



一位日本老年女性在弓箭俱乐部练习瞄准。

进入长寿时代 我们需要怎样的老年观？

如今,人类的长寿化已经成为趋势,人均寿命以每10年2~3岁的速度在延长,一些研究预测,新近出生的人口中,活到100岁的概率会越来越大。

在日本从事社会福利和老龄化研究长达30年的日本女子大学名誉教授沈洁认为,我们大部分人对这种变化仍然缺少认知,这导致我们对人生的很多规划依然建立在过去的惯性思维上。但人活80岁和100岁相差了整整20年,人们对晚年生活的各种安排,包括健康、医疗、财务,都需要做出调整。更重要的是,个人、家庭和社会都需要构建一种新的老年观。沈洁今年已经年满70周岁,但日程依然很满。从日本女子大学社会福利学系退休后,她仍在复旦大学社会发展与公共政策学院担任客座教授,每年定期回国授课,还在为国内的老齡化问题出谋划策。



日本女子大学名誉教授、老年问题专家沈洁。

如果我们都能活到100岁

近年来,你在很多场合都强调说,我们现在光讲老龄化已经不够了,还要关注长寿化,为什么这么讲?

沈洁:老龄化大家越来越关注,但长寿化的问题在国内还不太受重视。中国人的平均预期寿命在不断提高,根据联合国人口研究机构预测,未来我国百岁老人的数量将从2005年的1.9万人增长到2025年的14.4万人,再到2050年的59.7万人。活到100岁曾是生命的奇迹,但以后这可能是一种常态了。一个人的生命延长了20年,过去的观念、过去积攒的钱、过去做的各种安排都不一定适应新需求了。这场悄悄行进的长寿化将改变我们的经济结构、社会形态和生活方式,快速地将我们推进到一个新时代。

在日本,你个人对长寿化有哪些亲身的感受?

沈洁:我家附近就有两个超过100岁的老人,还有一个98岁的。我们那里还是一个相对比较成熟的社区,各种设施比较全,我经常能看到这些百岁老人出来活动,有时候在院子里晒晒太阳,活动活动

或者扫一扫地上的树叶。我看到这种画面还是很受教育的,就是一个人到了百岁生日,还可以这样自立。

重新定义老年

步入长寿时代后,我们应该如何去重新定义“老年”?

沈洁:我觉得,对老年人重新定义不仅仅是在年龄上,更重要的是在观念和认知上,要改变过去对老人存在的那种消极的看法。我们现在遵循的“接受教育—参加工作—退休养老”这样的三阶段的人生模式已经不再适用,应该将三阶段模式转换为多阶段模式,即“受教育—参加工作—受教育—参加工作—受教育”的多阶段、多项选择人生模式。

年轻人也可以中途退出竞争激烈的职场,选择回归学校接受再教育,储蓄知识能源为再出发做准备。同样,老年人度过一段休闲时光后,也可以选择重返职场。这种以个人为主体的选择方式可以打破代际之间的鸿沟,年龄的界限也会逐渐模糊和淡化。

那么,我们到底应该构建一种什么样的“老年观”?

沈洁:日本社会这几年来在倡导一个口号,就是创建共生社会。日文是这样表述的:共同生活、相互帮助、相互依存的社会。在老龄社会里,不管你是老或者少,有钱或者没钱,能不能自立,作为一个人的最起码的尊严要得到平等的尊重。

在这个逻辑之上,去构建一种新型的老年观,需要长期的社会教育。日本从中小学开始就在课程体系里设置了有关老龄社会的内容,比如开设模拟课,高龄老人可能半身不遂,还有一些眼睛看不见的残障老人,他们怎么行动、怎么生活,这些课程会给孩子们提供一些模拟的工具和场景,让他们亲身去体验。

我还提倡,我们是不是可以考虑首先把老年人的用词改一下,像中文圈里的香港和台湾地区都把“老人”改成了“长者”,日本从上世纪70年代也改成了“高龄者”。日本首先在政策研究中改变用语,后来在政府新闻中使用,最后被全社会接受,“老人”这个词已经很少再用。

从“重老”到强调代际公平

谈到日本的养老体系,就不得不提到启动于2000年的介护保险(护理保险)制度,它被认为是以全社会之力来支撑需要长期护理的人群。介护保险最初在日本社会是如何达成共识的?

沈洁:介护保险的性质和医疗保险、养老保险不一样:养老保险是我现在投保,老了之后再拿回来;医疗保险则是每个人肯定都会头疼脑热,总会用到。这些保险本质上还是为自己储蓄,但介护保险可能我投了一辈子的保,最后一分钱都不会用到,这里面就需要一种利他主义。介护保险可以说颠覆了社会保险过去的一些基本概念和理念。日本社会也是经历了长时间的准备和复杂的

讨论,不同的利益团体也做了很多妥协,最终才推出的。

中国这几年来也在尝试推行长期护理保险制度。日本的介护保险制度有哪些经验是值得借鉴的?

沈洁:日本的介护保险制度是一个准市场原则,由政府制定服务价格,每三年调整一次,市场主体不能随意抬价,老人到这个准市场里去找第三方的服务机构,根据这些机构提供的服务以及相应的评分来获得保险方的费用支付。这样一来,介护服务就形成了一个社会市场,它既是公共产品,但又存在市场化竞争,从而提高了服务供给的规模和质量。

介护保险制度实施后,大量的民间资本进入照护行业。以往政府掌控所有的老年人福利资源分配的格局也被打破,经营主体开始多样化并且快速增加。上世纪90年代,日本提供居家和机构护理服务的机构数量只有几千家,2022年已经超过25万家。

此外,护理专业人才的配套也跟了上来,创建了很多新的大学和专业,以专门培养护理人才。如今的日本,照护职业的工资待遇高于餐饮行业,收入水平在整个服务业里属于中高档,而且工资上涨较快,社会评价也比以前高了很多。不过,护理人员仍然不足。为此,日本下一步的改革是把护理和社工、保育三个从事福利

服务的资格有效衔接起来,培养全能人才,以便这些人才可以在不同岗位上自由流通。

现在的中国年轻人在网上对养老话题的讨论也很多,这反映出年轻群体对未来生活缺乏安全感。日本的年轻人是否也会思考或者讨论养老的话题?他们关心的问题是什么?

沈洁:日本有一个专门对18~20岁年轻人的社会调查,每年进行一次,2023年调查的一个主题是年轻人当下最关心的是什么。这里面有一项对社会保障的调查,大部分18~20岁的年轻人觉得维持年金制度很困难,当下老年人拿到的年金,可能等他们退休的时候就拿不到了。其实日本的年金制度这些年一直都在改革,想办法降低替代率。现在退休的高收入老年人由于养老金制度和医疗护理制度改革,到手的养老金和20年前相比缩水了15%左右。

所以我们要尽早着手解决社会保障代际负担不公平的问题,特别是有支付能力的老年人退休以后也应该负担一定的保费和医疗费,减轻年轻一代的保费负担,实现代际负担均衡。我们应该考虑将有限的社会资源投向未来一代,以保持社会的可持续发展。

张从志



2022年9月24日,日本岛根县,100岁的山田美子在餐厅里做饭团。这家餐馆是她和丈夫于1970年创办的,营业至今。



72岁的小田原邦夫(中)从一家汽车零部件公司的销售部门退休后,选择在横滨的一家养老院工作。