

约百万“中老年宅居族”的现实 宅居族老龄化成为整个社会的一大问题

齐藤环 筑波大学教授

2019年3月末，日本内阁府公布了关于“中老年宅居族”的首次调查结果。该调查从全国范围内随机选取了40-64岁的男女5000人进行访问。在回答问卷的3248人（总样本的65%）中，有47人（1.45%）的情况属于宅居族，在总人口中推算出宅居族约有61.3万人的数据。其中男性占76.6%。各年龄段的比例为40-49岁38.3%，50-59岁36.2%，60-64岁25.5%。宅居5年以上的约占50%，宅居超过10年的占29.7%。

筑波大学教授齐藤环（社会精神保健学）作为精神科医生，从30年前就开始参与研究拒绝上学的问题和宅居问题。继1998年发表专著《社会性宅居-没完没了的青春期-》后，还出版了很多相关书籍。



齐藤环 筑波大学教授

此次内阁府的调查结果显示，40-64岁的宅居族在全国约有61.3万人。这是首次以中老年人群为对象的相关调查。

然而，根据我的推测，这个群体的实际人数应为内阁府推测值的2倍。我确信日本全国有超过200万的宅居族，而其中一半为中老年人。

宅居族的老龄化将会导致最低生活保障和养老金制度难以支撑，孤独死亡的人数急剧增加等社会问题。这一现象不仅会对宅居族本人和他们的家人产生影响，对整个社会来说也是极为切实的问题。

劳动厚生大臣根本匠表示，“成年人的宅居是一个新的社会问题”，然而我认为这并不是一个准确的说法。早在20年前我就敲响警钟，指出宅居族的老龄化将导致严重的后果。

因为宅居问题不体面，所以即便采用了向各家庭发放问卷，再回收答案的问卷方式实施调查，调查对象坦白作答的可能性也比较低。因此，调查结果一般都较为保守，尽管如此，还是得出了61.3万人这样严峻的数据。

男性约占80%的调查数据也说明调查结果并没有完全反映出社会现实。女性宅居族实际上应该有更多，但与男性不同，女性即使不参与社会活动也不明显。宅居族的家人只要回答“我女儿在家从事家务”，宅居的现实就很难浮出水面。与其得出女性宅居族较少的结论，不如将调查结果解释为，女性的宅居问题不容易受到重视。

宅居的原因在于本人？

2016年以15-39岁的年轻群体为调查对象的调查结果显示全国共有宅居族54.1万。将16年的结果与此次结果单纯相加就会超过115万人。尽管我推测全国的宅居族超过百万是在20多年前，但这两次调查结果都证实了我推测的合理性。

以中老年为对象的此项调查，在中央政府来说是第一次，而在各地方自治体则更早就开始了。令人感兴趣的是，地方自治体的调查数据明显高于中央政府。

例如，2013年东京都町田市保健所以20-64岁的市民为对象，实施了该调查。回答“自己或家人处于宅居状态”的人占5.5%。回答“身边的人或亲戚朋友中有宅居族”的人占23.7%，回答“两种情况都符合”的占2.3%，合计达到31.5%。

更有名的是，秋田县山本郡藤里町社会福祉协议会于2010年启动，历经1年半实施，以町内所有居民为对象的调查。藤里町位于白神山地南侧的山脚下，人口稀少。在3800名全体居民中，18-55岁、从事工作的人口为1293人。调查结果显示，其中113人为宅居族，达到居民总人口的8.74%。将这个比例代入日本总人口来推算，很容易就会超过1千万人。

该调查在宅居族的老龄化问题上也显示了严峻的结果。在藤里町，占宅居族总数近一半的52人年龄都在40岁以上。佐贺县的调查结果显示，40岁以上的宅居族为71.3%，山梨县的该比例为60.4%。

每当看到这些结果，我都不禁感叹，越是小范围的细致调查越能得出接近实际的结果。这就是我推测现在至少有200万宅居族，其中一半约为中老年的理由。

让我们进一步仔细看看此次内阁府的调查内容。

- 40岁以后开始宅居的人占57.4%。
- 有关开始宅居的契机，回答“辞职”的占36.2%，回答“疾病”和“人际关系受挫”的占21.3%，回答“不适应职场环境”的占19.1%等（多项选择）。
- 有关“家里由谁来维持生计？”回答自己的占29.8%，父亲占21.3%，母亲占12.8%，配偶占17.2%，回答“领取最低生活保障”的人占8.5%。

调查结果为宅居长期化和宅居族老龄化而导致80多岁的父母照顾50多岁子女的“8050问题”提供了佐证。

30年前，宅居族的80%左右都有拒绝上学的经历，而有就业经历的则很少见。现在，宅居族里仍有不少人有拒绝上学的经历，但从拒绝上学的状态直接过渡到宅居族的比例只有不到20%。不少人曾一度进入社会就业，之后才变成了宅居族。

有的人因为职场人际关系受挫，不再信任他人而辞职，又不想再从事其他工作，有的人因为经济不景气，再就业困难而放弃找工作。与社会脱节的时间越长，就业率就越低。宅居2-3年后就会逐渐没有精神，凭借一己之力摆脱宅居状态也会更为困难。

判断宅居的标准是，“是否参与社会活动”。不去学校和工作单位，不与朋友和恋人见面，除了家人没有其他社会链接，如果这种状态持续大约半年以上，就会被视为宅居。所以，宅居不仅包括待在家里不出门的人，也包括独自一人外出的人。

认为宅居的责任在其本人的想法是明显有误的。宅居的长期化是家人的期待，社会的压力，本人的痛苦等各种因素综合作用的结果，并非宅居族本人的决定。经过长期研究，我发现宅居族家庭中存在虐待等特殊情况的事例极为罕见。这是在任何家庭，任何年龄段的人身上都有可能发生的现象，所以我希望社会能对此更加宽容。

在中老年宅居族中，整天无所事事的人占一半以上。这些人躺在床上，坐在沙发上，头脑里思考着很多问题，做着思想斗争，所以并不觉得无聊。很多人都对宅居族抱有这种印象，宅在房间里，沉迷于网络和游戏，而实际上这种人是少数派。宅居的人往往会陷入自责，觉得自己没有资格享受娱乐活动。这样钻牛角尖的结果会导致部分人患上抑郁症。

有关“护理虐待”的担心

对于宅居族来说，最大的后援就是家人。然而大部分宅居族都与家人关系恶化。因为家人会对他们说“到底什么时候才去工作？”，“你应该经济独立”等等。而这些话在他们听来很刺耳。家人忍不住责怪他们是很正常的感情，但正因为宅居族们也认为这些责备合情合理，所以他们会觉得自己被完全否定了，感到受伤、觉得气愤。而另一边，家人们会觉得自己的说法非常正确，这就会加深双方的对立关系。

在中老年宅居族中，还会发生其他的问题。与用委婉的说法逼迫孩子的母亲不同，父亲退休后，如果长时间在家，就会用大道理来压制孩子。这种压力非常之大，因为不愿与父母见面，而过上昼夜颠倒生活的事例频繁发生。

更令人担心的是护理虐待。如果一起居住的父母需要护理了，一般都是由子女照顾。因为宅居族对护理员等外部人士进入自己家有抵触。在这种情况下，当父母提出无理的要求时，他们很可能想起自己被父母责备时的语言暴力，怒火攻心。在宅居族将迎来老龄化的未来，不得不说这是一个沉重的因素。

我常对（宅居族的）父母们说“不要期待孩子照顾自己的晚年”。我建议他们“确保自己手头有安度余生的资金，做好尽早进入养老机构的打算。剩余的钱可以用来照顾宅居的孩子”。即便牺牲自己的生活，也要把钱留给孩子的想法，常常会适得其反。

在这次调查中，针对“现在和将来，是否有什么事让你担忧？”这项问题，收到了类似以下的回答。

“担心上了年纪以后是否能一个人生活下去。”

“要是生病了怎么办？只剩我一个人了该怎么办？”

“我没有伴侣，要是母亲去世了，我一个人生活会感觉很孤单。

不过我想，真到了那一步再考虑吧。”

“还是有经济方面的担心。”

“书上说这是心理疾病。即便找到了工作，也因为和同事处不好，被通知第二天不用来上班了。这样的经历让我很受伤。父母多次对我说，既然喜欢读书，那就偶尔出去买本书吧。我也会去便利店买喜欢的东西。因为那不需要和别人交流。我心里也明白，这样下去会给父母添麻烦，但就是没有勇气去改变。”

在对未来的担忧中，表达对经济方面担忧的意见尤为明显。

2012年，我与金融企划师畠中雅子女士一起撰写并出版了《宅居族的人生计划“父母去世后”该怎么办》。我们（在书中）推荐的做法是，具体地告诉孩子“家里只有这些钱了”。如实告诉孩子所面临的现实，“如果你每年花销100万，那么5年内还能维持现状。5年后你只能去福利机构寻求照顾了。以后的生活就领最低生活保障来过吧”。

畠中女士有个想法我觉得非常好，即、阶段性地向子女进行就业提议。“如果你每月挣3万，那么加上家里的500万，我们就能多在一起生活3年。如果你每月挣10万，我们就能一直一起生活”。宅居族本人以及他们的父母容易陷入“要么不工作，要么全职工作”的二选一思维，而实际上有很多折衷的就业形式，利用网络挣点零花钱也可以，一周只做一次兼职也可以。

“消费”欲望是第一步

在日本家庭里，金钱和死亡的话题一直是禁忌。然而这是不把孩子当成人看待的表现。我认为，宅居的一个重要原因在于，父母无法真正对孩子放手，不能把孩子当作成年人对待。把长大后的孩子当成人看待，如果住在一起，就应该把家庭支出的帐算清楚。即便是父母和孩子，在金钱方面按合同办事，关系才会健全。这种做法也有利于预防宅居。

然而，大多数父母只是用一些暧昧不清的话来威胁孩子，类似于“家里已经没钱了”，或者“这样的生活不可能一直维持下去”。这些父母觉得，只要让孩子感到担心，他们就会去工作，然而这样的做法大多以失败告终。

据说，一位男性宅居族重新开始工作的契机是听到父亲说“没关系，家里还有钱”。他说，“听了父亲的话，我就放心地去工作了”。从之前的回答中也可以看出，宅居的人一直处于不安状态。在这种情况下，如果再从父母那儿感到压力，就更难以有所作为。如果脚下不稳，就会固守现状，不愿走出家门。相反，如果感到脚下坚如磐石，那么就会以此为立足点，勇敢地踏出一步。

关键词是“放心”。如果从家人那里感到了放心，内心就会涌现出希望被外界承认的欲望，眼光也自然会投向外界。有些父母担心“如果孩子放心，觉得在家很舒服，那他们不是更要宅在家里了？”，然而这种担心是不切实的。

一旦开始宅居生活，对其本人来说，时间就会停止。即使有过工作经验的人也会倒退回儿童，陷入幼稚的状态。要想让他们把眼光投向外部，就不应该让他们担心生活，而应该首先给他们放心的感觉，这一点十分重要。

我认为宅居的终点是得到自我认同感。如果得到了自我认同感，即使宅居状态依旧，也无需过于担心。不过，很少有人能在宅居状态下获得自我认同。大多数人都在就业以后，才能逐渐获得自我认同。结婚生子后，自我认同感会进一步提升。所以可以说，宅居实质上的终点是就业，但为了给宅居族本人留下选择的余地，我们会说“只要你能够认同自己，那就是终点了”。

摆脱宅居的第一步是消费。长期宅居后，会变得没有欲望，消费活动基本为零。没有欲望就没有热情，那么就业的可能性也会消失。我治疗的患者基本都过着年度花销低于100万的生活。不铺张浪费，也不在外面吃饭。所以我督促他们，在允许的范围内花钱消费。

如果抱着勤劳工作是人的义务，希望得到他人的认可，等类似动机，是很难踏出就业这一步的。这样也容易扛不住压力。很想得到某个东西，而买这个东西需要钱，所以需要出去工作，这样的动机才是最好的。

预防“孤独死”的普遍发生

就像牛津英语词典中收录有“hikikomori”这个词条所显示的一样，很多人都认为，宅居是发源于日本的问题。然而最近大家了解到，海外也存在类似问题。韩国的宅居族非常多，在中国、香港和台湾，这类问题也在增加。这些国家和地区的共同点在于，不仅受儒家文化的影响，而且都经济富足。也就是说，在实现了现代化的儒教国家，宅居现象将会增加

的假设是成立的。在欧洲，意大利和西班牙的宅居族较多。这两个国家都属于天主教文化圈，而且家族主义的影响深远。日本、韩国、意大利和西班牙四国的共同点在于，年轻人与父母一起居住的比例超过 70%。在这些国家，人们很自然地认为，当孩子无法参与社会活动时，应由家人进行照顾。而这种想法普遍存在的国家，往往有不少宅居族。

与此不同，在英国和美国这样个人主义占优势的国家，人们认为，孩子长大了，离开父母独立是理所应当的。如果不工作，那只能沦落为无家可归的流浪汉。在发达国家中，日本的流浪汉人数是最少的，根据厚生劳动省的统计，只有不到 500 人。而据说英国和美国的年轻流浪人口分别达到了 26 万和 100 万。

也就是说，不应该从与日本文化的关系，而应该从家族主义对个人主义的框架来理解宅居问题。两种文化的区别仅仅在于，对于无法参与社会活动的年轻人，其容身之地是在“家里还是大街上”。从世界范围来看，年轻一代被社会排斥的形式无非是宅居和流浪这两种。

有所不同的是成为宅居族或流浪汉之后的结果。由于流浪汉的生活环境非常严酷，熬不过冬天的人很多，所以据说平均寿命只有 50 岁左右。与此相对，由于宅居族身处环境优越的家里，平均寿命应该会超过 80 岁。所以流浪汉到一定程度后就不会继续增加，而宅居族却会越来越多。

我曾提出“2030 年将会迎来宅居族老龄化社会”的预言，向社会敲响过警钟。因为到了那时，现在 50 过半的数万名宅居族，将会在同时期达到领取养老金的年龄。到那时，他们的父母虽然已经过世，但是担心儿女未来的父母应该会在自己离世前为孩子交足社保。到了这些孩子们开始领取养老金的时候，养老金制度能否经得住支取呢。

此外，尽管养老金的财源一半都来自税收，常年宅居的中老年是不可能缴纳所得税的。因此我非常担心社会上会出现对宅居族的攻击，认为他们“不缴税还领养老金的做法太滑头”。同样，依靠低保生活也会有这种风险。我很担心“宅居是他们自己的责任，死了也活该”的论调会成为社会主流。

另一方面我担心的是，一半以上的宅居族有可能不会申请养老金和最低生活保障。原因不仅有去政府办手续的生活能力问题，更重要的是，很多人会感到羞愧而不去申请。如果原因是后者，那么就只有孤独死的结局了。在不久的将来，孤独死普遍发生的时代也许就会到来。

如果我们推断现在的宅居人口为 200 万，那么 10 年后也许会达到 300 万或 400 万。由于日本的总人口将会不断下降，那么宅居族占总人口的比例将会进一步上升。到那时，要么是养老金和低保陷入财源危机，要么就是孤独死亡普遍发生。无论发生哪种情况，都难以预见光明的未来。

要规避这样的后果，只有加强支援体制。尽管各个都道府县及指定城市都设立了“宅居族地区支援中心”，相关制度也在不断完善，但支援力度仍然不够。在他们因父母去世而陷入孤立之前，应该尽快建立起从家庭访问到合理帮助就业的支援体制。

最近经常听闻这样的事情，护理员来到老年人家里，发现已经成年的孙子在家宅居。然而护理员的工作是护理老人，他们不能照顾老人们的孙辈。如果是这种情况，不如灵活应变，建立起将老人和孙辈配套护理的办法。如果需要帮助的人就在眼前，那么政府不应该固守已有的框架，而应该灵活提出对策。

希望以此次调查为契机，政府能开始认真解决宅居族问题。现在宅居族总人口只有 200 万人规模，还可以勉强视而不见。而他们也很少走出家门，所以这个问题更加不明显。然而有一天，当他们的存在达到了不可忽视的规模，总人数可能会增加到 1 千万人左右。

在不久的将来，日本政府将如何负担这些宅居族的生活呢？此次调查向政府提出了这样切实的问题。

[译自《文艺春秋》 2019年6月刊，本文经作者和文艺春秋株式会社同意翻译转载。]

齐藤环

筑波大学教授
