

面對高齡 人生九十才開始

文／彭子珊

# 高齡化社會的前瞻實驗場

每四個日本人之中，就有一位超過六十五歲。邁入「超高齡社會」的日本，如何讓高齡長者活出健康、豐富、有意義的生活？

## 微

涼的週六上午，東京目黑區中小企業中心的角落，傳出了老師充滿活力的問候。

台下的五十多名學員，有的花白了頭髮，有的甚至來自遙遠的九州，只為了成為「終活顧問」。

「終活顧問」指的是，為老年生活的各種疑難雜症提供解答。

從疾病醫療、遺產繼承、到後事規劃，甚至婆媳問題，終活服務的內包包羅萬象，因為長輩們「不想給家裡添麻煩。」

## 每四人就有一位老人

「終活」服務的興起，反映出日本社會急速高齡化下的徬徨不安。

去年，日本六十五歲以上高齡人口

總數，首次突破三千萬，等於每四人之中就有一位老人。其中更有一半超過七十五歲。

日本知名作家三浦展預測，二〇三五年，日本六十五歲以上高齡人口，將是二十至三十歲的年輕人總數的三倍。

老得多、老得快，日本社會究竟怎麼看待這些「老人」？他們又創造出什麼樣的新生活哲學？

日本總合研究所理事長寺島實郎觀察，邁入六十五歲的嬰兒潮世代可說是「企業人」(company man)。在終身雇用制度下，他們唱企業歌、和同事喝酒，生活重心都在公司。「一旦退休，孤獨而缺乏特殊技能，等於失去所有。」

告別職場，他們疏離，渴望與社會連結，也迷惘不知退休生活意義何在。

寺島實郎認為，日本面臨新階段的高齡問題，「需要新的社會工程」才能解決。

眼看著二〇二五年，嬰兒潮世代就要跨過七十五歲里程碑。日本要透過遍地開花的生活實驗，開闢出一條新路。

該用什麼樣的心態，面對漫長的老



年生活，和逐漸老去的自己？這不只是日本老年人心底的焦慮，也成了企業開始嘗試的新商機。

## 終活顧問 創造新商機

餐廳、美髮沙龍、咖啡店門口，白色的旗子上，亮橘色的「本店內有終活顧問」一目了然。

免費的終活諮詢，成了企業和高齡顧客之間的橋樑，也為企業帶來了新的附加價值。

二〇一三年《消費白皮書》指出，去年日本高齡人口向全國消費生活中心提出的諮詢需求，超過二十萬件。不僅是五年連續成長，也較〇

七年大增三成。

日本知名女作家曾野綾子在接受《天下》專訪時說到，「我們發展出很多醫療技術來避免死亡，可是沒有去思考，不死之後的生活，應該怎麼辦？」

終活顧問協會理事武藤賴胡說，終活顧問最重要的能力在於「傾聽」的技巧。因為八五%的疑問，不需要太多專業知識，「他們只是希望有人傾聽自己的煩惱。」

「希望能透過這樣的服務，讓他們的老後生活過得更準備、更有意義。」武藤賴胡感嘆地說。

六十歲種菜、照顧老人，七十歲教英文、教幼稚園。上下班不用

「人生九十年」的時代，  
應該建立「社區貢獻事業」的新生活方式。

打卡，而是拿出ID照相當做出勤紀錄。請假、換班也可透過線上系統，一指OK。

這不是未來世界的瘋狂想像，而是真實發生在距離東京大約四十分鐘車程，位於千葉縣柏市，「豐四季台國民住宅」的日常生活。

### 種菜、教書 愈老愈活躍

豐富、有意義的老年生活，究竟需要什麼樣的準備？不僅日本老年人在奮力摸索，也是日本政府和企業的全新課題。

人口四十萬的豐四季台國民住宅，高齡比例高達四成，是周邊地區的兩倍。為了鼓勵高齡居民活動，就業、柏市政府、東京大學、UR都市機構聯手相關企業，改造豐四季台社區，並建立高齡就業的七大步驟。

從健康檢查、事前參訪，到面試、業務說明，逐步建立彈性的社區工作環境。無論是都市菜園、幼兒園，或是特別老人照護中



(劉俊宏攝)

東京的老人們結伴到興鴨寺廟，祈求活得更健康、快樂。

心，就業者都可以選擇每週二到三天的工作型態。

時薪八百日圓左右，每個月的收入對一般日本人而言，只能說是「零用錢」的程度，但卻給了高齡工作者生活的快樂和意義。

七十一歲的武藤達雄，從石油公司退休後，曾到馬來西亞、秘魯做過五年志工。

現在則是每週一次兩小時，在社區的「新哲學」補習班，教國高中生英語會話。「雖然是新手教師，戰戰兢兢，但卻非常快樂。」

二〇一〇年，三菱總合研究所調查結果顯示，超過六成的嬰兒潮世代，希望退休後還能繼續工作。

東京大學高齡社會總合研究機構教授秋山弘子認為，「人生九十年」的時代，應該建立「社區貢獻事業」的新生活方式。

長期研究日本高齡議題的學者村田裕之曾指出，對歐美而言，日本是高齡社會的實驗場。不只年金等社福議題，「健康與生活設計方面，都有全球共通需求，」他說。



(劉俊宏攝)

「老」的定義不斷進化，多彩多姿的第二人生也備受重視。

三浦展指出，日本的「生存之道、制度、商品、企業經營」，都會成為典範。

對於急速高齡化所帶來的複雜社會議題，日本也許還沒有完整的通用解答。

但秋山弘子希望，未來能以豐四季台的老人生活成功經驗，擴大到日本全國。減緩地區經濟停滯的同時，也為老人們創造更多豐富、有意義的第二人生。