

ตามไปดูผู้สูงวัยในญี่ปุ่น

ดร.ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



การทำงานผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุและบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละที่

เดินทางไปญี่ปุ่นแต่ละครั้งได้แต่นั่งสงสัยว่า ทำไมบ้านเมืองของเขาช่างเงียบเชียบเหลือเกิน พอถึงเวลาทำงานชาวญี่ปุ่นทุกคนต่างเร่งรีบสาวเท้าอย่างรวดเร็วไปยังสถานีรถไฟ เบียดเสียดตนเองเพื่อให้มีที่ยืนในรถไฟ ทำงาน ทำงาน และทำงานด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง ตรงต่อเวลา ทุกขณะทุกคนดูจะมีแต่ความเร่งรีบ

คำถามจึงเกิดขึ้นว่า แล้วกลุ่มผู้สูงอายุเขาอยู่ที่ไหน อยู่อย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่ มุมมองในครั้งไม่ได้มองหา Primary care และการบริการในชุมชน แต่มองการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยในญี่ปุ่นที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไป

เมื่อครั้งที่ได้ไปนำเสนอผลงานวิจัย ในงาน 7th World Congress on Aging and Physical Activity ที่เมือง Tsukuba เมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2551 ซึ่งเมือง tsukuba นี้ ขึ้นชื่อว่าเป็น science city สถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่จึงเป็นสถาบันสำคัญทางวิทยาศาสตร์เสีย ได้แก่ Matsumi Park, Doho Park, Tsukuba Expo Center, Tsukuba Space Center, Geological

Museum, Tsukuba Botanical Garden เป็นต้น โชคดีว่าวันนั้นเป็นวันเสาร์ และก่อนที่จะเข้าประชุม 1 วัน ได้มีโอกาสได้เที่ยวแบบ one day trip ในเมือง โดยต้องซื้อตั๋ววัน 1 วัน และไปตามสถานที่ต่างๆ ในเมือง เข้าวันนั้นเป็นวันที่อากาศสดใสมาก ทีมงานของเราขอขึ้นรถคล้ายๆ school bus มีผู้โดยสารคือ ทีมงานเราและครอบครัวชาวญี่ปุ่น พ่อ แม่ ลูก ไปด้วยอีก 2 ครอบครัว พวกเราตั้งใจจะไปเที่ยวตามแหล่งเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ในเมือง Tsukuba สิ่งที่เราประทับใจสิ่งแรกคือ การตรงเวลาของรถ และการมี guide นำเที่ยว ซึ่ง guide ของเรานั้นเป็นผู้สูงอายุชายชาวญี่ปุ่น อายุ 72 ปี ซึ่งยังดูหนุ่มมากๆ และนักศึกษาชาวญี่ปุ่นที่เรียนมหาวิทยาลัยปี 2 ที่มาทำงานเพราะต้องการเรียนภาษาอังกฤษ ส่วนคุณตาชาวญี่ปุ่นนั้นมาทำงานนี้เพราะเป็นอาสาสมัคร อยากมาช่วยชุมชน โดยการสอนและแนะนำเยาวชน รวมถึงนักท่องเที่ยวที่จะไปเยี่ยมชมตามสถานที่ทางวิทยาศาสตร์ในเมือง ทั้งสองคนนี้ทำงานโดยไม่รับค่าตอบแทน จิตอาสาอย่างแท้จริง เห็นคุณตาชาวญี่ปุ่นท่านนี้แล้วรู้สึกประทับใจต่อตัวท่านมาก ท่านมีความตั้งใจในการแนะนำสถานที่ มีความพยายามในการสื่อสาร รวมถึงการให้แนวคิดต่างๆ ในการชม แม้ว่าการสื่อสารของเราจะใช้ทั้งคำพูดและมือประกอบ แต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อมิตรภาพที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ดูแล้วท่านมีความสุขมากที่ได้ช่วยเหลือสังคม ที่สำคัญคือการทำงานร่วมกันระหว่างคนสองวัย ไม่มีการแบ่งว่างานนี้คืองานคนหนุ่มสาว หรืองานของผู้สูงอายุ

เมื่อรถบัสพาเราไปที่ Tsukuba Botanical Garden ซึ่งพวกเราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับพันธุ์ไม้ นานาชนิดจากทั่วโลก ณ ที่นี้ เราได้พบกับกลุ่มผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมาทำงานด้วยกัน รวมถึง ครอบครัวเล็กๆ ที่มาพร้อมกับเรานั้น พ่อแม่พาลูกๆ ไปลงทะเบียนและให้เด็กได้เรียนรู้ ชมนิทรรศการ และ เพาะปลูกพันธุ์ไม้ต่างๆ ดิฉันแอบถามว่า พวกเขาเป็นญาติกันหรือเปล่า คำตอบคือ เปล่าเลย ผู้สูงอายุที่นี้ มาช่วยกันสอนเด็กเรื่องการปลูกต้นไม้ วิธีการตัดตา วิธีการตอนกิ่ง และให้ข้อคิดกับเด็กๆ เราต้องเรียนรู้ ที่จะปลูก เพาะพันธุ์ สร้างสรรค์ และเห็นคุณค่าของทุกสิ่งในโลก ดิฉันได้เห็นแววตาของผู้สูงอายุที่มองดู เด็กๆ ขณะสอนนั้นเปี่ยมไปด้วยความรักและเอ็นดู เอาใจใส่ ในขณะที่เด็กๆ ได้มีโอกาสเรียนรู้จาก ของจริง ได้สนุกไปกับการเรียน โดยที่ไม่จำเป็นต้องไปหาความรู้จากชั้นเรียน จิตอาสาจากผู้สูงวัย ก่อให้เกิดการเรียนรู้ และเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี

โดยส่วนตัวดิฉันแอบคิดเล็กๆ ว่า ในเมืองไทยเองก็ทำได้ ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรามีภูมิปัญญาใน การเกษตร ปลูกพืชต่างๆ มานานแล้ว การที่จะให้ผู้สูงวัยของเราสอนเด็กๆ และปลูกฝังข้อคิดต่างๆ นั้น เป็นวิธีที่ไม่ยากเกินความจริงเลย กลับจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง ลูกหลานได้มีโอกาสใกล้ชิด และดูแลมากขึ้นอีกต่างหาก

ในความเป็นจริงของผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่นทุกวันนี้ วิถีชีวิตไม่ต่างจากผู้สูงอายุไทย ยิ้มแย้ม อ่อนน้อม และใจดีต่อแขกผู้มาเยือน แต่ด้วยข้อจำกัดด้านพื้นที่ เมื่อลูกหลานโตขึ้นก็ออกจากบ้านไปทำงานและใช้ ชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ ผู้สูงอายุจึงถูกปล่อยไว้ตามลำพัง ส่วนใหญ่จึงมักอาศัยอยู่ด้วยกันกับคู่สมรสของ ตนเอง ภาพที่เจตาคือผู้สูงอายุญี่ปุ่นสองคนตายายเดินทางไปด้วยกัน นั่งรถไฟหรือไปท่องเที่ยวตาม ศาลเจ้าต่างๆ ด้วยกัน เมื่อครั้งที่ได้ไป Workshop to develop a community-based medical education module incorporating and promoting the concepts of Education for Sustainable Development (ESD) Mie University Medical School, Mie, Japan ระหว่างวันที่ 18-23 มกราคม 2009 ในวันที่ดิฉัน ได้เดินทางไปที่ Ise shine ที่เมือง Ise City, Ujitachi-cho ได้เห็นผู้สูงอายุจำนวนมากเดินทางไปไหว้ที่ ศาลเจ้าแห่งนี้จำนวนมาก มีหลายกลุ่มไปเป็นหมู่คณะและไปเป็นคู่ ซึ่งเห็นแล้วอดชื่นชมในความรัก และการดูแลซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุที่นี้ไม่ได้ สองตายายเดินจงมือกันตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ซึ่งสถานที่ ท่องเที่ยวเหล่านี้มีการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี จะมีป้ายที่บอกว่า Barrier-free: Wheelchair-accessible toilet ผู้สูงอายุจึงสามารถเข้าถึงบริการ และสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ได้ง่าย

จากประสบการณ์ดังกล่าว ดิฉันมองว่าการได้พึ่งพาตนเอง การนำเอาศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ ประโยชน์นั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง หากประเทศไทยให้ ความสำคัญและพัฒนาให้ผู้สูงอายุไทยสามารถดูแลพึ่งพาตนเอง และใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาก่อหนุน สังคมต่อไป ผู้สูงอายุไทยจะอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี และเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศมากกว่าถูกมอง ว่าเป็นภาระของประเทศอย่างเช่นปัจจุบัน ■

