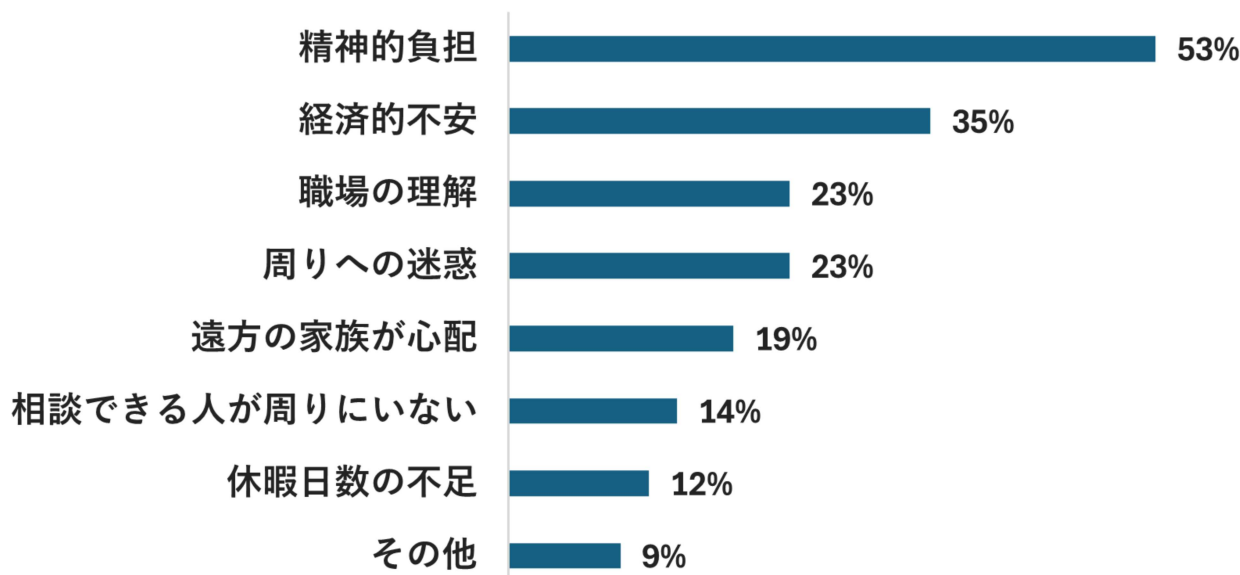


介護と仕事の両立で、「精神的負担」「職場への遠慮」に不安の声

～相談カフェ参加者の65%で不安軽減、5月28日に法改正対応と介護離職予防を解説～

2006年創業以来、働き方改革コンサルティングを提供する株式会社ワーク・ライフバランス（本社：東京都港区、代表取締役社長：小室 淑恵、以下「当社」）では、2025年1月より提供を開始している「介護離職予防研修・定額制サービス」のコンテンツの一つ、「介護と仕事の相談カフェ」参加者アンケートを分析した結果、介護と仕事の両立における最大の不安は「精神的負担」への回答がもっとも多く、「職場に迷惑をかける」「職場の理解を得られるか不安」といった“職場への心理的不安”もうかがえる結果となりました。また、専門家による基礎知識提供と相談機会を通じ、回答者の65%で不安軽減が見られました。2026年5月28日にはコンサルタント登壇イベント「“まだ大丈夫”は要注意、法改正対応のコツと介護離職予防ができる組織づくりのポイント」で改正育児介護休業法に対応する打ち手のポイントについて、参加者アンケートから見られた声と合わせて解説します。

介護と仕事の両立で感じる不安



介護と仕事の相談カフェの開催背景

年間約10万人が介護を理由に離職する日本において、介護離職は個人の課題にとどまらず、企業経営を揺るがす組織的なリスクとなっています。介護は突発的に始まり、先行きが不透明で長期化しやすいという特性がある一方、従業員が介護の状況を職場に相談しづらい風土が根強く残っています。介護離職者の約半数は介護発生から2年以内に離職¹しており、いかに早い段階で両立体制を構築するかが重要です。

2025年4月に施行された改正育児・介護休業法では、介護離職防止のための個別周知・意向確認および雇用環境整備等の措置が事業主の義務となりました。しかし、育児と介護では「休業」の性質が大きく異なります。育児には一定の節目がある一方、介護は終わりが見えず状況はひとりひとり異なります。制度を整えるだけでは不十分であり、組織全体の介護リテラシーを高め、仕事と介護の両立を支える企業風土の醸成が不可欠です。

こうした課題に対し、WLB社は、「介護離職予防研修・定額制サービス」の一環として、「介護と仕事の相談カフェ」を開催しています。本企画では、「介護の専門家」であるNPO法人となりのかいご代表理事・川内潤氏と、「働き方の専門家」である当社コンサルタントの双方に相談できる場を提供しています。

介護と仕事の相談カフェの開催概要

「介護と仕事の相談カフェ」は、介護の基礎知識のインプットと、双方向の相談タイムで構成されるオンライン開催のプログラムです。介護と仕事の両立に関する具体的な悩みについて、専門家がリアルタイムで回答します。

「まずは情報収集から始めたい」というニーズを受け、本年度からは年2回開催およびアーカイブ提供を実施しています。

介護と仕事の相談カフェ参加者アンケートの分析結果

1. 介護と仕事の相談カフェの参加により、65%が「不安が減少」と回答

介護カフェの参加前後の不安度を比較すると、65%が「不安が減少した」と回答しました。両立に直面する前の段階で、必要な知識を身につけ、予防的な相談の場を持つことにより、不安を軽減し、必要な対応を前向きに進めるための土台を作ることが可能です。

2. 介護と仕事の両立における不安は「精神的な不安」「出費の多さ」「職場の理解」「休むことによる周りへの迷惑」

不安の種類で最も多かったのは「精神的な負担が大きい」（53%）で、回答者の半数以上が選択しました。次いで「出費が多く経済的に苦しい」（35%）、「休むと周りに迷惑がかかる」「職場で理

¹ NPO法人となりのかいご『介護離職白書—介護による離職要因調査—』

https://www.tonarino-kaigo.org/wp/wp-content/uploads/2020/06/kaigorishokuhkusyo_20200713.pdf

解を得られるか不安」(各23%)と続きました。精神面での負担に関する回答が多く、介護と仕事の両立において、心理的負担への支援ニーズもうかがえる結果となりました。

また、経済的不安や職場への遠慮に関する回答もみられ、特定の個人に業務が集中しない体制づくりや、介護について相談しやすい風土づくりの重要性が示唆されます。

3. 参加者の声（印象に残った点・感想）

- 「介護は頑張りすぎるほど後悔が大きくなるため無理をしないことが重要」というお話が印象に残りました。介護に直面したばかりなので早い段階で知ることができて大変良かったです。
- 自分と専門職分野の立ち位置とその認識ができ、全てを抱え込んではいけないことがわかりました。
- 家族があまり付きっきりで介護しない方が、サービス利用などにつながるという点は驚き、参考にしたいと思いました。
- 同居しない方が良い、まずは自分の生活を守る、自身の意識改革が必要等、プロの方の考え方に共感し、罪悪感がかなり楽になりました。
- 心に余裕があることが大事ということは、介護にも仕事でも大事なことだと思います。自分が健康であることの大切さも感じました。

4. 不安が軽減した理由（自由記述より抜粋）

- 頑張らなくていいと思えたから。
- 外部に頼るように強く言われたことに少し安心しました。
- 相談できる場所が全国どこでも必ずある、という安心を得られたため。
- 自分が直接介護をしない方が良いんだ、ということを感じられたため。
- 悩んでいるのは自分だけではないと感じたから。

介護と仕事の両立に関する提言

介護と仕事の両立で悩んでいる従業員がいてもその課題が顕在化してこないことは多くの企業で課題とされており、厚生労働省の調査²によると、規模が大きい企業ほどその傾向は顕著です。現在の日本の人口構造上、これからさらに介護と仕事の両立課題が拡大すると見込まれるなか、自社内の課題が顕在化してから手を打つのでは無く、先手の情報提供を行うことにより、社内で話題に出しやすくする効果を狙う仕掛けをしていくことが重要です。

経済産業省の調査においても、介護と仕事の両立については育児と仕事の両立についてと比較した際に流通している情報量が3分の1³とされているため、自社内のリテラシーを高めるためには様々な機

² 厚生労働省『令和6年度 仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業 報告書』p.128 図表92「仕事と介護の両立支援を推進する上での現在の課題：複数回答（Q41）」

<https://www.mhlw.go.jp/content/11911000/001535330.pdf>

³ 経済産業省『令和4年度中小企業実態調査事業 仕事と介護の両立に係る機運醸成に向けた関連調査事業報告書』https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/detail_r.pdf

会を作ったの情報提供が重要であり、介護離職予防研修・定額制サービスの活用により、効果的に情報を届けることが可能です。

また、本分析結果を受けて、コンテンツ提供のNPO法人となりのかいご代表理事・川内潤氏は「私たちNPO単独で直接関われる企業には限りがあります。しかし、介護離職は今この瞬間もあらゆる職場で起きています。WLB社の仕組みを通じて、多くの職場が正しい両立支援に向かうきっかけとなれば幸いです」とコメントしています。

社内向けの介護の情報発信のポイントは2026年5月28日に実施の弊社コンサルタント登壇オンラインイベント「“まだ大丈夫”は要注意、法改正対応のコツと介護離職予防ができる組織づくりのポイント」でも解説します。

「“まだ大丈夫”は要注意、法改正対応のコツと介護離職予防ができる組織づくりのポイント」開催概要

- ・日時：2026年5月28日（木）11:00～12:00（オンライン）
- ・講師：弊社コンサルタント 大畑慎護、新井セラ
- ・内容：
 - ・2025年4月の育児介護休業法改正で介護離職を生まないための注意ポイント
 - ・自社にはまだ遠い話？現状把握が難しい理由
 - ・トップ発信のために必要なインプットとは
 - ・介護手前世代への情報提供のコツ
 - ・自分や家族で介護を抱え込ませないための働き方と職場作り
 - ・介護離職ゼロ宣言とは
 - ・質疑応答
- ・申込み：https://work-life-b.co.jp/public_event/20260528-2

調査概要

調査対象：「介護と仕事の相談カフェ」参加者
回答数：43名
実施期間：2026年2月20日～3月12日
実施方法：参加後アンケート

「介護離職予防研修・定額制サービス」サービス概要

サービス名	介護離職予防研修・定額制サービス
提供形態	定額制・全社員受け放題・人数無制限・完全オンライン
対応法令	2025年4月施行 改正育児・介護休業法
対象	企業・自治体等の組織（規模不問）
提供元	株式会社ワーク・ライフバランス
サービスサイト	https://work-life-b.co.jp/service-care-retention-sub/

「介護離職予防研修・定額制サービス」全7コンテンツ

「介護離職予防研修・定額制サービス」は、2025年4月施行の改正育児・介護休業法に対応した企業向け定額制研修です。全社員受け放題・人数無制限・完全オンラインで提供され、経営層から新入社員まで全階層をカバーする7種類のコンテンツで構成されています。

N o.	コンテンツ名	時間	頻度	備考
1	トップの発信サポート	—	—	経営トップによる介護離職予防メッセージの発信を支援
2	経営層・管理職向け研修	120分	年1回	管理職が部下の介護に適切に対応するための知識を提供
3	介護と仕事の両立セミナー	90分	年1回	全社員向け。介護の基礎知識と両立のポイントを共有
4	人生100年時代のキャリアデザイン研修	120分	年1回	介護を含むライフイベントとキャリアを統合的に考える
5	介護と仕事の相談カフェ (コンテンツ提供：NPO法人となりのかいご)	60分	年2回	となりのかいご 代表理事 川内 潤氏が登壇。個別の悩みに直接対応
6	人事・推進者向け交流会	90分	年1回	他社事例の共有や実務上の課題を議論
7	初動のキホン（動画）	—	随時視聴	介護が始まる前に知っておきたい基礎知識

関連プレスリリース

- [未曾有の大介護時代に向け「介護離職ゼロ宣言」募集開始、企業・自治体へ参加呼びかけ～1月28日に法改正ポイントと予防策を解説する無料セミナーも開催～株式会社ワーク・ライフバランス（2025年12月18日）](#)
- [【プレスリリース】6000人の管理職が「介護＆男性育休リテラシー」を学ぶ組織の生産性を高める“両立支援”に向け、サブスク型研修が大きな反響～共働き・人口減少社会の突破口として注目、「知らなかった」が「動ける」に変わる研修～株式会社ワーク・ライフバランス（2025年8月6日）](#)
- [満足度約95%の研修をいつでも何度でも受け放題の「介護離職予防研修 定額制サービス」、6月5日実施の介護と仕事の両立セミナーには738名が参加～1年に1度の小室淑恵による経営層/管理職向け講座「業績とモチベーション向上を実現する 介護・男性育休時代の経営戦略とは（仮）」も7月9日に開催・約5000名が参加予定～株式会社ワーク・ライフバランス（2025年7月3日）](#)
- [2025年4月の法改正で介護離職予防研修が企業に義務化！1社あたり年額88万円で何人でも研修が受けられる定額制・介護離職予防研修がスタート！年間10万人が介護離職する時代に、当事者だけでなくケア手前世代や経営層・管理職へ幅広く研修可能～満足度97%の研修を受け放題、2025年4月施行の改正育児・介護休業法に対応～株式会社ワーク・ライフバランス（2024年12月3日）](#)

団体・企業概要

■ 株式会社ワーク・ライフバランス

所在地：東京都港区芝5-32-12シャーマゾンステージ田町

代表者：代表取締役 小室 淑恵

設立：2006年7月

資本金：1,000万円

事業内容：働き方改革コンサルティング事業、講演・研修事業、コンテンツビジネス事業、コンサルタント養成事業、働き方改革支援のためのITサービス開発・提供

実績：3,600社以上の企業・自治体を支援（2025年時点）

URL：<https://work-life-b.co.jp/>

■ NPO法人となりのかいご

代表者：代表理事 川内 潤

設立：2008年

事業内容：介護支援コンサルティング事業、普及啓発事業

URL：<https://www.tonarino-kaigo.org/>

本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先

【株式会社ワーク・ライフバランス】

担当：広報担当 三山（みやま） TEL：03-5730-3081 E-mail：media@work-life-b.com

【NPO法人となりのかいご】

お問い合わせフォーム：<https://form.run/@tonarinokaigo-contact>