



บทความวิจัย

เรื่อง อิศิโก ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของชาวญี่ปุ่น

โดย

นางสาว ณิชฎฐณิชา มิมนิ

รหัสนักศึกษา 05580663

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



บทความวิจัย

เรื่อง อิศิโก ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของชาวญี่ปุ่น

โดย

นางสาว ณิชฎฐณิชา มิมุณี

รหัสนักศึกษา 05580663

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ชื่อบทความวิจัย	อิคิโก ความหมายในการมีชีวิตของชาวญี่ปุ่น
ผู้เขียน	นางสาวณัฐธัญชา มิมุณี
อาจารย์ที่ปรึกษาบทความวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์
สาขาวิชา	เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ปีการศึกษา	2561

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องอิคิโก ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของชาวญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิด ของอิคิโกและวิเคราะห์การใช้ชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่สอดคล้องกับอิคิโกโดยมีวิธีการศึกษาจากเว็บไซต์และหนังสือThe little book of ikigaiฉบับแปลไทย

ผลการศึกษาพบว่าอิคิโกคือปรัชญาแห่งการใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าและมีความสุขเป็นปรัชญาที่มีแนวคิดการทำให้ตัวเราหาเหตุผลในการที่จะมีชีวิตอยู่ เป็นปรัชญาที่ช่วยทำให้เรามีเป้าหมายในการใช้ชีวิตไปในแต่ละวันอย่างมีความสุขและไม่สร้างความเครียดร้อนให้ผู้อื่นสามารถทำในสิ่งที่เรารักหรือชอบได้อย่างมีความสุข หากเรามีความสุขกับสิ่งไหนสิ่งนั้นก็คืออิคิโกของตัวเอง กล่าวคืออิคิโกคือคุณค่าของสิ่งต่างๆที่เราสามารถรับรู้ได้ในชีวิต

โดยหลักปรัชญาอิคิโกเป็นสิ่งที่ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าทุกคนมีติดตัวมาตั้งแต่เกิดทุกคนมีหลักปรัชญานี้ในตัวเอง จึงเป็นเรื่องที่ง่ายที่ชาวญี่ปุ่นจะเข้าถึงปรัชญานี้ได้ดีส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันของชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะนำปรัชญาอิคิโกมาเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตเนื่องจากต้องการหาความสุขใส่ชีวิตภายใต้การอยู่ในสังคมที่มีความกดดันจนลืมนึกถึงสิ่งที่ตัวเองต้องการจริงๆหรือลืมนึกถึงเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของตนเองอิคิโกเปรียบเสมือนสิ่งที่จะเหนี่ยวนำให้ชาวญี่ปุ่นเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : อิคิโก,การใช้ชีวิต,ความสุข

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยเรื่อง อีคิว ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของชาวญี่ปุ่น เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 450109 การศึกษาเอกเทศ (INDEPENDENT STUDY)

บทความวิจัยชิ้นนี้สามารถสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อนๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้

ณัฐธนิชา มิมุณี

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
บทนำ.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
วิธีการดำเนินวิจัย.....	2
ผลวิจัย.....	3
สรุปและอภิปรายผลวิจัย.....	13
ข้อเสนอแนะ.....	15
เอกสารอ้างอิง.....	16
ประวัติผู้ศึกษา.....	18

บทนำ

คำว่า “อิคิโก” เป็นคำที่มีมาตั้งแต่ยุคเฮอัน (ค.ศ.794 ถึง 1185) โดยมาจากคำว่าไก 甲斐 (kai) ที่แปลว่า หอย ในภาษาญี่ปุ่น เป็นสิ่งที่ชาวญี่ปุ่นสมัยก่อนใช้แทนการใช้จ่าย ถือเป็นตัวแทนวัดคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในยุคนั้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงรากศัพท์ของคำว่าคุณค่า ที่มีความหมายที่ลึกซึ้งมาตั้งแต่สมัยก่อน ต่อมาได้นำศัพท์คำว่า “อิคิ (生き)” ที่แปลว่า “การมีชีวิตอยู่” และคำว่า “ไก (甲斐)” ที่หมายถึง “ผล/คุณค่า” มารวมคำแล้วทำให้เกิดคำว่า “อิคิโก (生き甲斐)” ที่หมายถึง “เหตุผลแห่งการมีชีวิตอยู่” โดยตามความเชื่อของชาวญี่ปุ่นนั้นเชื่อว่าคนเราทุกคนต่างมี “อิคิโก” เป็นของตัวเอง

“อิคิโก” หมายถึงสิ่งที่ทำให้เราอยากตื่นขึ้นมาในทุกๆ เช้า ซึ่งถือเป็น ‘ปัญญา’ ที่ซ่อนอยู่ในปรัชญา ซึ่งแฝงอิทธิพลของพื้นฐานความคิดของพุทธศาสนานิกายเซนเอาไว้ภายใน คือการสร้างความสุขและสุขภาพที่ดีของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้สึกตัวและการค้นพบตัวตน อันสามารถเข้าใจได้ผ่านหลักการสี่ข้อคือ 1.อะไรคือสิ่งที่มนุษย์รักที่จะทำ 2.อะไรคือสิ่งที่สร้างรายได้ให้มนุษย์ 3.อะไรคือสิ่งที่โลกต้องการ 4.อะไรคือสิ่งที่มนุษย์มี(กมลกานต์,2560:ออนไลน์)

โดย “อิคิโก” ถือเป็นปรัชญาที่เกิดขึ้นจากพื้นฐานทางลักษณะทางภูมิศาสตร์ของประเทศหรือกายภาพเฉพาะของประชากรญี่ปุ่น ซึ่งสามารถเริ่มต้นได้จากระดับเล็กๆ อย่างเช่นการเปลี่ยนวิถีการกินอาหาร โดยตามสถิติของประชากรชาวญี่ปุ่นพบว่าการเปลี่ยนวิถีการกินอาหารถือเป็นสิ่งที่ประชากรในประเทศเข้าถึงและปรับเปลี่ยนได้มากที่สุด โดยมีข้อมูลที่รายงานจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ประชากรที่มีอายุยืนมากที่สุดในโลกอาศัยอยู่ที่เมืองโอกินาวา ที่ซึ่งเป็นใจกลางของเมืองที่ประชากรอายุยืนมากที่สุด ด้วยเหตุผลสำคัญคือการเข้าถึงวัตถุดิบอาหารที่ดีเป็นจำนวนมากในแต่ละวันและสิ่งที่เห็นได้ชัดอีกอย่างก็คือคำว่า “อิคิโก” คือสิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในยุคเบบี้บูม(ทศวรรษ 1940-1964)ช่วงที่มีประชากรอายุตั้งแต่65ปีขึ้นไปนั้นมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ ปี จนกระทั่งปี 2012 ประชากรที่เกิดในยุคเบบี้บูมจะมีอายุครบ65ปี ซึ่งถือเป็นช่วงที่มีประชากรที่มีอายุยืนเป็นจำนวนมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่น

โดยคนเหล่านี้จะต้องการอยู่ได้ด้วยตัวเองให้ได้อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนและไม่พยายามรบกวนหรือทำให้ตัวเองเป็นภาระของลูกหลานซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าเบบี้บูมเมอร์สามารถปรับใช้ “อิคิ

ไก” เพื่อจดจำเป้าหมายของชีวิตเตรียมพร้อมในช่วงก่อนเกษียณจนถึงหลังเกษียณ โดยมองเห็นความงดงามและคุณค่าในชีวิตแต่ละวันได้ทำให้เห็นถึงสังคมในวัยผู้สูงอายุในยุคเบบี้บูมที่มีประชากรที่มีอายุยืนมากที่สุดและสามารถประคองชีวิตให้อยู่ได้ยาวนาน โดยยึดหลักการมีเป้าหมายในชีวิตหรือที่เรียกว่า “อิคิไก” ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและที่จริงแล้วเมื่อมองในยุคปัจจุบันแล้ว “อิคิไก” คือสิ่งที่ไม่ได้จำกัดเพศและวัยทุกคนสามารถมี “อิคิไก” เป็นของตัวเองได้เพราะมันคือสิ่งที่ติดตัวเรามาตั้งแต่แรกอยู่แล้วอยู่ที่ความเข้าใจและการใช้เวลาที่จะเรียนรู้ถึงหลักแก่นแท้ของตัวค่านี้นี้มากกว่า

ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า “อิคิไก” คือสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์สามารถมองอนาคตไปด้วยความหวังที่เต็มเปี่ยมและมีแรงบันดาลใจเป็นเหมือนสิ่งที่น่าสนใจนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น เพราะจะทำให้มนุษย์ได้รู้ว่ามียุคที่เหนื่อยให้มีชีวิตอยู่ ถึงแม้ว่าจะรู้สึกทุกข์ยากในขณะนั้นอีกทั้งยังเป็นการคำนึงถึงผู้คนรอบด้านมากกว่าการทำเพื่อตัวเองฝ่ายเดียว นอกจากนี้ อิคิไกยังให้ความหมายว่า ‘จุดมุ่งหมาย’ หรือ ‘เหตุผลของการมีชีวิตอยู่’ ที่จะทำให้มนุษย์เราตระหนักถึงการมีชีวิตอยู่นั้นมีหลัก “อิคิไก” เป็นเป้าหมายในชีวิต

ผู้วิจัยจึงประสงค์จะรวบรวมข้อมูลในการใช้แนวคิดอิคิไกในการดำเนินชีวิตของคนญี่ปุ่น เพื่อให้เข้าใจวิธีการของการปฏิบัติตัวในสังคมและเพื่อให้เข้าใจความหมายของแนวคิดอิคิไกได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดของอิคิไก
2. วิเคราะห์การใช้ชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่สอดคล้องกับอิคิไก

วิธีการดำเนินวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ได้แก่ การศึกษาและค้นคว้าหนังสือและข้อมูลทางเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาเรื่องอิคิไก และรูปแบบการใช้ชีวิตของคนญี่ปุ่นที่มีอิคิไกเป็นหลักในการดำรงชีวิตให้สอดคล้อง เพื่อจะได้ข้อมูลมาจัดเป็นหมวดหมู่ว่าอิคิไกสอดคล้องกับสิ่งใดในประเทศญี่ปุ่นบ้าง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ว่าอิคิไกช่วยนำพาชีวิตของคนญี่ปุ่นในหมู่วัยใดและมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะขึ้นชื่อว่าเป็นปรัชญาชีวิตหรือไม่รวมถึงการนำข้อมูลที่ได้จากการจัดหมวดหมู่มาวิเคราะห์ในแง่ของศิลปวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาอิคิไก

ขั้นตอนที่3 นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลออกมาในรูปแบบของบทความวิจัย

ผลวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การที่สังคมญี่ปุ่นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบแล้ว และต้องเรียนรู้พื้นฐานความเป็นอยู่ของวัย จึงทำให้เห็นถึงความสำคัญของปรัชญาอิชิโก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทราบถึงข้อมูลหลายๆด้านที่เกี่ยวข้อง

ผู้สูงอายุคือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตัวเลขนี้เป็นเส้นคั่นช่วงสำคัญของชีวิต คือสิ้นสุดการทำงานประจำ ในญี่ปุ่น อายุเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนและข้าราชการทั่วไปส่วนมากยังอยู่ที่ 60 ปีแต่หลังจากนั้นอาจมีการจ้างเป็นพิเศษแล้วแต่กรณี สำหรับมหาวิทยาลัยในสังกัดรัฐบาล อาจารย์ทำงานได้ถึงอายุ 65 ปี และถ้าเป็นมหาวิทยาลัยเอกชนคือ 70 ปี ด้วยความที่ญี่ปุ่นล้ำหน้าประเทศอื่นไปมากหลายประเทศรวมทั้งไทยจึงมักมองญี่ปุ่นเป็นกรณีศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนรองรับแต่ญี่ปุ่นเองก็ยังแก้ปัญหาไม่ได้อย่างทั่วถึง ทุกวันนี้สิ่งที่เกิดขึ้นจึงเป็นแค่การปรับตัวไปตามสถานการณ์ เช่นพยายามขยายอายุเกษียณ สร้างระบบจ้างงานรอบสองสำหรับคนวัยเกินหกสิบพยายามเพิ่มอายุที่จะได้รับเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

ประชากรญี่ปุ่นได้มีสัดส่วนประชากรที่เปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีอัตราการเกิดที่ลดลงประมาณ 941,000 คน ขณะที่อัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ 1.34 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2016 ประมาณ 3% ซึ่งหากเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ประชากรของประเทศจะลดลง ในประเทศที่ญี่ปุ่นมีประชากรวัย 65 ปีขึ้นไปสูงมากกว่าวัยอื่น ๆ ในสัดส่วนที่เห็นเด่นชัด โดยในจำนวนประชากร 127 ล้านคนนี้ 26.7% เป็นผู้สูงอายุ การที่มีประชากรสูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมากก็ได้ส่งผลให้ลูกหลานนำผู้สูงอายุไปฝากไว้ตามสถานพยาบาลหรือองค์กรการกุศล และไม่กลับมาดูแลอีก ส่วนหนึ่งคือลูกหลานไม่สามารถรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุได้เพราะค่าใช้จ่ายในการดูแลนั้นสูงส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในญี่ปุ่นบางรายที่เริ่มตัดสินใจก่ออาชญากรรมเล็กๆ น้อย ๆ เช่น ขโมยของเพื่อให้ตนเองเข้าไปอยู่ในคุก เพราะอย่างน้อยสภาพในคุกก็ยังดีกว่าการอาศัยอยู่ตามลำพังภายนอก เช่น ยังมีผู้คุมคอยดูแล จัดหาอาหารและแต่งตัวให้ มีเพื่อนนักโทษคนอื่น ๆ ให้พูดคุย ส่วนผู้สูงอายุหลายคนเมื่อพ้นโทษก็จะมีลูกหลานมารับไปดูแล แต่ในบางกรณี ก็พบว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการดูแลที่สูงมาก ได้ทำให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะก่ออาชญากรรมเพื่อกลับเข้าคุกมาอีก โดยตัวเลขในปี 2015 พบว่า มีการก่ออาชญากรรมโดยคนที่อายุมากกว่า 65 ปีถึง 20% ของตัวเลขทั้งหมด และรัฐบาลญี่ปุ่นมีการจ่ายเงินเป็นสิบล้านเยนเพื่อปรับปรุงคุกให้สามารถดูแลคนชราเหล่านั้นได้ซึ่งการทำเช่นนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะก่ออาชญากรรมกันมากขึ้นเพื่อให้ตนเองมีที่พักพิงในยามชราที่ไม่เป็นภาระลูกหลาน

ญี่ปุ่นเข้าสู่สังคมสูงอายุนาน และขณะนี้ประชากรวัยตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปถึงประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมด กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มขั้น และเป็นที่ยอมรับทั่วโลกว่าญี่ปุ่นมีประชากรสูงวัยเป็นสัดส่วนสูง ในบรรดาประเทศที่พัฒนาแล้ว ญี่ปุ่นน่าจะไปเยอะ ดังที่กระทรวงกิจการภายในของญี่ปุ่นเผยแพร่สัดส่วนร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดโดยเปรียบเทียบ เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2559 ดังนี้

หลังเกษียณอายุในวัย 60 ปีแล้ว คนญี่ปุ่นจำนวนมากยังมีสุขภาพแข็งแรงต่อไปอีกหลายปี ซึ่งเป็นเรื่องดี แต่ก็ยังมีปัญหาสังคมตามมา เพราะระบบประกันสังคมญี่ปุ่นต้องจ่ายเงินเลี้ยงชีพ (บางคนเรียกว่าบำนาญตามความเข้าใจง่าย ๆ) ให้แก่ผู้สูงวัยเหล่านี้ไปตลอดชีวิต เงินส่วนหนึ่งได้มาจากเบี้ยสำรองเลี้ยงชีพที่คนวัยทำงานจ่ายเข้ากองทุนทุกเดือนตามลักษณะงานของตนเพื่อให้ตนได้รับเงินนั้น หลังเกษียณ แต่ขณะที่จ่ายอยู่ เงินจะถูกโยกไปดูแลคนสูงวัยที่ไม่ได้ทำงานแล้ว พุดง่าย ๆ คือนำเงินของคนทำงานไปอุ้มคนที่ไม่ได้ทำงาน แต่ในขณะที่คนญี่ปุ่นอายุยืนขึ้น ซึ่งหมายความว่าจะได้รับเงินสำรองเลี้ยงชีพนานขึ้น และประชากรของญี่ปุ่นเริ่มลด ซึ่งต่อไปคนทำงานก็เริ่มน้อยลง ประกอบกับรัฐบาลเริ่มหมุนเงินไม่ทัน ตัวเงินที่จะนำไปอุ้มผู้สูงวัยก็เริ่มมีปัญหา จนในที่สุด อายุที่จะเริ่มได้รับเงินสำรองเลี้ยงชีพนี้ได้ขยับจาก 60 ปีเป็น 65 ปีแล้ว และเริ่มมีความเคลื่อนไหวว่าจะขยับออกไปอีก

ช่องทางการปรับตัวอย่างหนึ่งที่ญี่ปุ่นใช้คือ การจ้างงานรอบสองสำหรับผู้สูงวัย ในบริษัทใหญ่ ๆ มีมาพักใหญ่แล้ว โดยทำสัญญาหลายรูปแบบ เช่น ปีต่อปี แม้ไม่ใช่พนักงานประจำ แต่แรงงานสูงวัยก็ยังมีส่วนช่วยให้เกิดผลิตภาพเป็นบวก ไม่ใช่ศูนย์ ยังพอมีรายได้และได้ใช้งานสมอง หรือในระดับท้องถิ่น ถ้าไปตามร้านสะดวกซื้อตอนนี้จะเห็นพนักงานร้านเป็นคนที่ป่วนรุ่นตารุ่นยายมาทำงานร่วมกับคนหนุ่มสาวมากขึ้น

นอกจากเรื่องงานแล้ว ด้านการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีก็สำคัญ เพราะหากปล่อยร่างกายกับสมองไว้เนิ่น ๆ ก็จะยิ่งเสื่อมสภาพรวดเร็ว คนญี่ปุ่นจึงหาอะไรทำอยู่ตลอดเวลาหลังเกษียณหากไม่หางานทำเป็นกิจจะลักษณะก็หากิจกรรมทำ ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ เช่น เข้าชมรมชงชา ทำกิจกรรมอาสาสมัคร ไปจนถึงการออกกำลังกายอย่างจริงจัง สามารถหาดูได้ในฟิตเนสของญี่ปุ่น ซึ่งเมื่อประเมินด้วยสายตาแล้ว อายุเฉลี่ยไม่น่าจะต่ำกว่าห้าหกสิบ ทั้งการเดินแอโรบิก สเตป หรือซุมบ้า ล้วนเป็นคนวัยคุณลุงคุณป้าเกินกว่าครึ่ง

ด้วยความตระหนักถึงคุณค่าของคนสูงวัย ญี่ปุ่นได้กำหนดให้วันจันทร์สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนกันยายนเป็น “วันเคารพผู้สูงอายุ” (敬老の日; Keirō no hi) และเป็นวันหยุดราชการ เดิมกำหนดไว้เป็นวันที่ 15 กันยายนของทุกปี แต่สืบเนื่องจากกฎหมายว่าด้วยวันหยุดราชการฉบับแก้ไขปี 2543 ญี่ปุ่นเลื่อนวันหยุดราชการหลายวันให้ตรงกับวันจันทร์ เรียกกันทั่วไปว่า “แฮปปี้มันเดย์” เพื่อให้

ประชาชนได้หยุด3วันติดกันคือเสาร์-อาทิตย์-จันทร์วันเคารพผู้สูงอายุจึงไม่ใช่วันที่ 15 กันยายนแล้วแต่กลายเป็นวันจันทร์สัปดาห์ที่3ของเดือนกันยายนปีนี้ตรงกับวันที่18กันยายน

จุดประสงค์ของวันเคารพผู้สูงอายุคือ“แสดงความรักและเคารพต่อผู้สูงวัยที่ährังสังคมมายาวนานหลายปี และฉลองการมีอายุยืนยาว” คนญี่ปุ่นจึงถือโอกาสไปเยี่ยมปู่ย่าตายาย บางชุมชนจัดงานกิจกรรม โดยมีคำเน้นการในนาม “ชมรมผู้สูงอายุ” ประจำท้องถิ่น ซึ่งเกิดขึ้นด้วยการที่ทางการของพื้นที่นั้นสำรวจว่าแต่ละปีมีผู้สูงวัยรายใหม่กี่คนและส่งจดหมายเชิญมาเข้าเป็นสมาชิกชมรม เพื่อติดตามความเป็นอยู่ อีกทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้พบปะผู้คนและมีกิจกรรมคลายเหงา ญี่ปุ่นกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด ความต้องการในเรื่องสุขภาพ รวมไปถึงค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะสร้างผลกระทบต่อเศรษฐกิจญี่ปุ่น รัฐบาลจำเป็นต้องผลักดันนโยบายสอดรับกับผู้สูงวัยจำนวนกว่า 30 ล้านคน ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ญี่ปุ่นเป็นประเทศหนึ่งเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบไปแล้ว แต่ปัจจุบันญี่ปุ่นกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ซึ่งหมายถึงสังคมที่มีประชากรผู้สูงวัยมากกว่า75ปีเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

เมื่อเทียบสัดส่วนระหว่างผู้สูงวัยกับกลุ่มประชากรวัยทำงานจะพบว่ามีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุในญี่ปุ่นจำเป็นที่จะต้องดูแลตัวเองเพิ่มมากขึ้น เพราะจำนวนประชากรวัยทำงานที่จะคอยช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุลดลงเรื่อยๆ มาตั้งแต่ปี 1950 โดยตัวเลขในปี 2020 จะมีประชากรวัยทำงาน 2 คน ในการทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ 1 คน ซึ่งก็ถือว่าเป็นภาระที่ค่อนข้างหนักอยู่แล้ว แต่สัดส่วนกลับยิ่งน้อยลงไปในอนาคต โดยตัวเลขในปี 2065 จะมีสัดส่วนเหลืออยู่เพียง 1.3 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน ซึ่งนี่ก็เป็นหนึ่งในเหตุผลที่ทำให้ทางญี่ปุ่นเริ่มสนับสนุนให้มีการจ้างคนต่างชาติเข้ามาทำงานเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้สาเหตุของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของญี่ปุ่นมาจาก2สาเหตุหลักคือ

1. อัตราการเสียชีวิตของประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่ลดลง จากการพัฒนาทางการแพทย์และความก้าวหน้าต่างๆของเทคโนโลยีที่พัฒนามากยิ่งขึ้น
2. อัตราการเกิดต่อจำนวนประชากรที่ลดลง โดยเมื่อเทียบตัวเลขพบว่าในปี 1947 มีจำนวนเด็กทารกแรกเกิดถึง 2.69 ล้านคน แต่ในปี 2014 จำนวนเด็กเกิดใหม่เหลืออยู่เพียง 1 ล้านคนเท่านั้น ซึ่งเมื่อคำนวณหาอัตราการเกิดเทียบกับจำนวนประชากรจะพบว่ามีสัดส่วนลดลงจาก4.32เหลืออยู่เพียง1.42 เท่านั้นในปี2014

จากที่กล่าวไปข้างต้นทำให้ทราบถึงพื้นฐานการใช้ชีวิตและสภาพสังคมของวัยที่เห็นความสำคัญของอิกิไก

“อิคิไก” เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่ใช้อธิบายถึงความสุขและความหมายของชีวิตคำนี้ประกอบด้วย อิคิที่แปลว่า มีชีวิต และไกที่แปลว่า เหตุผล เมื่อนำมารวมกันจึงมีความหมายว่าเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ เป็นเหตุผลของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อโลก เป็นชีวิตที่งดงามและมีความสุขเป็นปรัชญาที่คนญี่ปุ่นเชื่อว่ามีติดตัวมาตั้งแต่เกิดทุกคนมีอิคิไกในตัวเอง

ปรัชญาอิคิไกนั้นคือสิ่งที่อยู่รอบตัวเราเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสุข โดยเงินตราและชื่อเสียงก็ไม่อาจทดแทนได้ เพียงแต่บางคนอาจเจอเร็วบางคนเจอช้า แต่ไม่มีอะไรยากเกินกว่าความตั้งใจในการค้นหาตัวเองและลงมือทำงานสำเร็จซึ่งจะเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความสุข

ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้บุกเบิกอิคิไกคือเจ้าชายโชโตะคุผู้สำเร็จราชการในรัชสมัยของพระเจ้าจักรพรรดินิฮูโกะในต้นศตวรรษที่7 โอรสของจักรพรรดิโยเมอิ เขาเป็นผู้มีพรสวรรค์มหัศจรรย์ ตามตำนานเล่าขานว่าเขาสามารถฟังและเข้าใจคนสิบคนที่กำลังพูดอยู่พร้อมๆ กัน เจ้าชายโชโตะคุได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ริเริ่มการปฏิรูปทางการเมือง อาทิเช่น เป็นผู้นิพนธ์ธรรมนูญสิบเจ็ดมาตรา ที่เน้นความสำคัญของวะ (ความสามัคคี) ไว้ตั้งแต่ในมาตราแรกสุด ซึ่งความสามัคคีคือกุญแจไปสู่ความสำเร็จอยู่อย่างกลมเกลียวกับผู้อื่น ความสามัคคีก็คือหนึ่งในนิยามของวัฒนธรรมญี่ปุ่นและเป็นส่วนผสมหลักของอิคิไก ในบริบทนี้เจ้าชายโชโตะคุคือหนึ่งในผู้บุกเบิกอิคิไก และอีกหนึ่งในการเป็นผู้บุกเบิกคือในพระราชสาส์นที่ส่งถึงจักรพรรดิจินเจ้าชายโชโตะคุเริ่มต้นประโยคแรกว่า “จากผู้ปกครองดินแดนอาทิตยอุทัย” ซึ่งอิงกับข้อเท็จจริงที่ว่าญี่ปุ่นนั้นตั้งอยู่ทางตะวันออกของจีน ทิศทางที่พระอาทิตย์ขึ้น ภาพลักษณ์นี้ยังคงประทับฝังแน่นและประเทศญี่ปุ่นบางครั้งยังคงถูกเรียกขานในโลกตะวันตกว่าเป็นดินแดนแห่งอาทิตยอุทัย คำว่าประเทศญี่ปุ่น เป็นชื่อที่คนประเทศอื่นเรียก ในขณะที่ภาษาญี่ปุ่น เรียกประเทศตัวเองว่า นิปปอน หรือนิฮง เลือกออกเสียงได้ทั้งสองแบบ แสดงความหมายถึง ต้นกำเนิดแห่งพระอาทิตย์ ส่วนธงชาติญี่ปุ่นนั้นเรียกว่า ฮิโนะมะรุ (วงกลมแห่งพระอาทิตย์) ก็เป็นการแสดงภาพของแนวคิดเกี่ยวกับดินแดนแห่งอาทิตยอุทัยเช่นกัน

ในประเทศญี่ปุ่นพระอาทิตย์ถือเป็นวัตถุบูชาเป็นเวลาช้านาน เป็นสัญลักษณ์แห่งชีวิตและพลังงานในวันขึ้นปีใหม่ผู้คนจำนวนมากตื่นตั้งแต่เช้าตรู่เพื่อจะรอดูพระอาทิตย์ขึ้นครั้งแรกของปี มีประเพณีการเดินขึ้นภูเขาฟูจิตอนกลางดึก เพื่อจะได้ทำความเคารพพระอาทิตย์ขึ้นตอนไปถึงยอดเขา แบรินดร์ธุรกิจญี่ปุ่นมากมายไม่ว่าจะเป็นเบียร์ หนังสือพิมพ์ ประกันชีวิต ไม้ขีดไฟและสถานีโทรทัศน์ ก็ใช้รูปพระอาทิตย์ขึ้นเป็นแนวคิดหลัก อีกเหตุผลที่ว่าทำไมคนญี่ปุ่นถึงชอบตื่นเช้าต้องย้อนกลับไปในยุคเอโดะ (1603-1868) ญี่ปุ่นอยู่ภายใต้ระบอบการปกครองโดยโชกุนตระกูลโทะคุงะวะประมาณร้อยละแปดสิบของประชากรทั้งประเทศเป็นชาวนาที่จำเป็นต้องตื่นขึ้นมาแต่เช้าเพื่อไปทำนาไม่ใช่เพียงแค่ชาวนาคนค้าขายก็มีธรรมเนียมนิยมในการตื่นตั้งแต่ฟ้าเริ่มสว่างและเริ่มทำงานทันที

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการใช้พระอาทิตย์เป็นสัญลักษณ์ในการส่งจดหมายของเจ้าชายโซโตะคุและการที่เห็นคุณค่ากับกิจกรรมยามเช้าของคนญี่ปุ่น เมื่อมองจากมุมมองของอิกิโกะจะเกี่ยวข้องกับเสาหลักเรื่องความสุขกับสิ่งเล็กๆที่จะเริ่มต้นสางแรกในยามเช้า

เสาหลัก5 ประการของอิกิโกะคือแนวทางอันเป็นรากฐานที่จะช่วยให้อิกิโกะเกิดองค์ประกอบต่างๆ ขึ้นมา ประกอบไปด้วยเสาหลักประการแรก: **การเริ่มต้นเล็กๆ** เสาหลักประการที่สอง: **การปลดปล่อยตัวเอง** เสาหลักประการที่สาม: **ความสอดคล้องและยั่งยืน** เสาหลักประการที่สี่: **ความสุขกับสิ่งเล็กๆ** เสาหลักประการที่ห้า: **การอยู่ตรงนี้ ตอนนี้** เสาหลักทั้ง 5 นี้มีความจำเป็นต่อการทำความเข้าใจเรื่องอิกิโกะ อันเป็นสิ่งที่ให้แนวทางในการใช้ชีวิตแล้วสะท้อนมาสู่ชีวิตจริง

ขั้นตอนต่อมาเป็นการผสมและสร้างสมดุลจาก4สิ่งนี้เพื่อนำไปสู่องค์ประกอบที่ชัดเจนขึ้นของอิกิโกะ

1. สิ่งที่คุณรักชอบคุณมีความสุขขณะทำ
2. สิ่งที่มีประโยชน์มีประโยชน์ต่อโลกและผู้อื่น
3. สิ่งที่สามารถรายได้ให้เราเพื่อจะทำได้ทำต่อไป
4. สิ่งที่เราทำได้ดีกว่าคนอื่นและมีฝีมือกว่าคนอื่น

ถัดมาคือองค์ประกอบหลักของอิกิโกะ

1. สิ่งที่เราทำได้ดี + สิ่งที่มีความสุขที่ได้ทำ = Passion (ความหลงใหล) อะไรที่เรามักจะชอบทำในเวลาว่าง ทำแล้วลืมเวลา เหมือนหลุดไปอีกโลก ทำแล้วไม่อยากจะหยุด ทำแล้วอารมณ์ดี ทำแล้วหยุดคิดกังวล สิ่งนี้จะเป็นอะไรก็ได้ทั้งนั้น ทำสวน, อ่านหนังสือ, ดูหนังจนไปถึงการอยู่เฉยๆ และสิ่งนี้เราต้องทำได้ดีกว่าคนอื่นๆ เช่นเรามีความเข้าใจในสิ่งๆ นั้น มีความรู้ศึกษามากกว่าใครสักคนชอบเฉยๆ หรือมีทักษะมีฝีมือในการทำสิ่งนั้นๆสร้างสรรค์ต่อยอดไปได้เรื่อยๆ

2. สิ่งที่คุณมีความสุขที่ได้ทำ + สิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น = Mission (ภารกิจ) อะไรบ้างที่แก้ปัญหาหรือเพิ่มคุณค่าให้ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและตัวเราเองก็ไม่ได้ทรมานที่จะทำมัน เพราะวิธีแก้ปัญหานั้นตัวเรานั้นอาจเป็นทางออกที่สังคมรออยู่ก็เป็นได้

3. สิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น + ก็สร้างรายได้ให้ตัวเราด้วย = Vocation (อาชีพ) สิ่งใดบ้างที่ช่วยแก้ปัญหาให้ผู้อื่นได้จริง จนผู้อื่นต้องการเงินตอบแทนให้เรา ควรเริ่มจากการมองหาทักษะหรือสิ่งใดก็ได้ที่เราทำได้ดีกว่าคนอื่นๆ สิ่งที่เราทำแล้วทำให้ชีวิตเราเองง่ายขึ้น ขจัดปัญหาที่เราประสบอยู่ได้ จากนั้นลองไปลองทำให้คนรอบตัว เช่น ครอบครัว เพื่อน ญาติพี่น้อง และสังเกตผลตอบรับจากพวกเขาอาจจะสามารถสร้างเงินสร้างรายได้ให้ตัวเราเองได้

4. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี+สร้างรายได้ให้กับเรา = Profession (วิชาชีพ) มีอะไรบ้างที่ตัวเราทำได้ดีกว่าคนอื่นๆ และพวกเขายอมจ่ายเงินให้เราทำ ลองนึกถึงอาชีพต่างๆ สังเกตในสิ่งที่อาชีพนั้นทำ และเปรียบเทียบว่าตัวเราเองทำได้ดีกว่าในด้านไหนบ้าง

ในแง่ของศิลปวัฒนธรรมญี่ปุ่นกับอิกิโกะพีซิงเป็นสิ่งที่เป็นอิกิโกะซัดมากที่สุดอย่างหนึ่ง ต้นกำเนิดของพีซิงเริ่มต้นเมื่อศตวรรษที่ 9 ในหนังสือพงศาวดารญี่ปุ่นที่ชื่อ "นิฮอนโชกิ (Nihon Shoki)" เขียนไว้ว่า เมื่อประมาณ 700 ปีก่อน ได้มีพระสงฆ์นามว่าเอซุ เดินทางกลับมาจากประเทศจีน และได้ถวายชาเขียวแก่องค์จักรพรรดิ ซึ่งภายหลังได้กลายเป็นแบบแผนพิธีการชงชา พีซิงชาที่เกิดขึ้นในประเทศจีนนั้น เมื่อเข้ามาสู่ญี่ปุ่นก็ได้พัฒนาให้เป็นในแบบเฉพาะของตนเองซึ่งนำไปใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา

เมื่อเข้าสู่ศตวรรษที่ 16 พุทธศาสนิกชนมีอิทธิพลต่อพีซิงชาอย่างมาก พีซิงชาที่ว่ากันว่า มีหลักคำสอนของเซนอยู่ด้วยส่วนใหญ่จะใช้ชาเขียวผงในพีซิงชาแทนชาเขียวธรรมดาทั่วไป

พิธีการชงชาเป็นประเพณีที่ตรงกับเสาหลักทั้งห้าประการของอิกิโกะ ที่ประกอบไปด้วยการ **เริ่มต้นเล็กๆ, การปลดปล่อยตัวเอง, ความสอดคล้องและยั่งยืน, ความสุขกับสิ่งเล็กๆ, การอยู่ตรงนี้ตอนนี้** เสาหลักทั้ง 5 นี้ได้ผสมผสานเข้ามาอยู่รวมกันในพีซิงชา ผู้ทำพิธีเตรียมเครื่องประดับตกแต่งห้องโดยใส่ใจในทุกรายละเอียด เช่นชนิดของดอกไม้ที่จะนำมาประดับบนฝาผนัง (การเริ่มต้นเล็กๆ) จิตวิญญาณแห่งความถ่อมตัว คือภาพประทับของผู้ทำพิธีและแขกผู้มาร่วม แม้ว่าพวกเขาจะมีประสบการณ์หลายปีในการจัดการ (การปลดปล่อยตัวเอง) ภาชนะที่ใช้ในการชงชาล้วนเก่าแก่เป็นทศวรรษหรืออาจจะเป็นศตวรรษ ถูกคัดเลือกมาเพื่อให้พ้องกับภาชนะชิ้นอื่นเพื่อสร้างความประทับใจ มีอาจลิ้ม (ความสอดคล้องและยั่งยืน) ถึงแม้จะต้องเตรียมงานจุกจิก แต่เป้าหมายสูงสุดของพีซิงชาก็เพื่อให้ผ่อนคลายหาความสุขทางผัสสะจากรายละเอียดต่างๆ ที่อยู่ในห้องพิธี (**ความสุขกับสิ่งเล็กๆ**) เพื่อให้อยู่ในสภาวะแห่งสติ เมื่อคนหนึ่งนำจักรวาลภายในห้องชงชาเข้ามาสู่จิตใจของอีกคน(การอยู่ตรงนี้ตอนนี้)

ดังที่แสดงไปก่อนหน้านี้แล้วว่าอิกิโกะเกี่ยวข้องกับความยั่งยืนในชีวิต โลกของกีฟุซุโมะในญี่ปุ่นก็เป็นแหล่งชุมทรัพย์เรื่องความยั่งยืนของชีวิต ชูโมะนั้นเป็นมวยปล้ำโบราณที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาสืบย้อนไปยาวนาน แต่เดิมว่ากันว่ามิจุดกำเนิดมาจากการเป็นหนึ่งในพิธีกรรมเพื่อบูชาเทพเจ้า หลังจากฤดูกาลเก็บเกี่ยว ด้วยการแสดงท่าทางการปล้ำกันระหว่างชายสองคน ซึ่งตรงกับตำนานของญี่ปุ่นโบราณในเรื่องของเทพเจ้าที่ต่อสู้กัน ดังนั้นการแสดงนี้จะทำให้เทพเจ้าพึงพอใจ และช่วยให้ผลผลิตในปีต่อๆ ไปนั้นดีขึ้นไปอีกนั่นเอง ในระยะเริ่มแรกนั้นจัดว่าชูโมะเป็นพิธีกรรมมากกว่า และเรื่องขนาดตัวของผู้ร่วมพิธีก็ไม่ใช่ว่าจะสำคัญที่จะต้องมึ้นน้ำหนักมากแต่อย่างใด จนเข้าสู่ศตวรรษที่ 8 ในยุคเฮอัง ได้มีการคัดเลือกเหล่าทหารที่มีร่างกายสมบูรณ์และใหญ่โตเพื่อมาเป็นนักมวยปล้ำเข้ามาต่อสู้กันภายในพระราชวังเพื่อสร้างความบันเทิงให้กับเหล่าชาววังทั้งหลายจนเป็นที่นิยมกันเป็นอย่างมาก และเริ่มต้นมีพิธีการมากขึ้น รวมทั้งเหล่าชูโมะก็เริ่มมีความนิยมในการเพิ่มน้ำหนักตัวกันมากขึ้นอีกด้วย

อติโกของการเป็นนักซูโม่ขึ้นอยู่กับหลายอย่างโดยแท้จริงแล้วเกี่ยวข้องกับเสาหลักทั้งห้า ประการของอติโก คล้ายกับกรณีของพิธีชงชา **การเริ่มต้นเล็กๆ** ก็มีส่วนเพราะในการฝึกฝนซูโม่นั้นมี เทคนิคละเอียดจุกจิกในการเสริมสร้างร่างกาย อย่างเช่น วิธีการยืนหยัดต่อสู้บนเวที **การปลดปล่อยตัวเอง** ก็จำเป็น คือเมื่อไปเป็นผู้ช่วยของนักซูโม่ที่อาวุโสกว่า เราก็ต้องทำตามความต้องการและความปรารถนาของผู้ที่เราเคารพและรับใช้ **ความอดคล้องและยั่งยืน** คือแก่นแท้ของกีฬาเก่าแก่ชนิดนี้ พิธีกรรมและประเพณีมากมายถูกออกแบบมาเพื่อรักษาความยั่งยืนของระบบนิเวศอันรุ่มรวยนี้ **ความสุขกับสิ่งเล็กๆ** มีอยู่มากมายในโลกซูโม่ สิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับการเตรียมตัวขึ้นสู่นักศึกษาด้วย การอยู่ร่วมกับปัจจุบันขณะเท่านั้น ที่ทำให้เราสามารถครองสติไว้เพื่อทำผลงานให้ดีที่สุด

เสาหลักทั้งห้าประการของอติโกมาเชื่อมโยงกันอย่างประณีตช่วยหนุนใจนักซูโม่ แม้ว่าเขาจะไม่ประสบความสำเร็จเลย อติโกในโลกของกีฬาซูโม่นั้นเสมอภาคเท่าเทียม แม้ว่าในวงการแข่งขันนั้น ต้องห้าหน้ากันและยอมให้กันไม่ได้ สิ่งที่เราได้เรียนรู้ก็คือ อติโกเป็นการปรับตัวตามสภาพแวดล้อม ไม่สำคัญว่าธรรมชาติของสภาพแวดล้อมนั้นจะเป็นเช่นไร ในการแข่งขันกีฬาซูโม่ ผู้ที่ค้นพบอติโกจะ ค้นพบความสุขที่สูงส่งมากกว่าคุณค่าเรื่องแพ้ชนะ การมีอติโกจะช่วยให้เราทำอย่างดีที่สุดในสถานการณ์นั้นๆโดยไม่สนใจว่ามันยากเย็นแค่ไหน

แม้แต่ศาลเจ้าเองก็เป็นเครื่องมือรักษาความยั่งยืนด้วยการนำอติโกมาทำซ้ำและประยุกต์ใช้ ศาลเจ้าอิเซะเป็นที่ตั้งของปูชนียสถานสำคัญทางศาสนาชินโตถือเป็นศาลเจ้าชินโตที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด สร้างเพื่อถวายแก่สุริยเทพโอะมะเตะระสีในตำนานของญี่ปุ่น

หนึ่งในแง่มุมสำคัญของ¹ ศาลเจ้าอิเซะและเกี่ยวข้องกับการหาอติโก คือการรื้อสร้างศาลเจ้านี้ เป็นระยะๆ มีสถานที่ตั้งทางเลือกสองแห่งสำหรับศาลเจ้าด้านในและด้านนอกทุกๆ รอบยี่สิบปี อาคารศาลเจ้าจะถูกรื้อถอนอย่างพิถีพิถัน แล้วก็สร้างอาคารใหม่ที่มีโครงสร้างแบบเดิมลงบนพื้นที่ใหม่ โดยใช้วัสดุไม้ใหม่ การสร้างครั้งล่าสุดคือเมื่อปี 2013 การสร้างครั้งต่อไปจะทำการในปี 2033 มีบันทึกไว้ว่า การสร้างใหม่ทุกสองทศวรรษทำต่อเนื่องกันมา 1,200 ปีแล้ว

เพื่อธำรงการรื้อสร้างศาลเจ้าหลังใหม่ให้เหมือนเดิมต้องใช้ความเอาใจใส่และการเตรียมการ อย่างละเอียดรอบคอบมากมาย ยกตัวอย่าง เช่น ² อิโนะคิจะต้องปลูกไว้ล่วงหน้าหลายทศวรรษ เพื่อที่จะได้ตัดมาใช้เป็นแผ่นไม้สร้างศาลเจ้าไม้ที่ใช้สร้างศาลเจ้าอิเซะบางแผ่นจะต้องมีขนาด

¹ ศาลเจ้าอิเซะ คือ ศาลเจ้าที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศญี่ปุ่น เป็นศาลเจ้าในลัทธิชินโต ตั้งอยู่ในจังหวัดมิเอะ

² อิโนะคิคือต้นสนญี่ปุ่น

เฉพาะเจาะจง ต้องมาจากสนธิสัญญาที่มีอายุมากกว่า 200 ปีเท่านั้น ดังนั้นเพื่อการนี้ จึงเท่ากับว่าศาลเจ้าอิเสะได้ช่วยอนุรักษ์ต้นสนฮิโนะคิทั่วประเทศเอาไว้

ในการสร้างศาลเจ้านี้ต้องใช้เทคนิคพิเศษของงานช่างไม้ เช่น ศาลเจ้านี้สร้างขึ้นโดยไม่ใช้ตะปูเลยสักตัว การสนับสนุนและฝึกฝนช่างไม้ให้มีทักษะเพื่อมาทำงานสร้างศาลเจ้านี้จึงเป็นส่วนสำคัญในการรักษาความยั่งยืนให้กับศาลเจ้าอิเสะ ทฤษฎีหนึ่งที่ใช้อธิบายเรื่องการก่อสร้างศาลเจ้าทุกปีคือเพื่อการสืบทอดเทคนิคและประสบการณ์สร้างศาลเจ้าจากรุ่นสู่รุ่น

แนวคิดและการออกแบบศาลเจ้าอิเสะเปี่ยมไปด้วยอัจฉริยภาพอย่างไม่ต้องสงสัยตัวอาคารนั้นสวยงาม วิจิตรบรรจงเราสามารถรับรู้ความยั่งยืนของชีวิตผ่านวิถีอิกิโก่ได้จากศาลเจ้าอิเสะที่มีความสอดคล้องเป็นกุญแจไปสู่ความยั่งยืน ทำให้ศาลเจ้าอิเสะกลายเป็นจุดสุดยอดของ**ความสอดคล้องและยั่งยืน**(เสาหลักประการที่สามของหลักอิกิโก)

ถัดมาคือ ศาลเจ้าเมจิก่อตั้งเมื่อปี 1920 เพื่ออุทิศแก่จักรพรรดิเมจิ (1852-1912) ในการริเริ่มสร้างศาลเจ้า พื้นที่บริเวณนี้ยังแห้งแล้งกันดาร ต่อมาได้มีการออกแบบคัดเลือกพันธุ์ไม้มาปลูกอย่างพิถีพิถันได้มีการออกแบบจากนักพฤกษศาสตร์และได้ทำนายไว้ล่วงหน้าว่ามวลไม้เหล่านี้จะพัฒนาขึ้นไปจนถึงจุดสูงสุดและดำรงอยู่ในสภาวะคงที่ เมื่อประกาศแผนงานนี้ออกไป ประชาชนทั่วทั้งประเทศญี่ปุ่นได้ร่วมบริจาคต้นไม้ 120,000 ต้น จาก 365 สายพันธุ์ เพื่อจะนำมาาร่วมกันถวายความเคารพสักการะแด่จักรพรรดิผู้ล่วงลับและเป็นจุดสิ้นสุดของยุคสมัย ผู้คนได้ร่วมมือกันช่วยสร้างป่าศาลเจ้าเมจิและมีการสงวนรักษาป่านี้ไว้ ป่าของศาลเจ้าเมจิถือว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ผู้คนไม่ได้รับอนุญาตให้เดินขึ้นไป ยกเว้นบนเส้นทางที่กำหนดไว้ ทุกๆ เข้าจะได้เห็นพนักงานกวาดทางเดินสู่อาคารศาลเจ้า เก็บใบไม้ร่วงด้วยท่าทางเอาใจใส่และสง่างาม เป็นภาพที่สร้างแรงบันดาลใจและความเพลิดเพลินให้แก่ผู้พบเห็น หลังจากนั้นพนักงานก็จะนำเศษใบไม้เหล่านั้นไปเทไว้รอบๆ โคนต้นไม้แทนที่จะเอาไปทิ้งที่อื่น เพื่อนำสารอาหารที่มีค่ากลับคืนสู่ผืนดินของป่านั้นอีกครั้ง เมื่อใบไม้ย่อยสลายก็จะกลายเป็นดินเพื่อให้ต้นไม้และใบไม้รุ่นต่อไปได้ใช้ประโยชน์ จะเห็นได้ชัดเจนว่าศาลเจ้าอิเสะและศาลเจ้าเมจิเป็นแบบอย่างของความยั่งยืน ทั้งศาลเจ้าอิเสะรักษาจารวัตรหรือแล้วสร้างใหม่มาตลอดกว่าพันปี ส่วนศาลเจ้าเมจิก็อายุเกือบร้อยปี และไม่ว่าเวลาจะผ่านไปอีกกี่ร้อยปี ศาลเจ้าทั้งสองที่ก็จะยังคงอยู่ในสภาพนี้ต่อไป(วุฒิชัยกฤษณะประภกิจ,2561:156-170)

ปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับอิกิโกคือปรัชญาโคตะวะริ โคตะวะริหมายถึงมาตรฐานส่วนตัวที่ปัจเจก

³ ศาลเจ้าเมจิเป็นศาลเจ้าในศาสนาชินโต สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1920 เพื่ออุทิศถวายแด่ดวงวิญญาณของสมเด็จพระจักรพรรดิเมจิ และสมเด็จพระจักรพรรดินีโซเก็ง พระพันปีหลวง ตั้งอยู่ในเขตชิบูยะ กรุงโตเกียว

บุคคลทุ่มเทอุทิศตนให้ โดยยึดถือวิถีทางในชีวิตที่มั่นคงแน่วแน่ ใช้ในความหมายว่าเป็นระดับคุณภาพหรือความเป็นมืออาชีพที่คนๆ หนึ่งยึดถือมั่นคือทัศนคติหนึ่งซึ่งก่อร่างสร้างขึ้นเป็นแก่นกลางของอิคิไกเกิดจากอิคิไกและมักอ้างไว้ตลอดชีวิตของคนๆ นั้นโดยธรรมชาติของตัวโคดะวะริจะเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในสิ่งที่บุคคลคนหนึ่งทำ กล่าวคือ โคดะวะริคือวิถีทางนำคุณไปสู่ความใส่ใจเป็นพิเศษกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในบรรดาเสาหลักทั้ง 5 ของอิคิไกโคดะวะริคือเสาต้นแรกเป็นการเริ่มต้นเล็กๆ

ยกตัวอย่างโคดะวะริจากเส้นราเมนอันโด่งดังที่ญี่ปุ่นแสดงให้เห็นถึงทักษะอันยิ่งใหญ่ในการดัดแปลงโดยมีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีนเมื่อเข้ามาถึงญี่ปุ่นก็แตกแขนงกลายเป็นเส้นราเมนสารพัดชนิดขึ้นอยู่กักรสชาติของน้ำซุปรีวิธีการทำเส้นและการเลือกวัตถุดิบจนกลายเป็นความหลากหลาย หนึ่งในภาพยนตร์ที่จับสังเกตสังคมญี่ปุ่นได้อย่างแหลมคมคือเรื่องทัมโปโปะ (1995) โดยผู้กำกับ จูโซ อิตะมิ ผู้ใส่อารมณ์ขันให้กับโคดะวะริผ่านเส้นราเมน ภาพยนตร์เรื่องนี้อธิบายทุกแง่มุมเกี่ยวกับการทำราเมน การเคี้ยวน้ำซุป การนวดเส้น จำนวนและสัดส่วนที่เหมาะสมของเครื่องปรุง รวมไปถึงการที่ลูกค้าจะต้องเรียนรู้วิธีการลิ้มรสและชดราเมนอย่างถูกต้อง กล่าวคือ การเริ่มต้นและลงมือทำทีละขั้นๆ ไปสู่ความสมบูรณ์แบบคือหลักการของเจ้าของร้านราเมนในประเทศญี่ปุ่นและถือเป็นหลักการร่วมกันโดยทั่วไป

โคดะวะริคือลักษณะนิสัยที่ไม่ยอมประนีประนอมและยึดตัวเองเป็นหลักเกือบจะไปถึงจุดที่ไม่รับและให้อะไรกับใคร ซึ่งจริงๆ แล้วในจินตนาการของคนญี่ปุ่น เจ้าของร้านราเมนที่มีโคดะวะริ คือคนที่พูดคุยด้วยยาก ขี้หงุดหงิดและเรียกร้องจากลูกค้าว่าต้องรู้จักชื่นชมของดีๆ เจ้าของร้านราเมนจะพึงพอใจก็ต่อเมื่อลูกค้าชดน้ำซุปเกลี้ยงชามแล้วเท่านั้นกล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วโคดะวะริก็คือการสื่อสารกันผ่านการทำงานเล็กๆ เพื่อมุ่งไปสู่ความสมบูรณ์แบบของราเมนหนึ่งชาม

มุมสำคัญที่สุดของโคดะวะริคือผู้คนจะแสวงหาเป้าหมายของตัวเองที่อยู่เหนือกว่าและไกลกว่าความคาดหวังอย่างสมเหตุสมผลที่มีความต้องการของตลาดเป็นพื้นฐานผู้คนที่มิโคดะวะริ จะมีลักษณะแสวงหาความสมบูรณ์แบบและใช้ความพยายามมากเกินไปในการลงมือทำอะไร โดยบุคคลที่มีโคดะวะริจะตระหนักถึงการสร้างสิ่งใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิงและทำให้กลายเป็นการสร้างสรรค์สินค้าแนวใหม่ ยกตัวอย่างการปลูกผลไม้ ซึ่งเป็นหนึ่งในงานที่คนญี่ปุ่นแสดงออกถึงโคดะวะริระดับสูงผู้ปลูกเน้นเป้าหมายไปยังคุณภาพที่เหนือกว่าคนปกติเพื่อต้องการปลูกผลไม้ให้มีความสมบูรณ์แบบที่สุด ยกตัวอย่างเช่น สตรอว์เบอร์รี่ที่ไล่ระดับความหวานและเปรี้ยวไปตามแนวแกนผลไม้และอีกหนึ่งตัวอย่างขั้นสุดยอดของผลไม้สมบูรณ์แบบที่วางขายคือ แดงมีส์กเมลลอนเป็นผลไม้ที่ซื้อมอบให้กันเป็นของขวัญในญี่ปุ่น การให้ของขวัญเป็นมีส์กเมลลอนถือเป็นการแสดงความเคารพอย่างสูง

มีราคาประมาณสองหมื่นเยนขึ้นไป ซึ่งถ้าหากได้เห็นถึงความพยายามอย่างถึงที่สุดและการมีโคดะวะริ ในการปลุกมัดส์กเมลอน อีกหนึ่งตัวอย่างของโคดะวะริในวัฒนธรรมญี่ปุ่นคือเครื่องปั้นดินเผา คนญี่ปุ่นชื่นชมศิลปะเครื่องปั้นดินเผา ถ้วยชาคือหนึ่งในเครื่องปั้นที่ถือว่าเป็นสมบัติอันล้ำค่าเรียกว่า โยเฮน เทนโมะคุ คำว่าโยเฮน หมายถึงการแปรสภาพของดินเมื่อผ่านกระบวนการเผาในเตา เชื่อว่าถ้วยโยเฮน เทนโมะคุผลิตในประเทศจีนในช่วงสองสามร้อยปีต้นศตวรรษที่สิบ คำว่า เทนโมะคุ เป็นการออกเสียงในภาษาญี่ปุ่นของคำว่าเทียนมู่ ซึ่งเป็นชื่อภูเขาอันโด่งดังทางภาคตะวันตกของเมืองหางโจว ประเทศจีนที่เชื่อกันว่าเป็นแหล่งกำเนิดของถ้วยชนิดนี้(วุฒิชัยกฤษณะประกิจ,2561:69-81)

ถ้วยโยเฮน เทนโมะคุมีลวดลายจุดเหมือนดาวบนพื้นผิวสีน้ำเงินเข้มหรือม่วง หรือสีอื่นๆ ดูเหมือนดาราจักรสว่างเรืองกระจ่างกระจายในความมืดอันดำแผ่กว้างของจักรวาล โดยถ้วยใบนี้เหลือเพียงสามใบในโลกจนทุกวันนี้การพยายามทำเลียนแบบถ้วยใบนี้หรือที่เรียกว่าถ้วยประกายดาว กลายเป็นความหลงใหล และการมีโคดะวะริของช่างดินเผาผู้มีชื่อเสียงในญี่ปุ่นที่เกิดความหลงรักถ้วยประกายดาวอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งทำเลียนแบบจนในปัจจุบันเริ่มเห็นความสำเร็จในการเลียนแบบถ้วยประกายดาวเรื่องราวของถ้วยประกายดาวแสดงให้เห็นถึงลักษณะระบบความคิดของคนญี่ปุ่นหลายประการ ประการแรกคือความฉงนต่อสิ่งของที่มาจากต่างประเทศ อย่างเช่นถ้วยชาจากเมืองจีนดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นซึ่งถ้วยชาประกายดาวทั้งสามใบถูกเก็บไว้ที่ญี่ปุ่นและขึ้นทะเบียนเป็นสมบัติแห่งชาติ

ดังที่ได้แสดงให้เห็นข้างต้นคนญี่ปุ่นเก่งในเรื่องการซึมซับปรับใช้แล้วครอบครองสิ่งที่น่าสนใจจากต่างประเทศ ทั้งตัวอักษรจีน รวมถึงเทคนิคการสร้างงานแบบอังกฤษ ทำให้ได้เห็นถึงการอุทิศให้กับการสร้างสิ่งของด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจพิถีพิถัน อย่างเช่นการทำเส้นราเมน การปลูกผลไม้ ที่กล่าวไปข้างต้น(วุฒิชัยกฤษณะประกิจ,2561:87)

อีกหนึ่งแนวคิดที่เรียกว่าอิชิโกอิชิเอเป็นแนวคิดแบบญี่ปุ่นที่เกิดจากการชื่นชมทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ผ่านพบในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้คน สิ่งของหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ขยายความให้ชัดเจนคือสรรพสิ่งที่ได้พบเจอนั้นไม่จีรังยั่งยืน เราจึงต้องให้ความสำคัญกับมัน กล่าวคือ ชีวิตเราถูกเติมเต็มด้วยสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว การระลึกว่า ครั้งหนึ่งครั้งนั้น ในชีวิตที่เราได้พบกันและมีความสุข ทำให้เกิดเป็นรากฐานแนวคิดแบบญี่ปุ่นเรื่องอิชิโก อันถือเป็นศูนย์กลางของปรัชญาชีวิตของคนญี่ปุ่น หากลองสังเกตรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต ก็จะพบว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นซ้ำเลย ดังนั้นทุกโอกาสจึงล้วนพิเศษนี่คือเหตุผลที่ว่าคนญี่ปุ่นจะเอาจริงเอาจังกับรายละเอียดที่เล็กที่สุดในพิธีต่างๆ ราวกับเป็นเรื่องความเป็นความตาย

สรุปและอภิปรายผลวิจัย

งานวิจัยเรื่อง อิคิไก ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของคนญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดของอิคิไกที่ประกอบด้วยองค์ประกอบของปรัชญาอิคิไกและบทบาทของปรัชญาอิคิไกที่สะท้อนให้เห็นผ่านทางรูปแบบการใช้ชีวิตและวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่น และวิเคราะห์การใช้ชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่สอดคล้องกับอิคิไก โดยเฉพาะในหมู่ผู้สูงอายุที่นำปรัชญานี้มาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอันเกิดมาจากปัจจัยพื้นฐานหลายๆอย่างของประเทศญี่ปุ่น เช่นการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นต้น

ผลการศึกษาสรุปตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อดังนี้

1องค์ประกอบของปรัชญาอิคิไกและอิทธิพลของปรัชญาอิคิไก

องค์ประกอบของปรัชญาอิคิไกเริ่มต้นมาจากเสาหลัก5ประการอันได้แก่ประกอบไปด้วยเสาหลักประการแรก: การเริ่มต้นเล็กๆ เสาหลักประการที่สอง: การปลดปล่อยตัวเอง เสาหลักประการที่สาม: ความสอดคล้องและยั่งยืน เสาหลักประการที่สี่: ความสุขกับสิ่งเล็กๆ เสาหลักประการที่ห้า: การอยู่ตรงนี้ตอนนี้

เสาหลักทั้ง5นี้มีความจำเป็นต่อการทำความเข้าใจเรื่องอิคิไกโดยเป็นสิ่งที่พื้นฐานไปสู่องค์ประกอบหลักอันประกอบไปด้วย 1.สิ่งที่เราทำได้ดี + สิ่งที่มีความสุขที่ได้ทำ 2. สิ่งที่คุณมีความสุขที่ได้ทำ + สิ่งมีประโยชน์ต่อผู้อื่น 3. สิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น + ก็สร้างรายได้ให้ตัวเรา 4. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี + สร้างรายได้ให้กับเรา โดยองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้อิคิไกเป็นปรัชญาชีวิตที่สมบูรณ์แบบและมุ่งเน้นให้มนุษย์ตระหนักถึงความสุขในการใช้ชีวิตของตนเอง

ส่วนอิทธิพลของปรัชญาอิคิไกในประเทศญี่ปุ่นซึ่งสามารถพบเห็นได้จากการนำปรัชญามาใส่ใน วัฒนธรรม และสภาพสังคม เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเป็นปรัชญาที่สามารถแทรกซึมผ่านวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นกีฬาซูโม่ การชงชา หรือแม้แต่การสร้างศาลเจ้าต่างๆ โดยมาจากแนวคิดเสาหลักทั้ง 5 ประการที่เป็นพื้นฐานทำให้สะท้อนเห็นถึงรูปแบบการใช้ชีวิตของคนญี่ปุ่น ที่ค่อนข้างมีรูปแบบชัดเจนและมีผ่านกระบวนการคิดมาอย่างดี

ผลการศึกษาพบว่าปรัชญาอิคิไกก็คือปรัชญาที่มีต้นกำเนิดมาจากญี่ปุ่น และคนญี่ปุ่นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ ทำให้วัฒนธรรมญี่ปุ่นดูมีอะไรที่พิเศษกว่าชาติอื่น เพราะเงื่อนไขทางวัฒนธรรมและประเพณีของญี่ปุ่นที่มีความเฉพาะตัว จึงสามารถอุ้มชูบ่มเพาะแนวคิดเรื่องอิคิไกขึ้นมา กล่าวคือองค์ประกอบและอิทธิพลของปรัชญาอิคิไกคือสิ่งที่มาจากลักษณะเฉพาะของคนญี่ปุ่น ที่ประเทศไหนก็ยากจะเข้าถึงได้ดีเท่ากับคนญี่ปุ่น

2 ปรัชญาอิกิโกะที่สะท้อนผ่านการใช้ชีวิตของคนญี่ปุ่น

ปรัชญาอิกิโกะสามารถทำให้เห็นถึงการใช้ชีวิตของคนญี่ปุ่นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่เห็นความสำคัญและเข้าถึงอิกิโกะได้มากที่สุดสืบเนื่องมาจากการที่ประเทศญี่ปุ่นได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมักจะพบเจอปัญหาที่มีประชากรสูงวัยปริมาณมากเกินไป และอาจทำให้เกิดความกดดันจากสังคม เพราะกลัวว่าตนเองจะเป็นภาระของลูกหลานและคิดว่าชีวิตที่มีอยู่ตอนนี้ไร้ค่า จึงทำให้เกิดการนำปรัชญาอิกิโกะมาปรับใช้ในหมู่ผู้สูงวัยเพื่อทำให้พวกเขาเห็นถึงคุณค่าในการมีชีวิต การเริ่มต้นความสุขจากสิ่งเล็กๆ ซึ่งเป็นเสาหลักประการแรกของอิกิโกะ ปรัชญาอิกิโกะคือสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบการใช้ชีวิต การมีอิกิโกะแสดงให้เห็นกรอบความคิดของกลุ่มผู้สูงวัยที่จะทำชีวิตตัวเองให้มีความสุขและอยู่อย่างกระฉับกระเฉง ดังนั้นอิกิโกะจึงเป็นเครื่องมือชีวิตบรรยาทางความคิดของผู้คนซึ่งสะท้อนถึงการมองชีวิตของตัวเอง

ยิ่งไปกว่านั้น อัตราการเสียชีวิตของกลุ่มที่มีอิกิโกะต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มี มีนัยสำคัญว่าอัตราที่ต่ำกว่านั้นเป็นผลมาจากการที่พวกเขามีความเสี่ยงต่อโรคน้อย และที่น่าสนใจที่สุดก็คือผู้ที่มีอิกิโกะมักจะมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายที่สม่ำเสมอ

ผลการศึกษาพบว่าอิกิโกะให้จุดประสงค์แก่ชีวิตและช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตได้จริง สามารถทำให้ประชากรมีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพดี เนื่องจากอิกิโกะเป็นแนวคิดที่แฝงอยู่ในภายในตัวของคนญี่ปุ่นและเป็นหลักการดำเนินชีวิตรูปแบบหนึ่งซึ่งจะช่วยทำให้มีสุขภาพดีและอายุยืนยาว กล่าวคือ อิกิโกะเป็นศาสตร์ประเภทหนึ่งซึ่งจะทำให้เรารู้ถึงคุณค่าของการมีชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บข้อมูลจะเห็นได้ว่าอิคิโกะถือเป็นหลักปรัชญาที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของคนญี่ปุ่น โดยเฉพาะวัยหลังเกษียณซึ่งเป็นวัยที่เริ่มตระหนักถึงคุณค่าในการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในประเทศญี่ปุ่นที่กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุในการศึกษาได้ยกกรณีศึกษามาเพียงเฉพาะอิคิโกะในประเทศญี่ปุ่นเพียงประเทศเดียวเท่านั้นเนื่องจากปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้บางประเทศยังไม่ตอบรับหรือเข้าใจปรัชญานี้ได้ง่ายเท่าคนญี่ปุ่นเอง อิคิโกะเป็นหลักการเชิงปรัชญาที่คนญี่ปุ่นเชื่อว่ามีติดตัวมาตั้งแต่เกิดทุกคนมีอิคิโกะในตัวเอง

อิคิโกะได้รับความนิยมนมากในหมู่ผู้สูงวัยชาวญี่ปุ่น มีข้อมูลผลการศึกษาจัดทำโดยสำนักประกันสุขภาพแห่งชาติประจำเมืองโอซากิระบุถึงแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพและเรื่องอิคิโกะจากการวิเคราะห์ข้อมูลตัวอย่างมากกว่า 50,000 คนพบว่าผู้มีอิคิโกะมีสุขภาพที่ดีกว่าผู้ไม่มีอิคิโกะ ยิ่งไปกว่านั้นอัตราการเสียชีวิตของผู้ที่มีอิคิโกะต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มีจากข้อมูลดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าอิคิโกะคือหลักการดำเนินชีวิตแบบหนึ่งซึ่งช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพดีและอายุยืนยาวและจะเห็นได้ว่าอิคิโกะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยหล่อหลอมจิตใจให้มีพลังในการใช้ชีวิต มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ เพื่อเป็นการหนุนแรงให้จิตใจอ่อนคลายและใช้ชีวิตต่อไปได้ในแต่ละวัน

เอกสารอ้างอิง

หนังสือและสื่อสิ่งพิมพ์

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ.(2561).**อิคิไก ความหมายในการมีชีวิตอยู่**.พิมพ์ครั้งที่4. นนทบุรี: บริษัท โมโน เจเนอ เรชั่น จำกัด. หน้า22-200

ฐานข้อมูลออนไลน์

ภาษาไทย

กมลกานต์ โกศลกาญจน์.(2560). **Ikigai อิคิไก ความลับเบื้องหลังอายุยืน**

ร้อยปีของคนญี่ปุ่น[ออนไลน์].เข้าถึงเมื่อ16

ตุลาคม2561.เข้าถึงได้จาก

<https://themomentum.co/ikigai-japanese-secret/>

จิรเดช โอภาสพันธุ์วงศ์.(2561). **บทสัมภาษณ์ของ ออง วุฒิชัยผู้แปล อิคิไก**

ความหมายของการมีชีวิต[ออนไลน์].เข้าถึงเมื่อ 16ตุลาคม2561.เข้าถึงได้จาก

<https://readthecloud.co/thoughts-ong-wuttichai/>

ดร.ภิญโญ รัตนพันธุ์. (2559).**"IKIGAI ...คำถามแห่งชีวิต" กรณี เรียนรู้**

IKIGAI ผ่าน "สามก๊ก" (ตอนที่ 54) [ออนไลน์].เข้าถึงเมื่อ17ตุลาคม2561.เข้าถึงได้จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/599051>

Kinyubi .(2559). “อิคิไก” ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของคนญี่ปุ่น

[ออนไลน์].เข้าถึงเมื่อ16ตุลาคม2561.เข้าถึงได้จาก

<https://anngle.org/th/j-lifestyle/jidea/ikigai.html>

ฐานข้อมูลออนไลน์

ภาษาอังกฤษ

Hector Garcia, Francesc Miralles. (2016, April). “IKIGAI: THE

JAPANESE SECRET TO A LONG AND HAPPY LIFE” (BOOK SUMMARY) Retrieved
October17,2017

from <https://www.slowww.co/ikigai-book/>

Ken Mogi.(2017, August 29). The Little Book of Ikigai: The

Japanese Guide to Finding Your Purpose in Life. Retrieved October16,2017 from
<https://thailand.kinokuniya.com/bw/9781786489036>

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาว ณัฏฐณิชา มิมนิ
วันเกิด	วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ.2538
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2558 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 จากโรงเรียนสตรีภูเก็ต พ.ศ. 22562 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร

แบบโอนลิขสิทธิ์บทความวิจัย

สาขาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ข้าพเจ้า	นางสาว ณัฐธนิชา มิมนิ
นักศึกษาชั้นปีที่4	วิชาเอเชียศึกษา ภาษาญี่ปุ่น
ชื่อบทความวิจัย	อิคิโก ความหมายในการมีชีวิตอยู่ของชาวญี่ปุ่น
ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาบทความวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์
ที่อยู่ติดต่อได้ภายหลังจากสำเร็จการศึกษา	18/7 หมู่ 4 ตำบล เกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต83000
หมายเลขโทรศัพท์	083-6916572

ลิขสิทธิ์ของบทความวิจัยอันเป็นผลมาจากการศึกษาเล่าเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรระดับปริญญาบัณฑิต ข้าพเจ้ายินดีโอนลิขสิทธิ์ตามมาตรา 17 วรรค 2 แห่ง พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537 เป็นของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยมีกำหนดตลอดอายุการคุ้มครองลิขสิทธิ์

ลงนามผู้โอน

(นางสาว ณัฐธนิชา มิมนิ)

ลงนามผู้รับโอน.....

(.....)

วัน เดือน พ.ศ.