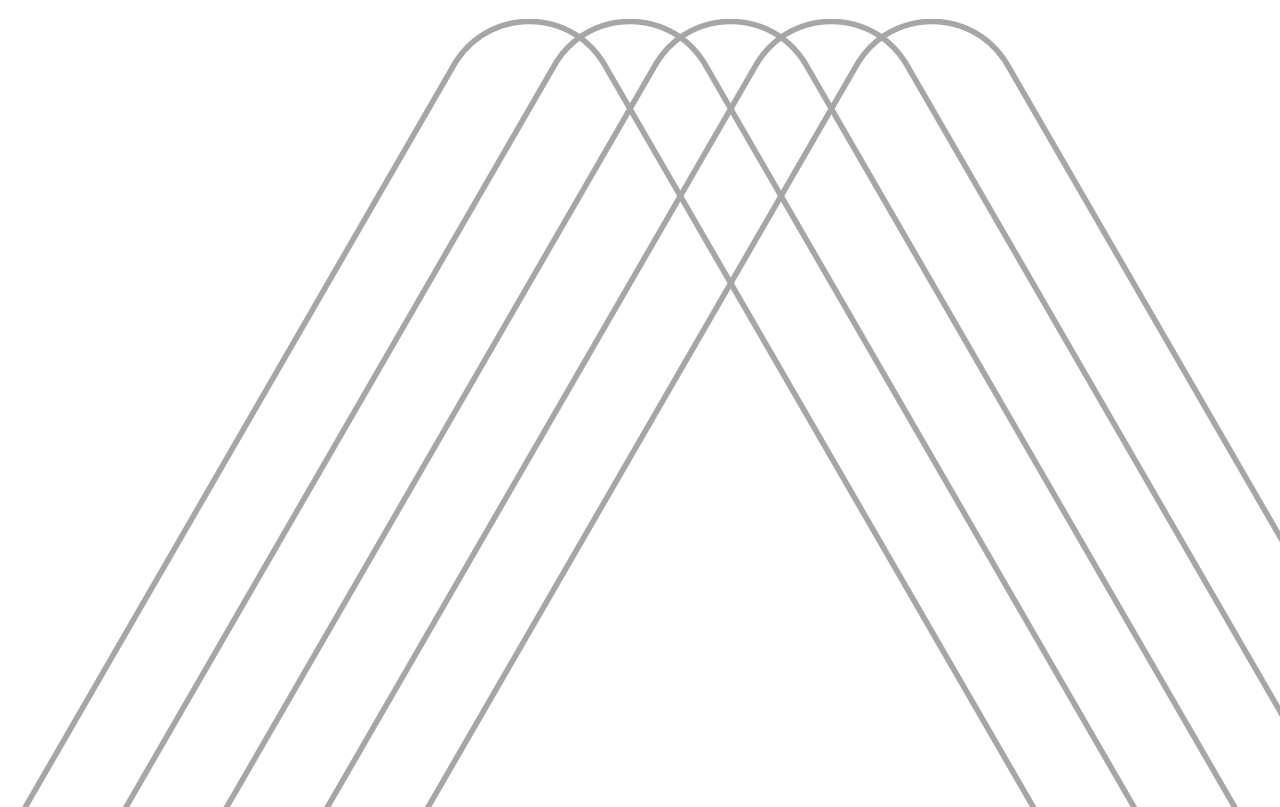




SIL 調査レポート

生活者と認知症の距離、届きづらい当事者の声



はじめに

認知症と聞いて思い浮かべることは何でしょうか。

「何もできなくなるイメージ」「一番なりたくない病気」「生きる希望を失う、絶望感」—

これらは今回の調査で実際に寄せられた、認知症に対する生活者のイメージです。

すでに超高齢社会に突入している日本で、今や誰もが関わる可能性のある認知症。

それなのに、なんだか身近には存在していない、自分には関係のないことのような気がする、

そのように感じているところもあるのではないのでしょうか。

2025年には、日本における高齢者(65歳以上)の約5人に1人が認知症になるという推計もあります。

認知症に対する認識が「誰もがなり得る、身近なものである」というものになってほしい。

普段は届きづらい当事者の声を知ること、当事者が少しでも暮らしやすいよう、世の中の理解が進んでほしい。

そんな思いを込めて、認知症をテーマに調査を実施しました。

調査概要

調査対象者 全国の20-79歳 ※中学生は除く

回答者数 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

Summary

Part 1 生活者と 認知症の距離

「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のは4人に1人。認知症への理解不足が顕著に

- 認知症について、「初期症状は物忘れや認知機能の低下だけではない」という事実を知っているのは4人に1人だけ。
また、「早期発見が大切」「投薬治療が進行を遅らせる」といった予防や治療に関する知識を持つ人も約4割に留まります。
年齢による差はあるものの、全体として認知症への理解が十分とは言えない状況が明らかになりました。
- 認知症の初期症状とされる事柄を実感したことがある人は59.4%と、半数を超えています。
しかし、実際に病院を受診した経験がある人は全体で2.4%と少なく、物忘れや認知機能の低下など不調を感じた人に絞っても受診率は5.0%に留まります。

Part 2 生活者の抱く 認知症へのイメージ

認知症に対するイメージは”絶望感”や”周囲に迷惑をかける”

- 8割前後の人が「その先の人生が真っ暗になってしまうと思う」「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」と回答し、生活者が認知症に対して「絶望感」や「周囲に迷惑をかける」といったイメージを抱いていることがわかりました。
- また、「周囲の人が認知症になったら、何かを任せられることを不安に思う」と8割が回答。生活者が認知症に対して負のイメージを持っていることもあってか、「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%)」といった周囲の目線への懸念もみられています。

Part 3 認知症のご本人や ご家族の抱える負担

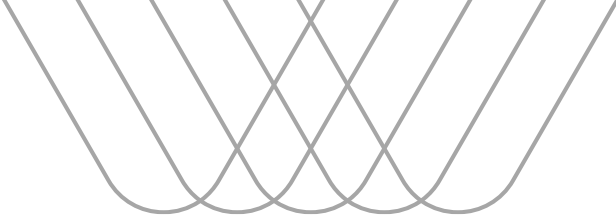
当事者の感じる負担は”精神的な負担”が最も大きい

- ご本人やご家族の感じる負担は、経済的・肉体的・時間的なものに比べて、精神的な負担が大きいことが明らかになりました
(ご本人:77.5%/ご家族:86.5%)。
- 周りの方からされて嫌だと感じたこととして、ご本人からは「どうせ認知症だからと思われる」「出来ないので余計なことはしなくてもいいと言われた」、ご家族からは「大変だね、と決めつけられる」といった、周囲の人からの決めつけや認知症の方を軽んじるような言動があげられています。

Part 4 ご本人や ご家族から見た 認知症と関係の変化

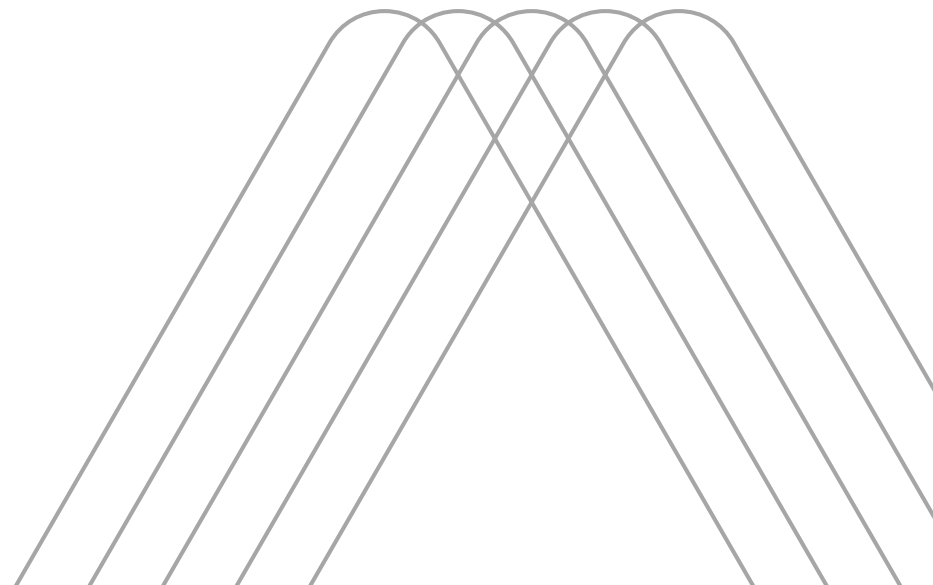
認知症でも「自分の力で意思決定・行動したい」。当事者になることで「家族の結束が強くなった」などのポジティブな声も

- 認知症や軽度認知障害になった今でも、8割以上の方が「自分の力で意思決定・行動したい」と感じています。が、「やりたいこと」と「できること」の間には一定の乖離があり、実際には生活の幅広い分野で家族がサポートしている様子です。
ただ、ご本人からすると「できることまで取り上げられている」と思うこともあるようです。
- 認知症になったことによる変化では、「自分らしい暮らしができなくなった」などのネガティブなものばかりではなく、「他の人に思いやりがもてるようになった」「家族の結束が強くなった」といったポジティブな意見も多く挙げられました。



Part 1

生活者と認知症の距離



物忘れや認知機能の低下に関する不調

- 物忘れや認知機能の低下に関して、不調を感じたことがある人は約3割。20代でやや低めではあるものの、不調を感じたことがある人は年代に関わらず一定存在しています。
- 不調を実感する状況としては、「日常生活の中で少し前の行動が思い出せない」といった声などがあがりました。

Q1S1.

まず、はじめに、あなたやご家族の「記憶」についておうかがいします。
物忘れや認知機能の低下について、不調を感じたことがありますか。
[あなたご自身について]

Q2S1.

先ほどの質問で「不調を感じたことがある」とお答えいただきましたが、
物忘れや認知機能の低下について、不調を実感するのはどのような状況のとき
ですか。[あなたご自身について、不調を実感するとき]

物忘れや認知機能の低下についての不調有無

(%)

		n	不調を感じた ことがある	やや 不調を感じた ことがある	あまり 不調を感じた ことはない	不調を感じた ことはない	不調を 感じた ことが ある・計	不調を 感じた ことは ない・計
全体		2,000	5.9	23.4	35.3	35.5	29.3	70.8
性別	男性	988	6.3	23.2	35.0	35.5	29.5	70.5
	女性	1,012	5.5	23.5	35.6	35.4	29.1	70.9
年代別	20代	263	4.6	18.3	32.3	44.9	22.8	77.2
	30代	302	7.0	19.9	31.5	41.7	26.8	73.2
	40代	393	5.9	26.2	36.1	31.8	32.1	67.9
	50代	357	7.0	25.5	33.9	33.6	32.5	67.5
	60代	336	6.3	26.8	36.0	31.0	33.0	67.0
	70代	349	4.6	21.5	40.7	33.2	26.1	73.9

※不調を感じたことがある計は「不調を感じたことがある」+「やや不調を感じたことがある」計
※不調を感じたことがない計は「あまり不調を感じたことはない」+「不調を感じたことはない」計

不調を実感する状況

- つい先ほど思いついたことがすっぱり抜けて、
思い出せることがなくなり、そのたびに思い出せないことに対して
かなりの焦りを感じるようになった（60代女性）
- 人と話すとき咄嗟に言葉が出てこない。
頭では想像できるがそれを口にすることが出来ない（30代女性）
- カギをどこかに置いた、ガスコンロの火は消したか、など
ちょっとした思い出せないことが、5年前より明らかに増えた（40代男性）
- 冷蔵庫の開け方がわからなくなり、数分間冷蔵庫の前で考えこんだ。
物を取りに行き、何を取りに来たのか分からなくなる（60代女性）
- 以前は細かくいろんなことを覚えていたのに、衣類の置き場とか、
すっかり忘れてしまっていることがある（70代男性）

認知症の初期症状の有無/認知症に関する受診経験

- 認知症の初期症状といわれる事柄について、何かしら実感するものがある人は59.4%と半数を超えています。
本人が自覚する認知症の初期症状といわれている「(以前と比べて)疲れを感じやすくなった」が最も高く35.2%でした。
- また、認知症についての受診経験は2.4%とほとんどの人が病院にかかったことがなく、物忘れや認知機能の低下について不調を感じたことがある人でも5.0%に留まっています。

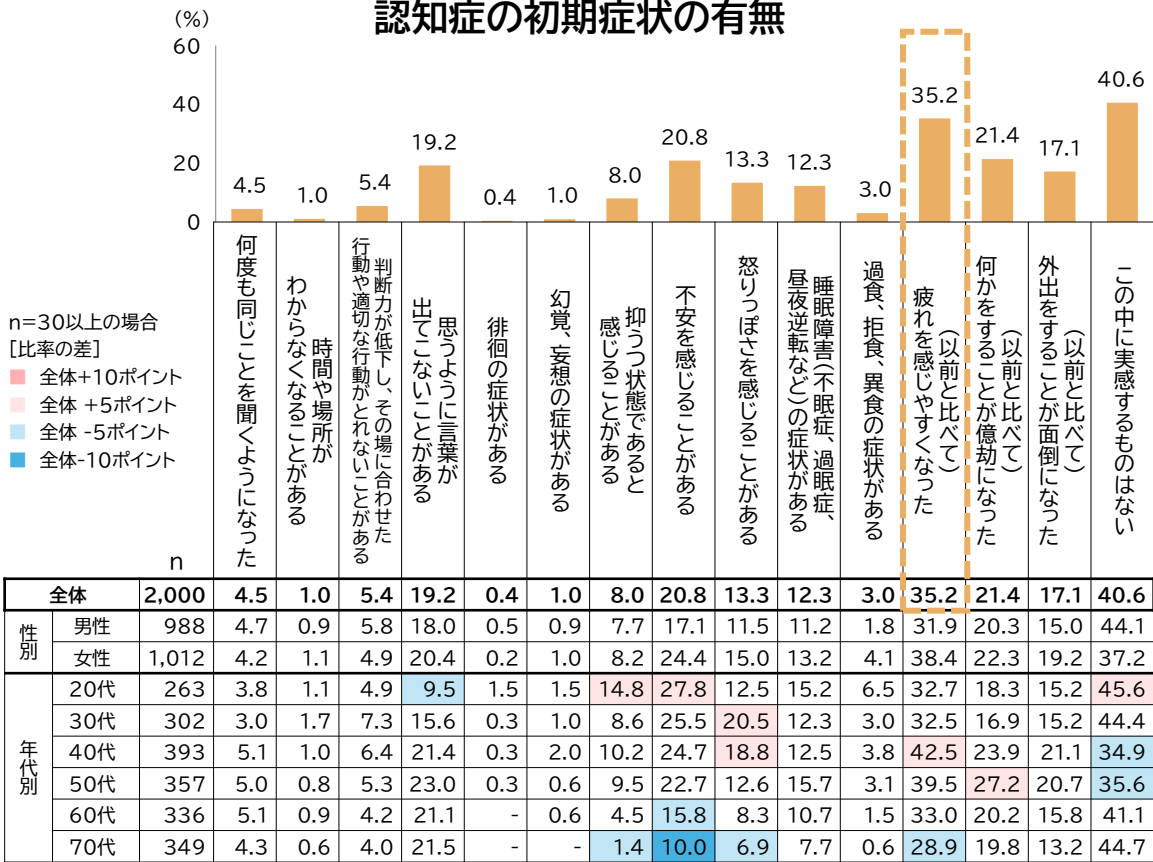
Q3S1.

あなたや同居しているご家族について、次にあげる事柄を実感することはありますか。[あなたご自身が]

SQ3S1.

認知症や軽度認知障害について、病院にかかったことはありますか。[あなたご自身について]

認知症の初期症状の有無



認知症や軽度認知障害についての受診経験

			(%)	
		n	病院にかかったことがある	病院にかかったことがない/分からない
全体		2,000	2.4	97.7
性別	男性	988	3.1	96.9
	女性	1,012	1.6	98.4
年代別	20代	263	3.0	97.0
	30代	302	2.3	97.7
	40代	393	1.8	98.2
	50代	357	2.0	98.0
	60代	336	2.7	97.3
	70代	349	2.6	97.4
【ご自身】不調を感じたことがある・計		585	5.0	95.0

認知症対策の有無/具体的に取り組んでいること

- 認知症対策として取り組んでいることがある人は全体で18.1%。上の年代ほどその割合は高く、70代では35.5%の人が取り組んでいるものと回答しました。
- 具体的に取り組んでいることを聞くと、「食事に気を使う」「意識的に運動をするようにする」「新しい人と交流する」「日常生活の中で取り入れられる脳のトレーニング」など、各々が工夫をして取り組んでいる様子です。

Q4S1.

あなたや同居しているご家族について、現在、認知症対策として、何か取り組んでいることはありますか。[あなたご自身が取り組んでいることは]

認知症対策の有無

(%)

		n	ある	ない
全体		2,000	18.1	82.0
性別	男性	988	16.9	83.1
	女性	1,012	19.2	80.8
年代別	20代	263	9.1	90.9
	30代	302	8.9	91.1
	40代	393	12.2	87.8
	50代	357	15.7	84.3
	60代	336	24.4	75.6
	70代	349	35.5	64.5

Q5S1.

認知症対策として取り組んでいることがあるとお答えいただきましたが、具体的にどのようなことに取り組んでいますか。[あなたご自身について]

認知症対策として取り組んでいること

食事

- アマニ油を常用している（60代男性）
- カカオ、オリーブオイル（40代男性）
- バランスのとれた食事と良質な睡眠、適度な運動、社交（50代女性）

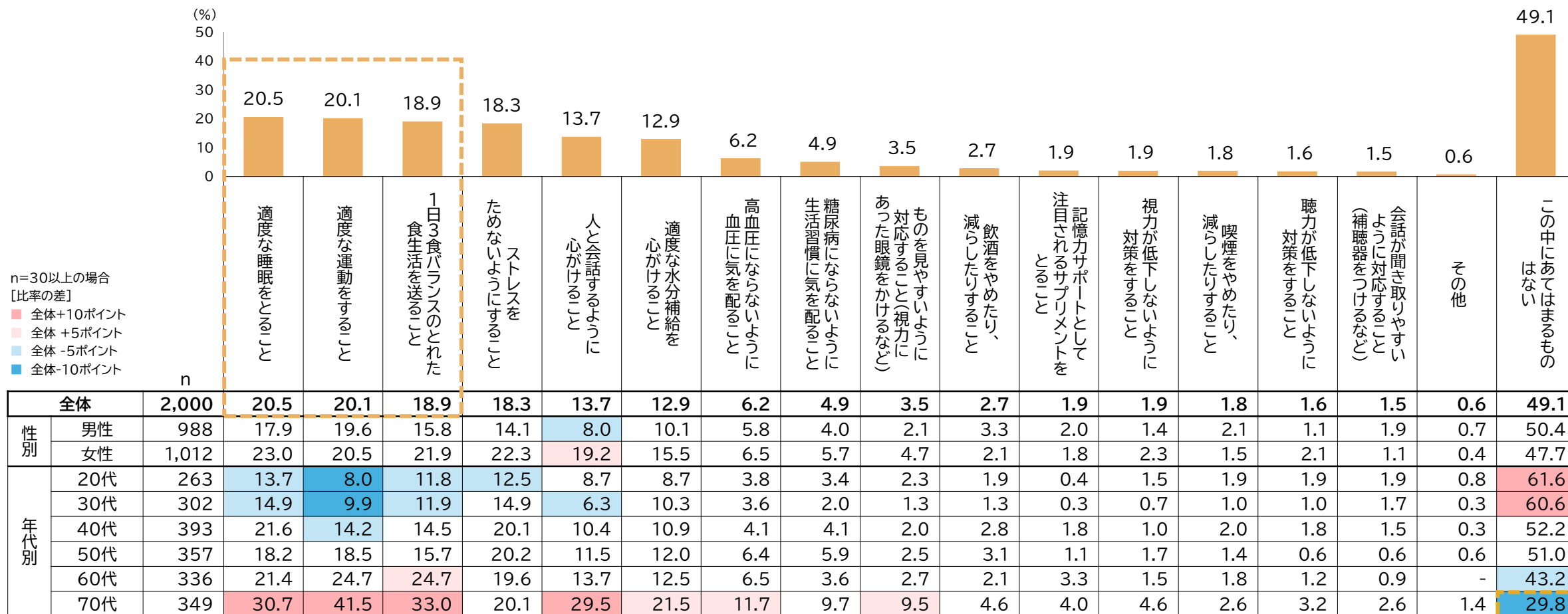
運動・生活行動

- 犬と毎日散歩をして、なるべく笑顔で挨拶する（70代女性）
- 一日に何が何でも7200歩歩く（70代男性）
- 庭が広いので、ほぼ毎日枝を切ったり草むしりしている（70代女性）
- ヒトとかかわること、新しい人間関係、興味を持つことなどで世界を広げる（40代男性）
- 日記をつけて文章を作る訓練をする。信号待ちをしているときに通った車のナンバーを足し算したり、掛け算したりする（70代女性）

認知症対策として取り組んでいること

- ・ 具体例をあげて聞くと、「適度な睡眠をとる」「適度な運動をする」「バランスの取れた食生活を送る」「ストレスをためないようにする」などが高めとなりました。
- ・ 上の年代ほど認知症対策を意識して取り組んでいる様子で、70代では約7割が何かしらに取り組んでいると回答しています。

Q6S2. また、その中で認知症対策を意識して取り組んでいるのものはありますか。[認知症対策を意識して取り組んでいるもの]

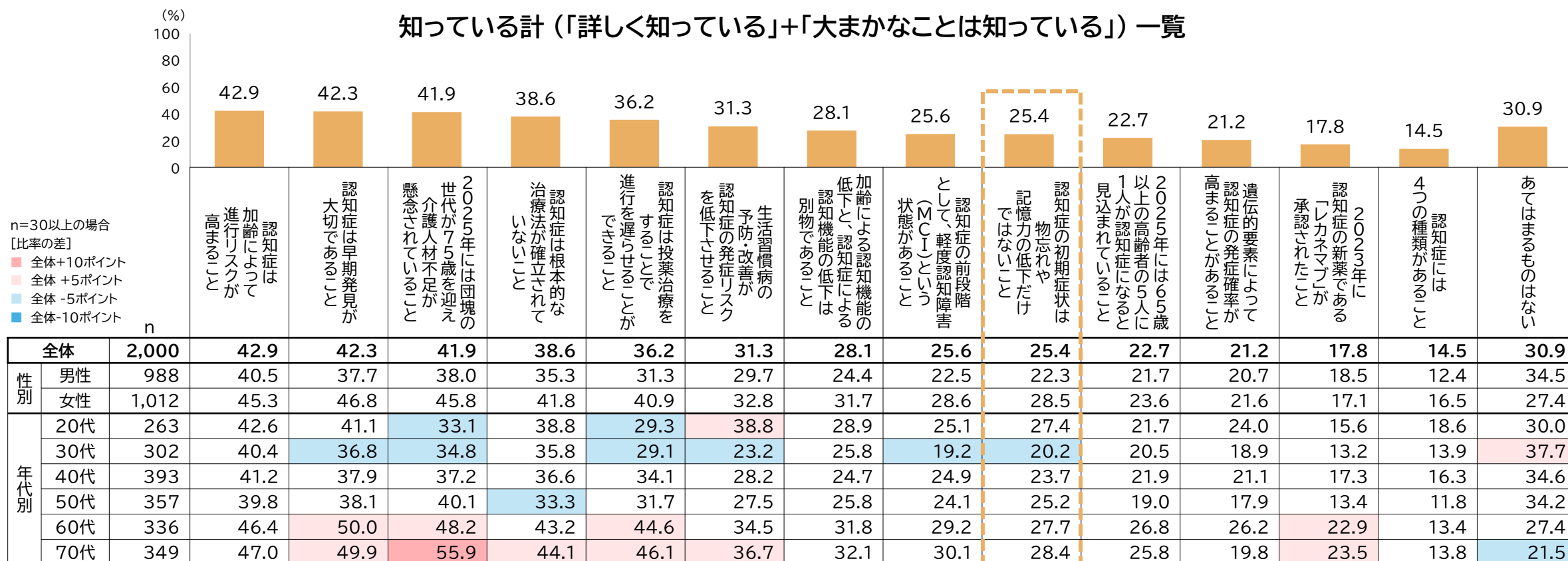


※「全体」スコアで降順ソート

認知症に関する知識①

- 認知症に関する知識では、どの項目でも半数を割っており、年代別でみると特に20-50代でスコアが低くなっています。
- 「認知症は早期発見が大切であること」「投薬治療をすることで進行を遅らせることができる」「生活習慣病の予防が認知症の発症リスクを低下させる」といった予防や治療に関する知識で3～4割となっており、理解が十分であるとは言えません。
- 「認知症の初期症状は物忘れや認知機能の低下だけではない」は上の年代でも低く、4人に1人程度にしか認知されていません。

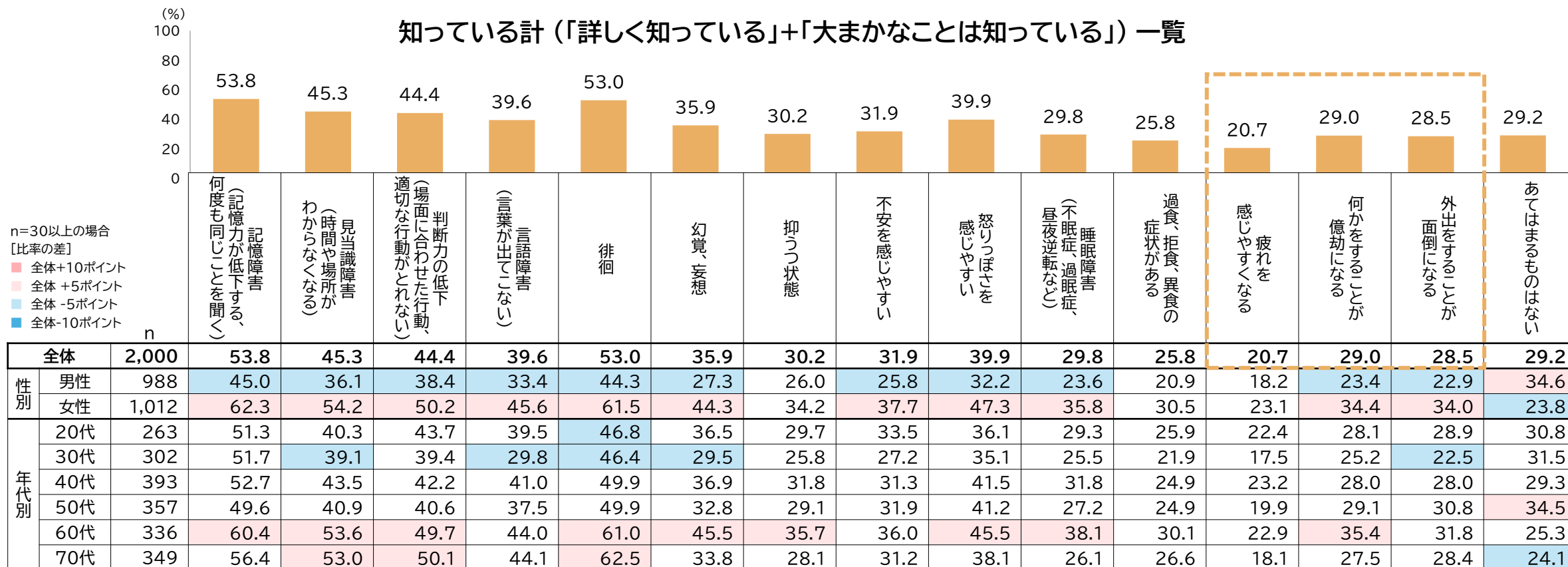
Q9. 次にあげる事柄について、あなたはどの程度ご存じですか。それぞれについてあてはまるものをお選びください。



認知症に関する知識②

- 認知症の症状として知っているものでは、「記憶障害」「徘徊」が高めで半数以上が回答しています。
- 一方で、認知症になるご本人が自覚する初期症状といわれている「疲れを感じやすくなる」「何かをすることが億劫になる」「外出をすることが面倒になる」は2～3割と、そのほかの症状に比べて理解が進んでいない様子です。

Q10. 続いて、次にあげる認知症の症状について、あなたはどの程度ご存じですか。それぞれについてあてはまるものをお選びください。

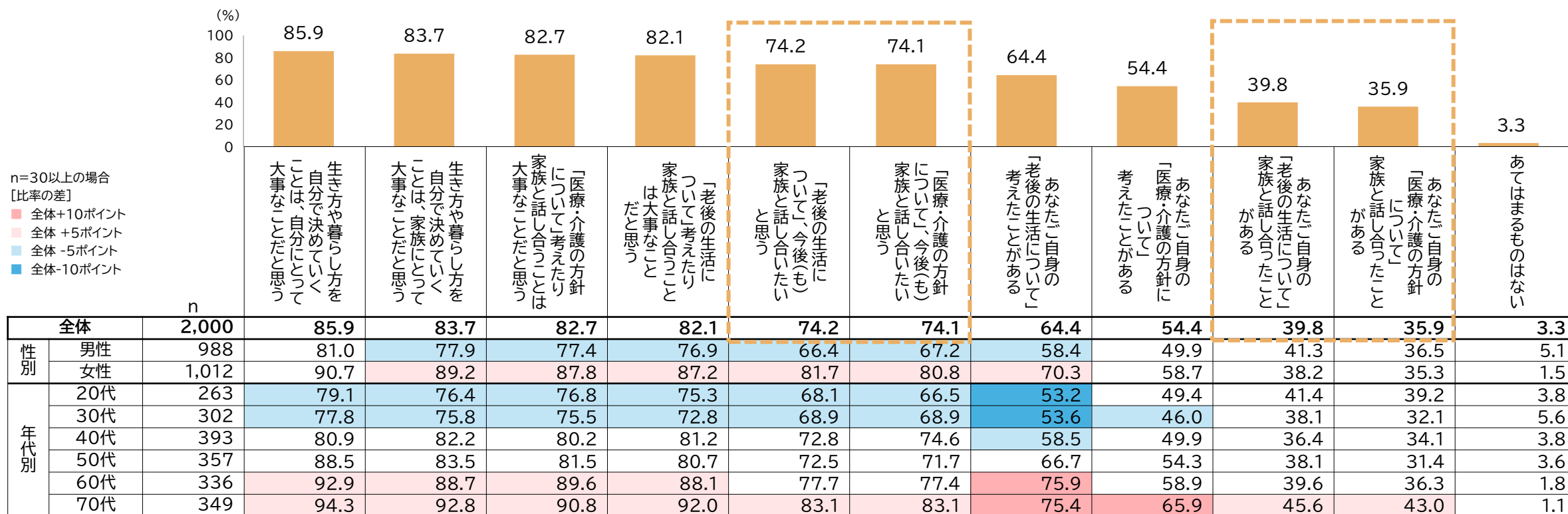


リビングウィルに関する実態と意向

- 老後の生活や医療・介護の方針に関して聞くと、「生き方や暮らし方を自分で決めていくこと」「医療・介護の方針を考えたり家族と話し合うこと」「老後の生活について考えたり家族と話し合うこと」は大事であると8割以上が回答しました。
- 「今後(も)家族と話し合いたいと思う」は7割超の意向がみられていますが、「老後の生活について/医療・介護の方針について、話し合ったことがある」は4割に届かず、実態としては低めとなっています。

Q13. 次にあげる、老後の生活や医療・介護の方針に関する事柄について、あなたご自身にあてはまるものをそれぞれお選びください。

あてはまる・計（「あてはまる」+「ややあてはまる」）一覧

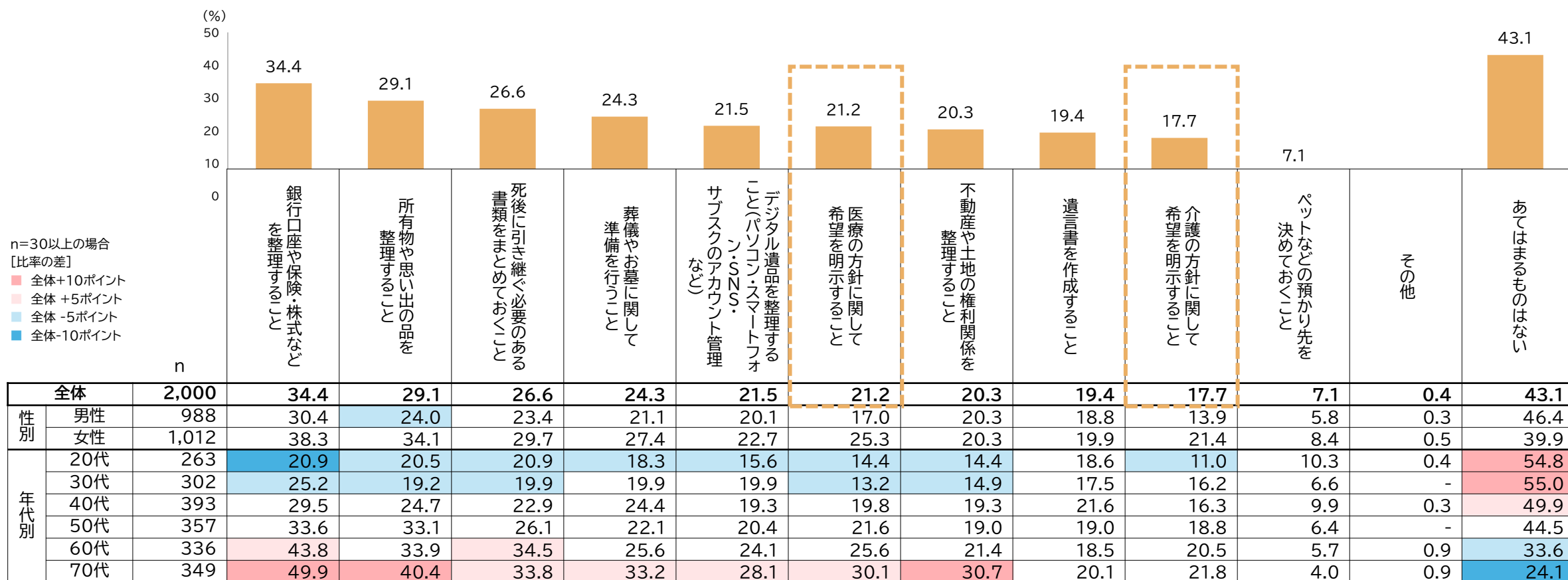


※「全体」スコアで降順ソート

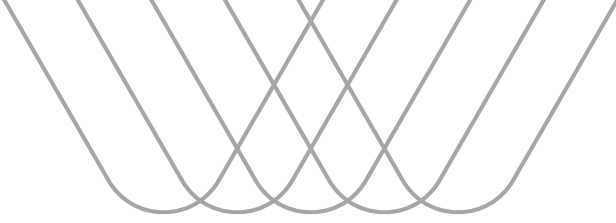
終活として行っていること

- 終活については、何かしら行動している人が約6割存在しています。
- ただ、「医療の方針に関して希望を明示する」「介護の方針に関して、希望を明示する」といった、それをしておくことでいざ認知症になった時に困らないようにするための項目は2割前後にとどまっており、あまり取り組まれていないこともわかりました。

Q14. あなたは次にあげる「終活」に関する事柄を行っていますか。あてはまるものをすべてお答えください。

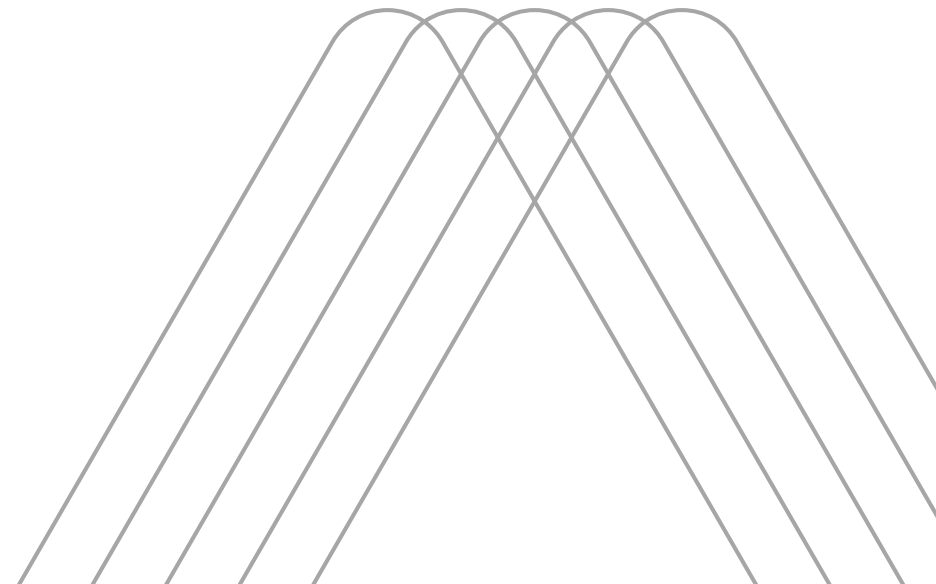


※「全体」スコアで降順ソート



Part 2

生活者の抱く認知症へのイメージ



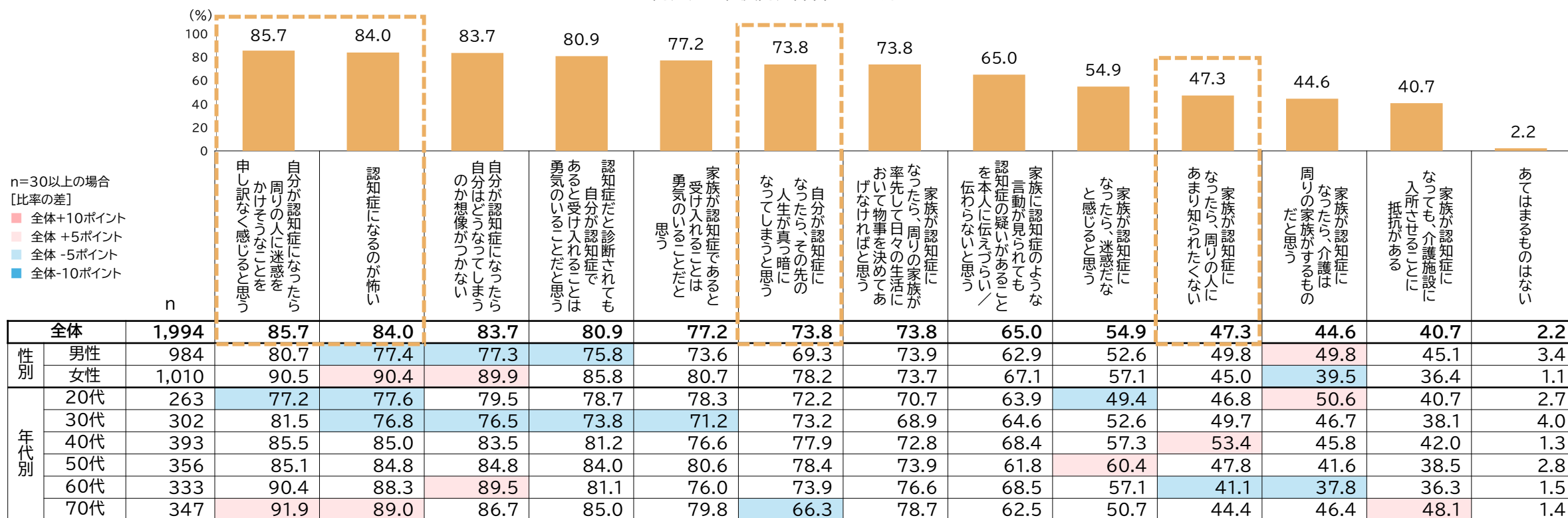
認知症に対するイメージ①

- ・「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」「その先の人生が真っ暗になってしまうと思う」「認知症になるのが怖い」といった項目が8割前後で、生活者が認知症に対して、“絶望感”や“周囲に迷惑をかける”などのイメージを持っている様子が明らかになりました。
- ・また「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」と半数近くの人が回答し、周囲の目線への懸念もみられます。

Q11. 続いて、認知症へのイメージについておうかがいします。それぞれについてあてはまるものをお選びください。

そう思う・計（「そう思う」+「ややそう思う」）一覧

※認知症や軽度認知障害でない方ベース



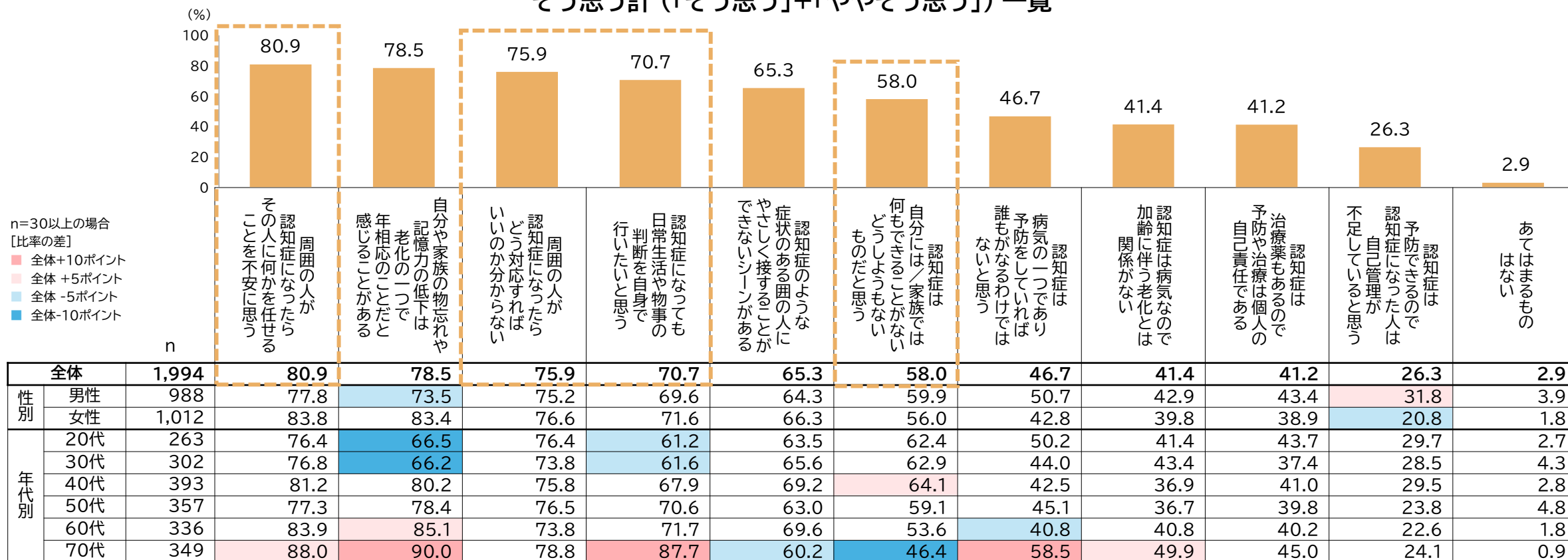
※「全体」スコアで降順ソート

認知症に対するイメージ②

- 「認知症になっても、日常生活や物事の判断を自身で行いたいと思う」と7割の人が回答する一方で、「認知症は何もできないことがない、どうしようもないものだと思う(58.0%)」といった諦めの気持ちや、「周囲の人が認知症になったらどう対応すればいいのか分からない(75.9%)」といった戸惑いの気持ちもみられています。
- 諦めや戸惑いの気持ちもあってか、「周囲の人が認知症になったら、何かを任せることを不安に思う」と8割が回答しています。

Q12. 引き続き、認知症へのイメージについておうかがいします。それぞれについてあてはまるものをお選びください。

そう思う計（「そう思う」+「ややそう思う」）一覧



※「全体」スコアで降順ソート

認知症に対するイメージ (FA)

- ・ 認知症に対するイメージとして、「誰しもうる」といった声も一部みられましたが、その一方で多くあげられていたのは「イメージがつかず接し方が分からない」「何もできない」などのネガティブな声でした。
- ・ また、自分が認知症になったらどのように感じると思うか、という質問では「気のせいじゃないかと確認しそう」「周りの人に申し訳ないので関わりを断ちたい」といった声があがり、認知症を受け止めきれない気持ちや絶望感が垣間見えています。

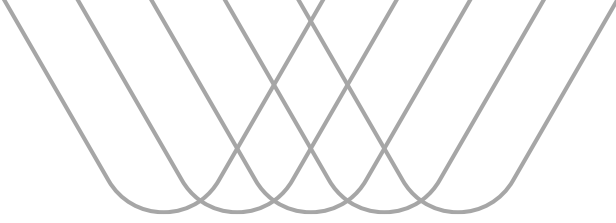
Q8. 「認知症」や「認知症の方」に対するイメージを教えてください。また、もしも自分が「認知症」になったらどのように感じると思うか、想像してお答えください。

認知症や認知症の方へのイメージ

- みんなが通る道、みんな誰しもうる (40代女性)
- 脳の病気であり、しかたないこと (30代女性)
- ご自分が思うようにコントロールして動けず辛いと思う (70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)
- どのように接すればいいのだろう (40代女性)
- 何もできないイメージ (40代女性)
- 会話のキャッチボールができない (20代男性)
- ぼーっとしている (20代男性)
- 徘徊などの行動に気を配らなきゃいけない (40代女性)
- いわゆる面倒くさい人 (70代男性)
- いつも不安な気持ちを抱えているので暗い (60代女性)

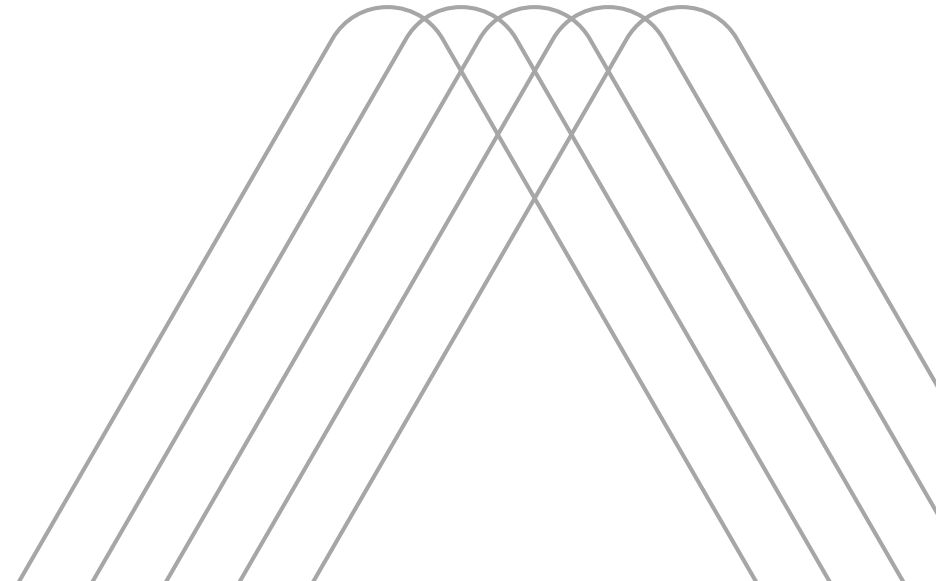
もし自分が認知症になったらどのように感じると思うか

- なってしまったら仕方がないので受け入れて認知症の自分をあきらめないであげる (70代女性)
- 自覚のあるうちに色んなことを取り決めておけたらと思う。進んでしまうと難しい事が出てくるから (60代女性)
- どういう世界で生きることなのかわからない (30代女性)
- 一人暮らしなので誰に相談したらいいか困って引きこもるのではないかと不安 (60代女性)
- 人生終わったな (70代男性)
- 絶望感に感じ何度も気のせいじゃないかと確認しそう (30代女性)
- 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)
- 周りの人に申し訳ない、施設に入るなどして関わりを絶ちたい (30代女性)



Part 3

認知症のご本人やご家族の抱える負担



認知症の告知の内容と感じたこと（ご本人）

- 認知症の告知について、認知症や軽度認知障害のご本人にお聞きすると、「やっぱりか」と受け止めている様子の方もいれば、「ショックを受けた」「寂しい、悲しい」「不安に思った」と落ち込んでいる声もみられています。

Q27.

あなたが認知症だと診断された時のことについておうかがいします。
認知症の告知について、誰からどのような言葉で伝えられましたか。また、その時はどのような気持ちになりましたか。

誰から/どんな言葉で/その時のお気持ち

- 「物忘れ外来の医師」から「軽度の認知症」と言われた。母が認知症だったので「やっぱり私も」と思いました（60代女性）
- 「医師」から対話の流れで言われた。まさか自分がと思っていたのでかなりショックを受けた（60代男性）
- 「精神内科医師」から「若年性アルツハイマー症の疑いがある」と言われた。
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）
- 「医師」から「MRIの診断を伝えられ、ハッキリと明解に」言われた。やはり、寂しく、悲しい、直したい（70代女性）
- 「医師」から言われた。認知症そのものが分からなかったので不安に思った（70代男性）
- 「医者」から「検査の結果、軽度の認知症である」と言われた。これからもっと悪くなるのだろうか不安だった（70代男性）
- 「主治医」から「認知症の疑いがある」と言われ精密検査を勧められた。その時は「軽度」と言われたので老化のせいだと気楽に考えていた（70代男性）

認知症の受け入れ（ご本人）

- 認知症と診断されたことについて、「受け入れられている・計」と回答した人は74.0%で、「診断されたことで安堵した」「周囲の人が責めずに寄り添ってくれたことで受け入れられた」といった声がみられました。
- 一方で「受け入れられていない・計」も26.0%存在し、「まだまだ自分は大丈夫だと言い聞かせている」「やっぱり認めたくない」といった声も存在しています。

Q40.

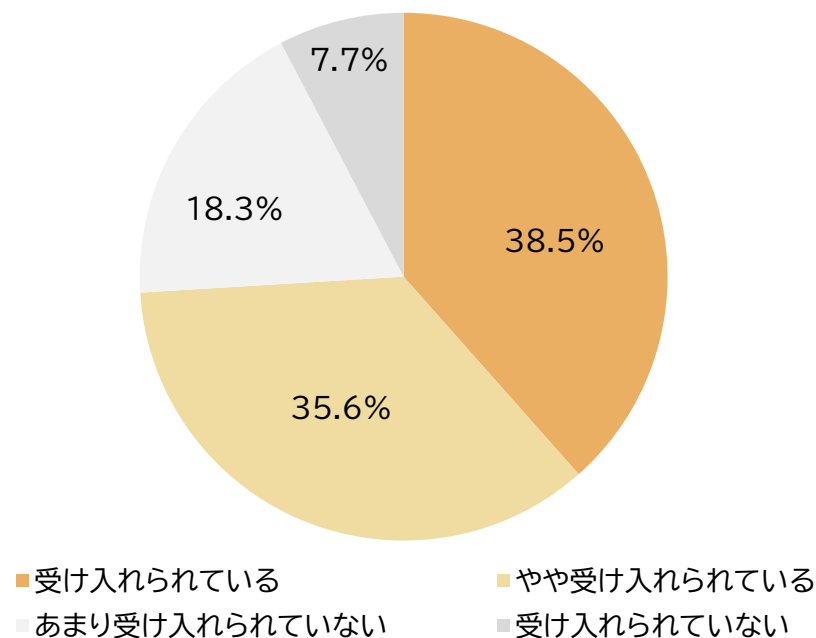
あなたはご自身が認知症や軽度認知障害であると診断されたことについて、現在それを受け入れられていますか。

Q41.

ご自身が認知症や軽度認知障害であることを【前問回答内容参照】とのことですが、受け入れられたタイミングと、こういった経緯で受け入れられたのか、具体的にお答えください。

認知症の受け入れ

※ご本人が認知症や軽度認知障害・計 かつ 追加質問の回答者(n=104)



受け入れられたタイミング/こういった経緯で受け入れられたのか

- 医師から告知された時に受け入れられた。それまで人間性に問題があると思われていたが、認知症が原因であることがはっきりしたため安堵した（50代女性）
- 周囲の支援を受けることで自分を認めてもいいと感じることができた。周囲の人が責めずに寄り添ってくれたことで受け入れられた（60代男性）

Q42.

ご自身が認知症や軽度認知障害であることを【前問回答内容参照】とのことですが、受け入れられない理由がありますか。どのようなことでも構いませんので、具体的にお答えください。

受け入れられない理由

- 自分ではまだまだ大丈夫だと自分に言い聞かせているから（60代男性）
- 記憶力の低下が病的である事を受け入れられない（70代女性）
- やっぱり認めたくない（50代男性）
- 両親が高齢で私より酷い為（60代男性）

認知症の方ご本人の感じる負担

- ・ 認知症や軽度認知障害の方ご本人が感じる負担として「精神的な負担」が最も高く、約8割の人が感じています。
- ・ 具体的な負担の内容をお聞きすると、「仕事を辞めた(経済的な負担)」「いつも身体がだるい(身体的な負担)」「時々不安になって叫びたくなる(精神的な負担)」「自分のことが全く分からないわけではないから辛い(精神的な負担)」といったように、幅広くそして根深い負担が存在しています。

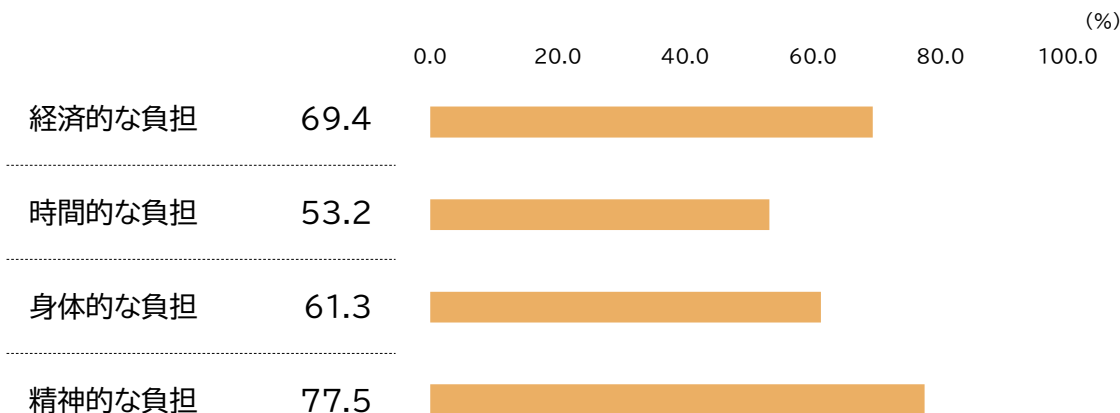
Q28.

ご自身が認知症になったことで、負担だと感じていることはありますか。
次にあげる側面から、それぞれについてあてはまるものをお答えください。

ご本人が感じる負担の種類

※負担を感じている計(「とても負担に感じている」+「やや負担に感じている」)のスコア

※ご本人が認知症や軽度認知障害・計ベース (n=111)



Q29.

先ほどの質問で負担を感じるとお答えいただきましたが、その負担は具体的にどのようなものですか。負担を感じるシーンやその時のお気持ちなど、どのようなことでも構いませんのでご自由にお答えください。

ご本人が感じる負担

経済的な負担

- 仕事を辞めた、通院費が高い(60代男性)

時間的な負担

- 昼間にずっと寝てたり、深夜に起きてそれから2日くらいずっと起きてる(60代男性)
- コミュニケーションに時間がかかる(60代男性)

身体的な負担

- 動きが悪くよくぶつかり、ころぶ(70代男性)
- いつも身体がだるい(60代男性)

精神的な負担

- 時々不安になって叫びたくなる、被害妄想が強くなる(60代男性)
- 完全に認知症になる迄に断捨離(所有物の整理や破棄)を行っておかなければ、と精神的な負担を感じています(60代女性)
- 自分のことが全くわからないわけではないから辛い(50代女性)

認知症の告知の内容と感じたこと（ご家族）

- ご家族が認知症だと診断された時のことについてお聞きすると、「正直ショックだった」「最初は受け入れられなかった」「今後どう接するのか不安だった」といった声や、「明確に告知されてほっとした」といった声がみられています。

Q18.

ご家族が認知症だと診断された時のことについておうかがいします。
認知症の告知について、誰からどのような言葉で伝えられましたか。また、その時はどのような気持ちになりましたか。

誰から/どんな言葉で/その時のお気持ち

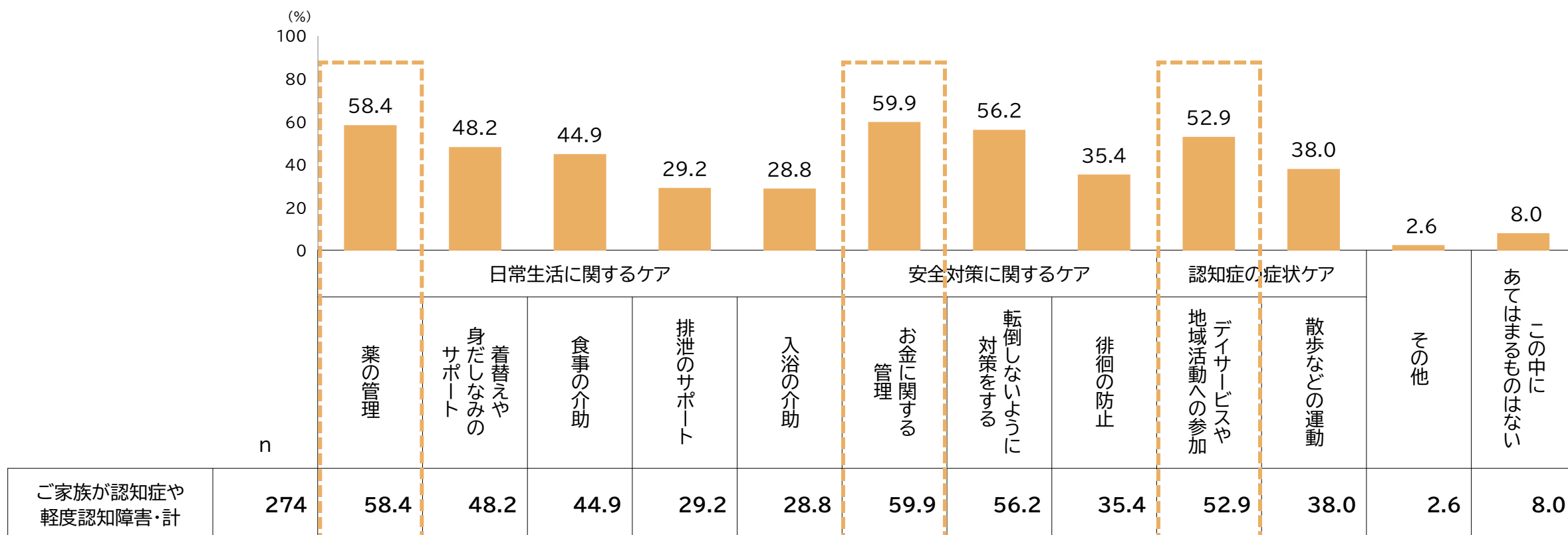
- 「かかりつけのお医者様」から「認知症の症状がみられます」と言われた。元通りに戻る事はないと思うと正直ショックでした（50代女性）
- 「医師」から「単刀直入に認知症だ」と伝えられた。最初は受け入れられなかった（20代男性）
- 「医師」から「ラクナ梗塞を発症していて、軽度の認知です」と言われた。信じられなかった。今後どう接するのか不安だった（70代女性）
- 「脳神経内科の医師」から「（家庭内での言動について説明して）それは認知症状です」と言われた。明確に告知されてほっとした（40代女性）
- 「神経科医」から認知症のテストを受けて、客観的に言われた。先に死んだ父も認知症だったので、ある程度しょうがないことだと思った（60代男性）

認知症の方の介護として行っていること

- ・ 認知症の方の介護でご家族が行っていることは、「お金に関する管理」「薬の管理」が高めで約6割となっています。
- ・ 認知症の症状ケアに関連するものとして「デイサービスや地域活動への参加」も52.9%と半数以上の方が行っていると回答しました。

Q15. 同居しているご家族に認知症や軽度認知障害の方がいるとお答えいただいた方におうかがいします。認知症の方の介護として、あなたが行っていることはありますか。

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計ベース



※カテゴリーごとに降順ソート

認知症の方の介護にかけている時間/金額

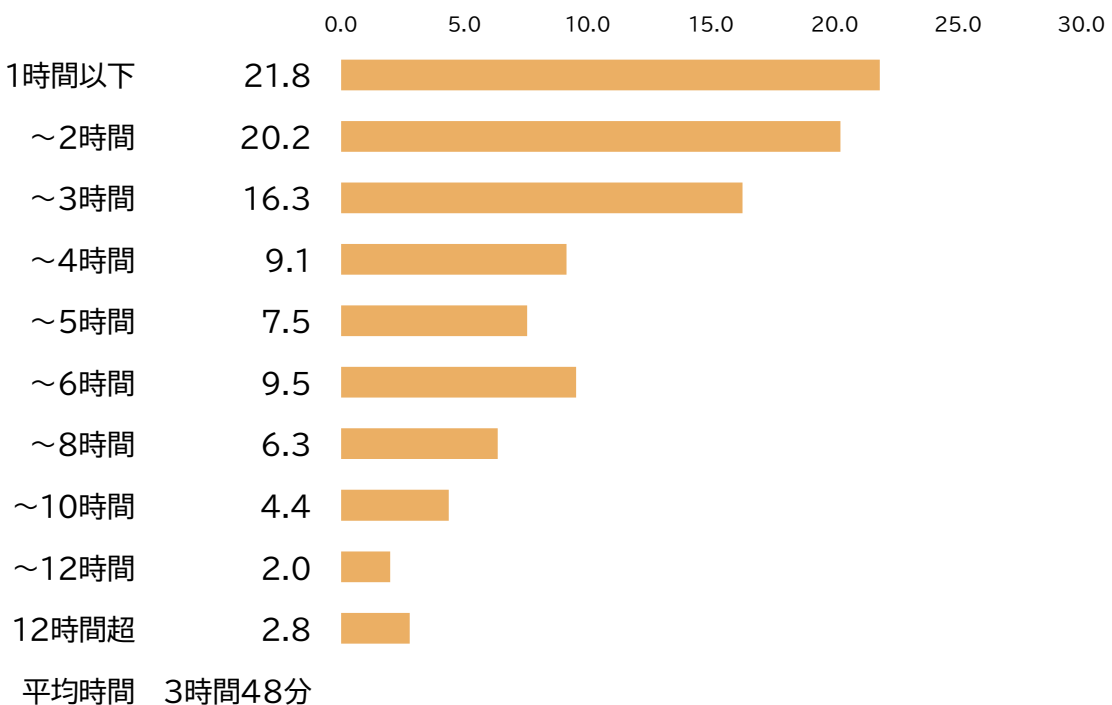
- ・ 認知症の方の介護にかけている時間は、「1時間以下」と回答した人が最も多く21.8%で、平均時間3時間48分でした。
- ・ 介護にかけている金額では、「介護に伴う生活費・雑費」が最も高く、平均総額は6万円超となりました。

Q16.

認知症の方への介護について、毎日どのくらいの時間をかけていますか。
先ほどお選びいただいた事柄について、
全て足し合わせた時間をお答えください。

介護にかけている時間

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計 かつ 介護に関与している方ベース (n=252)



Q17.

認知症の方を介護するにあたって、
1カ月あたりにどれくらいの費用をかけていますか。
大体の金額で構いませんので、それぞれについてお答えください。

介護にかけている金額

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計 かつ 介護に関与している方ベース (n=252)

	平均(円)
診察・検査費用	8,053
薬代	4,566
デイサービスの利用代	17,125
介護施設・老人ホームなどの施設代	13,390
介護に伴う生活費・雑費	15,938
その他	5,773
平均総額	64,793

認知症のご家族の介護における負担

- 認知症や軽度認知障害の方のご家族が感じる負担として、「精神的な負担」「時間的な負担」が8割を超え、認知症の方ご本人と同様に、精神的な負担が最も高くなっています。また、具体的に負担の内容をお聞きすると、「何をしても気になってしまう(時間的な負担)」「夜中も介護が必要で熟睡できない(身体的な負担)」といったように、介護がご家族の日常生活の大きな部分を占めているが故の負担の大きさがうかがえます。

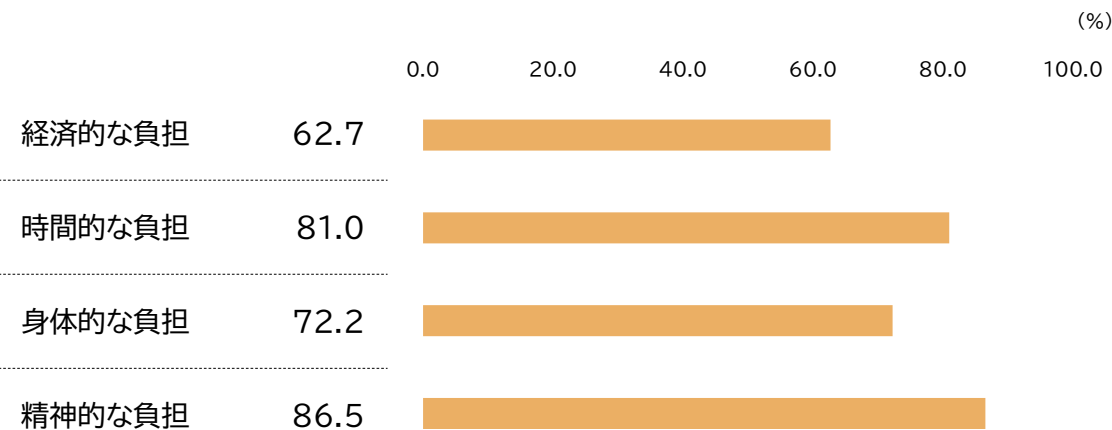
Q19.

認知症の方を介護するにあたって、負担だと感じていることはありますか。次にあげる側面から、それぞれについてあてはまるものをお答えください。

ご家族の感じる負担の種類

※負担を感じている計(「とても負担に感じている」+「やや負担に感じている」)のスコア

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計 かつ 介護に関与している方ベース (n=252)



Q20.

先ほどの質問で負担を感じるとお答えいただきましたが、その負担は具体的にどのようなものですか。負担を感じるシーンやその時のお気持ちなど、どのようなことでも構いませんのでご自由にお答えください。

ご家族の感じる負担

経済的な負担

- 行政、保険以外の自己負担が想像以上である(60代男性)

時間的な負担

- 結局何をしても気になって何も予定を立てられない(40代女性)

身体的な負担

- 本人が出来ない事は依頼すれば良いが、自分で何かを行おうとして上手くいかず、面倒な状態になってから依頼する(60代男性)
- 夜中も介護が必要なので熟睡できない(60代女性)

精神的な負担

- 今まででできたこと特に排泄介助は、自分を育てた母親の変わりようにショックを覚える(60代男性)
- 同じことの繰り返しを指摘せずに対応する事(70代男性)

ご本人が受けた周囲からの心無い言動／周囲に誤解されている・知ってもらいたいこと

- ・ 周囲からの心無い言動として、「何度も同じことを言っていると叱責された」「周りからの目線が気になる」「色眼鏡で見られる」といった理解不足や偏見を感じる声があげられました。
- ・ また、誤解されている・知ってもらいたいこととして、「何もできなくなる、わからなくなると思われる」「絶望的なイメージがあるが、それぞれに希望や絆がある」など、認知症に対する偏ったイメージの払拭を望む声も寄せられています。

Q47.

認知症については、まだ世の中で正しく理解されていない側面があるため、誤解や偏見から心無い言動を受けることもあるのではと考えています。そのように感じたことがあれば、「誰から」「どのような発言や行動」を受けたのか、具体的にお答えください。

周囲からの心無い言動

- スーパーなど商品が何処にあるのか分からず、いちいち店員に尋ねるが変な目で見られているように感じる（70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）
- 会社で色眼鏡で見られること（60代男性）
- 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いる。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）
- 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）

Q48.

ご自身の認知症/軽度認知障害を経験して、家族や周囲の人たちに誤解されていると感じることはありますか。また、どういうことを知ってもらいたいと思いますか。

周囲に誤解されている・知ってもらいたいこと

- 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）
- 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）
- 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）

周りの方からされて嫌だと感じたこと

- ご本人やご家族の認知症に関して、周りからされて嫌だと思ったこととして、ご本人からは「どうせ認知症だから」「出来ないので余計なことはしなくてもいい」といった決めつけの言動、ご家族からは介護をしていない人からのアドバイスや決めつけの言葉、認知症の方を軽んじるような発言があげられました。

Q36.

ご自身やご家族の認知症に関して、家族や周りの方からされて嫌だと思ったことはありますか。嫌だと思った行動や発言など、どんなことでも構いませんので、ご自由にお答えください。

認知症の方ご本人

- 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）
- 「出来ないので余計なことはしなくてもいい」と言われた（70代男性）
- こっちは忘れているのに、知っていて当たり前と思われること（50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（60代男性）
- 心配しすぎて干渉しすぎ（70代女性）
- 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）

認知症の方のご家族

- 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）
- 認知症だった故母とスーパーへ行った時、母のトイレに同行したのですが、トイレ掃除をしていた人に「障害者はこっちです」と障害者扱いされました（60代女性）
- 大変だね、と言われる。決めつけられる（50代女性）
- みんなが経験する事だからと言われる（60代男性）
- 認知症になった本人を軽んじる発言（60代女性）



Part 4

ご本人・ご家族から見た認知症と関係の変化



認知症の方がご自身の力で意思決定や行動をしたいと感じるか

- ・ ご自身の力で意思決定や行動をしたいと感じることがあるか、という質問に「ある・計」と回答した人が83.7%で、大半の方がそのように感じているとわかりました。
- ・ そのように感じるシーンとしては、知られたくない・踏み込まれたくないシーンがあるといった声や、「できることまで取り上げられている感覚がある」といった声があがっています。

Q43.

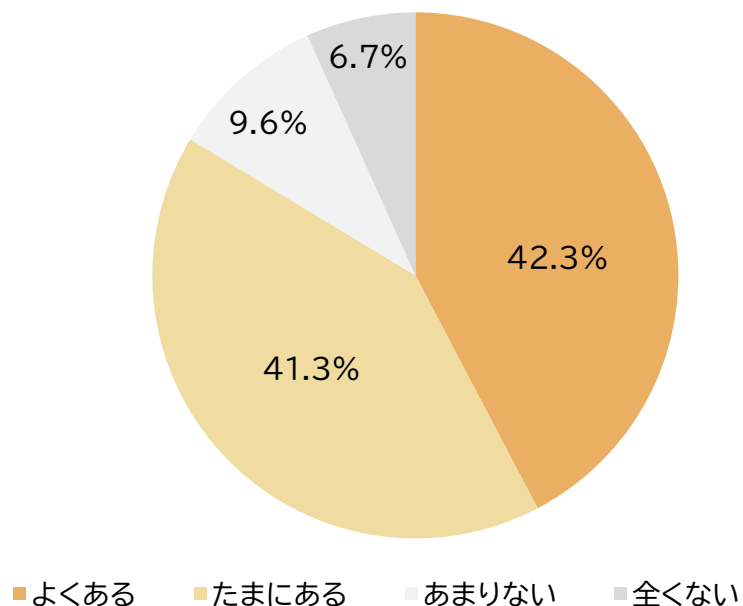
あなたが生活するうえで、認知症や軽度認知障害になった今でも、できるだけご家族や周りの方の力を借りず、ご自身の力で意思決定や行動をしたいと感じることはありますか。

Q44.

それでは「ご自身の力で意思決定や行動をしたい」と思うのはどのような時ですか。現在それができていないシーンや、それをご自身の力でしたいと思う理由など、具体的に教えてください。

ご自身の力で意思決定や行動をしたいと感じることがあるか

※ご本人が認知症や軽度認知障害・計 かつ 追加質問の回答者(n=104)



ご自身の力で意思決定や行動をしたいシーンやその理由

- お金の管理。やっぱり知られたくない（70代女性）
- 買い物をする時。福祉事務所より、ヘルパーさんをお願いすることもできるのですが、自分の部屋に他人に入ってきてほしくないから、頼んでいません（60代女性）
- まだできることはあるので、できることまで取り上げられている感覚はある。ひとりでできることはやらせてほしいし、近くであれば独りで外出もしたいと思っている。犬の散歩もたまにはしたいし、病院通いだけではさびし過ぎる（60代男性）
- 周りに精神的、物理的な負担をまだかけたくない。まだまだ大丈夫だと思ってほしいし、心配をかけたくなく、無理して平常の努力をしています（60代男性）
- 毎月のお金の管理や旅行の際の旅館の予約や切符の購入などは、結婚以来自分がやってきたので自分ができなくなれば妻は戸惑って困るだろうと思う（70代男性）

認知症の方がご自身で完結したいこと/周囲のサポートが欲しいこと

- 自分の力のみで行いたいと思っているが、実際には周囲のサポートを受けていることとして、「カードでの支払い」といったお金に関すること、「遠距離目的地までの運転」といった日常生活に関することがあがりました。
- 一方で周囲のサポートが欲しいと思っているが、実際にサポートしてもらえていないこととして、「病状について周囲や家族の理解がない」といった精神的な事柄や、「旅行に行きたいが難しい」といった余暇に関することがあがっています。

Q45. それでは、あなたが生活する中で「自分の力のみで行いたいと思うこと」や「周囲のサポートが欲しいと思うこと」はどんなことですか。それぞれについてお答えください。

自分の力のみで行いたいと思っていて、 実際にできていること

- トイレなど（70代男性）
- 自分が買いたいものは自分で買うようにしている（70代男性）
- 旅行、趣味のカメラ撮影（70代男性）
- 散歩。日記を書くこと（70代女性）

周囲のサポートが欲しいと思っていて、 実際にサポートしてもらっていること

- 忘れ物の確認をしてもらう（50代男性）
- 階段の上り下り（60代男性）
- 退職後、妻との家事分担で夕食を週に2回自分で作っていたが、今はかなりの部分で手伝ってもらっている（70代男性）

自分の力のみで行いたいと思っているが、 実際には周囲のサポートを受けていること

- 薬の管理や食事の調理（60代女性）
- カードでの支払い行為（70代女性）
- 遠距離目的地までの運転（60代男性）
- 自分がすべき行動スケジュール（通院や会合など）への助言（70代男性）

周囲のサポートが欲しいと思っているが、 実際にサポートしてもらえていないこと

- 旅行に行きたいと思っているが難しい（70代男性）
- 精神的なこと（60代男性）
- 病状について、周囲や家族の理解が無い（60代男性）
- 今後の具体的な生活への話し合い（60代男性）

認知症の方がご自身の力のみで行いたいと思うこと/サポートをしていること

- ・「自分の力だけで行いたいこと」と「家族のサポート」についてお聞きすると、ご本人とご家族の認識に差があることが分かりました。
- ・自分の力だけで行いたいことは「買い物」をはじめ多岐にわたり、ご家族が想定している以上にご本人の意向が高い傾向がみられます。
- ・一方、サポートを受けていることでは「介護方針の決定」「お金の管理」「食事の準備」など、ご本人が思っているよりも、ご家族は幅広く支援している様子が読み取れます。

Q22.

次にあげる事柄の中で、
「認知症のご本人が、自分自身の力のみで行いたいと思っているであろうこと」や「現在、ご家族がサポートをしていること」はありますか。

Q31.

次にあげる事柄の中で、
「あなたが自分自身の力のみで行いたいと思っていること」や
「現在、ご家族からサポートを受けていること」はありますか。

ご自身の力のみで行いたいと思うこと/行いたいと思うこと

	(%)			
	n	ご家族が認知症や 軽度認知障害・計	ご自身が認知症や 軽度認知障害・計	差分 (ご自身－ ご家族)
		274	111	
予定の決定		16.4	39.6	+23.2pt
外出／お出かけ		33.2	54.1	+20.8pt
買い物		27.7	59.5	+31.7pt
車の運転		12.8	36.0	+23.3pt
食事の準備		20.1	43.2	+23.2pt
服装などの装い		30.3	45.9	+15.7pt
お金の管理		19.0	45.9	+27.0pt
仕事		9.9	28.8	+19.0pt
治療方針の決定		13.5	31.5	+18.0pt
介護方針の決定		12.0	23.4	+11.4pt
その他		1.5	3.6	+2.1pt
分からない・あてはまるものはない		31.8	2.7	-29.0pt

※差分表記：+20pt.以上、-20pt.以下

サポートをしている／受けていること

	(%)			
	n	ご家族が認知症や 軽度認知障害・計	ご自身が認知症や 軽度認知障害・計	差分 (ご自身－ ご家族)
		274	111	
予定の決定		46.7	15.3	-31.4pt
外出／お出かけ		59.5	29.7	-29.8pt
買い物		67.5	44.1	-23.4pt
車の運転		42.3	22.5	-19.8pt
食事の準備		73.7	35.1	-38.6pt
服装などの装い		51.1	15.3	-35.8pt
お金の管理		65.7	27.0	-38.7pt
仕事		16.8	9.9	-6.9pt
治療方針の決定		56.6	23.4	-33.1pt
介護方針の決定		61.3	22.5	-38.8pt
その他		1.1	1.8	+0.7pt
分からない・あてはまるものはない		4.0	22.5	+18.5pt

※差分表記：+20pt.以上、-20pt.以下

ご本人が認知症になったことによる変化①

- ご本人が認知症になったことで感じている、ご自身やご家族の変化としては、ポジティブなものとして「他の人に思いやりが持てるようになった(66.7%)」「家族の結束が強くなった(64.9%)」「自由に過ごせる自分の時間が増えた(60.4%)」など、ネガティブなものとして「自分に対して自信がもてなくなった(62.2%)」「自分らしい暮らしができなくなった(51.4%)」などがあげられます。

Q32. ご自身が認知症になったことで、ご自身の考えやご家族の関係に変化はありましたか。次にあげるAとBの事柄について、ご自身の考えに近いものをお答えください。

※ご自身が認知症や軽度認知障害・計ベース (n=111)

		Aに近い	ややAに近い	ややBに近い	Bに近い		Aに近い・計	Bに近い・計
A	他の人に対して思いやりが持てるようになった	21.6	45.0	27.9	5.4	他の人に対して思いやりを持てなくなった	B 66.7	33.3
A	家族の結束が強くなった	20.7	44.1	25.2	9.9	家族の結束が弱くなった	B 64.9	35.1
A	自由に過ごせる自分の時間が増えた	13.5	46.8	28.8	10.8	自由に過ごせる自分の時間が減った	B 60.4	39.6
A	幸せだなと実感することが増えた	18.0	37.8	29.7	14.4	幸せだなと実感することが減った	B 55.9	44.1
A	周囲からの視線や見られ方が気になるようになった	19.8	36.0	36.0	8.1	周囲からの視線や見られ方が気にならなくなった	B 55.9	44.1
A	新しいことに挑戦したいと思うようになった	18.0	36.9	29.7	15.3	新しいことには挑戦したくないと思うようになった	B 55.0	45.0
A	自分の人生の意義を実感するようになった	17.1	37.8	31.5	13.5	自分の人生の意義が実感できなくなった	B 55.0	45.0
A	家族で話す時間が増えた	13.5	39.6	36.0	10.8	家族で話す時間が減った	B 53.2	46.8
A	家族で出かける機会が増えた	17.1	35.1	29.7	18.0	家族で出かける機会が減った	B 52.3	47.7
A	自分らしい暮らし方ができるようになった	13.5	35.1	37.8	13.5	自分らしい暮らしができなくなった	B 48.6	51.4
A	自分に対して自信がもてるようになった	11.7	26.1	36.9	25.2	自分に対して自信がもてなくなった	B 37.8	62.2

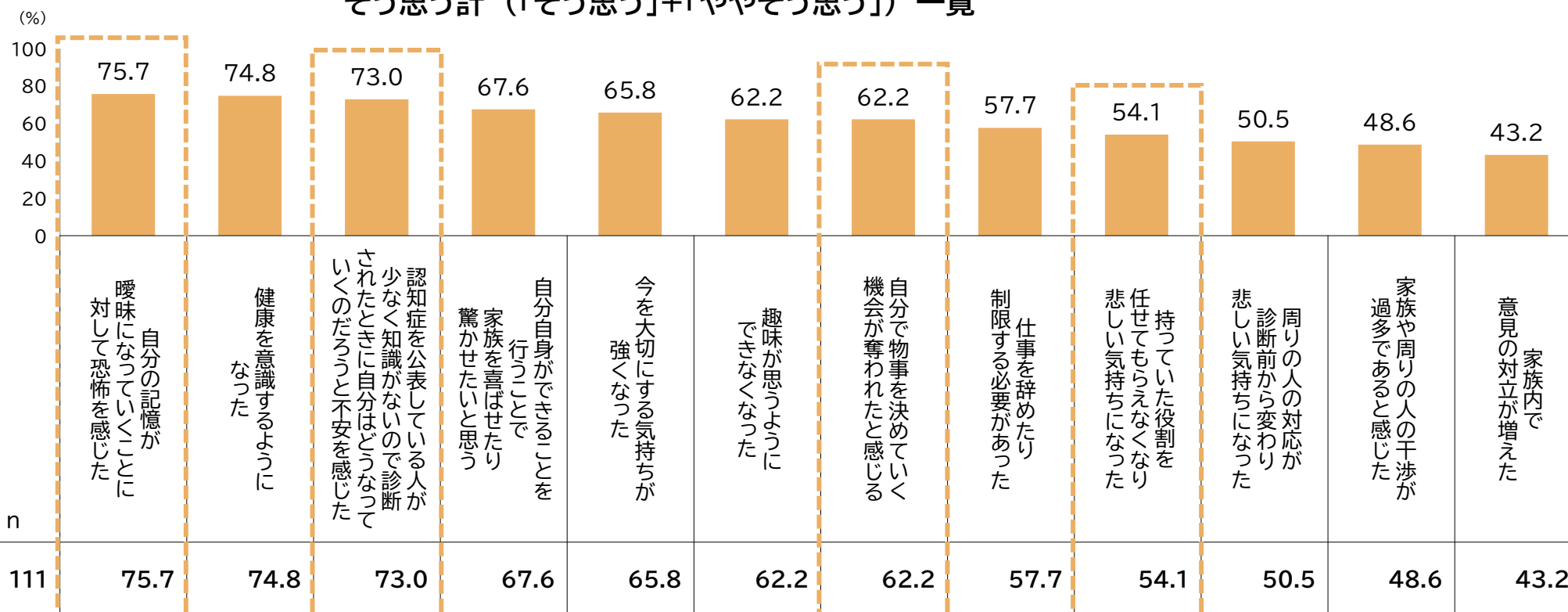
ご本人が認知症になったことによる変化②

- ・ 前頁と同様に、「健康を意識するようになった(74.8%)」などポジティブな変化もみられる一方、「自分の記憶が曖昧になることへの恐怖(75.7%)」「自分はどのようなだろうと不安(73.0%)」といった恐怖や不安の気持ちを7割前後の人が抱えています。
- ・ また、「自分で物事を決めていく機会が奪われた(62.2%)」「持っていた役割を任せてもらえなくなった(54.1%)」など意思決定の機会に関する項目も半数以上と高めになりました。

Q33. ご自身が認知症になったことで、ご自身の考えやご家族の関係に変化はありましたか。次にあげる事柄について、それぞれについてあてはまるものをお答えください。

※ご自身が認知症や軽度認知障害・計ベース

そう思う計（「そう思う」+「ややそう思う」）一覧



ご自身が認知症や
軽度認知障害・計

n

111

75.7

74.8

73.0

67.6

65.8

62.2

62.2

57.7

54.1

50.5

48.6

43.2

※降順ソート

ご家族が認知症になったことによる変化①

- ご家族が認知症になったことで感じている、ご自身やご家族の変化としては、ポジティブなものとして「他の人に対して思いやりがもてるようになった(70.1%)」「家族の結束が強くなった(69.0%)」など人間関係に関するものがあがり、ネガティブなものとして「自由に過ごせる自分の時間が減った(71.9%)」「家族で出かける機会が減った(70.1%)」「自分らしい暮らし方ができなくなった(65.0%)」などライフスタイルの変化に関するものがあげられています。

Q23. ご家族が認知症になったことで、ご自身の考えやご家族の関係に変化はありましたか。次にあげるAとBの事柄について、ご自身の考えに近いものをお答えください。

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計ベース (n=274)

		Aに近い	ややAに近い	ややBに近い	Bに近い			Aに近い・計	Bに近い・計
A	他の人に対して思いやりが持てるようになった	23.0	47.1	21.5	8.4	他の人に対して思いやりを持てなくなった	B	70.1	29.9
A	家族の結束が強くなった	16.1	52.9	21.5	9.5	家族の結束が弱くなった	B	69.0	31.0
A	家族で話す時間が増えた	14.6	47.4	25.9	12.0	家族で話す時間が減った	B	62.0	38.0
A	自分の人生の意義を実感するようになった	16.8	43.4	27.4	12.4	自分の人生の意義が実感できなくなった	B	60.2	39.8
A	周囲からの視線や見られ方が気になるようになった	10.6	38.7	38.7	12.0	周囲からの視線や見られ方が気にならなくなった	B	49.3	50.7
A	自分に対して自信がもてるようになった	10.9	34.7	40.9	13.5	自分に対して自信がもてなくなった	B	45.6	54.4
A	幸せだなと実感することが増えた	13.9	26.6	40.1	19.3	幸せだなと実感することが減った	B	40.5	59.5
A	新しいことに挑戦したいと思うようになった	11.7	24.5	42.0	21.9	新しいことには挑戦したくないと思うようになった	B	36.1	63.9
A	自分らしい暮らし方ができるようになった	10.9	24.1	41.2	23.7	自分らしい暮らしができなくなった	B	35.0	65.0
A	家族で出かける機会が増えた	9.9	20.1	36.5	33.6	家族で出かける機会が減った	B	29.9	70.1
A	自由に過ごせる自分の時間が増えた	8.8	19.3	42.3	29.6	自由に過ごせる自分の時間が減った	B	28.1	71.9

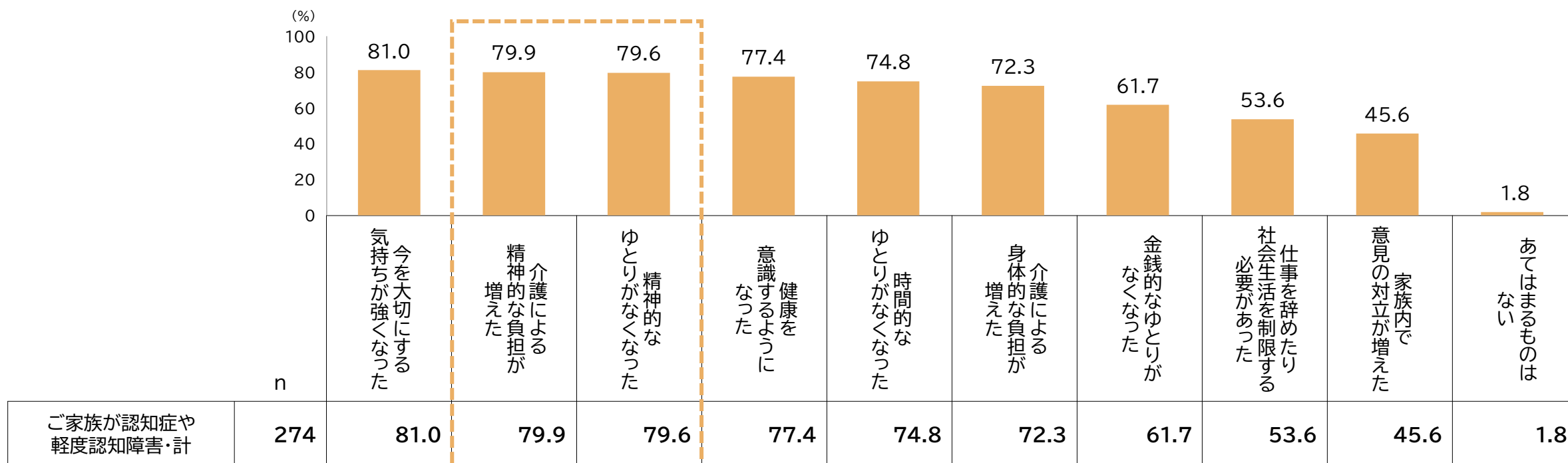
ご家族が認知症になったことによる変化②

- ・ 前頁と同様に、ポジティブな変化/ネガティブな変化はともにみられています。
- ・ ポジティブな変化では「今を大切にする気持ちが強くなった」「健康を意識するようになった」が約8割となりました。
- ・ 一方で、「介護による精神的な負担が増えた」「精神的なゆとりがなくなった」といった精神面でのネガティブな変化も8割の人が回答しています。

Q24. ご家族が認知症になったことで、ご自身の考えやご家族の関係に変化はありましたか。次にあげる事柄について、それぞれについてあてはまるものをお答えください。

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計ベース

そう思う計（「そう思う」+「ややそう思う」）一覧



※降順ソート

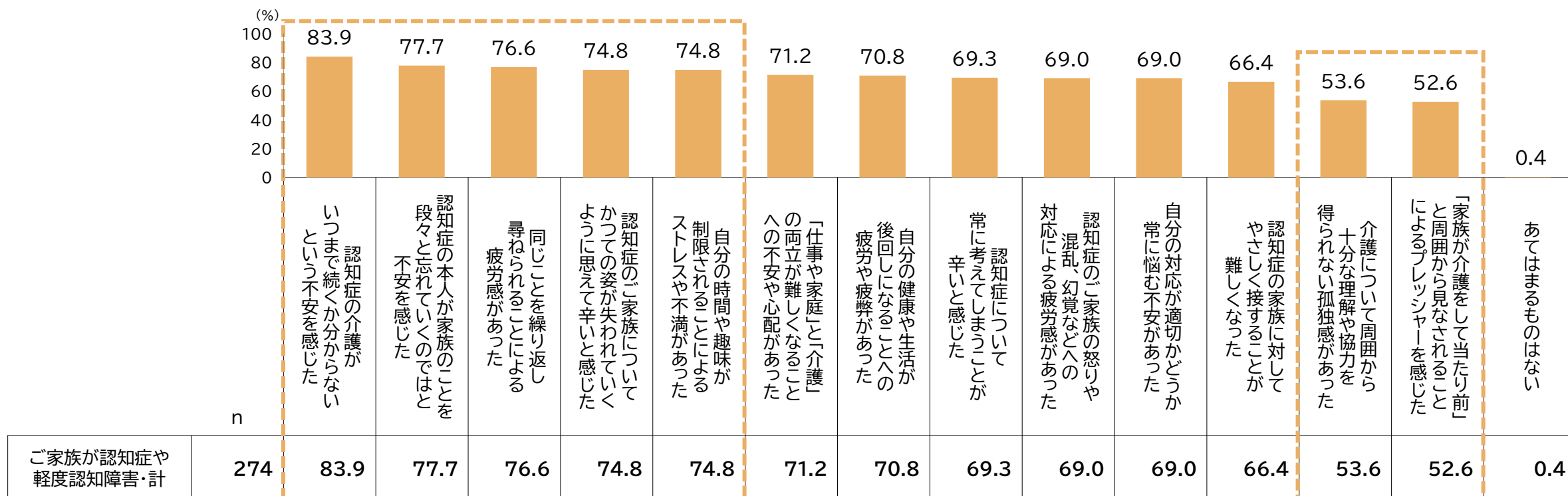
ご家族が認知症になったことによる変化③

- ご家族の抱える不安や負担は多岐にわたり、「家族のことを段々と忘れていく不安」「同じことを繰り返し尋ねられることによる疲労感」「家族のかつての姿が失われていくように思えて辛い」といった不安感や、「介護がいつまで続くか分からない」「自分の時間や趣味が制限される」といった、介護がご自身の生活の中心になる負担感が7割以上みられます。また「周囲から十分な理解や協力が得られない」「家族が介護をして当たり前とみなされるプレッシャー」など周囲の理解不足も半数以上が感じています。

Q25. ご家族が認知症になったことで、ご自身の考えや家族の関係に変化はありましたか。次にあげる事柄について、それぞれについてあてはまるものをお答えください。

※ご家族が認知症や軽度認知障害・計ベース

そう思う計（「そう思う」+「ややそう思う」）一覧



※降順ソート

相談相手の有無／ご本人の悩みや不安／それに対して助けになったこと

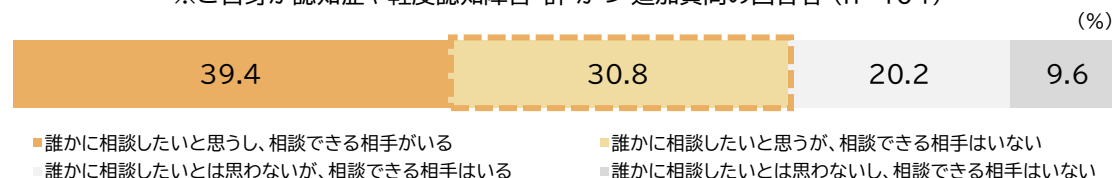
- 相談相手の有無をお聞きすると、約6割が「いる・計」と回答しています。一方で約3割が「相談したいと思うが、できる相手はいない」と回答しています。
- ご本人の悩みや不安として「周囲に迷惑をかけることへの不安」「できないことが増えたり自分らしくなくなることへの恐怖」、助けになったこととして「出来なくなった事を（家族が）嫌がらずやってくれる」「同じ経験をしている人や周囲の人の支え」などがあがりました。

Q46.

ご自身の感じる認知症/軽度認知障害に関する不安や悩みについて、誰かに相談したいと思うことはありますか。また、実際に相談できる相手はいますか。

相談相手の有無

※ご自身が認知症や軽度認知障害・計 かつ 追加質問の回答者 (n=104)



Q34.

ご自身が認知症になって、悩んでいることや不安に感じることはありますか。どんなことでも構いませんので、ご自由にお答えください。

ご本人の悩みや不安

- 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 (70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不安 (70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不安 (70代男性)
- 所有物が多いので断捨離を始めているのですが、完全に認知症になる迄に全部できるか悩んでいます (60代女性)

Q35.

ご自身やご家族の認知症を経験して、その悩みや不安、負担を感じる気持ちに対して助けになったことはありますか。助けになった行動や発言など、どんなことでも構いませんので、ご自由にお答えください。

助けになったこと

- 出来なくなった事を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)
- 娘が今を大切にと言ってくれました (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)

ご家族が認知症になって悩んでいることや不安／それに対して助けになったこと

- ご家族が認知症になったことで感じる悩みや不安としては、介護に関するものが多くあがり、認知症のご本人と相対する中での負担や認知症の進行に関する不安、介護の方針について葛藤する声などがみられました。
- 一方で助けになったこととして、同じ認知症の家族を持つ人とのコミュニティがあるといった相談相手が存在することや、ショートステイの受け入れをしてもらえたなどの介護から離れる時間を持つことがあげられています。

Q26.

認知症のご家族を介護する中で、悩んでいることや不安に感じることはありますか。どんなことでも構いませんので、ご自由にお答えください。

ご家族の悩みや不安

- 施設とかのこと、義理姉とかが、考えて欲しい（50代女性）
- 家族が介護疲れで病気になる（60代女性）
- 常に誰かが傍で見ていないと、何をするか分からない不安（50代男性）
- とにかく会話がまったくできないことにストレスを感じる（60代男性）
- どこまで認知症の症状が進むのか？漠然とした不安（60代男性）
- 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）
- 自分が病気や事故で意識を失って介護ができない状況になった時、誰にも連絡をできないまま母を一人にしてしまうこと（60代男性）

Q35.

ご自身やご家族の認知症を経験して、その悩みや不安、負担を感じる気持ちに対して助けになったことはありますか。助けになった行動や発言など、どんなことでも構いませんので、ご自由にお答えください。

助けになったこと

- うつ病になると会話がなくなる。子供に電話してもらおうと電話では話すので、本人が少し会話をする様になる（70代女性）
- たまに一瞬ではあるけど昔の優しく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）
- ケアマネージャーさんが親身になって話を聞いてくれる（40代女性）
- 認知症の家族を持つ人とのつながりができたこと。
社会とのつながりを認識できること（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）
- 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）
- 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）

認知症に関して不足していることや望むこと

- ・ 家族や周囲の人、社会の制度や仕組みに対して不足していることや望んでいることを聞いたところ、ご本人からは、「薬の開発が進む」といった治療に関すること、「認知症でも旅行に行けたらいい」といった暮らし方に関することがあがり、ご家族からは、介護職の人員不足や介護に関する料金の高さの解消を願う声、介護から離れてゆっくりする時間を求める声、世間一般の認知症への理解促進を望む声などがあがりました。

Q37. ご自身やご家族の認知症を経験して、認知症に関連して「もっとこんな風になったらいいのにな」と思うことはありますか。不足していると思うことや望んでいることをご自由にお答えください。

認知症の方ご本人

- 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。
世間の人々の認知症への理解が深まれば良いと思います（60代女性）
- 一人で生活出来なくなったら、施設が気軽に入れるようになれば良いですね（70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）

認知症の方のご家族

- 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）
- 若年性認知症の人でも出かけられる場所が欲しいです（60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）

《最後に》 調査後記

今回の結果からは、認知症について「具体的にどういうものなのか分からない」という知識不足や、“恐怖”“絶望感”といった固定的でネガティブなイメージが根強く存在していることが明らかになりました。

どんな病気か分からないからこそ怖く、自分とは遠い存在であってほしい——
そのような思いから、目を背けてしまっている人も多いのではないのでしょうか。

本調査では、普段は届きづらい当事者の声に光を当てることを意識しており、ご本人やご家族が抱える悩みや不安が、リアルな声として多数寄せられました。
「家族に迷惑をかけるのでは？」という心配や、周囲からの何気ない言葉に傷ついた経験など、当事者の抱える思いは様々です。

すべての悩みや不安を取り除くことは難しいけれど、
同じ社会に生きるものとして、一人ひとりが認知症を知り、“どんな世界が見えているのか”を想像することで、
みんなが自分らしく暮らせる社会に近づくことができるのではないかと——
そのように考えています。

認知症の患者数は年々増加しており、今や誰もがなり得る身近なものです。
このレポートが、ひとりでも多くの方にとって、
他人事ではなく自分事として認知症と向き合うきっかけになれば幸いです。