



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

Population and Development Newsletter ISSN: 2822-0404 (Online)
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

รางวัลอิกโนเบล:
รางวัลสำหรับผลงานที่ทำให้
“หัวเราะ” แล้วจึงได้ “คิด”

หน้า 8

มาจูละห์: โบนัสผู้สูงอายุ

จงจิตต์ ฤทธิรงค์
jongjit.rit@mahidol.edu

มาจูละห์แพ็คเกจ (Majulah Package) เป็นโบนัสที่นายกรัฐมนตรีลีเซียนลุง มอบให้แก่ชาวสิงคโปร์อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปทุกคนในวันชาติสิงคโปร์ ประกาศเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2566

คำว่า “มาจูละห์” มาจากคำว่า “มาจูละห์ ซิงาปุรา (Majulah Singapura)” เป็นภาษามลายู ซึ่งเป็นชื่อเพลงชาติของสิงคโปร์ แปลว่า สิงคโปร์เจริญรุ่งเรือง ชาวสิงคโปร์ได้เฉลิมฉลองวันชาติด้วยของขวัญที่รัฐบาลมอบให้แก่ประชากรที่เกิดตั้งแต่ปี 1973 และก่อนหน้า แพ็คเกจนี้ออกแบบและจัดสรรมาเพื่อเป็นสวัสดิการที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตในวัยชรา

สิงคโปร์จัดสวัสดิการแรกสำหรับผู้สูงอายุที่เรียกว่า แพ็คเกจรุ่นบุกเบิก (Pioneer Generation Package) เมื่อปี 2013 ให้แก่คนที่เกิดปี 1949 และก่อนหน้า ต่อมาปี 2018 ประกาศแพ็คเกจรุ่นเมอร์เดกา (Merdeka Generation Package) สำหรับคนที่เกิดช่วงปี 1950s และล่าสุดปี 2023 นี้ รัฐบาลประกาศมาจูละห์แพ็คเกจ (Majulah Package)

มาจูละห์แพ็คเกจมอบให้แก่ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ ตั้งแต่ อายุ 50 ปีขึ้นไป เพื่อให้เตรียมตัวในการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ทั้งเกษียณอายุจากการทำงานและมีเงินบำนาญเพื่อค่ารักษาพยาบาล นายกรัฐมนตรีลีเซียนลุงเรียกประชากรกลุ่มนี้ว่า “ผู้อาวุโสวัยเยาว์ (young senior)” ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ระหว่างคนสองรุ่นที่เป็นภาระ ภาระด้านการเงินที่ต้องดูแลพ่อแม่สูงอายุและดูแลลูกที่ยังเรียนอยู่หรือยังไม่ได้ทำงาน

กลุ่มผู้อาวุโสวัยเยาว์ในช่วงอายุ 50 ปี ไปจนถึงอายุก่อน 70 ปี เป็นคนรุ่นวัยที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าและสุขภาพดีกว่ารุ่นวัยก่อนหน้า อายุเดียวกัน พวกเขาจึงสามารถช่วยสร้างรายได้ให้แก่ประเทศมากกว่ายุคที่ผ่านมา ประชากรรุ่นนี้เริ่มทำงานและทำให้ประเทศมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจจนผ่านช่วงวิกฤตต้มยำกุ้ง (1997-1998) มาจูละห์แพ็คเกจนี้จึงเป็นเสมือนของขวัญที่รัฐบาลแสดงความตระหนักถึงความสำคัญของประชากรสูงอายุที่ร่วมกันทำงานเพื่อสิงคโปร์และรวมถึงผู้ที่เสียสละออกจากงานมาเพื่อดูแลครอบครัว

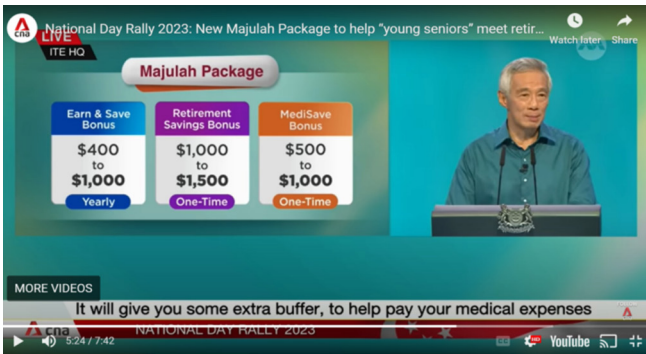
ปัจจุบัน ผู้อาวุโสวัยเยาว์กำลังเผชิญปัญหาการจ้างงานอันเนื่องมาจากสถานการณ์ผันผวนที่เกิดขึ้นจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ พลังงาน ภูมิรัฐศาสตร์ และเทคโนโลยี ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ประชากรในวัยนี้อาจไม่สามารถปรับตัวที่จะเรียนรู้เพื่อการทำงานให้ยาวนานขึ้นได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม นายกรัฐมนตรียังคงสนับสนุนนโยบายที่จะให้ผู้อาวุโสวัยเยาว์ทำงานต่อไปให้นานที่สุด

จำนวนเงินที่แต่ละคนจะได้รับจากมาจูละห์แพ็คเกจอาจต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับรายได้และการออมในบัญชีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง (Central Provident Fund-CPF) ชาวสิงคโปร์ทุกคนจะมีบัญชีเมื่อเริ่มเข้าสู่การทำงานในระบบเพื่อให้ประชาชนได้วางแผนการออมโดยการสะสมเงินในบัญชีนี้ เพื่อเป็นค่ารักษาพยาบาลและเงินออมเมื่อเกษียณอายุ มาจูละห์แพ็คเกจจะให้เงินโบนัสใน 3 แผน โดยได้รับผ่านบัญชี CPF คือ (1) โบนัสรายได้และเงินออม (earn and save bonus S\$400-1,000) จะได้รับรายปี (2) โบนัสเงินออมเกษียณอายุ (retirement saving bonus S\$1,000-1,500) และ (3) เงินออมค่ารักษาพยาบาล (medisave bonus S\$500-1,000) ได้รับเพียงครั้งเดียว

คณะรัฐมนตรีของสิงคโปร์ทำงานใกล้ชิดกับนักวิชาการเพื่อใช้ประโยชน์จากงานวิจัย ในการออกแบบรัฐสวัสดิการให้ตอบสนองต่อความต้องการและทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลก สิงคโปร์จึงเป็นตัวอย่างประเทศที่เป็นสังคมสูงอายุซึ่งพยายามรับมือกับข้อท้าทายที่ทั่วโลกกำลังเผชิญ เราจึงต้องจับตามองเพื่อนบ้านผู้มีประสบการณ์เพื่อเรียนรู้แนวทางการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มประชากรสูงอายุที่กำลังเพิ่มจำนวนและสัดส่วนมากขึ้นในประเทศไทย



รูป 1: ผู้อาวุโสวัยเยาว์ (young senior) ที่ดูแลพ่อแม่สูงอายุและลูก
ที่มา: CNA, 2023



รูป 2: อัตรานิโฒของมาจุละห์แพ็คเกจ

ที่มา: CNA, 2023

ปี 2565 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 19 ซึ่งเป็นอัตราผู้สูงอายุที่สูงเป็นอันดับสองรองจากสิงคโปร์ (ร้อยละ 23) นโยบายเบี้ยผู้สูงอายุถ้วนหน้า ที่สะท้อนความก้าวหน้าของการพัฒนาโยบายเพื่อผู้สูงอายุไทยกำลังถูกลดทอน ส่วนกระแสแนวทางการเพิ่มสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุในสิงคโปร์ เงินสวัสดิการที่เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้จะช่วยด้านความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุแล้ว ยังบรรเทาภาระที่ประชากรวัยแรงงานต้องแบกรับในการดูแลพ่อแม่ อาจจะทำให้

พวกเขาสามารถสร้างครอบครัวใหม่ที่มั่นคงและตัดสินใจมีลูกพ่อแม่เพิ่มเวลาในการดูแลลูก เพราะไม่ต้องทำงานมากขึ้นเพื่อหาเงินให้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย มีความสามารถทางการเงินเพิ่มขึ้นในการส่งเสริมพัฒนาการและคุณภาพเด็ก ดังนั้นการพัฒนา นโยบายประชากรจึงต้องมองให้รอบด้านในหลากหลายมิติ เพื่อจัดสวัสดิการที่เหมาะสมและยั่งยืนให้แก่ประชาชน

นโยบายเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่อาจรอนจนประชากรเข้าสู่วัยเกษียณ แต่ต้องเตรียมตัวตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน ดังเช่น การออมในบัญชีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง ที่สร้างความตระหนักให้แก่ชาวสิงคโปร์ในการเก็บเงินในบัญชีของตนเอง และรัฐสนับสนุนเพิ่มเติมให้ตามอัตราเงินที่ออมในบัญชี ยิ่งออมมาก ยิ่งได้มาก ถึงแม้จะมีคนที่ไม่สามารถออมได้เพราะไม่ได้ทำงานในระบบ พวกเขาจะไม่ถูกทอดทิ้ง นายกรัฐมนตรีลีเซียนลุงประกาศนโยบายชัดเจนว่า “จะไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” และพร้อมปรับสวัสดิการตามปรากฏการณ์ของโลกและพลวัตทางสังคม

เอกสารอ้างอิง
CNA. (2023). National Day Rally 2023: New Majulah Package to help “young seniors” https://fb.watch/mFT1Q_Xwvb/

ประชากรทั่วโลก

สุภรต์ จรัสสิทธิ์
suporn.jar@mahidol.edu

ออกไปล่าแสงเหนือสุดแผ่นดินที่เมืองมูร์มันส์ค์

“เมืองอะไร ชื่อไม่คุ้น และทำไมจะไปดูแสงเหนือที่รัสเซีย?” เป็นคำถามที่ได้ยินบ่อยครั้งมาก ซึ่งการตัดสินใจไม่ได้ซับซ้อนมากนัก เพียงกางแผนที่มองหาประเทศที่อยู่ตอนเหนือของวงกลมอาร์กติก (North of the Arctic Circle) ที่สามารถมองเห็นแสงเหนือได้ แล้วสายตาก็ไปสะดุดที่ชื่อเมือง มูร์มันส์ค์ (Murmansk) ตั้งอยู่ในประเทศรัสเซีย อยู่ห่างไกลจากประเทศนอร์เวย์และฟินแลนด์เพียง 100 กว่ากิโลเมตร เมื่อลองค้นข้อมูลดูก็เห็นว่า สามารถล่าแสงเหนือได้ที่นั่นเหมือนกัน ด้วยสภาพภูมิอากาศของเมืองมูร์มันส์ค์ที่มีอากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี ในเดือนกรกฎาคมที่มีอากาศอุ่นที่สุดยังมีอุณหภูมิเฉลี่ยไม่ถึง 20 องศาเซลเซียสในพื้นที่เขตเมืองมีประชากรอาศัยอยู่ไม่น้อยกว่า 3 แสนคน นับว่าเป็นเมืองที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในพื้นที่ ทางตอนเหนือของวงกลมอาร์กติก

จากประสบการณ์ที่ได้ล่าแสงเหนือจึงทำให้เข้าใจการใช้คำว่า “ล่าแสงเหนือ” เพราะแสงเหนือไม่ได้ออกมาโลดแล่นให้เห็นได้ง่าย ต้องขึ้นอยู่กับสภาพอากาศและท้องฟ้าที่เป็นใจ ขณะที่สภาพอากาศก็มักจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไม่ได้เลย ผู้เขียนต้องนั่งรอนไปมาตลอด 2 คืน เพื่อตามล่าหาแสงเหนือ ต้องอดทนกับความหนาวสุดขีดทุกครั้งที่กำลังจะจากรถและไปลุ้นว่าครั้งนี้เราจะได้เจอแสงเหนือหรือไม่ และแสงเหนือก็ทำให้เราเห็นในที่สุด แม้ว่าจะเห็นได้เลือนลางมากด้วยตาเปล่า แต่ก็เป็นความรู้สึกตื่นเต้นจนอดทนกับการยืนท่ามกลางความหนาวได้เป็นเวลานาน

แผนการเดินทางครั้งนี้นอกจากจะมาล่าแสงเหนือแล้วยังตั้งใจมาถึงสุดขอบประเทศรัสเซีย ซึ่งมีหมู่บ้านเทอร์เบอร์กา (Teriberka) ตั้งอยู่ เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ที่ห่างไกลความเจริญมาก มีประชากรอาศัยอยู่ไม่ถึง 1,000 คน หมู่บ้านนี้อยู่ติดกับทางออกมหาสมุทรอาร์กติก ดินแดนที่ถูกกล่าวว่าเป็น The land at the edge of the world จากตำแหน่งที่ยืนสุดแผ่นดินรัสเซียมองไปข้างหน้าสุดลูกหูลูกตา จินตนาการไปอีก 2,000 กว่ากิโลเมตรตรงนั้นก็คือขั้วโลกเหนือนั่นเอง (เดินทางช่วงก่อนรัสเซียบุกยูเครนอย่างเต็มรูปแบบในปี 2565)



รูป: ล่าแสงเหนือที่เมืองมูร์มันส์ค์ในคืนที่อุณหภูมิ -20 องศา

รูปโดย: สุภรต์ จรัสสิทธิ์

สถานการณ์พลเมืองโลกพลัดถิ่น

สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ (UNHCR) ให้ความสำคัญการจัดทำข้อมูลประชากรคนไร้รัฐ เพื่อกำหนดนโยบายสู่ภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสำรวจข้อมูลประชากรไร้รัฐทั่วโลก เช่น จำนวนประชากรไร้รัฐ แยกตามประเทศที่อยู่อาศัย อายุ เพศ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการกำหนดแผนงานและความช่วยเหลือที่เหมาะสม คุ้มครองผู้ลี้ภัย ชุมชนที่ถูกบังคับย้ายถิ่น และบุคคลไร้รัฐ รวมถึงการประสานงานเพื่อการส่งกลับประเทศต้นทางตามความสมัครใจ

ปี 2023 จำนวนผู้ไร้รัฐ 32,400 คน ที่อาศัยเป็นการชั่วคราวในประเทศปลายทาง รวม 32 ประเทศ เช่น ประเทศอูซเบกิสถาน มี 9,400 คน สวีเดน 6,100 คน และประเทศไทย มี 6,200 คน เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้ไร้รัฐในปี 2014 มี 517,500 คน รวมทั้งผู้ที่ยังไม่ตัดสินใจเลือกสัญชาติ เป็นผลจากการเจรจาข้อตกลงกับประเทศที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันหาทางออกในเรื่องนี้

มี 13 ประเทศเข้าร่วมประชุม เพื่อหาทางออกเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ในการประชุมปี 2022 ประเทศไลบีเรีย ปรับแก้กฎหมายและระเบียบปฏิบัติให้ความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย ผู้หญิงมีสิทธิเสมอภาคในการเลือกสัญชาติให้บุตรเช่นเดียวกับผู้ชาย ประธานาธิบดีประเทศเคนยา ประกาศให้สถานะสัญชาติชนกลุ่มน้อย Pemba ทั้งหมด 7,000 คน เมื่อปี 2022 อย่างไรก็ตาม ประเด็นด้านการเลือกปฏิบัติ มีประเทศสมาชิกอีก 24 ประเทศ ไม่เห็นด้วยกับหลักการดังกล่าว



รูป 1: ความขัดแย้งเรื่องชาติพันธุ์และปัญหาการเมือง เป็นสาเหตุให้ประชาชนพลัดถิ่น
ที่มา: <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2022>
สืบค้นเมื่อ 7 กันยายน 2566

ผู้ที่ยอมเสี่ยงภัยเพื่อลี้ภัยเข้าทวีปยุโรปผ่านช่องทางทะเลเมดิเตอร์เรเนียนส่วนใหญ่เป็นชายอายุระหว่าง 18-40 ปี จากเอริเทรีย โซมาเลีย ไนจีเรีย แกมเบีย ไควออร์โคสต์ กินี มาลี เซเนกัล และกานา เส้นทางดังกล่าวเป็นที่รู้จักกันดี ว่ามีผู้ค้ามนุษย์เป็นนายหน้าประสานงานให้การเดินทางเป็นไปได้ที่ปลอดภัยที่สุด ถ้าใครต้องการไปเสี่ยงภัยเพื่อโอกาสที่ดีกว่าในประเทศมาตุภูมิ แม้ว่าจะมีค่าใช้จ่ายสูง และไม่มีการรับรองว่าจะตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ก็ตาม แรงผลักดันจากประเทศบ้านเกิด เช่น การถูกเกณฑ์เป็นทหารเมื่ออายุน้อยในประเทศเอริเทรีย ผู้ย้ายถิ่นจากโซมาเลียต้องเสี่ยงภัยเพราะความยากจนและภัยแล้ง หรือการถูกบังคับให้เข้าร่วมกับกองทัพ

พลัดแอกที่มีความขัดแย้งกับรัฐบาลกลางในประเทศของตน ไม่มีงานทำในถิ่นเกิดเนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น ภัยแล้ง ไม่มีงานจ้างงาน เป็นต้น เมื่อมีทางเลือกที่จำกัด ทางเดียวที่เหลืออยู่คือการออกนอกประเทศเพื่อหารายได้หรือโอกาสในชีวิตที่ไม่มีในประเทศมาตุภูมิ เส้นทางที่ใช้มากที่สุดคือผ่านประเทศลิเบีย ตอนเหนือของทวีป จุดหมายปลายทางฝั่งยุโรปคือ สเปน อิตาลี

จะมีนักค้ามนุษย์ช่วยเตรียมการ แม้รัฐบาลลิเบียจะมีมาตรการเข้มงวดต่อผู้แสวงโชค เช่น ชังคุกแบบไม่มีกำหนดเพราะถือว่าเข้าเมืองผิดกฎหมาย กลับกลายเป็นการยื่นประโยชน์ให้กลุ่มค้ามนุษย์มากขึ้น เพราะผู้ที่ต้องการไปแสวงโชคจำเป็นต้องจ่ายแพงขึ้น ไม่เพียงเท่านั้นกลับเป็นการเพิ่มความไม่ปลอดภัยมากขึ้นเพราะกลุ่มค้ามนุษย์ต้องดำเนินการแบบหลบซ่อนมากขึ้น และผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือผู้หญิงและเด็ก ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เด็กถูกแยกจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง



รูป 2: ผู้ย้ายถิ่นจากทวีปแอฟริกาผ่านเส้นทางทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ได้รับความช่วยเหลือจากกองทัพเรือกัวภัย ประเทศอิตาลี
ที่มา: <https://www.un.org/africarenewal/magazine/special-edition-youth-2017/migration-taking-rickety-boats-europe>
สืบค้นเมื่อ 7 กันยายน 2566

แม้จะแลกด้วยชีวิต จำนวนผู้ย้ายถิ่นผ่านลิเบียยังเหมือนเดิม ในปี 2015 มีผู้เดินทาง 171,000 คน เข้าถึงฝั่งประเทศอิตาลี ซึ่งมากกว่าในปี 2014 ที่มีจำนวน 170,100 คน เมื่อจำนวนผู้เสี่ยงโชคมีเพิ่มขึ้นย่อมหมายถึงจำนวนผู้เคราะห์ร้ายที่เดินทางไม่ถึงปลายทางจากรายงาน Missing Migrants โดย (IOM) พบว่าในปี 2016 มีผู้เสียชีวิตขณะล่องเรือกลางทะเล 5,085 คน เปรียบเทียบกับปี 2015 มี 3,777 คน และ ปี 2014 มี 3,279 คน

การให้สัญชาติบุคคลไร้รัฐ/พลัดถิ่น ยังคงมีข้อจำกัดและขึ้นอยู่กับนโยบายของประเทศปลายทางเชิงกฎหมายและความมั่นคง แม้สิทธิการขอรับสัญชาติยังถูกจำกัด แต่สิ่งที่มีนัยสำคัญที่มีต่อกันคือ ความเมตตา

เอกสารอ้างอิง
IOM (2019). International and Migration Law. Glossary on Migration. Available at: <https://publications.iom.int/books/abridged-annual-report-2022>
Fargues, F. and M. Rango (eds.), (2020). Migration in West and North Africa and across the Mediterranean. International Organization for Migration (IOM), Geneva.
UNHCR (2023). Global Trend Forced Displacement in 2022. Available at: <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2022>

เสียงหัวเราะของยักษ์ตัวที่ 3 ที่พยายามกลืนโลก

เกือบตลอดช่วงเดือนกันยายน 2566 ที่ผ่านมา ได้มีการประชุมสมัชชาสหประชาชาติ UN General Assembly ครั้งที่ 78 (UNGA78) ที่ 193 ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยที่ได้เข้าร่วมการประชุมเพื่อหารือเกี่ยวกับทิศทางและนโยบายของการพัฒนาของประเทศต่างๆ ในการประชุมดังกล่าวได้ออกแบบให้มีการประชุมคู่ขนานที่สำคัญอีกหลายเวที หนึ่งในเวทีที่ได้รับความสนใจคือ เวทีประชุมด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDG Summit) มีการหยิบยก 5 ประเด็นที่น่าจับตามองและให้ความสำคัญ ประกอบด้วย 1) ความเคลื่อนไหวนานาชาติประเทศหลังผ่านครั้งแรกของการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน 2) การจัดการและแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ 3) การทบทวนบทเรียนจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 4) การเปิดแผนจัดเวทีแห่งอนาคต หรือ Summit of the Future และ 5) การยกระดับประเด็นด้านความเท่าเทียม

การประชุมได้เปิดเผยข้อมูลที่มีใจความสำคัญโดยสรุป คือ ภายใต้ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่มีความผันผวนและสลับซับซ้อน ผนวกกับภัยพิบัติธรรมชาติ ความขัดแย้ง และผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้ความคืบหน้าของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนมีแนวโน้มที่จะถดถอยลง ทั้งนี้พบว่า ประเทศสมาชิกทั่วโลกที่สามารถดำเนินการเป็นไปตามเป้าหมายได้เพียงร้อยละ 12 เท่านั้น ดังนั้นแต่ละประเทศจำเป็นต้องเร่งคิด ทริค และวางแผน เพื่อให้ช่วงเวลา 7 ปีข้างหน้าที่เหลือก่อนจะถึงเป้าหมายในปี 2573 ทุกประเทศสามารถผลักดันเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนให้ประสบความสำเร็จร่วมกันได้

จาก 5 ประเด็นหลักของการประชุม มีอยู่ 3 ประเด็นที่เป็นอุปสรรคและเงื่อนไขที่จุดริ้งการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศต่างๆ ซึ่งบทความนี้อุปมาอุปไมย (Metaphor) ให้เป็น “ยักษ์ 3 ตัว” ที่กลืนกินกระบวนการพัฒนาที่ควรเกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก (ยกเว้นประเด็นที่ 1 และ 3) โดยจะขอจับเอา “ยักษ์ตัวที่ 3” ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นด้านความเท่าเทียม ในมิติต่างๆ ของสังคม มาเสนอและชวนทุกท่านได้ร่วมคิด ร่วมอภิปรายกัน

ในการประชุม UNGA 78 ครั้งนี้ ประเด็นด้านความเท่าเทียม นับเป็นประเด็นที่ถือเป็นศูนย์กลางของทุกประเด็น โดยจุดเน้นในการพูดคุยของเรื่องนี้อยู่ที่การชวนให้แต่ละประเทศได้คิดและวางแผนกลไกทางการเงิน ที่จะใช้ผลักดันโครงการเพื่อสร้างความเท่าเทียมต่างๆ เพื่อไม่ให้ใครไว้ข้างหลัง อาทิ การให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้ด้อยโอกาส กลุ่มคนชายขอบ การจัดการกับการละเมิดสิทธิมนุษยชน ท้าชนความรุนแรงที่ผู้หญิงต้องเผชิญ ปิดช่องว่างระหว่างวัย การปราศจากการเลือกปฏิบัติ และประเด็นอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมไปถึงเรื่องการสร้าง

หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (Universal Healthcare Coverage - UHC) และการเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์โรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

หากจะว่าไปแล้ว ยักษ์ตัวที่ 3 นี้ เป็นยักษ์ที่ฆ่าไม่ตายและอยู่ในสังคมของมนุษย์เรามาช้านาน สร้างความเหลื่อมล้ำ กีดกันโอกาส และกดทับความเจริญก้าวหน้าของคนหลายกลุ่มในสังคม เป็นยักษ์ที่หลายประเทศต่างต้องการที่จะหาอาวุธหนักมาใช้ปราบให้กำราบ แต่ยังไม่เจอหรือทำไม่ได้ ส่งผลให้เหล่ายักษ์กลุ่มนี้ได้ใจหัวเราะเยาะเย้ย พร้อมกับแพร่ขยายสายพันธุ์ใหม่ไปในหลายสังคมที่ขาดภูมิคุ้มกันในการรับมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนา ผู้เขียนขอใช้โอกาสนี้แนะนำทุกท่านให้รู้จักอีกหนึ่งสายพันธุ์ใหม่ของยักษ์ตัวที่ 3 ที่มีฤทธิ์ในการสร้างความเหลื่อมล้ำด้านกิจกรรมทางกาย และกำลังถูกพุดถึงในหลายสังคมมากขึ้นทุกขณะ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม โดยโครงการติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ระหว่างปี 2562 ถึง 2564 ได้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่อเนื่องระยะยาวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนประมาณ 8,000 คน ในประเด็นสถานการณ์ความเหลื่อมล้ำของการมีกิจกรรมทางกายในช่วงก่อน-ระหว่าง-และหลังจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 พบว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้ความเหลื่อมล้ำด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 17 ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความรุนแรงของความเหลื่อมล้ำในมิตินี้ ที่อาศัยจังหวะของการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทวีความรุนแรงของปัญหาไปยังผู้คนกลุ่มต่างๆ ในสังคม เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลในรายละเอียดพบกลุ่มประชากรที่กำลังเผชิญความเหลื่อมล้ำ อยู่ในสถานการณ์ขาดกิจกรรมทางกายมากที่สุด 3 อันดับแรก ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้ไม่มีรายได้และไม่มียานพาหนะ 2) กลุ่มผู้ที่ไม่สามารถเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ และ 3) กลุ่มประชากรผู้สูงอายุ ตามลำดับ

ดังนั้น กลไกทางการเงินที่จะนำมาใช้เพื่อการผลักดันโครงการเพื่อสร้างความเท่าเทียมด้านกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ แก้ปัญหาได้อย่างตรงจุดกับกลุ่มประชากรที่ตรงกับปัญหานั้น นับเป็นสิ่งสำคัญที่ภาครัฐจำเป็นต้องเร่งมองหามาแก้ไข และผลักดันให้เกิดขึ้นโดยเร็ว เพื่อจัดการการรายยักษ์ตัวที่ 3 ไม่ให้สามารถหัวเราะคำรามเสียงกึกก้องในสังคมไทยได้ต่อไป



เอกสารอ้างอิง
Widyastari, D. A., Khanawapee, A., Charoenrom, W., Saonuan, P., & Katewongsa, P. (2022). Refining index to measure physical activity inequality: which group of the population is the most vulnerable? *International Journal for Equity in Health*, 21(1), 123. doi:10.1186/s12939-022-01725-1

สูงวัยอยู่คนเดียว ตายคนเดียวอย่างเดี่ยวตาย

สัดส่วนของผู้สูงอายุไทยที่อยู่ตามลำพังคนเดียวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก และเริ่มส่งสัญญาณที่ชัดเจนมากขึ้นในเรื่องการไม่มีผู้ดูแลในบ้านปลายชีวิต จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในอดีตเมื่อประมาณ 30 ปีก่อน ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีอยู่ไม่ถึง 5% แต่ในปี 2464 ได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนถึง 12% แน่ใจว่า ในอนาคตแนวโน้มการอยู่คนเดียวของผู้สูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นไปอีก หากประเทศไทยยังไม่มียุทธศาสตร์รองรับภาวะสูงวัยโดดเดี่ยว

ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว โดยเฉพาะอยู่คนเดียวแบบไร้ญาติขาดมิตร หรือเรียกว่า อยู่คนเดียวอย่างแท้จริง โดยไม่มีครอบครัว ญาติพี่น้อง ก็อาจจะต้องปรับเปลี่ยนจาก “กลุ่มเสียง” เพราะไม่มีคนดูแล กลายเป็น “กลุ่มเปราะบาง” โดยทันที ไม่ว่าจะเป็นเปราะบางทางด้านสุขภาพกาย ใจ ความมั่นคงในชีวิต ที่อยู่อาศัย และการมีผู้ดูแล จนกลายเป็นวิกฤตประชากร และเป็นปัญหาสังคมที่ต้องได้รับการแก้ไขเป็นอันดับแรกๆ รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ควรถูกนิยามไว้เพื่อให้เกิดการเฝ้าระวัง

จาก “ไร้ญาติขาดมิตร” กลายเป็น “ศพไร้ญาติ”

คำว่า “ไร้ญาติขาดมิตร” เป็นคำหนึ่งที่เคยได้ยินกันมานาน แต่เป็นคำที่ทำให้เรามองเห็นภาพได้ชัดเจนว่า การไม่มีใครจริงๆ แบบไม่มีญาติพี่น้อง หรือลูกหลาน ไม่มีคนพึ่งพายามแก่ชรา ไม่มีคนดูแลในบ้านปลายชีวิต จนท้ายที่สุดเมื่อเสียชีวิตลง ต้องกลายเป็นศพผู้สูงอายุไร้ญาติ เป็นเรื่องที่น่าหดหู่ยิ่งนัก

ปัจจุบันเราจะได้ยินข่าวเรื่องผู้สูงอายุเสียชีวิตอยู่คนเดียวในบ้านจากสื่อต่างๆ กว่าที่พบศพผู้สูงอายุท่านนั้น ก็เป็นเวลาหลายวัน เพราะเสียชีวิตโดยไม่มีใครทราบ เนื่องจากไม่มีลูกหลาน หรือญาติพี่น้องพบเห็นความผิดปกติของการหายไป เช่นเดียวกับวิกฤตสังคมสูงวัยในประเทศญี่ปุ่น ที่ถือได้เป็นประเทศแรกๆ ในเอเชียที่มีวัฒนธรรมแบบ “ตัวคนเดียว” (Solo Culture) หรือเรียกว่า “Ohitorisama” (โอฮิโตรีซามะ) ผู้สูงอายุญี่ปุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวคนเดียว และจากโลกนี้ไปโดยไม่มีใครรู้

“สุขภาพใจ” สำคัญไม่แพ้ไปกว่า “สุขภาพกาย”

การอยู่คนเดียวย่อมส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเหงา กังวล ซึมเศร้า ลึกลับ หวังไร้คุณค่า ข้อมูลจากงานวิจัยในปี 2564* สะท้อนว่า หนึ่งในสี่ของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว มีความรู้สึก “กังวลกับการอยู่คนเดียว และกลัวตายคนเดียว”

“ไว้มาหาป่าอีกนะ ป้าจะได้ไม่เหงา”

“หนูมาคุยกับป้าบ่อยๆ สิ ป้าไม่มีใครเลย”

ประโยคเหล่านี้ มักได้ยินบ่อยครั้ง เมื่อครั้งที่นักวิจัยได้ลงพื้นที่พูดคุยกับผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว นัยยะที่แฝงมา

กับทสนทนาดังกล่าว ได้ทำให้นักวิจัยอย่างพวกเรา รู้สึกถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ นั่นคือ ความรู้สึกเหงา เศร้าใจ อยากมีคนคุยด้วย เป็นภาวะที่เรียกว่า “empty nest syndrome” หรือภาวะรังที่ว่างเปล่า ซึ่งผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า อันเนื่องมาจากการอยู่คนเดียว โดยมีสาเหตุมาจากการย้ายถิ่นของลูกหลาน การอยู่เป็นโสด หรือการเสียชีวิตของคู่สมรส ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว ในวันที่มีอายุสูงขึ้น และไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จะมีความต้องการการดูแลในด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ รวมถึงต้องการผู้ดูแล ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจที่จะอยู่ต่อไปอย่างมีเป้าหมาย

ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ทุกภาคส่วนควรให้ความร่วมมือกัน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ เอกชน รวมถึงภาคประชาสังคม แต่ควรต้องมีหน่วยงานรับผิดชอบหลัก เพื่อทำหน้าที่เป็นกลไกขับเคลื่อนให้เกิดระบบการดูแลผู้สูงอายุให้เข้าถึงประชากรทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง ครบถ้วน และเท่าเทียม โดยควรเน้นเรื่องระบบบริการทางสุขภาพและสังคม เพื่อรองรับกับการอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ

นอกจากการมีระบบบริการเพื่อดูแลผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวแล้ว ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจใช้วิธีการขึ้นทะเบียนคนที่อยู่คนเดียวที่มีอายุใกล้ 60 ปี ที่กำลังจะก้าวไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ และมีความตั้งใจว่าจะอยู่คนเดียวในบ้านปลายชีวิต เพื่อเป็นการรองรับการดูแลระยะยาว นอกจากนี้ ควรบรรจุกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ให้เป็นหนึ่งในกลุ่มเปราะบาง เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ อย่างรอบด้าน

* ข้อมูลงานวิจัยจาก: ศุทธิดา ชวนวัน, กาญจนา เทียนฉาย, ปิ่นณวัฒน์ เกื้อนกลิ่น, ลิทธิชาติ สมตา และวิชาญ ชูรัตน์. (2565). โครงการการเข้าถึงบริการทางสังคมของประชากรในครัวเรือนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุที่มีรูปแบบการอยู่อาศัยต่างกัน เพื่อนำไปสู่แนวทางการสนับสนุนการบริการที่เหมาะสม. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.



รูป: ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวรู้สึกเหงา

ที่มา: <https://www.freepik.com/> สืบค้นเมื่อ 7 กันยายน 2566



เห็นใจผู้สูงอายุที่ต้องเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ต้นเดือนตุลาคม 2566

ย่างเข้าไตรมาสสุดท้ายของปี 2566 แล้ว วันเวลาผ่านไปเร็วมาก แต่ละวันๆ พระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้า แผลอแพล็บเดียว พระอาทิตย์ดวงเดิมก็ลับไปตอนเย็นค่ำ แต่ละสัปดาห์ผ่านไปไวเหลือเกิน ปีหนึ่งมี 52 สัปดาห์ ปี 2566 นี้ เหลือเวลาอีกเพียง 10 สัปดาห์เท่านั้น เมื่อยังเป็นหนุ่ม ผมเคยตั้งเป้าหมายว่าจะมีชีวิตอยู่ให้นานถึง 80 ปี เท่ากับอายุของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นไปตามหมุดหมายที่คิดไว้ ผมก็มีเวลาหายใจอยู่อีกประมาณไม่ถึง 500 สัปดาห์เท่านั้น

สถานการณ์ประชากรของประเทศไทย

เมื่อเอาสถิติข้อมูลประชากรจากทะเบียนราษฎรของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย มาวิเคราะห์ดูแล้ว เราจะเห็นว่าประชากรตามทะเบียนราษฎรในปี 2565 มีอัตราเพิ่มติดลบ ในปี 2565 จำนวนเกิดน้อยกว่าจำนวนคนตายประมาณเกือบ 9 หมื่นคน เด็กเกิด 5 แสนคน คนตายเกือบ 6 แสนคน คิดเป็นอัตราเพิ่ม (ไม่รวมการย้ายถิ่นเข้าออกประเทศ) ประมาณร้อยละ -0.02 หมายความว่าประชากรที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎรของประเทศไทย กำลังลดลงแล้ว

อัตราเพิ่มประชากรของประเทศไทยติดลบเป็นปีที่ 2 และยังมีแนวโน้มว่าปี 2566 นี้ อัตราเพิ่มประชากรจะยังคงติดลบต่อไปอีกเป็นปีที่ 3 ตามที่พวกเราที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ฝ้าติดตามจำนวนเกิดและตายในแต่ละเดือนของปี 2566 เมื่อสิ้นเดือนกรกฎาคม มีเด็กเกิดแล้ว 291,534 คน และมีคนตายไปแล้ว 341,702 คน คนตายมากกว่าคนเกิดเมื่อสิ้นเดือนกรกฎาคม 2566 เป็นจำนวนมากถึง 5 หมื่นรายแล้ว!

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ได้รายงานข้อมูลสถิติประชากรของประเทศไทยที่น่าสนใจไว้มากมาย เมื่อ 50-60 ปีก่อน คงไม่เคยมีใครคิดว่าจำนวนเด็กเกิดจะลดน้อยลงมากมายขนาดนี้ ในช่วงเวลานั้น ประเทศไทยเริ่มนโยบายประชากรที่จะชะลอ

อัตราเพิ่มโดยใช้โครงการวางแผนครอบครัวด้วยระบบสมัครใจ เพราะอัตราเกิดสูงมากเหลือเกิน ระหว่างปี 2506 ถึง 2526 มีเด็กเกิดในแต่ละปีเกินกว่า 1 ล้านคน ในปี 2514 มีเด็กเกิดมากที่สุด ในประวัติศาสตร์ไทย คือมากถึง 1 ล้าน 2 แสนกว่าคน พวกเราลองคิดว่าเดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร ในปี 2565 มีเด็กเกิดเพียง 5 แสนคน คิดเป็นเพียงประมาณร้อยละ 40 ของการเกิดในปีที่เด็กไทยเกิดมากที่สุดเท่านั้น

มาดูสถิติจำนวนคนตายบ้าง เมื่อ 50 ปีก่อน แต่ละปีมีคนตายไม่ถึง 3 แสนคน แต่ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาจำนวนคนตายเพิ่มขึ้น ในปี 2564 คนไทยตาย 5 แสน 5 หมื่นคน ปี 2565 จำนวนคนตายเพิ่มขึ้นเกือบแตะหลัก 6 แสนคนแล้ว และยังมีแนวโน้มว่าจำนวนคนตายในปี 2566 นี้จะยังเพิ่มขึ้น คนตายมากกว่าคนเกิดจนทำให้อัตราเพิ่มประชากรติดลบเป็นปีที่ 3 อย่างแน่นอน

ประชากรไทยมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

ในขณะที่อัตราเพิ่มประชากรของประเทศไทยติดลบ ซึ่งเท่ากับประชากรไทยที่ไม่นับรวมการย้ายถิ่นเข้า/ออกที่เป็นแรงงานข้ามชาติ กำลังลดจำนวนลงอย่างต่อเนื่อง อัตราเพิ่มประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ประชากรยิ่งอายุมากยิ่งขึ้นเร็ว ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 4-5 ต่อปี ในขณะที่ประชากรสูงอายุน้อยวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) กำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเฉลี่ยประมาณร้อยละ 7-8 ต่อปี!

ไม่น่าแปลกใจจะครับ ที่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มเร็วยิ่งขึ้นอีกในช่วงเวลาตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ขอให้นึกภาพดูนะครับ ประชากรรุ่นเกิดปี 2506-2526 ที่เรียกว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน” หรือ “สินามิประชากร” ปีนี้จะเคลื่อนตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ (60 ปี) เป็นปีแรก นับตั้งแต่ปี 2566 เป็นต้นไป แต่ละปีๆ จะมีคนไทยกลายเป็น “ผู้สูงอายุ” ตามคำจำกัดความที่ใช้อยู่ในปัจจุบันคืออายุ 60 ปี ปีละไม่ต่ำกว่า 8 แสนคน อีก 20 ปีข้างหน้า คลื่นยักษ์ประชากรลูกนี้ก็จะกลายเป็นผู้สูงอายุทั้งหมด

ดังนั้น อีก 20 ปีข้างหน้า เราจึงมองเห็นภาพประเทศไทยเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” อย่างแน่นอน 1 ใน 3 ของคนไทยจำนวนประมาณ 60 ล้านคน จะมีอายุ 60 ปีขึ้นไป

อย่างที่เคยเขียนไว้ใน “ประชากรและการพัฒนา” หลายครั้งว่า ประชากรอายุสูงชันก็จะมีความเสี่ยงที่จะไม่สามารถพึ่งตัวเองได้เพิ่มสูงขึ้น คนเราเมื่อมีอายุมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็จะเสื่อมสภาพลง ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันเลือด ก็เพิ่มสูงขึ้น ความปรารถนาของพวกเราทุกวันนี้คือ ทำอย่างไรจึงจะให้ตัวเองเป็นอิสระ ยืนอยู่บนขาของตัวเองได้ คือยังสามารถทำกิจวัตรประจำวัน เช่น กิน



รูป: ผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ที่มา: <https://www.synphaet.co.th/ใส่ใจดูแลผู้สูงอายุ/>
สืบค้นเมื่อ 7 กันยายน 2566

ขับถ่าย อาบน้ำ แต่งตัว เดินไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งคนอื่นให้นานที่สุด เป็นตัวของตัวเองไปจนหมดลมหายใจ แล้วจากไปอย่างไม่ทุกข์ทรมาน น่าจะเป็นยอดปรารถนาของทุกคน

ผู้สูงอายุต้องดูแลผู้สูงอายุ

คนเราถึงจะมีบุญวาสนามากมายเพียงใดก็ตาม ก็อาจต้องมีระยะเวลาหนึ่งในชีวิตที่จะต้องพึ่งพาคนอื่น คือต้องมีผู้ดูแลในยามที่ช่วยตัวเองไม่ได้ในการทำกิจวัตรประจำวัน เมื่อครั้งสังคมไทยยังประกอบไปด้วยครอบครัวขยาย คนที่จะช่วยดูแลผู้ที่อยู่ในภาวะต้องพึ่งพา ไม่ว่าจะเป็นคนป่วย ผู้พิการ หรือผู้สูงอายุ ก็จะเป็นคนในครอบครัว แต่เดี๋ยวนี้ครอบครัวไทยมีขนาดเล็กลงคนจำนวนมากไม่แต่งงาน คนที่แต่งงานแล้วมีลูกน้อยลงหรือไม่มีลูกเลย เราจึงมองเห็นภาพผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมากขึ้น ทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังกับคู่สมรส หรือผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกันโดยไม่มีคนรุ่นอื่นอยู่ด้วย

ถ้าผู้สูงอายุมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ก็อาจใช้บริการการดูแลผู้สูงอายุได้ไม่ยากนัก ทุกวันนี้ผมได้เห็นปรากฏการณ์ที่ผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุด้วยกัน ตัวอย่างเช่น

- ลูกที่เป็นผู้สูงอายุต้องทำหน้าที่ดูแลพ่อ/แม่
- น้องชายที่เป็นผู้สูงอายุดูแลพี่ชายซึ่งป่วยติดเตียง
- น้องสาวที่เป็นผู้สูงอายุดูแลพี่สาวสูงอายุที่ป่วยเป็นหลายโรค
- สามีผู้สูงอายุดูแลภรรยาสูงอายุที่ป่วยติดเตียง

การดูแลผู้สูงอายุรายต่างๆ เหล่านี้ เกือบทุกรายใช้วิธีการจ้างผู้ดูแล แต่ตัวผู้สูงอายุเองก็ต้องคอยกำกับดูแลคนที่จ้างมาช่วยงานนั้นอยู่ด้วย แต่มีบางรายที่ผู้สูงอายุต้องทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุโดยไม่มีผู้ช่วย

การจ้างคนมาดูแลผู้สูงอายุที่บ้านมีค่าใช้จ่ายไม่น้อยนะครับ ถ้าจ้างคนมาจากศูนย์บริการผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก็เสียค่าบริการเดือนละไม่ต่ำกว่า 15,000 บาท อาทิตย์หนึ่งต้องให้ผู้ดูแลหยุด 1 วัน ถ้าให้เขาทำงานในวันหยุดก็ต้องจ่ายค่าจ้างพิเศษ ค่าจ้างผู้ดูแลจะไม่รวมค่าอาหาร เวชภัณฑ์ สุขภัณฑ์ (ผ้าอ้อม) ฯลฯ

สำหรับผู้สูงอายุที่ดูแลผู้สูงอายุด้วยกัน ไม่ว่าจะ เป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง เท่าที่ได้ฟังคำบอกเล่ามา เมื่อเริ่มรับภาระหน้าที่นี้ แรกๆ จะเครียดมาก กว่าที่จะปรับตัวได้ก็ต้องใช้เวลาพอสมควร

ท่านผู้อ่านบทความนี้ ถ้าไม่อยากเป็นผู้ได้รับการดูแลซึ่งเป็นภาระที่หนักมากของผู้ที่ต้องรับผิดชอบในการดูแลเรา วันนี้เราก็ต้องทำตัวให้มีอายุยืนยาวขึ้นในแต่ละวันๆ อย่างมีสุขภาพดี ด้วยการรู้จักกิน รู้จักพักผ่อน ออกกำลังกาย และทำจิตใจให้ผ่อนคลายเบิกบานอยู่เสมอ พยายามส่งเสริมสุขภาพของตัวเองตั้งแต่วินาที เพื่อให้เรามีพลังไปจนวาระสุดท้ายแห่งชีวิต



ศัพท์อนุกรมการวิทยาประชากรและสังคม

older person rate อัตราผู้สูงอายุ

ร้อยละของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมด

growth rate อัตราเพิ่ม

อัตราการของการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อปี นิยมแสดงด้วยร้อยละ ในทางประชากรศาสตร์ คำนี้หมายถึง อัตราเพิ่มประชากร (population growth rate-PGR) ซึ่งเป็นร้อยละการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของประชากรในพื้นที่หนึ่งใน 1 หน่วยเวลา โดยปกติมักใช้ 1 ปี อัตราเพิ่มประชากรนี้สะท้อนจำนวนเกิด ตาย และการย้ายถิ่นที่เกิดขึ้นในพื้นที่นั้นๆ

million birth cohort ประชากรรุ่นเกิดล้าน

ประชากรของประเทศไทยที่เกิดในช่วงตั้งแต่ปี 2506 - 2526 ซึ่งในช่วง 20 ปีนี้ มีเด็กเกิดในประเทศไทยมากกว่าปีละ 1 ล้านคน ประชากรรุ่นนี้นับเป็นคลื่นประชากรที่ใหญ่มากจนอาจเรียกได้ว่าเป็น “คลื่นสึนามิทางประชากร” (population tsunami) เมื่อประชากรรุ่นนี้อายุมากขึ้น ก็เป็นคลื่นประชากรที่เคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุ จนทำให้การสูงวัยของประชากร (population aging) ในประเทศไทย เป็นไปด้วยอัตราเร่งเร็วมากในอนาคตข้างหน้า

completed aged society สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์

สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

super aged society สังคมสูงวัยระดับสุดยอด

สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

active aging การสูงวัยอย่างมีพลัง

กระบวนการที่คนในสังคมเจริญวัยขึ้นอย่างมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีความมั่นคงในชีวิต มีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจการทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และทำหน้าที่พลเมืองที่ดีที่เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ

healthy aging การสูงวัยอย่างมีสุขภาพ

กระบวนการสูงวัยที่มีการพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวัน ที่ช่วยให้เกิดการอายุเต็มสุขภาพในผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นไปได้ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมและโอกาส ที่จะช่วยให้ผู้คนได้เป็นและได้ทำในสิ่งที่ตนเห็นว่ามีคุณค่าตลอดช่วงชีวิต

ดูคำศัพท์เพิ่มเติมจาก

<http://popterms.mahidol.ac.th/>

พิธีกร

ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของ “พิธีกร” ว่าเป็นผู้ดำเนินการในพิธี เช่น พิธีกรในงานมงคลสมรส หรือเป็นผู้ดำเนินรายการ เช่น พิธีกรในการสัมมนา

พิธีกร (master of ceremonies หรือ MC) เริ่มใช้กันตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 5 ในคริสตจักรโรมันคาทอลิก โดยพิธีกรจะเป็นเจ้าหน้าที่ของวังพระสันตะปาปา มีหน้าที่รับผิดชอบให้พิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์เป็นไปอย่างถูกต้องตามแบบแผนและราบรื่น

ในอดีต ราชสำนักยุโรปบางแห่งก็มีเจ้าหน้าที่อาวุโสทำหน้าที่พิธีกร ที่รับผิดชอบในการดำเนินพิธีทางการ เช่น พิธีราชาภิเษก พิธีต้อนรับเอกอัครราชทูตต่างประเทศ

ปัจจุบัน พิธีกรคือ ผู้ทำหน้าที่เจ้าภาพอย่างเป็นทางการของงานและพิธีต่างๆ โดยเป็นผู้ทำให้งานดำเนินไปอย่างเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

รางวัลอิกโนเบล มีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมฉลองสิ่งผิดปกติ ยกย่องผู้มีความคิดสร้างสรรค์ และกระตุ้นให้คนสนใจวิทยาศาสตร์ การแพทย์ และเทคโนโลยี โดยผู้ก่อตั้ง “พิธีมอบรางวัลอิกโนเบล” คือ Marc Abrahams ซึ่งเป็นผู้ร่วมก่อตั้งนิตยสาร Annals of Improbable Research อันเป็นนิตยสารเกี่ยวกับ “งานวิจัยที่ทำให้หัวเราะก่อน แล้วจึงได้คิด” ดังนั้น พิธีกรในพิธีมอบรางวัลอิกโนเบล ตั้งแต่ครั้งแรกเป็นต้นมาก็คือ Marc Abrahams นั่นเอง (ดูรูป)



รูป: การประกาศผลรางวัลอิกโนเบล สาขาจิตวิทยา โดย Marc Abrahams (พิธีกร-รูปบนซ้าย)

ที่มา: <https://improbable.com/ig/2023-ceremony/#Ig-Ceremony-2023>
สืบค้นเมื่อ 17 กันยายน 2566

พิธีมอบรางวัลอิกโนเบล ครั้งที่ 33 นี้ ได้จัดขึ้นเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 14 กันยายน 2566 ทาง webcast (ดูพิธีมอบรางวัลได้ที่ <https://improbable.com/ig/2022-ceremony/>) โดยมีรางวัลในสาขาต่างๆ ดังนี้

สาขาเคมีและภูมิศาสตร์ มอบให้กับนักวิจัยจากโปแลนด์ (Jan Zalasiewicz) ที่ได้อธิบายว่า ทำไมนักวิทยาศาสตร์จำนวนมากชอบเลียหิน

สาขาวรรณคดี มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศฝรั่งเศส สหราชอาณาจักร มาเลเซีย และฟินแลนด์ (Chris Moulin, Nicole Bell, Merita Turunen, Arina Baharin และ Akira O'Connor) ที่ร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้สึกของคนที่ถูกค้าขาย ช้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง

สาขาวิศวกรรมเครื่องกล มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศอินเดีย จีน มาเลเซีย และสหรัฐอเมริกา (Te Faye Yap, Zhen Liu,

Anoop Rajappan, Trevor Shimokusu และ Daniel Preston) ที่ได้ร่วมมือกันค้นคว้าถึง วิธีการใช้แมงมุมที่ตายแล้ว มาทำเป็นเครื่องมือหยิบจับ

สาขาสาธารณสุข มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศเกาหลีใต้ (Seung-min Park) ที่ได้คิดประดิษฐ์โถ้วร่วมสแตนฟอร์ด (Stanford Toilet) โถ้วร่วมที่มากไปด้วยเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อใช้ติดตามและวิเคราะห์ของเสีย ที่มนุษย์ขับถ่ายออกมาได้อย่างรวดเร็ว เช่น แลביวิเคราะห์ปัสสาวะ ระบบถ่ายภาพคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์อุจจาระ อุปกรณ์รับรู้ลายกัน (anal-print sensor) กับกล้องเพื่อระบุตัวคนไข้ การเชื่อมโยงโทรคมนาคม

สาขาการสื่อสาร มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศอาเจนตินา สเปน โคลัมเบีย ชิลี จีน และสหรัฐอเมริกา (Maria Jose Torres-Prioris, Diana Lopez-Barroso, Estela Camara, Sol Fittipaldi, Lucas Seden, Agustin Ibanez, Marcelo Berthier และ Adolfo Garcia) ที่ร่วมกันศึกษา กิจกรรมทางจิตของ “ผู้ที่ชำนาญในการพูดย้อนกลับ”

สาขาการแพทย์ มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา มาเซโดเนีย อิหร่าน และเวียดนาม (Christine Pham, Bobak Hedayati, Kiana Hashemi, Ella Csuka, Tiana Mamaghani, Margit Juhasz, Jamie Wikenheiser และ Natasha Mesinkovska) ที่ร่วมมือกันใช้ศพมนุษย์เพื่อสำรวจว่า จำนวนขนในรูจมูกทั้งสองข้างของแต่ละคนจะเท่ากันไหม

สาขาโภชนาการ มอบให้กับนักวิจัยญี่ปุ่น 2 คน (Homei Miyashita และ Hiromi Nakamura) ที่ร่วมกันทดลองวิจัยทดลองเพื่อดูว่า ตะเกียบไฟฟ้าและหลอดดูดไฟฟ้าสามารถเปลี่ยนรสชาติอาหารได้อย่างไร

สาขาการศึกษา มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศจีน แคนาดา สหราชอาณาจักร เนเธอร์แลนด์ ไอร์แลนด์ สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น (Katy Tam, Cyanea Poon, Victoria Hui, Wijnand van Tilburg, Christy Wong, Vivian Kwong, Gigi Yuen และ Christian Chan) ที่ร่วมกันศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความเชื่อหน่ายของครูและนักเรียน

สาขาจิตวิทยา มอบให้กับนักวิจัยอเมริกัน 3 คน (Stanley Milgram, Leonard Bickman และ Lawrence Berkowitz) ที่ร่วมกันทดสอบบนถนนในเมืองเพื่อดูว่า จะมีคนเดินถนนสักกี่คนที่หยุดและแหงนหน้าขึ้นดูท้องฟ้า เมื่อเขาเห็นคนแปลกหน้ายื่นแขนหน้ามองท้องฟ้าอยู่

สาขาฟิสิกส์ มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศสเปน กาליเซีย สวิสเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส และสหราชอาณาจักร (Bieito Fernandez Castro, Marian Pena, Enrique Nogueira, Miguel Gilcoto, Esperanza Brouillon, Antonio Comesana, Damien Bouffard, Alberto C. Naveira Garabato และ Beatriz Mourino-Carballedo) ที่ร่วมกันศึกษาว่า กิจกรรมทางเพศของปลากะตัก จะมีผลกระทบต่อการผสมกันของน้ำในมหาสมุทรแคไหน

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลสำหรับผลงานที่ทำให้ “หัวเราะ” แล้วจึงได้ “คิด”

ทำไมหลายครอบครัวจึงเลือกมีลูกคนเดียว

ผู้หญิงไทยปัจจุบันมีลูกกันน้อยลง สถิติล่าสุดแสดงให้เห็นว่า อัตราเจริญพันธุ์รวมของประเทศลดลงเหลือเพียง 1.0 เท่านั้น หมายความว่า โดยเฉลี่ยผู้หญิงไทยคนหนึ่ง จะให้กำเนิดเด็กเพียง 1 คน ตลอดช่วงวัยเจริญพันธุ์ของตน¹

หลายภาคส่วนเริ่มตระหนักถึงวิกฤติการเกิดน้อย และมี การพูดคุ้ยหรือในระดับนโยบายว่า จะส่งเสริมการเกิดอย่างไรได้บ้าง กลุ่มหนึ่งของผู้เขียนมองว่าน่าสนใจในการส่งเสริมการมีลูก คือกลุ่มที่ปัจจุบันมีลูกแล้ว แต่ตั้งใจเพียงคนเดียว ทำไมกลุ่มนี้จึงเลือกมีลูกเพียงคนเดียว? และจะมีนโยบายอะไรบ้างหรือไม่ที่จะช่วยสนับสนุนให้มีลูกเพิ่มได้? ผู้เขียนจึงได้ลองตั้งโพสต์คำถามนี้ในกลุ่มเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกทางเฟซบุ๊ก เพื่อรับฟังเหตุผล ภายหลังตั้งคำถามนี้ไป มีพ่อแม่มาแบ่งปันมุมมองของตนเองมาไม่น้อย วันนี้จึงขอรวบรวมประเด็นเหตุผลที่มีการพูดถึงมากที่สุด 5 ข้อ ดังนี้

1. **ไหวแค่นคนเดียว** ปัจจัยทางเศรษฐกิจเป็นสาเหตุที่ถูกพูดถึงมากที่สุดในการเลือกมีลูกคนเดียว พ่อแม่ต้องการมอบคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดให้กับลูก ซึ่งค่าใช้จ่ายที่สูงมาก หลายครอบครัวสะท้อนว่าสถานะทางการเงินของตนกำลังพอเหมาะสำหรับการมีลูกคนเดียว หากมีอีกคน ค่าใช้จ่ายย่อมเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว อาจทำให้ครอบครัวขาดสภาพคล่องและความตึงเครียดทางการเงิน นอกจากนี้ พ่อแม่ในยุคปัจจุบันหวังพึ่งลูกในวัยสูงอายุลดลง จึงต้องวางแผนทางการเงินให้เพียงพอสำหรับตนเองในวัยเกษียณอีกด้วย

2. **เวลา** ครอบครัวปัจจุบันมีหน้าที่ภาระมากมาย โดยเฉพาะหน้าที่ทางงานที่กินเวลาในแต่ละวันไปมาก การมีเวลาให้กับลูกที่เพียงพอเป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องการ หลายครอบครัวยังรู้สึกว่ายังให้เวลากับลูกไม่เพียงพอ ทำให้รู้สึกไม่พร้อมที่จะมีลูกอีกคน หากยังไม่สามารถจัดการเวลาได้ดีกว่านี้

3. **ไม่มั่นใจว่าจะสามารถให้ความรักได้อย่างทั่วถึงหากมีคนที่สอง** หรือบางคนกลัวว่าตัวเองจะรักลูกไม่เท่ากัน หลายคนมีปมกับการที่รู้สึกว่าพ่อแม่รักพี่หรือน้องมากกว่า จึงไม่อยากให้ลูกต้องเผชิญกับความรู้สึกเช่นนั้น

4. **เหนื่อย** ประสบการณ์จากลูกคนแรก ทำให้รู้ว่าการเลี้ยงลูก...มันเหนื่อย (บางคนใช้คำว่า เช็ด) โดยเฉพาะพ่อแม่ที่เลี้ยงกันเอง เมื่อลูกเริ่มโต เริ่มเข้าโรงเรียน การจัดการชีวิตมักลงตัวมากขึ้น พ่อแม่เริ่มมีเวลาส่วนตัว สามารถไปใช้ชีวิต (ได้บ้าง) หากจะมีลูกอีกคนก็เหมือนต้องไปเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ จึงเกิดความล้า

5. **อายุ** ยังมีลูกคนแรกช้าเท่าไร ยังมีโอกาสมีลูกคนที่สองลดลงเท่านั้น อายุของทั้งพ่อและแม่สร้างความกังวลให้กับหลายครอบครัวไม่น้อย ทั้งเรื่องโอกาสการตั้งครรภ์ที่ลดลง โอกาสการแท้งหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ที่เพิ่มขึ้น สุขภาพโดยรวมของแม่ การมีเรี่ยวแรงในการเลี้ยงลูกเล็ก อีกทั้งยังมี ความกังวลว่าตนเองจะแก่ก่อนที่ลูกจะพึ่งตัวเองได้

ข้อสังเกตหนึ่งที่พบจากคำตอบของพ่อแม่ทั้งหลายเหล่านี้ คือ ประเด็นเรื่องเงินมักมาพร้อมเรื่องเวลา เพราะการจะมีเงินได้ก็ต้องใช้เวลาในการจะอยู่กับครอบครัว นี่คือการจัดการชีวิต การจัดการสมดุลระหว่างชีวิตการงานและชีวิตครอบครัว หรือ work-life balance ที่เป็นช่องว่างที่นโยบายทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ หากภาครัฐช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัว โดยเฉพาะค่าเล่าเรียนสำหรับลูกคนที่สอง หรือภาคเอกชนมีนโยบายการทำงานที่มีความยืดหยุ่น น่าจะทำให้ครอบครัวที่มีลูกจัดการความขัดแย้งระหว่างการทำงานหาเงินและการมีเวลาที่เพียงพอให้กับครอบครัวได้

อีกข้อสังเกต คือ การให้ความรักลูกอย่างทั่วถึงและความเหนื่อยมักมาคู่กัน สำหรับครอบครัวกลุ่มนี้อาจไม่ได้กังวลเรื่อง การมีเวลาให้กับครอบครัวที่เพียงพอ แต่เป็นเรื่องการจัดการความเหนื่อยทางกายและจิตใจของพ่อแม่ที่ทุ่มเทพลังกายและใจให้กับลูกอย่างเต็มที่จนเกิดความเหนื่อยล้า สำหรับครอบครัวเหล่านี้ นโยบายที่ช่วยเหลือได้อาจเป็นในรูปแบบการบริการให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูก ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตของครอบครัว เป็นต้น

ท้ายที่สุด เชื่อว่าทุกครอบครัวย่อมเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง หากสภาพแวดล้อมเศรษฐกิจและสังคมเอื้อต่อการมีลูกคนที่สองมากขึ้น เชื่อว่าน่าจะมีสักบ้านที่เปลี่ยนใจ...มีลูกอีกสักคน

¹ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *โครงการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

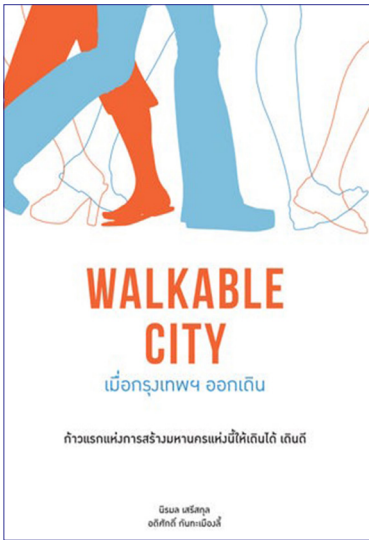


รูป: ครอบครัวลูกคนเดียว

รูปโดย: วรรณญา อาศัยศาสน์



แนะนำหนังสือ
WALKABLE CITY
เมื่อกรุงเทพฯ ออกเดิน



หนังสือ “WALKABLE CITY เมื่อกรุงเทพฯ ออกเดิน” มุ่งตอบคำถามสำคัญ 4 ประการคือ 1. มหานครกรุงเทพฯ มีสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเดินเท้ามากน้อยเพียงใด 2. พื้นที่ย่านเดินได้ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพารถยนต์มีอยู่กี่แห่ง 3. คุณภาพของสภาพแวดล้อมการเดินเท้าดี มากน้อยเพียงใด และ 4. เราจะฟื้นฟูเมืองเพื่อส่งเสริมการเดินเท้าให้เกิดขึ้นในมหานครแห่งนี้ได้อย่างไร

เนื้อหาของหนังสือ Walkable city เมืองสะดวกเดิน หรือ Walkability ความสะดวกเดิน แบ่งเป็น 3 ส่วน **ส่วนที่ 1 ทำไมเมืองต้องเดินได้เดินดี** 1. เมืองสามแบบ เมืองเดินเท้า เมืองวางเมืองรถยนต์ 2. หากเมืองเดินได้แล้วผู้คนได้อะไร 3. เมืองแบบใหม่ ออกแบบเมืองอย่างไรให้ส่งเสริมการเดินและลดการพึ่งพารถยนต์ **ส่วนที่ 2 มหานครกรุงเทพฯ เดินได้เดินดีเพียงใด** 1. ดัชนีเมืองเดินได้ 2. ดัชนีเมืองเดินดี **ส่วนที่ 3 เมื่อกรุงเทพฯ ออกเดิน** 1. ความเป็นธรรมในการเข้าถึงพื้นที่สีเขียวด้วยการเดิน 2. เข้าถึงความรู้ด้วยการเดิน เปิด ปรับ เปลี่ยนมหาวิทยาลัยสู่ศูนย์กลางภูมิทัศน์ทางการศึกษาของเมือง 3. หายเร็วแมลงลอยกับการเดินเท้า การใช้ตรวกระเชิงพื้นที่และสถาบันทางสังคมในการจัดการพื้นที่เมือง 4. สวนลอยฟ้าเจ้าพระยา ฟังเข็มเมืองให้เดินได้เดินดี 5. สะพานเขียว ฟังเข็มเมืองให้เดินได้เดินดี 6. พื้นที่พยานอารีย์ให้เดินได้เดินดี 7. พื้นที่พยานทองหล่อ-เอกมัยให้เดินได้เดินดี

หนังสือเล่มนี้เสมือนเครื่องมือนำทางความคิดที่มีบทบาทสำคัญต่อการวางแผนเพื่อการปฏิบัติจริง การผลักดันให้เกิดการมีส่วนร่วม ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ลดความเหลื่อมล้ำ และพัฒนาสิ่งแวดล้อมครบทุกมิติ สุดท้ายผู้เขียนเชิญชวนนักวิจัย นำผลการศึกษามาต่อยอดเพื่อสร้างการตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นในระดับสังคม เรียกร้องให้ประชาชนในมหานครช่วยกันผลักดันให้การเดินและเมืองเดินได้ กลายเป็นวาระสำคัญของการพัฒนาเมือง เพื่อให้ผู้ที่อาศัยและใช้ชีวิตในเมืองสามารถเข้าถึงความสุข ความสะดวกสบายและความรื่นรมย์ได้อย่างเท่าเทียมกัน

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม บัญญัติคำศัพท์ไว้ในศัพท์านุกรมการวิจัยทางประชากรและสังคม คำว่า walkability หมายถึง ความสะดวกเดิน ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://popterms.mahidol.ac.th/>

ที่มา: นิรมล เสรีสกุล, อติศักดิ์ กันทะเมืองลี้. (2566). *Walkable City: เมื่อกรุงเทพฯ ออกเดิน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ลายเส้นพับบลิชชิง



วันที่ 29-30 สิงหาคม 2566 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นำโดย Dr. Dyah Anantalia Widyastari, รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา พร้อมคณะผู้วิจัยจากทีแพค ได้เข้าร่วมการประชุมออนไลน์ “SUNRISE 2nd Annual General Meeting 2023” โดยเป็นการพูดคุยกันระหว่างตัวแทนเครือข่าย SUNRISE จาก 64 ประเทศทั่วโลก เพื่อแลกเปลี่ยน ทรรศนะด้านความร่วมมือสำหรับการทำวิจัย และการตีพิมพ์ผลงานวิชาการระดับนานาชาติ รวมทั้งนำเสนอตัวอย่างแนวทางการดำเนินการวิจัย โครงการ “การสำรวจกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี”

ในการประชุมครั้งนี้ ประเทศไทยได้รับการประกาศรางวัล “Efficiency Award: Efficient Completion of Data Collection” ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้คณะวิจัยจากประเทศที่สามารถดำเนินการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาหลัก (Main Phase of The Study) ได้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวอย่างในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับประเทศอื่นๆ ในเครือข่าย อีกทั้งทีมวิจัยของประเทศไทยยังได้แลกเปลี่ยนถึงปัญหาและอุปสรรคที่พบเจอขณะการเก็บข้อมูล รวมถึงวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อเป็นตัวอย่างและกรณีศึกษาให้กับคณะผู้วิจัยจากประเทศอื่นๆ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

เสวนาพิเศษภาคประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน สามารถดูรายละเอียดได้ที่ ipsr.mahidol.ac.th และรับชมย้อนหลังได้ที่ Facebook: [IPSMAHIDOLUNIVERSITY](https://www.facebook.com/IPSMAHIDOLUNIVERSITY)

ครั้งที่ 1227 “ต่างวัย แต่อย่าให้ต่างกัน--ห้องแดนปลาติบในงานประชุมวิชาการด้านผู้สูงอายุกับทีม E- AP” รศ.ดร.ศุทธิดา ชวนวัน และนางสาวกาญจนา เทียนสาย, 9 ส.ค. 66

ครั้งที่ 1228 “ผลกระทบจากการตลาดอาหารและเครื่องดื่มต่อพฤติกรรมของเด็ก” นายจักรพันธ์ จันทราชชาติ, 23 ส.ค. 66

ครั้งที่ 1229 “Beyond the Harvest: Exploring Health Conditions of Thai Migrant Labor Workers in Israel” Dr. Yahel Kurlander, 30 ส.ค. 66

ครั้งที่ 1230 “การตลาดอาหารในมุมมองของเด็กและเยาวชน: ข้อค้นพบจากการสำรวจ” นายพรพรรักษ์ ประจวบลาภ, 6 ก.ย. 66

ครั้งที่ 1231 “Socioeconomic Inequalities in Utilization of Continuum of Care for Maternal Health Services in Nepal: Focusing on Caste/Ethnicity and Wealth” Mr. Sujan Kariki, 13 ก.ย. 66

ครั้งที่ 1232 “Dependency Needs, Living Arrangements, and Well-being among Older Persons in Indonesia (from a longitudinal panel study part)” Mrs. Farma Mangunsong, 20 ก.ย. 66

ครั้งที่ 1233 “ปัจจัยเอื้อ และอุปสรรคในการขอรับรองจริยธรรมการวิจัย” นางสาวดวงวิไล ไทยแท้, 27 ก.ย. 66



มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

ประชากร
และสังคม
2566

มหากมิตินในหนึ่งชั่วชีวิต
Dimensions of One's Life Course

การประสูติและการเสียชีวิต ครั้งที่ 17 "ประชากรและสังคม 2566"

ดาวน์โหลดฟรี www.psr.mahidol.ac.th

หนังสือรวมบทความสั้น (RESEARCH BRIEF) ที่ถ่ายทอดเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่หลากหลายในช่วงชีวิตหนึ่งของคน ได้รวมบทความ 11 บทความ และบทความใหม่ 1 บทความ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1: ครอบคลุมการเลี้ยงดู: ความสัมพันธ์ในบ้านที่ส่งผลชีวิต ส่วนที่ 2: พฤติกรรมเชิงวิถีชีวิต: เส้นทางการสุขภาพดีชีวิต และส่วนที่ 3: รูปแบบการอยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เพื่อคุณภาพชีวิตทุกช่วงวัย

ฉบับพิมพ์
ราคา 400 บาท

สนใจฉบับพิมพ์ ติดต่อได้ที่: 02-441 0201-4 ต่อ 100
หรือที่เว็บบายหนังสือ: https://ms-ipsr.mahidol.ac.th/book_shop/

100 Canberra นิทรรศการภาพวาดศตวรรษิกชน ในประเทศออสเตรเลีย

100 Canberra เป็นนิทรรศการแห่งชาติของประเทศออสเตรเลีย นำเสนอภาพวาดบุคคล (portrait) ของศตวรรษิกชนชาวออสเตรเลียจำนวน 100 ภาพ เพื่อเฉลิมฉลองและให้คุณค่ากับศตวรรษิกชน ภาพวาดบุคคลของศตวรรษิกชนในนิทรรศการนี้ วาดโดยวัยรุ่นจากทั่วทุกรัฐในประเทศ ที่คัดเลือกจากผลงาน 465 ชิ้น ภายใต้โครงการ The Centenarian Portrait Project by Teenagers ระหว่างปี 2560-2566 นิทรรศการนี้ นอกจากจะเป็นการแบ่งปันเรื่องราวและเคล็ดลับของการมีอายุยืนยาวจนถึง 100 ปีแล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น เพื่อทลายกำแพงในการเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งอายุและวัย (ageism) อีกด้วย

ผู้สนใจ สามารถชมนิทรรศการศตวรรษิกชนออนไลน์ได้ที่เว็บไซต์ <https://www.embraced.com.au/100-canberra-virtual-exhibition>



รูป: ภาพวาดศตวรรษิกชนในนิทรรศการ

ที่มา: <https://www.embraced.com.au/100-canberra-virtual-exhibition>

เปิดแหล่งรายได้ของผู้สูงอายุไทยที่ได้จากรัฐ

ปัจจุบัน ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว คือ มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยกำหนดอายุเกษียณที่ 60 ปี ในขณะที่อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี หรือจำนวนปีที่ผู้เกษียณอายุคาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเป็นระยะเวลาอีก 21 ปีเลยทีเดียว

บทความนี้นำเสนอสวัสดิการด้านการเงินที่รัฐจัดให้แก่ผู้สูงอายุไทยจาก 2 แหล่งหลัก คือ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยหวัดในช่วงปี 2563-2565 ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ “ประมาณ 10 ล้านคน”

ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งจำนวนคนและงบประมาณ “ปีละกว่า 8 หมื่นล้านบาท” (เบี้ยยังชีพเริ่มจ่ายครั้งแรกเมื่อปี 2552 และปัจจุบันกำหนดการจ่ายเงินแบบขั้นบันไดตามช่วงอายุ ตั้งแต่ 600 จนถึง 1,000 บาท)

ส่วนข้าราชการที่เกษียณอายุได้รับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ ซึ่งพบว่า มีผู้สูงอายุที่ได้รับ “ประมาณ 8 แสนคน” ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งจำนวนคนและงบประมาณเช่นเดียวกัน “ปีละกว่า 2.6 แสนล้านบาทต่อปี”

สวัสดิการด้านการเงินเพื่อผู้สูงอายุไทย ปี 2563 - 2565

สวัสดิการ	ปี 2563	ปี 2564	ปี 2565
เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	9,663,169 คน	10,488,013 คน	10,913,245 คน
	76,280 ล้านบาท	79,300 ล้านบาท	82,341 ล้านบาท
เบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญข้าราชการ	803,293 คน	792,581 คน	852,312 คน
	267,012 ล้านบาท	264,904 ล้านบาท	266,435 ล้านบาท

ที่มา: กระทรวงการคลัง

ข่าวสาร

20 ก.ค. - 22 ก.ย. 66



สถาบันฯ ขอแสดงความยินดีกับ **รศ.ดร.สุรียพร พันthing** ได้รับรางวัล **“อาจารย์ตัวอย่าง”** ของสมาคมอาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2566 สาขาสังคมศาสตร์

* 25 ก.ค. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า ผู้อำนวยการสถาบันฯ และคณะ ต้อนรับ Asst. Prof. Dr.Dane Emmerling จาก Department of Health Behavior at UNC Gillings School of Global Public Health, United States เพื่อหารือความร่วมมือทางวิชาการ * 25 ก.ค. 66 คณะผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษา ร่วมประชุมกับ Alex Westcott Campbell, Senior Editor of the Acquisitions Division in the Humanities and Social Science (Southeast and East Asia) at Springer Press ประเทศสิงคโปร์ เพื่อรับฟังการให้ข้อมูลและบริการด้านการตีพิมพ์หนังสือและบทความ ณ สถาบันฯ * 26-27 ก.ค. 66 รศ.ดร.ปวิวัฒน์ เกตุวงศา และทีมส่งยิ้ม บรรยายหัวข้อ “Game Changers in Education ทิศทางของการศึกษาไทยในอนาคต” ณ โรงแรมอัสคิน แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ * 27-28 ก.ค. 66 รศ.ดร.สุรียพร พันthing รศ.ดร.นพ.ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และคณะ นำนักศึกษาดูงานโครงการ Parenting in displacement study on Thailand- Myanmar border ณ จ.ตาก * 4 ส.ค. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า รศ.ดร.จรัมพร ไช้ล้ายอง และคณะ ต้อนรับ รศ.ดร.กิติกร จามรดุสิต รองอธิการบดีฝ่ายสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาอย่างยั่งยืน และคณะ เพื่อประชุมหารือ Case Study Highlight 17 SDGs ประจำปีงบประมาณ 2566 ณ สถาบันฯ * 5 ส.ค. 66 ดร.วิรัชศักดิ์ ชำศิริพงษ์ ศิษย์เก่า เข้ารับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเด่น ประจำปีงบประมาณ 2566 ระดับปริญญาเอก หัวข้อ “การวิเคราะห์การนำนโยบายกำจัดไขมันทรานส์จากแหล่งอุตสาหกรรมไปปฏิบัติในประเทศไทย: สาระ บริบท กระบวนการและผู้เกี่ยวข้อง” โดยมี รศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ณ มหิดลสิทธาคาร * 12 ส.ค. 66 รศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด เป็นวิทยากรและนำเสนอในประชุม International Conference on Social Determinants of Health ครั้งที่ 5 รูปแบบ Hybrid * 15 ส.ค. 66 ผศ.ดร.ดุสิตา พิงส์สำราญ นำเสนอเรื่อง “Sexual Behavior Analysis” ในประชุม Thailand HPV Single Dose Study Final Data Review Meeting ณ โรงแรมแมงค์คอก แมริออท มาร์คิสส์ ควีนส์ปาร์ค กรุงเทพฯ * 17 ส.ค. 66 สถาบันฯ จัดงานประชุมนิเทศน์นักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2566 ต้อนรับนักศึกษาใหม่ 4 หลักสูตร ณ สถาบันฯ **รูป 1** * 18 ส.ค. 66 รศ.ดร.สุดารัตน์ มูลิกะวงศ์ ร่วมกับ SEA JUNCTION จัดงานเสวนา “แรงงานไทยหายไป (14.4 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2603) แรงงานข้ามชาติเข้ามาทดแทนได้หรือไม่” ณ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร **รูป 2** * 21 ส.ค. 66 ภาสกร บุญคุ้ม และจรรุวรรณ จารุภูมิ เป็นวิทยากรในการอบรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพบุคลากรศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ด้วย R2R ณ สถาบันฯ * 25 ส.ค. 66 สถาบันฯ ต้อนรับ ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล และคณะ เข้าเยี่ยมชมนและรับฟังผลการดำเนินงานของส่วนงาน (University Council Visit: 3) ณ สถาบันฯ **รูป 3** * 25 ส.ค. 66 สถาบันฯ ต้อนรับทีมวิทยากร “วัคซีนไซเบอร์ (Vaccine Cyber)” จากกองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี บรรยายให้ความรู้แก่บุคลากร ณ สถาบันฯ **รูป 4** * 31 ส.ค. 66 รศ.ดร.ศุภิตา ขววัน บรรยายหัวข้อ “สถานการณ์สูงวัยของประเทศไทย: ผลกระทบและประเด็นท้าทาย” ในการอบรม Silver Health Service Management รุ่นที่ 1 ประจำปี 2566 (SHSM1) ณ โรงแรมแมงค์คอก แมริออท มาร์คิสส์ ควีนส์ปาร์ค กรุงเทพฯ **รูป 5** * 1 ก.ย. 66 สถาบันฯ จัดอบรม “การฝึกซ้อมดับเพลิง และการฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ ประจำปีงบประมาณ 2566” ให้แก่บุคลากร ณ สถาบันฯ * 4-8 ก.ย. 66 ผศ.ดร.พจนา หันจางสิทธิ์ ร่วมประชุม The 11th HTAsiaLink Conference 2023 และดูงาน ณ Health Technology Assessment Section, Ministry of Health Malaysia ประเทศมาเลเซีย * 7 ก.ย. 66 ดนุสรณ์ ไพธารินทร์ สิทธิชาติ สมตา และ นฤมล เหมะธูลิน ทีมวิจัยศูนย์ที่แพค จัดอบรม EP1: เพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้งาน Excel เบื้องต้น ให้แก่บุคลากร ณ สถาบันฯ * 7 ก.ย. 66 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย จัด IRB TALK ครั้งที่ 9 “Managing Ethical Issues for Thesis Designs” รูปแบบออนไลน์ * 12-14 ก.ย. 66 ผศ.ดร.ดุสิตา พิงส์สำราญ ร่วมประชุม Regional Capacity Building Workshop on Family Planning using the updated Training Resource Package (TRP) to improve access and quality of service กับ 9 Member States กลุ่มประเทศ WHO South-East Asia (SEARO) Region ณ ประเทศเนปาล * 14 ก.ย. 66 สถาบันฯ จัดงานมุทิตาจิต ประจำปี 2566 โดยมีผู้เกษียณ 4 ท่าน ได้แก่ รศ.ดร.โยธิน แสงวงศ์ รศ.ดร.อุมาภรณ์ ภักทราวณิชย์ ประทีป นัยนา และ สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว ณ สถาบันฯ **รูป 6** * 14 ก.ย. 66 อาจารย์ ดร.ดิยาอ์ อนันดาเลีย วิทยาสตรา และทีมวิจัยศูนย์ที่แพค นำเสนอหัวข้อ “Active School: Improving Physical Activity of Primary School Children in Thailand” ในประชุม Promoting physical activity in children through schools รูปแบบออนไลน์ * 19 ก.ย. 66 ผศ.ดร.ลักขรินทร์ นิยมศิลป์ บรรยายหัวข้อ “แรงงานข้ามชาติสามารถแทนที่แรงงานไทยที่ขาดแคลนได้หรือไม่” ในการประชุมไตรภาคี เพื่อเตรียมความพร้อมระดับชาติ สำหรับการประชุมอาเซียนว่าด้วยแรงงานต่างด้าว ครั้งที่ 16 ณ โรงแรมอมารี วอเตอร์เกท กรุงเทพ * 21 ก.ย. 66 รศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด นำเสนอหัวข้อ Innovative approaches to food and nutrition policies in Thailand ในการประชุม Sriwijaya International Conference Public Health ครั้งที่ 4 รูปแบบ hybrid

(สามารถติดตามรายละเอียดและข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ <https://ipsr.mahidol.ac.th/category/news-and-events/>)

พันธกิจ: ทำวิจัยเชิงทฤษฎีและประยุกต์ ด้านประชากรศาสตร์และสังคมศาสตร์ เพื่อตอบสนองต่อนโยบายระดับชาติและท้องถิ่น และนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4



รูป 5



รูป 6

สถานวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail: director@mahidol.ac.th Website: www.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา อารี จำปากล้า ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ จงจิตต์ ฤทธิรงค์ ปราโมทย์ ประสาทกุล ศุภิตา ขววัน กองบรรณาธิการ กฤตญา สำอางกิจ ภัฏญา อภิพรชัยสกุล กาญจน เทียนฉาย กาญจน ดั่งชลทิพย์ เกียรตินิยม ชันดี จรัมพร ไช้ล้ายอง เฉลิมพล แจ่มจันทร์ พอดา บุญศิริระเนง นงเยาว์ บุญเจริญ นนทวัชร แสงล่อ นันทน์ ดาราวุฒิมประภรณ์ นุชรภรณ์ เลี้ยวระนีย์ ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ ภาสกร บุญคุ้ม มนสิการ กาญจนจิตตรา ฝายพร จารุเรืองไพศาล ศรินันท์ กิตติสุขสถิต วรชัย ทองไทย ลักขรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาดา ทวีสิทธิ์ สุภรณ์ จรัสสิทธิ์ สุภาณี ปลื้มเจริญ สุรียพร พันthing อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ อมรา สุนทรธาดา ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อบริการโครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666