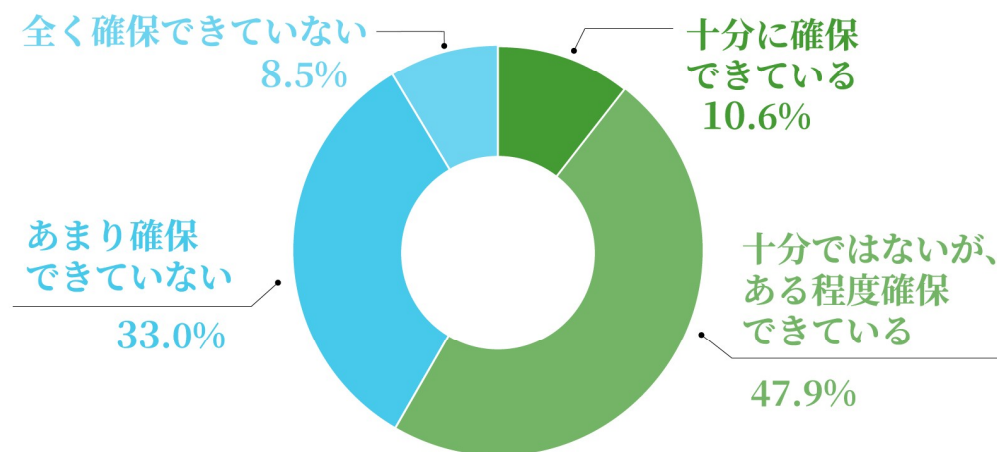


親の在宅介護を行う就労世代の約9割が、自身のリフレッシュや休息のための時間を「十分に確保できていない」と回答

～「就労世代の在宅介護とレスパイトケア活用に関する実態調査」を実施～

働きながら在宅介護を行う中で、ご自身のリフレッシュや休息のための時間は十分に確保できていますか。



(n=330)

調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

Questionnaire survey on short-term stay care services

介護事業を展開する株式会社 SOYOKAZE（本社：東京都港区、代表取締役社長：中川 清彦）は、親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）を対象に「就労世代の在宅介護とレスパイトケア※活用に関する実態調査」を実施しました。この調査から、親の在宅介護を行っている就労世代が抱える介護負担の実態や休息時間の確保状況、レスパイトケアの活用実態などが明らかになりました。

※レスパイトケアとは、在宅介護による心身の疲弊を防ぐため、介護者が一時的に介護を離れてリフレッシュを図るためのケア・サービスのことです。

■背景

高齢化の進行により、介護離職は社会課題として継続的に注目を集めています。新年度や人事異動など、働き方の変化が起きやすい時期において、仕事と介護の両立はビジネスパーソンにとって重要な関心事です。親を在宅で介護する就労世代にとって、介護による心身の負担や経済的な

圧迫は、自身のキャリア継続や将来の老後資金に対する不安の要因となります。離職を防ぎ、無理なく働き続けるための手段として、要介護者が短期間宿泊できるショートステイ等のレスパイトケアの重要性が高まっています。しかし、仕事と介護の両立に直面する就労世代が、レスパイトケアをどのように評価し、自身の生活や将来設計にどう位置づけているのか、その実態を示すデータは不足しています。そこで、株式会社 SOYOKAZE は、親の在宅介護を行っている就労世代を対象に「就労世代の在宅介護とレスパイトケア活用に関する実態調査」を実施しました。

<調査サマリー>

- 親の在宅介護を行う就労世代の9割以上が、働きながら在宅で家族介護を行う中で自身の心身に負担を感じている
- 親の在宅介護を行う就労世代の約9割が、働きながら在宅介護を行う中で、自身のリフレッシュや休息のための時間を十分に確保できていないと回答
- 在宅介護を続ける中で最も不安に感じることは「心理的ストレス」
- 親の在宅介護を行う就労世代の4割以上が、要介護者のショートステイ等のレスパイトケアを利用した経験がある
- 親の在宅介護を行う就労世代の85%以上が、自身の休息や急な用事の際に、要介護者がショートステイできる介護施設を利用したいと回答
- 要介護者がショートステイできる介護施設を利用したい就労世代が施設を利用する場合に重視する点のトップ3は、1位「スタッフの対応や専門性」、2位「自宅への送迎がある」、3位「施設の安全性や設備」

<調査概要>

調査期間：2026年4月30日～5月1日

調査方法：インターネット調査

調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）

調査人数：330名

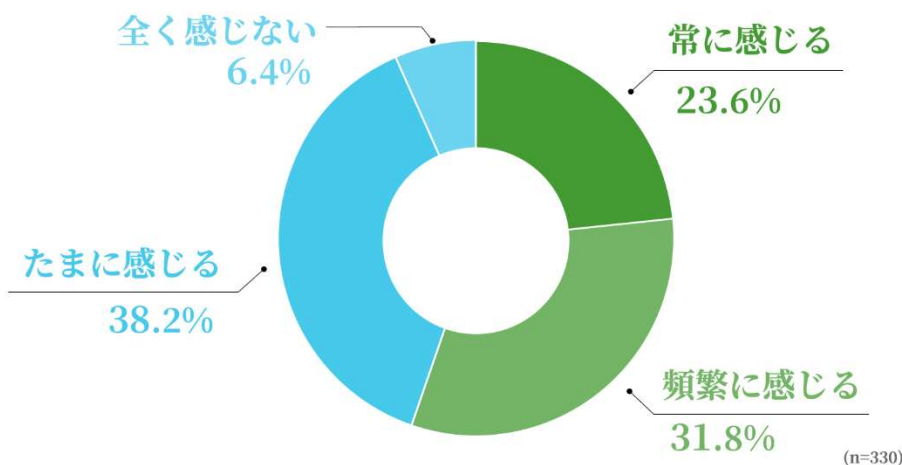
モニター提供元：RCリサーチデータ

※回答比率は小数点第二位を四捨五入しているため、回答比率の合計は100.0%にならない場合があります。

親の在宅介護を行う就労世代の9割以上が、働きながら在宅で家族介護を行う中で自身の心身に負担を感じている

まず、「働きながら在宅で家族介護を行う中で、自身の心身に負担を感じることはどの程度あるか」を尋ねる設問への回答では、1位が「たまに感じる」で38.2%、2位が「頻繁に感じる」で31.8%、3位が「常に感じる」で23.6%という結果になりました。1位から3位までの各回答の比率を合計すると93.6%となり、この結果から、親の在宅介護を行っている就労世代の9割以上が、働きながら在宅で家族介護を行う中で、程度の差こそあれ、自身の心身に負担を感じていることが判明しました。

働きながら在宅で家族介護を行う中で、
ご自身の心身に負担を感じることはどの程度ありますか。



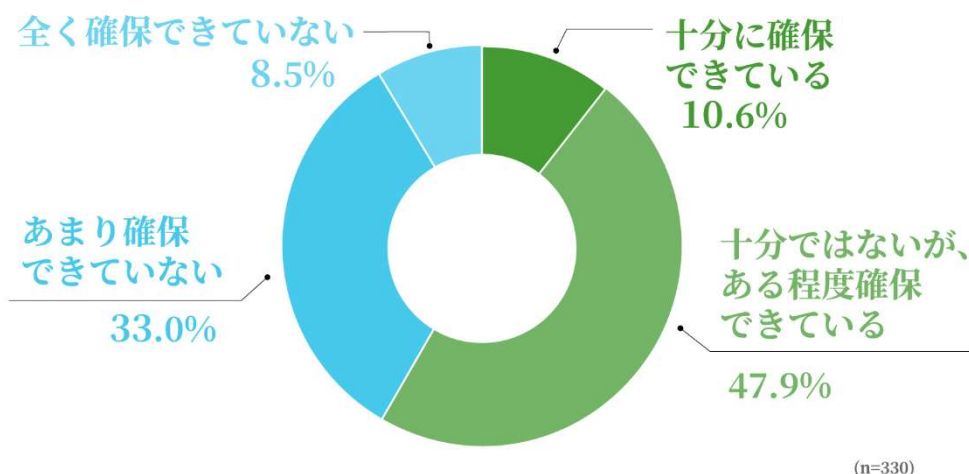
調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

親の在宅介護を行う就労世代の約9割が、働きながら在宅介護を行う中で、自身のリフレッシュや休息のための時間を十分に確保できていないと回答

次に、「働きながら在宅介護を行う中で、自身のリフレッシュや休息のための時間は十分に確保できているか」を尋ねる設問への回答では、1位が「十分ではないが、ある程度確保できている」で47.9%、2位が「あまり確保できていない」で33.0%、3位が「十分に確保できている」で10.6%、4位が「全く確保できていない」で8.5%という結果になりました。1位と2位と4位の各回答の比率を合計すると89.4%となり、この結果から、親の在宅介護を行っている就労世代の約9割が、働きながら在宅介護を行う中で、自身のリフレッシュや休息のための時間を十分に確保できていないと感じていることが明らかになりました。

働きながら在宅介護を行う中で、ご自身のリフレッシュや
休息のための時間は十分に確保できていますか。



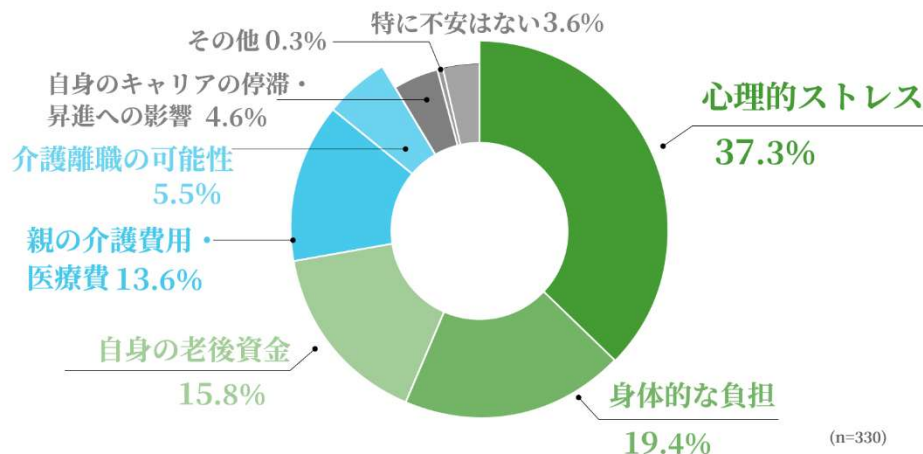
調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

在宅介護を続ける中で最も不安に感じることは「心理的ストレス」

続いて、「在宅介護を続ける中で、自身が最も不安に感じることは何か」を尋ねる設問への回答では、1位が「心理的ストレス」で37.3%、2位が「身体的な負担」で19.4%、3位が「自身の老後資金」で15.8%という結果になりました。この結果から、在宅介護を続ける中で最も不安に感じることは「心理的ストレス」であることがわかりました。

在宅介護を続ける中で、
ご自身が最も不安に感じることは何ですか。



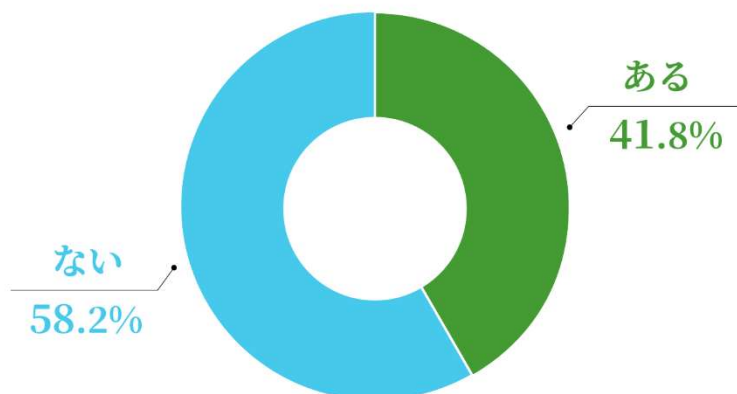
調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

親の在宅介護を行う就労世代の4割以上が、要介護者のショートステイ等のレスパイトケアを利用した経験がある

また、「要介護者のショートステイ（短期間宿泊）等のレスパイトケアを利用したことはあるか」を尋ねる設問への回答では、「ない」が58.2%、「ある」が41.8%という結果になりました。この結果から、親の在宅介護を行っている就労世代の4割以上が、要介護者のショートステイ等のレスパイトケアを利用した経験があることが判明しました。

あなたは、要介護者のショートステイ（短期間宿泊）等の
レスパイトケアを利用したことはありますか。



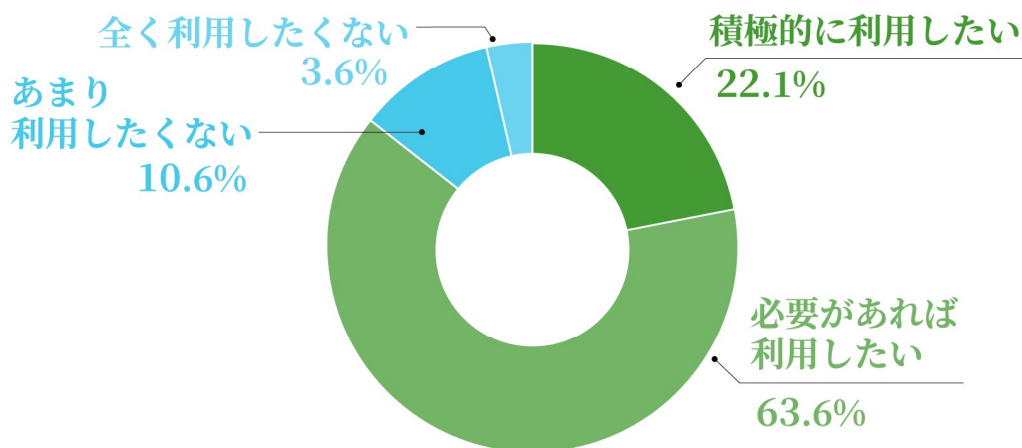
調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

(n=330)
株式会社
SOYOKAZE

親の在宅介護を行う就労世代の 85%以上が、自身の休息や急な用事の際に、要介護者がショートステイできる介護施設を利用したいと回答

次に、「自身の休息や急な用事の際に、要介護者がショートステイ（短期間宿泊）できる介護施設を利用したいと思うか」を尋ねる設問への回答では、1位が「必要があれば利用したい」で63.6%、2位が「積極的に利用したい」で22.1%、3位が「あまり利用したくない」で10.6%という結果になりました。1位と2位の各回答の比率を合計すると85.7%となり、この結果から、親の在宅介護を行っている就労世代の85%以上が、自身の休息や急な用事の際に、要介護者がショートステイできる介護施設を利用したいと回答したことが明らかになりました。

ご自身の休息や急な用事の際に、要介護者がショートステイ（短期間宿泊）できる介護施設を利用したいと思いますか。



(n=330)

調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

要介護者がショートステイできる介護施設を利用したい就労世代が施設を利用する場合に重視する点のトップ3は、1位「スタッフの対応や専門性」、2位「自宅への送迎があること」、3位「施設の安全性や設備」

調査の最後、要介護者がショートステイできる介護施設を利用したいと回答した就労世代を対象に「ショートステイができる介護施設を利用する場合、どのような点を重視するか」を尋ねる設問への回答では、1位が「スタッフの対応や専門性」で61.8%、2位が「自宅への送迎がある」で60.8%、3位が「施設の安全性や設備」で51.2%という結果になりました。この結果から、ショートステイができる介護施設を利用する場合に主に重視する点は、「スタッフの対応や専門性」や「自宅への送迎があること」であることがわかりました。

ショートステイができる介護施設を利用する場合、 どのような点を重視しますか。（複数回答可）

※上位8項目を表示しています。

スタッフの対応や専門性 61.8%

自宅への送迎がある 60.8%

施設の安全性や設備 51.2%

急な利用ができる 49.8%

予約の取りやすさ 46.3%

食事の質や個別対応 45.2%

機能訓練やリハビリができる 36.4%

個室が利用できる 24.0%

(n=283)

株式会社
SOYOKAZE

調査期間：2026/4/30-2026/5/1・調査方法：インターネット調査・調査人数：330名
調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）・モニター提供元：RCリサーチデータ

<まとめ>

今回の調査により、親の在宅介護を行う就労世代の9割以上が、働きながら在宅で家族介護を行う中で自身の心身に負担を感じていることが明らかになりました。

また、親の在宅介護を行う就労世代の約9割が、働きながら在宅介護を行う中で、自身のリフレッシュや休息のための時間を十分に確保できていないと回答しており、親の在宅介護を行う就労世代が在宅介護を続ける中で最も不安に感じることは「心理的ストレス」であることが判明しました。

加えて、親の在宅介護を行う就労世代の4割以上が、要介護者のショートステイ等のレスパイトケアを利用した経験があることがわかりました。

なお、親の在宅介護を行う就労世代の85%以上が、自身の休息や急な用事の際に、要介護者がショートステイできる介護施設を利用したいと回答しており、こうした人が施設を利用する場合に重視する点のトップ3は、1位「スタッフの対応や専門性」、2位「自宅への送迎があること」、3位「施設の安全性や設備」であることが明らかになりました。

本調査で明らかになった「親の在宅介護を行う就労世代の負担」に対し、「ショートステイ」は、在宅介護を支えるご家族の休養や、要介護者の日常生活の維持を支えるサービスです。株式会社SOYOKAZEのショートステイは、国内最大規模の運営実績を活かし、急な利用にも対応できる体制を整え、在宅介護を行う皆さまをサポートします。これらの取り組みを通じて、高齢者が安心して過ごせる環境づくりと、介護者の負担軽減という社会課題の解決につなげていきます。

調査実施会社

株式会社 SOYOKAZE

代表者： 代表取締役社長 中川 清彦

所在地： 東京都港区南青山 2-5-17 ポーラ青山ビルディング

設立： 1975年6月

事業内容： 介護事業、宅配食事業、フィットネス事業、顧客紹介事業など

ホームページ：<https://corp.sykz.co.jp>

ショートステイ

ショートステイとは、介護が必要な高齢者が1泊から利用でき、食事・入浴・機能訓練などの介護や生活支援を受けられるサービスです。在宅生活の継続を支えるとともに、ご家族が一時的に介護を行えない場合や、介護から離れての休息（レスパイト）を目的として利用されています。

株式会社 SOYOKAZE が運営する「そよ風」のショートステイは、国内最大規模の運営実績を背景に、急な利用にも対応可能な柔軟な受け入れ体制や送迎サービスを備えています。さらに各施設では、機能訓練やレクリエーション、食事、各種サービスなどにおいて特色ある取り組みを行い、一人ひとりの状態やニーズに合わせた滞在環境の提供を行っています。

詳細は以下をご覧ください。

「そよ風」のショートステイ：<https://www.sykz.co.jp/service/shortstay/>

<本件に関する報道関係の皆さまからのお問合せ先>
株式会社 SOYOKAZE 広報 メール：press@sykz.co.jp