

調査報告書 No.001

親が認知症になる前の子ども世代に関する意識調査 2026 年 7 月 8 日開催イベント アンケート・ワーク分析報告書

2026 年 7 月

一般社団法人 わたしらしく生きる認知症ネットワーク

目次

はじめに

Executive Summary

第 1 章 調査概要

第 1 節 調査の目的

第 2 節 イベント概要

第 3 節 調査方法

第 4 節 回答状況

第 2 章 回答者属性

第 1 節 年代構成

第 2 節 親御さんの状況

第 3 節 回答者の特徴

第 3 章 アンケート調査結果

第 1 節 仕事継続への不安

第 2 節 介護休暇・介護休業制度の認知

第 3 節 家族との話し合い

第 4 章 ワーク①

「親について今、気がかりなこと」

第 5 章 ワーク②

「一週間以内に一步踏み出すこと」

第 6 章 考察

第 7 章 総括

参考資料

はじめに

日本では高齢化の進展に伴い、認知症のある人の増加が見込まれている。一方で、認知症や介護に関する情報発信や支援の多くは、認知症と診断された後や介護が始まった後を対象としたものが中心となっている。

しかし、実際には、親がまだ元気に暮らしている段階から、「将来どうなるのだろう」「何か備えておいた方がよいのではないか」と漠然とした不安を抱える子ども世代は少なくな

い。

一方で、そのような不安や気がかりが、実際にはどのような内容なのか、また、人々がどのような行動を考えているのかについて調査した事例は、多くはないと考えられる。

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。

本報告書は、当日実施したアンケート調査およびワークショップで得られた回答を整理・分析し、参加者が抱える気がかりや、今後取り組みたいと考えている行動について取りまとめたものである。

本調査は統計学的な一般化を目的としたものではない。一方で、認知症や介護に関心を持つ子ども世代が、親の将来についてどのような不安を抱き、何を考え、どのような一歩を踏み出そうとしているのかを把握する基礎資料として活用できるものとする。

Executive Summary

本調査は、2026年7月8日に開催した参加型イベントにおいて実施したアンケート調査およびワークショップの結果を整理・分析したものである。

調査には28名が回答し、ワークショップでは「親について今、気がかりなこと」と「一週間以内に一歩踏み出すこと」の二つのテーマについて自由記述を収集した。

アンケート調査では、親の介護が始まった場合の仕事継続について、「不安がある」または「続けられないと思う」と回答した参加者が全体の75.0%を占めた。また、家族と介護について「全く話していない」または「話しにくい」と回答した参加者は53.6%であり、家族間での話し合いが十分に行われていない状況が確認された。

自由記述では、認知症そのものだけではなく、健康状態、住まい、財産管理、家族との関係など、親の暮らし全体に関わる幅広い気がかりが挙げられた。また、「一週間以内に一歩踏み出すこと」では、親へ連絡する、会いに行く、家族と話すなど、日常生活の中で実践可能な具体的な行動が多く記載された。

本調査では、定量調査と定性調査を組み合わせることにより、介護開始前の子ども世代が抱える意識や行動を多面的に整理することができた。

第1章 調査概要

1-1 調査の目的

本調査は、親が認知症や介護状態になる前の子ども世代を対象として、親の将来に対する不安や気がかり、さらに今後取り組みたいと考える行動を把握することを目的として実施した。

近年、認知症や介護に関する情報提供は増えているものの、その多くは介護開始後を対象

としている。一方、介護開始前の子ども世代がどのような意識を持ち、どのような準備を考えているのかについては、十分に整理されていない。

そこで本調査では、アンケート調査によって参加者全体の傾向を把握するとともに、自由記述ワークを通じて、参加者一人ひとりが抱える具体的な気付きや行動を整理することとした。

1-2 イベント概要

調査は、一般社団法人わたしらしく生きる認知症ネットワークが主催した参加型イベントの中で実施した。

項目	内容
イベント名	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～
開催日	2026年7月8日
会場	Uvance Innovation Studio Kawasaki
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
参加者	33名（登壇者を除く）
アンケート回答者	28名

1-3 調査方法

調査は、アンケート調査およびワークショップの二つの方法で実施した。

アンケート調査では、参加者属性に加え、親の状況、仕事継続への不安、介護休暇・介護休業制度の認知状況、家族との話し合いの状況などについて質問した。

ワークショップでは、以下の二つのテーマについて自由記述を収集した。

ワーク①

「親について今、気がかりなこと」

ワーク②

「一週間以内に一步踏み出すこと」

収集した自由記述は内容ごとに分類し、カテゴリー別に整理・分析を行った。

1-4 回答状況

イベント参加者33名（登壇者を除く）のうち、アンケート回答者は28名であり、アンケート回収率は84.8%であった。

また、ワークショップでは多数の自由記述が寄せられ、参加者一人ひとりが複数枚の付箋を用いて回答した。自由記述は内容ごとに整理・分類し、定性的な分析を実施した。

第2章 回答者属性

2-1 年代構成

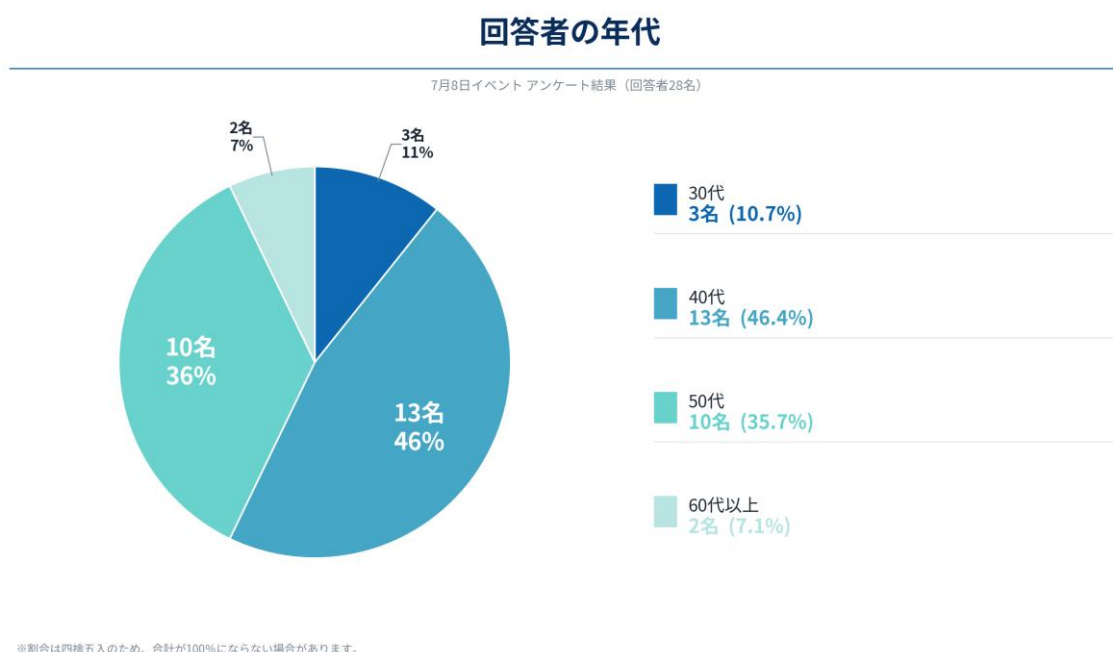
【図 2-1 回答者の年代】

回答者 28 名の年代構成を図 2-1 に示す。

40 代が 13 名（46.4%）と最も多く、次いで 50 代が 10 名（35.7%）であった。40 代・50 代を合わせると 23 名（82.1%）となり、回答者の多くを占めた。30 代は 3 名（10.7%）、60 代以上は 2 名（7.1%）であった。

本調査は、親の認知症や介護を現実的な課題として捉え始める 40 代から 50 代を中心とした回答者で構成されていることが特徴である。

図 2-1 回答者の年代



2-2 親御さんの状況

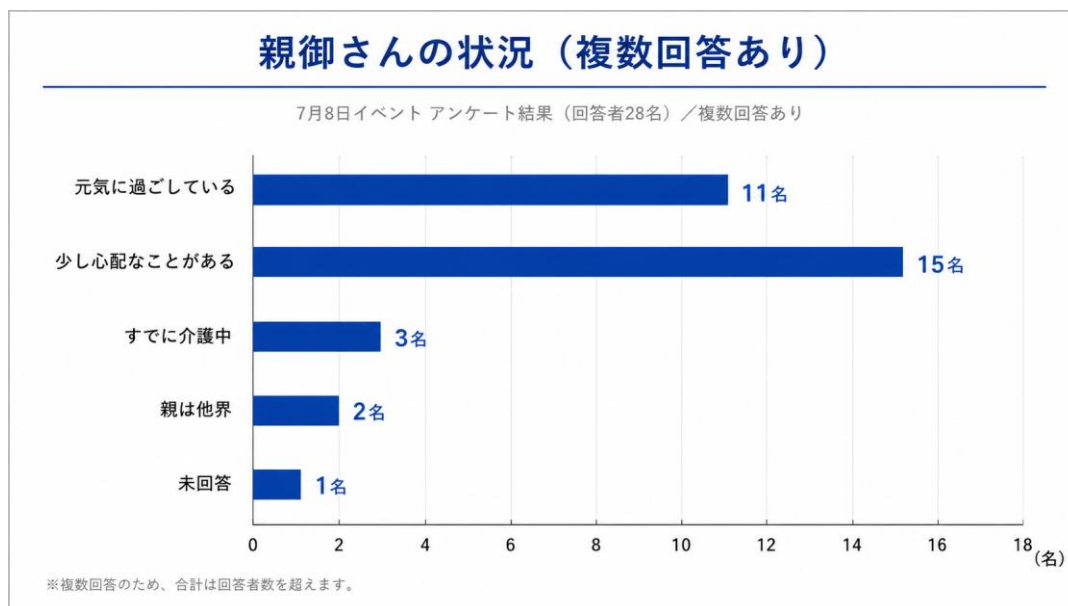
【図 2-2 親御さんの状況（複数回答）】

親御さんの状況について質問した結果、「少し心配なことがある」が最も多く 15 名であった。次いで「元気である」が 11 名、「介護中」が 3 名、「親が他界している」が 2 名であった。

回答は複数選択であるため、合計人数は回答者数と一致しない。

回答者の親の状況は一樣ではなく、元気に暮らしている親を持つ人から、すでに介護を経験している人まで、多様な背景を持つ参加者が含まれていた。

図 2-2 親御さんの状況



2-3 回答者の特徴

本調査の回答者は、自らイベントへ参加した認知症や介護への関心を持つ人々で構成されている。

年代では 40 代・50 代が中心であり、親の将来について具体的に考え始める時期にある参加者が多く含まれていた。また、親の状況についても、元気な親を持つ人、少し気がかりを抱える人、介護を経験している人など、多様な状況が確認された。

そのため、本調査は一般人口全体の傾向を示すものではないが、認知症や介護に関心を持つ子ども世代の実態を把握するための基礎資料として位置付けることができる。

第3章 アンケート調査結果

本章では、アンケート調査で得られた結果について示す。調査項目ごとの集計結果を整理し、参加者の回答傾向を明らかにする。

3-1 仕事継続への不安

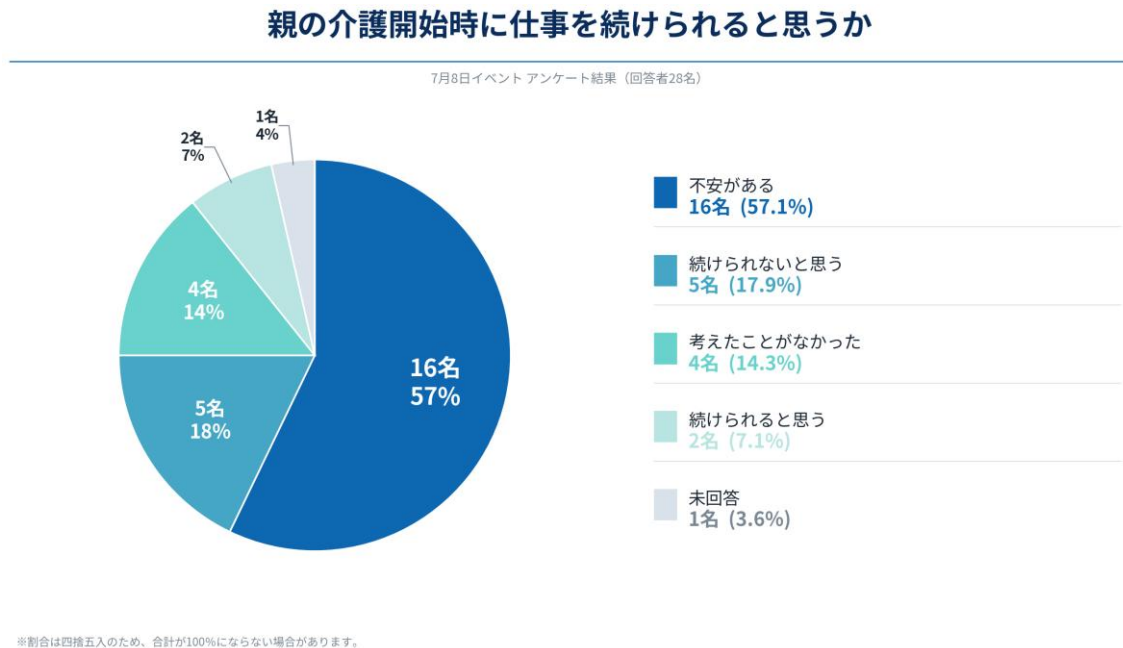
【図 3-1 親の介護が始まった場合、仕事を続けられると思うか】

親の介護が始まった場合の仕事継続について質問した結果を図 3-1 に示す。

最も多かった回答は「不安がある」で 16 名（57.1%）であった。次いで、「続けられないと思う」が 5 名（17.9%）、「考えたことがない」が 4 名（14.3%）、「続けられると思う」が 2 名（7.1%）、「未回答」が 1 名（3.6%）であった。

「不安がある」と「続けられないと思う」を合わせると 21 名（75.0%）となり、回答者の 4 人に 3 人が仕事の継続に何らかの不安を感じていることが確認された。

図 3-1 親の介護開始時に仕事を続けられると思うか



3-2 介護休暇・介護休業制度の認知状況

【図 3-2 介護休暇・介護休業制度を知っているか】

介護休暇・介護休業制度の認知状況について質問した結果を図 3-2 に示す。

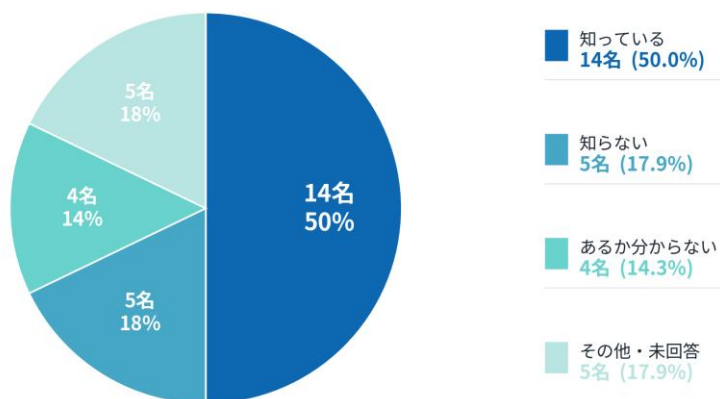
「知っている」が 14 名（50.0%）で最も多かった。一方、「知らない」は 5 名（17.9%）、
「制度があるか分からない」は 4 名（14.3%）であった。また、自由記述および未回答は
5 名（17.9%）であった。

制度を知っている参加者が半数を占めた一方で、制度を知らない、または制度の有無自体
が分からないと回答した参加者も一定数確認された。

図 3-2 介護休暇・介護休業制度の認知

介護休暇・介護休業制度の認知

7月8日イベント アンケート結果（回答者28名）



※割合は四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります。

3-3 家族との話し合いの状況

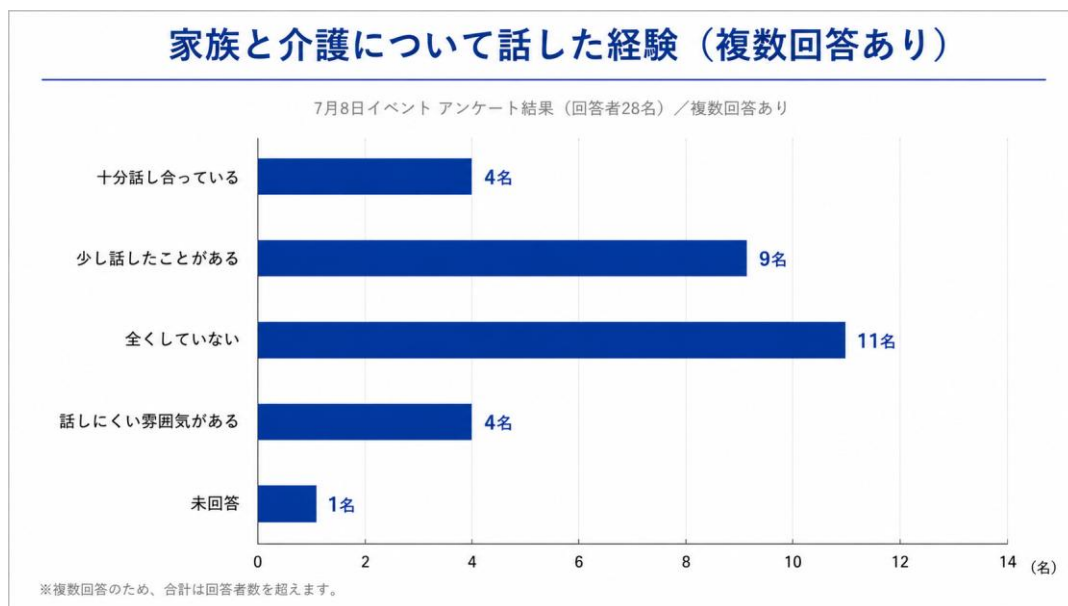
【図 3-3 家族と介護について話し合ったことがあるか】

親の介護について家族と話し合った経験を質問した結果を図 3-3 に示す。

「少し話したことがある」が 9 名（32.1%）、「十分話し合っている」が 4 名（14.3%）であった。一方、「全く話したことがない」は 11 名（39.3%）、「話しにくい雰囲気がある」は 4 名（14.3%）であった。

「全く話したことがない」と「話しにくい雰囲気がある」を合わせると 15 名（53.6%）となり、半数を超える参加者が家族との話し合いが十分に行われていない状況であった。

図 3-3 家族と介護について話した経験



3-4 アンケート結果の概要

アンケート調査では、親の介護が始まった場合の仕事継続への不安、介護休暇・介護休業制度の認知状況、家族との話し合いの状況について把握した。

仕事継続については、回答者の75.0%が何らかの不安を感じていた。また、介護休暇・介護休業制度については、制度を知っている参加者が半数を占めた一方で、制度を知らない、または制度の有無が分からない参加者も一定数確認された。

さらに、家族との話し合いについては、「全く話したことがない」または「話にくい雰囲気がある」と回答した参加者が53.6%であり、家族間での話し合いが十分に進んでいない状況がみられた。

第3章まとめ

アンケート調査では、回答者の多くが親の介護と仕事の両立に不安を感じていることが確認された。また、介護休暇・介護休業制度の認知や家族との話し合いについては、参加者によって状況に差がみられた。

次章では、自由記述ワーク「親について今、気がかりなこと」を分析し、参加者がどのような課題や不安を抱えているのかを整理する。

第4章 ワーク①「親について今、気がかりなこと」

本章では、ワーク①「親について今、気がかりなこと」の結果について示す。

本ワークでは、参加者が親について日頃感じている気がかりや不安を付箋に自由記述し、その内容をカテゴリーごとに分類・整理した。

自由記述による回答を分析することで、アンケート調査では把握しにくい具体的な気がかりや課題を整理した。

4-1 ワークの概要

ワーク①では、「親について今、気がかりなこと」をテーマとして自由記述を実施した。

参加者は、親の日常生活や将来について感じている気がかりを付箋に記入し、複数回答を可能とした。

提出された付箋は内容ごとに分類し、類似する内容をカテゴリー化した上で分析を行った。

4-2 回答の全体像

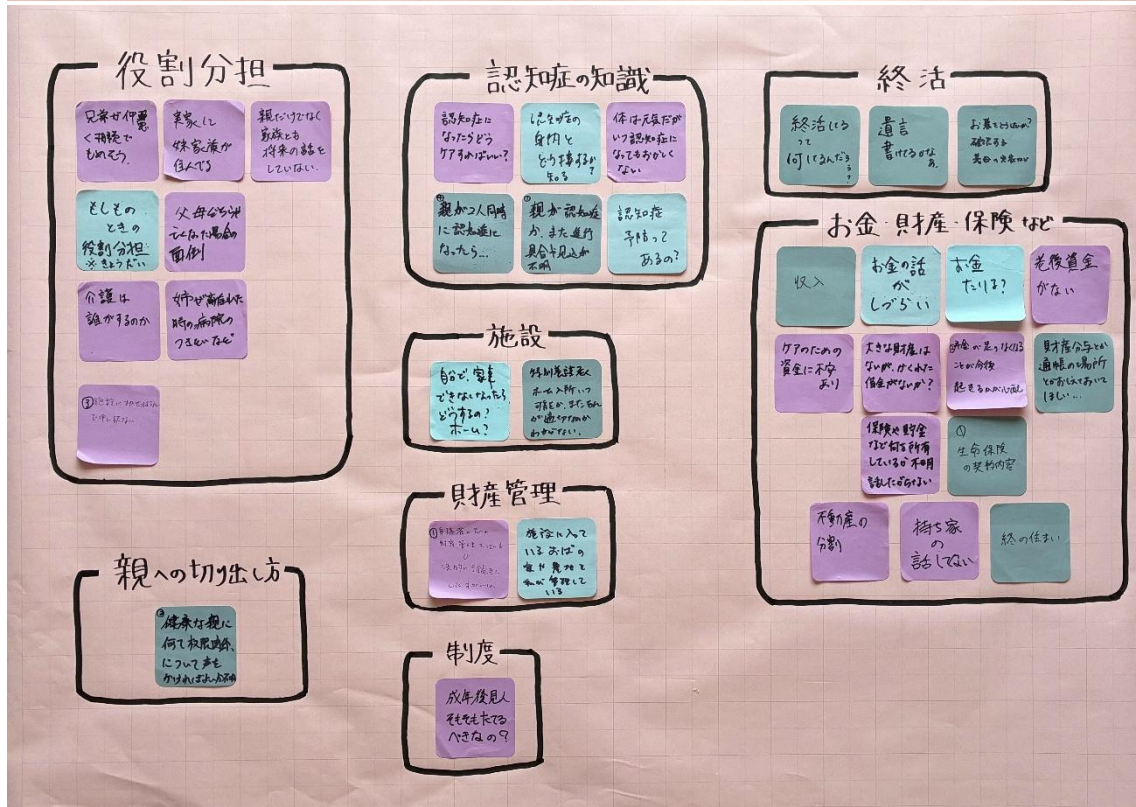
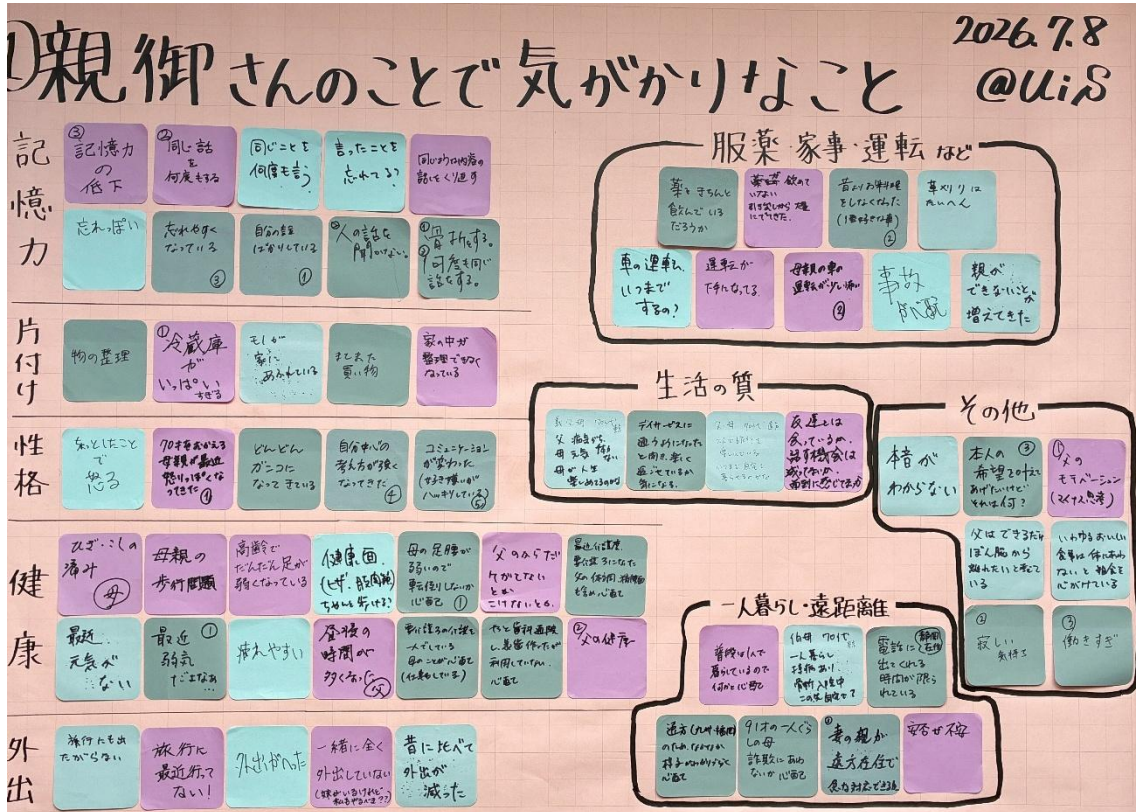
【図 4-1 （参考）ワーク①当日の付箋整理の様子】

ワーク①では、合計 102 件の自由記述が寄せられた。

回答内容は認知症に関するものだけではなく、健康状態、住まい、お金、家族との関係、日常生活など、多様なテーマに及んだ。

また、付箋の総数（102 件）をイベント参加者数（33 名）で割ると 1 人当たり平均約 3 件となり、ほぼすべての参加者が複数の気がかりを記載していたことがうかがえる。

図 4-1 ワーク①親のことで気がかりなこと



4-3 カテゴリー分類

なお、図 4-1 は当日実施したワーク中に参加者・運営側で行った簡易的な分類であり、以下の表 4-1 は、報告書作成にあたり全付箋（102 件）の記載内容をあらためて分類し直した集計である。両者は目的や分類の粒度が異なるため、カテゴリー名や区分は完全には一致しない。

【表 4-1 ワーク①カテゴリー別集計】

自由記述を分類した結果、主なカテゴリーは以下のとおりであった。

- 健康・身体機能 - お金・財産管理 - 家事・生活 - 介護・住まい - 運転 - 家族・きょうだい - 孤立・見守り - 認知機能の変化 - 性格の変化 - 終活 - 認知症への不安・備え - その他 - 親の価値観 - 服薬		
カテゴリー	件数	割合
健康・身体機能	17	16.7%
お金・財産管理	13	12.7%
家事・生活	13	12.7%
介護・住まい	12	11.8%
運転	9	8.8%
家族・きょうだい	9	8.8%
孤立・見守り	9	8.8%
認知機能の変化	8	7.8%
性格の変化	7	6.9%
終活	6	5.9%
認知症への不安・備え	6	5.9%
その他	3	2.9%
親の価値観	3	2.9%

カテゴリー	件数	割合
服薬	2	2.0%

※割合は付箋総数（102 件）に対する割合。1 枚の付箋に複数カテゴリーを付与している場合があるため、件数の合計および割合の合計は付箋総数・100%を上回る。

なお、一つの付箋に複数の内容が含まれている場合は、記載内容の中心となるテーマによって分類した。

4-4 カテゴリー別の主な回答

（1）健康・身体機能

持病の悪化や体力の低下、転倒、通院など、加齢に伴う身体面の変化に関する回答が多く記載された。

また、「元気に見えても本当に大丈夫なのか分からない」といった、日頃の様子を気に掛ける回答もみられた。

（2）お金・財産管理

通帳や保険の契約内容、相続、老後資金など、お金や財産に関する回答が寄せられた。

「話しながらない」「話しづらい」など、親と直接話し合うことの難しさを挙げる回答もみられた。

（3）家事・生活

食事、片付け、買い物など、日常生活の変化に関する回答が多く記載された。

一人暮らしをしている親の生活状況を気に掛ける回答も複数確認された。

（4）介護・住まい

将来の住まいや施設入所のタイミング、遠方に住む親族の介護状況など、生活環境に関する回答が寄せられた。

きょうだいでの役割分担を課題として挙げる回答もみられた。

（5）運転

自動車運転の継続や外出機会の減少に関する回答が寄せられた。

免許返納後の生活手段について気に掛ける回答もみられた。

（6）家族・きょうだい

きょうだい間での役割分担や、親との会話の少なさに関する回答がみられた。

「親だけでなく家族とも将来の話をしていない」といった回答も複数確認された。

（7）孤立・見守り

一人暮らしの親の安否確認や、友人関係の希薄化、詐欺被害への不安に関する回答が寄せられた。

遠方に住む参加者からは、日常の変化に気付きにくいことへの不安も記載された。

(8) 認知機能の変化

物忘れや、同じ話を繰り返すといった、認知機能の変化そのものを気に掛ける回答が記載された。

日々の会話の中で感じる小さな変化を気がかりとして挙げる参加者が多くみられた。

(9) 性格の変化

怒りっぽくなった、頑固になった、自分中心の考え方が強くなったなど、親の性格や言動の変化に関する回答がみられた。

認知機能の変化と併せて記載する回答も一部確認された。

(10) 終活

遺言やお墓、財産分与など、終活に関する回答が寄せられた。

親が元気なうちに話し合っておきたいという意見もみられた。

(11) 認知症への不安・備え

親が認知症になった場合のケアの仕方や、進行の程度を判断する難しさに関する回答が寄せられた。

「親が2人同時に認知症になったら」など、複数の親を持つ参加者ならではの不安も記載された。

(12) その他

働き方や、個別の事情に関する回答が寄せられた。

(13) 親の価値観

親自身の考え方や生き方、本人の意向を知りたいという回答がみられた。

「本音が分からない」といった回答もみられた。

(14) 服薬

薬の飲み忘れなど、服薬管理に関する回答がみられた。

4-5 参加者の声（抜粋）

ワーク①では、参加者から具体的な気がかりが数多く寄せられた。以下に、その一部を紹介

介する。

「財産に手をつけない／通帳の場所とかおしえておいてほしい…」

「健康な親に何て状況確認について声をかければよいか不安」

「もしものときの役割分担 ※きょうだい」

「普段は1人で暮らしているので何かと心配」

「親が認知症か、また進行具合はどんなか不明」

「車の運転をいつまでするの？」

※付箋に記載された原文の表現をそのまま抜粋している。

4-6 まとめ

ワーク①では、102件の自由記述を通して、参加者が抱える気がかりを整理した。

回答内容は認知症に限定されず、健康、住まい、お金、家族との関係、日常生活など、親の暮らし全体に及んでいた。また、一人の参加者が複数の気がかりを記載しており、親の将来に対する不安が複数のテーマにまたがっている様子が確認された。

次章では、「一週間以内に一步踏み出すこと」をテーマとしたワーク②の結果を整理し、参加者がどのような行動を考えたのかについて分析する。

第5章 ワーク②「一週間以内に一步踏み出すこと」

本章では、ワーク②「一週間以内に一步踏み出すこと」の結果について示す。

ワーク②では、イベントで得た気づきを踏まえ、参加者自身が一週間以内に実践したい具体的な行動を自由記述した。

自由記述を分析することで、参加者が親の将来に向けて、どのような行動を現実的な第一歩として捉えているのかを整理した。

5-1 ワークの概要

ワーク②では、「一週間以内に一步踏み出すこと」をテーマとして自由記述を実施した。

参加者には、「今すぐ大きなことを始める必要はない」という前提のもと、自分が実際に取り組めそうな行動を付箋へ記入してもらった。

提出された付箋は内容ごとに分類し、カテゴリー別に整理・分析を行った。

5-2 回答の全体像

【図 5-1 （参考）ワーク②当日の付箋整理の様子】

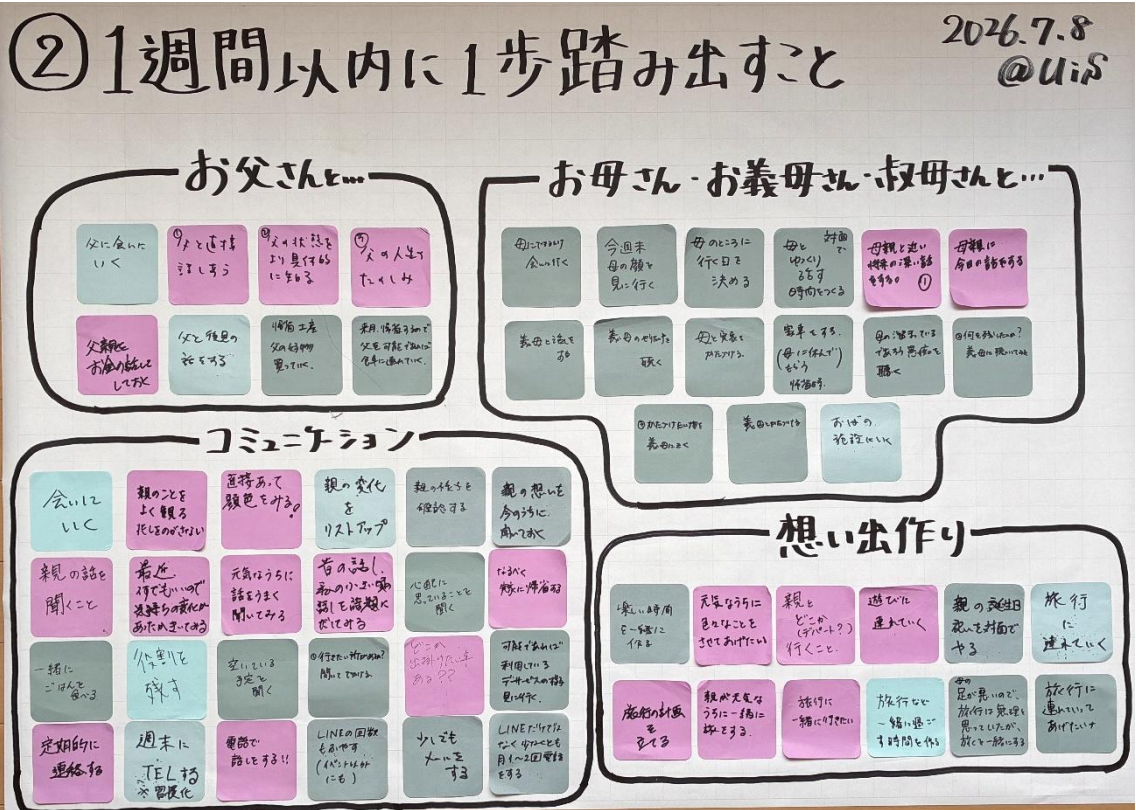
ワーク②では、合計 102 件の自由記述が寄せられた。

回答内容は、親へ連絡する、家族と話す、会いに行くといった身近な行動から、制度を調べる、終活について話すなど、将来を見据えた行動まで幅広くみられた。

多くの参加者が、「今すぐできること」を具体的な行動として記載していたことが特徴で

あった。

図 5-1 ワーク②一週間以内に一步踏み出すこと



カテゴリー	件数	割合
親に会う・連絡する	23	22.5%
その他	14	13.7%
財産・終活について話す	10	9.8%
家族・きょうだいと話す	9	8.8%
健康・生活を確認する	7	6.9%
地域・制度を調べる	6	5.9%
情報収集・学ぶ	4	3.9%
専門家へ相談する	4	3.9%

※割合は付箋総数（102件）に対する割合。1枚の付箋につき最も中心となる行動1つに分類しているため、合計は102件・100%となる。

一つの付箋に複数の行動が記載されている場合は、最も中心となる行動に基づいて分類した。

5-4 カテゴリー別の主な回答

（1）親と話す

最も多くみられたのは、親と話すことを行動目標とした回答であった。

「認知症」というテーマに限定せず、日常会話の中から将来について話すきっかけをつくりたいという内容が多く記載された。

（2）親に会う・連絡する

親に電話をする、顔を見に行く、近況を確認するといった回答が多くみられた。

特別な準備ではなく、まずは親との接点を増やすことを第一歩として考える参加者が多かった。

（3）家族・きょうだいと話す

きょうだいと親のことを話す、家族で情報共有を始めるなどの回答が寄せられた。

親本人だけでなく、家族間で話し合う機会を持ちたいという意識もうかがえた。

（4）情報収集・学ぶ

認知症や介護制度について調べる、本を読む、セミナーへ参加するなど、知識を深めたいという回答も多くみられた。

何から始めればよいかを知ること自体を、一歩として位置付ける参加者も確認された。

（5）健康・生活を確認する

親の体調や生活状況を確認する、食事や服薬、通院状況について話を聞くなど、日常生活

を把握するための行動が記載された。

親の日々の暮らしに目を向けることを、最初の行動として考える参加者がみられた。

(6) 財産・終活について話す

通帳や重要書類の保管場所、エンディングノート、遺言書などについて話したいという回答が寄せられた。

将来の備えについて、親が元気なうちに確認したいという意識がうかがえた。

(7) 専門家へ相談する

地域包括支援センターや専門職へ相談することを検討している回答もみられた。

必要になってからではなく、事前に相談先を知っておきたいという内容が特徴的であった。

(8) 地域・制度を調べる

介護保険制度や地域の支援制度について調べる、相談窓口を確認するなど、地域資源に関心を向ける回答もみられた。

将来に備えて利用できる制度を把握しておきたいという意識が確認された。

5-5 参加者の声（抜粋）

ワーク②では、「今すぐできること」をテーマに、具体的な行動が数多く記載された。以下に、その一部を紹介する。

「電話で話をする！！」

「今週末、母の顔を見に行く」

「母と兄と３人で話をしよう！という」

「制度を詳しく知る」

「父の状態をより具体的に知る」

「入ってる保険・預貯金の状況をきいておく」

「ケアマネージャーさんに連絡してみる」

※付箋に記載された原文の表現をそのまま抜粋している。

5-6 まとめ

ワーク②では、102件の自由記述を通して、参加者が「一週間以内に実践したいこと」を整理した。

回答内容は、親へ連絡する、会いに行く、話をするなど、日常生活の中で実践可能な行動が多くを占めていた。また、情報収集や制度の確認、家族との話し合いなど、将来に向けた準備を始めようとする回答も確認された。

全体として、参加者は大きな課題を一度に解決しようとするのではなく、自分にできる身近な行動を第一歩として捉えている様子うかがえた。

第5章 まとめ

ワーク②では、参加者がイベントを通じて得た気づきを、それぞれ具体的な行動へと結び付けていることが確認された。

特に、「親と話す」「親に会う」「家族と話す」といったコミュニケーションに関する回答が多くみられ、認知症や介護への備えは、特別な準備ではなく、日常の関わりから始められるものとして捉えられていた。

次章では、アンケート調査およびワーク①・②の結果を総合的に整理し、本調査から得られた示唆について考察する。

第6章 考察

本章では、アンケート調査およびワークショップの結果を総合的に整理し、本調査から得られた示唆について考察する。

6-1 認知症への不安は「認知症そのもの」に限定されていない

アンケート調査では、親の介護が始まった場合の仕事継続について75.0%の参加者が不安を感じていた。また、ワーク①では認知症だけではなく、健康、住まい、お金、終活、家族との関係など、多岐にわたる気がかりが記載された。

これらの結果から、参加者が抱える不安は認知症という疾患そのものではなく、認知症をきっかけとして生じる生活全体の変化に向けられていることが示唆された。

親の将来を考える際には、医療や介護だけでなく、生活設計や家族関係、財産管理などを含めた包括的な視点が求められると考えられる。

6-2 「何をすればよいか分からない」という状態が行動を妨げている可能性

ワーク①では、「親にどう切り出せばよいか分からない」「何から始めればよいのか分からない」といった回答が複数みられた。

また、アンケート調査では、家族と介護について「全く話したことがない」または「話しにくい雰囲気がある」と回答した参加者が53.6%を占めた。

これらの結果から、不安があっても具体的な行動へ移せない背景には、「関心がない」のではなく、「最初の一步が分からない」という状態が存在している可能性が示唆された。

そのため、認知症や介護に関する情報提供では、制度や知識を伝えるだけでなく、「最初に何をすればよいか」を具体的に示す支援が重要になると考えられる。

6-3 備えは「特別なこと」ではなく、日常のコミュニケーションから始まる

ワーク②では、「親へ電話をする」「親に会いに行く」「家族と話をする」といった回答が多くみられた。

一方で、介護施設を探す、保険を見直すなど、大きな意思決定を最初の行動として挙げる回答は 102 件中 1～2 件程度にとどまり、ごく少数であった。

このことから、参加者は大きな課題を一度に解決しようとしているのではなく、自分が無理なく実践できる身近な行動を第一歩として捉えていることがうかがえた。

認知症への備えは、特別な準備を始めることではなく、親との日常的なコミュニケーションを増やすことから始まるという認識が、イベントを通じて共有されたものと考えられる。

6-4 介護が始まる前だからこそ支援できる領域がある

本調査では、親が介護状態になっている参加者だけでなく、「まだ元気だが少し心配なことがある」「今は元気に暮らしている」という親を持つ参加者が多く含まれていた。

それにもかかわらず、仕事継続への不安や将来への気がかりは広く共有されていた。

このことは、認知症や介護への支援は介護開始後だけではなく、「まだ介護が始まっていない段階」においても必要とされていることを示唆している。

親が元気なうちから情報を得て、家族で話し合い、小さな備えを始めることは、将来の負担軽減につながる可能性があると考えられる。

6-5 本調査の意義と今後の課題

本調査では、アンケートによる定量的な把握に加え、自由記述ワークによる定性的な分析を組み合わせることで、参加者の意識や行動を多面的に整理することができた。

特に、ワークショップ形式を取り入れたことで、数値だけでは把握できない具体的な気がかりや、一人ひとりが考える「最初の一步」を可視化できた点は、本調査の特徴である。

なお、参加者の多くが互いに面識のない者同士であったことが、率直な気がかりを話しやすくした可能性も考えられる。職場など既知の関係の中で同様のワークを実施した場合には、異なる結果となる可能性がある点には留意が必要である。

一方で、本調査はイベント参加者を対象として実施したものであり、回答者数も 28 名と限られている。そのため、本調査の結果を一般人口全体へ直接当てはめることには慎重である必要がある。

今後は、対象者や地域を広げて継続的な調査を実施することで、より多様な実態を把握するとともに、介護開始前の支援のあり方についてさらに検討を深めていくことが期待される。

第6章 まとめ

本調査からは、参加者が抱える不安は認知症そのものではなく、親の暮らしや家族の将来全体に関わるものであることが確認された。また、不安を抱えながらも、「何から始めればよいか分からない」という状況が、行動への移行を妨げる一因となっている可能性が示唆された。

一方で、ワーク②では、親へ連絡する、家族と話すといった身近な行動が多く挙げられたことから、適切なきっかけや情報があれば、多くの人が自ら一步を踏み出そうとしている様子もうかがえた。

本調査は、介護が始まる前の子ども世代に対する支援の必要性を示す基礎資料として、今後の実践や普及活動に活用できるものと考えられる。

本調査を通して、多くの参加者が「親の認知症に備えたい」という思いを持ちながらも、何から始めればよいか分からない状況にあることが明らかとなった。一方で、適切なきっかけがあれば、親と話す、家族で話し合うといった具体的な行動へとつながる様子も確認された。今後も当法人では、「親がまだ元気な今」だからこそできる備えについて、対話や学びの機会を提供し、一人でも多くの人が安心して最初の一步を踏み出せる社会づくりに取り組んでいきたい。

第7章 総括

本調査では、2026年7月8日に開催した参加型イベントにおいて、アンケート調査およびワークショップを実施し、親の認知症や介護に備える子ども世代の意識と行動について整理・分析を行った。

アンケート調査では、多くの参加者が親の介護と仕事の両立に不安を抱えていることが確認された。仕事を持つ世代が親の介護と両立できるかどうかは個人の問題であるだけでなく、生産年齢人口が減少する社会において、労働力の確保という観点からも重要な課題であると考えられる。また、家族との話し合いが十分に行われていない参加者も半数を超えており、認知症や介護への備えについて、家族間で対話を始めることの難しさがうかがえた。この背景には、身近な関係だからこそ踏み込みにくいという構造的な難しさがあると考えられ、家族だけで抱え込むのではなく、第三者や専門家が対話のきっかけを提供することの重要性も示唆される。

一方、ワーク①では、認知症だけではなく、健康、住まい、財産管理、終活、家族との関係など、親の暮らし全体に関わる幅広い気付きが挙げられた。参加者が抱える不安は一つの課題ではなく、複数のテーマが相互に関係しながら存在していることが確認された。さらに、ワーク②では、「親に電話をする」「親に会いに行く」「家族と話す」など、日常生活の中で実践できる具体的な行動が数多く記載された。将来への備えは、大きな決断や特別な準備から始まるのではなく、身近なコミュニケーションから始められるものとして

捉えられていることがうかがえた。一方で、これらの行動は備えの第一歩ではあるものの、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想定される。日常的な関わりを起点としながらも、必要に応じて専門家による継続的な支援につなげていく視点が求められると考えられる。

これらの結果から、本調査では、認知症や介護への備えにおいて重要なのは、「知識がないこと」だけでなく、「何から始めればよいかわからない」という状況にあることが示唆された。一方で、適切なきっかけや対話の機会があれば、多くの人が自ら行動を起こそうとしている様子も確認された。

本調査は、イベント参加者を対象とした調査であり、結果を一般人口全体へ直接当てはめることはできない。しかし、親がまだ元気なうちから将来について考え始める子ども世代の意識や行動を可視化した点で、一定の意義を有するものと考えられる。

なお、「気がかりを抱えながらも行動に移せない」状態が放置された場合の影響について、本調査から直接明らかになったものではない。しかし、総務省「就業構造基本調査」（令和4年）によれば、家族の介護・看護を理由とする離職者は年間約10.6万人にのぼり、増加傾向にあることが報告されている。備えの機会が乏しいまま介護に直面することは、こうした介護離職の増加と無関係ではないと考えられる。

今後は、より多様な対象者を含めた継続的な調査を行うことで、介護開始前に必要とされる支援や情報提供のあり方について、さらに検討を深めていくことが期待される。あわせて、個人への情報提供にとどまらず、企業における相談しやすい環境づくりや専門家による支援体制の整備など、職場を通じた組織的なアプローチのあり方についても、検討を進めていく必要があると考えられる。

また、本調査を通じて、親の認知症への備えは、特別な知識や準備がなければ始められないものではなく、親へ連絡する、家族で話す、親の暮らしに関心を持つといった、日常の小さな行動から始められることが改めて確認された。

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、今後も「親がまだ元気な今」だからこそ始められる備えを社会へ広く発信するとともに、本人・家族・地域が安心して対話を重ねられる機会を創出し、認知症になっても自分らしく暮らし続けられる社会の実現に向けた活動を継続していく。

おわりに

本報告書は、2026 年 7 月 8 日に開催した参加型イベントで寄せられた参加者の声をもとに作成した。

ご参加いただいた皆様には、ご自身の経験や率直なお気持ちを共有いただき、心より感謝申し上げます。皆様から寄せられた一つひとつの声が、本報告書の基礎となっている。

親の認知症や介護について考えることは、決して容易なことではない。しかし、多くの参加者がイベントを通じて「まずは親に連絡してみよう」「家族と話してみよう」と、自分なりの一歩を見つけていたことは、本調査における大きな成果であった。

本報告書が、これから親の将来について考え始める方々にとって、最初の一歩を踏み出すきっかけとなれば幸いである。

本報告書の内容の無断転載・複製を禁じます。内容に関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

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