



За безупречным фасадом: социальный кризис Японии

Исследование парадокса страны, известной своей безопасностью и порядком, но сталкивающейся с изнурительными переработками, распадом браков, хроническими экономическими проблемами и миллионами людей, уходящих в изоляцию.

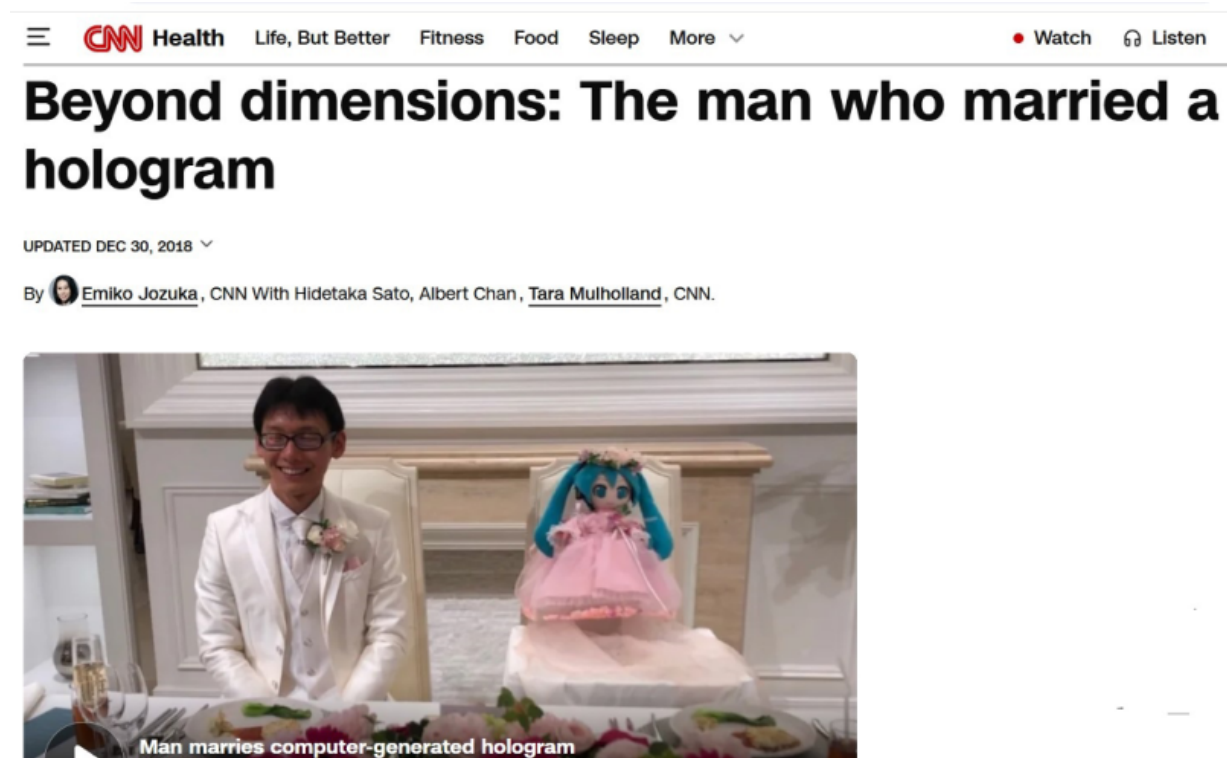
Феликс Абт

втр 15 сен 2026

16 мин. чтения

Фабрика одиночества: Япония как модель вымирающего общества

В 2018 году в интернете набрала широкую популярность новость о том, что 38-летний японец заплатил 17 341 доллар, чтобы жениться на голограмме. Люди смеялись, называя его «сумасшедшим». Но мало кто задумывался, какие вопросы это поднимает. Почему в Японии сложилось такое общество, в котором кто-то готов заплатить столько денег, чтобы жениться на роботе?



Это был не просто единичный случай отчаяния. Это явный признак социального коллапса Японии. Япония переживает масштабные демографические изменения: к концу века население сократится вдвое. Миллионы людей изолируются от окружающих, а в некоторых городах годами не рождается ни одного ребенка.

Корпорации извлекают прибыль из этого одиночества, предлагая людям по подписке возможность покупать себе общение и компанию.

Далее — история о том, как одна страна выстроила общество, вся жизнь которого стала вращаться исключительно вокруг работы, разучилась жить как-то иначе и в результате создала модель, которой могут последовать и другие страны.

Послевоенная Япония: возрождение через самопожертвование

В 1945 году Япония лежала в руинах. Атомные бомбардировки и массированные налёты с применением бомб превратили большинство её городов в груды развалин, а объём производства японской экономики составлял лишь 26 процентов от довоенного уровня.

Человеком, которому была поручена задача восстановления Японии, стал премьер-министр Сигэру Ёсида. Его целью было восстановить страну настолько быстро, насколько это вообще было возможно. Выдвинутая им концепция сегодня известна как «доктрина Ёсиды». Она основывалась на двух принципах: Соединённые Штаты брали на себя военную защиту Японии, а сама Япония направляла все свои силы на экономический рост.

Главной опорой Ёсиды стал японский работник. Он договорился с крупными корпорациями о системе пожизненной занятости. В обмен на эту стабильность сотрудники соглашались проявлять исключительную преданность компании: работать сверхурочно, не жаловаться и ставить интересы компании выше семьи, собственного здоровья и даже собственной жизни.

Эта система оказалась успешной — во многом потому, что у Японии просто не было иного выхода: страна отчаянно нуждалась в восстановлении. Результаты были впечатляющими: с 1960 по 1969 год экономика Японии росла в среднем на 9,7% в год, а к 1980-м годам страна стала второй по величине экономикой мира.

Мир назвал это «японским экономическим чудом».

Скрытая цена: культура офисных работников

Однако цена этого чуда оказалась высокой. Созданная Ёсидой культура «саларимэнов» (ред. офисных работников) не имела "выключателя". То, что начиналось как необходимость, вскоре превратилось в часть идентичности. Идея работать до полного изнеможения не просто считалась нормой — её превозносили. Как отмечает профессор социологии Тэппэй Сэкимидзу: «Если в европейских странах подчёркивается важность личности, то в Японии акцент делается на общих правилах». Человек обретает ценность, следуя этим правилам. Систему поддерживали стыд и чувство вины. Вы задерживались на работе не потому, что этого хотели, а потому, что, уйдя первым, рисковали прослыть человеком, который не вписывается в коллектив, или, что ещё хуже, не справляется со своей работой.

На YouTube мне доводилось видеть молодых японских блогеров, которые откровенно рассказывают о реальности работы в столь жесткой среде. Однако за это некоторые соотечественники обвиняют их в непатриотичности и чуть ли не в том, что они «не японцы». В их адрес звучат реплики вроде: «Ты вообще японец?» или «Если тебе здесь так плохо, почему бы просто не уехать из страны?»

Один 23-летний токийский офисный служащий, работающий по 15 часов в день, в одном из таких видео очень точно выразил это ощущение: «Нами движет не страсть. Нами движет страх. Мы боимся отстать. Боимся разочаровать других. Боимся выпасть из круга — и уже никогда не суметь вернуться обратно».

Корпоративная мясорубка: от школы к переработкам

Всё это начинается ещё до выхода на работу — в школе. Как я уже [писал ранее](#), говоря о Китае и Южной Корее, в Японии дети проводят изнурительно долгие часы за учёбой, поскольку их шансы поступить в престижный университет — а это во многом определит их будущую карьеру и уровень жизни как их самих, так и их семей — в значительной степени зависят именно от этих усилий.

Но, в отличие от Китая и Южной Кореи, в Японии большинство компаний раз в год массово набирают выпускников — сразу после окончания университета. Если упустить этот шанс, велика вероятность оказаться в категории работников с непостоянной занятостью: получать меньше, иметь значительно меньше социальных льгот и практически не иметь возможностей для карьерного роста. Поскольку эта система фактически даёт лишь один шанс, огромное давление начинается уже в средней школе. А попав в компанию, вчерашние выпускники быстро усваивают основные правила офисной жизни: не создавай проблем; чувствуй атмосферу и поступай так, как поступают все остальные.

На практике это означает, например, что человек остаётся в офисе допоздна даже после того, как закончил всю работу, просто потому, что остальные ещё не ушли. В Японии, несмотря на законное право работников на оплачиваемый отпуск, многие испытывают чувство вины, когда решают им воспользоваться, и даже считают нужным извиняться за это. В 2022 году японские работники использовали лишь 62% положенных им по закону дней оплачиваемого отпуска.

Или, например, это означает участие в номикай — фактически обязательных корпоративных посиделках с алкоголем после работы, которые нередко затягиваются до глубокой ночи и играют важную роль в карьерном продвижении.



Номикай часто служат своего рода социально одобряемым «клапаном для сброса давления» в условиях крайне сдержанного поведения, характерного для японского общества и рабочей среды.

От младших сотрудников ожидается, что они будут следить за тем, чтобы бокалы старших коллег не пустовали, но при этом никогда не наливают напитки себе сами. И всё это происходит без каких-либо прямых распоряжений начальства. Как выразился один из «саларимэнов», это скорее «приказы, витающие в воздухе» — своего рода невидимый начальник.

«Пока существует этот невидимый начальник, японцам чрезвычайно трудно самостоятельно выбирать, как именно им работать», — говорит японский офисный служащий и YouTube-блогер. Есть и экономический фактор. В среднем выпускник, только начинающий карьеру в Токио, получает около 1 100 долларов в месяц. После оплаты основных расходов у него может оставаться всего около 20 долларов сбережений в месяц. Сверхурочная работа здесь — не возможность заработать больше, а способ просто продолжать платить за жильё. Годы такой работы по много часов в день постепенно сводят личность человека к его должности. Уйти с работы означает потерять не просто источник дохода, а, по сути, собственную идентичность.

Цена системы: кароси и предел человеческих сил

Повседневная рутина не оставляет передышки. Дорога на работу и обратно может занимать до трёх часов в день, а поезда набиты людьми, словно «огромные банки с сардинами». При этом пассажиры сохраняют тишину — из уважения к тем, кто пытается немного поспать. Но даже в скоростном поезде синкансэн, где во время моей поездки никто не спал, стояла почти полная тишина — почти как на кладбище. За пределами Японии с подобным едва ли столкнёшься.

Почти в четверти японских компаний сотрудники работают более 80 сверхурочных часов в месяц, причём зачастую бесплатно. Когда Panasonic предложила перейти на четырёхдневную рабочую неделю, согласились лишь 0,24% из 63 000 сотрудников: многие опасались, что стремление больше отдыхать будет воспринято как проявление слабости.

Цена, которую за всё это платят люди, очевидна. Режиссёр-документалист Аллегра Пачеко рассказывала, как видела на тротуарах Токио мужчин в деловых костюмах, буквально валившихся с ног от изнеможения после работы на пределе физических возможностей. Клиники даже рекламируют внутривенные капельницы для восстановления после вечерних посиделок с алкоголем с коллегами, тем самым превращая порочный круг истощения и социальных обязательств в нечто привычное и нормальное.

Термин кароси, означающий «смерть от переработки», знаком практически каждому японцу. Согласно официальным данным, ежегодно в Японии фиксируется около 400 смертей, связанных с кароси, однако эксперты полагают, что реальное число может быть ближе к 20 000. В Японии неприятные вещи не принято отражать в статистике — подобно тому как японский экскурсовод едва ли станет показывать иностранцу японские трущобы.

Трагические случаи, которые время от времени получают огласку, такие как история Мацури Такахаси — 24-летней сотрудницы крупнейшего японского рекламного агентства Dentsu, покончившей с собой после того, как её переработки достигали 130 часов в месяц, — наглядно показывают системный характер проблемы. Её смерть привела к реформам, однако похожий случай произошёл в той же компании за 24 года до этого, что показывает, насколько мало в действительности меняется. Как сказал один из японских офисных служащих: «Кароси становится чем-то, что ты время от времени видишь в новостях, говоришь: “Какой ужас”, — а потом снова идёшь на работу».



Измощённый офисный служащий на станции метро — зрелище, которое в Японии встречается далеко не редко.

Потерянные десятилетия и сужающееся будущее

Экономическое чудо начало рушиться в 1991 году, когда в Японии лопнул финансовый пузырь, положив начало «потерянным десятилетиям» стагнации. Стоимость недвижимости обвалилась, банки терпели крах, миллионы людей лишились сбережений и работы. Но культура труда лишь ужесточилась: на фоне сокращения ресурсов и растущего страха компании стали выжимать из сотрудников ещё больше.

Среди стран «Большой семёрки» Япония — единственная, где за последние 30 лет зарплаты выросли всего на 5%. Медианный годовой доход молодого японского работника составляет от 17 000 до 20 000 долларов, чего едва хватает на покрытие растущих расходов на жизнь. Такое финансовое давление делает создание семьи почти недоступной роскошью: расходы на уход за двумя детьми могут поглощать почти половину годового дохода матери.

Результатом стал демографический кризис. В 2024 году в Японии родилось меньше детей, чем когда-либо с 1899 года — примерно в четыре раза меньше, чем в период послевоенного беби-бума. Число смертей теперь ежегодно превышает число рождений более чем на 900 000 человек. Коэффициент рождаемости в Японии составляет 1,15 ребёнка на одну женщину — значительно ниже уровня 2,1,

необходимого для простого воспроизводства населения. В 2023 году тогдашний премьер-министр Фумио Кисида предупредил: «Япония стоит на грани — вопрос в том, сможем ли мы и дальше функционировать как общество».

Этот кризис особенно заметен на местном уровне. Более 700 муниципалитетов Японии рискуют исчезнуть к 2050 году. Например, в деревне Нагоро когда-то жили около 300 человек. Сегодня там осталось всего 25 жителей, а дети не рождались уже более 20 лет. Одна из местных жительниц, Цукими Аяно, расставила по деревне более 350 кукол в человеческий рост, каждая из которых изображает человека, умершего или уехавшего отсюда, — просто «чтобы здесь не было так тихо».

Япония превратилась в «сверхобщество одиночек». Жизнь в одиночку — то, что иногда называют «оитори-сама», то есть «вечеринка на одного», — настолько глубоко укоренилась в японской культуре, что компании начали специально создавать товары и услуги, рассчитанные на одиноких потребителей. По прогнозам, к 2040 году около 50% японцев в возрасте 15 лет и старше будут жить в домохозяйствах, состоящих всего из одного человека.

«Сверхобщество одиночек» и скрытая изоляция

Жизнь в одиночестве может восприниматься как положительная сторона японского общества — как способ укрыться от давления коллективных обязательств и необходимости соответствовать окружающим. Однако всё труднее провести границу между теми, кто сознательно выбирает одиночество, и теми, кто оказывается изолированным против своей воли. Каждый месяц десятки тысяч людей посещают one-kara — караоке для одного, где можно снять стресс пением, не испытывая давления необходимости выступать перед другими. Точно так же в популярной японской сети ресторанов рамена Ichiran посетителям предлагают индивидуальные кабинки, которые можно полностью отгородить от окружающих, обеспечив себе максимальную приватность.



Этот посетитель ресторана, по всей видимости, практикует «охиторисама» — культуру осознанного и даже гордого одиночества — в заведении, специально приспособленном для людей, переживающих «хикикомори», то есть крайнюю форму социальной изоляции.

Контактировать с сотрудниками здесь вообще не требуется: посетитель заказывает еду через специальный автомат. Есть и другие примеры бизнеса, ориентированного на одиночек, — например, туристические агентства, предлагающие «свадьбы для одного», где человек может арендовать свадебный наряд и устроить фотосессию.

Хикикомори: исчезнувшие миллионы

Ещё одна группа людей, которых Япония в буквальном смысле «теряет», — это хикикомори, люди, страдающие от крайней социальной изоляции. Явление хикикомори стало широко распространённым в конце 1990-х годов и с тех пор продолжает набирать масштабы. В 2016 году правительство Японии оценивало число хикикомори примерно в 1,15 миллиона человек; результаты другого исследования 2019 года подтвердили сопоставимые масштабы. По некоторым оценкам, их число может достигать 1,5 миллиона.

Чтобы уйти от давления общества, затворники начинают проживать целую жизнь за экраном компьютера, в то время как их физическое состояние постепенно ухудшается. Некоторые годами не выходят из своих комнат, всеми силами избегая любых контактов с внешним миром. Если человек остаётся хикикомори в течение

трёх лет, возвращение к обычной социальной жизни становится редкостью: к этому моменту хикикомори уже превращается для него в часть собственной идентичности.

Некоторые организации пытаются помочь хикикомори вернуться в общество. Например, организация New Start направляет к таким людям так называемых «сестёр напрокат» — женщин, которые приходят к дому затворника, стучат в дверь и пытаются завязать с ним разговор. Иногда в течение многих месяцев общение происходит через закрытую дверь. Если «сестре напрокат» удаётся постепенно завоевать доверие человека, со временем он может пригласить её в дом.

Другой метод — так называемый Hito Refresh Camp. Хикикомори объединяют в группы и отправляют в лагерь, где они живут в общежитиях и занимаются сельскохозяйственным трудом. Помещая их в среду, где они вынуждены взаимодействовать с другими людьми, организаторы пытаются вновь вернуть хикикомори к обычной социальной жизни.

Парадоксально, но чем дальше развивается наш мир, тем легче людям в нём просто исчезнуть.

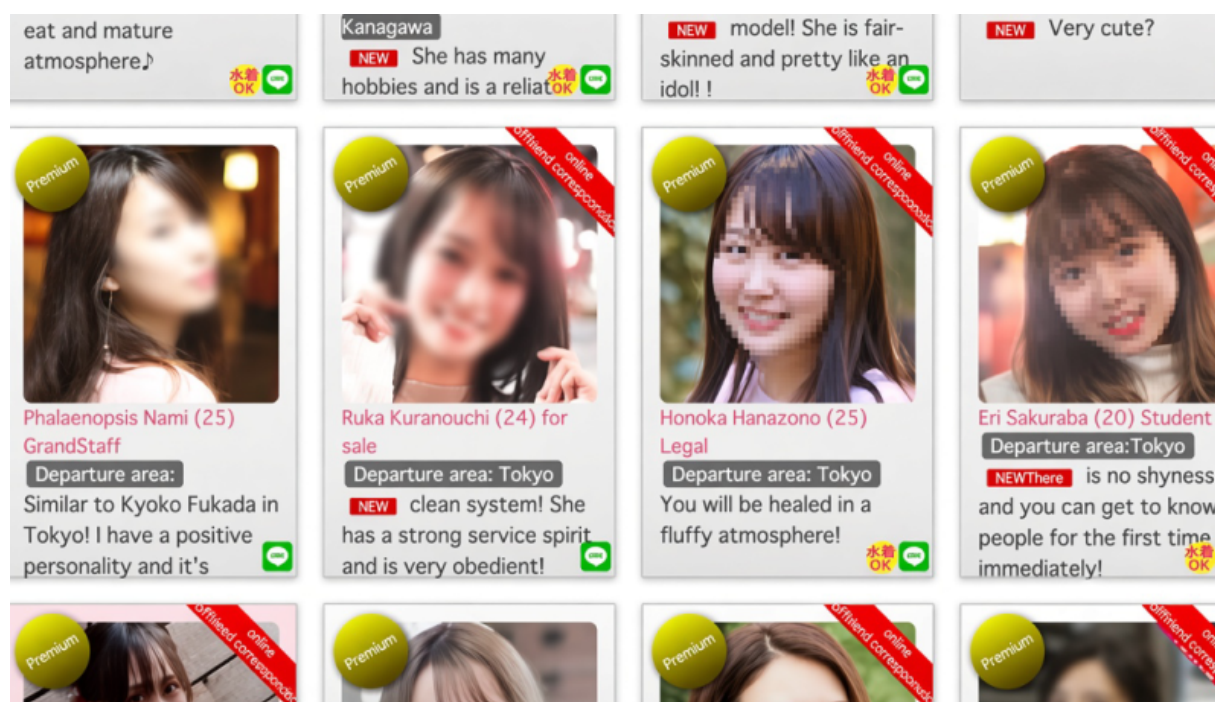
Индустрия одиночества: продажа общения

ИИ-компаньоны — явление далеко не новое. Однако благодаря технологическому прогрессу такие сервисы, как Character AI и Replika, в последнее время привлекают всё больше внимания.

Акихико Кондо — один из тех, у кого сформировалась глубокая эмоциональная привязанность к искусственному интеллекту. Кондо влюбился в Хацунэ Мику и потратил 17 000 долларов на свадьбу с ней. Он использовал устройство Gatebox — проекционную систему, позволявшую ему взаимодействовать дома с полноразмерной голограммой Мику. В течение нескольких лет Мику по утрам отправляла Кондо бодрые сообщения и была рядом, когда ему хотелось с кем-то поговорить. Однако, когда Gatebox прекратила программную поддержку своих устройств, Кондо был убит горем, обнаружив, что вместо изображения Мику на экране теперь появляется сообщение: «Ошибка сети».

В японском обществе, где сильны конформизм и постоянное давление, ИИ-компаньон может становиться для некоторых пользователей важнейшей эмоциональной отдушиной. Однако важно понимать, что компании создают такие приложения с расчётом на то, чтобы пользователи всё сильнее эмоционально к ним привязывались. Социолог Кавасима отмечает, что пользователи фактически

оказываются заперты внутри этих экосистем. В результате компании превращают одиночество в источник прибыли, взимая ежемесячную плату за любовь, близость и эмоциональную связь.



Реклама «девушек напрокат», ориентированная на мужчин, живущих в социальной изоляции в Японии, но всё ещё предпочитающих человеческое общение взаимодействию с искусственным интеллектом. (Переведено с японского оригинала с помощью Google.)

Японская трудовая этика перешла в цифровую эру — и Америка её переняла

Amazon отслеживает действия своих сотрудников буквально по секундам. Его система наблюдения фиксирует всё: нажатия клавиш на компьютере, активность на экране и даже перерывы на посещение туалета. Если работник не выполняет установленные нормы, его увольняют. При этом результаты работы не проверяет человек — весь процесс автоматизирован. Эта система называется Adapt. Именно такой, как многие опасались, могла бы стать японская трудовая этика. Только речь идёт не о Японии, а об Amazon. И происходит это в Америке.

Глобальная модель: Япония как предупреждение миру

Многие из проблем, с которыми сталкивается Япония, существуют и в других странах. Во многих отношениях Япония служит своего рода моделью того, что в будущем может ожидать и остальной мир. И речь идёт далеко не только о сфере труда.

Меняется и сама среда, в которой мы живём. Жильё всё чаще проектируется для одного человека. Еду доставляют прямо домой. Работа всё больше уходит в дистанционный формат, а личное взаимодействие — то, что раньше называлось командной работой, — становится всё более редким. Общность всё чаще лишь имитируется. В наших городах и посёлках становится всё меньше мест, где люди могут просто встречаться и проводить время вместе, — так называемых «третьих мест». Всё как будто подталкивает нас к изоляции. Некоторые называют это «инфраструктурой изоляции».

Так что это проблема далеко не только Японии. Более того, японские хикикомори — своего рода канарейка в угольной шахте, предупреждающая о глобальном явлении.

Например, в Южной Корее более 340 000 молодых людей фактически выпали из общественной жизни. Некоторым из них государство выплачивает ежемесячное пособие, чтобы побудить их хотя бы выйти из своей комнаты. В Италии, где традиционно были сильны семейные и общественные связи, организация *Hikikomori Italia* оценивает число подростков, замкнувшихся в себе из-за социальной и учебной тревожности, примерно в 200 000 человек, хотя подчёркивает, что эти данные не являются официальными. В США миллионы мужчин трудоспособного возраста выпали из рынка труда и взаимодействуют с реальностью преимущественно через экран. В целом, по данным одного глобального исследования, тяжёлая социальная изоляция уже затрагивает около 8% населения мира.

Инфраструктура, которая делает возможным образ жизни хикикомори, — та самая «инфраструктура изоляции», которую, как считалось, создала Япония, — теперь существует повсюду. Технологии и капитализм соединились таким образом, что сегодня человек может прожить всю жизнь, практически не выходя из дома и взаимодействуя с другими лишь онлайн. Современная жизнь больше не просто создаёт инфраструктуру, облегчающую дорогу в офис. Теперь капитализм обслуживает саму возможность существовать в мрачной цифровой изоляции. Современная среда одновременно делает образ жизни хикикомори возможным и зарабатывает на нём.

И многие из этих молодых людей прекрасно понимают, чего от них ждут. Гонка за успехом устроена так, что выиграть в ней почти невозможно. Работа лишена смысла. Контроль становится удушающим. Всё это изматывает. И многие отвечают: «Нет, спасибо» — и просто выходят из игры. Феномен японских хикикомори — вовсе не какое-то японское проклятие и не странная национальная особенность. Это предупреждение для всех нас.

Иллюзия решений: поверхностные меры против глубинных проблем

Пока я пишу эти строки, я еду в метро в Осаке. В вагоне тесно, свободных мест нет. Я показываю на табличку: в определённые часы этот вагон предназначен только для женщин.



Многие женщины сообщают о домогательствах в общественном транспорте. Ощупывания и нежелательные прикосновения, согласно опросам, весьма распространены. Официальные данные также признают эту проблему. Мужчины пользуются давкой и анонимностью. Вагоны только для женщин должны давать им чувство безопасности — возможность чувствовать себя спокойно и свободно. Но таких вагонов недостаточно, чтобы женщины могли комфортно провести в них большую часть поездки. Такое решение даже близко не затрагивает саму суть проблемы. Это всё равно что наклеить пластырь на пулевую рану.

Автоматизированная система увольнений Amazon может показаться возмутительной. Но тот факт, что Калифорнии пришлось принять отдельный закон, прямо защищающий право работников пользоваться туалетом, говорит сам за себя. Многие из проблем, с которыми мы сталкиваемся, носят системный характер. А предлагаемые решения слишком поверхностны, чтобы соответствовать масштабу этих проблем.

Будущее вполне может принадлежать искусственному интеллекту. Но что произойдёт с другими странами, которые, пусть и не в такой степени, как Япония, уже приняли культ производительности? Начнут ли и там люди вступать в брак с ИИ?

Япония переживает кризис. Огромное число людей — от подростков до тех, кому за тридцать, — умирают в одиночестве. В стране даже учредили должность министра по вопросам одиночества, однако заметно изменить ситуацию пока не удалось. По прогнозам, к 2050 году 44,3% домохозяйств будут состоять всего из одного человека, а 10,8 миллиона пожилых японцев будут жить в одиночестве.

Возвращение к человеческим связям

Крайняя ориентация Японии на производительность труда уходит корнями в эпоху послевоенного восстановления — время, когда личная жизнь людей регулярно приносилась в жертву напряжённому труду и стремительному экономическому росту.

Это неослабевающее давление породило общество, в котором тяжелое выгорание соседствует с глубокой изоляцией. Одиночество стало настолько острым, что человеческое тепло всё чаще заменяют искусственными суррогатами. Мы видим это на примере Акихико Кондо, который каждую ночь ложится рядом с холодным, неподвижным пластиковым воплощением виртуальной поп-звезды. Мы видим это и в истории Урины Ногучи, решившей выйти замуж за искусственный интеллект.

«В моём случае это просто оказался ИИ», — говорит она. Эти слова особенно показательны: для всё большего числа людей цифровое эхо оказывается лучше тишины пустой комнаты.

Однако японские «браки» с искусственным интеллектом — уже не просто странные или забавные истории. Скорее, это предупреждение для других обществ, которые не умеют ценить человека вне зависимости от того, что и сколько он производит. Сочетание изоляции и иммерсивных технологий представляет собой угрозу, которая должна заставить всех насторожиться.

— — —

Перед вами первая часть моей серии из двух частей. Ознакомьтесь со второй частью, [«Экономическая война, потерянные десятилетия и конец эпохи дешёвых японских денег для всего мира»](#), опубликованной здесь.

Чтобы читать больше аналитических материалов и новостей, подпишитесь на мой [Substack](#) и следите за моим [путевым влогом](#).

ТЕГИ СТАТЬИ:

Анализ Япония