



阅读日本
书系

老年人是社会弱势群体吗 ——“养老计划”的时代



[日]袖井孝子 著 || 李莉、周洁 等译

每川日中友好基金
The Saito-Nichiwa Japan-China Friendship Fund



世界科学出版社



阅读日本
书系

老年人是社会弱势群体吗

“养老计划”的时代

[日] 袖井孝子 著

李莉、周洁 译

每川日中友好基金
The Sasakawa Japan-China Friendship Fund



世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人是社会弱势群体吗：“养老计划”的时代 / (日) 袖井孝子著；
李莉、周洁译. —北京：世界知识出版社，2016.11

ISBN 978-7-5012-5374-6

I. ①老… II. ①袖…②李…③周… III. ①老人问题—研究—日本
IV. ①D731.386

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 301449 号

图字 01-2016-7397 号

书 名	老年人是社会弱势群体吗：“养老计划”的时代 Laonianren shi Shehui Ruoshi Qunti ma: “Yanglao Jihua” de Shidai
作 者	[日] 袖井孝子
译 者	李莉 周洁
责任编辑	柏 英
责任出版	王勇刚
特邀编辑	罗养毅
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
电 话	010-65265923 (发行) 010-85119023 (邮购)
网 址	http://www.ishizhi.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京京华虎彩印刷有限公司
开本印张	960 × 640 毫米 1 / 16 9% 印张
字 数	114 千
版次印次	2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5012-5374-6
定 价	48.00 元



阅读日本书系编辑委员会名单

委员长

谢寿光 社会科学文献出版社社长

委 员

潘振平 三联书店（北京）副总编辑

路英勇 人民文学出版社副总编辑

张凤珠 北京大学出版社副总编辑

谢 刚 新星出版社社长

章少红 世界知识出版社总编辑

金鑫荣 南京大学出版社副总编辑

事务局组成人员

杨 群 社会科学文献出版社

胡 亮 社会科学文献出版社

梁艳玲 社会科学文献出版社

祝得斌 社会科学文献出版社

北京第二外国语学院日语学院 参与项目

策划：邱鸣 执行策划：周洁

目 录

序章 无年龄感社会的生活方式 /1

第1章 漫漫人生，养老计划不可或缺 /9

1. 养老计划的制定 /9
2. 需要养老计划的时代 /17
3. 随时可以重新评估的“养老计划” /25

第2章 从依赖到自立 /31

1. “人均 85 岁”时代下的老年人形象 /31
2. 不同时代对“老”的理解 /35
3. 何为老年人的自立 /43

第3章 日本的社会保障制度是否切实有益于 老年人 /50

1. 年金制度真的能让人高枕无忧吗 /50
2. 修订后的介护保险制度能够保障老年人的权益吗 /59
3. 高龄者医疗制度能让老年人安心、安全吗 /67

第4章 积极向上、光彩照人的老年人 /76

1. 老人与“无年龄感”老人 /76

2. 想出发何时都不晚——活到老学到老 /79

3. 挑战新工作——就职 /85

4. 活跃在地方社会的人们——服务社会 /93

终章 跨越“少子人口减少社会”的危机 /103

1. 超高龄者（75 岁以上）不断增加 /103

2. 老龄化对日本社会产生巨大影响 /109

3. 21 世纪的日本是少子化时代 /113

后 记 /119

附 录 /121

1. 少子化对策的历程 /121

2. 创业相关信息 /124

3. 帮助机构信息 /126

4. 都道府县社会保险事务局一览 /128

5. 都道府县介护保险咨询机构一览 /136

6. 首次发表信息一览 /143

序章 无年龄感社会的 生活方式

晚年生活的关键词——“3K”

如今，很多日本人开始谈论对晚年生活的不安。但是，至少在 20 世纪 70 年代中期日本经济高度增长期结束之前，“不留隔夜钱”“今朝有酒今朝醉”这种顺其自然的生活方式相当盛行。那时，人们即使不为晚年生活做特别的安排，也能够维持下来。

人们之所以对晚年生活的不安与日俱增，首要原因是居民寿命的延长。二战前的日本人，在年龄最小的孩子独立前多已告别人世，所谓的晚年这一人生阶段几乎不存在。再加上当时的风俗是和长子夫妇共同生活，所以几乎没有老年夫妇会在孩子独立后被单独留在家中，面对所谓的“空巢”窘境。

还有一个原因是，日本成了一个以工薪阶层为主的社会。在 60 年代以前，大部分人以农业为主进行自主经营，自主经营没有退休制度，只要身体允许就可以一直工作下去。

虽说工薪阶层占大多数，但是直到日本经济发展陷入停滞之前，自主经营的道路是畅通的。我从20世纪70年代中期开始进行与退休相关的研究。那时，经营一家小型零售店或餐厅是人们退休后的选择之一。因为当时几乎没有大型连锁超市和餐饮店，所以将自己的住宅进行部分改造、开家小店，就可以维持晚年生活。

到了1985年，劳动省出台了60岁退休政策。于是，政府机关（公务员）甚至中小企业也开始实行退休制度，从而导致面临退休的人数急剧增长。退休之后该如何维持生计、如何安排突然增加的大量的自由时间成为难题。

我曾长期在地方公务员生活规划协会做辅助工作，这个协会在其举办的退休教育中提出了晚年生活的关键词——“3K”。“3K”分别指健康、家庭经济和心（生存价值）。^①

毫无疑问，健康是最重要的。越是健康的人，幸福感越强，也觉得自己比实际年龄年轻。我采访过很多退休人员，有的人身体健康，即使住在小孩儿一跑地板都会咯吱作响的房子里，仍表示自己很幸福很幸运。

也有人退休后住在油画一般的豪宅里——院中有着宽广的草坪，松树的枝叶被修剪得十分整齐，可是他的健康状况不好，脸色苍白，总是发牢骚。他曾担任某个县政府的管理职位，由于健康问题退休后没有选择再就业。据说，自他退休以后就再也没有下属去他家拜访了。“我还有很多事情没教给年轻人呢”，他总是这样喋喋不休。下属们接近他并非被他的人格魅力或能力所吸引，而只是单纯地因为他是上司而已，退休后就是个普通人。如果是一个真正有魅力的人，不论多大年龄

① 日语中“健康”、“家庭经济”、“心”的首字母均为“K”，因此称之为“3K”。

都会有年轻人登门求教。

健康是生活的基础，这一点谁都明白。但是，有的老年人却将维持健康本身当作生活的全部。我曾经遇到过一个痴迷于养生的老人，他滔滔不绝地强调自己如何注重饮食、每天运动、规律排便等。然而，我始终不明白，他为何对养生倾注如此高的热情。

第二个“K”是“家庭经济”，之所以不是单纯的经济，是想强调夫妻双方互相沟通、共同规划晚年生活的必要性。有不少男性退休后根本不和妻子商讨今后要做什么。我采访过一位女性，她的丈夫在没和她商量的情况下把所有退休金^①用于开创新事业，结果一败涂地，最后背负巨额债务。妻子跟丈夫提出离婚，而丈夫似乎完全没有察觉到妻子的想法。

有许多退休男性认为，即使不说妻子也会理解、体察自己，即使失败了妻子也会一如既往地支持自己。的确，若是以前的女性，无论遇到多么荒唐的丈夫都会默默忍受。而如今情况大不相同，和妻子好好商量或许对方会理解，但如果不说是很难理解的。

第三个“K”指的是“心”，将它解读为“生存价值”可能有点牵强，但重要的是退休后要找到自己的人生目标，找到能让生活充满张力并获得充实感的事情。因为即使身体健康生活富有，如果整日无所事事，也会失去活着的意义。这是“3K”中最重要的一个，也是最难的一个。

^① 退休金本质上属于后发工资。主要根据退休（离职）时的工作年限、职位、职能等计算。一般来说，工作年限越长、职位越高，退休金就越高。另外，相同工作年限的人因为所属企业和从事的工作性质不同，退休金额也有差距。此外，离职理由不同，所得退休金数额也不一样。由于个人原因离职时的退休金要少，由于公司原因或到退休年龄退休时所得的退休金要高，由于解雇等情况退休时退休金会减额，而企业裁员等奖励离职时退休金会增加。译者注。

老年人的生活方式（生存价值）受到关注是在1970年以后，那时日本65岁以上的老年人口比例超过7%，开始迈入老龄社会。不过，当时日本还处在经济增长的时代，社会鼓励人们把工作放在第一位，工薪阶层把大部分时间和精力都奉献给了公司，所以，到了休息日基本都是放空的状态。

1975年我在东京都老年人综合研究所工作时，首次对退休前的男性进行了一项调查。结果发现，超过五成的男性不跟邻里以及有共同兴趣爱好的人交往，大部分人的交往对象都是因为工作关系。而在休息日，有四成的男性在“睡觉、休息、看电视、阅读周刊杂志”，这一人数位居调查结果的首位（1976年东京都老年人综合研究所《关于退休的长期研究——针对退休前人群的调查报告》）。可以说，这些男性就是“大件垃圾”^①的后备军！

20世纪80年代中叶以后，退休制度得到普及，人们开始改变一心扑在工作上的生活方式，强调寻求公司以外活动的必要性。退休的男性尤其是从大企业退休的男性更容易成为“大件垃圾”或“妻子跟屁虫”。或许是公司的关照太过周到，以至于他们丧失了自己思考、自己行动的能力。

如何活出精彩的第二人生

山本夏彦曾在《杂谈集》（平凡社，1980年）一书中给大公司的上班族敲过警钟，他说：“糊里糊涂到退休，蓦然回首无处去。”

如果没有提前安排好退休后的生活，就很可能无处可去，

^① 日语中将退休后或者休息日在家无所事事的丈夫比作“大件垃圾”。译者注。

徘徊于公司附近或者在公园里消磨时间。过去也有一些人性化的大公司让退休员工使用公司的疗养院、运动俱乐部，或为退休员工举办沙龙。我曾问过一位已经退休的男子为何专门乘电车来参加公司的沙龙活动，得到的答案是：“因为我和左邻右舍没有共同话题。”从中可以清楚地看出，他对自己曾经就职于大企业的履历有着强烈的荣耀感。但是，泡沫经济崩溃后，企业的福利费用不断减少，员工依赖企业的时代已不复存在。

要想在退休后拥有自己的生活方式，就应该提前和公司以外的人建立起人际关系，并找到工作以外的其他爱好，想好自己在退休后要过什么样的生活。为此，大家最好在退休前就开始准备，从年轻时就着手制订自己的人生规划。

毋庸置疑，为了拥有安定的晚年生活，经济基础不可或缺。但钱这东西生不带来死不带去，能过一般日子也就可以了。相比之下，拥有伴随自己一生的兴趣爱好、参加能够激发自己生活热情的活动、建立起在困难时能向自己伸出援手的人际关系则更为重要。如今，即使是大型的银行、证券公司、保险公司都存在倒闭的风险，所以，只有自己掌握的技能才是永久的。

虽说如此，退休后再开始新的尝试也是可以的。我们身边还是有很多挑战新的工作、培养新的兴趣爱好、参加新的社会活动的机会。本书将在第四章中做具体介绍，很多老年人晚年创业、重新进入大学学习、参加志愿者活动。也有一些老年人从大企业退休后，在高龄人才中心登记注册，做一些公园草坪管理、站前自行车管理等工作，尽情挥洒汗水。

最近很流行医院义工。因服务态度不尽人意而备受批评的东京大学附属医院也开始致力于为患者服务，招募义工来照顾

病人。有位退休后难以打发时间的老年男子立即报名。毕竟是东大附属医院，首先这个招牌足够吸引他。当然，他也有点动机不纯，想着或许还能和年轻护士成为朋友。但是，不管他的动机是什么，与其在家无所事事成为“大件垃圾”，不如为社会、为他人作点贡献。这样的举动还是应该提倡。

我经常听说，很多人在退休后想做些事打发时间但不知道做什么好，想做志愿者却不知道该去哪里，也不知道从哪里可以获取相关信息。其实只要多留心，各种信息就会源源不断。我最想推荐的是自治体^①的宣传杂志。虽然最近有所改善，但和商业杂志相比，自治体的宣传杂志全是密密麻麻的小字，并不是那么好读。不过，如果仔细阅读就会发现其价值所在。上面有社会福利协商会议的志愿者招募、志愿者入门讲座、高龄人才中心的公告、免费的参观学习会和演讲会、学费很低的料理教室、电脑教室和舞蹈教室等各种信息。

此外，我还想推荐免费的信息手册。之前的信息手册主要目标人群是年轻人，但是最近也登载了很多面向中老年人的有关终身学习的信息。

建设一个可以让老年人保持健康、充分发挥余热

在少子老龄化社会，我们应该营造一个不受年龄约束自由生活环境。而所谓无年龄感社会，就是指可以不受年龄限制去挑战新事物的社会。换言之，在这样的社会里，“做与年龄不

① 日本的自治体相当于中国的地方政府。日本实行两级行政制，第一级是“都道府县”，第二级是“市町村”。日本有1都、2府（相当于中国的直辖市），1道（相当于自治区）、43县（相当于中国的省），下辖1800多个市町村。市町村虽规模差距很大但相互没有隶属关系，均是平级的基层自治政权组织。译者注。

相符的事”不仅不会被批评，还会被称赞。

为此，笔者衷心希望我们能够建设一个灵活的、有弹性的社会。在这样的社会里，不论时间、年龄，人人都可以向新事物发起挑战。不仅如此，就算是失败了，也有很多机会可以从头再来。

近年来，越来越多的人认为“老年人不是弱者，他们也应该承担相应的社会责任”。为了维持社会保障制度，老年人也不可避免地要承担一些社会责任。但是，我反对以受益就要承担为由，要求低收入群体也承担相同程度的责任。我认为应该回到以前那样，根据个人收入情况的不同来承担相应的社会责任。

正如“给予比得到更令人感到幸福”所说的那样，帮助他人要比被人帮助更觉得幸福。老年人健康积极地生活，对其本人、子女以及全社会来说都是有积极影响的。

人在上了年纪之后依赖家人和公司是很困难的。而且，年金^①和医疗制度的未来发展状况也令人担忧。围绕发展前景尚不明朗的社会保障制度，我们经常可以在一些报纸和杂志上看到煽动代际间对立的文章。

就算是上了年纪，老人们也应该尽可能地自立，从被人帮助转向帮助他人，以此来减轻现役者的负担。实现无年龄感社

① 日本年金制度是在二战后逐渐确立起来的养老制度。主要包括国民年金、厚生年金和共济年金。国民年金是20岁以上60岁以下的所有国民都加入的年金制度，也被称为基础年金。厚生年金是指在私营企业、工厂、商店、事务所等工作的职工所加入的年金制度。厚生年金的加入者同时加入国民年金。原则上，企事业单位只要有五人以上的正式职工，就必须加入厚生年金。共济年金是公务员等加入的制度。加入共济年金后同时成为国民年金的被保险者。厚生年金和共济年金合称为雇员年金，家庭主妇无须缴纳雇员保险费用。可以说，日本公共年金制度几乎覆盖了全部日本人口，这也就是所谓的“国民皆保险，国民皆年金”。译者注。

会并不仅仅是为了老年人，对于终将老去的现役者来说也是众望所归。希望本书可以在减少代际间的对立、实现不同年龄层之间的协作和互动上有所帮助。

第1章 漫漫人生，养老计划 不可或缺

1. 养老计划的制定

为什么需要人生规划

为什么现在需要人生规划，具体内容将在下节讲到，这里首先简单归纳以下几点。

首先，最重要的原因是人的寿命延长了。二战前，日本人的平均寿命男女都不到 50 岁。现在平均寿命达到了 85 岁，女性甚至可以活到 90 岁。以前人们就是顺其自然，不去刻意规划，现在却不能这样。假设 60 岁退休，按平均寿命来算，男性退休后还有 20 多年的时间，女性有将近 30 年的时间。这段时期与其称之为余生，倒不如说是另一段人生更为恰当。

第二个原因是家庭发生了变化。二战前，日本实行家长制的家族制度。在父母年老时长子有义务和责任照顾父母。这在民法中也有规定，宗祧继承人^①有责任赡养父母，但是二战后

① 以嫡长子继承为中心的封建社会的继承制度被称为“宗祧继承”。译者注。

这种家长制就被废除了。

第三个原因是我们进入了多变的时代，特别是经济的前景不明朗，无法预估。直到经济高速增长长期之前，日本民众即使不规划人生也可以安享晚年。因为那个时代经济持续发展，生活蒸蒸日上，民众并不担心未来。但众所周知，现在日本的经济状况不断恶化，前景堪忧，所以，大家必须未雨绸缪。

“人生规划”一词的出现

在日本，“人生规划”这个词是从什么时候出现的呢？

1973年，第一次石油危机爆发，日本经济增长放缓，很多人开始觉得要有计划地度过人生，要制订一个人生规划。1975年，三木首相^①最先提出《人生设计计划》。三木武夫的私人咨询机构阐明了规划人生的必要性，这可以说是政府主导提倡人生规划的开始。

此计划明确提倡依靠自己的力量努力实现自己的人生价值，这成为民众开始讨论日本型福利的契机。当时日本工会总联合会发表了《工会同盟计划》，在这个展望计划中有非常具体的内容，例如在什么年龄段买车，什么年龄段买房，如何为孩子的教育攒钱，如何为此削减生活开支等。

到20世纪80年代中期，日本社会的老龄人口百分比达到了两位数，老龄化发展已不可避免，日本进入了老龄社会。之前并没有退休制度的公务员也引入了退休制度。越来越多的人开始认真考虑退休后的人生规划。

^① 三木武夫（1907年3月17日~1988年11月4日），日本政治家。日本自由民主党总裁、第66代日本首相。译者注。