

# 日本兒童文學 療癒大小讀者

林宜和 旅日文字工作者

現代日本的兒童文學，已經非專屬兒童所有。舉凡幼兒至高中生，都是廣義的兒童文學讀者。甚至是成人，也不乏閱讀兒童文學而獲得療癒效果。所謂「療癒」，定義其實很模糊。只要是由作品當中得到安慰和紓解，大概都可稱是療癒。許多日本兒童文學名著，都是公認的療癒系名作。以下分別就繪本、故事和小說，舉數例介紹。

## 大人小孩都心動的繪本

無論大人小孩，遇到不順心、疲倦、傷心或寂寞的時候，只要有一冊圖文俱佳的繪本，往往在幾分鐘內，就能改變心情，雲消霧散。精采的作品，就有這麼神奇的力量。

《活了一百萬次的貓》（《100万回生きたねこ》講談社，1977）是佐野洋子創作的不可名作，也是銷售逾2百萬冊的超級長銷繪本。主角是一隻威武驕傲的虎斑貓，死了一百萬次，又活了一百萬次。虎斑貓曾經有一百萬個主人，每個主人都為牠死去而哭。可是貓從來不哭，牠認為哭是怯弱的行為。活了一百萬次以後，虎斑貓變成一隻野貓，終於當了自己的主人。這時候，牠卻遇上了唯一的真愛，一隻美麗的白貓。虎斑貓和白貓結為連理，一起老去，白貓卻先死了。虎斑貓整整哭了一百萬次，終於不再哭了。繪本最後一頁，是一望無際的草原，卻不見貓蹤影，只

有淡淡的文字寫道：「虎斑貓永遠不再活過來了。」

虎斑貓的經歷像是說，人不能只為自己而活。或是說，光為自己而活永遠得不到真正的幸福。唯有找到真愛，為別人奉獻，才能獲得完整的人生。日本小兒科醫師兼作家毛利子來認為：「虎斑貓最後雖然死了，其實是得到永生。死不過是一種觀念，只要是真正喜歡的人，牠就會永遠活在你心中。」也許就是這樣，教《活了一百萬次的貓》感動無數大小讀者，即使結尾是死亡，卻讓讀者獲得撫慰。



《活了一百萬次的貓》

《熊與山貓》（《くまとやまねこ》河出書房新社，2008），是描述絕望與希望的感動繪

本。主角熊忽然失去他的摯友小鳥，哀傷過度無法接受現實。熊抱著裝小鳥遺體的盒子，把自己關在黑暗封閉的房間，久久不見天日。直到春天來了，熊偶然遇見一隻自由豁達的山貓。山貓用拿手的小提琴奏出美妙的音樂，逐漸融化熊冰冷的心胸，重新點燃生命的亮光。最後，熊與山貓建立新的友情，一起走向愉快的演奏旅途。

《熊與山貓》作者湯本香樹實，是日本聲譽極高的兒童文學作家，得獎無數。她擅長用纖細和間接的手法描寫主角心情，尤其對生和死的主題，有獨樹一幟的功力。《熊與山貓》描寫熊走出孤獨、悲傷和絕望之後，發現世界依然美好，產生面對未來的勇氣和希望。讀者只要唸到最後闔上書本，就會感覺心底充盈，似乎受到祝福和鼓勵。

《沒關係 沒關係》（《だいじょうぶ だいじょうぶ》講談社，1995）是給在成長過程中遭遇挫折、失望或膽怯不前的人，最貼心的作品。主角是年幼的「我」，每天和爺爺出門散步。雖然是平凡的路徑，也有各種小小的喜悅，也遭遇小小的驚恐。每當我害怕或擔憂，爺爺就蹲下來牽起我雙手，慈藹的說：「沒關係，沒關係。」就這樣，我不憂不懼的長大了。直到爺爺衰弱躺在病床上，換成我去看他，抱住爺爺的手，不斷說：「沒關係，沒關係……」。

《沒關係 沒關係》的爺爺，既不說教也不勉強，只用溫馨包容的態度陪伴孩子成長。孩子獲得自信心和滿滿的愛，因此順利長大。最後，孫兒反過來安慰爺爺，更教讀者動容。本書是



## 輕鬆懂陽宅這本 就夠用

風水師相宅手札

翔丰 著

知青頻道 / 10809/21 公分 / 419 面 / 350 元 / 平裝  
ISBN 9789864882069/294

誰說風水只是迷信？來看看這本風水大師的精華。自己動手實驗，改善居家風水佈局，從居住環境改變自我氣場，風水對了好運跟著來！翔丰老師以身為風水師的觀點角度，搭配清楚的白話文說明，整理出十則初入門風水的手札筆記，希望能造福有緣份的好朋友，讓居家的風水佈局變成全民運動的一環，就讓我們跟著這本書的步驟，一起動手為你可愛的家開始佈局吧！為自己的屋宅體檢及辦公室進行開運之用，凝聚出順風順水之正能量好氣場！（知青頻道）



## 數學、詩與美

Ron Aharoni 著，蔡聰明 譯

三民 / 10808 / 352 面 / 21 公分 / 390 元 / 平裝  
ISBN 9789571466675/310

數學是垂直的濃縮，然而詩是水平的濃縮。換句話說，數學有許多階層，像是樓層一樣，一層建在另一層上面，卻用單一的敘述來濃縮。在詩中，有很多不同的想法，不需要分出次序，但它們被濃縮在一個詩句中。數學與詩有什麼關係呢？似乎是毫無關係。數學處理的是抽象的事物，而詩處理的是感情的事情。然而，兩者具有某種本質上的共通點，那就是：美。本書嘗試要解開這兩個領域之間的類似之謎。（三民）

日本圖書館協會選定圖書，曾獲講談社出版文化賞，作者是繪本名家伊藤寬。書本扉頁，作者呼喚小朋友邀爺爺奶奶一起出門散步，顯現另一番溫柔。

《蝸牛的悲傷》（《でんでんむしのかなしみ》大日本圖書，1999）是早逝的日本童話大師新美南吉（1913-1943）留下的傑作之一。本書包含幾個短篇，這是最著名的篇章。一隻蝸牛忽然感覺，牠背上的殼裡頭充滿著悲傷。蝸牛到處詢問同伴，大家的回答卻都一樣：「我背上的殼也是充滿悲傷啊！」終於，蝸牛理解了：「不只是我，每個人都有自己的悲傷。所以，我也要承擔和化解自己的悲傷。」蝸牛再也不嘆氣了……。

《蝸牛的悲傷》就像新美南吉的許多極短篇，雖然簡潔無比，卻寓意深遠。悲傷任誰都有，不用哀嘆也無庸比較，這就是人生。兒童文學造詣很高的日本美智子上皇后，曾經在 1998 年「國際兒童圖書評議會」演講，提到《蝸牛的悲傷》是她兒時念過印象最深的童話之一。

新美南吉的《狐狸買手套》（《てぶくろをかいに》講談社，1990），是另一篇傑作。小狐狸冬天很冷，手都凍僵了。狐狸媽媽於心不忍，交給牠兩個銅板，又把小狐狸的一隻爪變成人的手，叮囑牠：「你去鎮上找到店家，一定得伸出這隻人的手。否則不但買不到手套，還會被人類抓去喔！」小狐狸一路忐忑不安，終於找到賣店。但是，牠卻在最重要的關頭，不小心伸出狐狸的爪……。這故事結局是溫馨的，小狐狸買到

手套又平安快樂回家。只是，狐狸媽媽心底想：「人類真是善良的嗎？真的是嗎？……」。

新美南吉喜愛寫狐狸故事，無人能出其右。本書狐狸的親子愛與小狐狸的天真瀟灑，在白雪皚皚的冬日顯得特別美好。繪本畫家柿本幸造（1915-1998）溫潤可愛的狐狸造型，與飄渺深遠的大地融合為一，更凸顯南吉童話的意境，令讀者再三回味。



《蝸牛的悲傷》（左）、《狐狸買手套》（右）

## 撫慰人心的故事和小說

日本的兒童文學與一般文學的界線已經模糊，這個趨勢自 1980 年代之後，尤其顯著。如今，為 12 歲以下兒童寫的創作故事，及為 13 歲至 18 歲左右青少年寫的青春小說（Young Adult Fiction），都可稱是廣義的兒童文學。在兒童文學與一般文學之間往來自如的作家，也不在少數。讀者閱讀流暢的文字和感人肺腑的故事，無形中即受到撫慰。

《西方魔女之死》（《西の魔女が死んだ》楡出版，1994）是梨木香步獲得三大兒童文學獎的青春小說，公稱是日本療癒系兒童文學的代表

作。故事描述升上初中的小舞，在學校適應不良，加上先天氣喘，母親決定將她送到鄉下外婆家度暑假。小舞的外婆並非典型的日本老太太，而是一位旅日多年守寡的英國人。外婆還是一位神秘的魔女，自稱遺傳未卜先知的本領。在小舞央求下，外婆開始給她做魔女的基本訓練：早睡早起、幫忙家事、自習功課……，說穿了，小舞只是在學習調度身心和規律生活罷了。

小舞又在外婆的調教下，自給自足樂活度日。縫製圍裙、漿煮被單、採野草莓做果醬、喝香草茶……，在綠意盈盈的鄉間逍遙自在，與世無爭。讀者彷彿隨著小舞，遁入現代桃花源。由老人和少女為中心構成的《西方魔女之死》，內容幾近平淡，卻讓無數讀者受到感動，最大的原因據說是符合時代潮流。梨木香步運用上乘的情境描寫，給心靈疲乏的現代人帶來療傷止痛的效果。最後外婆雖然逝去，小舞也能安然接受，獨立面對自己的人生。

森繪都是日本最受矚目的少兒文學作家之一，近年也寫成人小說榮獲直木賞。《宇宙的孤兒》（《宇宙のみなしご》講談社，1994）曾經獲得「野間兒童文藝新人賞」和「產經兒童出版文化賞」。故事敘述 14 歲的初中女生陽子和小她一歲的弟弟倫君，兩人是典型的「鑰匙兒」，自小就習慣看家。這一對姊弟為了排遣無聊，不時創造娛樂自己又不花錢的遊戲。因緣際會，陽子和倫君與在學校居弱勢的清助和七瀨，組成「屋頂探險隊」，一起作功課、煮晚餐和策劃冒險，直到清助發生意外……。



## 黑潮島航

一群海人的藍色曠野巡禮

吳明益，張卉君等 著；黑潮海洋文教基金會 策劃  
網路與書 / 10809/393 面 / 22 公分 / 560 元 / 平裝  
ISBN 9789865406028/351

「海好嗎？」對於臺灣周遭「藍色國土」現況的擔憂與焦慮，就這樣伴隨著十多年來如影隨形的遼島傳說，讓「黑潮人」決定順應來自海洋的深切召喚，再一次策劃了島嶼航行的壯遊行動。《黑潮島航》由吳明益、張卉君等具影響力作家、攝影家、插畫家合著，耗費 16 天環繞臺灣海域，以獨特的航行日誌形式，書寫對於海洋、生態和島嶼的深度省思。（網路與書）



## 馴化

改變世界的 10 個物種

羅伯茲 著；余思瑩 譯  
時報文化 / 10805/383 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝  
ISBN 9789571377476/380

一般認為，今日文明進展與科學革命、工業革命有關，但鮮少人注意，不管科學或工業的發展都與自然息息相關。人類馴化自然動植物的結果，才是影響人類文明演變的關鍵。本書從一萬一千五百年前農業萌芽開始寫起，直到人類有文字記載為止：狗、小麥、牛、玉米、馬鈴薯、雞、稻米、馬、蘋果，當然也包括人類，如何透過馴化、教養，不僅適應生存環境，成為人類盟友，且影響人類文明每階段的發展，但也改變自然秩序，使生態環境陷入危機。（時報文化）

《宇宙的孤兒》原是一群平凡孩子的平凡故事，讀後卻感覺溫馨篤定。原來習慣和同學保持距離的陽子，通過爬屋頂的冒險經驗，體會到什麼是關心和互助，也促成長期缺課的清助重返學校。題名的「孤兒」，是指心情孤獨的少年男女。陽子的父母幾乎沒有登場，暗喻現代小家庭空洞的感覺，也顯露日本親子關係疏離的現象。

藉著四個屋頂上的孩子的對話，森繪都點出小說的主旨：「每個人生來都是宇宙的孤兒，最辛苦的時候也不能不單獨度過。但是，如果自己不拼命照亮自己，就會被宇宙的黑暗湮滅。一個人撐不下去的時候，不妨結伴同行，手牽手一起休憩心靈的朋友也是必要的。」雖然結局並非充滿光明，卻是憑藉少年同伴的力量，在絕望當中發現希望，令讀者感覺舒坦。



《宇宙的孤兒》（右）、《風與樹之歌》（左）

江國香織的作品，提供日本喜愛純文學的讀者另一種心靈饗宴。清新溫柔的筆調，現實和虛幻交融的場景，有點惆悵卻不沉重的結尾，可說是江國香織作品的經典風格。這位日本當紅的戀

愛小說家，其實是以創作童話起家。她的作品曾掀起日本現代兒童文學界的論爭，即成人文藝作品和兒童文學作品該不該畫分疆界的問題。

江國香織人氣最高的早期作品〈杜克〉短篇小說（《つめたいよるに》小說集理論社，1991），敘述喪失愛犬「杜克」的21歲女性，悲傷未癒之間，在電車上遇見一名陌生卻有禮的青年。他對她不即不離，陪她度過溫馨愉悅的一天之後，在向晚的銀座街頭和她吻別，輕聲說：「我一直都是愛妳的。」她忽然驚覺，他微笑的側臉和杜克有多麼神似。「我只是為了說這句話，來見妳的。再見了，保重！」青年說完，就匆匆越過斑馬線，消失在路端了……。這個簡短卻美麗夢幻的故事，風靡日本無數大小女生，日後還被改編為電視劇。

江國香織著《我的小鳥》中篇小說（《ぼくの小鳥ちゃん》あかね書房，1997），曾獲兒童文學大獎「路傍之石文學賞」。敘述冬日偶然飛來一隻小白鳥，和主角產生一段神奇的人鳥之愛。小鳥解人語，脾氣有點任性，會裝病賣傻，會嫉妒主人女友，喜歡吃加萊姆酒的冰淇淋……。雖然故事描寫並不對準兒童，小鳥和主角平靜如流水的日常生活，及俏皮又矜持的對話，卻令大人小孩讀了都會心一笑，感覺心底暖洋洋。故事當中穿插簡潔有韻味的插畫，出自著名繪本畫家荒井良二之手，更為小鳥增添丰采。



《西方魔女之死》（左）、《我的小鳥》（右）

江國香織曾在接受媒體訪談時，不諱言自己對切割兒童文學和成人文學的作法抱持疑問。她認為：「如果大人都覺得不好看的作品，孩子一定也覺得無聊吧。」這句話似乎為「江國香織現象」做了簡單扼要的註解。日本書店常見江國香織的作品，同時被製成童書繪本和成人文藝書，並行不悖，可見她著實跨越成人和兒童的分界點。

安房直子（1943-1993）是日本現代兒童文學界的彗星，持夢幻彩筆創造獨特的童話世界。安房直子作品既有豐富的故事性，又兼具纖細的女性感覺，充滿唯美抒情。她喜歡把日本民俗融入故事當中，歌誦傳統風物和自然，喚起日本人古老的鄉愁。

《風與樹之歌》（《風と木の歌》實業之日本社，1972）是安房直子的早期作品，包含八個短篇故事，凝聚作家獨特的風格。〈狐狸的窗戶〉裡被獵人追捕的小狐狸，並不記恨母親被槍砲奪走性命，反而教獵人打開心中的窗戶，在窗

## 蜜蜂



魯道夫·施泰納 著；陳美茜，傅君，孫承萱，陳脩平 譯

三元生活實踐社 / 10808/251 面 / 21 公分 / 400 元 / 平裝  
ISBN 9789869716024/387

回首二十世紀，我們顯然可以看到在科技領域裡的重大進展。然而，人類生活在這方面的進展是有代價的，人們失去了本能的、全觀的知識，這樣的知識在過去很長一段時間裡指引著、也保護著地球上的生命。但是，若想要回到「往日的美好時光」，這樣的方向是錯誤的。幸好，舊時風情也不是去追溯就能留下來的。我們必須找到新的汲取知識和智慧的方式，並同時保存科學訓練下所得到的理智成就。（三元生活實踐社）

## 聲光儀調理失眠障礙



陳興漢，陳家金 著

漢珍 / 10806/134 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝  
ISBN 9789869742627/415

聲光儀是由音樂頻率控制器、立體聲耳機、內置微光閃爍的墨鏡所組成。將聲光儀聲音及閃光頻率控制在  $\alpha$  波及  $\theta$  波範圍時，腦電波頻率也隨之減慢，讓使用者進入放鬆  $\alpha$  波狀態或入眠  $\theta$  波狀態，當腦波進入慢波狀態就容易進入睡眠狀態。經腦電波圖證實，腦波會逐漸趨向於和閃爍光相同的頻率。另聲光儀可轉換負面思考、情緒、感覺、精神狀態或學習效率低落等身心問題，均能藉由聲光儀之導引作用而獲得有效的改善。（漢珍）

格中看見已逝的親人。〈誰也不知道的時間〉描寫生計辛勞的年輕漁夫，向兩百歲的海龜借用時間，讓他每天半夜多擁有一小時練習太鼓。在這異次元的一小時當中，漁夫遇見也向海龜借時間的少女，忍不住喜歡上她，少女卻別有隱情。漁夫和少女在村民共舞的夏夜祭典重聚，才發現海龜獻出牠一百年壽命，借給所有村民一夜歡樂時光。海龜終結自己漫長虛無的生命，平靜安詳的死在海邊岩石上。

出版《遙遠的野玫瑰村》短篇集（《遠い野ばらの村》筑摩書房，1981）時，安房直子才將自己定位為兒童文學作家。〈遙遠的野玫瑰村〉裡孤獨的老婆婆，幻想自己有疼愛的兒孫，竟盼來狐狸化成的小兄妹，和她展開一段倫理親情。〈海洋宮的比目魚〉中無人搭理的食堂小徒弟，不意發現砧板上待殺的比目魚會說話，誠意和牠溝通。小徒弟受比目魚精指導，學得高明廚技，不但買下店面，還迎娶美嬌娘。〈穿圍裙的母雞〉是失去母親的幼小姊弟，因為一隻穿圍裙的母雞出現，代替母親持家育兒，才又拾回歡笑。父親再婚的婚宴上，母雞竟被烹煮料理，令小姊姊慟哭。後母再度養雞，雞兒們長大卻結伴高飛，留下吃驚的一家。

作家小川系認為，安房的童話輕易除去人與動物之間的屏障，是因為她賦予主角們誠摯的心靈。海洋宮的比目魚說：「我就是變成魚骨頭，也會活下去。」象徵作家關愛生命的精神。詩人兼兒童文學者天澤退二郎曾說，讀安房直子的童話要有某種覺悟，因為她的故事多是悲傷的。不

過他強調這種覺悟會有回報，亦即安房在安排生離死別的情節之後，復以本身的親和力喚起生與死的交會。看安房直子的小說，不用擔心文以載道，只要融入文字和故事的氛圍，就是最療癒的享受。

## 結語

隨著時代演進，日本兒童文學的內容漸趨多樣化，也不再受意識形態或年齡限制。許多日本讀者在長大成年，或是為人父母念童書給孩子聽時，重新發現作品的奧妙和真義。至今，日本仍有保守學者對童書越界持懷疑看法。但是，只要是療癒人心，撫慰讀者的作品，或許不應將它們侷限在某些框架之內。畢竟感動的能力，大人小孩皆有。對美好作品的精神需求，男女老少都是一樣。

### 參考書目

1. 佐野洋子文圖，林真美譯。《活了100萬次的貓》（新北市：步步，2018）。
2. 湯本香樹實文，酒井駒子圖，米雅譯。《熊與山貓》（臺北市：天下遠見，2010）。
3. 伊東寬文圖，黃雅妮譯。《沒關係，沒關係》（臺北市：親子天下，2012）。
4. 新美南吉著，鈴木靖將繪。《蝸牛的悲傷》（南海出版公司，2016）。
5. 新美南吉文，何耘之圖，周龍梅 彭懿譯。《小狐狸買手套》（臺北市：信誼基金，2012）。
6. 梨木香步著，葉韋利譯。《西方魔女之死》（新北市：尖端，2002）。
7. 江國香織作，荒井良二圖，長安靜美譯。《我的小鳥》（臺北市：方智，2001）。
8. 安房直子著，彭懿譯。《風與樹之歌》（臺北市：時報文化，2005）。
9. 安房直子著，彭懿譯。《遙遠的野玫瑰村》（臺北市：時報文化，2004）。