



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

POPULATION AND DEVELOPMENT NEWSLETTER ISSN : 0125-5754
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

อนาคตของ
ผู้สูงอายุวัยกลาง
(70-79 ปี)

หน้า 6-7

ไทยขึ้นแท่นตลาดการศึกษานานาชาติ

ลักกรินทร์ นิยมศิลป์
sakkarin.niy@mahidol.ac.th

นับตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่สองเป็นต้นมา นักศึกษาไทยจำนวนมากได้มุ่งไปศึกษาในต่างประเทศ เพื่อศึกษาเรียนรู้วิทยาการต่างๆ รวมทั้งหาประสบการณ์การทำงานในต่างแดน โดยประเทศปลายทางหลักได้แก่ สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น โดยในปี 2016 จำนวนนักศึกษาไทยที่ไปสหรัฐอเมริกา และสหราชอาณาจักรมีจำนวนใกล้เคียงกันคือ 7,052 คน และ 6,246 คนตามลำดับ ตามด้วยออสเตรเลีย 4,751 คน และญี่ปุ่น 2,256 คน¹



ที่มา: <https://sites.google.com/site/eprn2012/prakas/karabnakreiyntangchati>

ในทางตรงกันข้าม ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยได้เติบโตขึ้นมาเป็นตลาดการศึกษานานาชาติขนาดใหญ่ในภูมิภาคอาเซียน จะเป็นรองก็เพียงมาเลเซียและสิงคโปร์เท่านั้น โดยในปี 2556 ไทยมีนักศึกษานานาชาติในระบบอุดมศึกษา จำนวน 13,994 คน โดยส่วนใหญ่มาจากจีน (9,329 คน) ลาว (1,311 คน) เมียนมา (1,310 คน) เวียดนาม (1,100 คน) และกัมพูชา (944 คน)² ส่วนในปัจจุบัน มีการประเมินว่าประเทศไทยมีนักศึกษานานาชาติในระดับอุดมศึกษาทั้งสิ้นมากกว่า 30,000 คนเลยทีเดียว³ ยิ่งไปกว่านั้น ไทยยังเป็นเมืองหลักหนึ่งในห้าของเอเชียสำหรับการส่งบุตรหลานมาเรียนในโรงเรียนนานาชาติในระดับประถมและมัธยม เช่นเดียวกับมหานครปักกิ่ง เซี่ยงไฮ้ โตเกียว และโตเกียว โดยไทยมีโรงเรียนนานาชาติกว่า 200 แห่ง จำนวนนักเรียนรวมกันกว่า 70,000 คน โดยร้อยละ 54 เป็นนักเรียนต่างชาติจาก จีน อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และชาติตะวันตก⁴

ปัจจัยผลักดันให้ไทยเป็นศูนย์กลางการศึกษานานาชาติ

ปัจจัยหนึ่งที่ช่วยผลักดันให้เกิดการเติบโตของการศึกษานานาชาติในไทย คือนโยบายของรัฐบาลที่มุ่งส่งเสริมให้ไทยเป็นศูนย์กลางการศึกษานานาชาติในภูมิภาคอาเซียน ประกอบด้วยแนวทางต่างๆ อาทิ พัฒนาศักยภาพด้านภาษาและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประชาคมอาเซียน อำนวยความสะดวกด้านวิชาให้กับบุคลากรด้านการศึกษาและนักเรียนนักศึกษาต่างชาติ พัฒนากลยุทธ์และมาตรฐานการศึกษาให้

นักศึกษาไทยและอาเซียนสามารถโอนเครดิตระหว่างกันได้ และอำนวยความสะดวกในการเคลื่อนย้ายแรงงานฝีมือในอาเซียน เป็นต้น⁵ นอกจากนี้ รัฐบาลยังมุ่งส่งเสริมการศึกษา โดยแผนงานของกระทรวงพาณิชย์ พ.ศ. 2559-2564 มุ่งผลักดันบริการการศึกษานานาชาติที่มีมูลค่าตลาดรวมกันกว่า 2.6 หมื่นล้านบาท ทั้งที่เป็นหลักสูตรระยะสั้น หลักสูตรวิชาชีพ หลักสูตรในระดับมัธยมศึกษาและในระดับอุดมศึกษา เพื่อนำรายได้เข้าสู่ประเทศ⁶

นอกเหนือจากนโยบายของรัฐแล้ว การขยายตัวของอุปทานหรือสถาบันการศึกษาและหลักสูตรนานาชาติในระดับต่างๆ ก็เป็นปัจจัยขับเคลื่อนที่สำคัญให้เกิดการเติบโตของตลาดการศึกษานานาชาติในไทย โดยสถาบันอุดมศึกษาของไทยเพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดดจากจำนวนเพียงสิบกว่าแห่งเมื่อสี่ทศวรรษก่อนเป็น 156 แห่ง ในปัจจุบัน แต่ปัจจุบัน นักศึกษาไทยเริ่มมีจำนวนลดลง เนื่องจากโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไป สวนทางกับสถานศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้หลายสถาบันมุ่งพัฒนาหลักสูตรนานาชาติ เพื่อดึงดูดให้นักศึกษาต่างชาติมาเรียนเพิ่มขึ้น ทดแทนจำนวนนักศึกษาไทยที่ลดลง ทำให้ปัจจุบัน สถาบันอุดมศึกษาของไทยมีหลักสูตรนานาชาติรวมกันถึงประมาณหนึ่งพันหลักสูตร นอกจากนี้ หลายสถาบันยังขยายความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาต่างประเทศในรูปแบบต่างๆ เช่น จัดทำหลักสูตรร่วมกัน จัดโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา หรือบุคลากรด้านการศึกษา เป็นต้น เพื่อเป็นจุดขายในการดึงดูดนักศึกษานานาชาติ ต่อมาในปี 2017 ทางกรมการศึกษานานาชาติได้ผ่อนปรนนโยบายให้สถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของต่างประเทศสามารถเปิดแคมปัสในไทยได้ เพื่อผลิตรายการรองรับอุตสาหกรรม 4.0 อีกทั้งส่งเสริมการศึกษานานาชาติในไทยด้วย⁷

นักศึกษาจีนพาเหรดมาไทย

ในด้านอุปสงค์ นักศึกษาต่างชาติกลุ่มใหญ่ที่สุดคือนักศึกษาจีน โดยในปี 2015 จำนวนนักศึกษาจีนในสถาบันอุดมศึกษาของไทยมีจำนวน 6,157 คน⁸ โดยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา การศึกษาในไทยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีการทำการตลาดอย่างจริงจังของหลายสถานศึกษา โดยมีการจัดตั้งเอเจนซีเพื่อแนะนำการศึกษาและประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่างๆ นอกจากนี้ หลายสถาบันการศึกษายังร่วมมือกับมหาวิทยาลัยในจีน เพื่อแลกเปลี่ยนนักศึกษาระหว่างกัน ทั้งในรูปแบบโครงการนักศึกษาแลกเปลี่ยนและให้ทุนนักศึกษาอีกด้วย โดยหลักสูตรภาษาไทยและหลักสูตรบริหารธุรกิจนานาชาติเป็นเป้าหมายหลักของนักศึกษาจีน นอกจากนี้ ยังมีบุคลากรด้านการศึกษาของจีนที่ต้องการมาเรียนในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกในไทย เพื่อปรับวุฒิการศึกษาด้วย

¹ สืบค้นจาก <https://wenr.wes.org/2018/02/education-in-thailand-2>, วันที่ 18 พ.ย. 2562

² สืบค้นจาก <https://esa.un.org/miggrm/profiles/indicators/files/Thailand.pdf>, วันที่ 18 พ.ย. 2562

³ สืบค้นจาก <https://www.thepuketnews.com/the-dark-underworld-of-thailand-foreign-university-students-69199.php#3m5LhMvHMMRml5Ri.97>, วันที่ 18 พ.ย. 2562

⁴ สืบค้นจาก <https://www.tieonline.com/article/2538/developments-in-thailand-and-malaysia-in-the-is-market>, วันที่ 18 พ.ย. 2562

⁵ สืบค้นจาก https://www.qaa.ac.uk/docs/qaa/international/country-report-thailand-2019.pdf?sfvrsn=ab3fc081_6, วันที่ 18 พ.ย. 2562

⁶ สุริยพร พันธุ์และลักกรินทร์ นิยมศิลป์. (2562) รายงานวิจัยเพื่อ สกสว. เรื่อง การย้ายถิ่นของแรงงานข้ามชาติที่มีทักษะในประเทศไทย: แนวโน้มและการปรับตัวในยุคอุตสาหกรรม 4.0. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

⁷ สืบค้นจาก https://www.qaa.ac.uk/docs/qaa/international/country-report-thailand-2019.pdf?sfvrsn=ab3fc081_6, วันที่ 18 พ.ย. 2562

⁸ สืบค้นจาก <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20181116134327618>, วันที่ 18 พ.ย. 2562



ที่มา: <https://www.wegointer.com/>

กรีกได้ขายหุ้นบางส่วนให้กับนักลงทุนจีน ทำให้มีการมุ่งตลาด นักศึกษาจีนอย่างจริงจัง สำหรับมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตก็ได้จัดทำ หลักสูตรเพื่อตอบใจให้นักศึกษาจีนที่เน้นทักษะการเป็นผู้ประกอบการ ส่วนมหาวิทยาลัยรังสิตได้จัดทำความร่วมมือกับหลายมหาวิทยาลัย ในจีน เช่น มหาวิทยาลัยกู้โจวและมหาวิทยาลัยกวางสี เป็นต้น⁹

สรุป

ประเทศไทยกำลังได้รับความนิยมเป็นจุดหมายปลายทางของ นักเรียนและนักศึกษาต่างชาติจากประเทศเพื่อนบ้านในเอเชีย โดย นักศึกษาจากจีนมีการเติบโตแบบก้าวกระโดด อย่างไรก็ตาม หัวใจที่ สำคัญของการเป็นศูนย์กลางการศึกษานานาชาติ คือคุณภาพของ การศึกษา การกำกับดูแลสถานศึกษาและหลักสูตรต่างๆ ของภาครัฐ ให้ผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมและสนับสนุน ด้านนโยบายและงบประมาณ เพื่อให้ประเทศไทยพัฒนาเป็นศูนย์กลาง การศึกษาและการวิจัยในระดับนานาชาติอย่างแท้จริง

⁹ สืบค้นจาก <https://www.prachachat.net/education/news-328362>, วันที่ 18 พ.ย. 2562



ทั้งนี้ สถาบันอุดมศึกษาของไทยที่เป็นที่นิยมของนักศึกษาจีนเป็นลำดับต้นๆ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเอ็กซอน โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยเอ็กซอน กรุงเทพมหานคร และมหาวิทยาลัยรังสิต โดยมหาวิทยาลัย

ตอมดี้ มีรางวัล

จีรวรรณ หงษ์ทอง
jeerawan.hot@mahidol.ac.th

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 40 ฉบับที่ 1

“การคาดประมาณการเติบโตของกลุ่มศาสนาในปี 2593 ศาสนาอะไรมีเปอร์เซ็นต์ของประชากรโลกมากที่สุด”

เฉลย : ศาสนาคริสต์ียน

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลพิเศษ **ปัตตานี:** นิรมล ศรีราม

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกได้รับรางวัล **กรุงเทพฯ:** วิไล กุลศิริชัยกุล;
นครราชสีมา: ไพบูลย์ ถิระเรืองรัตน์ **กาญจนบุรี:** พูลศักดิ์ ดุลยสุวรรณ์

ท่านที่ได้รับรางวัล โปรดรอรับของรางวัลจากกองบรรณาธิการ

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 40 ฉบับที่ 2

“หลังจากปีใดที่ผู้สูงอายุ (60ปีขึ้นไป) เริ่มมีจำนวนมากกว่าเด็ก (ต่ำกว่า 15 ปี)”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่อยู่หน้า 12 หรืออีเมล jeerawan.hot@mahidol.ac.th ภายในวันที่ 15 มกราคม 2563 ไม่เกินเวลา 16.00 น. (ท่านผู้ตอบคำถามทางอีเมลขอความกรุณาส่งที่อยู่ของท่านมาด้วย เพื่อการจัดส่งของรางวัลในกรณีที่ท่านได้รับรางวัล)

ประกาศรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และได้รับรางวัลใน “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 40 ฉบับที่ 3 (กุมภาพันธ์-มีนาคม 2563)

เมื่อฉันไปเป็นเด็กวัดที่เกาหลี

รีนา ต๊ะดี
reena.tad@mahidol.ac.th

ฉันเดินทางไปเกาหลีเมื่อปี 2558 เพื่อไปเก็บข้อมูลโครงการวิจัยเกี่ยวกับแรงงานไทยในเกาหลีได้ ฉันใช้วิธี ethnography หรือการฝังตัว อยู่ในชุมชนชาวไทยในเกาหลีเพื่อจะได้เรียนรู้วิถีชีวิตของพวกเขาได้อย่างลึกซึ้ง ฉันได้มีโอกาสไปอยู่ที่วัดไทยแห่งหนึ่งในฐานะ “เด็กวัด” นอกจากวัดจะเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นที่ที่คนไทยมาทำบุญ และรวมตัวกันในวันหยุดหรือเทศกาลต่างๆ แล้ว วัดยังเป็นที่พักพิงของแรงงานที่ตกงานหรือเปลี่ยนงานด้วย เนื่องจากที่พักของแรงงานต่างชาติในเกาหลีนั้นผูกติดอยู่กับการจ้างงาน เมื่อลาออกจากงานเดิมเพื่อเปลี่ยนงานใหม่จึงไม่มีที่พักในช่วงระหว่างรองาน ผู้ที่มาอาศัยอยู่ที่วัดหรือเด็กวัดในเกาหลิจึงหมั่นเวียนกันไป ในช่วงที่ฉันไปอยู่ที่วัดมีเด็กวัด 7-8 คน อายุรุ่นราวคราวเดียวกัน กิจกรรมประจำวันของเด็กวัดเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนตีสี่เพื่อมาทำวัตรเช้า หลังจากนั้นก็ทำความสะอาดบริเวณวัด ล้างห้องน้ำ กวาดอุศาลา และห้องครัว แล้วจึงเตรียมจัดวางอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายใส่สำหรับเพื่อถวายเพล เมื่อพระฉันเพลแล้วเด็กวัดจึงจะกินข้าวได้ เด็กวัดลั่นกันว่า จะมีอะไรกินกันบ้าง อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารไทย พวกเราจึงตั้งใจกันมาก เมื่อกินข้าวเสร็จแล้ว ผู้ชายจะเก็บบาตรมาล้างทำความสะอาด เพราะมีความเชื่อว่าบาตรพระนั้นจะให้ผู้หญิงล้างไม่ได้ ส่วนผู้หญิงเก็บถ้วยชามทั้งหมดมาล้าง วันๆ หนึ่งฉันต้องล้างถ้วยจานมากถึง 3 กระละมัง ช่วงกลางวันเป็นเวลาบางคนออกไป “ดูงาน” ตามที่จะได้รับข้อความเรียกตัวจากกรมจัดหางาน การออกไปดูงานคือไปดูว่าเป็นงานประเภทใด ที่พัก

เป็นอย่างไร เงินเดือนเท่าไร วันหยุดและชั่วโมงการทำงานเป็นอย่างไร บางคนก็รับงานพิเศษ ทำงานรับจ้างแล้วแต่จะมีคนจ้างและรับค่าแรงรายวัน บางคนก็พักผ่อนตามอัธยาศัยอยู่ที่วัดหรือออกไปเดินเล่นตามร้านค้า ส่วนฉันก็จดบันทึกข้อสังเกตในแต่ละวัน พร้อมกับพูดคุยสัมภาษณ์แรงงานไทยในเกาหลีที่ยินยอมจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตของเขา ตกเย็นเราก็ทำวัตรเย็น กินข้าวและเข้านอน ชีวิตการเป็นเด็กวัดเรียบง่าย แต่ฉันก็สนุกและมีความสุขที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีประสบการณ์ใหม่ๆ ทุกวัน



ฉันทำหน้าที่ “เด็กวัด” ใส่แมลงวันไม่ให้ตอมสำหรับอาหารเพล

ประเทศมั่งคั่ง แต่ชีวิตขาดสมดุลของชาวชาบูระ

ในกลุ่มประเทศสมาชิก G7 ญี่ปุ่นมีการทำงานนานที่สุด แต่ผลิตภาพต่ำสุด

ปัญหาการทำงานหนักสุดโต่งของมนุษย์เงินเดือนในญี่ปุ่น เช่น มาทำงานแต่เช้า กินข้าวกลางวันพร้อมทำงานไปด้วย หรือ หอบงานไปทำที่บ้านให้เสร็จทันเวลา ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตอย่างยิ่ง สถิติการเสียชีวิตจากการโหมงานของประชากรวัยแรงงานเฉลี่ย 2,000 รายต่อปี จากสาเหตุต่างๆ เช่น หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย บางแหล่งข้อมูลเสนอตัวเลขจำนวนผู้เสียชีวิตเฉลี่ยอาจสูงถึง 10,000 รายต่อปี ซึ่งเท่ากับสถิติการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถชน

การเสียชีวิตของพนักงานสาววัย 24 ปี ของบริษัทเอกชน รายใหญ่แห่งหนึ่งในกรุงโตเกียวในวันขึ้นปีใหม่เมื่อ 2015 เสียชีวิตเพราะทำงานนอกเวลาถึง 105 ชั่วโมงในระยะเวลา 1 เดือน จนมีอาการซึมเศร้าขั้นรุนแรงและฆ่าตัวตาย ปลุกกระแสสังคมให้ตื่นตัวกับปัญหานี้อย่างจริงจัง

ปัจจุบันมีบริษัทเอกชนรายใหญ่ 3 บริษัทใช้เครื่องร่อนขนาดเล็กที่เรียกว่า โดรน ตั้งชื่อให้ว่า T-FRIEND บินส่งสัญญาณประกอบเสียงเพลงภายในโรงงานเพื่อแจ้งเตือนให้พนักงานเตรียมตัวกลับบ้านเมื่อใกล้เวลาเลิกงาน แต่ยังไม่มีการศึกษาหรือประเมินผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติการทำงานเกินพอได้อย่างไร

บทบาทภาครัฐเพื่อปรับเปลี่ยนค่านิยมการทำงาน

รัฐบาลภายใต้การนำของนายกรัฐมนตรีชินโสะ อาเบะ ตั้งเป้าหมายไว้ว่าแรงงานร้อยละ 70 สนใจที่จะหยุดงานประจำปีตามสิทธิที่ได้รับ นโยบายสร้างแรงจูงใจให้หยุดงานอย่างน้อย 5 วันต่อปี โดยไม่ถูกหักรายได้ สนับสนุนการออกกฎหมายแรงงานเพื่อกำหนดการทำงานนอกเวลาต้องไม่เกิน 45 ชั่วโมงต่อเดือน หรือ 360 ชั่วโมงต่อปี รวมทั้งนโยบายลดหย่อนภาษีสำหรับบริษัทจ้างงานที่ให้ความร่วมมือกับภาครัฐ

นอกจากนี้รัฐบาลและภาคเอกชนให้ข้อเสนอพิเศษ โดยให้พนักงานเลิกงานเวลา 15.00 น. ทุกวันศุกร์สิ้นเดือนโดยไม่หักค่าจ้าง เพื่อสนับสนุนให้มีเวลาสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน กระตุ้นการใช้จ่ายให้มากขึ้น รวมทั้งได้กลับบ้านเร็วขึ้นเพื่อมีเวลาอยู่กับครอบครัว



มนุษย์เงินเดือนเพียงร้อยละ 4 เท่านั้นที่ชื่นชอบนโยบาย ป้ายศุกร์สิ้นเดือน
ภาพจาก: สำนักข่าว AFP 24 ก.พ. 2560

การทำงานหนัก หุ่่มสุดตัว ของชาวญี่ปุ่นเกิดจากค่านิยมหลักสองประการคือ การตอบแทนบุญคุณของนายจ้างหรือความจงรักภักดีต่อนายจ้างและองค์กร พนักงานบริษัทรู้สึกบงการพร่องในหน้าที่ถ้ากลับบ้านก่อนนายจ้าง การอยู่หลังเวลาเลิกงานรอจนนายจ้างกลับบ้านกลายเป็นอีกเงื่อนไขแต่เต็มใจที่จะทำ กิจกรรมที่รอนายกลับบ้านคือ อ่านหนังสือพิมพ์หรือทำอะไรก็ได้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการประจำ เป็นต้น อุดมการณ์ประการที่สองโดยเฉพาะคนหนุ่มสาวคือ การเติบโตก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในหน้าที่การงาน ถ้าอุทิศตนเพื่องานอย่างจริงจังจากพนักงานธรรมดาสามารถขยับฐานะเป็นหัวหน้าหรือผู้บริหารได้

1 ใน 4 ของบริษัทขนาดใหญ่ต้องการให้พนักงานทำงานนอกเวลาเฉลี่ย 80 ชั่วโมงต่อเดือน แต่ไม่รับรองว่าจะได้ค่าตอบแทนครบตามชั่วโมงการทำงาน ชั่วโมงการทำงานที่มากขึ้นไม่มีผลต่อคุณภาพการผลิตแต่กลับส่งผลร้ายต่อคุณภาพงาน นอกจากนี้การให้ความสำคัญกับการทำงานนอกเวลายังมีผลต่อคุณภาพชีวิตของครอบครัว มีโอกาสน้อยลงที่จะได้กินข้าวพร้อมหน้ากัน พ่อบ้านที่ต้องทำงานนอกเวลากว่าจะกลับบ้านก็ค่ามัดกว่าปกติ ถ้าต้องทำงานเต็มเวลาทั้งพ่อและแม่ย่อมมีผลต่อบุตรทางเลือกคือ จะให้พ่อหรือแม่ทำงานเต็มเวลาเพื่อแบ่งเวลาสำหรับครอบครัว ภาระหนักจะเป็นของผู้หญิงถ้าจะต้องเลือกการมีชีวิตครอบครัวหรือการทำงานนอกบ้าน ซึ่งย่อมมีผลต่อการตัดสินใจเรื่องการมีบุตร

ถ้าการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวทำได้สำเร็จจะส่งผลดีต่อผลิตภาพและผลิตผล สังคมของชาวชาบูระคงผ่อนคลายได้ในระดับหนึ่ง พ่อแม่ลูกจะได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาและกินข้าวด้วยกัน ไม่ใช่พบหน้ากันเฉพาะวันหยุดเท่านั้น ไม่ต้องทนนั่งหลับบนรถไฟขณะกลับบ้าน พ่อบ้านไม่ต้องเช่าห้อง “แคปซูล” ที่มีบริการตามสถานีรถไฟชุมทางในกรุงโตเกียว เพื่อค้างคืนในกรณีทำงานไม่ทันหรือพลาดรถไฟเที่ยวสุดท้าย

อินเดีย สาธารณรัฐเกาหลี ได้หันและจีนกำลังเดินตามการใช้ชีวิตการทำงานแบบญี่ปุ่น โชคดีที่ไทยไม่ติดอันดับ



มุมจับหลับในรถไฟใต้ดินเพราะความเหนื่อยล้าจากการทำงาน
ภาพจาก: <https://runt-of-the-web.com/tokyo-sleeping>



“พ่อ” นั้นสำคัญไฉน ไม่ว่าโลกจะหมุนหรือหยุดหมุน

“พ่อ” มีบทบาทสำคัญยิ่งในครอบครัว มีงานวิจัยหลากหลายชี้ว่า “พ่อ” ที่มีส่วนร่วม ให้ความใกล้ชิด ให้ความสนใจ “ลูก” รู้ลึกและเห็นถึง ความรัก ที่ผูกพันอย่างลึกซึ้งจากหัวใจ จะส่งผลสนับสนุนและส่งเสริมให้ “ลูก” เติบโตเป็น คนที่มีสุขภาพทางกายมั่นคง สามารถใช้ความสามารถ ทักษะ และ พลังบวก ดำรงชีวิตของตนเองและอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างเข้มแข็งและปกติสุข

ประเทศไทยในปัจจุบัน ยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ “ความเป็นพ่อ” “พ่อเลี้ยงเดี่ยว” ไม่มากเมื่อเทียบกับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ “แม่เลี้ยงเดี่ยว” ขณะที่ในสังคมตะวันตก เริ่มใส่ใจและศึกษาเรื่องนี้กันหลากหลายยิ่งขึ้น มีรายงานล่าสุดพบว่า ประมาณ 1 ใน 4 ของเด็กอเมริกัน อยู่กับ “แม่เลี้ยงเดี่ยว” ขณะที่ร้อยละ 35 ของเด็กกลุ่มนี้ ไม่เคยเห็นพ่อของตนเองเลย ในขณะที่ร้อยละ 24 เจอพ่อน้อยกว่าเดือนละครั้ง การวิจัยนี้ ยังรายงานต่อดัวยว่า กรณีครอบครัวที่มี “พ่อ” อยู่ด้วยกัน พบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ในแต่ละวันที่อยู่ด้วยกัน พ่อใช้เวลาอยู่กับลูกแบบใกล้ชิดไม่ถึง 10 นาที งานวิจัยนี้ยังรายงานว่า แม่ “แม่เลี้ยงเดี่ยว” หรือ “แม่ในครอบครัวสมบูรณ์” จะดูแลให้เวลาและปกป้องลูกอย่างเต็มที่ แต่หาก “พ่อ” ไม่ร่วมมือหรือไม่ทำงานเป็นทีม ในการให้เวลา ให้ความสนใจ และให้หัวใจกับ “ลูก” จะเป็นผลร้ายต่อการเติบโตของ “ลูก” ที่ต้องใช้ชีวิตต่อสู้กับโลกที่หมุนไปข้างหน้าตลอดเวลา

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาเสริมครอบครัวอบอุ่นและมีสุขเพื่อคนทำงานองค์กร โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดย สำนักสนับสนุนสุขภาพเด็กเยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำรวจข้อมูลเมื่อปี 2562 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนทำงานในองค์กรทั้งหมดจำนวน 12,436 ราย ใน 104 องค์กรทั่วประเทศ พบว่า เพศชายที่มีสถานภาพสมรสทั้งมีลูกและไม่มีลูก มีจำนวน 3,008 ราย เมื่อแยกเป็น กลุ่ม “พ่อ” 3 รุ่น (Gen Baby Boomers: BB, Gen X และ Gen Y) เพื่อค้นหาความอบอุ่น และความเข้มแข็งของครอบครัว ในประชากรกลุ่มนี้พบว่า พ่อ Gen BB ที่มีลูก มีค่าคะแนนรวมทั้งความอบอุ่นและความเข้มแข็งในครอบครัวสูงกว่าในสัดส่วนมากกว่าพ่อ Gen BB

ไม่มีลูก ขณะที่ ทั้งพ่อ Gen X และ Gen Y แสดงผลตรงกันข้าม กล่าวคือ ทั้ง พ่อ Gen X และ Gen Y ที่ไม่มีลูก มีค่าคะแนนรวมครอบครัวอบอุ่น และครอบครัวเข้มแข็งต่ำกว่า พ่อ Gen BB

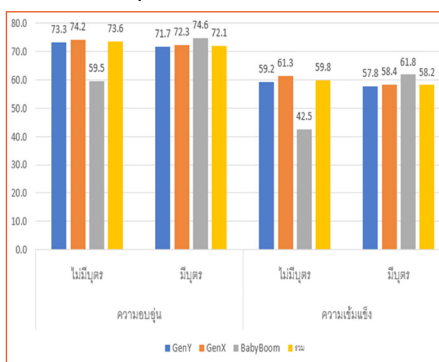
สิ่งที่น่ากังวลคือ เมื่องานวิจัยลงลึกในสัมพันธภาพ ของครอบครัวอบอุ่น เน้นไปที่ สมาชิกในครอบครัวมีการแสดงออกที่สื่อถึงความรักความเอาใจใส่ในชีวิตประจำวันซึ่งกันและกัน และมีการสื่อสารพูดคุยกันอย่างเปิดเผย รวมถึงมีการใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน พ่อทุก Gen ทั้งมีลูกและไม่มีลูก สะท้อนออกมาด้วยค่าคะแนนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก แต่มีความแตกต่างได้ชัดเจนกับพ่อทั้งหมดที่สะท้อนในภาพรวม

ผลวิจัยของโครงการนี้ แสดงให้เห็นในระดับหนึ่งว่า การปฏิบัติตัวของ “พ่อ” กับคนที่ยังไม่เข้าสู่การเป็น “พ่อ” มีการปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัวในเรื่องการมีส่วนร่วม การสื่อสาร การเอาใจใส่ซึ่งกันและกันไม่แตกต่างกัน ประเด็นนี้ นับเป็นโจทย์ใหญ่ สำหรับการพัฒนารสร้างเสริม “ครอบครัวอบอุ่น” และ “ครอบครัวมีสุข” ในสังคมไทย ความสำคัญ ตัวตน และการปฏิบัติ ของความเป็น “พ่อ” กับ “สมาชิกในครอบครัว” ที่อยู่ร่วมกัน จำต้องมีการส่งเสริมและสนับสนุน ทั้งเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ซึ่งไม่ได้หมายถึง “พ่อ” คนเดียว สมาชิกในครอบครัวต้องร่วมมือร่วมใจกัน

โลกจะหมุนหรือหยุดหมุน ครอบครัว ก็ต้องดำเนินไปตามวัฏจักรภายใต้ระบบนิเวศน์ของครอบครัว “พ่อ” ก็ยังคงความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นส่วนหนึ่งของการนำครอบครัว ประเด็นสำคัญหากครอบครัวใดมี “ลูกชาย” และ พ่อ-ลูก อยู่กันด้วยความห่างเหินไร้ตัวตน “ลูกชาย” ไม่สามารถซึมซับได้ว่า “พ่อ” ของเขาเป็นใคร ไม่สามารถเข้าถึงพ่อได้เมื่อยามต้องการ โดมาโดยไม่มีการเรียนรู้ว่าบทบาทและความสำคัญของ “ผู้ชาย” มีความหมายอย่างไรต่อครอบครัว สถานการณ์เยี่ยงนี้ คือ หายนะที่ยิ่งใหญ่ของ “ลูกชาย” ที่จะเติบโตไปเป็นพลเมืองคนหนึ่งในสังคมนี้ ซึ่งผลกระทบความเสียหายท้ายสุด ก็จะต้องสังคมและประเทศชาติในวงกว้าง

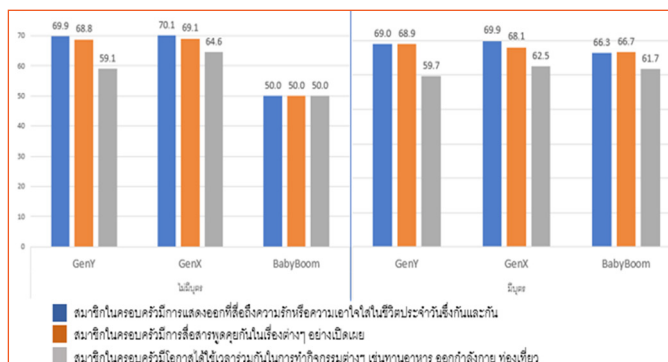
ความสำคัญของ “พ่อ” จะอยู่ได้ สมาชิกในครอบครัว ต้องให้ความสำคัญ กับ “พ่อ” อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

รูป 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนดัชนีความอบอุ่นและความเข้มแข็งในครอบครัวของพ่อมีบุตรกับไม่มีบุตร



ที่มา: โครงการการพัฒนาเสริมครอบครัวอบอุ่นและมีสุขเพื่อคนทำงานองค์กร สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562

รูป 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพในครอบครัวของพ่อมีบุตรกับไม่มีบุตร



Show & Share - ความสุขของ “เอก”

รู้จัก “เอก”

“เอก” ชายหนุ่มวัย 41 ปี ผู้มี Wheel Chair แทนสองขาภายหลังประสบอุบัติเหตุรถชนเมื่ออายุ 19 ปี หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว “เอก” ไม่เคยออกจากบ้านเลยเป็นเวลา 1 ปี จนวันหนึ่งมีพี่ที่เป็นผู้พิการมาเยี่ยมและชวนให้ “เอก” ออกไปพบกับเพื่อนผู้พิการอื่นๆ วันนั้น “เอก” ได้เจอเพื่อนๆ ที่มีความพิการแตกต่างกันไป การพบปะพูดคุยกันวันนั้นทำให้ “เอก” ได้เรียนรู้ชีวิตผู้พิการอื่นๆ มากขึ้น ทำให้ “เอก” เกิดความรู้สึกว่าคนเรานั้น “ชีวิต” มีค่ามากที่สุด

การพูดคุยกันวันนั้นทำให้ “เอก” รู้ว่าเป้าหมายชีวิตของ “เอก” คืออยากทำงาน “เอก” นึกย้อนกลับไปเมื่อตอนจะออกจากโรงพยาบาลได้ว่ามีโอกาสดูวิดีโอเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ทำงานหาเลี้ยงตัวเองของผู้พิการคนหนึ่ง “เอก” จึงเกิดแรงบันดาลใจและตั้งเป้าหมายชีวิตว่าจะใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานหาเลี้ยงตัวเอง เช่นนี้บ้าง

“เอก” ก้าวข้าม “ความพิการ” และมีมุมมองและทัศนคติที่เปลี่ยนไป เริ่มตามหาฝันโดยการหาซื้อหนังสือเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์มาอ่านและหัดเขียน Web ด้วยตัวเองทุกวันจนสามารถทำได้ วันหนึ่งมีผู้แนะนำให้ไปสมัครงานที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล “เอก” ใช้เวลาคิดอยู่นานมาก แต่ด้วยความที่อยากมีงานทำมากกว่า จึงตัดสินใจสมัคร

“เอก” เริ่มต้นการทำงานโดยเป็นโปรแกรมเมอร์ Job หนึ่งของ “เอก” คือการจัดทำโปรแกรมการสำรวจความสุข HAPPINOMETER ผ่านระบบออนไลน์ให้กับองค์กรต่างๆ

อะไรคือ HAPPINOMETER?

HAPPINOMETER เป็นแบบสำรวจที่เปรียบเสมือนปรอทที่ใช้วัดระดับความสุขของคน แบ่งเป็น 9 มิติ และตั้งเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความสุข คือ คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.00–24.99 เท่ากับ “ไม่มีความสุขเลย”/คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 25.00–49.99 เท่ากับ “ไม่มีความสุข”/คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 50.00–74.99 เท่ากับ “มีความสุข”/คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 75.00–100.0 เท่ากับ “มีความสุขมาก”

Show & Share มุมมอง “ความสุข”

ปรอทวัดความสุขหรือ HAPPINOMETER บอกว่า “เอก” มีระดับความสุขในภาพรวมเท่ากับ 58.04 คะแนน ถือว่า อยู่ในระดับ “มีความสุข”

มิติความสุขของ “เอก” ที่อยู่ในระดับ “มีความสุขมาก” คือ มิติจิตวิญญาณ มีค่าคะแนนสูงสุด เท่ากับ 75.00 คะแนน โดยมิติความสุขของ “เอก” ลำดับรองลงมา ได้แก่ การงานดี 66.17 น้ำใจดี 65.00 สุขภาพกายดี 60.00 ใฝ่รู้ดี 58.33 และสุขภาพเงินดี 56.25 คะแนน

ความสุขของ “เอก” ที่อยู่ในระดับของ “ไม่มีความสุข” คือ มิติสังคม มีค่าคะแนนอยู่ที่ 41.66 คะแนน มิติผ่อนคลายดี และครอบครัวดี มีคะแนนเท่ากัน คือ 50.00 ซึ่งอยู่ก้ำกึ่งระหว่าง “ไม่มีความสุข” และ “มีความสุข”



SHOW – มีความสุข	SHARE
จิตวิญญาณดี 75.00 คะแนน “มีความสุขมาก”	ผมรู้สึกว่าการที่ผมได้รับ “โอกาส” จากผู้อื่น และใช้ “โอกาส” ที่ได้รับมาทำให้เกิดประโยชน์กับตัวเองให้มากที่สุด เป็นสิ่งที่มีค่ามาก ทำให้ผมที่เคยรู้สึกว่าจะไม่ทำอะไรอย่างรักชีวิต ได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ และทำให้ผมได้แบ่งปันโอกาสให้กับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะเพื่อน ๆ ผู้พิการด้วยกัน
การงานดี 66.17 คะแนน “มีความสุข”	การที่ได้ทำงานที่ผมรัก ทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น มีความภาคภูมิใจ มีพลังในการที่จะดำรงชีวิตอยู่บนความพิการ การมีงานทำให้ผมมีความสุข และรู้สึกว่าตัวผมเป็นภาระกับคนอื่นน้อยลง
น้ำใจดี 65.00 คะแนน “มีความสุข”	ผมได้รับน้ำใจดีๆ จากคนอื่นมากมาย ทำให้ผมรู้สึกว่าอยากจะแบ่งปันน้ำใจดีๆ ให้คนอื่น ๆ บ้าง
สุขภาพกายดี 60.00 คะแนน “มีความสุข”	การที่ผมเป็นผู้พิการและยังใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเหมือนปกติ ทำให้ผมเข้าใจความรู้สึกของตัวผมเองมากขึ้น ทำให้ผมรู้สึกรักตัวเอง และรู้สึกว่าต้องดูแลรักษาสุขภาพตัวเองให้ดี
ใฝ่รู้ดี 58.33 คะแนน “มีความสุข”	การแสวงหาความรู้ มีความสำคัญกับผมมาก เพราะทำให้ผมได้เรียนรู้การปรับตัวในการใช้ชีวิตบนความพิการ และเรียนรู้ที่จะยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า
สุขภาพเงินดี 56.25 คะแนน “มีความสุข”	การมีงานทำและมีรายได้ ทำให้ผมลดภาระให้กับครอบครัว ได้พิสูจน์ตัวเอง และมีความสุขชีวิตที่ดีมากขึ้น
มิติสังคมดี 41.66 คะแนน “ไม่มีความสุข”	ผมรู้สึกว่าทางด้านสังคม สำหรับผมเริ่มดีขึ้น ให้โอกาสผู้พิการมากขึ้น มีนโยบายเกี่ยวกับผู้พิการมากขึ้น แต่ก็ยังมีบางสถานที่ผมยังต้องทำความเข้าใจกับสังคมบ้าง เช่น ทางด้านทัศนคติ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ ฯลฯ
มิติผ่อนคลายดี 50.00 คะแนน ก้ำกึ่งระหว่าง “ไม่มีความสุข” และ “มีความสุข”	ด้วยความพิการที่เกิดขึ้นกับผม ทำให้มีข้อจำกัดหลายๆ อย่าง ทำให้ผมรู้สึกว่าบางอย่างไม่เป็นอย่างที่ผมคิด จึงทำให้รู้สึกท้อแท้ และเครียดบ้าง
มิติครอบครัวดี 50.00 คะแนน ก้ำกึ่งระหว่าง “ไม่มีความสุข” และ “มีความสุข”	ครอบครัวมีผลกระทบกับผมมาก บางครั้งก็ไม่มีเวลาเข้าใจกัน ครอบครัวมักคิดในมุมมองของเขาเองว่าผมเป็นผู้พิการ ดัดจริตใจอะไรไม่ได้ บางครั้งผมต้องออกมาบอกความต้องการของผมเองบ้าง พิสูจน์ให้ครอบครัวเห็นบ้าง และบางครั้งก็ต้องทำความเข้าใจกับครอบครัวกันใหม่

บทสรุปส่งท้าย...“สุข” ของ “เอก” คืออะไร

นิยามความสุขของ “เอก” คือ “...การได้มีงานทำ ได้ใช้ชีวิตในแบบที่เราสามารถออกแบบเองได้ บนข้อจำกัดที่มีให้มากที่สุด สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้โดยไม่ถูกเลือกปฏิบัติ หรือแบ่งแยกด้วยความพิการที่เกิดขึ้น สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนที่ไม่พิการอยู่บนความเท่าเทียมกัน เท่านั้นที่มีความสุขแล้ว...”



อนาคตของผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี)

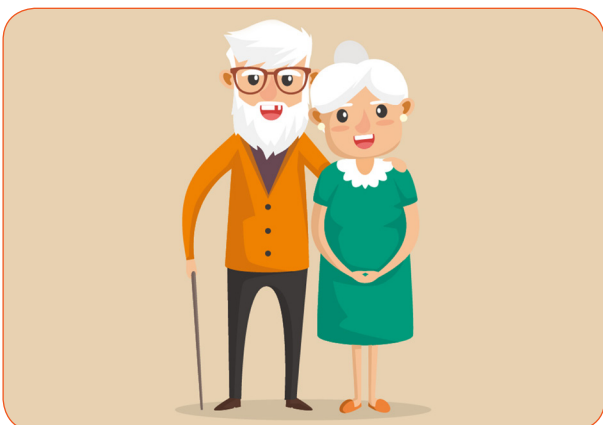
5 พฤศจิกายน 2562

ปลายปี 2562 แล้ว อีกไม่ถึง 2 เดือนก็จะขึ้นปีใหม่ 2563 วันเวลากำลังจะเปลี่ยนจากปลายของปีหนึ่งไปเป็นต้นของอีกปีหนึ่ง ในช่วงเปลี่ยนผ่านปีอย่างนี้ ผมขบคิดถึงชีวิตของตัวเองที่ผ่านช่วงปฐมวัย มัชฌิมวัย จนล่งสู่ปัจฉิมวัยในวันนี้ ชีวิตของผมเหลืออยู่น้อยลงทุกที อีกไม่เกิน 10,000 วัน คงไม่มีตัวเป็นๆ ของผมอยู่บนโลกนี้อีกแน่นอน (99.99%)

ผมใช้ตัวเองเป็นตัวอย่างในการศึกษาพร้อมสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนๆ ที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกัน เพื่อจะดูว่าคนรุ่นวัยเดียวกับผม ซึ่งขณะนี้เป็นผู้สูงอายุวัยกลางช่วงแรก (อายุ 70-74 ปี) จะมีความความคิดและพฤติกรรมอย่างไร

เพื่อนนักเรียนมัธยมปลายของผมนัดชุมนุมรุ่นเป็นประจำทุกปี ผมสังเกตว่าระยะ 4-5 ปีที่ผ่านมา ประธานรุ่นที่ทำหน้าที่จัดงานจะใช้วลีที่ว่า “เวลาของพวกเราเหลือน้อยลงแล้ว” เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนๆ มาร่วมพบปะสังสรรค์กันให้มากที่สุด ถ้าพบกันปีละครั้งโอกาสที่เราจะพบกัน รวมทั้งรุ่นอย่างนี้ก็จะเหลืออีกไม่กี่ครั้ง นับจากวันนี้เป็นต้นไป จะเป็นเวลาที่เพื่อนๆ หายจากกันไปบ้าง หรือเจ็บป่วยจนลังการไม่เอื้ออำนวยต่อการมาพบปะเจอเจอกับเพื่อนฝูงบ้าง

เช่นเดียวกับเพื่อนๆ ที่เข้าเรียนมหาวิทยาลัยรุ่นเดียวกัน ผมชอบที่ประธานรุ่นประกาศคำขวัญประจำรุ่นว่า “ความเป็นเพื่อนรักหาอย่างไก็ไม่หาย” เป็นเพื่อนกันแล้วก็ต้องเป็นเพื่อนกันตลอดไป เพื่อนรุ่นผมมีนัดชุมนุมกันปีละครั้งเป็นอย่างน้อยในระยะหลังๆ นี้ แนวคิดที่ว่าเวลาที่พวกเราจะมาพบกันกำลังเหลือน้อยลงทุกทีก็นำมาใช้เป็นแรงจูงใจให้เพื่อนๆ มาร่วมชุมนุมกันให้มากที่สุด ระยะ 4-5 ปีที่ผ่านมา เพื่อนรุ่นผมตายจากไปปีละคนสองคน และมีเพื่อนที่หายหน้าไปเพราะไม่สะดวกที่จะมาร่วมงาน ทั้งด้วยเหตุเนื่องมาจากสุขภาพ และความสะดวกในการเดินทางเป็นจำนวนเพิ่มขึ้น



ภาพจาก: <https://intranet.gastronomegroup.com/2019/04/11/วันผู้สูงอายุแห่งชาติ/>

การใช้สัจธรรม “เกิด แก่ เจ็บ ตาย” มาเป็นตัวกระตุ้นก็จะได้ผล ระยะหลังๆ นี้ งานชุมนุมแต่ละครั้งเพื่อนๆ มากันคับคั่งนับร้อยคน แม้จะเป็นผู้สูงอายุวัยกลางกันหมดแล้ว แต่เพื่อนๆ ที่มาร่วมงานก็ยังดูมีพลังเหมือนเป็นคนหนุ่มสาว เพื่อนผู้หญิงล้วนแต่งตัวสวยพริ้ง ทันสมัย หรือผมจะมีสายตาลำเอียงมองเพื่อนสตรีสูงอายุนั้นเดียวกันจนน่ารำลึกไปเสียทุกคน

เมื่อคนรุ่นผมคิดถึงอนาคต

คำพูดที่ว่า “คนแก่ชอบเล่าความหลัง” ยังคงเป็นความจริงอยู่ เพื่อนๆ ของผมหลายคนชอบรื้อฟื้นเรื่องในอดีตมาคุยกัน บางคนเอารูปถ่ายสมัยยังเรียนหนังสือ หรือเมื่อครั้งยังเป็นหนุ่มสาวมาโพสต์ในเฟซบุ๊กหรือไลน์ เพื่อชวนให้เพื่อนๆ หวนคิดถึงความหลังเมื่อ 50 กว่าปีก่อน ผมคิดว่าคนแก่ชอบคิดถึงอดีต เพราะพวกเขาผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน มีเรื่องราวที่เก็บแน่นไว้ในความทรงจำได้ระบายออกเสียบ้างก็เท่ากับเป็นการผ่อนคลายที่จะทำให้พวกเขาสบายใจได้ทางหนึ่ง

เหตุที่คนแก่ไม่ค่อยพูดถึงอนาคต น่าจะเป็นเพราะอนาคตของคนแก่เป็นเวลาที่เหลืออยู่ไม่มากนัก เมื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายมองไปข้างหน้า ก็เห็นภาพอนาคตได้ชัดเจนว่าอีกไม่นาน พวกเขาก็จะลาจากโลกนี้ไป

ผมลองคิดแทนผู้สูงอายุในรุ่นวัยเดียวกับผม แปลกนะครับที่ยิ่งมีอายุมากขึ้น ก็ยิ่งมองภาพความหลังในอดีตได้ไกลขึ้น ดูเหมือนว่าเรายิ่งแก่ ยิ่งมีสายตายาว มองไกลได้คมชัด แต่จำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ได้เลือนรางแทบไม่น่าเชื่อว่าผมจะจำเหตุการณ์และประสบการณ์บางเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อเกือบ 70 ปี ก่อนได้อย่างแจ่มชัดขนาดนี้ จำกับข้าวหลายอย่างที่แม่ทำให้กินที่หลังที่นอน ลักษณะบ้านเรือน ห้องที่ที่เคยอยู่อาศัย เขียนหมากของย่า บริเวณพื้นที่ที่เคยวิ่งเล่น ต้นไม้ต้นที่ชอบปีนป่าย ฯลฯ

วันนี้ ผมเป็นผู้สูงอายุวัยกลางแล้ว ผมและเพื่อนๆ หันกลับมาคุยกันเรื่องอนาคตอีกครั้ง เราคุยกันว่าชีวิตของพวกเรา จะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า เรื่องที่พวกเราคิดถึงไม่ใช่เรื่องที่พวกเรา จะตายหรือไม่ตาย แต่เป็นประเด็นว่าพวกเรา จะตายกันอย่างไร และจะมีชีวิตอยู่อย่างไรก่อนที่จะตาย เมื่อเรามีอายุสูงขึ้นจนถึงขั้นที่สุขภาพร่างกายมีสมรรถนะลดน้อยถอยลง ลักวันหนึ่ง ถ้าเราไม่ตายอย่างฉับพลันเสียก่อน เราอาจต้องอยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และเมื่อนั้นจะมีใครมาคอยช่วยเหลือดูแล

ผมเชื่อว่าเพื่อนๆ รุ่นวัยเดียวกับผมเกือบทุกคนไม่อยากให้ตัวเองต้องนอนติดเตียง ไม่มีใครอยากให้ตัวเองมีชีวิตอยู่ได้ เพราะอุปกรณ์ที่ช่วยทั้งการกิน การขับถ่าย และการหายใจ มีสายระโยงระยางเต็มร่าง ทั้งสายยางที่นำอาหารไปหล่อเลี้ยง

ร่างกายโดยไม่ต้องผ่านปากผ่านลิ้น อุปกรณ์ช่วยหายใจโดยไม่ต้องอาศัยจมูก สายยางระบายของเสียออกจากร่างกายโดยไม่ต้องผ่านอวัยวะตามปกติ ดังนั้น ผมเชื่อว่าคนรุ่นผมส่วนใหญ่จะเห็นด้วยกับการทำพินัยกรรมชีวิต หรือที่ผมเรียกว่า “ชีวิตเจตนา” ซึ่งหมายถึง “หนังสือที่บุคคลทำขึ้นเพื่อแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขในวาระสุดท้ายของชีวิต โดยไม่ถูกเหนี่ยวรั้งด้วยเครื่องมือต่างๆ ทางกายภาพ” เราจะใช้ชีวิตที่ทุกข์ทรมานด้วยเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ให้นานออกไปทำไม สำหรับผมถ้าอยู่ในสภาพที่มีชีวิตอยู่ได้ เพราะอุปกรณ์ช่วยหายใจ และหากมีอาการเจ็บปวดทรมาน ผมจะขอรับยาบรรเทาความเจ็บปวดแทนอุปกรณ์ยื้อชีวิตต่างๆ เหล่านั้น

อนาคตของผู้สูงอายุวัยกลางคนหนึ่ง

มีเพื่อนรุ่นพี่ของผมคนหนึ่งส่งข้อความทางไลน์มาถึงผม ข้อความที่เธอเขียนน่าสนใจที่สะท้อนให้เห็นถึงความกังวลต่ออนาคตของผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ผมจึงขออนุญาตเธอนำข้อความนั้นมาเผยแพร่ในบทความนี้

“อ่านบทความของหนูในประชาคมและการพัฒนา ทำให้คิดถึงตัวเองและคิดถึงหนู จนอยากคุยด้วย พี่อยู่ตามลำพังคนเดียวมาครบ 22 ปี สลายความเจ็บความเหงาได้หมด หรือเกือบหมด (ทำยากมาก จากการที่เคยอยู่ในครอบครัวใหญ่มากๆ ขนาดเกิน 10 คน) พี่ทำอะไรด้วยตัวเองทุกอย่างมาตลอด ทำอาหาร ทำงานบ้าน ไปไหนมาไหนเอง มีพลังอย่างหมวี่ แต่นับแต่พี่โตไป พลังวังชานับวันจะลดน้อยถอยลง และคิดว่าสักวันคงต้องไปพึ่งสถานบริการ (ยังไม่อยากเรียกสถานพยาบาล) อยากไปอยู่กับเขาเหมือนนักท่องเที่ยวไปพักตามโรงแรม เพราะหมดแรงที่จะทำอะไรเอง ภาวนาให้มีบริการแบบนี้เพิ่มมากขึ้น และค่าบริการย่อมเยาลงด้วย ส่วนลำดับต่อไปอีกสองขั้น ค่อยว่ากันต่อไป คือขั้นที่ต้องพึ่งผู้บริบาล และขั้นป่วยติดเตียง ยังไม่อยากนึกถึง และถ้าโชคดียังขอให้ไม่ต้องพึ่งบริการสำหรับสองขั้นตอนหลังนี้”

“ไม่มีก็อยากอยู่บางไทร หรือสวรงค์ แต่อยากอยู่โรงแรม หรือ resort ว่างๆ จะไปตระเวนหาดู”

“ที่สวนสามพรานน่าสนใจ แต่บริการเกินความจำเป็นไปหน่อย”

ผลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560 พบว่ามีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวมากถึง 10% ของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ทั้งหมดเท่ากับในประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวเป็นจำนวนมากกว่าล้านคน อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่รายงานว่ายู่ตามลำพังคนเดียวนี้ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาอยู่ตัวคนเดียวในโลก ส่วนใหญ่ยังมีญาติพี่น้อง ที่แม้จะอาศัยอยู่คนละที่กัน แต่ก็ยังติดต่อกันได้

ในกรณีของพี่... ผมคิดว่าผมเข้าใจ พี่คงมีความกังวลใน อนาคตของผู้สูงอายุมากพอสมควร แม้พี่จะมีญาติอยู่ไม่ไกลกันนัก แต่การที่พี่อยู่ตัวคนเดียวในบ้าน คงต้องอยู่ในสภาพทั้งเจ็บและ

เหงา พี่เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง พี่วางแผนและเตรียมตัวเพื่ออนาคต ผมเชื่อว่าพี่กำลังหาข้อมูลเกี่ยวกับ “สถานบริการ” (ไม่ใช่ “สถานพยาบาล”) ที่เหมาะสมกับสภาพในอนาคตของผู้สูงอายุ ภาวนา ให้พี่หาสถานที่ที่ใจได้ในวัน เพื่อที่จะได้เตรียมตัวไปอยู่อาศัยในบั้นปลายของชีวิต

ในช่วงที่พี่ยังช่วยตัวเองได้ แต่กำลังวังชาถดถอยลง พี่อาจคิดหาคนมาช่วยผ่อนแรงบ้างเป็นบางเวลา เช่น หากคนมาทำความสะอาดบ้านอาทิตย์ละวันสองวัน ระหว่างนี้พี่จะต้องรักษาสุขภาพทั้งกายและใจของตัวเองให้มีพลังและอยู่ที่บ้านของพี่ต่อไปให้นานที่สุด

อนาคตของผู้สูงอายุวัยกลางคนอย่างผมคงต้องขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของตัวเองเป็นหลัก พวกเราคงต้องมีวินัยในการกิน การอยู่ การพักผ่อน การออกกำลังกาย รวมทั้งความคิด ทัศนคติ เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในเวลาที่เหลืออยู่ลงทุกที



ประชาสัมพันธ์	หลักสูตรอบรมระยะสั้น ประจำปี 2563
อบรมระดับชาติ	
❖ การวิจัยเชิงคุณภาพ 23-27 มี.ค. 63 (ค่าลงทะเบียน 9,000 บาท)	
❖ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ 20-23 เม.ย. 63 (ค่าลงทะเบียน 6,500 บาท)	
❖ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ 27-30 เม.ย. 63 (ค่าลงทะเบียน 6,500 บาท)	
❖ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ: ศาสตร์และศิลป์เพื่อประโยชน์สุขของปวงชน 18-22 พ.ค. 63 (ค่าลงทะเบียน 9,000 บาท)	
❖ วิจัยวิทยการวิจัยแนวใหม่: แนวเล่าเรื่อง 15-19 มิ.ย. 63 (ค่าลงทะเบียน 9,000 บาท)	
❖ วิจัยวิทยการวิจัยแนวใหม่: แนวปรากฏการณ์วิทยา 13-17 ก.ค. 63 (ค่าลงทะเบียน 9,000 บาท)	
❖ การสร้าง Data Entry Form ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณขนาดใหญ่ 14-18 ธ.ค. 63 (ค่าลงทะเบียน 8,000 บาท)	
อบรมนานาชาติ	
❖ Regional Workshop on Monitoring and Evaluation of HIV/AIDS Programs 20-24 ก.ค. 63 (ค่าลงทะเบียน 1,500 USD)	
❖ Regional Workshop on Monitoring and Evaluation of Population, Health and Nutrition Programs 16-20 พ.ย. 63 (ค่าลงทะเบียน 1,500 USD)	
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครการอบรมได้ที่ http://www.ms.ipsr.mahidol.ac.th/training_web/ หรือ E-mail: waiwingrob@gmail.com; warissara.kai@mahidol.ac.th โทรศัพท์ 0 2441 0201-4 ต่อ 301 มือถือ 06 1954 6282	



รางวัลอิกโนเบลประจำปี พ.ศ. 2562

พิธีมอบรางวัลอิกโนเบลในปีนี้นับเป็นครั้งที่ 29 ได้จัดไปเมื่อวันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2562 ณ โรงละครคอนแซนเตอร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเช่นเคย สำหรับหัวข้อเรื่องในปีนี้เป็น นิลัย

นอกจากการประกาศรายชื่อผู้รับรางวัลอิกโนเบล จำนวน 10 รางวัลแล้ว ยังมีการแสดงและพิธีกรรมต่างๆ เหมือนทุกปีที่ผ่านมา ได้แก่ ปาฐกถาต้อนรับ ปาฐกถา 24/7 การปาเครื่องบินกระดาษ อุปรากรสั้นเรื่องตัวสร้างนิลัย พิธีต้อนรับผู้เคยรับรางวัลอิกโนเบล และปาฐกถาลาก่อน

รางวัลอิกโนเบลประจำปีนี้ ได้แก่

สาขาแพทยศาสตร์ มอบให้นักวิจัยชาวอิตาลี (Silvano Gallus) ที่ได้เก็บรวบรวมหลักฐานเพื่อจะบอกว่า พืชอาจป้องกันการเจ็บป่วยและมรณะได้ ถ้าเป็นพืชที่ทำและบริโภคในประเทศอิตาลี



Silvano Gallus ผู้รับรางวัลอิกโนเบล สาขาแพทยศาสตร์
ที่มา: https://assets.nst.com.my/images/articles/USA-IGNOBEL_11309_1568335712.jpg

สาขาแพทยศาสตร์ศึกษา มอบให้นักวิจัยสหรัฐฯ 2 คน (Karen Pryor กับ Theresa McKeon) ที่ได้ใช้เทคนิคง่ายๆ ของการฝึกสัตว์ที่เรียกว่า “clicker training” เพื่อสอนสัญญาณแพทย์ให้เรียนรู้วิธีการผ่าตัดกระดูกและข้อ (orthopedic)

สาขาชีววิทยา มอบให้นักวิจัยชาวสิงคโปร์ จีน เยอรมัน ออสเตรเลีย โปแลนด์ และอเมริกัน 6 คน (Ling-Jun Kong, Herbert Crepaz, Agnieszka Gorecka, Aleksandra Urbanek, Rainer Dumke และ Tomasz Paterek) ที่ร่วมกันค้นพบว่า แมลงสาบแม่เหล็ก (magnetized cockroach: แมลงสาบที่ถูกทำให้เป็นแม่เหล็ก) ที่ตายแล้วจะประพฤติตัวแตกต่างจากแมลงสาบแม่เหล็กที่ยังมีชีวิตอยู่

สาขากายวิภาคศาสตร์ มอบให้กับนักวิจัยชาวฝรั่งเศส 2 คน (Roger Mieusset กับ Bourras Bengoudifa) ที่ช่วยกัน

วัดความไม่สมดุลของอุณหภูมิของถุงอันทะของบุรุษไปรษณีย์ที่เปลือยและที่ใส่เสื้อผ้าในประเทศฝรั่งเศส

สาขาเคมี มอบให้นักวิจัยชาวญี่ปุ่น 5 คน (Shigeru Watanabe, Mineko Ohnishi, Kaori Imai, Eiji Kawano และ Seiji Igarashi) ที่ช่วยกันคาดการณ์ปริมาณการผลิตน้ำลายของเด็กอายุ 5 ขวบ

สาขาวิศวกรรม มอบให้นักวิจัยชาวอิหร่าน (Iman Farahbakhsh) ที่ประดิษฐ์เครื่องเปลี่ยนผ้าอ้อมสำหรับเด็กทารก

สาขาเศรษฐศาสตร์ มอบให้นักวิจัยชาวตุรกี เนเธอร์แลนด์ และเยอรมัน 3 คน (Habip Gedik, Timothy A. Voss และ Andreas Voss) ที่ช่วยกันทดสอบว่า ธนบัตรของประเทศใดมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการเป็นพาหะของเชื้อแบคทีเรียอันตราย

สาขาสันติภาพ มอบให้นักวิจัยชาวสหราชอาณาจักร ซาอุดีอาระเบีย สิงคโปร์ และอเมริกัน 7 คน (Ghada A. bin Saif, Alexandru Papoiu, Liliana Banari, Francis McGlone, Shawn G. Kwatra, Yiong-Huak Chan และ Gil Yosipovitch) ที่ร่วมกันวัดค่าความหรรษาของการเกาที่คัน

สาขาจิตวิทยา มอบให้นักวิจัยชาวเยอรมัน (Fritz Strack) ที่ได้ค้นพบว่า การคาบปากกาจะทำให้ผู้คาบยิ้มได้ อันจะส่งผลให้เขามีความสุขมากขึ้น และต่อมากลับพบว่า ข้อค้นพบข้างต้นไม่เป็นความจริง

สาขาฟิสิกส์ มอบให้กับนักวิจัยจากประเทศสหรัฐอเมริกา ไต้หวัน ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ สวีเดน และสหราชอาณาจักร 7 คน (Patricia Yang, Alexander Lee, Miles Chan, Alynne Martin, Ashley Edwards, Scott Carver และ David Hu) ที่ร่วมกันศึกษาว่า ตัววอมแบท (wombat) ทำให้มูลออกมาเป็นก้อนลูกเต๋าได้อย่างไร และทำไม

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลที่เรียกเสียงหัวเราะก่อน
แล้วจึงได้คิด



จะดีไหม...ถ้าผู้ชายได้วันลามาเลี้ยงลูกบ้าง

หากพูดถึงการเลี้ยงลูก คนส่วนใหญ่มักต้องนึกถึงผู้หญิงเป็นหลัก บทบาทของแม่ในการเลี้ยงลูก ใครๆ ก็รู้ว่าสำคัญ เพราะแม่เป็นตั้งแต่คนอุ้มท้อง คนคลอด และคนให้นม เกือบทุกประเทศทั่วโลกมีการกำหนดวันลาคลอดให้กับแม่ สั้นบ้าง ยาวบ้าง แล้วแต่บริบทของแต่ละประเทศ แต่สำหรับพ่อนั้นมีเพียงไม่กี่ประเทศที่จะมีสวัสดิการให้พ่อได้ลามาเลี้ยงลูก ทั้งๆ ที่บทบาทของพ่อก็สำคัญไม่แพ้กัน วันนี้จึงอยากขอยกตัวอย่างงานวิจัยในต่างประเทศ เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า การมีวันลาให้พ่อนั้นได้อย่างไร

ดีต่อแม่

การที่พ่อได้วันลามาช่วยเลี้ยงลูกนั้นดีต่อแม่แน่นอน เพราะจะช่วยแบ่งเบาแม่ได้มาก เคยอ่านบทความของคุณหมอประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ท่านเขียนไว้ได้ถูกใจมากกว่าหน้าที่ของพ่อที่สำคัญที่สุด คือ “หารสองทุกอย่างที่แม่ทำ” โดยทำแบบ “ไม่ต้องคิด ไม่ต้องถาม คอยหารสองก็พอ” แปลว่า บทบาทของพ่อก็คือบทบาทของแม่ ไม่ได้แตกต่างกัน เพราะฉะนั้น ถ้าช่วยกันหารสอง แม่ย่อมเหนื่อยน้อยลงแน่นอน นอกจากนี้ ผู้หญิงหลายคนมีอาการซึมเศร้าหลังคลอด ด้วยการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ความเครียด และความรู้สึกกังวลต่างๆ ที่ถ้าโถมมากับการเป็นแม่มือใหม่ ซึ่งงานวิจัยพบว่าการที่พ่มีส่วนร่วมในการช่วยเลี้ยงลูก ช่วยลดความรุนแรงของอาการซึมเศร้าหลังคลอดของแม่ได้¹

นอกจากนี้ การมีวันลาให้พ่อยังช่วยในเรื่องความก้าวหน้าทางการงานของแม่ได้อีกด้วย งานวิจัยในประเทศสเปน พบว่าการที่พ่อลามาช่วยเลี้ยงลูก ช่วยเพิ่มโอกาสในการกลับเข้าทำงานของแม่ได้ถึงร้อยละ 11² ส่งผลให้แม่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากขึ้น และเป็นการช่วยลดความเหลื่อมล้ำระหว่างเพศในสังคมอีกด้วย

ดีต่อลูก

การมีส่วนร่วมของพ่อในการเลี้ยงลูกตั้งแต่แรกเกิด ส่งผลดีต่อลูกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว งานศึกษาในสวีเดนพบว่า การที่พ่อได้ใช้วันลาเพื่อเลี้ยงลูก ทำให้พ่อได้มีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกในช่วงปีแรกมากขึ้น และช่วยเพิ่มโอกาสลูกได้กินนมแม่ครบ 6 เดือนตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ³ ผลจากงานวิจัยนี้ น่าสนใจทีเดียว เพราะชี้ให้เห็นว่าการกินนมแม่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับแม่เท่านั้น แต่เกี่ยวกับครอบครัวด้วย งานศึกษานี้อธิบายว่า การมีคนคอยสนับสนุนและให้กำลังใจแม่ เป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มโอกาสการให้นมแม่ได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งคนที่จะใกล้ชิดแม่มากที่สุดก็คือพ่อนั่นเอง

ดีต่อครอบครัว

งานศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การอนุญาตให้พ่อลาเลี้ยงลูกได้ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น⁴ โดยพบว่าในครอบครัวจะมีความขัดแย้งลดลงถึงร้อยละ 11 และเพิ่มโอกาสที่จะแบ่งงานบ้านอย่างเท่าเทียมกันมากขึ้นถึงร้อยละ 50 จะเห็นได้ว่า การที่พ่ามีโอกาสอยู่บ้านเลี้ยงลูกมากขึ้น ส่งผลไปยังการแบ่งงานอื่นๆ ในบ้านอีกด้วย

ฟังอย่างนี้แล้ว เห็นประโยชน์ของวันลาของพ่อหรือยังคะ สำหรับประเทศไทย จริงๆ เริ่มมีการตื่นตัวในเรื่องนี้อยู่บ้าง เห็นได้จากที่ภาครัฐอนุญาตให้ข้าราชการชายสามารถลาติดต่อกันได้ไม่เกิน 15 วันทำการ เพื่อช่วยภรรยาเลี้ยงดูลูกหลังคลอด ตามประกาศในพระราชกฤษฎีกาฉบับที่ 2555 จากก้าวแรกนี้ ควรดำเนินการต่อโดยขยายสิทธิให้ครอบคลุมคนในวงกว้างมากขึ้น เพิ่มวันลาให้นานขึ้น และเพิ่มความยืดหยุ่นมากขึ้น อาจเป็นรูปแบบคล้ายๆ กับโควตาวันลาของพ่อในต่างประเทศ เช่น สมมติพ่มีโควตาวันลาเลี้ยงลูก 30 วัน พ่อสามารถเลือกลาเมื่อไหร่ก็ได้ภายใน 1 ปีแรกหลังลูกคลอดตามความต้องการและความเหมาะสมของแต่ละครอบครัว โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดให้ลาติดต่อกันไปเลยทีเดียว

ทุกวันนี้ ผู้หญิงและผู้ชายมีบทบาทในตลาดแรงงานไม่แตกต่างกันมากแล้ว การมีนโยบายให้พ่อลาเลี้ยงลูกจะเป็นก้าวสำคัญในการช่วยลดความแตกต่างของบทบาทชายหญิงในบ้าน ด้วยจะช่วยส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นต่อไป



ภาพโดย: เกียรตินิยม ชันดี⁵

¹Sejourne, Beaume, Vaslot, and Chabrol (2012)

²Farre and Gonzalez (2017)

³Facking, Dykes, and Evald (2010)

⁴Kotsadam and Finseraas (2011)

⁵ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพให้เผยแพร่ได้



แนะนำหนังสือ “สังคมอายุวัฒน์”



สังคมอายุวัฒน์ ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ ได้ให้นิยาม คือ “สังคมที่คนทุกรุ่นวัยในชุมชนท้องถิ่นร่วมกันพัฒนาทักษะ และสมรรถนะการเสริมหนุนให้แต่ละรุ่นวัยสามารถใช้ชีวิตที่มีอายุขัยยืนยาวขึ้น ได้อย่างมีความสุข มีชีวิตสังคมที่มีคุณภาพ ประกอบอาชีพที่มีคุณค่า ก่อประโยชน์สุขต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม”

สังคมไทยส่วนใหญ่มอง “ผู้สูงอายุ (Aged People)” ในฐานะผู้ด้อยโอกาส เป็นภาระแก่ผู้แบกรับ คือกลุ่มวัยแรงงานเป็นผู้หาเลี้ยง จึงไม่สอดคล้องกับสังคมยุคข่าวสาร หรือปัญญาภิวัตน์ ซึ่งอาศัยความคิดริเริ่มใช้สติปัญญาเป็นพลังหาเลี้ยงชีพ และขับเคลื่อนสังคมร่วมกันสู่อนาคต การนำประเด็นสังคมสูงวัยซึ่งมีภาพแตกต่างจากแนวคิดเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น มาสู่ “สังคมหลายรุ่นวัย” (Society of Generation Diversity) ซึ่งแต่ละรุ่นต่างก็มีอายุยืนยาวขึ้น หรือ อายุวัฒน์ และแต่ละรุ่นวัยต่างมีวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน การจัดการสังคมมุ่งอนาคต มีวิวัฒนาการขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้ว ที่ใช้ระเบียบวิธีคาดการณ์อนาคต เตรียมชุมชนและท้องถิ่นไทยให้มีสมรรถนะในการวางแผนการเปลี่ยนผ่านโครงสร้างและระบบงาน มีกระบวนการบริหารจัดการ ประกอบด้วย มิติด้านครอบครัว มิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านสุขภาพ มิติด้านนวัตกรรม มิติด้านระบบนโยบาย จึงเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่จำเป็น ดังนั้นจะเห็นว่าการเสริมหนุนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้โดยอาศัย “ผู้อาวุโสการเรียนรู้ (Facilitator)” จากผู้มีประสบการณ์และทักษะทางวิชาการในด้านสังคม เศรษฐกิจสุขภาพ และการจัดการประชากร สามารถช่วยให้ผู้รับผิดชอบการจัดการบริการสาธารณะในระดับพื้นที่ชุมชน ร่วมกับประชาคมผู้ใช้บริการวินิจัย และตรวจสอบอนาคตที่พึงปรารถนาของชุมชนท้องถิ่นและร่วมกันวิเคราะห์ข้อจำกัดเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนเปลี่ยนผ่านระบบและโครงสร้างการจัดการให้สามารถปรับ “รูปแบบ (Model)” การให้บริการทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพเป็นลำดับขั้นตอนจนยกระดับการจัดการสังคมสูงวัยให้เป็น “ชุมชนสูงวัยที่ใช้พลังยังประโยชน์แก่สังคม” ภายใน 20 ปี ได้

เนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่ เหตุผล วัตถุประสงค์และวิธีการจัดการงานวิจัย/การศึกษาทบทวนนิยามและขอบเขตนโยบายสังคมสูงวัย/กรอบวิธีการผู้อาวุโสการเรียนรู้ (Facilitation)/เวทีประชาคม/ภาพอนาคตสังคมสูงวัยของชุมชนท้องถิ่น คือพลังขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติที่สำคัญของอำเภอและจังหวัด/การร่วมกันคาดการณ์อนาคต คือ พื้นฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน

หมายเหตุ: ติดตามอ่านตัวเล่ม ได้ที่ งานบริการ ห้องสมุด สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล

ที่มา: วิฑูร พูลเจริญ. (2562). สังคมอายุวัฒน์. กรุงเทพฯ : หนังสือวันดี.



การประชุม Happy University Challenge: ความท้าทายของมหาวิทยาลัยแห่งความสุข การประชุมวิชาการระดับชาติ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม คณะพยาบาลศาสตร์ เกษัตริศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร วิทยาลัยการจัดการ และหอสมุดและคลังความรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมกันจัดประชุม Happy University Challenge: ความท้าทายของมหาวิทยาลัยแห่งความสุขการประชุมวิชาการระดับชาติ ในวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562 ณ โรงแรม มิวราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น ซึ่งมีเครือข่ายมหาวิทยาลัยแห่งความสุขเข้าร่วมกว่า 30 แห่งทั่วประเทศ

การประชุมในครั้งนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ “มหาวิทยาลัยแห่งความสุข สู่องค์กรสุขภาวะ” มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินการ ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ “มหาวิทยาลัยแห่งความสุข สู่องค์กรสุขภาวะ” ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งการดำเนินงานในปัจจุบัน มีมหาวิทยาลัยภาคีเครือข่ายทั้งสิ้น 41 แห่ง ที่ร่วมดำเนินการสร้างสุขในมหาวิทยาลัยอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่อง



เสวนาได้ข่าวประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน สามารถดูได้จาก www.ipsr.mahidol.ac.th

ครั้งที่ 1059 “โครงการกินผักผลไม้” อ.ดร. สิริพันธ์ พูลเกิด และคุณจันทร์จิตา จามอุไรรัตน์, 9 ต.ค. 62

ครั้งที่ 1060 “โบสถ์ ไวน์และสายสัมพันธ์ของผู้คน: Quality of Life in Granada, Spain” รศ.ดร. ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, กัญญาพัชร สุทธิเกษม, วิภาพร จารุเรืองไพศาล และปรียา พลอยระย้า, 16 ต.ค. 62

ครั้งที่ 1061 “Migrant Mothers and Everyday Life of Left-Behind Husband in Indonesia” Antonius Maria Indrianto, 24 ต.ค. 62

ครั้งที่ 1062 “Erasmus+Experience Sharing Session” Mr. Nadim Reza, Mr. Pannawat Thuenklin and Mr. Nurjaeni, 30 ต.ค. 62

ครั้งที่ 1063 “Working and Living in the Rural Margins: Understanding 30 years of Thailand-Israel Labor Migration through Returnees’ Narratives” Ms. Shahr Shoham, 30 ต.ค. 62

ครั้งที่ 1064 “White Privilege and Racial Inequality in the United States” Autumn Archuleta, 1 พ.ย. 62

ครั้งที่ 1065 “Mixed-Orientation Marriages (MOMs) in China: A Response to Heteronormativity and Filial Piety” Song Changhui, 6 พ.ย. 62

ครั้งที่ 1066 “การบูรณาการและการเมืองของการอพยพย้ายถิ่นในทิวเขาสลับซับซ้อน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” สร้อยมาศ รุ่งมณี, 13 พ.ย. 62

ครั้งที่ 1067 “Sakura, Hagibis, and Friendship in Sapporo: Experiences in Sakura Science Exchange Program” Phongsak Sakhunthaksin, Yadanar Aung, Nattaporn Nilwatta, Reena Tadee, 20 พ.ย. 62

ครั้งที่ 1068 “Lesson Learnt from Workshop of Demographic Analysis with Applications to Aging Societies” Mr. Nurjaeni, 27 พ.ย. 62



ชวนอ่าน

จิรวรรณ หงษ์ทอง
jeerawan.hot@mahidol.ac.th

กลไกอภิบาลงานสุขภาพโลกของไทย



กลไกอภิบาลงานสุขภาพโลกของไทย เป็นหนังสือที่มุ่งนำเสนอภาพของระบบและกลไกการอภิบาล

งานสุขภาพโลกของประเทศไทย ที่สะท้อนจากบทบาทของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียซึ่งขับเคลื่อนงานสุขภาพโลก รวมทั้งประเด็นท้าทายของการบรรลุเป้าหมายสุขภาพโลกที่สำคัญ และ

เสนอแนะแนวทางเพื่อกำหนดทิศทางในการพัฒนากลไกอภิบาลงานสุขภาพโลกของประเทศไทยที่เป็นไปได้และมีประสิทธิภาพ

ท่านใดสนใจติดต่อได้ที่: โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทร. 02 4410201-4 ต่อ 100

download ทางเว็บไซต์: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-573.pdf>



บุณศวรรรณิกชน

ศุทธิดา ชวนวัน
sutthida.chu@mahidol.edu

วันเคารพผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่น

ประเทศญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับกลุ่มศตวรรษิกชนคนร้อยปีเป็นอย่างมาก และยังคงครองแชมป์ผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลกซึ่งมีหลักฐานยืนยันได้ คือ คุณยายทาดาคะเนะ ทานากะ (Kane Tanaka) ในวัย 116 ปี ทุกวันจันทร์ที่สามในเดือนกันยายนของทุกปี ได้ถูกกำหนดให้เป็นวันเคารพผู้สูงอายุ (Respect for Aged Day) เพื่อเป็นการเคารพและขอบคุณผู้สูงอายุ และเฉลิมฉลองการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว ในทุกปีจะเป็นวันหยุดราชการ เพื่อให้ลูกหลานได้กลับมาเยี่ยมเยียนและใช้เวลากับพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องที่นับถือ



ในวันเคารพผู้สูงอายุปี 2562 นี้ ซึ่งตรงกับวันที่ 16 กันยายน รัฐบาลญี่ปุ่นได้ประกาศกับสื่อต่างๆ ทั่วโลกว่า จำนวนคนร้อยปีในประเทศญี่ปุ่นมีสูงกว่า 7 หมื่นคนแล้ว (จำนวน 71,274 คน จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ) โดยพบว่าเป็นเพศหญิงสูงถึงร้อยละ 88 ของคนร้อยปีทั้งหมด เหมือนเป็นการประกาศให้โลกรู้ว่า ประชากรญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับจำนวนศตวรรษิกชนคนร้อยปีที่เพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งถือว่าเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพดีและการมีอายุยืนยาว

ที่มา: <https://www.nippon.com/en/japan-data/h00540/japan%E2%80%99s-centenarian-population-tops-70-000.html>



สถิติน่ารู้

กาญจนา เทียนลาย
kanchana.tha@mahidol.ac.th

ผู้สูงอายุไทยกับการใช้อินเทอร์เน็ต

ในยุคนี้ คงปฏิเสธไม่ได้เลยว่า คนไทยดำเนินชีวิตประจำวันในโลกดิจิทัลมากขึ้น มีกิจกรรมหลายอย่างที่สามารทำได้ง่ายๆ ผ่านสื่อออนไลน์ได้อย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็น การจองตั๋วเครื่องบิน การจองโรงแรม การชำระสินค้าและบริการ การดูหนังฟังเพลง รับข่าวสาร รวมทั้งการติดต่อสื่อสาร ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบายมากขึ้นกว่าเดิม

ในขณะเดียวกัน กลุ่มผู้สูงอายุก็ได้ปรับตัวเข้าสู่โลกดิจิทัลเหมือนกับประชากรกลุ่มอื่นๆ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ การสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2561 พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 10% ของประชากรสูงอายุทั้งหมด ทั้งนี้ ผู้สูงอายุราว 60% ใช้โทรศัพท์มือถือแบบ Smart phone ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต โดยพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ต 3 อันดับแรกในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ

อันดับ 1

ใช้ Social Network เช่น Facebook, Twitter, LINE, Instagram

93.1%

อันดับ 2

ใช้ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า/บริการด้านสุขภาพ

50.3%

อันดับ 3

ใช้อัพโหลดข้อมูล รูปภาพ/ภาพถ่าย/วิดีโอ/เพลงเพื่อการแบ่งปัน (Share) บนเว็บไซต์

45.9%

การที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ตก็เป็นเรื่องที่ดี ในการที่จะรับข้อมูลข่าวสาร แต่ขณะเดียวกัน ก็จะต้องระมัดระวังว่าอาจจะถูกหลอกจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จากกลุ่มมิจฉาชีพด้วย



ព័រសព្វស័ណ្ណ

รูป 4

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
เป็นสถาบันชั้นนำในระดับโลก
ที่ตรึงสร้างวิทยาการด้านประชากรและสังคม
เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



ช่วยกันประหยัด
“สำนักงานสมัยใหม่
รถ กระดาษ น้ำ ไฟ
ใช้ประหยัด”

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปณจ.พุทธมณฑล



บริเวณอาคารประชาสัมพันธ์
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

12/ ประชากรและการพัฒนา ปีที่ 40 ฉบับที่ 2 ❖ ธันวาคม 2562 - มกราคม 2563 www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th