



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# ประชากร และการพัฒนา

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

## รถพุ่มพวง

หน้า 6



รองศาสตราจารย์ ดร.เจลิมพล แจ่มจันทร์

### ผู้อำนวยการคนที่ 9 ของสถาบันฯ

รองศาสตราจารย์ ดร.เจลิมพล แจ่มจันทร์ ได้รับการแต่งตั้งจากสภามหาวิทยาลัยมหิดล ให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 สืบต่อจากผู้อำนวยการคนที่ 8 รองศาสตราจารย์ ดร.อารี จำปากลาย



รองศาสตราจารย์ ดร.อารี จำปากลาย

## จำนวนราวจับในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ: เพิ่มหรือลดภาระทางกายให้กับผู้ดูแล

ปัทมา วาพัฒนวนวงศ์  
patama.vap@mahidol.ac.th

**ผู้สูงอายุกับผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นของคู่กัน ภาระที่เกิดกับผู้ดูแลเมื่อต้องให้การดูแลเป็นระยะเวลานานๆ มิได้ทั้งภาระทางกายและทางใจ การมีอุปกรณ์ช่วย อุปกรณ์เสริม อาจไม่ได้ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ดูแลเสมอไป**

ย้อนไปในปี 2565 ผู้เขียนได้เขียนบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับราวจับลงในประชากรและการพัฒนา ปีที่ 42 ฉบับที่ 3 เนื้อหาชี้ถึงความจำเป็นที่ควรมีราวจับไว้ในครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เป็นอุปกรณ์พยุงตัว ช่วยการทรงตัว ท้ายสุดคือเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย แต่สำหรับครั้งนี้ ผู้เขียนขอเขียนในมุมมองของผู้ดูแลผู้สูงอายุกับราวจับ จุดประสงค์หลักๆ คือ ต้องการชี้ให้เห็นว่า การมีราวจับในบ้านที่มีผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็น แต่ควรจะมีด้วยจำนวนที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป นั่นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด



รูป: หญิงสาวกำลังประคองผู้สูงอายุเดินขึ้นบันไดบ้าน  
ถ่ายภาพโดย: ภคพร พุทธิโกษา (ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพให้เผยแพร่ได้)

### ความต้องการการดูแลสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อถามว่าความต้องการการดูแลสำหรับผู้สูงอายุเกิดขึ้นเมื่อใด คำตอบคือ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุดูแลตนเองได้ไม่ดี หรือดูแลตนเองไม่ได้ ซึ่งคนที่จะบอกเช่นนี้คือตัวผู้สูงอายุเอง หรืออาจเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ (เช่น คู่สมรส ลูก หลาน ญาติพี่น้อง) หรือเป็นคนอื่นไปเลย สำหรับผู้สูงอายุนั้น แม้ว่าบางท่านที่ยังดูแลตนเองได้ดี แต่ท่านเหล่านั้นรู้สึกรู้ว่าต้องการการดูแลเอาใจใส่จากใครสักคน **เป็นความต้องการตามความรู้สึก** ที่ไม่มั่นคงปลอดภัยเมื่อต้องทำอะไร ด้วยตนเอง (แม้ว่ายังสามารถทำตัวเอง) เพราะกลัวการล้มล้ม หากมีใครสักคนเป็นเพื่อนและให้การดูแล ย่อมสร้างความมั่นใจ ความอบอุ่นใจ ซึ่งส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของท่าน

### ผู้ดูแลผู้สูงอายุกับภาระที่เกิดขึ้น

การศึกษาภาระของผู้ดูแลอย่างเป็นรูปธรรมมีมานานกว่า 5 ทศวรรษแล้ว โดยเริ่มต้นในสังคมตะวันตกที่มีการให้การดูแลผู้ที่มีอาการป่วยทางจิตอยู่ที่บ้าน มีการให้คำจำกัดความ “ภาระของผู้ดูแล” ว่าเป็นผลกระทบด้านลบของการดูแลที่สมาชิกในครอบครัวรับรู้ และถือว่าภาระของผู้ดูแลเป็นต้นทุนของครอบครัวในการดูแล จะเห็นว่า แม้มีคำจำกัดความแล้ว แต่ก็ยังต้องตีความต่ออีกว่า ผลกระทบด้านลบคืออะไรบ้าง มีนักวิชาการ นักวิจัย มากมายที่พยายามให้ความหมายและรวมไปถึงสร้างเครื่องมือวัด มีทั้งการวัดที่รูปธรรม (เห็นได้ จับต้องได้) และที่เป็นนามธรรม (รับรู้ ความรู้สึก) แม้กระทั่งบางรายได้สร้างเป็นโมเดลเชิงทฤษฎีเพื่ออธิบายภาระในลักษณะของสมการทางคณิตศาสตร์ก็มี อย่างไรก็ตาม การวัดที่สามารถสะท้อนภาระแบบรูปธรรมได้หลากหลายมิติมักได้รับความนิยมนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย

ตัวอย่างหนึ่งของเครื่องมือวัดภาวะของผู้ดูแลที่เป็นรูปธรรม และหลากหลายมิติ คือ เครื่องมือที่ชื่อ *Caregiver Burden Inventory* (CBI)<sup>1</sup> เมื่อนำมาใช้ในการศึกษาวิจัยในไทย บ้างก็เรียกว่า *แบบประเมินภาระผู้ดูแล* บ้างก็เรียกว่า *แบบประเมินความเหนื่อยล้าของผู้ดูแล* เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อความต่างๆ (รวม 24 ข้อ) เพื่อประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ดูแล (อีกนัยหนึ่งคือ ภาระ) ขณะที่การดูแลผู้สูงอายุ ในมิติต่างๆ 5 มิติ ได้แก่ มิติด้านเวลา ด้านการพัฒนา ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม แต่ละมิติมีข้อความที่ใช้ประเมิน 5 ข้อ ยกเว้นมิติด้านสุขภาพกายที่มีเพียง 4 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือกเป็นค่าคะแนน 5 ระดับ จาก 0 = ไม่มีความรู้สึกตามข้อความนั้นเลย ถึง 4 = มีความรู้สึกตามข้อความนั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน เครื่องมือนี้สามารถแปลผลได้ว่า คะแนนยิ่งสูงยิ่งแสดงถึงภาระที่เกิดขึ้น

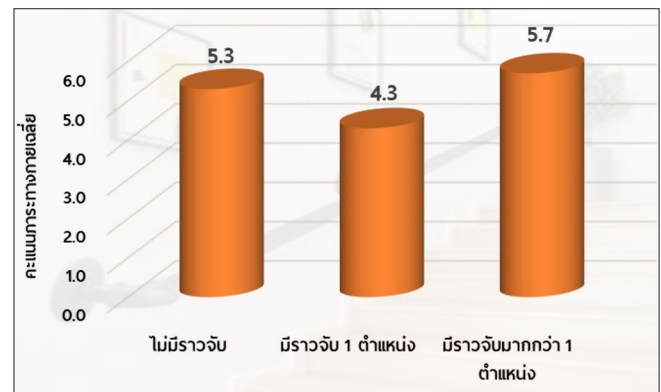
### ผู้ดูแลผู้สูงอายุกับราวจับ

ตามหลักการการออกแบบอาคารสถานที่ ที่อยู่อาศัย สิ่งของ เครื่องใช้ต่างๆ เพื่อให้คนทุกคนในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่ เท่าเทียมกัน หรือเรียกว่า Universal Design (UD หรือ ยูดี) นั้น ราวจับเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่ต้องมีในครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ อย่างไรก็ตาม ได้มีงานศึกษาที่ขัดแย้งกัน เช่น การปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุสามารถลดปริมาณงานให้การดูแลผู้สูงอายุได้ แต่บางการศึกษาพบว่า การจัดหาอุปกรณ์เสริม/อุปกรณ์ช่วยเหลือ เพื่อเสริมให้การดูแลผู้สูงอายุ จะไปเพิ่มจำนวนชั่วโมง หรือเพิ่มปริมาณงานให้การดูแล ดังนั้น การมีจำนวนอุปกรณ์เสริม/อุปกรณ์ช่วยเหลือ ซึ่งในที่นี้เน้นที่ราวจับ ควรได้รับความสนใจ และนี่จึงเป็นที่มาที่ทำให้ลูกศิษย์ปริญญาเอกคนหนึ่งของผู้เขียน ซึ่งปัจจุบันสอนหนังสืออยู่ที่คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาต่อยอดวิทยานิพนธ์ที่ได้ทำไว้ โดยขยายการวิเคราะห์จากข้อมูลเดิมที่เก็บรวบรวมจากผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของคณะกายภาพฯ (ในเขต อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม)

งานศึกษาต่อยอดข้างต้น<sup>2</sup> ซึ่งให้เห็นว่า ร้อยละ 43 ของครัวเรือนผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นครัวเรือนที่ไม่มีราวจับ ร้อยละ 36 เป็นครัวเรือนที่มีราวจับอยู่ 1 ตำแหน่งในบ้าน ขณะที่ร้อยละ 21 เป็นครัวเรือนที่มีราวจับอยู่มากกว่า 1 ตำแหน่งในบ้าน เมื่อวัดภาวะของผู้ดูแลโดยใช้เครื่องมือ CBI ทั้งชุด (24 ข้อ) และเลือกชุดข้อความที่สะท้อนมิติด้านสุขภาพกาย จำนวน 4 ข้อ คือ 1) ท่านนอนหลับไม่เพียงพอ 2) ท่านเป็นทุกข์กับสุขภาพของท่าน 3) การดูแลผู้สูงอายุทำให้ท่านมีอาการเจ็บป่วยทางกาย 4) ท่านรู้สึกเหนื่อย/อ่อนล้าจากการดูแลผู้สูงอายุ คะแนนจากคำตอบที่ได้รับสามารถบอกระดับภาระทางกายที่เกิดขึ้นกับผู้ดูแลว่ามากน้อยเพียงใด ซึ่งความเป็นไปได้ของคะแนนในชุดข้อความนี้มีค่าตั้งแต่ 0 – 16 ถ้าคะแนนเป็น 0 แสดงว่าไม่มีภาระเลย ส่วนถ้าคะแนนเป็น 16 แสดงว่ามีภาระสูงสุด

หลังจากพิจารณาคะแนนภาระทางกายของผู้ดูแลแล้ว พบว่า ร้อยละ 17 ของผู้ดูแลไม่มีภาระทางกาย ร้อยละ 37 มีภาระในระดับต่ำ ขณะที่ร้อยละ 46 หรือเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ดูแลมีภาระในระดับสูง *นอกจากนี้ยังพบสิ่งที่น่าสนใจกว่า* คือ คะแนนภาระทางกายเฉลี่ยของผู้ดูแลมีค่าสูงสุดในครัวเรือนที่มีราวจับมากกว่า 1 ตำแหน่งในบ้าน (5.7 คะแนน) รองลงมาเป็นผู้ดูแลในครัวเรือนที่ไม่มีราวจับเลย (5.3 คะแนน) ขณะที่

ผู้ดูแลในครัวเรือนที่มีราวจับ 1 ตำแหน่งในบ้านมีคะแนนภาระทางกายเฉลี่ยต่ำที่สุด (4.3 คะแนน) ซึ่งเมื่อนำมาทดสอบความสัมพันธ์ด้วยวิธีทางสถิติโดยมีการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะ (พูดง่าย ๆ คือ ทำให้ปัจจัยเหล่านั้นเท่ากัน ยกเว้นปัจจัยเรื่องจำนวนราวจับ) การทดสอบยังคงยืนยันว่าผู้ดูแลที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนที่มีราวจับ 1 ตำแหน่งในบ้าน มีแนวโน้มการเกิดภาระทางกายต่ำกว่าผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนที่ไม่มีราวจับ ส่วนผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนที่มีราวจับมากกว่า 1 ตำแหน่งในบ้าน มีแนวโน้มการเกิดภาระทางกายไม่ต่างจากผู้ดูแลในครัวเรือนที่ไม่มีราวจับเลย คำอธิบายง่าย ๆ คือ ราวจับเป็นเพียงอุปกรณ์เสริมเพื่อช่วยพยุงตัวผู้สูงอายุในอิริยาบถต่างๆ แต่ไม่สามารถเป็นเครื่องทดแทนการดูแลจากผู้ดูแลได้ การไม่มีราวจับเลย ผู้ดูแลจะเหนื่อยเพราะจะต้องใช้แรงของตนล้วนๆ เพื่อช่วยประคับประคอง พยุงตัวผู้สูงอายุ แต่การมีราวจับที่มากเกินไป ไม่ได้ช่วยลดภาระ ก็เพราะผู้ดูแลต้องระแวดระวัง หรือจดจ่ออยู่กับกิจกรรมการใช้ราวจับที่มีมากเกินไป จึงเป็นการเพิ่มภาระทางกายให้กับผู้ดูแลนั่นเอง



แผนภูมิ: คะแนนเฉลี่ยภาระทางกายของผู้ดูแล จำแนกตามจำนวนราวจับในครัวเรือนผู้สูงอายุที่ดูแล

### ส่งท้าย

ในสังคมสูงวัย สิ่งที่ทุกคนล้วนตระหนัก คือ ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ การจัดหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อผู้สูงอายุเป็นความจำเป็นที่ต้องมี และเมื่อไรที่ผู้สูงอายุไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีเท่าที่ควร ผู้ดูแลก็คือความจำเป็นที่ต้องมีอีกเช่นกัน ภาระของผู้ดูแลมีเหตุปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งสิ่งที่เป็นที่บั่นทอนนี้เสนอไว้ คือ การไม่มี หรือมีราวจับในบ้านจำนวนมากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ สามารถเพิ่มภาระทางกายให้กับผู้ดูแล ในขณะที่การมีด้วยจำนวนที่พอเหมาะสามารถลดภาระทางกายได้ หรือ หากจะบอกว่า *‘ทางสายกลางเป็นสิ่งที่ดีที่สุด’* คงจะไม่ผิดนัก

### เอกสารอ้างอิง

- Novak, M., and Guest, C. (1989). Application of a multidimensional caregiver burden inventory. *The Gerontologist*, 29(6), 798-803. <https://doi.org/10.1093/geront/29.6.798>.
- Phetsitong, R., and Vapattanawong, P. (2022). Reducing the physical burden of older persons' household caregivers: The effect of household handrail provision. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 2272. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042272>.



## หลบร้อนไปนอนหนาวบนเทือกเขาแอลป์ ณ ประเทศออสเตรีย

เมื่อก้าวเข้าสู่เดือนเมษายนของทุกปีทีไร ประเทศไทยของเรา ก็เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเต็มพิกัด อากาศร้อนอบอ้าวที่อุณหภูมิสูงมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ทำให้หลายท่านรู้สึกทรมานกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดในช่วงเดือนนี้ ท่านมีวิธีคลายความร้อนกันอย่างไร วิธีการดับร้อนของแต่ละท่านนั้นมีหลากหลายวิธีแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการเปิดแอร์เย็นๆ นอนพักผ่อนอยู่บ้านไปเดินเล่นรับแอร์ฉ่ำๆ ในห้างสรรพสินค้า แล้วหาอาหารอร่อยๆ รับประทาน หรือออกเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ไปเล่นน้ำทะเล หรือน้ำตก หรือบางท่านอาจจะคลายร้อนในช่วงเทศกาลสงกรานต์ด้วยการออกมาเล่นสาดน้ำกับญาติพี่น้องหรือเพื่อน ๆ กันอย่างสนุกสนาน ก็สามารถช่วยให้ท่านได้ผ่อนคลายจากความร้อนได้เป็นอย่างดีทีเดียว

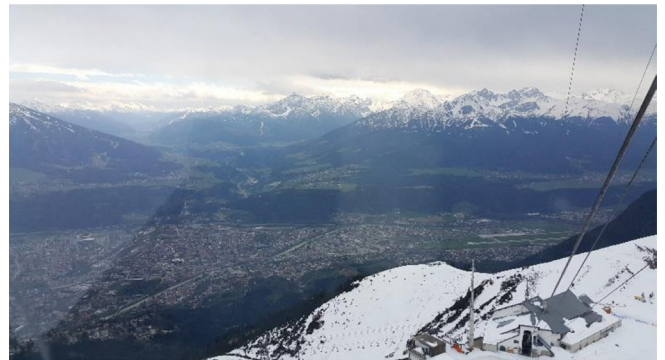
ประชากรท่องเที่ยวฉบับนี้จะขอพาทุกท่านออกเดินทางไปคลายร้อนและท่องเที่ยวในประเทศที่มีสภาพอากาศหนาวเย็น เนื่องจากเดือนเมษายนเรามีวันหยุดยาวติดต่อกันหลายวัน ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ทำให้เราสามารถวางแผนการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศที่อยู่ไกลออกไปจากบ้านเราได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ประเทศที่จะชวนทุกท่านไปครั้งนี้ตั้งอยู่ในโซนทวีปยุโรป เพราะในช่วงเดือนเมษายนนั้น ประเทศส่วนใหญ่ในทวีปยุโรปยังคงมีสภาพอากาศที่หนาวเย็นกำลังดี และเข้าสู่ช่วงเปลี่ยนผ่านฤดูกาลจากฤดูหนาวไปสู่ฤดูใบไม้ผลิพอดี ทำให้เราสามารถนำชุดกันหนาวที่มีอยู่ในตู้เสื้อผ้าในบ้านเราแต่ไม่ค่อยได้มีโอกาสนำมาใช้ นำออกมาสวมใส่เพื่อไปถ่ายรูปกับอากาศที่เย็นสบาย ร่ายล้อมด้วยธรรมชาติสวยๆ และสถาปัตยกรรมบ้านเรือนที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของชาวตะวันตก

ประเทศที่จะพาทุกท่านไปทำความรู้จัก คือ สาธารณรัฐออสเตรีย (Austria) เป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์พร้อมทั้งทัศนียภาพที่สวยงามจากธรรมชาติ และสถาปัตยกรรมสุดคลาสสิก ประเทศออสเตรียมีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นเทือกเขา และมีทะเลสาบที่สวยงามอย่างมาก และเมืองที่ผู้เขียนชื่นชอบมากที่สุด คือ เมืองอินส์บรุค (Innsbruck) เมืองที่ได้รับฉายาว่าเป็นเมืองหลวงของเทือกเขาแอลป์ (Capital of the Alps) ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของประเทศ เมืองนี้ถูกล้อมรอบไปด้วยภูเขาหิมะ เพราะไม่ว่าท่านจะเดินไปที่ใดในเมืองอินส์บรุคก็จะเห็นเทือกเขารายล้อมอยู่รอบๆ ตัว

ชื่อเมืองอินส์บรุค มาจากคำว่า “อินน์ (Inn)” ที่หมายถึง “แม่น้ำอินน์” ส่วนคำว่า “บรุค (Bruck)” นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันที่มีความหมายตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Bridge” ที่แปลว่า “สะพาน” เมื่อรวมความหมายของทั้งสองคำเข้าด้วยกันแล้ว เมืองอินส์บรุค ก็หมายถึง เมืองที่เป็นสะพานข้ามแม่น้ำอินน์

เป็นเมืองที่มีความสวยงามทางธรรมชาติและ ความสวยงามของเมืองอินส์บรุคไม่ได้มีแค่วิวธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังเป็นเมืองที่มีความโรแมนติก มีแม่น้ำอินน์ไหลผ่าน อาคารบ้านเรือนสีส้มเหมือนลูกกวาด เต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมยุคบาโรก

นอกจากจะสามารถเดินเล่นกับอากาศเย็นสบายๆ ในตัวเมืองแล้วยังสามารถเดินไปขึ้นกระเช้าไฟฟ้า เพื่อไปดูจุดชมวิวมุมสูงที่เป็นภูเขาสูงกว่า 2,300 เมตร ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของยอดเขาที่ปกคลุมไปด้วยหิมะ ไปนั่งรับลมเย็นๆ พร้อมกับชมวิวความสวยงามบนยอดเทือกเขาแอลป์ ที่สามารถมองไปได้ไกลสุดสายตาแบบ 360 องศา หากมองลงมาจะเห็นอาคารบ้านเรือนสีส้มสวยงามที่ถูกรายล้อมไปด้วยภูเขาหิมะ สวยงามราวกับภาพวาดในจินตนาการ ผู้เขียนแนะนำว่าสักครั้งหนึ่งในชีวิตควรหาโอกาสมาเยี่ยมชมประเทศออสเตรียสักครั้ง แล้วท่านจะประทับใจในความสวยงามของประเทศออสเตรียไปอีกนานแสนนาน



รูป 1: รูปบรรยากาศเมืองอินส์บรุคที่มองลงมาจากเทือกเขาแอลป์  
รูปโดย: นิพนธ์ ดาราวุฒิมหาประภรณ์



รูป 2: จุดนั่งชมวิวนบนเทือกเขาแอลป์  
รูปโดย: นิพนธ์ ดาราวุฒิมหาประภรณ์



# ผู้สูงอายุญี่ปุ่น ล้นคุก เพราะสังคมไร้ที่พึ่ง

ผู้สูงอายุ หรือประชากรกลุ่มอายุ 65 ปีขึ้นไปในประเทศญี่ปุ่น มีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงปี 1975 ถึงปี 2022 และในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ประชากรกลุ่มนี้ต้องโทษเพิ่มขึ้นอย่างน่าวิตก สาเหตุสำคัญคือ ผู้สูงอายุไม่สามารถแบกรับค่าครองชีพที่สูงมากกว่ารายได้ รวมทั้งระบบสวัสดิการจากภาครัฐที่ไม่เอื้อต่อค่าใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพ ดังนั้น การกระทำผิดโดยตั้งใจ เช่น ขโมยสิ่งของ อาหารสำเร็จรูป ในร้านค้าปลีกที่ไปซื้อเป็นประจำ ซึ่จักรยานไปสถานีตำรวจ แล้วอ้างว่าขโมยมาจากที่ใดที่หนึ่งเพื่อให้ตำรวจจับกุมหรือสอบสวน หรือบางรายใช้วิธีหวาดเสียวกว่านี้ เช่น พกมีดไปสวนสาธารณะมองหาเหยื่อซึ่งมักเป็นผู้หญิงสูงอายุ แล้วขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย เพียงหวังให้ผู้เคราะห์ร้ายได้ตอบ ชัดขวาง และขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ หรือผู้คนที่เห็นเหตุการณ์ เพื่อให้ตนเองถูกจับกุมในข้อหาหมิ่นเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่น เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

## การกระทำผิดของผู้สูงอายุญี่ปุ่นกับบทลงโทษ

ผู้สูงอายุญี่ปุ่นที่ก่อเหตุลัทธิหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น เพื่อให้ถูกจับดำเนินคดี ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงที่อยู่บ้านตามลำพัง มีจำนวนมากกว่าสองเท่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุชายในกลุ่มอายุเดียวกัน การมีชีวิตโดดเดี่ยวแม้มีบุตรหรือญาติแต่ไม่มีการติดต่อดูแลเท่าที่ควร ส่วนหนึ่งเป็นเพราะค่านิยมเชิงวัฒนธรรมของชาวอาทิตย์อุทัยที่ยึดมั่นว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ไม่ควรรบกวนผู้อื่นถ้าไม่จำเป็น หรืออีกนัยยะคือ **“น่าละอายถ้าเพียงหวังพึ่งแต่ผู้อื่น”**

สำหรับบทลงโทษต่อการกระทำผิดนั้นนับว่าสูงทีเดียวเมื่อเทียบกับลักษณะของความผิดที่กระทำ เช่น ขโมยอาหารที่มีราคา 200 เยน หรือประมาณ 48 บาท ขโมยพริกไทย 1 ขวด ราคาประมาณ 87 บาท ต้องโทษจำคุก 2 ปี กรณีกระทำความผิดร้ายแรง เช่น ลอบวางเพลิงและมีผู้เสียชีวิต ต้องโทษประหารชีวิต

## ผู้สูงอายุญี่ปุ่นมุ่งหน้าเข้าคุกเพราะสังคมภายนอกสิ้นหวัง

การเข้าคุกเพราะจงใจกระทำผิดกฎหมายไม่ได้เป็นเหตุการณ์เพียงครั้งเดียวในชีวิต ผู้สูงอายุจะกระทำซ้ำๆ เพื่อกลับไปเข้าคุก บางรายมีประสบการณ์ 4-5 ครั้ง เพียงเพื่อต้องการกลับไปใช้ชีวิต



รูป 1: หญิงโสดสูงอายุในเรือนจำของประเทศญี่ปุ่นกำลังเพิ่มจำนวนขึ้น ที่มา: NHK World-Japan. "Japan's Jails: A Sanctuary for Seniors?" <https://www.youtube.com/watch?v=0o7A-ZTXU3k> สืบค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2567

ชีวิตผู้ต้องโทษเพราะว่าความเป็นอยู่ในคุกไม่ได้เลวร้ายจนเกินไป มีอาหาร 3 มื้อ มีเพื่อนๆ คลายเหงา มีกิจกรรมกลุ่ม เช่น ร้องเพลง คาราโอเกะ มีเจ้าหน้าที่ดูแลอย่างใกล้ชิดกรณีที่มีโรคประจำตัว มีอุปกรณ์เสริม เช่น แก้วน้ำล้างลิ้นสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการเดิน

## ชีวิตประจำวันของผู้ต้องโทษสูงวัย

ผู้ต้องโทษทุกคนช่วยทำงานที่สามารถทำได้โดยมีเจ้าหน้าที่ดูแลใกล้ชิด ไม่พูดคุยขณะรับประทานอาหาร/อาบน้ำ/ทำงานที่ได้รับมอบหมาย นอกเวลาการทำงานทุกคนมีอิสระ ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ/หนังสือพิมพ์/ดูรายการโทรทัศน์ ในระยะเวลาสั้นๆ หลังมื้ออาหารกลางวันและก่อนเวลานอน



รูป 2: อาหาร 3 มื้อ บริการผู้ต้องโทษสูงวัยในญี่ปุ่น ที่มา: <https://qz.com/1231752/20-of-women-prisoners-in-japan-are-senior-citizens> สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2567

เมื่อผู้สูงอายุต้องการ **คุกเป็นบ้านหลังที่สอง** โดยการจงใจกระทำผิดกฎหมาย รัฐบาลญี่ปุ่นจึงนิ่งนอนใจไม่ได้แล้ว นโยบายปรับ **คุก** ให้เป็น **บ้านพักผู้สูงอายุ** เป็นมาตรการเร่งด่วน ให้มีผลในทางปฏิบัติทั้งประเทศ เช่น ดูแลรักษาพยาบาลในกรณีที่มีโรคประจำตัว ดูแลด้านจิตใจ ปรับเปลี่ยนสภาพที่อยู่และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพิ่มอุปกรณ์พื้นฐาน เช่น รวบรวมสำหรับพื้นที่ต่างระดับ จัดเตรียมห้องสุขาที่เหมาะสม ดูแลจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้ที่มีการเจ็บป่วย รักษาทางคลินิกสำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการหลงลืมและอาการป่วยเรื้อรังอื่นๆ รวมทั้งจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเพิ่มทักษะชีวิตหลังพ้นโทษ และการปรับเปลี่ยนทัศนคติการกระทำผิดกฎหมายโดยตั้งใจเพียงเพื่อให้พวกกลับไปสู่คุกเป็นทางเลือกสำหรับการใช้ชีวิตที่มีทั้งเพื่อน ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยพร้อมอาหาร

เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุที่ต้องโทษมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การบริหารจัดการต้องยืดหยุ่นมากขึ้น เช่น การคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีศักยภาพ ให้ได้รับการอบรมและฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ต้องขังสูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้เท่าที่ควร

ประเทศไทยกำลังเดินทางเข้าสู่สังคมสูงวัยเต็มรูปแบบภายใน 10 ปีข้างหน้า คาดประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุ 20 ล้านคน หรือร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด การเสริมพหุผลพลังผู้สูงอายุไทยด้านกายภาพและจิตปัญญาจะเป็นทางเลือกที่แตกต่างจากญี่ปุ่น



# มาตรการการจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง: คนไทยคิดเห็นอย่างไรกัน?

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตโซเดียมได้เอง เราจึงได้รับโซเดียมจากการรับประทานอาหาร โซเดียมมีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติและอาหารที่แปรรูป โดยอาหารแปรรูป เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่หรือโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป เค้ก จะมีปริมาณโซเดียมในปริมาณที่สูง การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นต้นเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

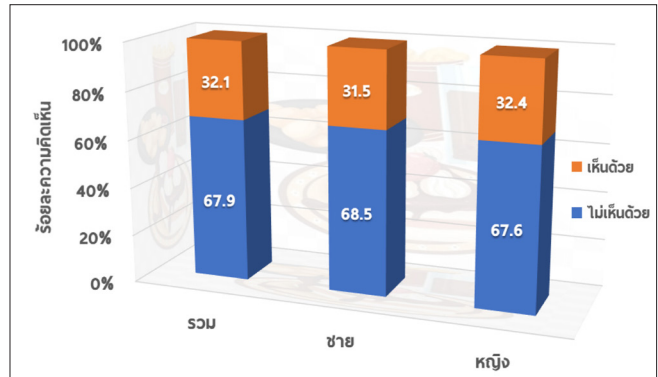
ช่วงปี 2563-2565 ประเทศไทยมีหลายมาตรการที่จะทำให้คนไทยลดการบริโภคโซเดียม เช่น มีการขอความร่วมมืออุตสาหกรรมอาหารปรับลดโซเดียมและให้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice) มีการกำหนดระดับโซเดียมที่เหมาะสมในอาหารแต่ละประเภทมีแอปพลิเคชัน FoodChoice ที่ให้ความรู้ด้านโภชนาการบนฉลากอาหาร แต่ยังไม่มีความมาตรการการจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง

ในประเทศชิลี ฟินแลนด์ อังกฤษ ตุรกี และญี่ปุ่น ได้มีการใช้มาตรการการจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง และพบว่า เป็นมาตรการที่มีประสิทธิผล เพราะทำให้ประชาชนในประเทศเหล่านี้ลดการบริโภคโซเดียมได้<sup>1-3</sup> สำหรับประเทศไทยนั้น ราวครึ่งหนึ่งของคนไทยนิยมบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปซึ่งเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง และคนไทยยังบริโภคโซเดียมมากถึง 3.6 กรัมต่อวัน ซึ่งเกินเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำเกือบ 2 เท่า ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงตั้งเป้าหมายลดการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชากรลงให้เหลือร้อยละ 30 ภายในปี 2568 อีกทั้งเครือข่ายลดบริโภคเค็มได้เสนอมาตรการจำกัดเก็บภาษีฯ แก่กรมสรรพสามิตมาตั้งแต่ปี 2561<sup>4</sup> แต่ยังไม่มีความมาตรการนี้จะมีผลใช้บังคับด้วยเหตุนี้ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมมือทำการสำรวจความคิดเห็นของคนไทยที่มีต่อมาตรการการจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง

จากประชากรตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 86,094 คน พบว่าคนไทยมากกว่า 2 ใน 3 (ร้อยละ 68) ทั้งชายและหญิงไม่เห็นด้วยกับมาตรการการจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง (แผนภูมิ)

ในส่วนของคนไทยกลุ่มที่มีการศึกษาประถมศึกษาหรือไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่เห็นด้วยกับการมีมาตรการการจำกัดเก็บภาษีฯ มากกว่ากลุ่มมีระดับการศึกษาสูงกว่า นอกจากนี้ คนไทยที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เห็นด้วยกับมาตรการการจำกัดเก็บภาษีฯ มากกว่าคนไทยที่ไม่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ต้องระมัดระวังการบริโภคอาหารจึงสนใจและใส่ใจในเรื่องสุขภาพและการรักษาสุขภาพของตนเองให้ดี กลุ่มคนเหล่านี้จึงมีแนวโน้มสนับสนุนมาตรการนี้

เมื่อพิจารณาตามรายได้ คนไทยในกลุ่มที่มีรายได้สูง และปานกลาง มีแนวโน้มที่จะเห็นด้วยกับมาตรการการจำกัดเก็บภาษีฯ มากกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ตามกฎแห่งอุปสงค์



แผนภูมิ: ร้อยละความคิดเห็นของคนไทยต่อมาตรการการจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง จำแนกตามเพศ

(law of demand) ที่เสนอว่า ปริมาณของสินค้าและบริการชนิดใดชนิดหนึ่งของผู้บริโภคต้องการซื้อ ย่อมแปรผกผันกับระดับราคาของสินค้าและบริการชนิดนั้นเสมอ จากกฎหมายหมายความได้ว่า เมื่อรัฐจำกัดเก็บภาษีในอาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารกลุ่มนี้จะมีราคาสูงขึ้น ทำให้ผู้บริโภคซื้ออาหารดังกล่าวในปริมาณลดลง ดังนั้น การจำกัดเก็บภาษีฯ อาจส่งผลต่อความคิดเห็นของคนที่มีรายได้ต่ำ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มจะได้รับผลกระทบจากมาตรการดังกล่าว

จากข้อค้นพบข้างต้น แสดงชัดเจนว่า คนไทยไม่เห็นด้วยกับมาตรการการจำกัดเก็บภาษีฯ อีกทั้งระดับการศึกษา รายได้ที่แตกต่างกัน และการเจ็บป่วยหรือไม่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีผลต่อความคิดเห็นกับมาตรการดังกล่าวที่แตกต่างกัน ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขและเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ควรเร่งสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรการการจำกัดเก็บภาษีฯ ให้กับคนไทยเพื่อสร้างแรงสนับสนุนจากคนไทยในการขับเคลื่อนมาตรการนี้ให้เกิดขึ้นและมีกรบังคับใช้ได้จริงต่อไป

หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถดูจาก Jindarattanapom, N., Phulkerd, S., Chamratthirong, A. et al. (2024). How an agreement with restriction of unhealthy food marketing and sodium taxation influenced high fat, salt or sugar (HFSS) food consumption. *BMC Public Health*, 24, 586. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18069-w>.

เอกสารอ้างอิง

- Colchero, M.A., Paraje, G., Popkin, B.M. (2021). The impacts on food purchases and tax revenues of a tax based on Chile's nutrient profiling model. *PLOS ONE* 16,(12): e0260693. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260693>.
- Hyseni, L., Elliot-Green, A., Lloyd-Williams, F., Kypridemos, C., O'Flaherty, M., et al. (2017). Systematic review of dietary salt reduction policies: Evidence for an effectiveness hierarchy?. *PLOS ONE*, 12(5): e0177535. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177535>.
- Dodd, R., Santos, JA, Tan, M., Campbell, NRC., Ni Mhurchu, C., Cobb, L., et al. Effectiveness and Feasibility of Taxing Salt and Foods High in Sodium: A Systematic Review of the Evidence. *Adv Nutr*. 2020;11(6):1616-30. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa067>.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2561).ชงเก็บภาษี "ไขมันทรานส์" เป็นไปไม่ได้ เหตุยกเลิกใส่อาหารแล้ว เครือข่ายลดเค็มหนุนเก็บภาษีโซเดียม. <https://mgronline.com/qol/detail/961000011211>. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2567.



## รถพุ่มพวง

“กับข้าวมาแล้วครบกับข้าว” เสียงประกาศที่คุ้นเคย พร้อมบริการให้คุณถึงที่จาก “รถพุ่มพวง” รถกระบะบรรทุกอาหารปลีกย่อยเต็มท้ายรถ วิ่งเข้า-ออกตามตรอก ซอก ซอย ป่าวประกาศเรียกลูกค้า ปัจจุบันรถพุ่มพวงได้รับความนิยมมากขึ้น ด้วยความสามารถเข้าถึงผู้บริโภคได้รวดเร็ว โดยเฉพาะคนเมือง รถพุ่มพวงจึงกลายเป็นแหล่งซื้อหาอาหารสำคัญของคนกลุ่มนี้

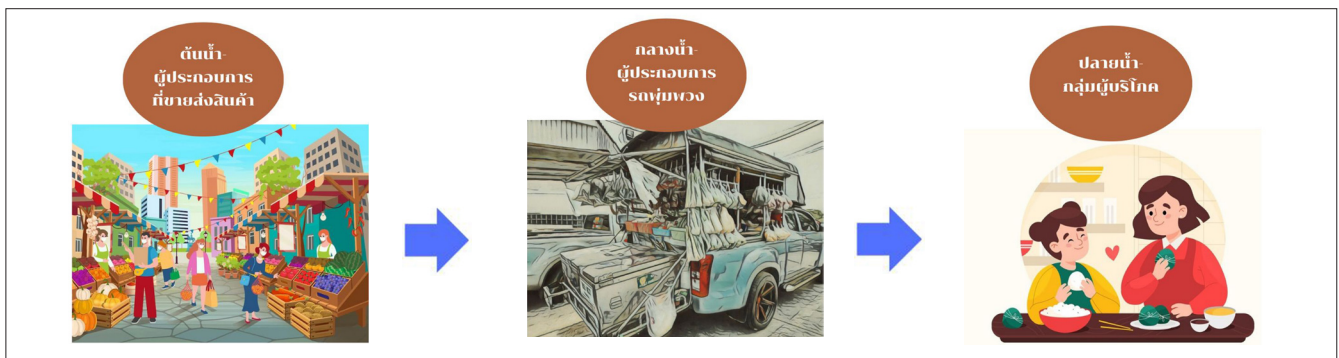
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำ “โครงการวิเคราะห์กลไกการทำธุรกิจรถพุ่มพวง และพฤติกรรมการใช้บริการรถพุ่มพวงของคนไทย” เพื่อวิเคราะห์ถึงกลไกการทำธุรกิจรถพุ่มพวงในพื้นที่กรุงเทพมหานคร (ตั้งแต่แหล่งที่มาของวัตถุดิบ (ต้นน้ำ) การกระจายสินค้า (กลางน้ำ) และการบริโภค (ปลายน้ำ)) และศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการรถพุ่มพวงของผู้บริโภคในพื้นที่ เพื่อหาแนวทางการใช้รถพุ่มพวงเพื่อส่งเสริมการกินที่ดีต่อสุขภาพของคนเมือง

ผลการศึกษาพบว่าการทำธุรกิจรถพุ่มพวง เริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ แหล่งที่มาของสินค้าที่รถพุ่มพวงรับมาขาย เน้นที่ตลาดกลางขนาดใหญ่ ที่ขายสินค้าทั้งแบบส่งและปลีก ใกล้บ้าน เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายการเดินทาง หากเป็นผักและผลไม้ บางเจ้าอาจมีชาวสวนรวบรวมมาส่งให้ถึงที่ คุณภาพของสินค้าที่นำมาขายอย่างผักและผลไม้ จะมีการแบ่งเป็นเกรด เช่น เกรด A และเกรดรองลงมา ส่วนของแห้งหรือเครื่องปรุงรส และเนื้อสัตว์ บางเจ้าอาจมีตัวแทนจำหน่ายติดต่อเข้ามา แล้วนำสินค้ามาส่งถึงที่

ต้องเป็นช่วงเวลาเดิมและจุดเดิม เพราะลูกค้าประจำจะจำช่วงเวลาที่มาจอดได้

**ปลายน้ำ** การขายสินค้าให้ผู้บริโภค ลูกค้ารถพุ่มพวงส่วนใหญ่มักซื้ออาหารสด และอาหารแบบกินวันต่อวัน ซ้อดี คือ ลูกค้าได้ตามปริมาณและตรงตามความต้องการ สามารถจ่ายเงินค่าสินค้าได้ แต่ข้อเสีย คือ ราคาสินค้าสูงกว่าตลาดนัดหรือตลาดสด ไม่สามารถเลือกสินค้าได้ และสินค้าที่จัดใส่ถุง อาจมีปะปนระหว่างของดีและไม่ดี นอกจากนี้ บางคันห้อยสินค้ายื่นออกมานอกตัวรถมากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อผู้ขับขี่พาหนะสำหรับความปลอดภัยด้านอาหาร สินค้าถูกวางปะปนระหว่างของสดและของแห้ง หรือกับของใช้ส่วนตัวของผู้ขาย และเนื้อสดไม่ถูกจัดเก็บในภาชนะปิดสนิทหรือในอุณหภูมิที่เหมาะสม ทำให้สินค้าชง่ายหรือเย็นไม่คอยสดใหม่

เกือบร้อยละ 90 ของลูกค้ารถพุ่มพวง เป็นผู้หญิง เกินครึ่งจึงจบการศึกษาระดับประถมศึกษาและประกอบอาชีพแม่บ้าน และมักอาศัยในบ้านเดี่ยว/บ้านแฝด ลูกค้าใช้บริการเฉลี่ย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์/คน โดยซื้อ “ผักสด” มากที่สุด รองลงมา คือ “เนื้อสัตว์” และ “ผลไม้สด” มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อครั้งประมาณ 160 บาท และเกือบร้อยละ 80 ของลูกค้า ซื้ออาหารจากรถพุ่มพวง เพราะช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง



รูป: การทำธุรกิจรถพุ่มพวง จากต้นน้ำ กลางน้ำ ถึงปลายน้ำ  
(ที่มาภาพ: ภาพ 1 และ 3 จากเว็บไซต์ freepik.com และภาพ 2 โดยผู้เขียน)

**กลางน้ำ** ในการจัดหาสินค้า ถ้ากลุ่มลูกค้าของรถพุ่มพวงอาศัยอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรที่มีกำลังซื้อ จะเลือกสินค้าเกรด A มาขาย แต่ถ้าลูกค้าอาศัยในชุมชนหรือแคมป์ก่อสร้าง จะนำสินค้าเกรดรองมาขาย เนื่องจากราคาถูกกว่า นอกจากนี้ บางเจ้าเน้นซื้อสินค้าเกรดรอง เพราะได้ปริมาณแบ่งขายมากกว่า และสินค้ามีราคาถูกกว่า สามารถนำไปขายต่อได้ง่าย ขณะที่บางเจ้าเลือกซื้อสินค้าเกรด A เพราะสามารถเพิ่มมูลค่าทางราคาของสินค้าได้

เส้นทางการเดินรถพุ่มพวงส่วนใหญ่ เป็นเส้นทางมรดก ที่ส่งต่อจากรุ่นพ่อแม่หรือญาติที่ทำอาชีพนี้มาก่อน แต่ละคนมีฐานลูกค้าส่วนตัว รถพุ่มพวงให้ความสำคัญกับช่วงเวลาและจุดจอดต่างๆ

ผลการศึกษาเน้นเสนอแนะให้หน่วยงานที่รับผิดชอบ กำกับและดูแลธุรกิจรถพุ่มพวงตลอดห่วงโซ่โดยเฉพาะ เพื่อยกระดับมาตรฐานรถพุ่มพวงให้เป็นแหล่งอาหารที่ดีต่อสุขภาพของคนไทย โดยมีนโยบายที่ควบคุมคุณภาพสินค้าที่ขาย ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ถึงปลายน้ำ สร้างแรงจูงใจหรือสนับสนุนให้รถพุ่มพวงมีการจัดการและดูแลสินค้าให้ได้มาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการที่รัฐกำหนด

### เอกสารอ้างอิง

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2567). โครงการวิเคราะห์กลไกการทำธุรกิจรถพุ่มพวง และพฤติกรรมการใช้บริการรถพุ่มพวงของคนไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.



## ความเบื่อหน่าย

ความเบื่อหน่าย (boredom) เป็นความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สนใจที่จะทำอะไร สัญญาณของความเบื่อหน่ายคือ ความรู้สึกว่างเปล่า (รวมทั้งความรู้สึกหงุดหงิดกับความรู้สึกว่างเปล่านั้น) มีสมาธิสั้น ขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง ไม่แยแส เหนื่อยล้า กังวล หรือกระวนกระวายใจ คนที่รู้สึกเบื่อจะอยู่ในสภาวะที่นั่งทอดพุง ตาเหม่อลอย และปล่อยเนื้อปล่อยตัว (ดังรูป)



รูป: ภาพเขียน “ความเบื่อหน่าย” โดย Gaston de La Touche จิตรกรชาวฝรั่งเศส (1893)  
ที่มา: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=23337907>  
สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2567

ความเบื่อหน่ายมี 3 ประเภท คือ เบื่อหน่ายเพราะถูกห้ามไม่ให้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ เบื่อหน่ายเพราะถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากจะทำ และเบื่อหน่ายเพราะไม่มีสมาธิในสิ่งที่กำลังทำอยู่นอกจากนี้ ความเบื่อหน่ายยังเชื่อมโยงกับการควบคุมอีกด้วย ถ้าเรารู้สึกว่า ตนเองไม่สามารถควบคุมอะไรได้ เช่น ต้องนั่งรอรถเมล์ นั่งรอพบหมอ เราก็จะรู้สึกกระสับกระส่าย เบื่อ และหงุดหงิด

ในสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ สาเหตุทั่วไปของความเบื่อหน่ายคือ การขาดความเข้าใจในเนื้อหา เช่น เมื่อเราไม่เข้าใจข้อความที่อ่าน ไม่สามารถติดตามหรือเชื่อมโยงเนื้อหาที่อ่าน ก็จะมีผลให้เราารู้สึกเบื่อได้ และในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งที่อ่านเข้าใจง่ายเกินไปหรือไม่ท้าทาย เราก็จะรู้สึกเบื่อได้เช่นกัน

ความเบื่อหน่ายจึงมีความสัมพันธ์ผกผันกับการเรียนรู้ในโรงเรียน อาจเป็นสัญญาณว่า นักเรียนยังไม่ถูกท้าทายเพียงพอ หรือถูกท้าทายมากเกินไป สำหรับกิจกรรมที่นักเรียนสามารถคาดเดาได้ ก็มีแนวโน้มที่จะทำให้อ่านเบื่อได้เช่นกัน

ความเบื่อหน่ายเป็นสาเหตุหนึ่งของการติดพนัน ทั้งนี้เพราะคนเราต้องการหลีกเลี่ยงจากความเบื่อหน่าย จึงทำให้ต้องแสวงหาสิ่งกระตุ้นใหม่ๆ อยู่เสมอ นอกจากนี้คนที่เบื่อหน่ายมักมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี อันจะส่งผลให้มีความดันโลหิตสูงและคอเลสเตอรอลมีภาวะแทรกซ้อนในทางเดินอาหาร เป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคกระเพาะ

วิธีแก้ไขความเบื่อหน่ายโดยทั่วไปคือ การนอนหลับหรือพักผ่อนบ้าง แต่วิธีที่ดีกว่าคือ การทำสิ่งใหม่ๆ ที่ตื่นเต้น ใจ

ความเบื่อหน่ายที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นองค์ความรู้ทางตะวันตกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เท่านั้น ซึ่งยังไม่ครบถ้วน จึงมีผลให้การแก้ไขปัญหามิถึงที่สุด เพราะไม่ได้แก้ไขปัญหาที่ต้นตอ

แต่พุทธศาสนามองว่า มนุษย์เรารับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยที่ใจเป็นตัวการสำคัญในการปรุงแต่งสิ่งที่มากระทบ ให้เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ และจะประพฤติปฏิบัติตนตามความชอบใจและไม่ชอบใจนี้

ความเบื่อหน่ายมี 2 ประเภท คือ 1. ความเบื่อหน่ายธรรมดา คือ เบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่ชอบใจ อันเป็นประเภทเบื่อกๆ อยากๆ 2. ความเบื่อหน่ายด้วยปัญญา (นิพพิทา) คือ เบื่อหน่ายในกองทุกข์ เป็นการเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดยินดีในสังขาร ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็นสิ่งน่าเบื่อ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เป็นความเบื่อหน่ายถาวร

ความเบื่อหน่ายธรรมดาคือกิเลสอย่างหนึ่ง ในบรรดากิเลสทั้งหลาย เช่น โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ พยาบาท ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน โดยที่กิเลสคือ สภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมอง

กิเลสแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ อนุสัยกิเลส (กิเลสอย่างละเอียด) ปริยภูฐานกิเลส (กิเลสอย่างกลาง) และวิตกกัมมิเลส (กิเลสอย่างหยาบ)

อนุสัยกิเลส หรือกิเลสอย่างละเอียด ได้แก่ 1. กามราคะ (ความกำหนัดในกาม) 2. ปฏิฆะ (ความขัดใจ) 3. ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) 4. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) 5. มานะ (ความถือตัว) 6. ภวราคะ (ความกำหนัดในภพ) 7. อวิชชา (ความไม่รู้จริง)

ปริยภูฐานกิเลส หรือกิเลสอย่างกลาง เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทางความคิด ได้แก่ 1. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) 2. พยาบาท (ความคิดร้าย) 3. ถีนมิตถะ (ความหดหู่ ว่างเหงา) 4. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) 5. วิจิกิจฉา

วิตกกัมมิเลส หรือกิเลสอย่างหยาบ ได้แก่ 1. ปาณาติบาต (การตัดรอนชีวิต) 2. อทินนาทาน (ลักขโมย) 3. กามเมสุมิฉฉาจาร (ประพฤติดมิดในกาม) 4. มุสาวาท (พูดเท็จ)

วิธีระงับกิเลสคือ สิกขา 3 อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยที่ศีลเป็นเครื่องระงับกิเลสอย่างหยาบ ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดออกมาถึงกายและวาจา ส่วนสมาธิเป็นเครื่องระงับกิเลสอย่างกลาง ที่รุ่มเร้าอยู่ในจิตใจ สำหรับปัญญาเป็นเครื่องระงับกิเลสอย่างละเอียด ที่อยู่ในสันดาน รอดแสดงตัวในเมื่อได้เหตุกระตุ้น

ความเบื่อหน่ายเป็นกิเลสอย่างกลาง จึงระงับได้ด้วยสมาธิ ด้วยการเจริญ “อัปมาทนะ” (ความไม่ประมาท) คือ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติ โดยใช้ “ธรรมมีอุปการะมาก 2” (ธรรมที่เกื้อกูลในกิจ) ได้แก่ สติ (สำนึกอยู่ไม่ปล่อย) และสัมปชัญญะ (ความเข้าใจชัดตามความเป็นจริง)

สำหรับรางวัลอีกโนเบลที่ให้กับงานวิจัยเกี่ยวกับความเบื่อหน่ายคือ รางวัลในสาขาการศึกษาของปีล่าสุด (2567) ที่มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศจีน แคนาดา สหราชอาณาจักร เนเธอร์แลนด์ ไอร์แลนด์ สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น (Katy Tam, Cyanea Poon, Victoria Hui, Wijnand van Tilburg, Christy Wong, Vivian Kwong, Gigi Yuen และ Christian Chan) ที่ร่วมกันศึกษาวิจัยความเบื่อหน่ายของครูและนักเรียนอย่างเป็นระบบ

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลสำหรับผลงานที่ทำให้ “หัวเราะ” แล้วจึงได้ “คิด”

## ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล

คงกลายเป็นประเพณีของตัวเองเสียแล้วที่จะขึ้นต้นบทความสำหรับ “ประชากรและการพัฒนา” ว่า “เวลาช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน” ผมมีความรู้สึกเช่นนั้นจริงๆ ทุกวันนี้วันคืนช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน วันขึ้นปีใหม่ 2567 เหมือนเพิ่งผ่านไปเมื่อไม่นานมานี้เอง ถึงวันนี้ก็เป็นเวลาในเดือนที่ 3 ของปีแล้ว เดือนที่ 3 เป็นเดือนเกิดของผม ผมไม่อยากจะเชื่อเลยว่า ระยะเวลาที่ผมมีชีวิตอยู่มาแล้วบนโลกจะยาวนานขนาดนี้ วันหนึ่งเมื่ออาทิตย์ก่อนผมนั่งนิ่งๆ ทำใจให้สงบแล้วถามตัวเองว่า “นี่เรามีอายุย่างเข้าปีที่ 76 แล้วจริงๆ หรือนี้ เวลาช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน”

ไม่น่าเชื่อนะครับว่าผมจะผ่านชีวิตมาได้ยาวนานถึง 75 ปีแล้ว ผมยังเห็นภาพเหตุการณ์ในวัยเด็กได้ชัดเจน บ้านท่าสะพาน อำเภอบางปะกง ที่ผมอยู่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ ไม่มีน้ำประปา ตอนเรียนชั้นประถม (ป.1-3) ผมเดินไปโรงเรียนประกอบราษฎร์บำรุง พอขึ้นชั้นมัธยม (ป.4-ม.1-3) ผมเดินไปท่าไข่เพื่อลงเรือยนต์ แล่นไปตามลำคลองสำโรงถึงโรงเรียนมารดานฤมล ที่ตำบลบางวัว ผมยังจำได้ดีกับเหตุการณ์ที่แม่พาผมนั่งเรือเมล์จากบ้าน แล่นไปตามแม่น้ำบางปะกงที่คดเคี้ยว เพื่อไปหาคุณตาที่บ้านหนองดินนก อำเภอบ้านโพธิ์

พอโตขึ้นอายุ 12 ขวบ ผมเข้ากรุงเทพฯ มาเรียนที่เทพศิรินทร์ สองปีแรก ปี 2503-2504 ยังได้นั่งรถรางจากต้นทางที่สะพานเฉลิมโลก ประตูน้ำ ไปสุดทางที่สะพานกษัตริย์ศึก ยศเส ถ้าไม่ขึ้นรถรางก็มีรถเมล์ขาวหรือที่เรียกว่า รถเมล์นายเลิศ วิ่งจากประตูน้ำไปโรงเรียนได้ จากบ้านท่าสะพาน ผมเดินทางเข้ากรุงเทพฯ โดยรถเมล์มาตามทางถนนสุขุมวิท ผ่านคลองตัน ผ่านบางปู ปากน้ำ สมุทรปราการ มาลงที่สี่แยกราชประสงค์

ผมอาศัยอยู่กับป้าที่บ้านส่วนหนึ่งทำเป็นหอพักหญิง ทั้งหอมีโทรศัพท์อยู่เบอร์เดียวและเครื่องเดียว ผมตื่นตื่นสุดๆ เมื่อได้รับโทรศัพท์เป็นครั้งแรกในชีวิต ระหว่างหยุดเทอมผมเขียนจดหมายส่งทางไปรษณีย์ติดต่อกับเพื่อน ได้มีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนโดยนั่งรถไฟจากกรุงเทพฯ ไปเพชรบุรี

มาอยู่กรุงเทพฯ แม่ให้เงินเดือนผมโดยให้ไปเบิกเอาจากป้า หรือถ้าต้องการเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายพิเศษอะไร ก็ต้องทำตัวกระมิดกระเมี้ยนเข้าไปหาป้า ป้าก็จะอบรมสั่งสอนว่า “อย่าใช้เงินให้เปลืองนัก พ่อแม่ต้องทำงานยากลำบากเพื่อหาเงินมาให้เราใช้”

### เมื่อเวลาผ่านไป

เดี๋ยวนี้บ้านท่าสะพานไม่เหมือนเมื่อ 60-70 ปีก่อนแล้ว ไม่มีร่องรอยบ้านที่ผมเกิด ริมฝั่งแม่น้ำบางปะกงที่เคยเป็นลานกว้างจากบ้านไปถึงแม่น้ำก็ไม่มีเหลือแล้ว ตลิ่งถูกน้ำกัดเซาะจนพังไปหมด ตลาดท่าสะพานที่เคยคึกคักเพราะเป็นทั้งท่าเรือและเป็นที่ตั้งของท่ารถอำเภอบางปะกง เดี่ยวนี้เงียบเหงา แทบจะไม่มีใครเดิน เพราะไม่มีใครใช้การสัญจรทางน้ำ รถก็เปลี่ยนเส้นทางถนนหนทางเพิ่มขึ้น ตำบลบางวัวที่ผมเคยนั่งเรือยนต์ไปเรียนหนังสือก็มีถนนตัดตรงไปถึง ถนนสายบางนา-ตราดทั้งระดับพื้นราบและทางด่วนพิเศษยกระดับก็ตัดผ่านบางวัว มีมอเตอร์เวย์สายตะวันออกและสะพานข้ามแม่น้ำบางปะกงตัดผ่านห่างจากบ้านผมไม่ถึง 500 เมตร

กรุงเทพฯ เองก็แทบไม่เหลือเค้ากรุงเทพฯ เมื่อ 60 ปีก่อน ไม่มีรถราง ไม่มีรถเมล์นายเลิศ ไม่มีรถสามล้อถีบ ไม่มีตู้โทรศัพท์สาธารณะสีแดงตามริมถนน ยังนึกว่าถ้าสมัยนั้นมีตู้เอทีเอ็มให้กดเงินสดเหมือนสมัยนี้ ผมคงไม่ต้องไปนั่งพับเพียบเรียบร้อยฟังคำสั่งสอนจากคุณป้าแล้วรับเงินสด

### จากสังคมเยาว์วัย สู่ สังคมสูงวัย

ผมสนใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงประชากรของประเทศไทย ได้ติดตามข่าวสารข้อมูลความรู้เกี่ยวกับประชากรในไทยมานาน จนพอจะพูดได้ว่า ในช่วงเวลาครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ประชากรไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก จากประชากรที่มีอายุน้อยกลายเป็นประชากรที่มีอายุมาก หรือพูดได้ว่าเราเปลี่ยนจากสังคมเยาว์วัยมาเป็นสังคมสูงวัย เมื่อผมยังเป็นเด็ก เช่น เมื่อปี 2503 ปีที่ผมเดินทางมาตั้งหลักเรียนหนังสือในเมืองกรุง ประเทศไทยมีประชากร 26 ล้านคน ในจำนวนนี้เกือบครึ่งหนึ่งเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี และเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี อยู่เพียงประมาณ 1 ล้านคนเท่านั้น

เมื่อ 50-60 ปี ที่ผ่านมา เป็นที่รู้กันว่าประเทศไทยมีวิกฤตที่มีเด็กเกิดมากและประชากรโดยรวมเพิ่มเร็วเกินไป เราพูดกันว่าอัตราเพิ่มประชากรร้อยละ 3 ต่อปีในตอนนั้นจะทำให้ประชากรเพิ่มจำนวนอีกเท่าตัวภายในเวลา 25 ปีเท่านั้น รัฐบาลจึงมีนโยบายส่งเสริมการวางแผนครอบครัว เพื่อชะลออัตราเพิ่ม



รูป: ภาพจาก Tik Tok แสดงวิวัฒนาการของโทรศัพท์



ประชากร โครงการวางแผนครอบครัวของประเทศไทยประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง อัตราเจริญพันธุ์ที่ผู้หญิงไทยคนหนึ่งมีบุตรโดยเฉลี่ยประมาณ 5 คนตลอดด้วยมีบุตรของตนเมื่อ 50-60 ปีก่อน ได้ลดลงเหลือเพียงมีบุตรเฉลี่ย 1.2 คนในปัจจุบัน อัตราเพิ่มประชากรไทยได้ลดลงจนถึงขั้นติดลบมาเป็นเวลา 3 ปีติดต่อกันแล้ว และยังมีแนวโน้มที่ประชากรไทยจะลดลงต่อไปอีกเรื่อยๆ

นอกจากประชากรไทยจะมีอัตราเพิ่มติดลบแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือโครงสร้างอายุของประชากร เมื่อมีเด็กเกิดน้อยลง และผู้คนชีวิตยืนยาวขึ้น สัดส่วนของประชากรวัยเด็กก็ลดต่ำลง และสัดส่วนของประชากรสูงอายุก็เพิ่มสูงขึ้น ประเทศไทยได้กลายเป็น “สังคมสูงวัย” เมื่อมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นสัดส่วนสูงวัยถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2548 จากนั้นอีกเพียง 18 ปี สังคมไทยก็เปลี่ยนสภาพเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2566 ประชากรไทยมีจำนวน 62.1 ล้านคน ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 13 ล้านคน เรื่องที่ท้าทายของประเทศไทย คือ อีกไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ซึ่งเป็นเวลาอีกไม่นานแล้ว ผู้สูงอายุไทยจะมีจำนวนมากกว่า 20 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด

### อินเทอร์เน็ตจะมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนไทย

ในขณะที่ประชากรไทยกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วนั้น เทคโนโลยีต่างๆ ก็พัฒนาไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน มีเทคโนโลยีหลายอย่างที่ล้ำหน้าไปเกินกว่าที่คนรุ่นผมจะคาดคิด เช่น ยานไร้คนขับ (โดรน) หุ่นยนต์ ปัญญาประดิษฐ์ พลังงานทดแทน อินเทอร์เน็ต

ใครจะไปเชื่อว่าเทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือที่ใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทในชีวิตจนเป็นเสมือนอวัยวะสำคัญของร่างกายของคนไทยมากมายอย่างที่เป็นอย่างทุกวันนี้ คงไม่มีใครปฏิเสธว่า มือถือและคอมพิวเตอร์ขนาดต่างๆ ที่ใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนไทยทุกเพศทุกวัยอย่างขาดเสียไม่ได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีคนไทยอีกไม่น้อยที่เข้าไม่ถึงหรือไม่มีโอกาสได้ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลนี้

### อินเทอร์เน็ตในชีวิตของผู้สูงอายุไทย

ผมเชื่อว่าเพื่อนของผมเกือบทุกคนจะใช้โทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ขนาดพกพาที่ใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ต พวกเราใช้มือถือในกิจกรรมต่างๆ สำหรับผมขอยอมรับโดยคุณวิว่าต่อไปนี้ผมคงจะมีชีวิตอยู่ยากเสียแล้วหากขาดมือถือ แต่ในขณะที่พวกเรามีอายุมากขึ้นนั้น เทคโนโลยีดิจิทัลก็ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว จนหลายครั้งที่ผมรู้สึกว่าตัวเองจะก้าวตามไม่ทันเทคโนโลยี คนเรายิ่งแก่ตัวลง สังขารทั้งหลายก็เสื่อมถอยลง สมองของพวกเราอาจจะเสื่อมลงบ้าง คิดอะไรทำอะไรก็ไม่ฉับไวเหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่มสาว อวัยวะของร่างกายไม่ว่าจะเป็นหู ตา แขน ขา อาจทำงานได้ไม่คล่องแคล่วชัดเจนเหมือนก่อน ถ้าถึงวันที่เราใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเหล่านี้ไม่ได้ เราก็จะเป็นเหมือนคนพิการคงต้องพึ่งพาคนอื่น และถ้าไม่มีคนอื่นให้พึ่งพา ชีวิตของเราก็จะหมดความหมายไป

ผมคิดถึงสังคมไทยที่สูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็ว จำนวนผู้สูงอายุในวันจะเพิ่มขึ้นๆ ในขณะที่เทคโนโลยีดิจิทัลก็ซึมแทรกเข้าไปอยู่ในชีวิตของคนในสังคมไทยอย่างเข้มข้นขึ้น ผู้สูงอายุย่อมไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงหรือใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเท่าเทียมกัน บางพื้นที่ที่อยู่ห่างไกลอาจอับสัญญาณอินเทอร์เน็ต คนยากจนอาจไม่มีเงินที่จะซื้อโทรศัพท์มือถือที่จะรับสัญญาณอินเทอร์เน็ตได้ ผู้สูงอายุอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่รู้เรื่องการใช้อุปกรณ์ในมือถือเลย ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อย (รวมทั้งผมคนหนึ่ง) เรียนรู้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วไม่ทัน จะให้ลงทะเบียนรับสวัสดิการแบบออนไลน์ก็ทำไม่ได้ถนัด จะมีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้นที่ไม่สามารถใช้มือถือหรืออุปกรณ์ดิจิทัลได้เพราะเหตุความพิการที่เกิดขึ้นตามวัย

ในขณะที่มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่เข้าไม่ถึงเทคโนโลยี ก็ยังมีผู้สูงอายุอีกจำนวนหนึ่งที่เข้าถึงแต่ตามไม่ทันความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัล ผู้สูงอายุ (รวมทั้งคนวัยอื่นๆ) ถูกหลอกลวงฉ้อฉลจากมิจฉาชีพที่ใช้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือ เมื่อสักครู่ก่อนที่ผมจะเขียนบทความเรื่องนี้ มีผู้หญิงคนหนึ่งโทรมาถามว่า ผมจะอยู่ที่บ้านพุงนี้หรือเปล่า จะมีเจ้าพนักงานของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคมาที่บ้านเพื่อตรวจสอบมิเตอร์ไฟฟ้าที่บ้าน ผมก็บอกเธอไปว่า “แกมันพวกมิจฉาชีพ” แล้วก็วางสายโทรศัพท์ทันที ผมกำลังจะบอกว่า วันนี้ผมยังตามทันพวกมิจฉาชีพดิจิทัล และหวังว่าวันหน้าผมคงไม่พลาด!!

โอกาสที่ไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงหรือตามทันเทคโนโลยีดิจิทัลเหล่านี้ ย่อมนำไปสู่ความเหลื่อมล้ำในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในด้านสุขภาพอนามัย ความมั่นคงด้านรายได้เพื่อยังชีพ และการมีส่วนร่วมในสังคม ช่องว่างของความเหลื่อมล้ำเหล่านี้จะลดลงได้ ถ้านักพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลจะหันกลับมามองคนทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้าไม่ถึงหรือตามไม่ทัน ดังคำขวัญวันผู้สูงอายุโลก (1 ตุลาคม) ของปี 2021 ที่รณรงค์ให้มี “ความเป็นธรรมทางดิจิทัลสำหรับคนทุกวัย” (Digital Equity for All Ages)





การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2567

## SAVE THE DATE

# วันศุกร์ที่ 26 เมษายน 2567

โรงแรมแมนดารินกรุงเทพ สาขาย่าน

**ค่าลงทะเบียน**

- ผู้นำเสนอบทความ 1,500 บาท
- บุคคลทั่วไป 1,200 บาท
- นิสิต นักศึกษา 1,000 บาท

ติดต่อสอบถาม โทร. 02-218-1493  
E-mail: thaopopulationasst@gmail.com [www.thaipopulation.org](http://www.thaipopulation.org)

## เกิดน้อย...ก็ดีนะ

กว่า 50 ปีแล้ว ที่จำนวนเกิดในประเทศไทยลดลงอย่างต่อเนื่อง จวบจนถึงวันนี้ ที่จำนวนเกิดลดลงจนต่ำกว่าจำนวนตายเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ไทย ส่งผลให้ขนาดประชากรเริ่มลดจำนวนลง เหนือนี้ยังไม่พอ ประชากรในรุ่นเกิดล้านเริ่มทยอยเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เมื่อจำนวนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้น สวนทางกับขนาดประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานที่ลดลง หลายภาคส่วนจึงเกิดความหวาดหวั่นต่ออนาคตความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ ลัดส่วนผู้สูงอายุที่สูงจะทำให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ บำเหน็จ บำนาญ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่รายได้ของรัฐ ระดับการออม และการลงทุนของประเทศมีแนวโน้มลดลง อันจะเป็นผลลบต่อการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ

จากการคาดคะเนผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หลายภาคส่วนจึงพยายามผลักดันกำลังเพื่อหาแนวทางส่งเสริมให้คนไทยมีลูกกันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ความหวังพึ่งนโยบายดังกล่าวเพื่อพลิกผันโครงสร้างอายุประชากรอย่างมีนัยสำคัญนั้น มีน้อยจนริบหรี่ บทเรียนจากนานาประเทศแสดงให้เห็นว่า การกระตุ้นให้ประชาชนมีลูกเพิ่มขึ้นนั้นทำได้ยาก และแทบไม่มีประเทศใดเลยที่กระตุ้นการเกิดได้สำเร็จ

หากการเกิดที่ลดลงคืออนาคตที่ประเทศไทยต้องเผชิญ โดยแน่ การพิจารณาผลกระทบของการเกิดน้อยให้ละเอียดถี่ถ้วนในทุกมิติ ทั้งในด้านบวกและลบ อาจช่วยในการวางแผนเพื่อลดผลกระทบด้านลบ และเพิ่มโอกาสให้เกิดผลกระทบด้านบวกได้มากที่สุด



รูป: เปลเด็กที่วางเปล่าในห้องทารกแรกคลอด เนื่องจากการเกิดที่ต่ำลง  
ที่มา: <https://images.app.goo.gl/JudXqx7zikXEproWA>  
สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2567

การเกิดน้อย มีข้อดีอย่างไร? เราได้ยินข้อเสียของการเกิดน้อยมาอย่างคึกคัก แต่น้อยคนที่จะกล่าวถึงข้อดีของการเกิดน้อย งานตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ The Lancet ได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่า การเกิดน้อยอาจไม่ได้ส่งผลต่อเสียต่อเศรษฐกิจมากเท่าที่ทุกคนคาดคิด ที่จริงแล้ว การเกิดน้อยอาจมีบทบาทช่วยลดผลกระทบของสังคมสูงวัยได้ด้วยซ้ำ

ประการแรก คือ การเกิดน้อยมีโอกาสช่วยให้ผู้หญิงมีส่วนร่วมในตลาดแรงงาน และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การมีลูกส่งผลต่อการทำงานของผู้หญิงโดยตรง เพราะมักนำไปสู่การปรับเปลี่ยนการทำงาน หลายคนเลือกออกจากงานเพื่อได้มีเวลาดูแลลูกอย่างเต็มที่ หลายคนเลือกเปลี่ยนงานให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการเวลา และแม้กระทั่งคุณแม่ที่ไม่ได้ออกจากงานหรือเปลี่ยนงาน การมีภาระในการดูแลเลี้ยงดูลูกเพิ่มเติม มักส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานไม่มากนัก

ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะมีอัตราการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานของผู้หญิงค่อนข้างสูงหากเทียบกับหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น และเกาหลี แต่ก็ยังมีความแตกต่างที่เห็นได้ชัดระหว่างชายและหญิง ในปี 2565 ผู้หญิงร้อยละ 60 มีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน เปรียบเทียบกับผู้ชายที่ร้อยละ 77 หากการเกิดลดลง อาจทำให้ตัวเลขการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน รวมถึงผลิตภาพจากการทำงานของผู้หญิงเพิ่มขึ้นได้

ผลจากการเกิดน้อยประการที่สอง คือ โอกาสในการผลิตประชากรที่มีคุณภาพมากขึ้น ปัจจุบันต้นทุนในการเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 21 ปี ตกอยู่ที่ราว 3 ล้านบาทต่อคน แต่ตัวเลขนี้เป็นเพียงค่าเฉลี่ยของทั่วประเทศ เพราะปัจจุบันยังมีความแตกต่างของต้นทุนระหว่างครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวยกับครอบครัวที่ยากจนหลายเท่าตัว การมีจำนวนเด็กน้อยลงหมายถึง ทั้งภาครัฐและครอบครัวจะสามารถลงทุนในเด็กได้อย่างทั่วถึงและเป็นธรรมยิ่งขึ้น ทำให้ประชากรในอนาคตถึงแม้จะมีขนาดเล็กลง แต่จะมีคุณภาพสูงขึ้น

ประการสุดท้าย การเกิดน้อยจะช่วยลดอัตราส่วนพึ่งพิงทางอายุ หมายถึงการพึ่งพิงระหว่างกลุ่มอายุประชากรจะลดลง อัตราส่วนพึ่งพิงทางอายุ มีข้อสมมุติว่าประชากรในวัยเด็กและวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงทางเศรษฐกิจ การที่เด็กเกิดน้อยลงจึงเป็นการลดภาระของภาครัฐและวัยแรงงานในการเลี้ยงดู อย่างไรก็ตาม อัตราส่วนพึ่งพิงวัยเด็กของประเทศไทยทุกวันนี้อยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำอยู่แล้ว คือ ประมาณ 25 (วัยแรงงาน 100 คน ต้องดูแลเด็ก 25 คน) และคงลดลงกว่านี้ไม่มากนัก ประเทศไทยจึงอาจไม่ได้รับประโยชน์จากตรงนี้

หากการเกิดน้อยเป็นสิ่งที่ประเทศไทยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การกำหนดนโยบายต้องเน้นการใช้ข้อดีของการเกิดน้อยให้เกิดประโยชน์สูงสุด **ท้ายที่สุดแล้ว การเกิดน้อย...อาจไม่แยเท่าที่เราคิด**

### เอกสารอ้างอิง

Bloom, D. E., Chatterji, S., Kowal, P., Lloyd-Sherlock, P., McKee, M., Rechel, B., et al. (2015). Macroeconomic implications of population ageing and selected policy responses. *The Lancet*, 385(9968), 649-657.



## แนะนำหนังสือ ชีวิตครอบครัวกับความลับที่ซ่อนอยู่



การมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นแบบนามธรรมและดำเนินไปอย่างเรียบง่าย ทำให้หลายคนไม่รู้อะไรจริงของชีวิตครอบครัว เพราะมองดูแล้วไม่มีอะไรโดดเด่นเป็นพิเศษ ไม่รู้เหตุผลของการมีครอบครัว และไม่รู้ว่าการมีลูกสร้างความสุขให้ชีวิตได้อย่างไร ด้วยความไม่รู้ จึงทำให้คนจำนวนมากไม่คิดจะแต่งงาน หรือแต่งงานแต่ไม่ยอมมีลูก นอกจากนี้ ความยากลำบากในการสร้างครอบครัว เช่น มีคู่รักแล้วแต่ต้องเลิกกัน ทำให้คนอีกส่วนหนึ่งที่อยากมีครอบครัว อยากมีลูก แต่กลับไม่มี

หนังสือ **“ชีวิตครอบครัวกับความลับที่ซ่อนอยู่”** โดย นายแพทย์เกษม กอปรศรีเศรษฐ์ อธิบายเรื่องราวและบทบาทสำคัญของชีวิตครอบครัว ที่ถูกออกแบบและสร้างขึ้นเพื่อมอบความสุขให้แก่มนุษย์ หนังสือเล่มนี้ เกิดจากผู้เขียนที่ต้องการเล่าประสบการณ์ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ให้กับคนรุ่นหลัง เพื่อให้เตรียมรับมือกับสถานการณ์ในชีวิตที่อาจจะเกิดขึ้น ผู้เขียนใช้วิธีเปรียบเทียบ เชื่อมโยงสิ่งรอบตัว และยกตัวอย่างให้เห็นภาพได้ชัดเจน เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่กำลังตัดสินใจเลือกรูปแบบชีวิตว่าจะแต่งงานดีหรือไม่ มีลูกดีหรือไม่ ให้เห็นคุณค่าของชีวิตครอบครัวอีกด้านหนึ่ง ที่จะช่วยให้การตัดสินใจเลือกเส้นทางของชีวิตเป็นไปด้วยความถูกต้องมากขึ้น สารในหนังสือประกอบด้วย

◆ **ความรักสร้างสิ่งใดให้ครอบครัว** ความรักสร้างขึ้นจากความผูกพันที่ทำหน้าที่เชื่อมความรู้สึกกับลูก จนถึงจุดที่พบว่าความรู้สึกดีใจหรือเสียใจที่เกิดขึ้นกับลูก มีผลต่อระดับความรู้สึกในใจ

ของพ่อแม่ แทบไม่ต่างจากที่เกิดขึ้นในตัวของคุณ ทำให้ความสุขจึงไม่จำเป็นต้องเกิดจากตัวของพ่อแม่เองอีกต่อไป คนเป็นพ่อแม่มักหาแหล่งความสุขให้ลูกมากกว่าที่จะหาให้ตัวเอง เพราะรู้ว่าความสุขที่เกิดกับลูกนั้นย่อมทำให้พ่อแม่มีความสุขด้วยเช่นกัน ยิ่งลูกมีความสุขมากเท่าไร พ่อแม่ก็หาความสุขได้ง่ายขึ้นเท่านั้น

◆ **ทำไมความสุขในครอบครัวจึงเป็นสิ่งพิเศษ** ความสุขที่เกิดจากความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวเป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้ทุกวัน ไม่ต้องเสียเงินหรือเสียเวลาเดินทางไปแสวงหา ธรรมชาติรู้ว่าการเลี้ยงลูกทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย จึงได้มอบแหล่งกำเนิดความสุขที่เติมเต็มเพื่อเป็นของขวัญแก่พ่อแม่ เปลี่ยนจากความเครียดกลายเป็นความอึดอ้อมใจ ทำให้บ้านกลายเป็นสวนสนุกที่มีแต่เสียงหัวเราะของเด็กๆ ที่เปลี่ยนรูปแบบไปตามวัย ส่งผ่านความสุขทางรอยยิ้มที่บ่งบอกถึงความอบอุ่นในครอบครัว เป็นตัวขับเคลื่อนชีวิตที่ดี จึงไม่แปลกที่คนรุ่นก่อนมักจะกระหยิ่มกระยอลูกหลานของตนให้แต่งงานและมีลูก เพราะรู้ว่ามันทำให้พบความสุขที่แสนพิเศษจากธรรมชาติที่พวกเขาได้สัมผัสมาแล้ว และต้องการให้คนที่เขารักได้พบความสุขนี้ด้วยเช่นกัน

◆ **ความรักที่บริสุทธิ์คืออะไร** ความรักที่ลูกมีต่อพ่อแม่ และความรักที่พ่อแม่มีให้ลูกเป็นรักแท้ หรือความรักที่บริสุทธิ์ เป็นความรักที่เต็มไปด้วยการให้และการเสียสละ ที่ไม่มีด้านมืด เช่น ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความดูร้าย ความอิจฉาแค้นเข้ามาเจือปน ความรักนี้จึงสร้างความสุขได้เรื่อยๆ ไม่สะดุดหยุดนิ่ง หรือรักๆ เลิกๆ เหมือนความรักของหนุ่มสาว

◆ **คนมีลูกและการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก** การมีลูกไม่เพียงช่วยให้คนเป็นพ่อเป็นแม่ได้พบรักแท้ที่บริสุทธิ์เท่านั้น แต่ยังได้พบกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เตรียมความพร้อมทางด้านความคิด จิตใจ และพฤติกรรม ตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เช่น เมื่อลูกเป็นเด็กแรกเกิด พ่อแม่ต้องฝึกความอดทนและเสียสละจากการอดนอน เมื่อลูกเริ่มโต พ่อแม่ต้องฝึกความสุขุมเยือกเย็น รู้จักให้อภัย และการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าจากการเลี้ยงลูกให้เชื่อฟัง การใช้ชีวิตอยู่กับเด็ก เป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนจิตใจที่แข็งกร้าวของผู้ใหญ่ให้อ่อนโยนลงได้ มักลืมความเครียดที่มีอยู่ กลับไปเล่นสนุกสนาน หัวเราะ รวากับว่าได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง

ชีวิตครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่นเป็นองค์ประกอบหลักจะเป็นส่วนสำคัญให้สถาบันครอบครัวเข้มแข็ง สามารถขับเคลื่อนให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ สามารถนำพาทุกคนในครอบครัวไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตด้วยความสุข

เอกสารอ้างอิง

เกษม กอปรศรีเศรษฐ์. (2562). *ชีวิตครอบครัวกับความลับที่ซ่อนอยู่*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ระหว่างวันที่ 26-27 มกราคม 2567 โครงการศูนย์วิชาการ มหาวิทยาลัยแห่งความสุขกับการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน (Happy University Academic Centre Towards Sustainable Health Promotion) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ดำเนินโครงการอบรม “ดีไซน์ความสุข สไตล์มหาวิทยาลัยวัยทีน (Happy University for Teens into Design)” ให้กับนิสิต-นักศึกษา ของภาคีเครือข่าย มหาวิทยาลัยแห่งความสุข ณ โรงแรมอควินแกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างนักสร้างสุขวัยทีนและนำความรู้ที่ได้รับไปผลักดันมหาวิทยาลัยของตนให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งความสุขต่อไป

สำหรับการอบรมครั้งนี้ได้รับความสนใจจากผู้นำนิสิต-นักศึกษา จากภาคีเครือข่ายฯ 9 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 75 คน



สามารถดูรายละเอียดของโครงการเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.facebook.com/happyuniversity>



## ทางเลือกกับความเหลื่อมล้ำ

ของบริการทำแท้งหลังการแท้งกฎหมาย

หนังสือทางเลือกกับความเหลื่อมล้ำ สะท้อนภาพการเข้าถึงบริการทำแท้ง หรือยุติการตั้งครรภ์ในสังคมไทยที่กำลังเปลี่ยนแปลง หลังการแก้กฎหมาย ร่วมกับอีกความตั้งใจที่จะสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางและโอกาสใหม่ๆ ในการพัฒนาระบบบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยยิ่งขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การทำแท้งกลายเป็นบริการสุขภาพในมุมมองของบริการทำแท้งหลังการแก้กฎหมาย เส้นทางในการยุติการตั้งครรภ์ของผู้หญิง ที่แม้จะมีเสรีภาพแต่ก็ยังอยู่บนทางเลือกที่จำกัด และอยู่บนความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมของระบบบริการสาธารณสุขของสังคมไทยอย่างที่เคยเป็นมา

กุลภา วจนสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล



สามารถดาวน์โหลดได้ที่:  
<https://ipsr.mahidol.ac.th/book-report-all/>

# คำแนะนำจาก 14 ศตวรรษิกชนทั่วโลก (ตอนที่ 1)

เดอะวอชิงตันโพสต์ หนังสือพิมพ์รายวันในวอชิงตันดีซี สหรัฐอเมริกาได้นำเสนอคำแนะนำของศตวรรษิกชน จากทั่วโลก จำนวน 14 คน เพื่อให้พวกเราเรียนรู้เคล็ดลับของการมีสุขภาพดีและมีความสุข ที่แบ่งปันมายังคนรุ่นใหม่ สำหรับเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

## 1. จงเลือกคู่ชีวิตที่เหมาะสม

ลีโอนาร์ด ซามูเอล “แซม” เบเกอร์ (Leonard Samuel “Sam” Baker) วัย 101 ปี จากรัฐแอริโซนา สหรัฐอเมริกา คุณตาแซม เคยเป็นทหารผ่านศึกในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 และทำงานให้รัฐบาลมาเกือบสี่ทศวรรษ ตอนนี้อยู่เกษียณอายุแล้วแต่ยังคงไม่หยุดทำงาน คุณตาเขียนหนังสือสำหรับเด็ก และพัฒนาหมวกกันน็อกสำหรับกีฬาอเมริกันฟุตบอล เพื่อลดความเสี่ยงจากการถูกกระทบกระแทกจนได้รับสิทธิบัตร คุณตากล่าวว่า สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือ “การแต่งงานกับเจเน็ต” ภรรยาของคุณตา และได้ทิ้งท้ายไว้ว่า “จงเลือกคู่ครองที่เหมาะสม และชื่นชมช่วงเวลาที่คุณมีกับคู่ชีวิต”



รูป 1: คุณตาในวัย 33 ปีและภรรยาเมื่อวันแต่งงาน และคุณตาในวัย 101 ปี

## 2. ทำในสิ่งที่คุณรัก

ชิทซุย ฮาโคอิชิ (Shitsui Hakoishi) วัย 107 ปี ชาวเขตนาแกวาระ ประเทศญี่ปุ่น คุณยายฮาโคอิชิใช้ชีวิตทั้งชีวิตเพื่อการเป็นช่างตัดผม และมุ่งมั่นที่จะคว้าสถิติในกินเนสส์บุ๊กสาขา “ช่างตัดผมที่อายุมากที่สุดในโลก” เพื่อขึ้นมาแทนแซมปีที่ตอนนี้มีอายุ 108 ปี คุณยายจึงตั้งใจจะมีอายุอยู่ให้ถึง 109 ปี เพื่อล้มสถิตินี้

กุญแจสำคัญในการมีชีวิตที่ยืนยาว คือ อาชีพที่เติมเต็มความสุข “อาชีพของฉันคือสิ่งที่ฉันหลงใหล และทุกวันเป็นพรอันประเสริฐ” คุณยายบอกลูกๆ เสมอว่า “อย่าโกรธอย่าเกลียดอย่าอิจฉา” ซึ่งคุณยายได้ดำเนินชีวิตตามคำพูดเหล่านี้มาโดยตลอด

คุณยายยังบอกอีกว่า ที่ยังคงมีสุขภาพดี อาจเพราะการได้ดื่มชาที่ทำเองจากชิงแห้งญี่ปุ่น ผักปลาบและดอกฮิสเซิล โดยคุณยายจะดื่มชานี้สามแก้วทุกมือนอกจากนี้คุณยายยังได้รับเกียรติให้ถือคบเพลิงโอลิมปิกโตเกียวปี 2021 เป็นระยะทาง 1.3 ไมล์ ซึ่งถือเป็นความสำเร็จที่ทำให้คุณยายภาคภูมิใจ



รูป 2: คุณยายฮาโคอิชิในวัย 19 ปี และคุณยายในวัย 107 ปี

## 3. อย่าละเลยการศึกษาของคุณ

ควีนี เอเวลิน “ร็อบบี้” ฮอลล์ (Queenie Evelyn “Robbie” Hall) วัย 100 ปี ชาวซัพโพลด์ สหราชอาณาจักร ในช่วงภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ คุณยายจำเป็นต้องออกจากโรงเรียนเมื่ออายุครบ 14 ปี เมื่อคุณยายนึกย้อนกลับไป รู้สึกเสียใจที่ไม่ได้เรียนต่อ และหวังว่าจะได้รับการศึกษาที่ดี คุณยายร็อบบี้รู้สึกอยู่เสมอว่าตัวเองขาดการศึกษาและมักบอกรับตัวเองในวัยเยาว์เสมอว่า “หากได้รับการศึกษาที่ดี จะไม่มีคำว่าผิดพลาด”

คุณยายร็อบบี้เน้นย้ำให้ทุกคน โดยเฉพาะผู้หญิง ให้เห็นความสำคัญของการศึกษา สำหรับคุณยายแล้ว ไม่ใช่แค่ทักษะสำคัญที่เราต้องเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังคงมีส่วนช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



รูป 3: คุณยายฮอลล์ในวัย 17 ปี และคุณยายในวัย 100 ปี

## 4. ยึดมั่นในหลักการของคุณ

บิคราม ซิงห์ กรีवाल (Bikram Singh Grewal) วัย 100 ปี ชาวปัญจาบ ประเทศอินเดีย คุณตากรีवालเริ่มต้นอาชีพวิศวกรในช่วงที่อินเดียและปากีสถานกลายเป็นรัฐเอกราช คุณตากล่าวว่า “ไม่สำคัญว่าคุณจะสะสมเงินหรือทรัพย์สินสมบัติได้มากเพียงใด สิ่งสำคัญที่แท้จริงของความสำเร็จ คือ การปฏิบัติหน้าที่อย่างขยันขันแข็งและซื่อสัตย์” คุณตาได้เสียชีวิตในวันที่ 31 มกราคม 2024 ขณะมีอายุ 100 ปี

ในชีวิตประจำวัน คุณตาได้ปฏิบัติตามวินัยที่เข้มงวดในการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ คุณตากินผลไม้ 5 ชนิด ผัก 5 ชนิดทุกวัน และเล่นกอล์ฟจนถึงอายุ 93 ปี “คุณตาเชื่อว่าเป็นการผสมผสานระหว่างการรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย และกำหนดเวลาการนอนหลับที่แน่นอน สามารถช่วยให้ทุกคนมีอายุครบ 100 ปีได้”



รูป 4: คุณตากรีवालในวัย 40 ปี และคุณตาในวัย 100 ปี

ในฉบับหน้า มาร่วมกันเรียนรู้คำแนะนำเพิ่มเติมของศตวรรษิกชนจากประเทศอื่นทั่วโลก เพื่อเป็นตัวอย่างในการมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข โปรดติดตามตอนต่อไป

ที่มา: <https://www.washingtonpost.com/wellness/2024/02/02/100-year-old-advice-life-centenarians/> สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2567

# ครัวเรือนผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังคนเดียวในกรุงเทพฯ-ปริมณฑล

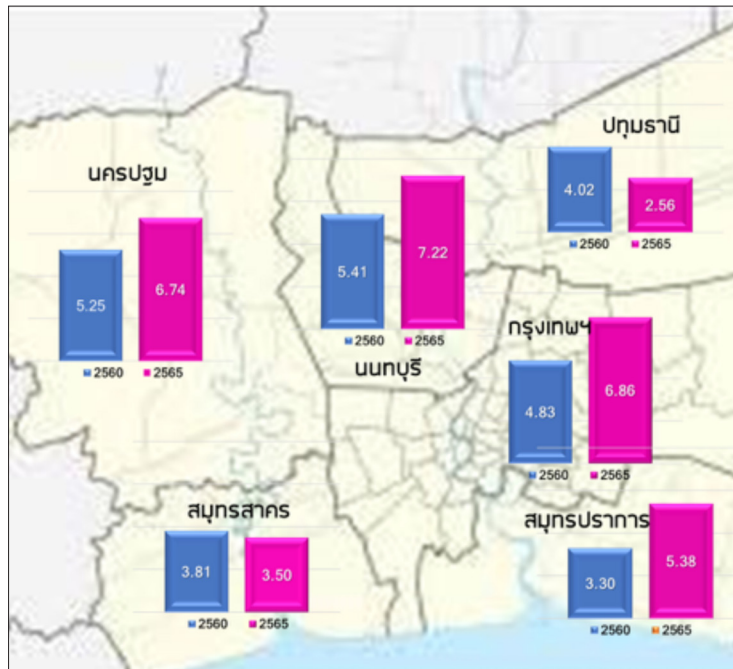
กรุงเทพฯ และปริมณฑล (สมุทรปราการ นนทบุรี ปทุมธานี นครปฐม และสมุทรสาคร) เป็นจังหวัดที่มีการพัฒนาสู่ความเป็นเมืองในระดับสูง จึงเป็นศูนย์กลางของความเจริญทุกด้าน ผู้คนมีความคิดที่อิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ซึ่งรวมไปถึงผู้สูงอายุที่มีอยู่เกือบ 1 ใน 5 ของผู้สูงอายุทั้งหมดทั่วประเทศในขณะนี้ ผู้สูงอายุไม่ว่าจะอาศัยอยู่พื้นที่ไหน ล้วนมีพื้นฐานแตกต่างกัน ทำให้ขีดความสามารถในการกระทำการใดๆ เพื่อให้บรรลุคุณค่าในการดำรงชีวิตตนเองแตกต่างกันด้วย และนี่เป็นเหตุผลสำคัญที่ควรติดตามลักษณะการอยู่อาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังคนเดียวในครัวเรือนในแต่ละพื้นที่ สำหรับสถิติต่อไปนี้แสดงร้อยละของครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงลำพังคนเดียว (จำนวนครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงลำพังคนเดียว ทหารด้วยจำนวนครัวเรือนทั้งหมดในแต่ละพื้นที่ คูณด้วย 100)

จากแผนที่ แสดงให้เห็นว่า ในปี 2560 มีครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัยเพียงลำพังคนเดียวในกรุงเทพฯ และปริมณฑลอยู่ระหว่างร้อยละ 3.30–5.41 โดยมีร้อยละสูงสุดอยู่ที่ จ.นนทบุรี (ร้อยละ 5.41) และต่ำสุดอยู่ที่จังหวัดสมุทรปราการ (ร้อยละ 3.30) อีก 5 ปีต่อมา คือ ปี 2565 ร้อยละครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัย

เพียงลำพังคนเดียวในพื้นที่นี้มีค่าอยู่ระหว่างร้อยละ 2.56–7.22 (ร้อยละต่ำสุดลดลง ขณะที่ร้อยละสูงสุดเพิ่มขึ้น)

ในช่วงเวลาดังกล่าว มี 4 จังหวัด ที่ร้อยละครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัยเพียงลำพังคนเดียวเพิ่มสูงขึ้น ได้แก่ กรุงเทพฯ เพิ่มจากร้อยละ 4.83 เป็นร้อยละ 6.86 สมุทรปราการเพิ่มจากร้อยละ 3.30 เป็นร้อยละ 5.38 นนทบุรีเพิ่มจากร้อยละ 5.41 เป็นร้อยละ 7.22 และนครปฐมเพิ่มจากร้อยละ 5.25 เป็นร้อยละ 6.74 ขณะที่อีก 2 จังหวัดที่เหลือมีสัดส่วนครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัยเพียงลำพังคนเดียวลดลง กล่าวคือ สมุทรสาครลดลงเล็กน้อยจากร้อยละ 3.81 เหลือร้อยละ 3.50 แต่ปทุมธานีมีสัดส่วนลดลงค่อนข้างมากจากร้อยละ 4.02 เหลือเพียงร้อยละ 2.56

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวอาจยังไม่ใช่เรื่องน่ากังวลมากนัก หากผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นผู้สูงอายุวัยต้นๆ ที่ยังสามารถดูแลตัวเองได้ แต่เมื่อสูงวัยมากขึ้นจนเป็นผู้สูงอายุวัยปลายๆ ปัญหาต่างๆ คงชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะความต้องการการดูแล ดังนั้น การติดตามสถานการณ์เพื่อเตรียมการรับมือและแก้ไข ปัญหา จึงจำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดภาวะที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความทุกข์ยากต่างๆ ตามลำพัง



แผนที่: เปรียบเทียบร้อยละครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอาศัยเพียงลำพังคนเดียวในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ปี 2560 และ 2565  
แหล่งข้อมูล: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). ข้อมูลดัชนีความก้าวหน้าของคน ปี 2565. (ตารางที่ 23 หน้า ส.3-46) [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=14403](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=14403) สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2567

## หลักสูตรอบรมระยะสั้น 2567



การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วันที่ 22 - 25 เม.ย. 67 (4 วัน)



การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

วันที่ 27 - 29 พ.ค. 67 (3 วัน)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม



## ข่าวสารภายในฯ

23 ม.ค. 67 - 22 มี.ค. 67

\* 22-23 ม.ค. 67 อ.ดร.นงนุช จินดารัตนาภรณ์ และคณะวิจัย บรรยายเกี่ยวกับการรู้เท่าทันการโฆษณาอาหาร และเครื่องดื่ม และการบริโภคผักผลไม้ ในวันวิชาการ “ACP Academic & Project Day 2023” ณ โรงเรียนอัสสัมชัญ กรุงเทพฯ \* 22-27 ม.ค. 67 คณะผู้บริหาร คณาจารย์ และนักวิจัยของสถาบันฯ เข้าร่วมประชุมวิชาการนานาชาติรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหิดล 2567 หัวข้อ “ภูมิรัฐศาสตร์ ความมั่นคงมนุษย์ และความเสมอภาคทางสุขภาพในยุควิกฤตหลายด้าน” ณ เซ็นทาราแกรนด์ บางกอก คอนเวนชันเซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ **รูป 1** \* 24-27 ม.ค. 67 โครงการศูนย์วิชาการมหาวิทยาลัยแห่งความสุขกับการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ร่วมกับ สสส. จัดการอบรม “Healthy Synergy to Sustainability on Health Promotion” และ จัดการอบรมนิสิต-นักศึกษา ภาคีเครือข่ายมหาวิทยาลัยแห่งความสุข 9 แห่ง ณ โรงแรมอัคราแกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพฯ \* 28-31 ม.ค. 67 คณะวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) ร่วมกับภาคี จัดการประชุมเตรียมความพร้อมในการขับเคลื่อนมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ให้กับพยาบาลวิชาชีพและนักวิชาการสาธารณสุข ณ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี \* 31 ม.ค. 67 รศ.ดร.สุดาวรัตน์ มุสิกวงค์ รศ.ดร.จรัมพร ไช้ลำยอง และคณะ เป็นตัวแทน สถาบันฯ มอบอุปกรณ์และเครื่องคอมพิวเตอร์เก่าให้กับสำนักงานสถิติจังหวัดนครปฐม เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านการดำเนินงานต่อไป ณ สถาบันฯ **รูป 2** \* 1-15 ก.พ. 67 อ.ดร.นงนุช จินดารัตนาภรณ์ และคณะ ลงพื้นที่จังหวัดอำนาจเจริญ และสงขลาเพื่อเก็บข้อมูลภาคสนามของโครงการวิจัยเพื่อวิเคราะห์ระบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพตลอดห่วงโซ่ และมาตรการส่งเสริมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพของประชากรไทย \* 2 ก.พ. 67 งานบริหารทรัพยากรบุคคล และบริหารทั่วไป จัดการอบรม “การทำแผนพัฒนารายบุคคล (IDP)” ให้แก่บุคลากรสำนักงานผู้อำนวยการ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการทำแผนเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานของตนเองให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ณ สถาบันฯ \* 5 ก.พ. 67 คณะวิจัยศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย ร่วมจัดนิทรรศการ HAPPINOMETER เพื่อสร้างเสริมองค์ความรู้ด้านสุขภาวะและความอยู่ดีมีสุขของกำลังพลและครอบครัวของสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม ณ ศาลาว่าการกลาโหม \* 14 ก.พ. 67 รศ.ดร.อารี จำปากลาย ผู้อำนวยการสถาบันฯ ทีมบริหารและบุคลากร เข้าร่วมพิธีส่งมอบงานให้แก่ รศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ว่าที่ผู้อำนวยการท่านต่อไป (คนที่ 9) ตั้งแต่วันที่ 21 ก.พ. 67 ณ สถาบันฯ **รูป 3** \* 14 ก.พ. 67 รศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด ร่วมเป็นวิทยากรหัวข้อ “Successful food governance and regulation: case studies from around the world” ในงานประชุม The 2024 Global Food Governance Conference ณ University of Sydney Law School. ประเทศออสเตรเลีย \* 14 ก.พ. 67 รศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ว่าที่ผู้อำนวยการสถาบันฯ และคณะ ร่วมเดินขบวนพาเหรดในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาสีบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 มหิดลเกมส์ “สนุกสนานสไตล์ไทย” ณ มหาวิทยาลัยมหิดล \* 16 ก.พ. 67 น.ส.กัญญา อภิพรชัยสกุล นักวิจัยปฏิบัติการ (ผู้อำนวยการพิเศษ) นำเสนอรายงานการพัฒนาเด็ก ประจำปี 2565 ในการประชุมคณะกรรมการการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่1/2567 ณ ทำเนียบรัฐบาล \* 19 และ 21 ก.พ. 67 คณะวิจัยโครงการ HappyU จัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพและทักษะในการสร้างเสริมภาคีเครือข่ายมหาวิทยาลัยแห่งความสุขด้วยหลักสูตร “ความก้าวหน้าการบริหารจัดการองค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงาน (Advanced Routine to Happiness: AR2H)” สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล ณ สถาบันฯ และสำหรับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (มทร.) จำนวน 9 แห่ง ณ โรงแรมเดอะควาลิ คาซ่า รีสอร์ท จ.พระนครศรีอยุธยา \* 21-22 ก.พ. 67 รศ.ดร.ปวิวัฒน์ เกตุวงศา อ.ดร.บุรเทพ โชครนานุกุล และคณะ เข้าร่วมรับฟังและระดมความคิดเห็นในการประชุมเวทีนโยบายระดับสูง: ทิศทางการพัฒนาทักษะทุนชีวิต เพื่ออนาคตที่ยั่งยืนของประเทศไทย ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ บางกอกคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กทม. **รูป 4**

พันธกิจ: พัฒนาเครือข่ายเดิมให้เข้มแข็ง และแสวงหาพันธมิตรใหม่ในระดับประเทศ และระดับสากล



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

\* 27 ก.พ. 67 รศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ผู้อำนวยการสถาบันฯ รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ผศ.ดร.ดิยาห์ อนันตาลี วิद्याสตาริ และคณะ นักวิจัยที่แพค เข้าร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ “โครงการพัฒนาฐานข้อมูลเชิงสถานการณ์และพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในประเทศไทย” โดยมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, สสส. ร่วมลงนามในพิธีบันทึกข้อตกลงดังกล่าว ณ จังหวัดอุบลราชธานี **รูป 5** \* 28-29 ก.พ. 67 รศ.ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร นำเสนอผลการศึกษารื่อง Future Scenarios for Thai Families 2040 ในการประชุม UN Expert Group Meeting ประเด็น Family and Megatrends: Interlinkage between migration, urbanization, new technologies, demographic trends, and climate change จัดโดย United Nations Department of Economic and Social Affairs (UN DESA), the International Federation for Family Development (IFFD), the Doha International Family Institute (DIFI) and the National Population and Family Development Board of Malaysia (LPPKN). ณ ประเทศมาเลเซีย **รูป 6** \* 1 มี.ค. 67 รศ.ดร.สุรียพร พันthing ผศ.ดร.ดุสิตา พึ่งสำราญ และ รศ.ดร.มนสิการ กาญจนะจิตรา ต้อนรับ Professor Caesar Alimsinya Atuire, Ethics Lead, MSc IHTM จาก University of Oxford ในโอกาสเข้าพบเพื่อหารือความร่วมมือด้านงานวิจัย การศึกษา และการจัดทำบันทึกความร่วมมือทางวิชาการ ณ สถาบันฯ \* 2 มี.ค. 67 เวลา 7.30 น. รศ.ดร.ศุทธิดา ชนวนัน และคณะ เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่ม ถวายราชสักการะพระบรมรูปสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในงานครบรอบ 55 ปี วันพระราชทานนาม และ 136 ปี มหาวิทยาลัยมหิดล ณ มหิตลสิทธาคาร, เวลา 11.00 น. พิธีแสดงมุทิตาจิตผู้อาวุโส ศ.เกียรติคุณ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์ และ รศ.ดร.ชาย โพธิ์ลีตา, เวลา 13.00 น. พิธีมอบรางวัล 1) รศ.ดร.สุรียพร พันthing รางวัล “อาจารย์ตัวอย่าง” ของสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2566 สาขาสังคมศาสตร์, 2) รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา รางวัล “ศิษย์เก่าดีเด่น ประจำปี 2566”, รางวัล “Mahidol University Researcher of the Year 2024” ในสาขา High Impact Researcher in Social Sciences, Humanities and Arts, และรางวัล Mahidol University’s Top 1% Researcher 2024 3) รศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด รางวัล “บุคลการดีเด่น ระดับส่วนงาน ประจำปี 2566” และรางวัล “Mahidol University Researcher of the Year 2024” ในสาขา Rising Researcher in Social Sciences, Humanities and Arts ณ มหิตลสิทธาคาร **รูป 7** \* 3-13 มี.ค. 67 รศ.ดร.สุรียพร พันthing พร้อมด้วย นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ประยุกต์ และการวิจัยทางสังคม (หลักสูตรนานาชาติ) ได้แก่ Abubakar Yakubu Abbani, Pema Yangchan และหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม (หลักสูตรไทย) ได้แก่ นางสาวรัตนา ด้วยดี เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน SAKURA Science Exchange Program, ภายใต้ชื่อ “Collaborative Research and Education on Global Health -Towards sustainable health society with the concept of Society 5.0” ณ ประเทศญี่ปุ่น **รูป 8** \* 7 มี.ค. 67 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย จัดกิจกรรม IRB TALK ครั้งที่ 12 หัวข้อ “การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา กับประเด็นจริยธรรมการวิจัย” รูปแบบออนไลน์ โดยมี รศ.ดร.สุชาดา ทวีสิทธิ์, ผศ.ดร.ปัทมา พัฒน์พงษ์ (สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย) วิทยากร ดำเนินรายการโดย รศ.ดร.จรัมพร ไหล่ยอง \* 11-12 มี.ค. 67 คณะวิจัย โครงการศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหารของประชากรไทย นำโดย รศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด จัดอบรมพัฒนาศักยภาพภาคีของแผนอาหารเพื่อสุขภาพของสสส. ครั้งที่ 6 จังหวัดอยุธยา ณ ซาฮูไม้ รีสอร์ท



รูป 5



รูป 6



รูป 7



รูป 8

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

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail: directpr@mahidol.ac.th Website: www.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา **เฉลิมพล แจ่มจันทร์** ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ **จิรวรรณ หงษ์ทอง ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ สิรินทรยา พูลเกิด สุภาณี ปลื้มเจริญ สุรียพร พันthing** กองบรรณาธิการ กฤติญา ส้าอังกิจ กาญจนนา เทียนหลาย กาญจนนา ดั่งชลทิพย์ กัญญา อภิพรชัยสกุล กัญญาพัชร สุทธิเกษม เกียรตินิยม ชันดี จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จรัมพร ไหล่ยอง เฉลิมพล แจ่มจันทร์ พอลตา บุญศิริณะ นงนุช จินดารัตนภรณ์ นงเยาว์ บุญเจริญ นนทวัชร แสงล่อ นรา ชำคม นิพนธ์ ดาราวดีมาประภรณ์ นุชราภรณ์ เลียงรื่นรมย์ นุรเทพ โชคธนากุล ปราโมทย์ ประสาทกุล ปิยะวัฒน์ สวัสดิ์จุ ภาสกร บุญคุ้ม มนสิการ กาญจนะจิตรา วรัชย์ ทองไทย วัณญา อาศัยศาสน์ วิชาพร จารุเรืองไพศาล ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต สุทธิดา ชนวนัน สิรินทรยา พูลเกิด สุวรรดี จรัสสิทธิ์ สักกรินทร์ นิยมศิลป์ อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์ อมรา สุนทรธาดา อาร์ จำปาลาย ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จิรวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถามโครงการเผยแพร่ข่าวสารและ การศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666