ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ 23.10.2026. Η δημογραφική συρρίκνωση και το μέλλον της Ελλάδας: Τι μας διδάσκουν δύο μικρές πόλεις της Ιαπωνίας

Γεώργιος Π. Χρούσος*

Η δημογραφική συρρίκνωση αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις του 21ου αιώνα

Για πρώτη φορά στη σύγχρονη ιστορία, πολλές ανεπτυγμένες κοινωνίες αντιμετωπίζουν όχι την υπερβολική αύξηση του πληθυσμού τους, αλλά τη σταδιακή μείωσή του. Η υπογεννητικότητα, η γήρανση, η μετανάστευση των νέων και η ερήμωση της υπαίθρου δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο οικονομικής, κοινωνικής και πολιτισμικής παρακμής. Η Ιαπωνία βρίσκεται στην πρωτοπορία αυτής της εξέλιξης. Η Ελλάδα, δυστυχώς, ακολουθεί παρόμοια πορεία.

Ένα πρόσφατο άρθρο του Economist (15 Οκτωβρίου 2026) παρουσιάζει δύο μικρές πόλεις της βόρειας Ιαπωνίας, τη Ναμπόρο και τη Γιουμπάρι, που απέχουν μεταξύ τους λιγότερο από σαράντα χιλιόμετρα, αλλά ακολουθούν εντελώς διαφορετικές δημογραφικές διαδρομές. Η ιστορία τους προσφέρει πολύτιμα διδάγματα για τη χώρα μας.

Η Ναμπόρο, κοντά στο Σαπόρο, είχε χάσει περίπου το ένα τέταρτο του πληθυσμού της μέσα σε δύο δεκαετίες. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια κατάφερε να αντιστρέψει την πορεία της. Ο πληθυσμός της αυξήθηκε από λιγότερους από 7.400 κατοίκους σε περίπου 8.400. Αντίθετα, η Γιουμπάρι, πρώην ακμαίο κέντρο εξόρυξης άνθρακα, έχασε το 95% του πληθυσμού που είχε στην περίοδο της ακμής της. Σήμερα αριθμεί μόλις 5.600 κατοίκους, περισσότεροι από τους μισούς από τους οποίους είναι άνω των 65 ετών.Τι εξηγεί αυτή τη διαφορά;

Η Ναμπόρο επένδυσε συστηματικά στις νέες οικογένειες. Προσέφερε οικονομικά κίνητρα για την κατασκευή κατοικιών, φθηνή γη, χώρους παιχνιδιού, βιβλιοθήκες και φιλικό περιβάλλον για την ανατροφή παιδιών. Παράλληλα, αξιοποίησε τη γεωγραφική της εγγύτητα προς το Σαπόρο, επιτρέποντας στους κατοίκους να συνδυάζουν τις επαγγελματικές ευκαιρίες της μεγάλης πόλης με την ποιότητα ζωής μιας μικρής κοινότητας.

Η Γιουμπάρι ακολούθησε διαφορετική πορεία. Μετά την κατάρρευση της τοπικής οικονομίας και τη δημοσιονομική χρεοκοπία της, έκλεισαν σχολεία, περιορίστηκαν συγκοινωνίες και καταργήθηκαν δημόσιες υπηρεσίες. Η υποβάθμιση των υποδομών επιτάχυνε τη φυγή των νέων, οδηγώντας σε περαιτέρω οικονομική και κοινωνική αποδυνάμωση.

Το πρώτο δίδαγμα είναι ότι η δημογραφική κρίση δεν αντιμετωπίζεται μόνο με οικονομικά επιδόματα. Απαιτεί ολοκληρωμένη πολιτική για την οικογένεια, την εργασία, τη στέγαση, την εκπαίδευση και την υγεία. Οι νέοι άνθρωποι δεν αποφασίζουν να αποκτήσουν παιδιά αποκλειστικά με βάση ένα χρηματικό βοήθημα. Χρειάζονται σταθερότητα, ασφάλεια, προοπτική και εμπιστοσύνη στο μέλλον. Υπάρχει, όμως, μια σημαντική λεπτομέρεια. Η Νανπόρο δεν αύξησε τις γεννήσεις της. Ακόμη και εκεί, οι θάνατοι παραμένουν διπλάσιοι από τις γεννήσεις. Η πληθυσμιακή ανάκαμψη προήλθε από την εγκατάσταση οικογενειών άλλων περιοχών. Συνεπώς, η επιτυχία μιας πόλης δεν συνεπάγεται απαραίτητα δημογραφική αναγέννηση ολόκληρης της χώρας.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την Ελλάδα. Η μετακίνηση νέων οικογενειών από την Αθήνα προς ορισμένες επαρχιακές πόλεις μπορεί να αναζωογονήσει τις τελευταίες, αλλά δεν επιλύει από μόνη της το εθνικό δημογραφικό πρόβλημα. Χρειαζόμαστε ταυτόχρονα πολιτικές ενίσχυσης της γονιμότητας, επιστροφής νέων επιστημόνων, ισόρροπης περιφερειακής ανάπτυξης και ουσιαστικής ένταξης μεταναστών.

Η δημογραφική κρίση συνδέεται στενά και με τη βιολογία του χρόνιου στρες. Η οικονομική ανασφάλεια, η εργασιακή αστάθεια, η δυσκολία απόκτησης κατοικίας και η αβεβαιότητα για το μέλλον αυξάνουν το ψυχοκοινωνικό φορτίο των νέων ενηλίκων. Η παρατεταμένη ενεργοποίηση του συστήματος του στρες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική και σωματική υγεία, την αναπαραγωγική λειτουργία και τις οικογενειακές αποφάσεις. Η υπογεννητικότητα δεν είναι απλώς οικονομικό ή πολιτισμικό φαινόμενο. Συνδέεται και με τη βιολογία και με τις συνθήκες μέσα στις οποίες οι άνθρωποι καλούνται να δημιουργήσουν οικογένεια.

Εξίσου σημαντική είναι η κοινωνική συνοχή. Μια κοινότητα με σχολεία, παιδικούς σταθμούς, κέντρα υγείας, πολιτιστικές δραστηριότητες και ασφαλείς δημόσιους χώρους ενισχύει την εμπιστοσύνη, την αλληλεγγύη και την ψυχοσωματική ανθεκτικότητα των κατοίκων της. Αντίθετα, η απομόνωση, η εγκατάλειψη και η απώλεια κοινωνικών δεσμών επιταχύνουν τη φθορά μιας γηράσκουσας κοινωνίας.

Το δεύτερο δίδαγμα της Ιαπωνίας είναι ακόμη πιο δύσκολο: δεν μπορούν όλες οι περιοχές να επιστρέψουν στην πληθυσμιακή ανάπτυξη. Ορισμένες θα συνεχίσουν να συρρικνώνονται. Εκεί, η πολιτική οφείλει να εγκαταλείψει τις ψευδαισθήσεις και να οργανώσει μια αξιοπρεπή προσαρμογή. Μικρότεροι αλλά καλύτερα οργανωμένοι οικισμοί, προσβάσιμες υπηρεσίες υγείας, τηλεϊατρική, αποτελεσματικές μεταφορές και κοινωνική φροντίδα μπορούν να εξασφαλίσουν ποιότητα ζωής ακόμη και με λιγότερους κατοίκους. Για την Ελλάδα, αυτό

σημαίνει ότι πρέπει να επαναπροσδιορίσουμε την έννοια της ανάπτυξης. Δεν αρκεί να μετράμε το ΑΕΠ, τις επενδύσεις ή τον αριθμό των κατοίκων. Πρέπει να αξιολογούμε την υγιή μακροζωία, την κοινωνική συμμετοχή, την ευημερία των παιδιών, την ποιότητα της εκπαίδευσης και τη δυνατότητα των ηλικιωμένων να ζουν αυτόνομα και αξιοπρεπώς.

Η δημογραφική πολιτική είναι, τελικά, πολιτική ανθρώπινης ανάπτυξης. Αρχίζει πριν από τη γέννηση, συνεχίζεται στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία, στηρίζει τη δημιουργία οικογένειας και ολοκληρώνεται με την προστασία της υγιούς μακροζωίας. Η Ελλάδα χρειάζεται ένα μακροπρόθεσμο εθνικό σχέδιο, πέρα από εκλογικούς κύκλους και αποσπασματικές παρεμβάσεις. Ένα σχέδιο που θα συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την κοινωνική ευαισθησία και θα αντιμετωπίζει τον άνθρωπο όχι ως δημογραφικό αριθμό, αλλά ως βιοψυχοκοινωνική οντότητα. Το ουσιαστικό ερώτημα δεν είναι μόνο πόσοι Έλληνες θα ζουν στη χώρα μας το 2050. Είναι πώς θα ζουν, πόσο υγιείς θα είναι, πόσο δημιουργικοί θα παραμένουν και πόση ελπίδα θα έχουν για το μέλλον. Διότι μια κοινωνία δεν γερνά πραγματικά όταν μειώνεται ο πληθυσμός της. Γερνά όταν χάνει την ικανότητά της να προσφέρει προοπτική στους νέους, αξιοπρέπεια στους ηλικιωμένους και νόημα στη συλλογική της ζωή.

Γεώργιος Π. Χρούσος, ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur