

# 从“老年指南”到“求生手册”

面对养老金不足、护理短缺、老年孤独等问题，日本社会需要的也许不只是书籍，而是更完善的养老体系。

在日本，“老年”话题悄然成为图书宠儿。最近我也陆续读了几本关于老年的新书（掌上书），包括酒井顺子的《细读老年，细写人生》、外山滋比古的《知性的老去》及泽村香苗的《老后独居难民》。

《细读老年，细写人生》出版于2024年11月，作者酒井顺子是位畅销书作家。这本书共4章，作者围绕多个主题精选了相关书籍，例如养老资金、退休危机、独居生活、如何面对死亡。该书可作为了解日本老年问题的入门书。

《知性的老去》作者是畅销书作家外山滋比古。外山曾任大学教授，享年96岁，一生著书240余部。这本书是他在93岁时完成的，其中讲述了他80岁后创业、投资股票和开设私塾等故事。然而，外山的生活方式对普通人而言是否现实？毕竟，大多数老年人并不具备他那样的经济条件和学术背景。

《老后独居难民》出版于2024年7月。作者泽村香苗是一位公共健康学博士。她在本书中探讨了无子女独居高龄者可能面临的诸多问题。据2020年日本人口普查数据，日本一人家庭已达2100万户，占普通家庭总数的38.1%。今天日本每5名老年人中就有一人独居。在日本，住院也需要家属签字担保，去世后遗体必须由亲属领取。但对于如此庞大的独居老年群体，社会尚没有做好准备。对此，这本书不仅提出这个群体面临的困境，而且也为该群体提供了实用建议和应对之道。



刘迪

根据日本厚生劳动省的数据，2024年日本男性的平均寿命为81.09岁，女性为87.14岁。此外，预计到2025年，日本65岁以上人口将达到3500万，占总人口的三分之一。这正是与老年相关书籍畅销的社会背景。尽管这一庞大群体迫切需要关于“老年学”的知识，但遗憾的是，日本并没有专门的机构为他们提供相关教育。这导致许多普通人在退休后突然失去方向，感到迷茫，甚至产生焦虑和恐慌。

在这一庞大的老年群体中，“团块世代”（1947年—1949年出生）的全面高龄化尤为值得关注。老龄化问题虽然是一个“慢性社会问题”，但其中某些矛盾可能在特定时间点集中爆发。日本政府将75岁以上人口划分为“后期高龄者”，而到2025年，二战后出生的“团块世代”将整体迈入这一阶段。

“团块世代”是日本战后婴儿潮中规模最大的一代，他们的全面高龄化势必加剧医疗资源的紧张，对已经承受巨大压力的医疗体系造成更大负担。然而，面对这一现实，日本社会在养老、医疗、护理等方面的准备仍显不足。

面对养老金不足、护理短缺、老年孤独等问题，日本社会需要的也许不只是书籍，而是更完善的养老体系。对于超高龄社会的严峻现实，个人要尽早规划未来。否则，今天畅销的“老年指南”，或将成为明天的“养老求生手册”。

对于超高龄社会的严峻现实，个人要尽早规划未来。

✉ [发自东京]