

親が認知症になってからでは遅い？

～40代から始める介護の備え～ 参加型イベント調査ダイジェスト

主催：一般社団法人 わたしらしく生きる認知症ネットワーク／湯口行政書士事務所／かいごのスキマ

プロジェクト名：親の認知症と介護準備室 | イベント実施日：2026年7月8日

「親が認知症になったら、まず何をすればいいのか分からない」——40～50代の現役世代33名が参加した参加型イベントで、そんな率直な声が数多く寄せられた。

一般社団法人わたしらしく生きる認知症ネットワークでは、「親が認知症になってからではなく、親がまだ元気な今だからこそできる備え」に着目し、2026年7月8日に「親が認知症になってからでは遅い？～40代から始める介護の備え～」をテーマとした参加型イベントを開催した。イベントでは、アンケート調査と2種類のワークショップを通じて、介護が始まる前の子ども世代が抱える不安と、そこから踏み出そうとしている「最初の一步」を定量・定性の両面から可視化した。回答者の75.0%が親の介護が始まった場合の仕事継続に不安を感じており（「不安がある」「続けられないと思う」の合計）、53.6%が家族と介護について十分に話し合えていないと答えている。本レポートはその調査結果の要点をまとめたダイジェスト版である。

開催日	2026年7月8日（水）19:00～20:45
会場	Uvance Innovation Studio Kawasaki
参加者 / アンケート回答者	33名（登壇者を除く）／28名（回収率84.8%）
調査方法	アンケート調査 + 自由記述ワークショップ2種（付箋法）

調査から見えた3つの数字

75.0% が仕事継続について「不安がある／続けられないと思う」と回答（図3-1）

53.6% が家族と介護について「全く話したことがない／話しにくい」と回答（図3-3）

50.0% は介護休暇・介護休業制度を「知っている」と回答した一方、約3割は制度の有無自体を把握していなかった（図3-2）

ワーク①「親について今、気がかりなこと」— 102件の自由記述

付箋による自由記述では、認知症に限らず、健康・お金・生活・家族関係など幅広いテーマにわたり102件の気がかりが寄せられた。付箋総数を参加者数で割ると1人当たり平均約3件となり、ほぼ全員が複数の気がかりを抱えていたことがわかる。

- ・最多は「健康・身体機能」（17件・16.7%）、次いで「お金・財産管理」「家事・生活」（各13件・12.7%）

- ・「認知症」に関する気がかりは、認知機能の変化・性格の変化・認知症そのものへの不安など4つの側面に分かれて記載され、単純な「物忘れの心配」にとどまらない広がりが見られた

ワーク②「一週間以内に一步踏み出すこと」 — 行動へのハードルの低さ

「今すぐできること」を尋ねたワーク②では、大きな決断よりも、日常の延長線上にある小さな行動を挙げる回答が大多数を占めた。

- ・最多は「親と話す」（25件・24.5%）、次いで「親に会う・連絡する」（23件・22.5%）
- ・「介護施設を探す」「保険を見直す」といった大きな意思決定を挙げた回答は102件中1～2件にとどまり、ごく少数だった

見えてきたこと

- ・参加者の不安は「認知症という病気」そのものではなく、暮らし・お金・家族関係など生活全体の変化に向けられている
- ・不安があっても行動に移せない背景には、「関心がない」のではなく「何から始めればよいか分からない」という状態がある。身近な家族だからこそ話しにくい面もあり、第三者や専門家が対話のきっかけを提供することも有効と考えられる
- ・備えは特別な準備からではなく、親に電話する・会いに行くといった日常のコミュニケーションから始められる。一方、介護の状況が進行した場合には家族の努力だけでは対応しきれない場面もあり、専門家による継続的な支援も求められる
- ・親がまだ元気なうちの、介護が始まる前の段階だからこそ提供できる支援がある
- ・仕事と介護の両立は個人の問題にとどまらず、生産年齢人口が減少する社会において労働力確保の観点からも重要な課題であり、個人への情報提供に加えて企業を含めた組織的な支援体制づくりが求められる
- ・備えの機会が乏しいまま介護に直面すると、介護離職につながるおそれもある（総務省「令和4年就業構造基本調査」によれば、介護・看護を理由とする離職者は年間約10.6万人）

完全版レポートについて

本レポートは、全23ページから成る調査報告書 No.001 の要点をまとめた簡易版である。完全版には、カテゴリー別の詳細集計、参加者の生の声（原文抜粋）、考察の全文などを掲載している。

全23ページから成る完全版の調査報告書（調査報告書 No.001）は、本リリースの添付資料としてご覧いただけます。

ご不明点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ：一般社団法人わたしらしく生きる認知症ネットワーク

代表理事 佐藤麗子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 1-4-16 目黒 G ビル 7F

TEL（代表）：03-6869-1139 E-mail：reiko.sato@living-with-dementia.or.jp

本資料の無断転載・複製を禁じます。

図表：アンケート調査結果

回答者の年代

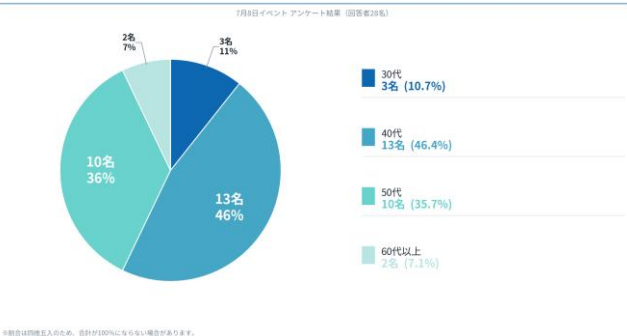


図 2-1 回答者の年代

親御さんの状況（複数回答あり）

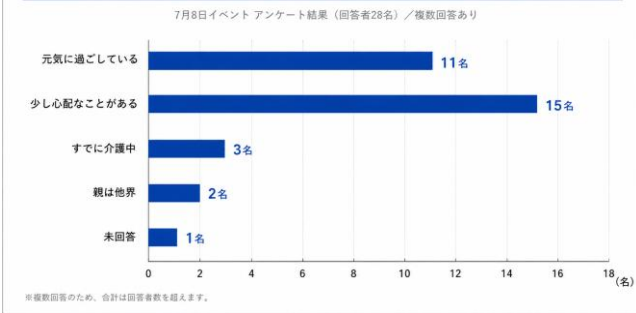


図 2-2 親御さんの状況（複数回答）

親の介護開始時に仕事を続けられると思うか

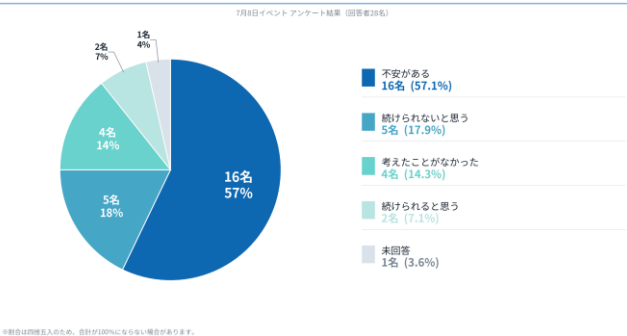


図 3-1 親の介護開始時、仕事を続けられると思うか

介護休暇・介護休業制度の認知

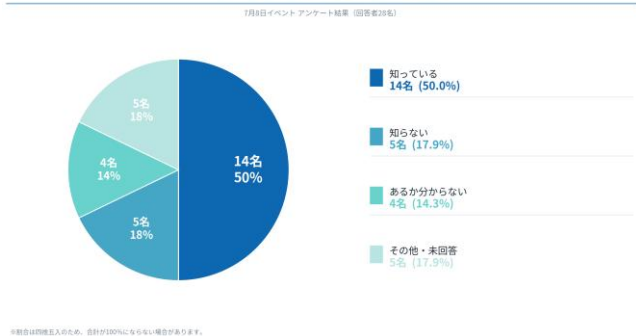


図 3-2 介護休暇・介護休業制度を知っているか

家族と介護について話した経験（複数回答あり）

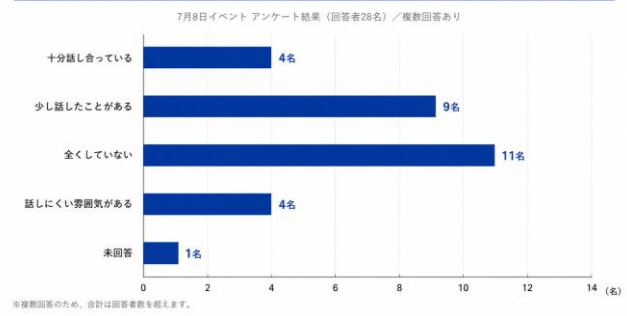


図 3-3 家族と介護について話し合ったことがあるか

図表：ワーク①「親について今、気がかりなこと」（当日の付箋整理・全2面）

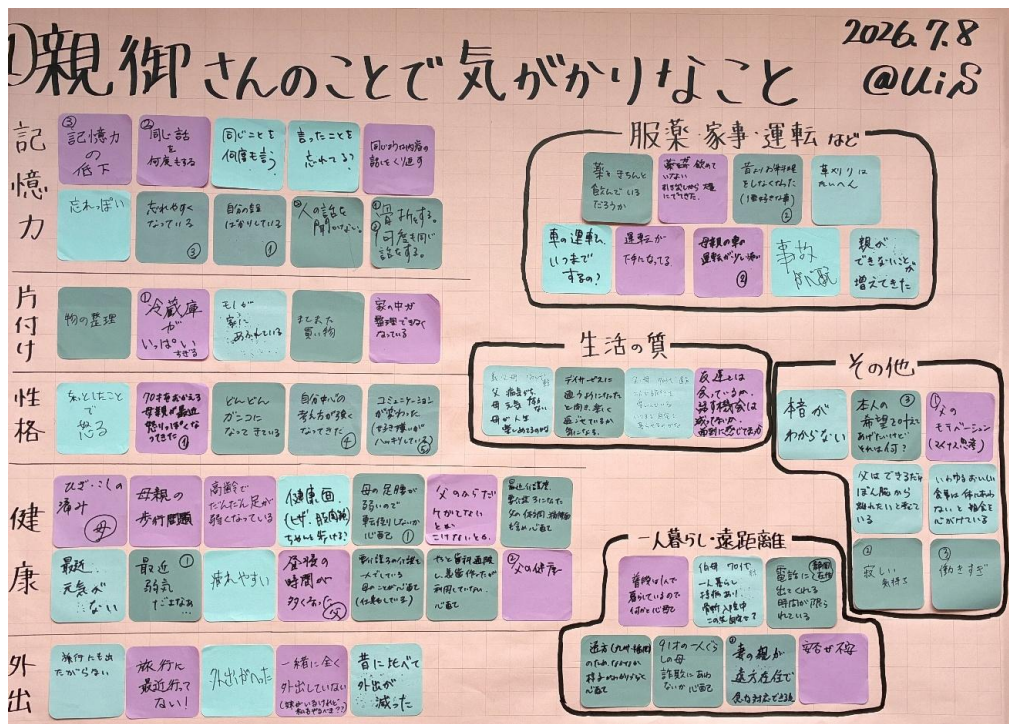


図 4-1 (1/2)

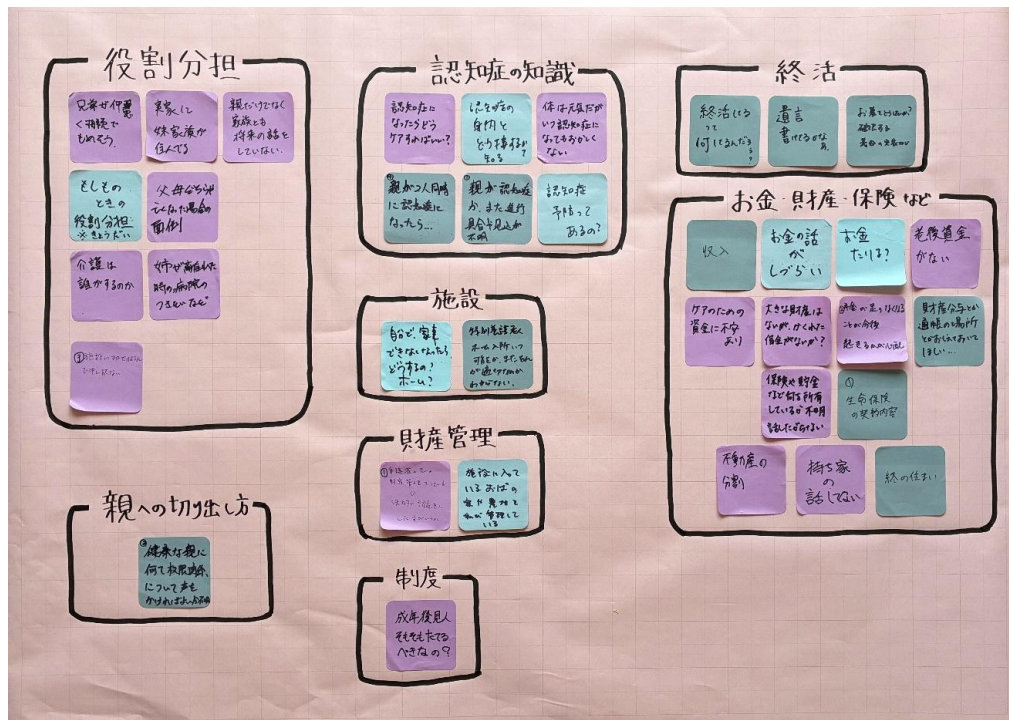


図 4-1 (2/2)

図表：ワーク②「一週間以内に1歩踏み出すこと」（当日の付箋整理・全2面）

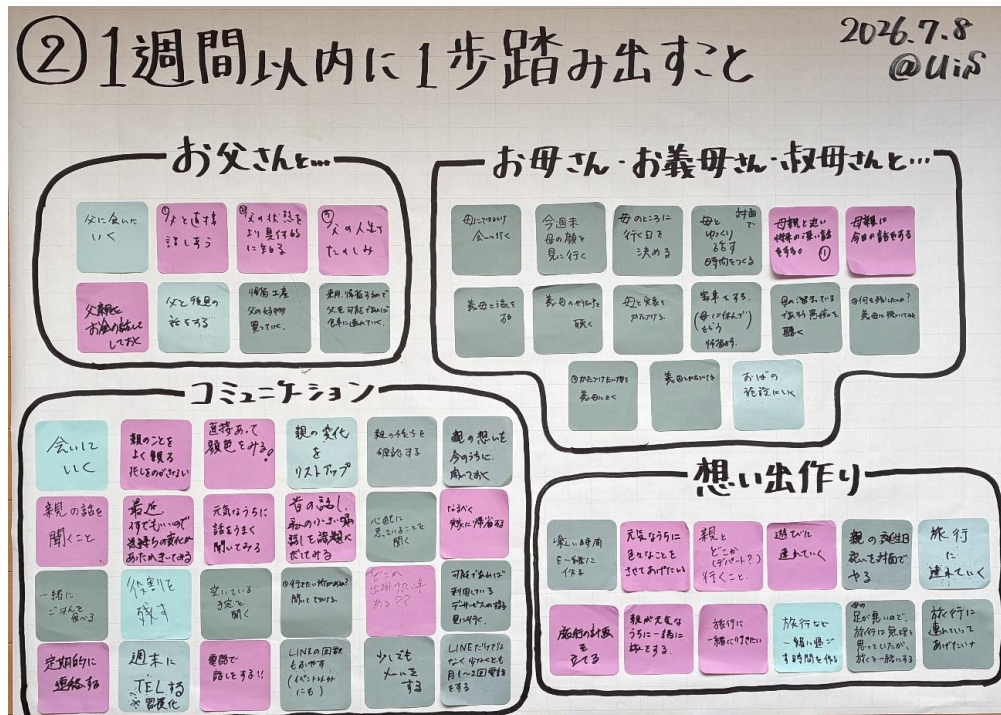


図 5-1 (1/2)

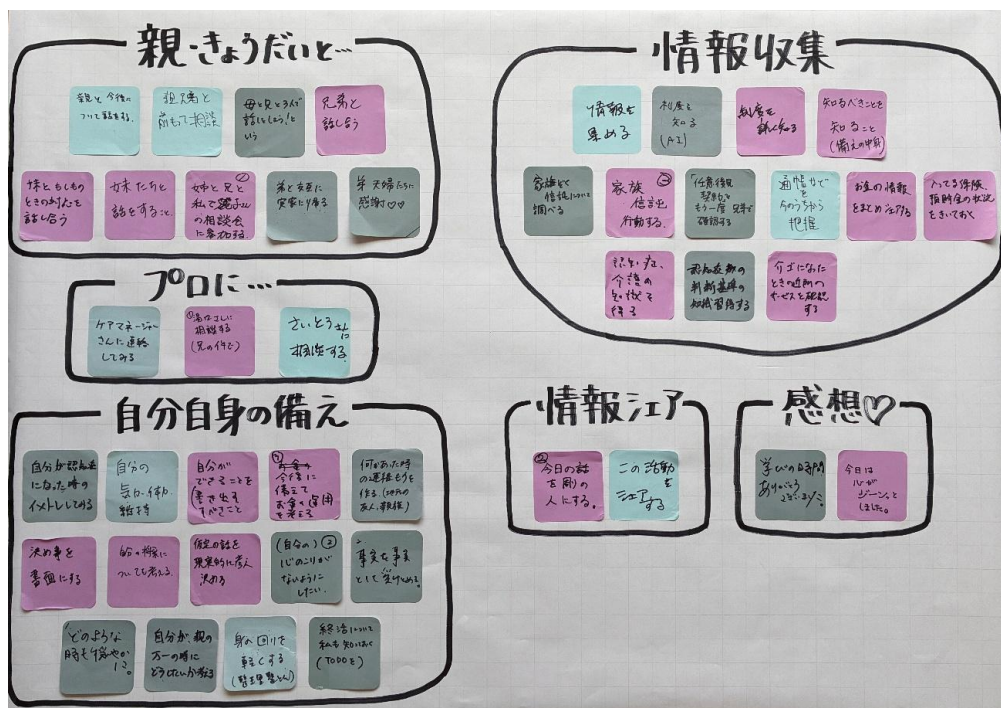


図 5-1 (2/2)