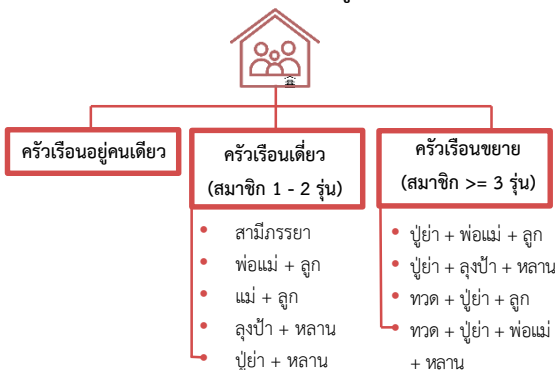


Sandwich Generation กับภาระดูแลหลายรุ่น

สถานการณ์สังคมสูงวัยและวัยแรงงานที่ลดลงส่งผลให้ “แซนด์วิช เจเนอเรชัน” หรือคนที่ต้องดูแลสมาชิกในครัวเรือนรุ่นอื่น ๆ มีภาระและเผชิญปัญหาหลายด้าน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคม จึงควรมีแนวทางในการสนับสนุนและลดภาระที่เกิดขึ้นกับครัวเรือน Sandwich

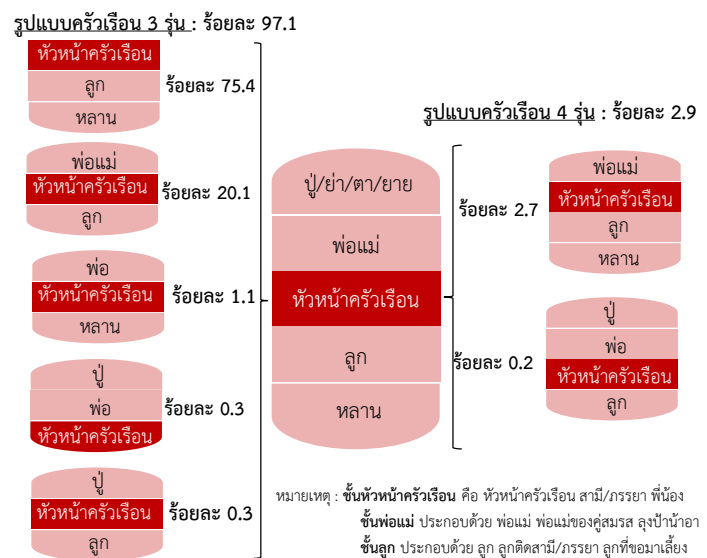
“แซนด์วิช เจเนอเรชัน (Sandwich Generation)” โดยทั่วไปมักใช้เรียกคนที่อยู่ตรงกลางที่ต้องรับผิดชอบดูแลทั้งพ่อแม่สูงอายุและลูกของตนเอง ทั้งทางการเงิน ร่างกาย และทรัพยากรด้านอื่น ๆ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากประชากรสูงวัยทั่วโลกเพิ่มขึ้น ขณะที่วัยแรงงานมีจำนวนลดลงหรือเท่าเดิม ทำให้ประชากรของหลายประเทศตกเป็นคณกลุ่ม Sandwich Generation โดยจากผลการศึกษากลุ่ม Sandwich Generation ในสหรัฐอเมริกาของมหาวิทยาลัยมิชิแกน (University of Michigan)³⁹ พบว่า มีประชากรเกือบ 1 ใน 4 ของประเทศที่ต้องดูแลผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีในเวลาเดียวกัน ส่งผลให้ประชากรกลุ่มนี้มีแนวโน้มมีปัญหาทางการเงินเพิ่มเป็นสองเท่าของประชากรทั่วไป รวมถึงมีแนวโน้มเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าคนที่ดูแลแค่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเท่านั้น สำหรับประเทศไทย การศึกษาถึงคณกลุ่มนี้ในปัจจุบันยังมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการสำรวจในระดับพื้นที่และไม่ครอบคลุมทั้งประเทศ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง แต่จากบริบทสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับครอบครัวในฐานะสถาบันหลักที่ทำหน้าดูแลคุ้มครองสมาชิกในครัวเรือนหรือมีค่านิยมการพึ่งพาอาศัยกัน และมีการดูแลระหว่างรุ่นที่หลากหลาย ทำให้ไทยอาจมีกลุ่ม Sandwich Generation เป็นจำนวนมาก

แผนภาพ 32 ลักษณะและตัวอย่างการอยู่อาศัยของครัวเรือนไทย



ที่มา : รวบรวมโดยกองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม สศช.

แผนภาพ 33 รูปแบบและสัดส่วนครัวเรือน Sandwich Generation ของไทย จำแนกตามจำนวนรุ่น ปี 2566



ที่มา : การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประมวลผลโดย สศช.

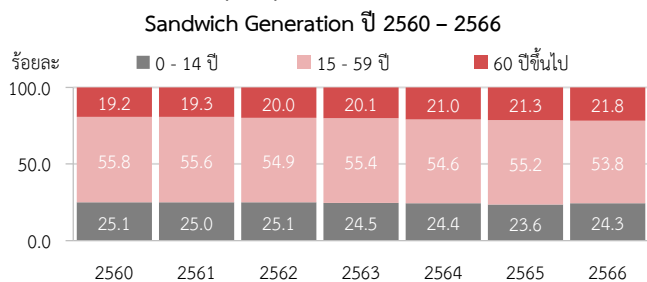
³⁹ Michigan Medicine - University of Michigan. 2022. “Sandwich Generation” study shows challenges of caring for both kids and aging parents

เมื่อพิจารณาตามนิยามของครัวเรือน ซึ่งมี 3 ลักษณะใหญ่ คือ 1) ครัวเรือนอยู่คนเดียว 2) ครัวเรือนเดี่ยวหรือครัวเรือนที่ประกอบด้วยสมาชิกไม่เกิน 2 รุ่น และ 3) ครัวเรือนขยาย หรือที่มีสมาชิก 3 รุ่นขึ้นไป อาจกล่าวได้ว่า ครัวเรือน Sandwich มีความใกล้เคียงกับครัวเรือนขยาย หรือมีการอยู่อาศัยในครัวเรือนเดียวกันตั้งแต่ 3 รุ่นขึ้นไป ซึ่งจากข้อมูลการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน (SES) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบลักษณะที่น่าสนใจของครัวเรือนดังกล่าว ดังนี้

1. **ครัวเรือนไทยที่มีลักษณะเป็น Sandwich มีจำนวนทั้งสิ้น 3.4 ล้านครัวเรือน ในปี 2566** หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 14.0 ของครัวเรือนทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ครัวเรือนลักษณะนี้มีสัดส่วนลดลง โดยในปี 2560 มีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 18.2 ของครัวเรือนทั่วประเทศ และเมื่อพิจารณาลักษณะของครัวเรือน พบว่า ครัวเรือน Sandwich ส่วนใหญ่เป็นครัวเรือน 3 รุ่น คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 97.1 ขณะที่ครัวเรือน 4 รุ่น มีสัดส่วนร้อยละ 2.9 อีกทั้ง ส่วนใหญ่เป็นความสัมพันธ์ที่หัวหน้าครัวเรือนอาศัยอยู่กับลูกและหลาน โดยมีสัดส่วนมากถึงร้อยละ 75.4 ของครัวเรือน Sandwich ทั้งหมด รองลงมาเป็น ครัวเรือนที่หัวหน้าครัวเรือนต้องดูแลพ่อแม่และลูกของตนเอง หรือมีสัดส่วนร้อยละ 20.1 ทั้งนี้ ครัวเรือนที่หัวหน้าครัวเรือนอาศัยอยู่กับลูกและหลาน กว่าร้อยละ 63.3 มีหัวหน้าครัวเรือนเป็นผู้สูงอายุ

2. **ครัวเรือน Sandwich แม้สมาชิกส่วนใหญ่จะเป็นวัยแรงงาน แต่มีอัตราการพึ่งพิงสูง** โดยในปี 2566 วัยแรงงานมีสัดส่วนร้อยละ 53.8 ขณะที่วัยสูงอายุมีสัดส่วนร้อยละ 21.8 และเด็กมีสัดส่วนร้อยละ 24.3 ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาโครงสร้างตามช่วงวัยของครัวเรือน Sandwich พบว่า วัยสูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มขึ้น ขณะที่วัยแรงงานมีสัดส่วนลดลง ส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของครัวเรือน

แผนภาพ 34 สัดส่วนกลุ่มอายุของสมาชิกในครัวเรือน



ที่มา : การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ
ประมวลผลโดย สศช.

Sandwich มีสัดส่วนสูง คือ วัยแรงงาน 100 คน ต้องดูแลเด็กและผู้สูงอายุรวม 86 คน ขณะที่ครัวเรือนประเภทอื่น (ครัวเรือนคนเดียวและครัวเรือนเดี่ยว) วัยแรงงาน 100 คน ต้องดูแลเด็กและผู้สูงอายุรวมเพียง 59 คนเท่านั้น ขณะเดียวกัน เมื่อพิจารณาหัวหน้าครัวเรือนของครัวเรือน Sandwich ยังพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ โดยร้อยละ 48.6 เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เหลือเป็นวัยแรงงาน แบ่งเป็นอายุ 45 - 59 ปี

ที่ร้อยละ 37.3 และอายุ 35 - 44 ปี ที่ร้อยละ 10.2 โดยคนที่เป็น Sandwich Generation มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 58.6 ปี นอกจากนี้ **ครัวเรือน Sandwich บางส่วนอาจต้องสูญเสียกำลังแรงงานเพื่อดูแลวัยอื่น** โดยสมาชิกในครัวเรือน Sandwich ที่เป็นเด็กหรือผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ในชีวิตประจำวันโดยปราศจากคนช่วยเหลือ และไม่สามารถเดินทางไปนอกพื้นที่อื่นด้วยตัวเอง มีสัดส่วนถึงร้อยละ 15.2 และ 24.5 ของจำนวนเด็กหรือผู้สูงอายุทั้งหมดในครัวเรือน Sandwich ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าภาพรวมของประเทศที่อยู่ที่ร้อยละ 9.9 และ 17.2 ของกลุ่มเด็กหรือผู้สูงอายุทั้งประเทศ ตามลำดับ

3. **สมาชิกในครัวเรือน Sandwich ส่วนใหญ่เป็นแรงงานนอกระบบ** โดยร้อยละ 47.2 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและเป็นแรงงานทั่วไป (คนทำความสะอาด รับจ้างทั่วไป) ขณะที่หัวหน้าครัวเรือนร้อยละ 31.9 ทำงานส่วนตัว รองลงมาเป็น พนักงานเอกชน และผู้ช่วยธุรกิจในครัวเรือน ที่ร้อยละ 15.9 และ 11.7 ตามลำดับ ทำให้ส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 80 ขาดหลักประกันรายได้ที่มั่นคงในยามเกษียณ ขณะเดียวกัน ครัวเรือน Sandwich ยังเป็นกลุ่มที่มีทรัพย์สินทางการเงินเพื่อการออมน้อย โดยร้อยละ 41.8 ของครัวเรือน Sandwich มีเงินออมมูลค่าน้อยกว่า 20,000 บาทต่อครัวเรือน ทำให้เมื่อสูงวัยจะต้องพึ่งพาสวัสดิการจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ

4. **ครัวเรือน Sandwich มีสัดส่วนค่าใช้จ่ายต่อรายได้สูงกว่าคนกลุ่มอื่น** โดยครัวเรือน Sandwich มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 31,452 บาทต่อครัวเรือนต่อเดือน ขณะที่มีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 39,414 บาทต่อครัวเรือนต่อเดือน หรือมีค่าใช้จ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 90.1 ของรายได้ ซึ่งสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับครัวเรือนลักษณะอื่น และค่าเฉลี่ยของประเทศ ทั้งนี้ การที่แรงงานในครัวเรือน Sandwich มีรายได้ไม่สูงนัก ส่วนหนึ่งเกิดจากส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำ โดยร้อยละ 57.7 ของสมาชิกในครัวเรือน Sandwich จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และมีเพียงร้อยละ 12.7 ที่จบการศึกษาระดับอนุปริญญาขึ้นไป

จากสถานการณ์ข้างต้น แม้ว่าแนวโน้มครัวเรือน Sandwich จะลดลง แต่คนที่เป็ Sandwich Generation ยังมีภาระที่ต้องแบกรับ ดังนี้

1. **ความเปราะบางทางการเงิน** สะท้อนได้จากรายได้สุทธิต่อเดือน (รายได้หักค่าใช้จ่าย) ปี 2566 ที่พบว่า ครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 49.1 ของครัวเรือน Sandwich มีรายได้สุทธิคงเหลือน้อยกว่าร้อยละ 10 ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจาก อัตราการพืงพิงที่ค่อนข้างสูง รวมทั้งแรงงานในครัวเรือนที่มีทักษะต่ำ เป็นแรงงานนอกระบบ อีกทั้งยังต้องดูแล วยสูงอายุที่มีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้มีภาระค่าใช้จ่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งค่ารักษาพยาบาลที่สูงขึ้นอีกด้วย จากข้อจำกัดดังกล่าวทำให้ครัวเรือน Sandwich ส่วนใหญ่หรือร้อยละ 69.8 มีภาระหนี้สิน โดยภาระหนี้สินต่อรายได้ต่อเดือนของ ครัวเรือนมีสัดส่วนร้อยละ 16.6 สูงกว่าภาพรวมครัวเรือนทั้งประเทศที่อยู่ร้อยละ 13.8 ซึ่ให้เห็นถึงความไม่มั่นคง ทางการเงิน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสามารถทางการเงินในระยะยาว รวมถึงการสะสมทรัพย์สินและความมั่งคั่ง อาจไม่สามารถทำได้อย่างที่ควรจะเป็น เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่ไม่มีการดูแล

2. **ผลกระทบต่อสุขภาพ** กอบกาญจน์ ชุณหสวัสดิกุล (2567)⁴⁰ ระบุว่า กลุ่มคน Sandwich Generation นอกจากจะมีปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตแล้ว ยังต้องเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วนลงพุง โรคตับแข็ง และโรค NCDs ต่าง ๆ ด้วย ซึ่งเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบการเป็นโรค NCDs จากข้อมูลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2566 พบว่า คน Sandwich มีสัดส่วน การเป็นหรือเคยเป็นโรค NCDs (อาทิ โรคเบาหวาน ไทรอยด์ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือด/ คอเลสเตอรอลสูง และโรคมะเร็ง) ถึงร้อยละ 33.9 สูงกว่าค่าเฉลี่ยของหัวหน้าครัวเรือนทั้งประเทศที่อยู่ร้อยละ 23.0

ขณะที่การศึกษาของต่างประเทศ⁴¹ ซึ่งศึกษาผลกระทบต่อพฤติกรรมทางสุขภาพ การประเมินสุขภาพ ของตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต ของผู้หญิงชาวรัสเซียที่ดูแลครัวเรือน Sandwich พบว่า ร้อยละ 7.0 มีโอกาสพบแพทย์ตามนัดน้อยลง รวมถึงมีโอกาสที่จะเป็นภาวะอ้วน ร้อยละ 6.2 ซึ่งสาเหตุเกิดจากการขาดเวลา ในการดูแลตนเอง อาทิ ออกกำลังกาย ทำอาหาร เข้าพบแพทย์ตามนัด นอกจากนี้ ยังมี**ปัญหาสุขภาพจิต** จากการที่ คน Sandwich Generation ต้องมีภาระการดูแลสมาชิกคนอื่น โดยข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สหราชอาณาจักร⁴² ซึ่งเก็บข้อมูลระหว่างปี 2016 – 2017 พบว่า 1 ใน 4 ของคน Sandwich Generation ประสบปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการมีความรู้สึกพอใจกับชีวิตน้อยลง มากกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 22.0) อีกทั้ง ปัญหาสุขภาพจิตจะรุนแรงขึ้นตามระยะเวลาที่ต้องดูแลสมาชิกคนอื่น ซึ่งกรณีของไทย จากข้อมูลการสำรวจอนามัย และสวัสดิการของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2566 พบปัญหาในลักษณะนี้เช่นกัน โดยวัยแรงงานในครัวเรือน Sandwich มีภาวะเครียด/นอนไม่หลับ ร้อยละ 0.8 เมื่อเทียบกับวัยแรงงานทั้งประเทศที่มีสัดส่วนเพียงร้อยละ 0.6 ทั้งนี้ สาเหตุที่ทำให้คน Sandwich Generation มีปัญหาดังกล่าว ส่วนหนึ่งเกิดจากการ**ต้องจัดสรรเวลาในการทำงาน**

⁴⁰ บทความเรื่อง “Sandwich Generation กับปัญหาสุขภาพ”.

⁴¹ Kartseva MA, Peresetsky AA. 2023. Sandwiched women: Health behavior, health, and life satisfaction. Russian Journal of Economics 9(3): 306-328.

⁴² Office for National Statistic (United Kingdom). 2019. More than one in four sandwich carers report symptoms of mental ill-health.

และดูแลสมาชิกในครัวเรือนไปพร้อมกัน โดยการศึกษาในสหรัฐอเมริกา คน Sandwich Generation โดยเฉลี่ย จะใช้เวลาในการดูแลเด็กและผู้สูงอายุประมาณ 28 และ 22 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตามลำดับ สำหรับกรณีของไทย หากใช้เวลาในการดูแลเด็กและผู้สูงอายุเท่ากัน เมื่อรวมกับชั่วโมงการทำงานของคน Sandwich Generation ที่ใช้เวลาประมาณ 42.7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ดังนั้น คน Sandwich Generation จะต้องใช้เวลาเฉลี่ยกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ในการทำงาน รวมถึงดูแลเด็กและผู้สูงอายุ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลให้คนกลุ่มนี้เกิดความเครียด และเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง และ NCDs ได้

จะเห็นได้ว่าปัญหาและภาระที่คน Sandwich Generation ต้องเผชิญค่อนข้างหนักเมื่อเทียบกับคนกลุ่มอื่น นอกจากจะส่งผลต่อตนเองแล้ว ยังอาจส่งผลกระทบต่อสังคมภาพรวมได้ จึงต้องมีแนวทางในการลดภาระที่จะเกิดขึ้นกับครัวเรือน Sandwich ดังนี้

1. **การส่งเสริมทักษะทางการเงิน (Financial Literacy)** ตั้งแต่ก่อนวัยเกษียณ ทั้งการมีทักษะความรู้ และการบริหารจัดการทางการเงิน รวมถึงการป้องกันความเสี่ยง อาทิ *การออมเงินเพื่อยามเกษียณ* ที่ควรเริ่มเก็บออม ตั้งแต่เนิ่น ๆ และในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะแรงงานนอกระบบ ซึ่งอาจจูงใจให้เข้าร่วมกองทุนการออมแห่งชาติ ส่วนแรงงานในระบบ ควรมีรูปแบบการออมเพิ่มเติมนอกเหนือจากภาคบังคับ เพื่อลดปัญหาทางการเงินจากรุ่นสู่รุ่น รวมทั้งต้องส่งเสริมทักษะ *การบริหารจัดการเมื่อมีหนี้สิน* เพื่อให้สามารถปลดหนี้ได้เร็วหรือไม่ติดกับดักหนี้ และ *การซื้อประกันสุขภาพและประกันชีวิต* สำหรับวางแผนเตรียมการดูแลคนในครอบครัวต่อไป และป้องกันเหตุฉุกเฉิน ไม่ว่าจะจากโรคร้ายหรือจากอุบัติเหตุ ซึ่งการดำเนินการข้างต้น จะช่วยลดความกดดัน/ความตึงเครียดภายในครัวเรือน และนำไปสู่การมีความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

2. **การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ** โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องการทำงาน โดยมีกลไกสำคัญ คือ การส่งเสริมการฝึกอบรมทักษะแรงงานผู้สูงอายุพร้อมกับการจับคู่งานเชิงรุก เพื่อให้ตรงกับความต้องการของนายจ้าง รวมถึงการส่งเสริมการเข้าถึงแหล่งทุนหรือสินเชื่อเพื่อการประกอบอาชีพ⁴³ ด้าน *นายจ้าง* ภาครัฐอาจให้สิทธิประโยชน์เพิ่มเติมเพื่อกระตุ้นให้นายจ้างเข้าร่วมมาตรการจูงใจทางภาษีเพื่อส่งเสริมการจ้างงานผู้สูงอายุ⁴⁴ ให้มีเพิ่มขึ้น

3. **การใช้บริการผู้ช่วยดูแล (Care Assistant) และเทคโนโลยีในการดูแลสมาชิกในครัวเรือน** สำหรับ ครัวเรือนที่ไม่มีปัญหาทางการเงิน อาจเลือกใช้บริการจ้างผู้ช่วยดูแล ทั้งผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม และผู้ดูแลทั่วไป มาช่วยดูแลบางหน้าที่ เช่น ดูแลเรื่องอาหารและยา ช่วยพาไปหาหมอตามเวลานัด พาไปทำกิจกรรม เป็นต้น รวมถึงการใช้เทคโนโลยี อาทิ หุ่นยนต์อัตโนมัติ อุปกรณ์ Smart Home ต่าง ๆ ที่ช่วยดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน หรือกล้องอัจฉริยะ Wi-Fi (Smart Camera) และเครื่องเซนเซอร์ตรวจจับความเคลื่อนไหว (Motion Sensor) ที่เชื่อมต่อกับโทรศัพท์ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก แบ่งเบาความกังวล และลดภาระการดูแล โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยสร้างสมดุลระหว่างชีวิตครอบครัวและการทำงานให้กับแรงงาน

4. **การสนับสนุนศูนย์ดูแลเด็กและผู้สูงอายุ** โดยเน้นที่การปรับปรุงศูนย์พัฒนาเด็กและศูนย์บริการผู้สูงอายุของภาครัฐหรือการสนับสนุนภาคธุรกิจสำหรับการดำเนินกิจการ เพื่อลดค่าใช้จ่ายของภาครัฐ โดยอาจให้สิทธิประโยชน์ทางด้านกฎหมาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดขยายตัวของธุรกิจรับดูแลเด็กและผู้สูงอายุในพื้นที่เดียวกันมากขึ้น โดยการดูแลในลักษณะการรับฝากดูแลผู้สูงอายุและเด็กชั่วคราวในช่วงระหว่างเวลาทำงานของวัยแรงงาน กลุ่ม Sandwich Generation

⁴³ กรมกิจการผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป กู้ยืมเงินทุนเพื่อการประกอบอาชีพจากกองทุนผู้สูงอายุ ด้วยวงเงินไม่เกิน 30,000 บาท ต่อคน หรือ 100,000 บาทต่อกลุ่ม 5 คนขึ้นไป โดยผ่อนชำระคืนเป็นรายงวด ภายใน 3 ปี ไม่มีดอกเบี้ยเงินกู้

⁴⁴ ตั้งแต่ปี 2559 กระทรวงการคลังมีมาตรการจูงใจทางภาษีเพื่อส่งเสริมการจ้างงานผู้สูงอายุ โดยกำหนดให้บริษัทที่จ้างงานผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสามารถนำค่าจ้าง มาหักรายจ่ายได้เป็นจำนวนสองเท่าของรายจ่ายประเภทเงินเดือนและค่าจ้าง