



認知症を 生きること。

2025.12.5

Social
Issue
Lab

SIL

認知症のご本人や ご家族の声に じっくり耳を傾ける。

「認知症になったら、どうなるのか？」

想像できる人は、そう多くないのではないのでしょうか。

65歳以上の高齢者のうち、認知症の方は全国に約730万人。

5人に1人が認知症であると推計されています。

国民全体でみても17人に1人以上の割合で、認知症の人が存在している。

もしかしたら日頃から接している人の中にも、

認知症の方、そのご家族の方がきつというはず。

だけど、その声を、考えを、感じ方をわたしたちは知りません。

少しでも当事者の目線に近づきたい。

認知症を生きるとは、どういうことなのかを理解したい。

そんな想いで、なかなか聴くことのない

当事者の生声に迫る調査を実施しました。

Survey Overview

調査対象者/ 回答者数

全国の20-79歳 ※中学生は除く

①生活者一般:2,000人

②ご本人が「認知症」または「軽度認知障害の方」:111人

③同居しているご家族が「認知症」または「軽度認知障害の方」:274人

割付方法

①生活者一般:

令和2年国勢調査の性年代構成比に基づいて割付し、世の中の縮図を再現

調査方法

インターネットリサーチ

調査期間

2025年10月6日(月)～10月9日(木)

調査企画

QO株式会社

調査委託先

株式会社マクロミル



Introduction



認知症は今や誰もがなり得る、
決して縁遠いものではありません。

一方で、認知症はどこか自分ごととして捉えづらく、
それゆえに、生活者が抱える認知症へのイメージは
"何もできない" "人生の終わり"といった絶望感で固定化され、
正しい知識や理解が進んでいない状況にありそうです。

認知症がどのように認識されているのか、
現在地を見ていきます。

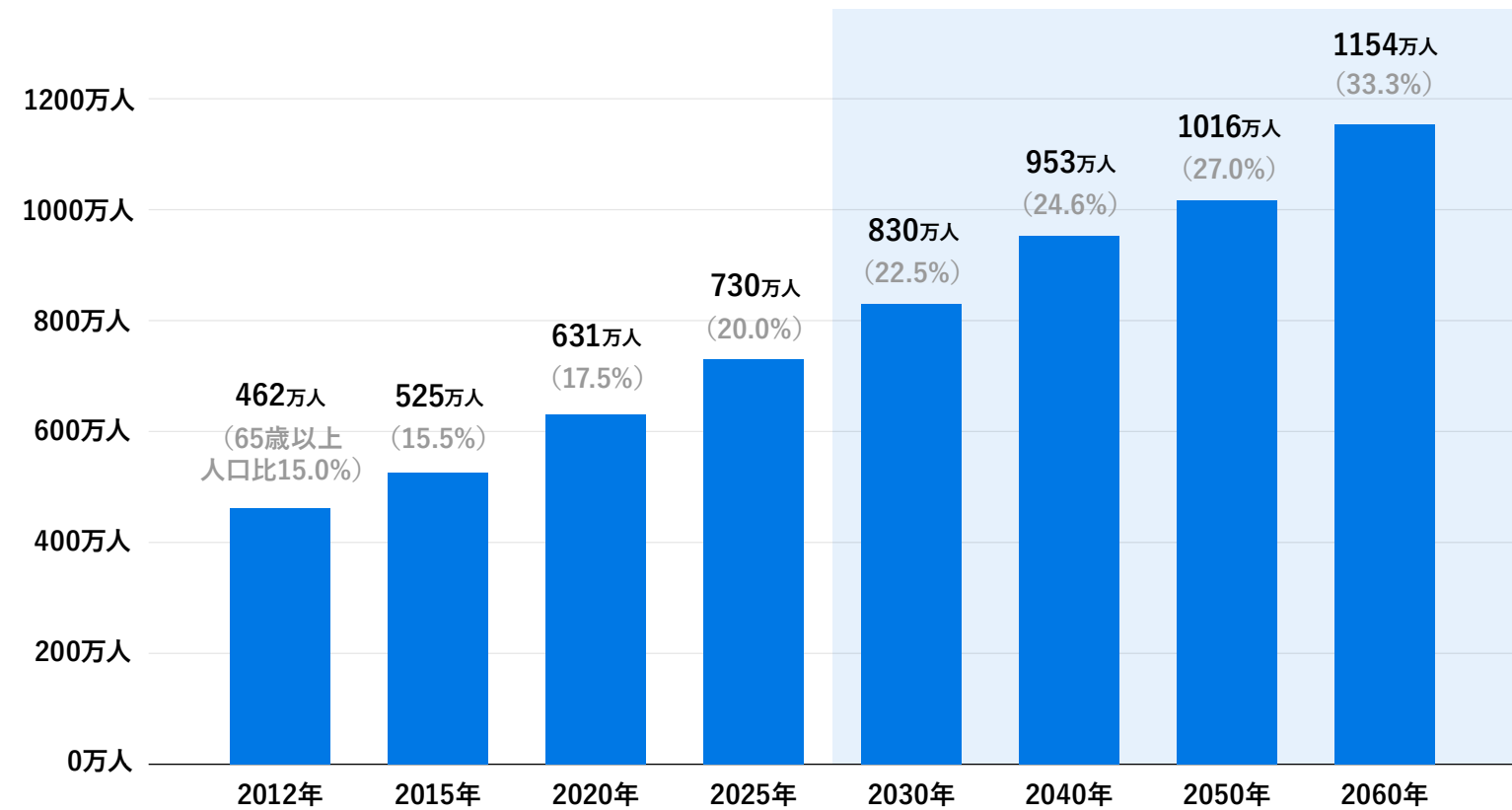
Part.1

日本における 認知症の現在地

Part.1 日本における認知症の現在地

65歳以上の高齢者の5人に1人、730万人が認知症になると推計され、
今後もその数は増えていくことが見込まれている。

認知症の人の将来推計



「認知症 参考資料」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/12404000/001088515.pdf>) を加工して作成

Part.1 日本における認知症の現在地

認知症は誰しもうかり得るものである。

年齢にかかわらず、国民自身やその家族、地域の友人、職場の同僚や顧客など、今や国民誰もが認知症になり得るという状況に鑑みれば、国民一人一人が認知症を自分ごととして理解し、自分自身やその家族が認知症であることを周囲に伝え、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、考える時代が来ている。

「認知症施策推進基本計画」(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001344090.pdf>

認知症は誰もがかり得る病気です。親や兄弟、友人、ご近所の方など、身近な人が認知症になる可能性は、誰にでもあります。だからこそ、認知症の方との関わりは、「他人事」ではなく「自分の事」として捉えることが必要です。

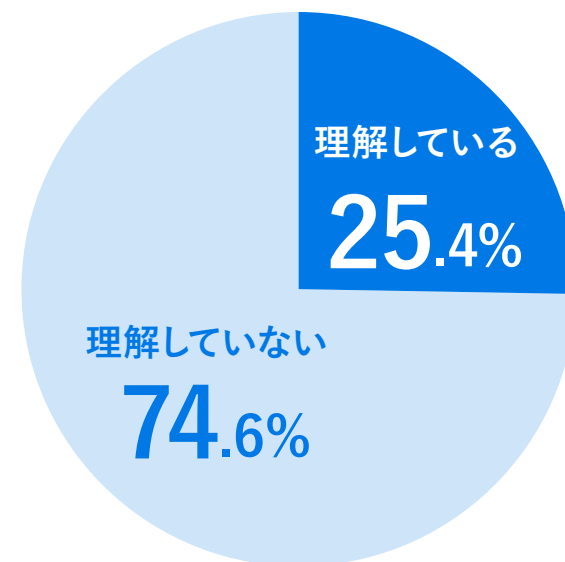
「認知症の方と関わる時～大切な7つのポイント～」(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/navi/55.html>

Part.1 日本における認知症の現在地

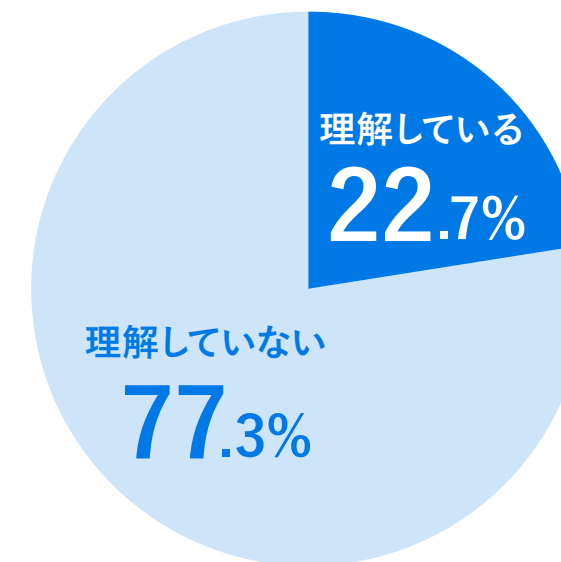
それなのに、認知症に対する知識は不足しており、正しい理解が進んでいない。
自分ごと/自分の家族ごとになっていない、なんだか遠い存在である。

【認知症への理解度】

認知症の初期症状は物忘れや
記憶力の低下だけではないことを—



2025年には65歳以上の高齢者の
5人に1人が認知症になると見込まれていることを—



ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

Part.1 日本における認知症の現在地

早期発見が大切であるものの、その認識は十分に浸透していない。
不調を感じたことがある人でも、受診率は5.0%と非常に低い。

“「認知症は早期発見が大切である」
と理解している”

42.3%

ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

“認知症や軽度認知障害についての受診率”

5.0%

男女20-79歳 585人 不調を感じたことがある方

Part.2

生活者の持つ 認知症に対する イメージ

Part.2 生活者の持つ、認知症に対するイメージ

自分が認知症になったら、
自分はどうなってしまうのか想像がつかない。

“ 自分が認知症になったら、
自分はどうなってしまうのか想像がつかない ”

83.7%

もしも自分が「認知症」になったら
どのように感じると思いますか？

もしも自分が「認知症」になったらどのように感じると思うか、想像してお答えください。

どうい世界で生きることなのかわからない。—30代女性

想像できず恐ろしく、
どう生きていけばいいのかと感じてしまう。—30代男性

多分、落ち込むか、医師の指導などを経て
前向きに生きようとするのか、まったくわからない。
家族や周辺に迷惑はかけたくないとは思っているが…。
—70代男性

ベース：男女20-79歳 1,994人 認知症や軽度認知障害でない方

Part.2 生活者の持つ、認知症に対するイメージ

“恐怖心”や“絶望感”など、ネガティブなイメージが強い。

“ 認知症になるのが怖い ”

84.0%

“ 自分が認知症になったら、
その先の人生が真っ暗になってしまうと思う ”

73.8%

もしも自分が「認知症」になったら
どのように感じると思いますか？

もしも自分が「認知症」になったらどのように感じると思うか、想像してお答えください。

この世の終わり —20代男性

絶望感を感じると思う。 —20代男性

記憶が無くなるのは本当に怖い。
出来れば認知症にならずに死んだ方が良し、
そうなってほしいと切に願う。 —50代男性

ベース：男女20-79歳 1,994人 認知症や軽度認知障害でない方

Part.2 生活者の持つ、認知症に対するイメージ

「周囲に迷惑をかけそうで申し訳ないと感じる」と8割超が回答し、
「申し訳ないので関わりを絶ちたい」との声まで。
だからこそ「周りの人に知られたくない」と感じる人も半数。

“ 自分が認知症になったら、
周りの人に迷惑をかけそうなことを
申し訳なく感じると思う ”

85.7%

“ 家族が認知症になったら、
周りの人にあまり知られたくない ”

47.3%

ベース：男女20-79歳 1,994人 認知症や軽度認知障害でない方

もしも自分が「認知症」になったら
どのように感じると思いますか？

もしも自分が「認知症」になったらどのように感じると思うか、想像してお答えください。

家族が苦勞している。家族に迷惑をかける。—50代女性

お世話をする方とされる方、
両方とも大変だろうなというイメージ。—50代女性

周りの人間に申し訳ない、
施設に入るなどして関わりを絶ちたい。—30代女性

ベース：男女20-79歳 1,994人 認知症や軽度認知障害でない方

Part.3

当事者が見えない
理解が深まらないことで生じる

認知症のイメージギャップ

Part.3 認知症のイメージギャップ

認知症に対する解像度は低く、
「認知症」が「加齢による認知機能の低下」として多くの人に認識されている。

“

加齢による認知機能の低下と、
認知症による認知機能の低下は別物であることを理解している

”

28.1%



ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

Part.3 認知症のイメージギャップ

認知症の初期症状として「物忘れや記憶力の低下」以外の
症状があることはあまり知られていない。

“ 認知症の初期症状は物忘れや
記憶力の低下だけではないことを理解している ”

25.4%

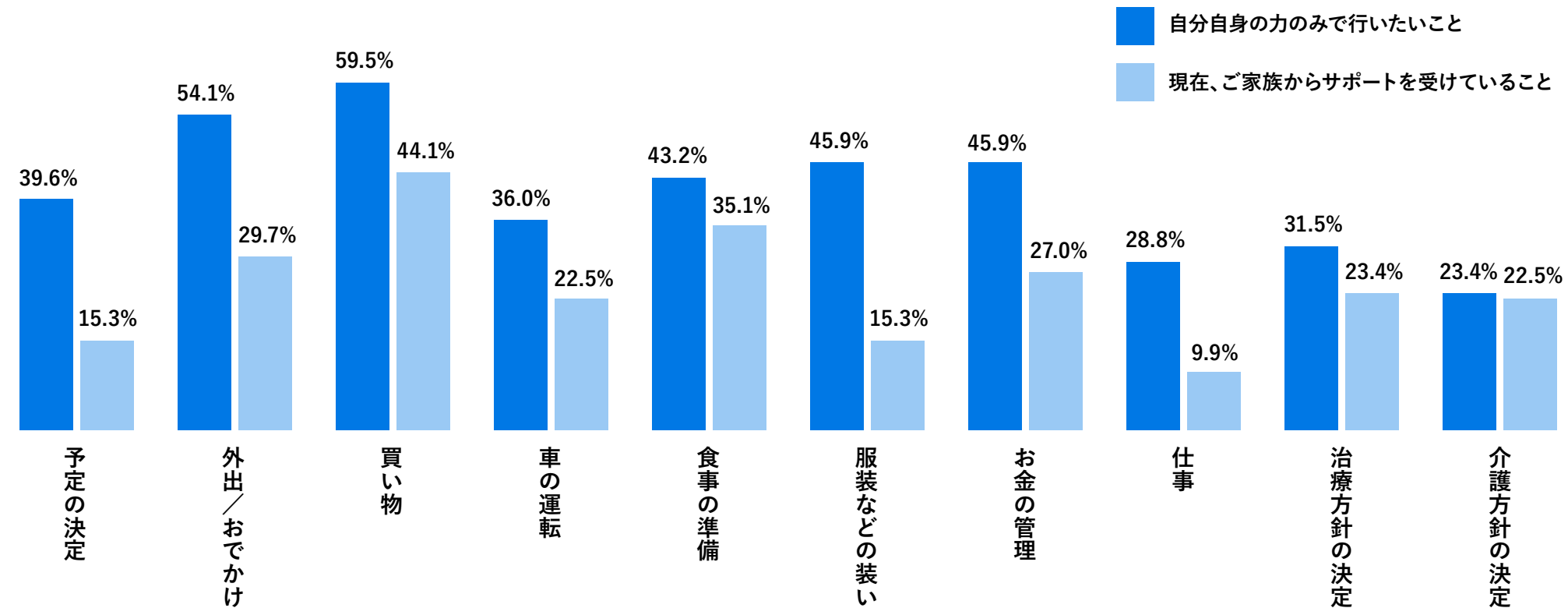


ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

Part.3 認知症のイメージギャップ

認知症のご本人は「自分自身の力のみで行いたい」と思い、
実際に自分の力で日常生活を送っている部分も少なくない。

【自分自身の力のみで行いたいこと/家族のサポートを受けていること】



ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

Part.3 認知症のイメージギャップ

「認知症は予防をしていなければならない」「予防や治療は自己責任」が4割超など、
認知症に対するスティグマ（差別や偏見）も存在している。

“ 認知症は病気の一つであり、
予防をしていれば誰もがなるわけではないと思う ”

46.7%

“ 認知症は治療薬もあるので、
予防や治療は個人の自己責任である ”

41.2%

ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

Consideration



身近に存在しているはずなのに、
なんだかはっきりと見えてこない。
だからこそ、認知症は「大きな不安」「絶望」であり、
「なってしまったら、その先の人生が真っ暗になる」
そんな偏ったイメージにとどまってしまっているのだと思います。

ご本人やご家族がどういったシーンで悩み、
社会に対してどういったことを求めているのか。
ここからは、当事者の生の声をもう少し見ていきましょう。

Part.4

当事者が
抱える不安と悩み、
社会に望むこと

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

認知症の告知は、ご本人にとってもご家族にとっても、
現実をつきつけられるショックがある。

認知症を告知されて
どのような気持ちになりましたか？

自身でも、うっすらと感じていた事だが、
面と向かって言われると少しショックだった。
—60代男性

やはり、寂しく、悲しい、治したい。—70代女性

自分が?と思った。—50代女性

ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

家族が認知症を告知されて
どのような気持ちになりましたか？

元通りに戻る事はないと思うと正直ショックでした。
—50代女性

信じられなかった。今後どう接するのか不安だった。
—70代女性

先行きに不安を感じた。—50代男性

日頃から感じてたので、やはりと思った。—70代女性

ベース：ご家族が認知症や軽度認知障害の方274人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

ご本人からは「迷惑をかけている申し訳なさ」や「自分が自分でなくなる不安感」、
ご家族からは「介護にあたっの葛藤」や「症状に向き合う負担感」が垣間見える。

ご自身が認知症になったことで 悩んでいることや不安

みんなに迷惑をかけていると少し感じてる。—60代女性

妻や子供に迷惑をかける時がくるのではないかと。—70代男性

記憶力の減退が悲しく辛い、
時には配偶者へ怒りをぶつけてしまうこと —50代男性

自分らしさがなくなることへの恐怖感 —60代男性

趣味にしているゲートボールや
グランドゴルフができなくなるのではないかと。—70代男性

ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

ご家族の介護をする中で 悩んでいることや不安

この生活がいつまで続くのかということ、
でもいざそのときがくるとしても覚悟できていないかも。—30代女性

病気なので本人は悪くないと思いつつも
辛く当たってしまう自分が嫌になる。—70代男性

今していることが正しい、本人にとって良い事なのか悩む。—60代男性

出来ることなら、本人の意思を
引き出してあげたいと思っていること。—60代男性

常に誰かが傍で見ないと、
何をするか分からない不安。—50代男性

ベース：ご家族が認知症や軽度認知障害かつ
介護に関与している方252人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

周りからされて嫌だったこととしては、認知症の症状を責める言動や、過度に心配/干渉されること、不用意なアドバイスなど。

(ご本人が)周りの人からされて嫌だと思ったこと

妻から、時々「その話は何度も聞いた」と言われたときはショックを感じる。—70代男性

分からない事を頑張ってやったのに怒られたこと。—70代女性

どうせ認知症だからと思われること。—60代男性

何でも体を気遣われること… —70代男性

心配しすぎて干渉しすぎ —70代女性

ベース:ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

(ご家族が)周りの人からされて嫌だと思ったこと

あまり手を出さない人に「もっとああしてやればいいのに」と言われるとお前がやれやと思う。—40代女性

軽々しい「施設に入れちゃいなよ」の言葉 —60代女性

お母さんを大事にしてやってね、と言われたらムカつく。介護は地獄だから、何も知らない人は何も言うなと思う。—60代女性

認知症になった本人を軽んじる発言 —30代女性

根掘り葉掘り聞かれる。—40代男性

ベース:ご家族が認知症や軽度認知障害の方274人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

社会の理解不足による、偏見や配慮に欠けた発言も。
認知症に対する正しい理解が求められる。

周囲からの心無い言葉

スーパーのトイレに行った時、
トイレ掃除の女の子に「障害者はこっちです」と
言って 多目的トイレを指さされた時。—60代女性

各家庭内での事情や状況がそれぞれ違い、
ステレオタイプでの痴呆へのイメージが固定化されており、
それぞれの家族、本人への対応を想像して対応してほしい。—60代男性

たまの外出先で相手の目線が
気になり戸惑うことが多くなった。—70代男性

家族や身近な人から何度も同じことを
いっていると叱責された。—60代男性

周囲に誤解されている/知ってもらいたいと思うこと

何もできなくなったりわからなくなったりすると思われるが、
まだできることがあるし、会話もできるのに
無視されたりするのがつらい。—60代男性

一部の人にはその時に症状がでないので、
本人の思い込みと思われるかもしれない。
実際に症状が出るのは、生活の中ではほんの一部分。—60代男性

時間を置いて何度も同じことを聴いたりしていることに、
自分でも気づき嫌になることもあるが、
まあこんなものと大目に見て欲しいと思います。—70代男性

認知症は早く発見すると治ると言われているので
治療を受けるということを公開できるよう、
また特別な存在ではないということを知ってもらいたいと思います。—60代男性

悲惨で孤立、孤独、絶滅的なイメージがあるが
それぞれに希望や絆があることも想像して欲しい。—60代男性

ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方104人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

生き方や暮らし方について、自分で決めていくことを望んでいるものの、
6割以上の人がある機会が奪われていると感じている。

“ 生き方や暮らし方を自分で決めていくことは、
自分にとって大事なことだと思う ”

83.8%

“ 自分で物事を決めていく
機会が奪われたと感じる ”

62.2%

ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

現代の社会において不足していることとして、
ご本人からは、認知症の治療が進むことや自分らしい生活が送れること、
ご家族からは、介護から離れる時間や認知症への理解促進、の声があがる。

（ご本人にとって）現代の社会において 不足していることや望むこと

認知症の進行を遅らせる、
あるいは認知症の傾向がみられる患者の為の良い治療薬が
今よりもっと開発されればいいなと思います。—60代女性

見た目でわからないから難しい。
認知症札を貼り付けておくわけにもいかないし。—50代女性

金銭的負担を軽くしたい。
話ができる人が周りに欲しい。—60代男性

認知症でも旅行に行けたらいいと思う。—70代男性

自分の移動経路が（自動で）記憶表示される
デバイスがあると安心かもです。—70代男性

ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

（ご家族にとって）現代の社会において 不足していることや望むこと

介護に関する料金が年々値上がりするので、
もう少し安くできないものかと日々思います。—60代女性

介護職の方の待遇改善をはかって
人員不足にならない様にして欲しい。—60代男性

1日くらい介護から解放されてゆっくりできる時間が
設けられたらいいのと思う。—30代女性

デイサービスの担当さんが自由に選べればいいと思う
本人との相性だけでなく家族側との相性も見てほしい。—60代女性

認知症と言っても色々症状がちがうんだと理解して
もらえたらと思うし、自分ももっと理解したいと思う。—50代女性

ベース：ご家族が認知症や軽度認知障害の方274人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

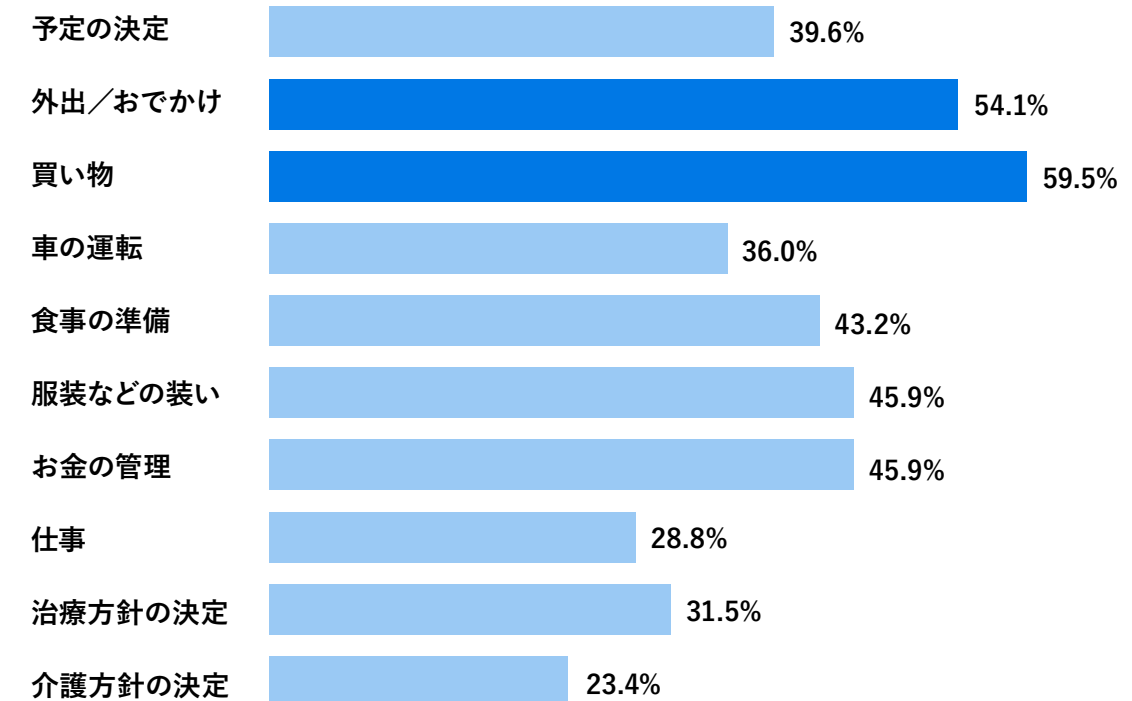
認知症になっても「自分の力で意思決定・行動をしたい」と思う人は8割超
「買い物」「外出/おでかけ」など、自分らしい暮らしを続けていきたい思いがみえる。

“ 自身の力で意思決定や行動をしたい ”

83.6%

ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方104人の回答

自身の力のみで行いたいと思っていること



ベース：ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

助けになったことは、寄り添ってくれる相手や当事者同士のコミュニティ。

(ご本人の)悩みや不安、負担に対して 助けになったこと

出来なくなった事を(家族が)嫌がらずやってくれる。—70代女性

運転ができなくなったが40年間しなかった妻ができるようになった。—70代男性

話を否定せず、気持ちに寄り添ってくれる。—60代男性

同じような経験をしている人の話や介護ヘルパーさんの話。—60代男性

配偶者と娘、孫の支えが精神的助けです。—70代女性

医者から年相応の認知症なので落ち込むことはないといわれた。
また、認知症がこれ以上悪化しないために、自分の事は
極力自分で行った方が良く妻から言われ、実行している。—70代男性

ベース:ご自身が認知症や軽度認知障害の方111人の回答

(ご家族の)悩みや不安、負担に対して 助けになったこと

ショートステイの受け入れをしてもらえたので
月に8日の休息ができた。—40代男性

近所の友達が気に掛けて時々、のぞいてくれる事。—60代男性

認知症の家族を持つ人とのつながりができたこと。—60代男性

同じ境遇の方々と話をして自分の苦労もわかってもらえた。
—30代女性

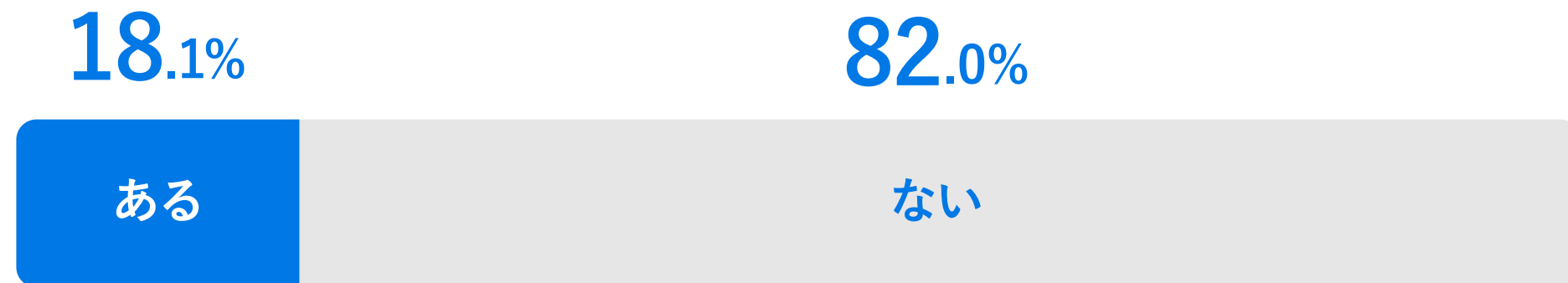
たまに一瞬ではあるけど昔の優しかったころのお婆ちゃんの
口調や表情に戻ることがあってそれが支えになる。—20代男性

ベース:ご家族が認知症や軽度認知障害の方274人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

認知症に対して対策をすることはまだまだ浸透しておらず、取り組みが十分とはいえない。

認知症対策として取り組んでいること

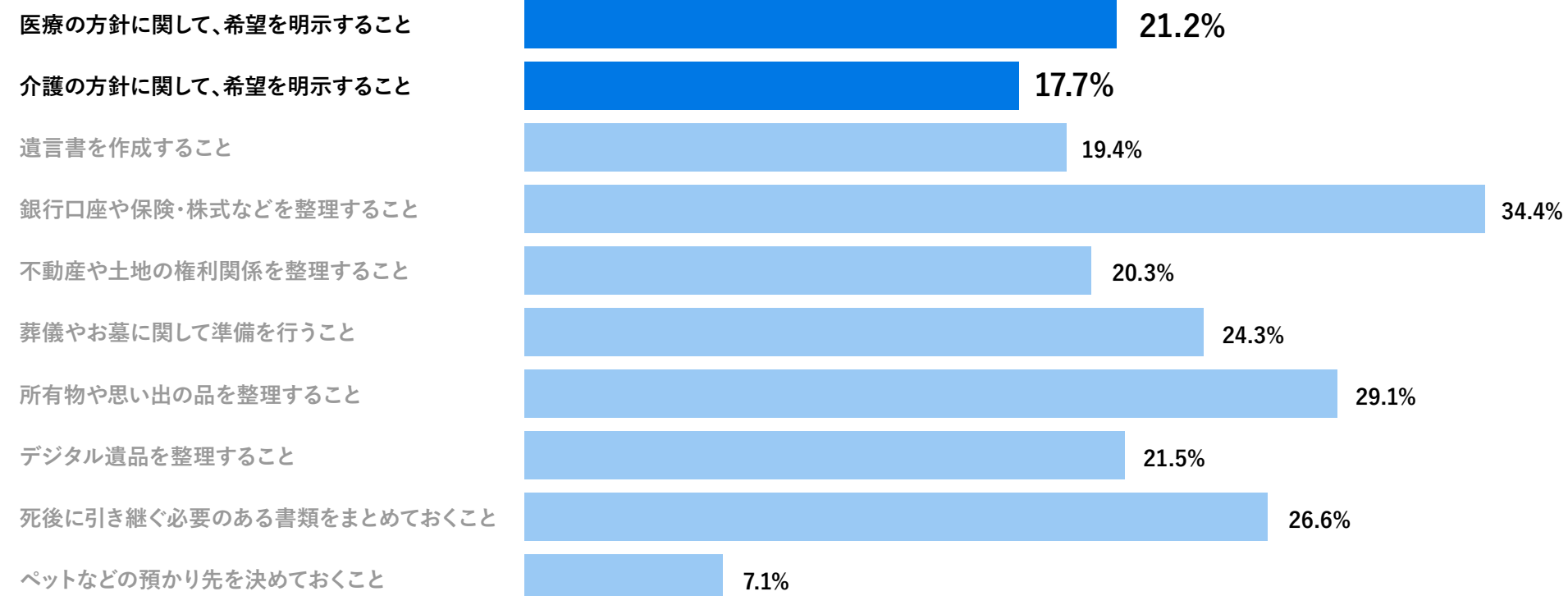


ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

Part.4 当事者が抱える不安と悩み、社会に望むこと

医療や介護の方針に関しても、希望を明示している人は2割前後に留まる。
本当は先々を考えておくことが必要だが、終活がお金とお墓中心になっている現状も。

【「終活」に関する事柄】



ベース：男女20-79歳 2,000人の回答

Conclusion

今回の調査で明らかになったのは、
認知症の当事者の方々は悩みや不安を抱える中にも
確かな希望を持っているということです。

「自分の力で、自分らしく暮らしたい」。

その声には強い力がありました。

もちろん不安や絶望もあります。

周りの助けも必要です。

それでも「前を向いている人たちなのだ」と、
私たちの理解や認識が少しずつ進んでいったなら。

認知症を知る人が増え、その理解の輪が広がってほしい。
このレターが、その一助になることを願っています。

