

下流老人



[下流老人_下载链接1](#)

著者:藤田孝典

出版者:如果出版

出版时间:2016-4-1

装帧:平装

isbn:9789866006883

如果你沒有五萬月薪，如果你對自己的健康沒有充分的把握，
如果你沒有長期良好的社交關係，

那麼，無論你現在幾歲，你未來注定會變成「下流老人」。

如果有一天，我們因此無法自食其力，能做些什麼扭轉局勢？

「下流老人」是日本最新出現的一個名詞，「下流」，指的是在社會底層，過著中下階層生活的人，下流老人，就是過著中下階層生活的老人。日本近年來出現了大量過著中下階層生活的老人，而且未來會只增不減，因此出現了這個名詞。

◎日本銷售超過二十萬冊，長踞日本亞馬遜暢銷排行榜第一名

◎各大報章媒體爭相轉載，成為日本最熱的話題

◎台灣未出版天下遠見、蘋果日報已大幅報導

中、老年人為自保必看的書，青壯公民為了自己的未來，更該社會參與，以使台灣未來的老年社會不落入如日本般的下流老人社會。——涂心寧（社團法人台灣居家服務策略聯盟理事長）

◎台灣將在二年後邁入高齡社會、十年內邁入超高齡社會，人口老化速度世界第一。

◎十年內台灣每3.6人就要扶養一個老人，對比二十年前每10.3人扶養一個老人，社會的扶養壓力沉重了許多。

◎年金制度即將崩壞、長期照護缺乏人力、高齡醫療缺乏品質、照護條件日益提高、老人居住困難……這些都是我們即將面對的景象。

【老年生活的實況】

銀髮不是人生第二春，退休也不是你所想的只需含飴弄孫。

老後景況更可能是：

- 健康只是一種願望，不會是實況。
- 老後可由子女奉養。但實情是，子女可能連自己都養不起。
- 若是需要照護，就住進安養院度過餘生。但屆時安養院可能一般人根本住不起。
- 只要現在有一般水準的薪水，退休金便可保老年無虞。但資產可能變成負債，你現在賺的錢根本不夠餘生使用。

老年生活和你想的絕對不一樣，即使你自認為是中產階級，你的未來仍將又老又窮又孤獨。

【怎樣的人可能成為下流老人？】

即使你年收已達平均水準，只要發生下列狀況，就很可能變成下流老人

- 因當事人生病或發生事故，需花費高額醫療費。
- 無法住進高齡者看護設施。
- 孩子是「窮忙族」或「繭居族」等啃老族，靠父母供養。

- 熟年離婚。
- 罹患失智症，身邊也沒有可依賴的家人。

【為什麼我們會老後貧窮？】

- 社會高齡化、經濟成長停滯、青年就業情況不佳、醫療與照護成本逐年提高，未婚、非正職者增多，都讓我們步向貧窮。
- 台灣失智症人口每天增加四十人，只有極少數人能夠擁有許多人想像中的「安穩老後」。
- 曾經和高齡的父母同住的人，對自己的老後生活容易抱持相同的想像。但是，我們已經慢慢失去老後和子女一起生活這個選項。
- 傳統的社會福利模式已經到達極限，往後可能還會製造出更多可能變成貧窮老人的高齡者。

【為了避免成為下流老人我們能做些什麼事？】

- 瞭解社會保障制度
- 及早為可能的醫療和照護需要做準備
- 培養放下自尊的心態
- 盡量多存錢
- 盡可能參與地區的社會活動
- 培養受援力

他山之石可以攻錯，

美好的願景可能只是願景，背後的真相讓人意想不到。

當社會上的貧窮老人愈來愈多，社會負擔就會愈來愈大，只有及早預防貧窮老人出現，才不致於整個社會一起向下沉淪。

身為中產階級只是我們的幻想，在高齡者的照護和貧窮問題再也無法分割的往後，如何防止老後貧窮，是我們人人都該思考的問題。

本書層層剝繭，從實際的老年生活面貌、應採取的對應政策，到個人如何自救，提出完整且實際的思索與方案。

作者介紹:

藤田孝典

1982年生。NPO法人HOTTO PLUS代表理事。聖學院大學人類福利學系客座副教授。反窮困網絡埼玉代表。黑心企業對策計畫共同代表。日本厚生勞動省社會保障審議會特別部會委員。他並以社會工作者的身分在第一線展開活動，並針對生活保護與生活窮困者支援的理想狀態提出建言。

著作包括《一個也不讓他們被殺掉》（堀之內出版）等多部。

目录: 前言

第一章 何謂下流老人

究竟何謂下流老人

下流老人的具體指標

1.收入極低

2.沒有足夠的存款

3.沒有可以依賴的人（社會性孤立）

下流老人的問題在哪裡？

〈負面影響I〉 父母世代和子女世代一同崩垮

〈負面影響II〉 價值觀的崩解

〈負面影響III〉 年輕世代的消費低迷

〈負面影響IV〉 加速少子化

下流老人的社會性問題——總結

第二章 下流老人的現實狀態

生活窮困者的現狀

異口同聲說：「沒想到」

〈個案1〉 就算到餐飲店工作，也只能以野草充飢的加藤先生（假名）

辭掉正式員工的工作，開始照顧父母

「沒想到年金這麼少」

〈個案2〉 照顧憂鬱症女兒的永田先生（假名）夫妻

「只靠年金來維繫生命」

就算自己一帆風順，但自己以外的事情全在「料想之外」

〈個案3〉 一直擔任事務員的山口先生（假名）

「三千萬日圓一轉眼就消失了。」

〈個案4〉 在鄉下銀行工作的藤原先生（假名）

銀行員、大企業的員工也不例外

觀察幾項有關下流老人的統計

勞動所得只占所有收入的兩成

即使提供援助，下流老人依然沒有減少

第三章 所有人都可能變成下流老人——從「普通」轉變為「下流」的典型模式

從「普通」淪落至「下流」的幾個模式

【現狀篇】

〈模式1〉 因為疾病或意外而支付高額醫療費

人生「高齡期」的延長

〈模式2〉 無法入住高齡者照護設施

驚人的老後貧富差距

沒有錢就於法接受像樣的照護

〈模式3〉 子女因為工作貧窮（年收入兩百萬日圓以下）或身為繭居族而依靠父母

子女到「黑心企業」任職

老家變成「沒有柵欄的監獄」

〈模式4〉 不斷增加的熟年離婚

熟年離婚的盲點

如果丈夫一味埋首工作，太太一定會跑掉

〈模式5〉 罹患失智症，身邊也沒有可依賴的家人

失智症+一人獨居+惡質業者→下流老人

專欄1: 當錢都用光時，延命裝置的開關

【不久的未來篇】

「總計一億人的老後崩壞」時代

能夠拿到的年金可能變少

若年收入在四百萬日圓以下，下流化的風險很高

（「總計一億名下流老人」的時代終於來到）

巨大貧富差距所造成的現象

過去和現在的四百萬日圓，價值完全不同

四成的家庭幾乎都沒有老後的生活資金！？

非正式雇用會直接造成下流化

非正職者的收入，只有正職者的三分之一！？

未婚率的升高，會讓未來的獨居老人變多

專欄2：被父母留下的房產殺害！？（空屋問題）

想脫手也不得其法的「不良資產」

第四章 被「努力論」、「責任在己論」謀殺的那一天

被棄之不顧的下流老人

因為無法努力而一無所成，就應該死嗎？

英國的恐怖「窮困者收容所法」

救濟下流老人是在浪費稅收嗎？

如果無法掌握整體樣貌，下流老人就會遭到歧視，且無人伸出援手

默默死去的下流老人

不被告知就無法伸出援手的制度設計

絕對貧窮和相對貧窮的差異

在生活保護攻擊中看到的，不容許「任性」的社會

責任在己論的矛盾與危險

沒有任何人是「真正」應該拯救的

第五章 制度疲乏與束手無策造成的下流老人——依賴個人的政府

〈1. 收入面的不完善〉以家人扶持為前提的年金制度的崩壞

〈2. 存款・資產面的不足〉下跌的薪水和上漲的物價

〈3. 醫療的不足〉「醫療難民」造成孤獨死

〈4. 介護保險的不足〉無法拯救下流老人的福利制度和照護經理人

〈5. 住宅的不足〉失去住居的高齡者

〈6. 關聯性・連結架構的不足〉援手無法觸及

〈7. 生活保護的不足〉被國家操縱的貧窮定義

〈8. 勞動・就職支援的不足〉如果沒有工作到臨死前，就無法活下去！？

〈從八個角度進行制度批判〉總結

專欄3：吸取下流老人鮮血的「貧困產業」

在下流老人周圍暗中活動的貧困產業

製造大量下流老人的「免費廉價住居」

第六章 可以自己打造的自我防衛政策——如何才能迎接平穩安泰的老後生活

【對策篇】

〈知識問題〉正確了解生活保護

○申請生活保護費的流程

○保護費的支付金額與內容

○接受保護的條件

〈意識問題〉何謂社會保障制度？

〈醫療問題〉趁早為疾病和照護做準備

〈心態問題〉首先要捨棄自尊

【預防篇】

〈金錢問題〉應該存多少錢？

〈心理問題〉積極參與地區社會的活動

〈住居問題〉應該參加地區的NPO活動

〈緊急時刻的問題〉事先培養「受援力」

幸福下流老人的共通點

第七章 如何預防總計一億人的老後崩壞

下流老人是國家或社會造成的

什麼是解決日本貧窮問題的對策？

讓制度簡明易懂，容易接受

要將生活保護保險化嗎！？

維持部分生活的生活保護

消弭住居窮困
讓未來再也沒有下流老人——介入年輕人的窮困
下流老人的問題還有希望——對貧窮、貧富不均和不平等的修正
人類生活的社會系統是由我們打造的
結語

• • • • • ([收起](#))

[下流老人_下载链接1](#)

标签

日本

社会

老人

社會學

老年

趨勢

藤田孝典

台版书

评论

很現實的退休財務規劃問題，任何人都可能不小心落入老年貧困

澳洲政府才应该好好想想人口老龄化的问题，而不是天天乱发福利，挥霍纳税人的钱

唉，看着难过。

看来需要在30岁前够买日本生命的养老保险，可以及早避免孤独病死的状况，好像很多日本年轻人去年都开始重视这方面的问题。不过很多欧盟国家早就实行安乐死合法化，早死早超生，并不会太担心~~~~厚生労働省一直在未雨绸缪，日本的话福利这块还是相当完善的，宽松时代嘛~还不错，在野党文官一直在挖政府的负面讯息是相当努力的~政府能加油一下吗？NPO好像更给力的样子~

日本属于发达国家，还存在老人赡养问题，中国的以后怎么办

还是有不少新颖的观点和信息

看得我好累噢。
作者写的很有条理性，并且大量引用了政府的数据来作为自己的结论的支撑。
但是看的我真的好累噢。

全书的结构以what-why-how的结构展开，系统的从社会观念，国家结构，个人行为三个层面解读了日本逐渐增加的老后破产现象。其中最让我感受深刻的是: 1) 国家福利系统的被动援助政策却是建立在国民缺乏有效信息来源的现实上，但近来已有所进步，已有日剧《健康有文化的最低限度生活》，可看到在信息普及上的努力；2) 东亚文化下耻感强烈的自虐贫困，难以争取自己的权利。对于我个人生活的启发，大概就在于危机感和未雨绸缪，贫困绝不是不可能发生的身外之事。

只说出问题却无解决方案,感觉一般,本来想借此引以为戒,却发现不太实用

日本现状的一本书，有一部分可以参考到我国

建议每个人都读一遍

人生就是适度的准备，加上行动的决心！个人虽然认同作者对于年老生活保障制度的看法，但是确实无法认同作者过于担忧未来退休生活的思维。人还是要活在当下，适度追求生活品质与回忆。过度的为了未来的生活保障而牺牲了现在，就会像是为了过冬而不断工作的工蚂蚁般，失去了自己来到这世界好好体验的机会！

简单明了好读。NPO做得好棒。

可当作少子高龄化相关议题的入门书。

[下流老人 下载链接1](#)

书评

一天只吃一顿饭,只买超市里快过期的副食品充饥；居无定所，经常要露宿街头；没钱看病，只能吃些廉价药品维持生命……
你能想像吗？上面描述的不是难民的生活状态，而是发达国家日本的“下游老人”的日常生活，而且这样的人口数量高达600到700万。说实话，我是有些吃惊的。在我...

在过去的很多年里，我们中国人的传统观念里，上了年纪以后进住养老院的肯定是那些无儿无女的孤寡老人。但随着社会的发展，传统的家庭结构被打破了，当今天家庭里主要是由父母和儿女两代人组成。并且随着时代的变迁，三代同堂的情形只会越来越少，因此养儿防老的观念在改变，加...

发达国家面临和我们国家西北地区中西部地区一样的老龄化问题。
这个下游老人一词是作者发明的，讲的是很难自我拯救的老年人问题。工资收入基本为0，在碰到重大疾病之后，包括自己家庭成员得了抑郁症之类，都面临着生存的巨大压

力。在书的末尾，仍然得出了和中国贫困地区相同的...

根据日本内阁府公布的《2010年版男女平等白皮书》，65岁以上国民的相对贫困率为22%，而且只有高龄男性的家庭的相对贫困率是38.3%，只有高龄女性的家庭相对贫困率达到了52.3%。根据经济合作和发展组织OECD发布的数据，在所有日本家庭中，大约有16.1%的家庭属于“相对贫困”（201...

（原刊《腾讯·大家》）2016年底本应出台的养老金全国统筹方案，结果却没有如期而至。想必是方案还在进一步的商讨筹划之中。全国各地养老金缴费比例并不完全相同，不同城市的收入水平也差距颇大，在这样的复杂情况下，想要统一协调全国养老金，搞出一个大锅饭式的养老方案，...

作为一个年轻人，说句实话，晚年如何养老的问题还确实没有认真想过。在我以往的想象中，老年生活无非是含饴弄孙之余，琴棋书画，旅游休闲。然而，《下游老人》这部书，无情地掀开了笼罩在老年人生活上的温情脉脉的面纱，给读者们展示了一幅老年人生活无着、老无所依的悲惨图景...

20世纪后期，为控制人口的急剧增长，国家推行计划生育政策，使得人口出生率迅速下降，加快了我国人口老龄化的进程。人口老龄化不仅仅给国家经济带来影响，更多的也给老人的生活带来了不可想象的困难。
藤田孝典，1982年出生。日本社会学家，圣学院大学人类福利学系客座副教授。...

要多少钱才能安度晚年？

藤田孝典说年收入400万日元以下，即使有一定的积蓄，也会因重病等意外情况瞬间花掉所有积蓄，成为贫困无助的“下游老人”。
吓得我赶紧去查了一下日元的汇率！结果悲剧地发现，不用等到老去，按日本社会的标准来看，我已经是贫困人口了。还等什么晚年...

[下流老人_下载链接1](#)