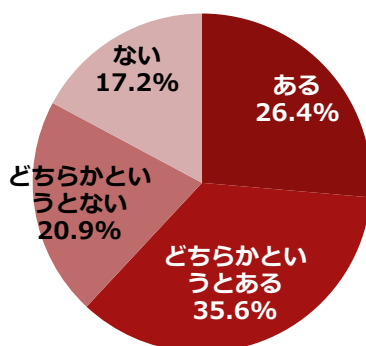


【グラフ11】 親の介護が必要になる時期の予測  
(N=436,単一回答)





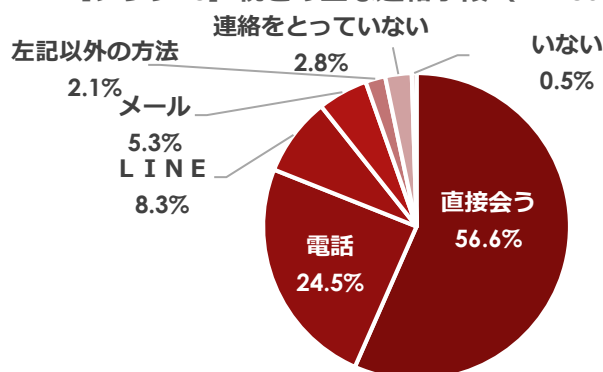
【グラフ12】 親の体調への不安有無（N=436,単一回答）



■ 親とはよく会うが、9割が介護については話したことが無い

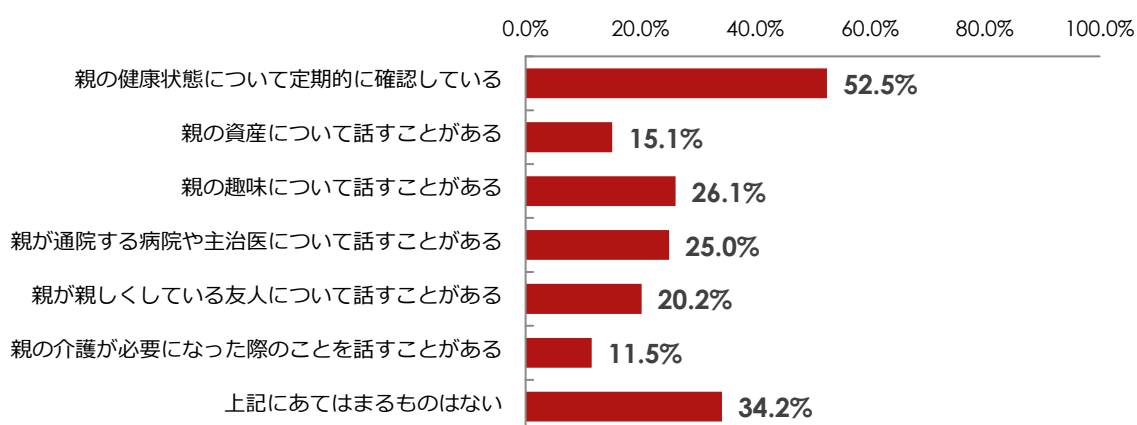
次に、親と日頃どのような手段でコミュニケーションをとることが多いかを尋ねたところ、「直接会う」と約6割が回答し最多、次いで「電話（24.5%）」「LINE(8.3%)」「メール(5.3%)」の順となりました【グラフ13】。

【グラフ13】 親との主な連絡手段（N=436、単一回答）



次に、親と話したことがあるトピックを聞くと、約半数が親の健康状態について話すと回答している一方で、介護の話をしたことがある人は1割に留まりました。また、いざという時に必要となる、「親の病院やかかりつけ医の情報（25%）」、「親の資産の話（15.1%）」についてもあまり話されていない実態が明らかとなりました【グラフ14】。

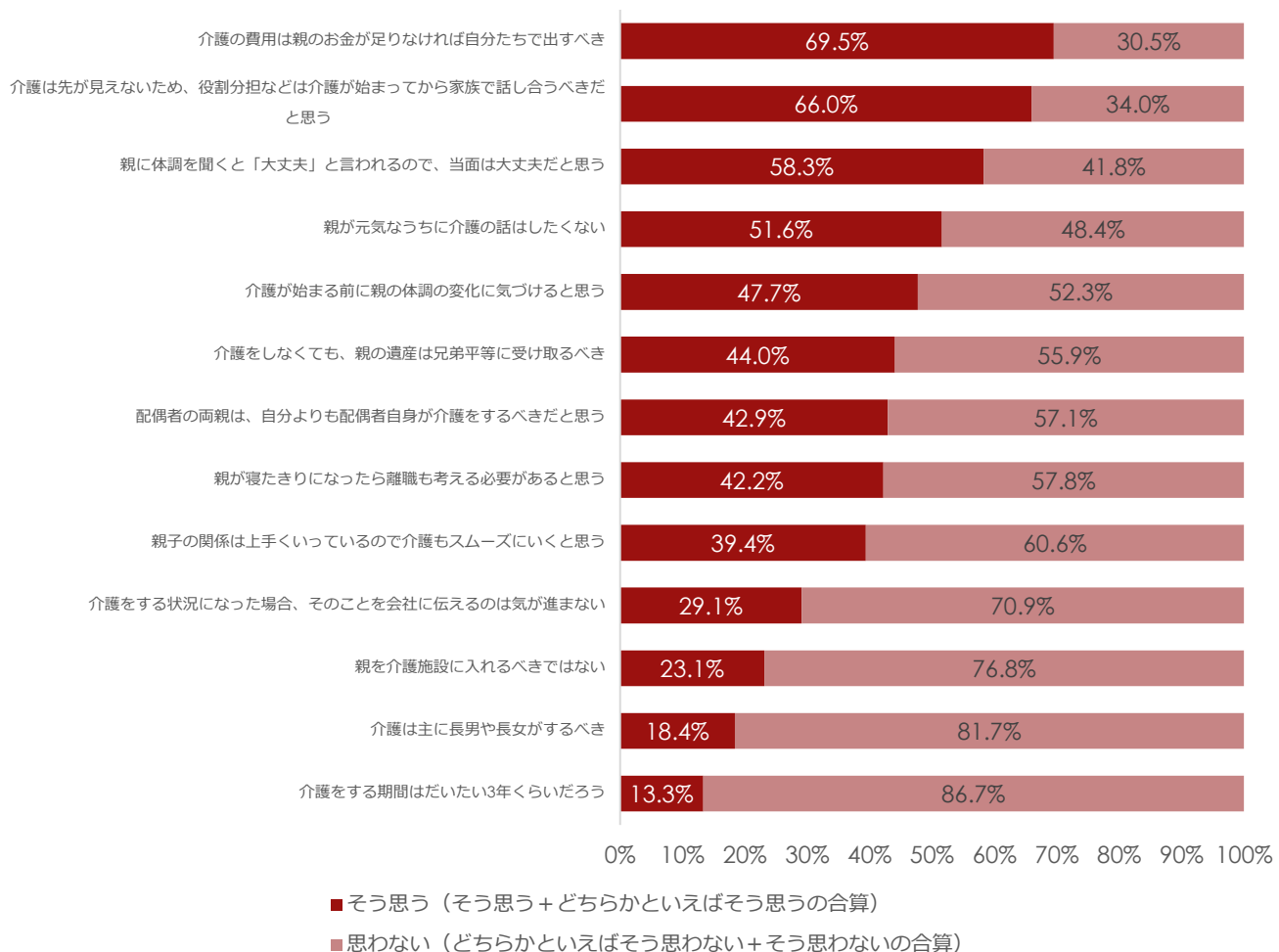
【グラフ14】 親と話したことがある話題（N=436,複数回答）



## ■ 「親のお金が足りなければ子世代が負担」「役割分担は介護が始まったら」は間違い。7割が間違った覚悟をしている実態が明らかに

介護に関するお金・役割分担・仕事の両立など介護に関連するトピックスについて、それぞれ共感度を尋ねました。その結果、共感度が低かったのは、「親を介護施設に入れるべきではない(23.1%)」「介護は主に長男や長女がすべき(18.4%)」などで、親世代で言われがちなこのような価値観は、現在のアラフォー世代にはない事がわかります。一方で、共感度が最も高かったのは、「**介護の費用は親のお金が足りなければ自分で出すべき**」で、約7割が「**そう思う**」と回答。介護費用の不足は自分たちの家計で補填するべきという意向が明らかとなりました。次いで「**役割分担などは介護が始まってから家族で話し合うべき**」が66%となりました。また「親が寝たきりになったら離職も考える必要がある」と4割が回答し、寝たきり状態となった場合仕事を継続するのが難しいと考える人も多くいることがわかりました【グラフ15】。この結果について、All Aboutの専門家に解説をもとめると、いずれも「推奨できない」と回答しています。その理由について、調査結果をふまえ、All Aboutの「介護」ガイドが解説します。

【グラフ15】 介護トピックスへの共感度 (N=436, 単一回答)





## ■ All About ガイドによる解説



### 介護準備は少しでも早めに“家族全員”での話し合いから

#### All About「介護」ガイド 横井 考治(よこい こうじ)

人呼んで「カリスマ」介護アドバイザー、年間講演多数のエキスパート

2001年の夏から急に始まった両親の介護を通して、多くのことを考え、悩み、そして学んできました。現在は、正しい介護情報を多くの方々と共有するため、介護情報サイトの運営や、執筆、講演活動を行っています。

2018年に厚生労働省が発表した「要介護状態となった原因」のなかで、家族がある程度時間をかけて介護に備えることができるのは「高齢による衰弱(13.3%)」ぐらい。そもそも「70歳になったら脳出血になる」「3年後に階段から落ちて骨を折る」などという予定を立てている人はいませんよね。ほとんどの場合「親の介護は、急に始まる」もの。生きている限り、誰もが年をとり、弱り、いつかは死んでいくわけですから、どこかで必ず起きるはずの介護という出来事から目を背けず、元氣なときにこそ話し合いを行っておくことが重要だと思います。

グラフ7の「介護で辛かったこと」を見ると、介護についての心構えを疎かにしたり、家族での話し合いを後まわしにした結果として、「自分が頑張るしかない」という状況に陥っている人が多いように感じられます。平均寿命と健康寿命を引き算することで求められる平均的な介護期間の目安は、男性8.84年、女性12.35年。こんなに長い期間を自分一人で頑張り抜けるのか、よく考える必要があります。そもそもひとりっ子同士の夫婦で、親が4人とも健在だとして、4人分の介護を数年~10数年の時間差で自分一人が担うとすると、20年を超えて介護漬けなどといった事態もあり得ます。

自分一人が介護を担うのではなく、「家族全員が力を合わせて、互いにできることを責任を持って行うべき」と認識を改めていただきたいと思います。

親や家族との話し合いのなかでも、最も難しいのがお金についてではないでしょうか。グラフ14を見ると、親の資産について話をしたことがある人はたったの15.1%。グラフ15を見ると、「介護の費用は親のお金が足りなければ自分で出すべき」と考えている人が69.5%もいます。結論から言うと、これは極めて危険な状態です。「介護にいくらかかるのか?」には諸説ありますが、10数年の介護期間を在宅の介護サービス、老人ホームなどを使いながらやりくりしていくこと、病院代やおむつ代なども周辺のコストもかかることを考えると、1000万円あっても全然足りないというケースも珍しくありません。

まず「現在、親がいくら持っているのか?」「年金などの収入はいくらなのか?」「自分たちが、生活費や家のローン、子どもの学費、自身の老後費用を差し引いて、無理なく支援できるのはいくらなのか?」を押さえて、予算の上限を決めることが第一です。そのうえで、親が亡くなるまでの長い間、その予算をどう運用するのか、ある程度具体的に決めておかないと、途中で資金が足りなくなってしまう恐れがあります。「親や兄弟がイヤがるから、介護やお金についての話し合いをしない」「配偶者に頼まれるから、自分が介護をするしかない」というのは、ある種の思考停止。親、家族、そして何よりも自分自身を守るために、みんなで介護についての役割分担などを話し合うことは重要です。ぜひ、勇気を出してください。



### 介護保険の“使い方”と“介護と仕事の両立方法”は「最低限」抑えておく

#### All About「在宅介護と生活設計」ガイド 藤澤 一馬(ふじさわ かずま)

予防から看取り後まで、未来設計をサポートする専門家

医療・お金・法律分野における三種の専門資格取得。医療、介護現場の生の声に応える、本当に知りたい情報を発信。予防から看取りまで、相談のみならず手続きのサポート、代行まで行う。

介護初心者によくあるのが、経験者の意見を聞きすぎてしまうことです。慣れないことなので、経験した人の話を頼りたいのはよくわかりますが、偏った知識で介護をしてしまうと、使える制度があるのに気づかず、介護者が負担しすぎている例をよく耳にします。

介護保険制度は3年に一度見直されますが、介護保険制度自体が複雑で専門家でも把握に時間を要します。特に高齢化の増加や介護保険を利用される方が増え、今後さらに制度が変わっていく可能性が高い状態です。介護にまつわる情報をすべて把握する必要はありませんが、介護保険の使い方や介護と仕事の両立方法については知っておく必要があります。

今回の調査で介護経験者の半数の方が、介護保険制度や介護に関する情報の準備が必要との回答が多くありました。介護保険は「保険」という文字が入っていますが、通常生命保険とは違い現金はもらえません。役所で介護保険を申請し要介護認定を受け、介護サービス費の7~9割がサービス事業所へ直接支払われます。しかし徐々に健康や体の機能が低下するため、介護が必要になっても必ずしも要介護認定がされるとは限りません。初めて介護をする方は介護の仕方を知らず、腰を痛めたり一緒に転び怪我をしてしまうこともあります。いざ必要となったときに、すぐに相談できる介護の専門家をみつけておくことが大切です。

介護離職は介護に専念できる反面、経済的不安定による介護破綻、精神的なストレスにより介護うつとなる危険性があります。さらにご両親の資産が少ない場合、介護者が介護費用を工面することになるでしょう。ですが介護者にも家庭や生活があり、子育て中に介護が始まるケースも多くみられます。介護破綻を防ぐためには、介護休業制度や介護休暇制度を使い両立していくことがいいでしょう。逆に両立は強制されるものでもないの、会社や家族または、FPなどのお金の専門家に相談しながら決めることが最適だと思います。



## 制度を活用し、“ワーク介護バランス”を意識しよう

### All About「介護福祉士」ガイド 小山 朝子(こやま あさこ)

当事者経験と介護福祉士資格をもつ「現場を知る」介護ジャーナリスト

約10年にわたる在宅介護の経験を踏まえ、執筆、講演などを行う。「ワーク介護バランス(全3巻)」ほか著書多数。各種メディアへの登場実績も多い。ラジオ NIKKEI『大人のラヂオ』でパーソナリティーを担当。

「介護で辛かったこと」(グラフ7)のトップは「精神的な負担が大きいこと」で、男女ともに約6割の人がそう回答しています。この背景には、認知症の高齢者の増加も考えられます。例えば、認知症の人のなかには「体は元気でも、同じことを繰り返して話す」といったケースがあり、介護する家族はどう接したらよいか悩んでしまうわけです。

女性の回答に着目すると、「ほかに介護を分担してくれる家族や親族がいないこと」を挙げている人が23.7%と、男性の倍以上(男性は8.2%)にのぼり、負担を一人で抱え込んでいる人が一定数いることを示しています。

さらに、「介護と仕事の両立状況」(グラフ5)をみると、「介護が始まる以前から変わりはない」と回答した男性は56%であるのに対し、女性は38.7%となっています。また、「仕事を辞めた」と回答したのは、女性で20.7%と男性の3倍以上(男性は6%)となりました。これは収入面における男女差が影響していると考えられ、収入が低い女性側が働き方を変える、または離職を余儀なくされるケースが多いと推察されます。

一方で、「働き方や雇用形態を調整した」という人は、男女ともに約3割となり、介護か仕事かの2択ではなく「自ら介護をしていることを周囲にオープンにし、利用できるものは利用して効率的に動く」という柔軟性を兼ね備えた、介護と仕事の両立の仕方を実践している人が一定数存在することが明らかとなりました。じつは、制度を活用することは、介護と仕事の両立させる上での重要なポイントであることが調査研究の結果などからわかっています。とくに女性は、仕事、育児、介護と、多様な役割をこなしていることから、この術を自然と身につけていると言えるかもしれません。

また、「親と話したことがあるトピック」(グラフ14)について、介護の話をしたことがある人は1割にとどまりましたが、日常の何気ない会話から、親の好きなこと(食べ物など)を知っておくと、親の介護が必要になったときの一助となることがあります。親や兄弟とお金の話をするときは、根拠となる数字を示す書類(領収書や介護サービス利用票など)を揃えてやりとりをすると話が進むことがあります。やりとりをした記録をデータとしてパソコン内に残しておく、後々トラブルが生じたときなどに役立つでしょう。データの管理や、ネットで検索した情報を提供するといったことも、今の時代の「親孝行」のひとつだと感じています。

#### ■【介護経験者】調査概要

- ・対象エリア : 全国
- ・対象者条件 : 30~69歳の男女
- ・サンプル数 : 計657名(男性:219名、女性:438名)
- ・調査手法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2018年11月19日~11月22日

#### ■【介護未経験者】調査概要

- ・対象エリア : 全国
- ・対象者条件 : 35~49歳の男女
- ・サンプル数 : 計436名(男性:220名、女性:216名)
- ・調査手法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2018年11月19日~11月22日

#### ■オールアバウトについて URL : <http://corp.allabout.co.jp/>

約1,300のテーマごとに、専門の知識や経験を持った人＝「ガイド」が、その分野に関する信頼性の高い情報を提供する総合情報サイトを運営。2001年2月15日のサイトオープン以来、順調にユーザ数を伸ばし、月間総利用者数は約2,500万人(2018年7月実績)となっています。「あなたの明日が動きだす」というサイトスローガンのもと、システムだけでは到達しない満足度へ“人”がナビゲートするサービスです。

**本件に関する報道機関からのお問い合わせ先：**  
株式会社オールアバウト 広報担当：柏原・大貫・安田  
TEL：03-6362-1309 FAX：03-6682-4229  
E-mail：pr@staff.allabout.co.jp