

2023年9月7日
株式会社ダスキン

9月18日（月・祝）は敬老の日、親子で老後について考えてみませんか？
ダスキンヘルスレント「親子で向き合う介護レポート2023」

「介護」「家族」にも潜む、「アンコンシャス・バイアス」 「介護」について経験者はポジティブに、未経験者はネガティブに捉える傾向に 親子で介護について話しているのはわずか3割。「理想の介護像」にもギャップあり!? 「家族・親族による介護」を望む親世代約3割に対して、子世代では約6割

昭和女子大学総長 坂東眞理子さんに聞く、「介護の思い込み」に捉われない親子の心構えとは

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[※]は、9月18日（月・祝）の「敬老の日」を前に、60代～80代の親世代1,000人、20代～50代の子世代1,000人の計2,000人を対象に介護に対するアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）に関する実態調査を行いました。

本調査は、ダスキンヘルスレントが「#いま親のいまを知ろう」をコミュニケーションワードに、いつか直面する介護への備えとして、今から準備することの大切さをご紹介するプロジェクトの第二弾です。昨年発表した第一弾では、親も子もお互いを気遣うばかりに親の「老い」に向き合えない親子関係が明らかになりましたが、今回は、お互いを思う気持ちのすれ違いだけでなく、その根底にあるアンコンシャス・バイアスが介護や介護にまつわるコミュニケーションの妨げになっているのでは、という仮説のもとに調査を行いました。

※ヘルスレント事業：シニアライフの安心と快適な暮らしのサポートを目的に、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。

調査結果のトピックス

■ 介護経験者の方が「親孝行」「恩返し」「家族の絆」など、介護をポジティブに捉える傾向

介護のイメージは「負担が大きい」「つらい」などがある一方で、介護経験者は「親孝行」「恩返し」と捉えている。

■ 親子の終活問題 お墓やお金の話はできても、「介護」の話はお互いしづらい・向き合えない

「お墓」（親世代 59.1%、子世代 54.6%）や「お金」（親世代 54.9%、子世代 55.9%）については話せても、「介護」については親世代（25.4%）も子世代（38.9%）もお互いなかなか話せない。

■ いざ介護状態、できるだけ自立したい親、家族で介護したい子。親子間の介護バイアス

介護状態になったら、親自身は「できるだけ自立」「外部サービスを利用」と望むも、子世代は「家族で介護」と考える。

■ 「介護は家族の問題」という思い込み 男女で意識差がみられる家族観バイアス

「家族が介護をすることは家族愛や親孝行の表れ」「家族に介護してもらえる方がうれしい」と考えがちな男性。



昭和女子大学総長 坂東眞理子さんに聞く、

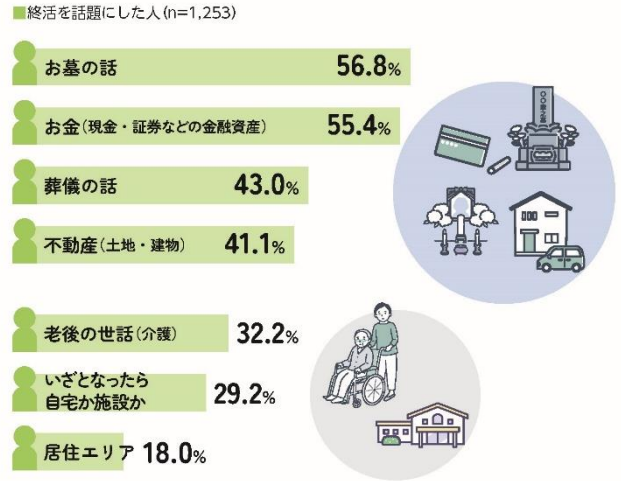
「介護への思い込み（アンコンシャス・バイアス）」に捉われない親子のマインドセットとは

<調査結果サマリー (グラフ)>

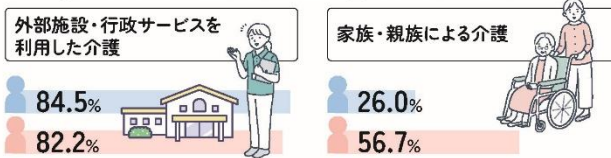
Q. 介護経験がある人とない人で「介護」イメージの差が大きいもの (複数回答)



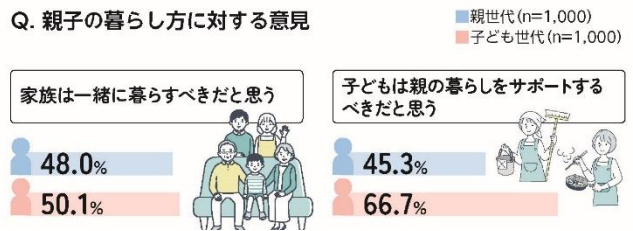
Q. 終活について親子で話し合ったことがある内容 (複数回答)



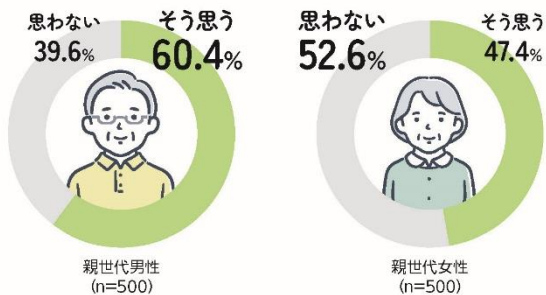
Q. 親世代は自分自身が子ども世代は自身の親が介護が必要になったときに望む介護方法 (複数回答)



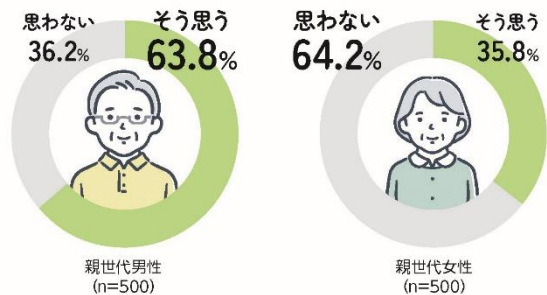
Q. 親子の暮らし方に対する意見



Q. 家族の介護は家族愛や親孝行の表れである



Q. 家族に介護してもらおう方がうれしいと思う



■ダスキンヘルスレント「親子で向き合う介護レポート 2023」調査概要

●調査時期：2023年6月29日(木)～6月30日(金)

●調査対象：合計2,000人対象

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。

■ 調査結果

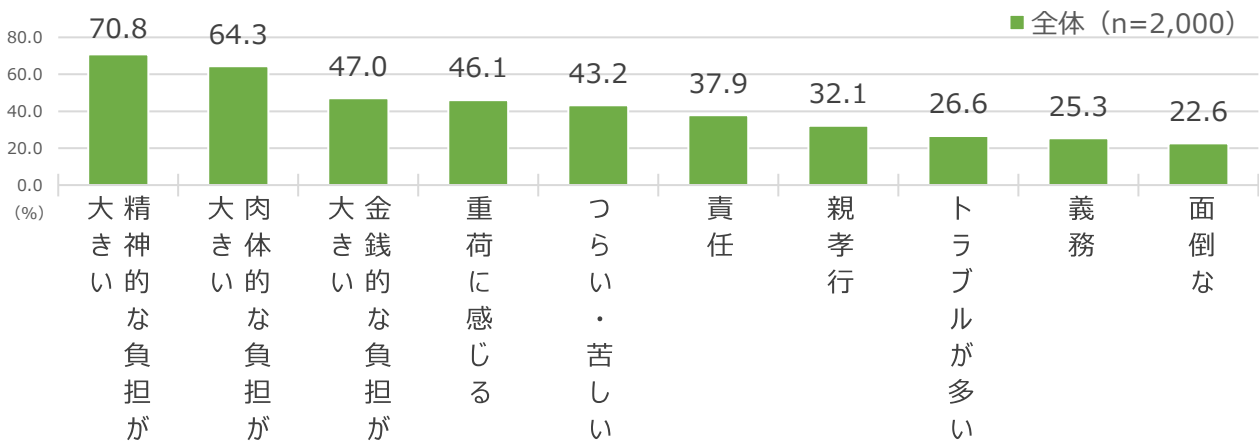
介護に対するイメージ

ネガティブになりがちな「介護」のイメージ

介護経験者は「親孝行」「恩返し」「家族の絆」など、介護をポジティブに捉える傾向が

全体で見ると、「精神的な負担」(70.8%)、「肉体的な負担」(64.3%)、「金銭的な負担」(47.0%)、「重荷」(46.1%)、「つらい・苦しい」(43.2%) など、ネガティブなイメージを持つ人が多くなっています。

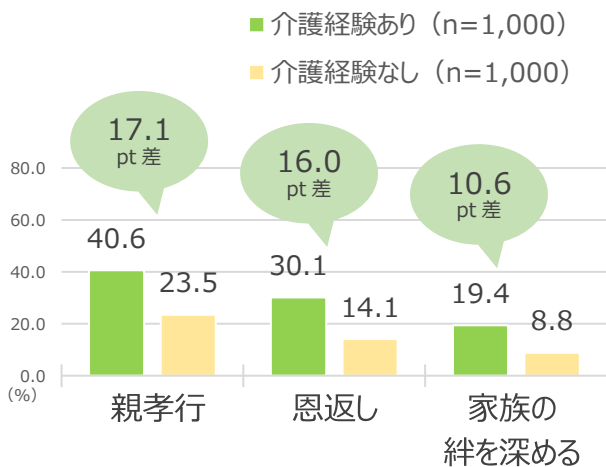
Q.一般的な「介護」のイメージ上位 10 項目 (複数回答)



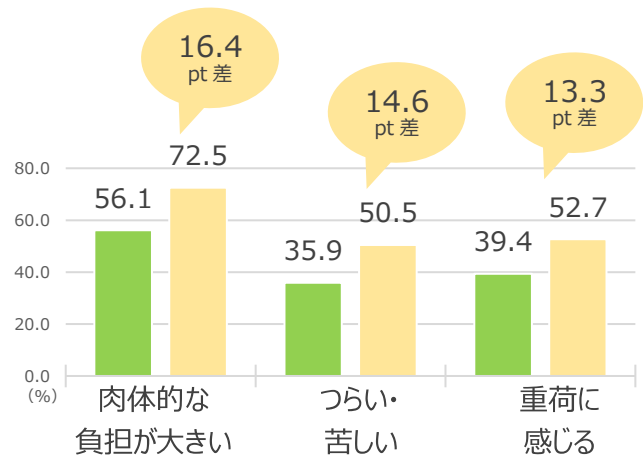
介護経験がある人とない人を比較すると、介護経験がある人はない人に比べて、「親孝行」(介護経験あり 40.6%、介護経験なし 23.5%、17.1pt 差)や「恩返し」(介護経験あり 30.1%、介護経験なし 14.1%、16.0pt 差) など、ポジティブなイメージがより高くなっています。

Q.介護経験がある人とない人で「介護」のイメージの差が大きいもの (複数回答)

介護経験がある人の方がイメージが高い項目



介護経験がない人の方がイメージが高い項目



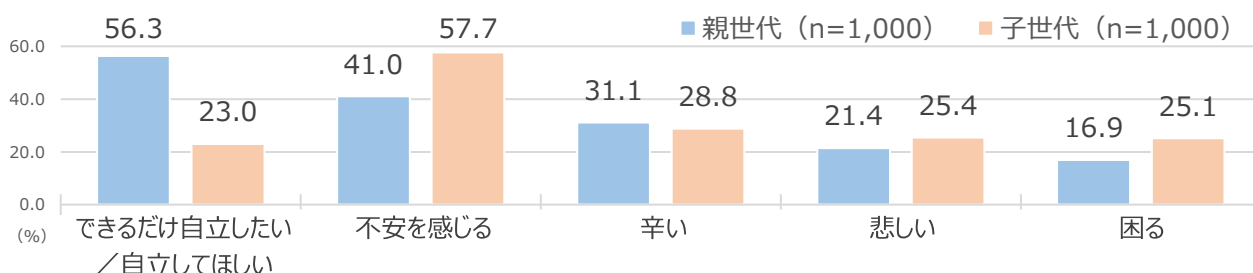
親世代、自身が介護状態になった場合の気持ちのトップは「できるだけ自立したい」

子世代、親が介護状態になった場合の気持ちは「不安」がトップ

親世代に自分自身が介護状態になったと想定し、そのときの気持ちを聞くと「できるだけ自立したい」（56.3%）が最も多くなっています。一方、子世代に自身の親が介護状態になったと想定し気持ちを聞くと、「不安」（57.7%）が最も高くなっています。

子世代に求められるのは、不安に思うだけでなく、「自立したい」と望む親の気持ちを汲み、何を準備するのか、何ができるのかを考えることかもしれません。

Q. 親世代は自分自身が、子世代は自身の親が介護が必要になったときの気持ち（複数回答）



実は、親世代は望んでいない「家族・親族による介護」

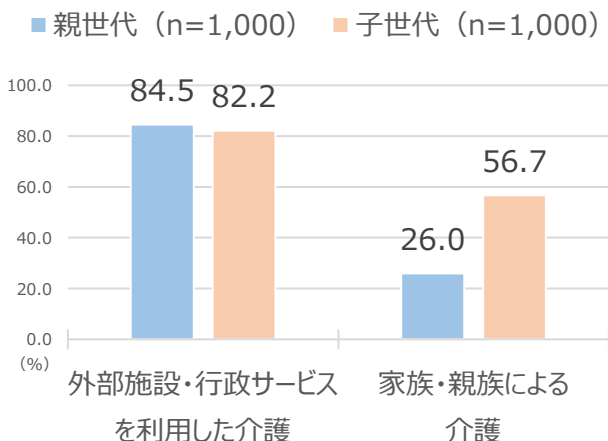
なのに、子世代は家族でなんとかしなきゃ…と思いがち?!

介護状態になった場合を想定し、親世代にはどのような方法で介護してもらいたいのか、子世代にはどのような方法で介護したいかを聞きました。親世代も子世代も8割以上が「外部施設・行政サービスを利用した介護」（親世代84.5%、子世代82.2%）を望んでいます。「家族・親族による介護」は、子世代は56.7%と半数以上が望むのに対し、親世代は26.0%です。

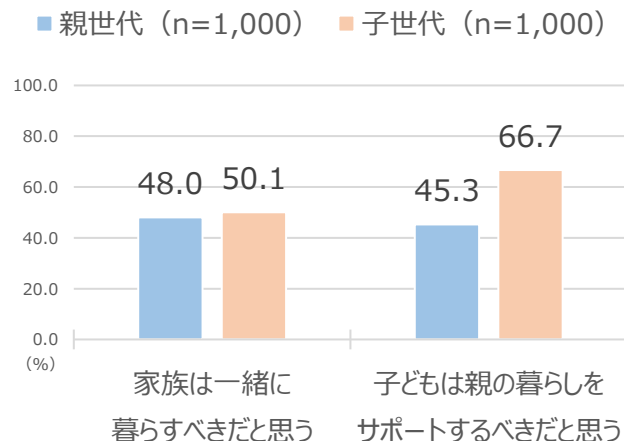
親と子の暮らし方について聞くと、「子どもは親の暮らしをサポートすべきだと思う」と答えた子世代は66.7%と、親世代（45.3%）に比べ21.4ptも多くなっています。

Q. 親世代は自分自身が子世代は自身の親が

介護が必要になったときに望む介護方法（複数回答）



Q. 親子の暮らし方に対する意見



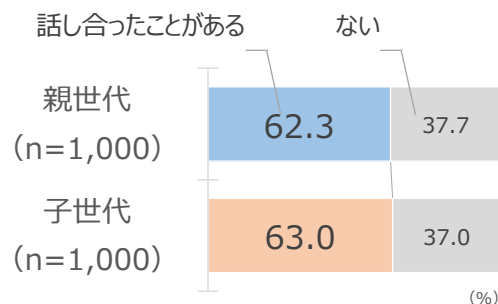
親子で「お墓の話」はできても、「介護の話」はしづらいもの？

親世代は子ども、子世代は親と終活について話し合った経験について聞いてみました。すると、親世代の62.3%、子世代の63.0%と**約6割は終活の話題をした経験が「ある」と**答えています。

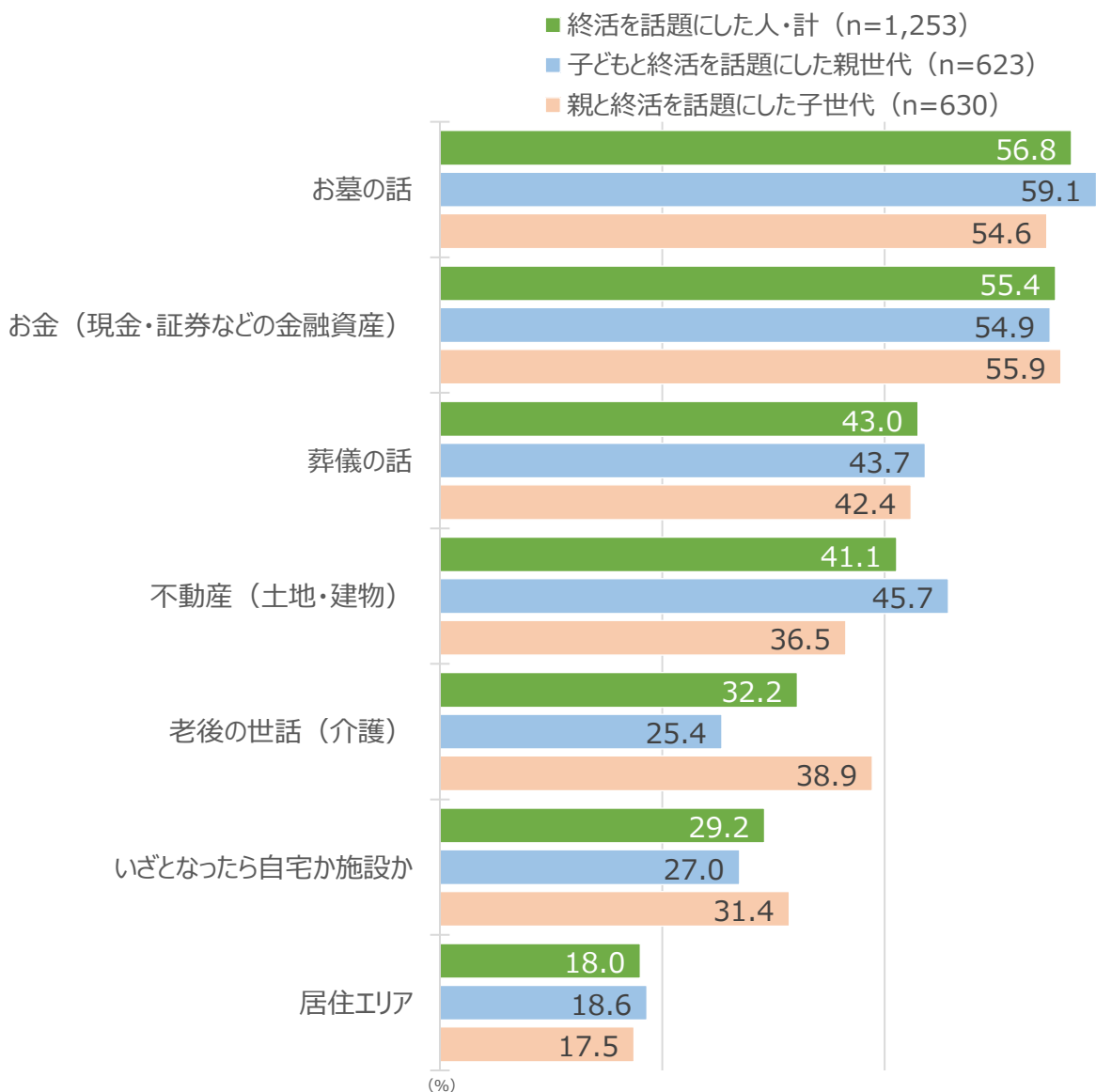
話題にした内容を聞くと、「お墓」（親世代59.1%、子世代54.6%）や「お金」（親世代54.9%、子世代55.9%）については、親世代も子世代も6割近くが話し合っていますが、「老後の世話（介護）」になると、話し合ったことがあるのは親世代25.4%、子世代38.9%で、全体で3割（32.2%）と少なくなっています。

お墓の話はできても、介護の話はしづらい…という結果になりました。

Q. 終活について親子で話し合った経験



Q. 終活について親子で話し合ったことがある内容（複数回答）

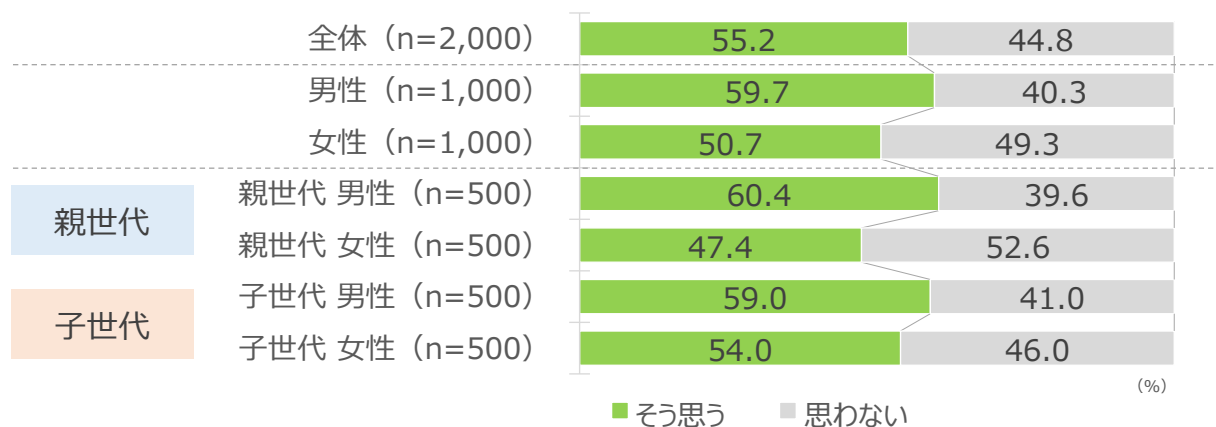


家族による介護、男性は「家族愛」「うれしいもの」と捉えており、女性は懐疑的

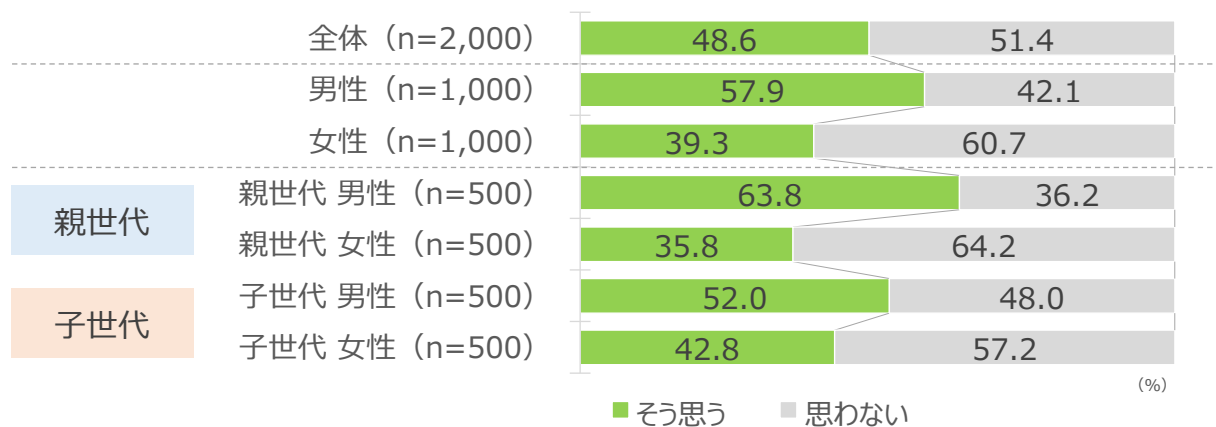
介護をすることに対する意識について聞きました。「家族が介護をすることは家族愛や親孝行の表れである」という考えについて、「そう思う」と答えたのは男性 59.7%、女性 50.7%と、**男女間に考え方のズレ**が生じ、親世代の男性（60.4%）と親世代の女性（47.4%）では 13.0pt の差が生じています。

介護が必要になった場合、「家族に介護してもらえる方がうれしい」という設問には、「そう思う」と回答した男性が 57.9%に対し女性は 39.3%と 18.6pt の差が生じています。こちらも親世代の男性（63.8%）が最も高く、親世代の女性（35.8%）が最も低くなっています。

Q.家族の介護は家族愛や親孝行の表れである



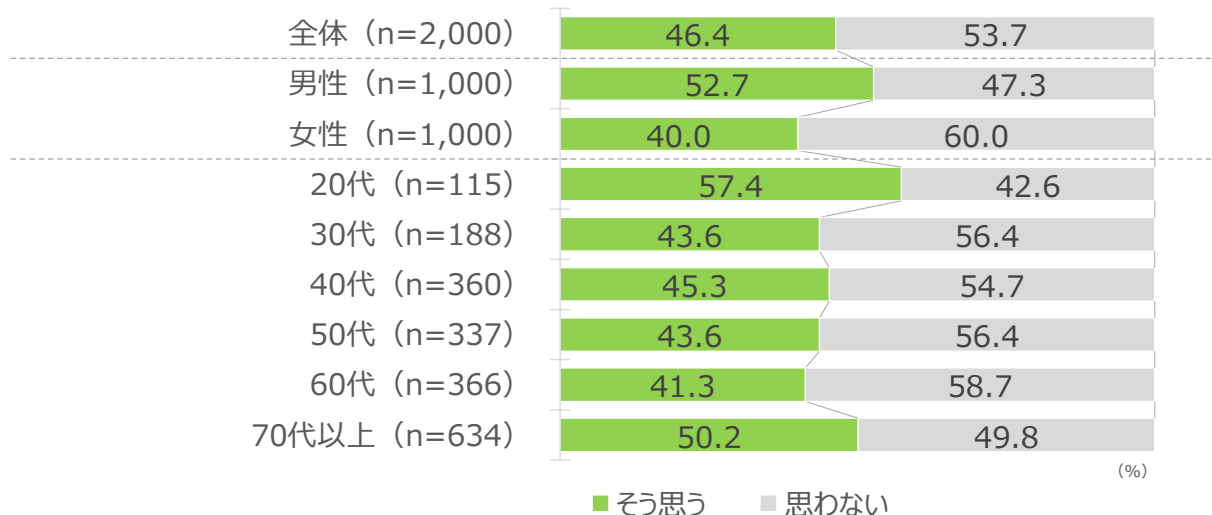
Q.家族に介護してもらう方がうれしいと思う



それって世間体？「家族の問題は家庭内で解決」「外に出さないようにしたい」と考えがちな男性

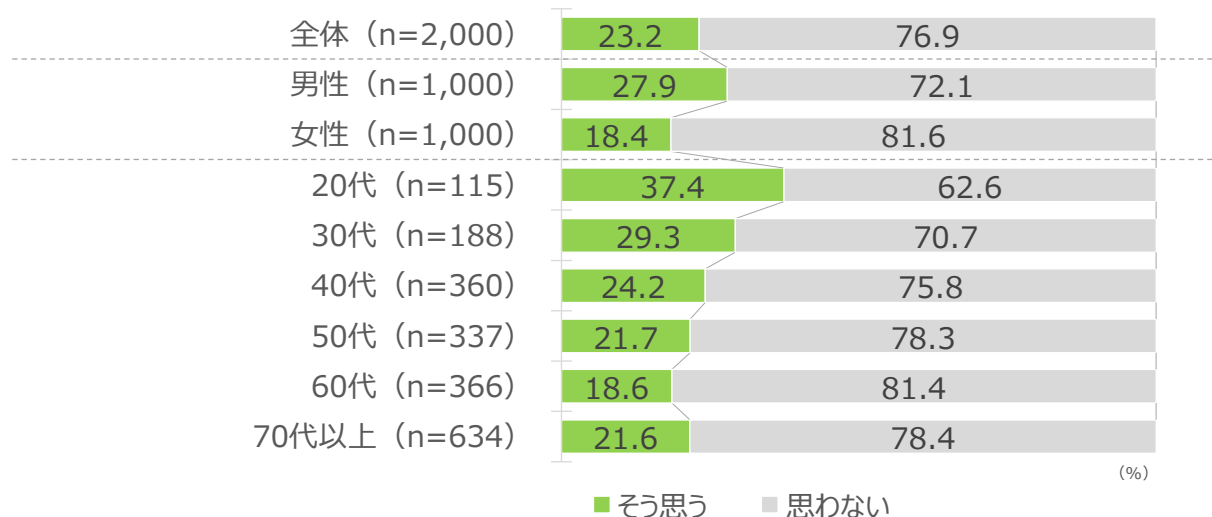
「家族の問題は家庭内で解決すべき」という考えについて、男性は 52.7%が家庭内での解決を望んでおり、女性の 40.0%よりも**家庭内で解決したいという考え**が強いようです。年代別では、20 代が 57.4%と最も高くなっています。

Q.家族の問題は家庭内で解決すべきだと思う



「家庭の問題を外に見せてはいけない」についても、女性（18.4%）より男性（27.9%）が多く、20 代では 37.4%と高くなっています。**女性より男性、上の世代より若い世代に、世間体を気にする傾向**が見られました。

Q.家庭の問題を外に見せてはいけないと思う



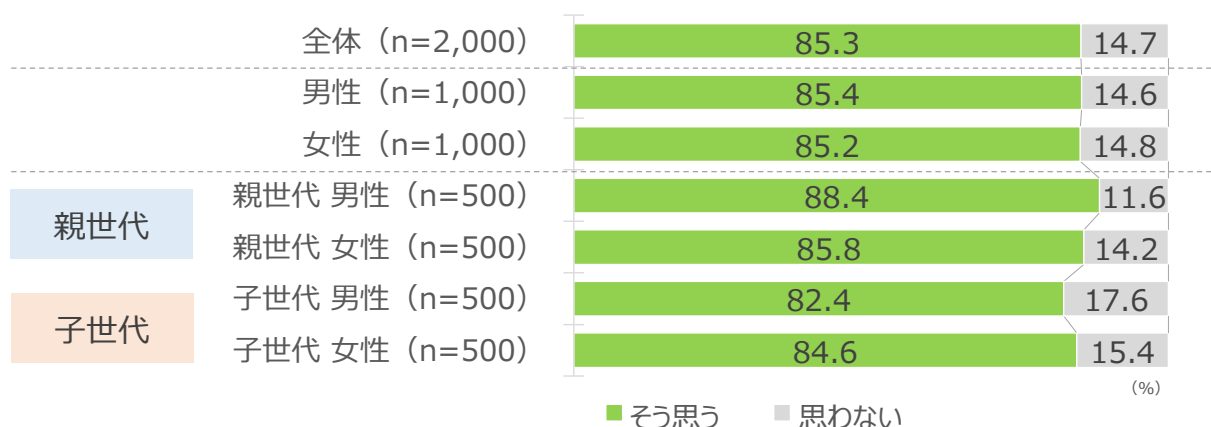
男性も女性も、親も子も意見が一致

家族のみの介護は「専門」でなければ難しい、介護に備えて金銭面での準備をする

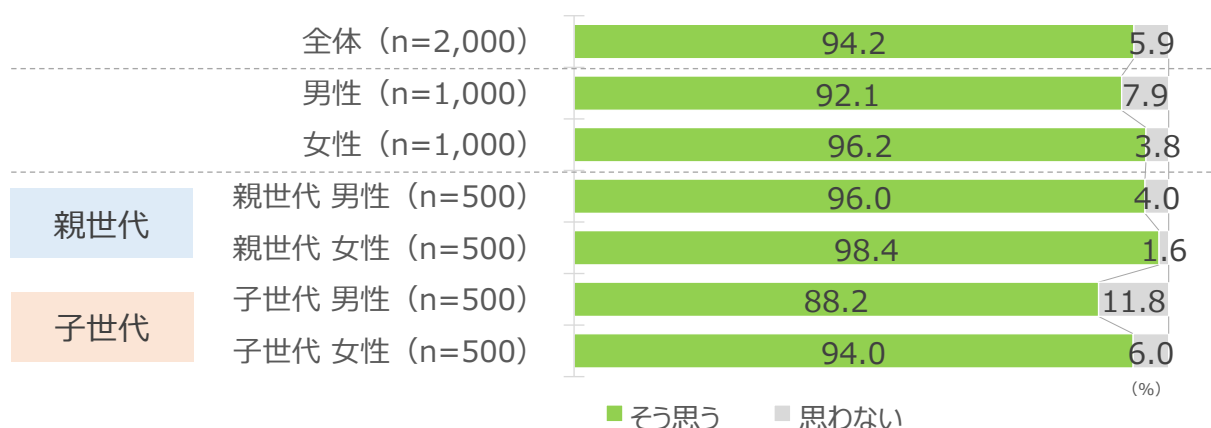
「外部サービスに頼らず家族のみで介護をするのは、専業主婦/専業主夫でなければ難しい」という意見について聞くと、男性も女性も、親世代も子世代も、8割以上が「そう思う」と答えています。令和3年（2021年）6月に育児・介護休業法が改正され、令和4年（2022年）4月1日から段階的な施行と、制度整備が進んでいますが、「仕事との両立」については、まだ意識上のハードルがありそうです。

「自分に介護が必要になった場合に備えて、自分で金銭面等の準備をしておくべきだ」についても、男性も女性も、親世代も子世代も、約9割が「そう思う」と答えています。家族のみの介護は専門でなければ難しく、介護に備えてお金の準備が必要なことは、性差も世代も関係なく共通しているようです。

Q.外部サービスに頼らず家族のみで介護をするのは、専業主婦/専業主夫でなければ難しい



Q.自分に介護が必要になった場合に備えて、自分で金銭面等の準備をしておくべきだ

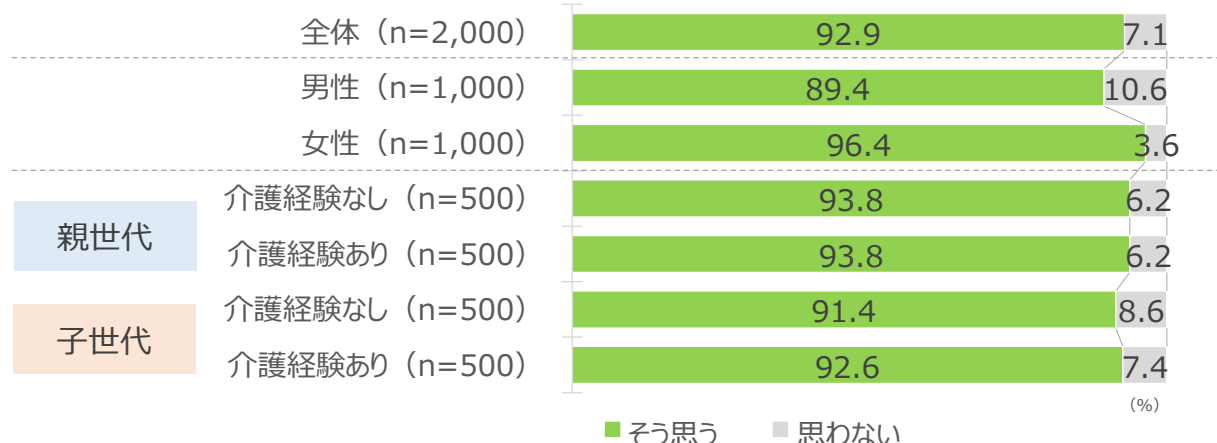


介護の外部サービス 親も子も男性も女性も 9 割が「頼るべき」と意見が一致

前ページで 85.3%が「外部サービスに頼らず家族のみで介護をするのは、専門でなければ難しい」と答えていますが、介護の外部サービスやサポートについての意見を聞きました。

外部の介護サービスを積極的に頼るべきかと聞くと、全体の 92.9%が「頼るべき」と答えています。男女とも、親世代も子世代も、介護経験の有無も関わらず、誰もが外部の介護サービスを積極的に利用すべきと考えています。

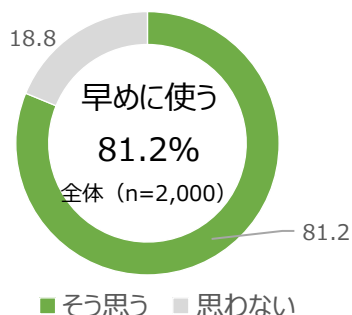
Q.外部の介護サービスを積極的に頼るべきだと思う



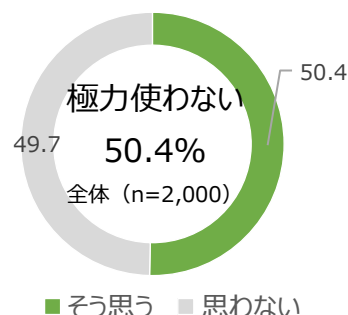
杖の利用「早めに使う」or「極力使わない」正しいのはどっち？

杖やシルバーカーの使用について聞くと、81.2%が「早めに使うべき」と答えています。一方、自分や親の生活について聞くと、50.4%が「体が動くうちは極力、介護・福祉用具は極力使わない方がよい」と答えています。杖を使って安全に歩いて体を動かす方がよいのか、杖に頼らず自分の足で歩いた方がよいのか。どちらがよいでしょうか？

介護を遅らせる観点から、杖やシルバーカーなど早めに使う方がよい



体が動くうちは極力、介護・福祉用具は極力使わない方がよい



ダスキンヘルスレントからのアドバイス

「適度な運動」は生き生きとした生活を続けるために、重要とされる要素の一つです。自身の身体がまだまだ動くときは、積極的に身体を動かすことが重要とされていますが、歩行補助具を活用することで、転倒リスクを下げながら、無理なく運動を続ける習慣を作ることも大切です。

介護保険前夜、親の介護は「家族がするべきだ」というアンコンシャス・バイアス

介護が必要になった高齢者を社会全体で支えるのが、現在の「介護保険制度」です。創設されたのは 2000 年のことで、それ以前は、介護は家族が担うのが当たり前の時代でした。ですから、制度化された後も、高齢者の中には「家族以外の人に世話になるなんて恥ずかしい」という意識が強い方も少なくなかったようです。それから 20 年、介護への意識も変わってきましたが、それでも未だにアンコンシャス・バイアスは残存しています。

従来の「べき論」から、「新しい介護」へ移行する過渡期に

アンコンシャス・バイアスは、時代や社会とともに変化します。気づくことが変化のきっかけになりますが、無意識の偏見に気づくのは難しいもの。しかし、多様性が重視される現代は、個人も社会も介護に関する考え方を新たにする過渡期にあるのではないのでしょうか。かつての「こうあるべき」という考えが薄れるとともに、介護保険や外部サービスを活用した成功事例が伝わっていくことで、新しい介護や老後の在り方が確立されていくはずですよ。

介護の成功事例やうれしい体験談が、介護の不安を払拭し自分を縛る思い込みから開放してくれる

介護について、今はまだ「大変」「つらい」というネガティブな情報が先行しています。しかし調査結果からもわかる通り、介護を経験した人は「やっと恩返しできた」というポジティブな感情も大きいようです。「施設に親を入れるなんて親不孝」と思い込んでいた方から、「お試して施設を利用したら、親御さんに笑顔が戻り、親子関係が円満になった」という、うれしい話も聞きます。そのような希望が持てる事例がさらに広まると、ネガティブなアンコンシャス・バイアスから解放されるきっかけになりそうです。

介護に限らず、うれしくない未来には目を背けたくなく、不安に思うものです。介護の外部サービスの活用が、親世代にとっても子世代にとってもみじめなことではなく、「お互いに最適な選択」という認識が定着するとよいですね。

今、できることから始めてみましょう 「喜寿」や「米寿」の節目に外部サービスを贈るのも、その一歩に

アンコンシャス・バイアスが改善される目安は、私の肌感覚でおおよそ 10 年くらいでしょうか。日本では、いろんな情報に接し、多くの人がバイアスを自覚するまでに 7～8 年ほど時間がかかりますが、その後 2～3 年で一気に変化するケースが多いです。

意識を切り替えることは難しいものですが、まずはできることから始めましょう。親世代の方は、貯蓄の一部を自分が老後を快適に過ごす費用として使ってみては？ お金を残すことも大切ですが、外部サービスなどを利用することで子どもの負担が減り、自分の自立にもつながります。また、子世代の方は、ネガティブな報道や罪悪感のみにとらわれず、新しい家族関係を作る気持ちを持ちましょう。外部サービスを利用しながら、まめに連絡したり、会いに行ったりすることも立派な親孝行です。例えば、「77 歳の喜寿、88 歳の米寿に外部サービスをプレゼント」など、親御さんの誕生日にプレゼントとして外部サービスを利用するきっかけを作るのも、よいアイデアかもしれませんね。

「敬老の日」をきっかけに、親も子も相手を思いやる気持ちの先に生じたズレを修正しましょう

親世代は子どものために思い「自立したい」、子世代は「育ててくれた親に恩返ししたい」と思っています。相手のことを大切に思うゆえのギャップを改善するためには、まずは会話をすることです。世間話をする中で将来どうしたいのか、自然な流れで話し合えるようになるとよいですね。

今年の「敬老の日」をきっかけに、そのような会話を始めてみてはいかがでしょうか。



坂東眞理子（ばんどう・まりこ）さん 昭和女子大学 総長

富山県生まれ。1969 年東京大学卒業、総理府入府。

1995 年埼玉県副知事、1998 年在ブリスベン総領事、2001 年内閣府男女共同参画局長。

2004 年昭和女子大学・女性文化研究所長、2007 年同大学学長、2014 年同大学理事長、2016 年同大学総長。著書「女性の品格」「日本の女性政策」「70 歳のたしなみ」「幸せな人生のつくり方」「女性の覚悟」など著書多数。

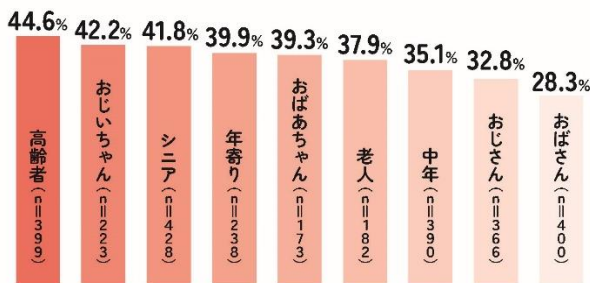
親世代が最も年齢を感じる呼ばれ方は「高齢者」

親世代に自分が呼ばれた呼称に対し年齢を感じた呼ばれ方を聞くと、「高齢者」(44.6%)、「おじいちゃん」(42.2%)、「シニア」(41.8%)、「年寄り」(39.9%)、「おばあちゃん」(39.3%)の順となりました。

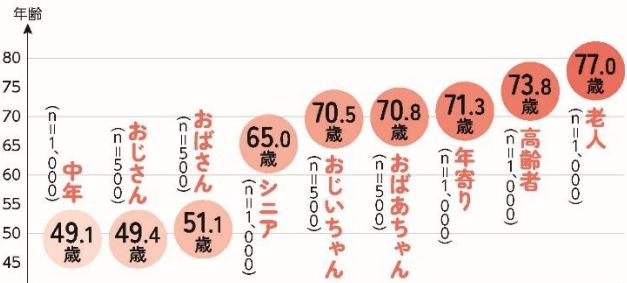
親世代が呼ばれてもよいと思う呼称別の年齢-古希を迎えたら「おじいちゃん」「おばあちゃん」も

親世代にあなた自身が呼ばれることに抵抗がない年齢はいくつからか、具体的に答えてもらいました。50歳前後になれば「中年」(49.1歳)、「おじさん」(49.4歳)、「おばさん」(51.1歳)と回答。65歳になったら「シニア」(65.0歳)、70歳の古希を迎えたら「おじいちゃん」(70.5歳)、「おばあちゃん」(70.8歳)と呼ばれることに抵抗がないと回答しています。最も年齢を感じる呼ばれ方は「高齢者」でした。高齢者と呼ばれても抵抗がないのは73.8歳からで、「老人」については、77.0歳でした。

Q. 親世代が、自分が呼ばれて「年齢を実感した」呼称



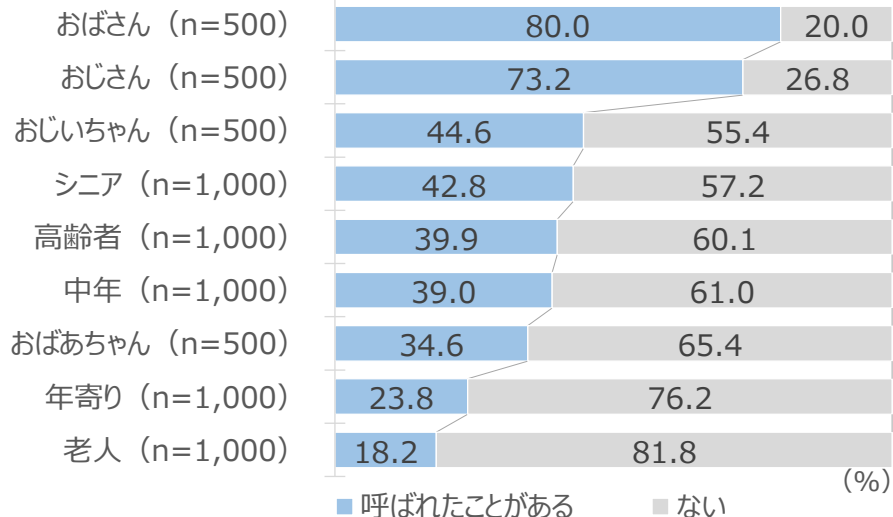
Q. 呼称別、親世代が呼ばれてもよい年齢



親世代の呼称「おじいちゃん」は呼べても、「おばあちゃん」は呼びづらい?

親世代を対象に、家族以外から呼ばれたことがある呼称を聞くと、「おばさん」(80.0%)や「おじさん」(73.2%)が多くなっています。一方、親世代の男性の半数が「おじいちゃん」(44.6%)と呼ばれているのに対し、「おばあちゃん」と呼ばれた親世代の女性は34.6%と10ptも少なくなっています。女性に対しては呼び方に気を遣う人が多いのかもしれませんが。

Q. 親世代が、家族以外から呼ばれたことがある呼称

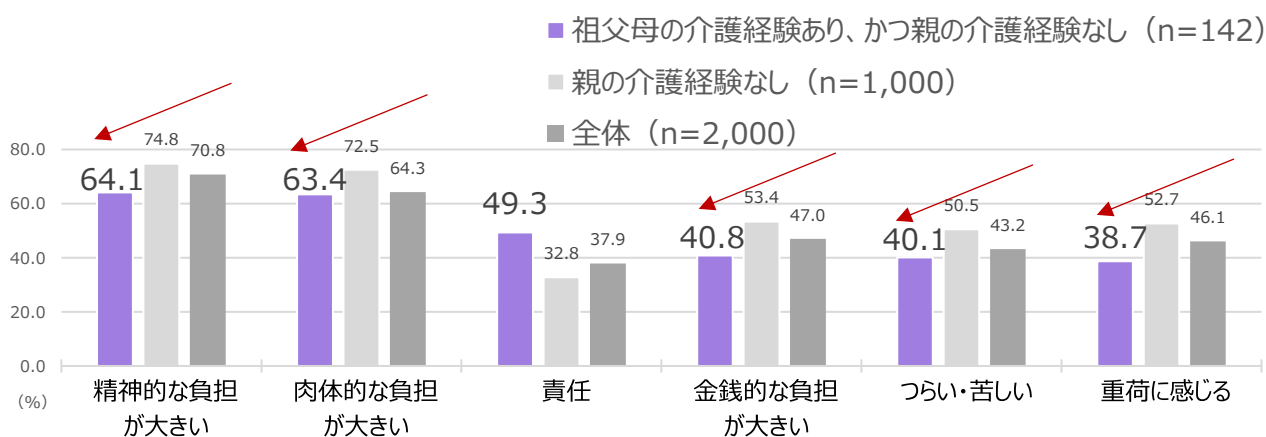


各対象者はその呼称で呼ばれた経験がある人

祖父母の介護経験がある孫は、介護に対してネガティブなイメージが低い

今回の調査では、祖父母の介護経験があり、親の介護は経験していない人は142人でした。その方々に介護のイメージを聞くと、「責任」(49.3%)のスコアがやや高いものの、「精神的な負担」(64.1%)、「肉体的な負担」(63.4%)をはじめ、ほとんどの項目で親の介護経験がない人や全体平均よりも低くなっています。祖父母の介護経験がある人は、介護に対してネガティブなイメージが低いようです。

Q.祖父母の介護をした人の「介護」のイメージ（複数回答）



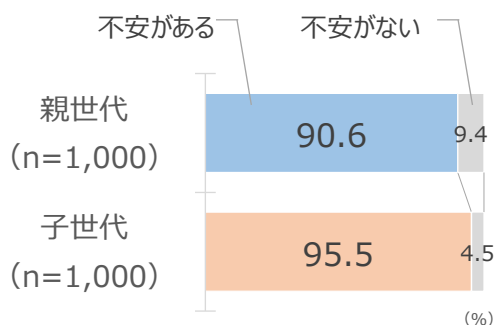
家族が介護状態になったとき、自身も家族も9割が感じる「不安」

介護状態になった親世代が感じる不安1位は「介護してくれる家族の精神面」

親世代には自分自身が、子世代には親が介護状態になったときを想定して、そのときの不安や心配なことについて聞くと、親世代も子世代も9割以上に不安が「ある」と答えています。

親世代は、「介護してくれる家族の精神面」(59.1%)、「介護してくれる家族の体力面」(49.0%)、「介護してくれる家族の生活面」(46.6%)と続き、家族にかけてしまう負担を心配しています。

Q. 親世代は自分自身が子世代は自身の親が介護が必要になったときに不安を感じますか？



自分に介護が必要になったときの不安ランキング（複数回答）

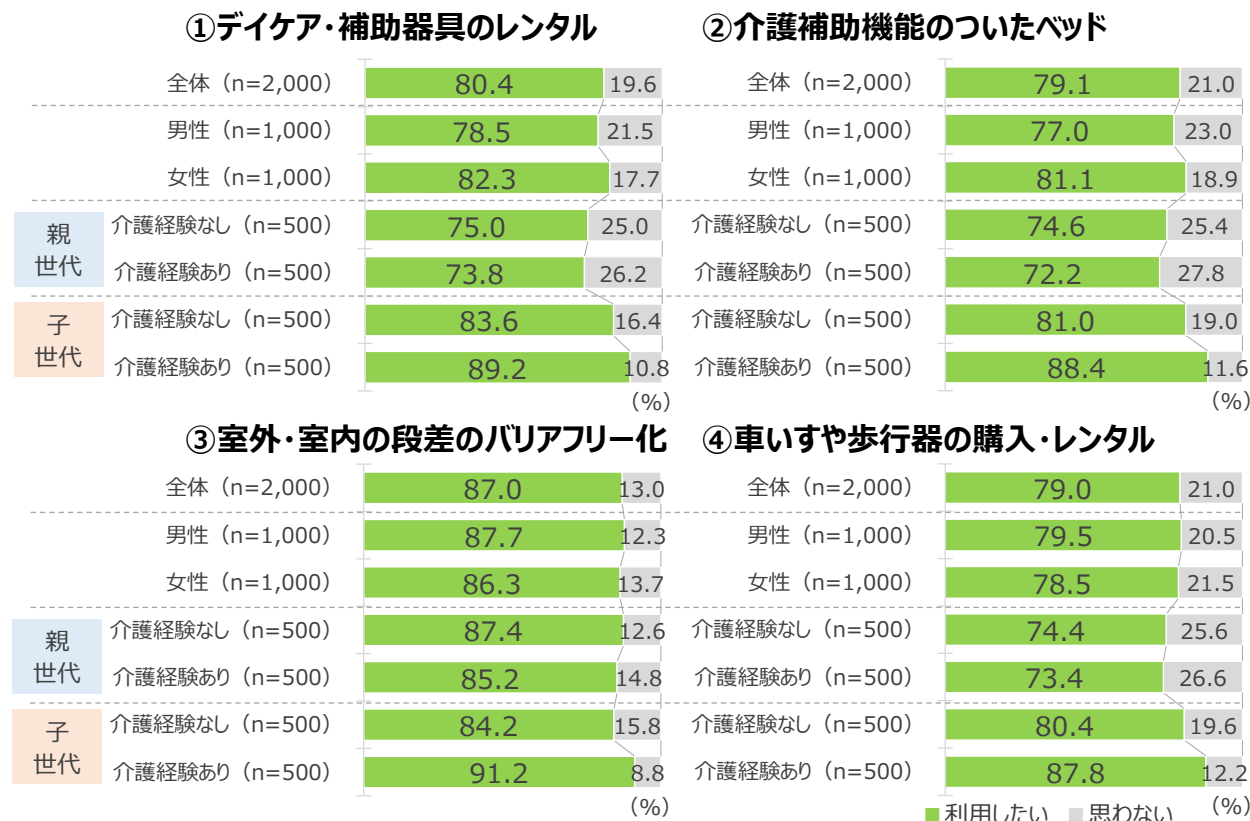
1位	介護してくれる家族の精神面	59.1
2位	介護してくれる家族の体力面	49.0
3位	介護してくれる家族の生活面	46.6
4位	介護にかかる費用捻出	43.2
5位	先が見通せない	41.0
6位	介護してくれる家族の将来	25.1
7位	介護保険利用のための申請	22.0

親世代 (n=1,000) (%)

介護の外部サービス、8割が「介護が始まる前段階」から利用したいと回答

自分自身の将来的な介護に向けて、介護が始まる前段階からの外部サービスの利用意向を聞きました。全体で、「デイケア・補助器具のレンタル」を利用したいと答えたのは80.4%、同様に、「介護補助機能のついたベッド」79.1%、「室外・室内の段差のバリアフリー化」87.0%、「車いすや歩行器の購入・レンタル」79.0%と、およそ8割が自身の介護が始まる前段階から、各種の介護サービスを利用したいと答えました。

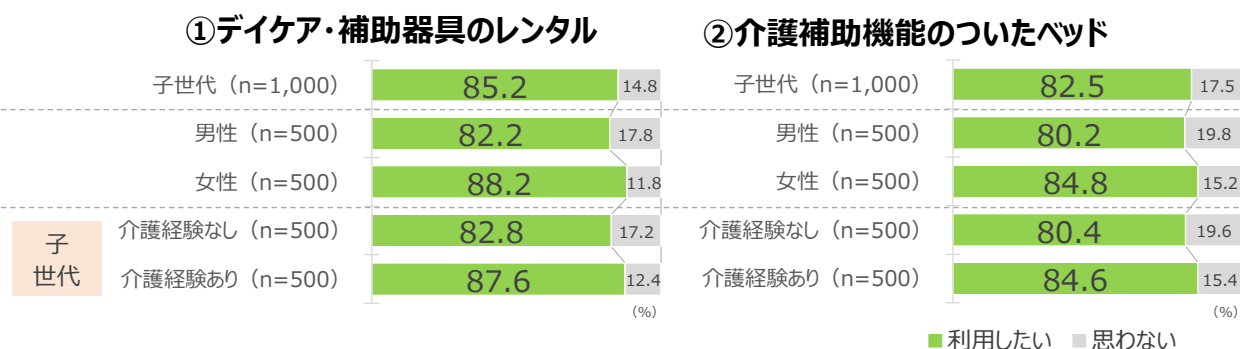
Q.自分の介護に備えて、介護が始まる前段階からの外部サービスの利用意向



親の介護の場合、介護が始まる前段階からの外部サービスの利用意向はさらに高まる

次に子世代に、親の介護に備えて介護が始まる前段階からの利用意向を聞くと、「デイケア・補助器具のレンタル」85.2%、「介護補助機能のついたベッド」82.5%、「室外・室内の段差のバリアフリー化」89.2%、「車いすや歩行器の購入・レンタル」83.0%となり、親のための外部サービスの利用意向は、自身のためよりもさらに高くなっています。

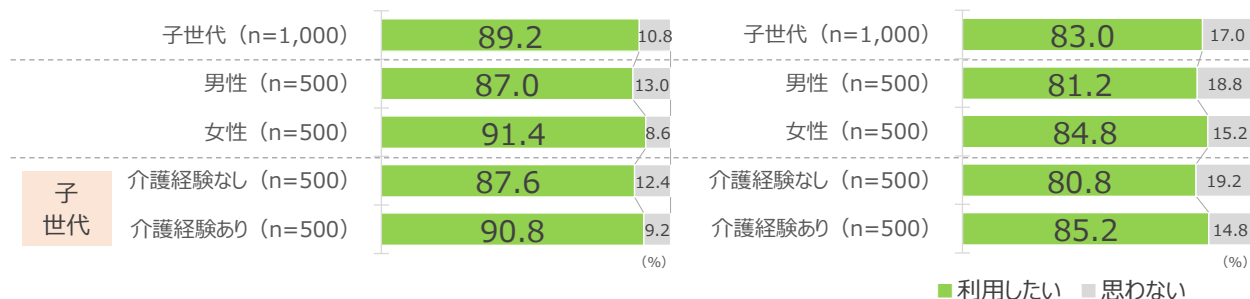
Q.親の介護に備えて、介護が始まる前段階からの外部サービスの利用意向



Q.親の介護に備えて、介護が始まる前段階からの外部サービスの利用意向

③ 室外・室内の段差のバリアフリー化

④ 車いすや歩行器の購入・レンタル



外部サービスの利用意向は高いものの、半数は「何が必要かわからない」。

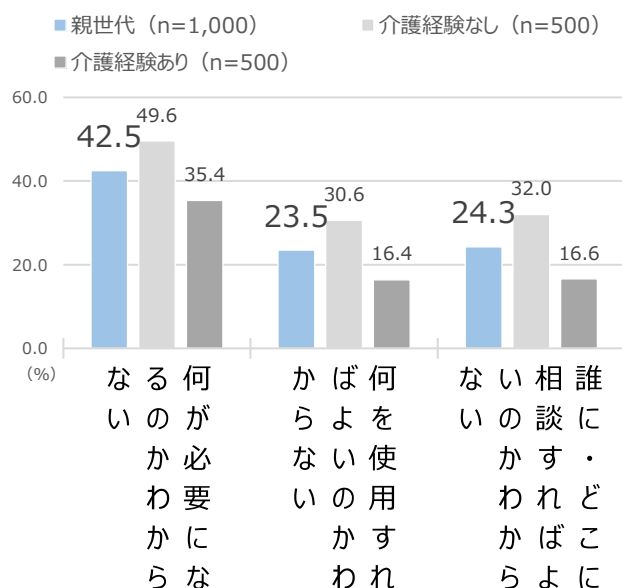
介護経験がない人はなおさら…

介護の外部サービスの利用意向は高いものの、「実際どうすればいいかわからない」という人も多いようです。自分が介護状態になった場合、親世代の42.5%が「何が必要になるのかわからない」と答えており、介護経験がない人では49.6%とさらに多くなっています。

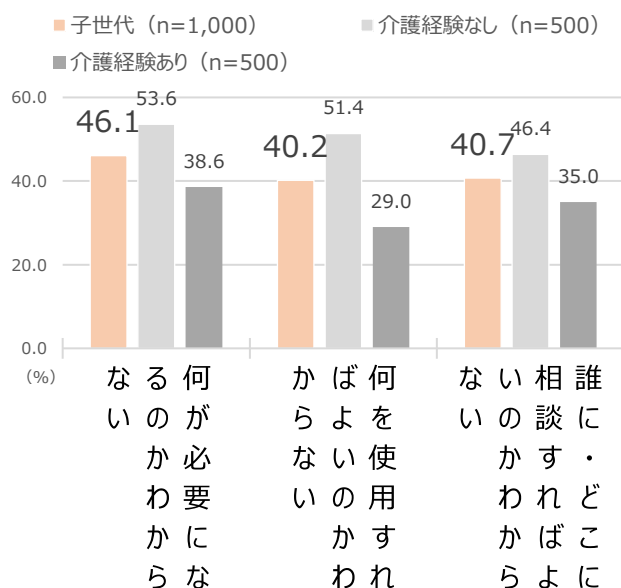
子世代でも同様の結果で、親が介護状態になった場合の外部サポートについて、46.1%が「わからない」と答え、介護経験がない人では53.6%とさらに高くなっています。

Q.介護の外部サポートについて

親世代：自分が介護状態になった場合



子世代：親が介護状態になった場合



子世代の6割は「介護について事前に話し合うのは難しい」と感じ、 3人に1人は介護に対する「偏見」を自覚

介護に関する意見を聞くと、8割が「早めに高齢者施設などを見学しておくのはよいことだ」（83.8%）と答えていますが、6割の人が「将来の介護のことを事前に家族で話し合うのは難しい」（58.9%）と感じており、子世代では難しいと感じる人が63.6%と多くなっています。また、子世代の3人に1人は「自分は介護に関連して何らかの偏見を持っていると思う」（33.9%）と答えています。

Q.介護に関する自分の気持ち

