

シニア女性に聞いた「介護」に関する意識と実態調査  
年間で約10万人が介護離職する時代に  
4人に1人が「介護する側」を経験。  
**介護経験者8割が「介護で子どもを頼りにしなかった」と回答。**  
**親の介護にかかった費用は平均で約7万3,000円/月**

※シニア、識者への取材可能

販売部数16万部超で、シニア女性誌部数No.1(※)の「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫)は、11月11日の「介護の日」に合わせて、50～79歳のシニア女性400名を対象に、「介護」に関するwebアンケート調査を実施いたしました。

(※)日本ABC協会発行社レポート(2018年4月～6月)シニア女性誌販売部数

【調査サマリ】

- シニア女性の4人に1人が「介護」を経験。「実母」の介護が最も多い  
⇒シニア女性の26.3%が「現在・過去に親や配偶者の介護経験」がある。  
⇒介護対象者は「実母」が64.8%と群を抜いて多い結果に。
- 親の介護にかかった費用は平均で約7万3,000円/月。  
⇒介護経験者に費用についてたずねたところ、親の介護にかかった費用は、平均で約7万3,000円/月という結果に。
- 将来の介護への不安TOP3は、「お金が足りるか」「漠然とした不安」「施設に入居できるか」。  
⇒「介護する」「介護される」とともに、将来の介護に対する不安なことTOP3は、第1位「お金が足りるのか分からない」、第2位「漠然とした不安がある」、第3位「施設に入れるのか分からない」。
- 介護経験者の声：「精神面」「身体面」とともに約8割が子どもを頼りにしていない  
⇒介護経験者に、介護で「精神面」「身体面」で頼りにしている(していた)人をたずねたところ、いずれも「子ども」を頼りにした人は1～2割強。約8割は子どもを頼りにしていない
- 「子どもを頼らない」理由：介護離職への懸念、苦勞を見せたくないという思い  
⇒「子どもの生活を介護で手離してほしくない」「介護の苦勞はみせたくない」など、子供に介護が及ばないようにしたいという声が多数

【調査背景】

シニア女性誌部数No.1の「ハルメク」は、長年にわたりシニア女性の意識や実態について調査・分析を行ってまいりました。総務省の就業構造基本調査(2017年)によると、家族の介護や看護が理由で離職した人は年間で9万9,000人にも及びます。シニアにとっては、「自分の子どもが介護にどう関わるか」も悩みの種となります。人生100年時代と言われる今、自分が看る側としてだけでなく、看られる側としても不安が増大し、座談会では「子供に迷惑をかけたくない」という発言をたびたび耳にします。

今回は、シニア女性の介護への意識と実態に関する調査を実施いたしました。

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

【調査概要】

調査の方法：webアンケート方式&インタビュー

調査の対象：50～79歳のシニア女性400名、うち座談会参加者は12名

調査実施日：2018年7月

調査主体：(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

【お問い合わせ】ハルメクPR事務局(株式会社オンヨミ)

MAIL：halmek-pr@onyomi.jp TEL：050-3743-0062(中嶋)/050-3701-2155(漆畑)

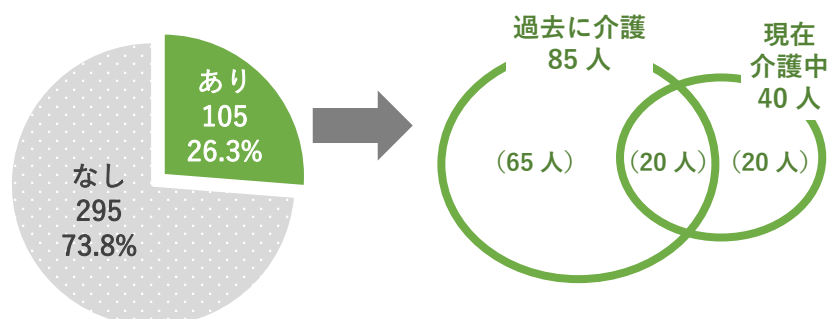
ハルメク公式サイト([www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp))ハルメク雑誌サイト(<https://magazine.halmek.co.jp/>)

## シニア女性の4人に1人が「介護」を経験。「実母」の介護が最も多い

- ・シニア女性の26.3%（4人に1人）が「現在・過去に親や配偶者の介護経験」がある。
- ・介護対象者は「実母」が64.8%と群を抜いて多い結果に。

### ■親・配偶者の介護経験有無（過去・現在）

※全体400名



### ■誰の介護をしたことがあるか

※介護経験のある105名（複数回答）

実母	64.8% (68人)
実父	36.2% (38人)
義母	30.5% (32人)
義父	19.0% (20人)
配偶者	6.7% (7人)

## 親の介護にかかった費用は平均で約7万3,000円/月。

- ・親の介護経験者に費用についてたずねたところ、親の介護にかかった費用は、平均で約7万3,000円/月という結果に

### ■親の介護にかかった費用

※親の介護経験「あり」101名中、金額の回答があった93名の平均

※住居費は除いた金額

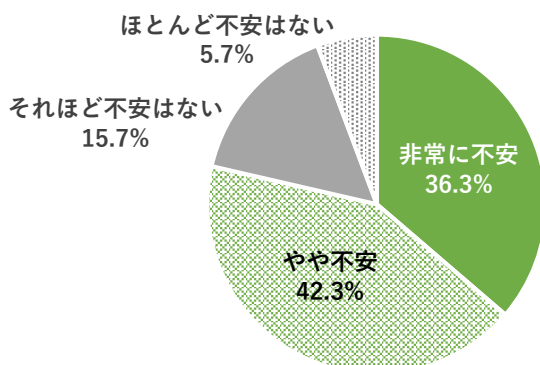
平均 約7万3,000円/月

## 約 80%が将来の介護に不安を抱いているが、備えている人はわずか 35%。

- ・今後、親や夫を「介護する」ことへ不安を感じている人（非常に不安+やや不安）は全体の78.6%、自分が「介護される」ことに不安を感じている人（非常に不安+やや不安）は81%と、不安度は非常に高い。
- ・その一方で、自分が「介護されること」に備えている人（しっかり備えている+すこし備えている）は、全体のわずか35%。介護経験がない人では3割未満という結果に。

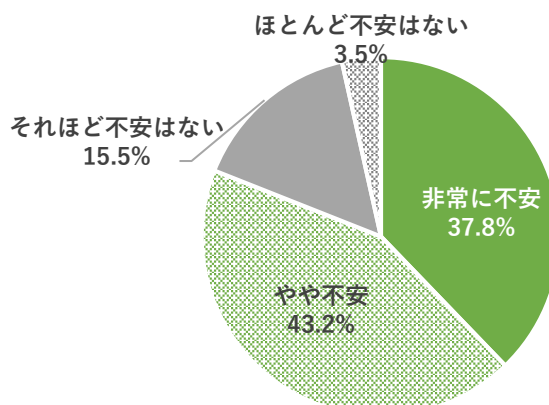
### ■将来の親や配偶者の介護について不安に感じている度合い

※全体 400 名



### ■自分が介護されることについて不安に感じている度合い

※全体 400 名



### ■自分が介護されることへ備えている割合（しっかり備えている+すこし備えていると答えた人）

※全体 400 名

全体 35.0%    介護経験者 49.5%    介護経験なし 29.8%

### 将来の介護への不安 TOP3 は、

「お金が足りるのか分からない」「漠然とした不安がある」「施設に入居できるか」

- ・「介護する」「介護される」ともに、将来の介護に対する不安なこと TOP3 は、第1位「お金が足りるのか分からない」、第2位「漠然とした不安がある」、第3位「施設に入れるのか分からない」。

### ■将来の介護に対する不安なことランキング

※全体 400 名（複数回答）

#### 将来「介護する」不安

	「不安」と回答した割合
お金が足りるかわからない	57.3%
漠然とした不安がある	49.3%
待ちが多いため施設に入れられない	31.5%
（一緒に）見てくれる人がいるかわからない	30.3%
仕事との両立が難しい（または不可能）	26.0%
お金の関係で施設に入れられない	25.0%
孤独死しないか	17.3%
相談する相手がいない	12.0%
その他	7.3%

【お問い合わせ】 ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL : halmek-pr@onyomi.jp    TEL : 050-3743-0062（中嶋） / 050-3701-2155（漆畑）  
 ハルメク公式サイト（[www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp)） ハルメク雑誌サイト（<https://magazine.halmek.co.jp/>）

## 将来「介護される」不安

	「不安」と回答した割合
お金が足りるかわからない	56.5%
漠然とした不安がある	45.3%
施設に入れるのかわからない	43.8%
誰が見てくれるのか見通しがない	38.0%
孤独死しないか	17.5%
相談する相手がいない	13.0%
その他	5.8%

### 介護経験者の声：「精神面」「身体面」とともに約8割が子どもを頼りにしていない

- 介護経験者に、介護で「精神面」「身体面」で頼りにしている（していた）人をたずねたところ、いずれも「子ども」を頼りにした人は1~2割強。約8割は子どもを頼りにしていない

#### ■介護で頼りにしている（していた）人

※介護経験のある105名（複数回答）

うち、親・配偶者両方を介護した人が3名

#### 精神面

	親の介護 (N=101)	配偶者の介護 (N=7) ※参考値
第1位	自分の配偶者 39.6% (40人)	いない 42.9% (3人)
第2位	兄弟・姉妹 34.7% (35人)	<b>子ども</b> <b>28.6% (2人)</b>
第3位	ケアマネジャー 23.8% (24人)	介護ヘルパー 28.6% (2人)
第4位	<b>子ども</b> <b>18.8% (19人)</b>	その他 14.3% (1人)
第5位	介護ヘルパー 16.8% (17人)	—

#### 身体・労働面

	親の介護 (N=101)	配偶者の介護 (N=7) ※参考値
第1位	兄弟・姉妹 37.6% (38人)	いない 42.9% (3人)
第2位	自分の配偶者 34.7% (35人)	<b>子ども</b> <b>28.6% (2人)</b>
第3位	介護ヘルパー 30.7% (31人)	介護ヘルパー 28.6% (2人)
第4位	いない 12.9% (13人)	—
第5位	<b>子ども</b> <b>12.9% (13人)</b>	—

### 「子どもを頼らない」理由：介護離職への懸念、苦勞を見せたくないという思い

- 調査対象者の座談会（12名が参加）では、「子どもの生活を介護で手離してほしくない」「介護の苦勞はみせたくない」など、子供に介護が及ばないようにしたいという声が多数
- 総務省の就業構造基本調査（2017年）によると、家族の介護や看護が理由で離職した人は年間で9万9,000人にも及んでおり、シニアの間でも「子どもの介護離職」に強い懸念がある

【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL：050-3743-0062（中嶋）/ 050-3701-2155（漆畑）  
ハルメク公式サイト（[www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp)）ハルメク雑誌サイト（<https://magazine.halmek.co.jp/>）

## ■座談会でのコメント（一部抜粋）

### 親や配偶者の介護を ひとりで抱える理由

・夫はわたしひとりで看ています。若い20代から親を見るなんてかわいそう。やりたいことをやってからでないと。私がやれることは全部やります。

（Hさん、64歳女性）

・母は私たちに「介護を見せてきちゃった」と毎日言っている。悔恨の念にかられているみたい。私も子供たちには見せたくない。

（Oさん、51歳女性）

### 子どもの介護離職への懸念

・基本的に子供は働いているし、社会生活がある。親として、子供に離職させたくない。（Kさん、52歳女性）

・子供には子供の生活があるから邪魔させられない。自分の時も準備できることはしておきたい。できれば子供たちに迷惑をかけずにぽっくり死にたい。

（Nさん、67歳女性）

・マイナスの暗いイメージしか持てないものばかりが報道されているから、介護というと重くのしかかるイメージ。息子が仕事をやめたら最後。収入源を失ったら本当に怖い。（Mさん、50歳女性）

※ホームヘルパーを勤めており、自身も家族の介護経験がある  
シニア女性（60代）の取材調整が可能です。

### 【専門家の見解】

株式会社ハルメク 生きかた上手研究所 所長梅津 順江（うめづ ゆきえ）



2016年3月から現職。主に年間約700人の50歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施

### 「子供に迷惑をかけたくない」は、「子供に迷惑をかけられない」の意味。

50、60代の読者世代から頻りに聞こえてくる「子供に迷惑かけたくない」という発言。長寿社会で身体やアタマが思うようにならなくなり、誰かに迷惑をかけてしまうのではないかと長生きリスクが、不安に拍車をかけています。

今回の調査でも、親や配偶者の介護をひとりで抱えていたり、自分の入院・介護で子供の生活を奪うことになったらどうしようと憂いたりしている様子が伺えました。詳しく話を伺うと、現実的な問題が浮上りました。時間もお金もない、かわいそうな時代を生きている子供には「余計な負担をかけられない」「人生の邪魔はできない」とのこと。「子供に迷惑をかけたくない」は、「子供に迷惑をかけられない」という意味だったのです。

介護に関する偏った報道や情報不足（限られた情報）も、自分が介護されることへの不安を増幅させているとみています。介護そのものが「たいへん」という域を超え、「見苦しい」「汚い」「醜い」など負のイメージに発展していたからです。

「入院・介護で子供に迷惑をかけないために」という特集で、読者世代の老後の心配が少しでも緩和され、気持ちがほぐれてくれたら、と願います。

ハルメク12月号（11月10日発売）の特集テーマは「介護」。「入院・介護で子どもに迷惑をかけないために」と題し、介護される側になったときの備えを紹介しています。



ハルメク12月号  
（本誌）



ハルメク12月号  
（付録）

### 収録内容

- ・入院・介護の備え 基本のき
- ・介護のお金いくらかかる？ どう備える？
- ・自宅派も施設派も 安心して暮らせる  
住まいの準備、始めましょう

別冊付録：もしも私が入院したら見てねノート

【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局（株式会社オンヨミ）

MAIL： halmek-pr@onyomi.jp TEL：050-3743-0062（中嶋）/050-3701-2155（漆畑）  
ハルメク公式サイト（[www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp)）ハルメク雑誌サイト（<https://magazine.halmek.co.jp/>）