

日本的老人書觀察

旅日文字工作者 | 林宜和

根據 2016 年 WHO（世界衛生組織）發表，日本人的平均壽命是 83.7 歲，連續 20 年以上佔世界第一位。從前日本的高齡者屬於隱居世代，現在高齡者不但活在當下，更成為日本社會的一大勢力。論起老人問題，居高齡化國家之首的日本，可說當之無愧。日本書市充斥關於老人議題的圖書，無論是質或量，都到達巔峰狀態。以下由「一般老人論」和「老人自述」兩大方向，檢視近年較具代表性的高齡者圖書。



* 樂觀與悲觀的老人論

關於老人議題，有的作者傾向悲觀，有的卻偏樂觀。知名社會學者上野千鶴子的三本力作：《一個人的老後》（法研出版，2007），《一個人的老後（男人版）》（法研出版，2009）及《一個人的老後（終極篇）》（朝日新聞出版，2015），可說屬於不偏不倚的（單身）老人論，對老後至臨終的人生黃昏期作一貫研究，加上專業評論和實用的提議。

《一個人的老後》曾經造成日本獨身老人論熱潮，暢銷逾 75 萬冊。上野強調，人無論結婚或不結婚，到最後都是只剩一個人。事實上，日本年逾 65 歲沒有配偶的女性占 55%，年逾 80 歲的女性更有 83% 處單身狀態。因此，女人不能不面對單獨度過老年的現實。上野以自己專長的社會調查，舉出各種單身女性的實例，佐以冷靜的分析和實際的建議，包括住居，交友，照護，理財，遺產及後事安排等項目，試圖幫助單身女性尋求安適的晚年。

乘勝追擊的《一個人的老後（男人版）》當中，上野指出，65 歲以上的日本單身男性雖然只有女性一半，卻更容易博得同情。因為一般人都認為，男人老後沒有女人支撐是活不下去的。不過，只要看得開又安排得當，單身男性還是能夠安享晚年。由於男性比較拙於交友，上野特別著力人際關係，並提出「男性七戒」，即 1. 不吹噓自己經歷，也不問對方；2. 不談家族的事，也不問對方；3. 不提自己學歷，也不問對方；4. 不互相借貸金錢；5. 不互相用敬稱或職銜；6. 不居高臨下或指揮全場；7. 除非對方要求，不主動炫知識或特長等等。

隔了 6 年再推出的《一個人的老後（終極篇）》，是因上野千鶴子親身經歷好友故世，有感於自己也漸趨人生終章，開始思考一個人死亡的問題。本書強調的是「一個人在宅死」，否定「孤獨死」的名稱。上野經過詳盡的實地取材，確認日本的照護，看護和醫療資源，鼓勵單身者勇於一個人往生。她認為，只要能妥善安排人生末期的飲食，排泄和沐浴三大照護，就能安心死在家裡。即使逐漸癡呆的老人，只要周圍有足夠的人力支援，要獨居到最後也不是不可能。不過，日本的醫療並非完全免費，分五等級的照護制度，分別有公費補助上限。缺乏經濟

能力的單身貧病老人，大概無法實現作者的建議，這是接受本書的前提條件。

如果說上野千鶴子的《一個人的老後》系列，是有錢老人的人生指南，那麼《下流老人》（朝日新聞出版，2015）就是沒錢老人的人生警訓。以支援窮困高齡者為旨的公益法人代表，也是社會福祉士的藤田孝典，著書有如給日本超高齡化和貧富不均的社會一記棒喝。依藤田定義，「下流老人」是指積蓄很少又無收入，也無人幫助（社會孤立）的高齡者。據他估計，現在日本約有 6 百萬名老人處於這種狀況。藤田警告，如果日本政府和個人不想辦法自救，最終有 9 成的日本國民會陷入老後無依無靠的慘況。作者以其專業知識和研究，提出多項實例和改善建議。本書上市後銷售逾 20 萬冊，「下流老人」一詞，甚至被提名 2015 年度的日本流行語大賞。

關於貧困老人的處境，除了「下流老人」之外，日本電視和新聞雜誌也經常製作專輯，事後集結成書頗多。其中 NHK 特別節目衍生的《老人漂流社會》（2013 主婦生活社出版，2013）及《老後破產—長壽的噩夢》（新潮社出版，2015）可為代表。依據 NHK 統計和實地採訪，日本高齡者的貧困率（年間可處分所得在平均值的 2 分之 1 以下）達 22%，即 4 人當中有 1 人處於貧困狀態。無錢無依的老人經常被拒於醫院和安養設施之外，變成漂流族群，有的甚至露宿街頭。雖然日本也有許多低額的公立安養院，卻無法收容不斷膨脹的高齡弱勢，處於嚴重不足狀態。朝日新聞連載改編的《日本的老和死—2025 年老人醫療和照護崩壞之後將如何？》（朝日新聞出版，2016）及 Sunday 每日週刊連載改編的《脫 ¥ 貧困老後》（每日新聞出版，2016），也對日本照護制度的現狀、社區支援的實態、年金制度、孤立死和高齡者犯罪等主題，分別有詳實深入的解析和報導。

經濟能力之外，探究老人身心問題的書也不在少數。芥川賞作家藤原智美的《暴走老人！》（文藝春秋出版，2007），是由高齡者性格扭曲的觀點作的現場報導。藤原指出，日本 65 歲以上的高齡者犯罪，由 1989 年至 2005 年 16 年間增加約 5 倍。他分析，這是因為現代老人對時間、空間和感情變化的不適應而導致。時間方面，主要是網路科技發達，高齡者跟不上瞬息萬變的資訊傳遞，變成資訊世界的難民。空間方面是老人獨處和獨居的增多，人際關係逐漸疏離。感情方面，連鎖店和速食店的接客文化，講求服務效率和機械式的笑容，對冀求人情味的高齡者只會增加不快。藤原強調本書並非執意批判老人，只是對社會現狀和人與人的交往變質感覺驚心。藤原認為，老人正因為敏感脆弱才會失控。他藉個人觀察和社會新聞實例，警惕大家正視人心的轉變和社會現象。

以上論著多屬負面觀點，令人對日本老人的處境感到擔憂和幻滅。不過，這些書籍也不能代表全部。精神醫學教授保坂隆的《愉快老後的習慣術》（朝日新聞出版，2011），對如何取悅自己安度餘生，有許多積極的提議。保坂認為現代日本人雖長壽，卻有怕老或反老傾向，拼命要充年輕，追求已經不再的青春。其實高齡者只要接受現狀，將「老」的長處盡量發揮，將更能享受晚年。本書分「心境的習慣術」、「腦力的習慣術」、「人際關係的習慣術」、「身體的習慣術」及「養心的習慣術」5 章，分別用實例、統計數字和醫學常識，鼓勵老人積極活出自己。如每天細心準備三餐、稍微奢侈一下無妨、隨時記小抄防止健忘、親朋往來適度即可、營

養均衡飯吃 7 分飽、累了就歇一會兒、珍惜每一次相遇及感謝今天等等。雖然都不是驚人的提議，卻有安撫和肯定老人身心的效果，可說是有益無害的指南書。

社會評論家三浦展的《下流老人與幸福老人》（光文社出版，2016），可謂老人論的總結書。曾經以《下流社會》一書熱銷 80 萬冊的三浦展，本書再以數據分析方式，將日本 65 歲以上的高齡者，區分為「下流」和「幸福」二類。據統計，現在日本老人平均年收約 260 萬日幣。年收未滿 100 萬日幣的老人，有 84% 每月年金在 10 萬日幣以下。依靠年金也無法溫飽的老人，即屬於三浦界定的「下流老人」。至於「幸福老人」，並非特指高收入者。三浦舉出，資產 2 千萬日幣以上的老人，有 67% 感覺幸福。資產 2 百萬日幣以下的老人，也有半數以上自認幸福。顯然資產多寡與幸福度並非成正比。此外，男性與女性的幸福觀也有差距。高齡男性未婚、離婚或配偶死別而自覺幸福的人，分別是 40%、35% 和 41%。高齡女性分別是 60%、56% 和 68%。顯然高齡單身男性比單身女性不快樂得多。由統計顯示，除了健康和金錢之外，家族關係和人際關係，也是左右老人幸福度的重要因素。三浦最後舉出幾個實例，作為老人參與社會的標竿。包括社區共同食堂、共同居住、互相交換學習等等。作者以為，高齡者的目標是當發光發亮的「光齡者」，如此可謂真幸福。

* 自勵勵人的老人書

日本資深作家論「老」的文章多不勝數，畢竟當事者最了解自己。高齡作家筆力圓熟資歷深長，寫起老人自然得心應手，受到許多中高年讀者支持。

赤瀬川原平（1937-2014）的超級暢銷書《老人力》（筑摩書房出版，1998），用詼諧自嘲的方式，將日本老人搬上大舞台，可說是新一代老人書的先驅。在本書中，健忘、體力不濟、守舊和無用都變成老人的優點，也就是作者強調的「老人力」。赤瀬川不忘指出，「老」是越過關山峻嶺才到達的人生境界，這種力量本身就具神祕非凡的色彩，其實包含嚴肅的真理。

橋本治（1948-）的《不要一直以為自己年輕》（新潮社出版，2015），用自身罹患難病和債務纏身的經歷，述說老境的苦和樂。以隨想方式書寫的本書，雖然稍嫌冗長，卻不乏隨處可拾的人生智慧。如達觀就會長壽、不懂新奇事物是當然、貧乏孤獨都無所謂等等。橋本強調，面臨自己的「老」，每個人都只是新手，必得謙虛接受。

東京大學醫學系名譽教授養老孟司（1937-）和插畫家南伸坊（1947-），以對談方式共著《老人之壁》（每日新聞出版，2016），試圖解答什麼是老人，及老人應該如何活下去等大哉問。雖然題目嚴肅，內容卻是插科打諢，充滿老人的自嘲之樂。例如，養老：「人老了失去存在感，就很輕鬆啊！」南：「要如何才能健康長壽呢？」養老：「那就只有健康的時候才活啊！」養老：「照護這工作誰都無法勝任啊！」南：「是啊，如果這觀念也變成常識就好了！」不過，在玩笑話當中，也提及兩老領悟的醫學難題。如何決定臨危的親人該不該拔管，每年接受身體精密檢查有沒有意義等等。老人之壁既高又險，兩位人生智慧者發掘不少值得深思的課題。

石原慎太郎（1932-）的《老即人生》（幻冬舍出版，2002），是他在 70 歲那年出版的散文集。

一向以硬派作風縱橫日本政壇和文壇的石原，也不能不面臨老域。不過，他以為誰都不願老，卻無法抵抗時間流逝。與其畏懼逃避，不如正面與老相向。積極準備和迎接老年，必可度過人生最充實的時光。石原不避談自己體力和腦力衰退，他反對海明威和三島由紀夫為了維護青春形象，不惜毀滅自己。他並以早逝的弟弟石原裕次郎為反面教師，戒除酗酒和不養生的惡習。石原長年鑽研法華經，作為自我勉勵。釋迦牟尼曰世上唯一的真理「色即是空，空即是色」，即世間萬物不斷變化，永不停留。石原以為，只要領悟「諸行無常」，就有勇氣忍耐和度過老年。

著作等身的曾野綾子（1931-），近年也開始書寫老境感言。她在《熟年的才情》（Best-sellers 出版，2010）當中主張，要成為自立的老人，必須有老的才能，也即老的能力。曾野認為老人必備的7大能力是：1. 自立與自律；2. 工作到人生最後；3. 夫妻子女和睦相處；4. 不愁金錢；5. 與孤獨相處；6. 習慣老、病和死；7. 具有神的視點。作家援引漫長的人生經歷和基督教義，對各種能力娓娓道來，誠是苦口婆心。不過也有讀者以為，曾野是得天獨厚的閨秀作家，一生未真正辛勞，如今還身兼許多團體代表，恐怕不懂得庶民孤苦。

如果說以上作家屬高齡作家，那麼以下兩位就是超高齡作家了。吉澤久子（1918-）的《人生，到最後都是一個人》（Sakura 舍出版，2014）是她在96歲推出的散文集。擅長家事的吉澤從以前就寫生活隨筆，不過直到她66歲送走老伴，才真正開始自立自主。沒有子女的作家安然獨居，勇於單獨行動，並接受孤獨死的可能。她熱愛工作，友人和美食，即使進入超高齡，也不放棄求知求新的慾望。也許正因為這些特質，令她超乎自己預想的長壽。吉澤忠告，日本已經進入「老後的老後」階段，現在還年輕的人，也得開始設計明天以後的人生。本書可謂超高齡老人的生活範本，也是中高齡讀者的人生目標。

日本畫家篠田桃紅（1913-）著《103歲才懂的事》（幻冬舍出版，2015），光看書名就肅然起敬。篠田開宗明義說她沒有生死觀，也從不期望自己長壽，每天只是淡淡的活著。過了百歲再無人生前輩，究竟如何度過她也不知道，只有憑藝術家本能，創造自己。終生未婚的篠田，迄今創作不懈，獨立自主，從不倚靠他人。篠田認為只要有熱衷的事物，人就能活下去。只要接觸新事物，人就會回到初心。她雖然主張不隨潮流唯我獨尊，卻也強調人生有高山低谷，當足履平地時，不要忘記感謝。自謂已經接近「無」的境地的作家，感覺她的身體已經一半離世，正在俯瞰過去和未來。本書榮登2015年日本暢銷書排行榜第5名，熱賣逾45萬冊。103歲作家的功力已臻化境。

* 結語

日本書市隨手可拾論老的書，大書店甚至有照護和高齡者書專櫃。本文僅列舉少數作品，掛一漏萬之處，尚請讀者見諒。限於篇幅，本文亦未提老人為主題的小說創作。一般而言，日本輿論對本國人口快速老化，多持憂心看法。不過，老人力不容小覷。高齡作家的人生箴言處處珠璣，給我們許多面對現實的勇氣。「老」是每個人都必將經歷的人生階段，看論老書即是汲取人生智慧。由此，對自己的現在或未來知所瞭解和準備，更獲得惕勵。

參考文獻

1. 上野千鶴子。《おひとりさまの老後》（東京都：法研，2007）。
2. 上野千鶴子。《男おひとりさま道》（東京都：法研，2009）。
3. 上野千鶴子。《おひとりさまの最期》（東京都：朝日新聞，2015）。
4. 藤田孝典。《下流老人》（東京都：朝日新聞，2015）。
5. NHK スペシャル取材班。《老人漂流社会》（東京都：主婦と生活社，2013）。
6. NHK スペシャル取材班。《老後破産—長寿という悪夢》（東京都：新潮社，2015）。
7. 朝日新聞迫る 2025 ショック取材班。《日本で老いて死ぬということ—2025 年、老人「医療・介護」崩壊で何が起るか》（東京都：朝日新聞，2016）。
8. サンデー毎日取材班。《脱・貧困老後》（東京都：毎日新聞，2016）。
9. 藤原智美。《暴走老人！》（東京都：文藝春秋，2007）。
10. 保坂隆。《老いを愉しむ習慣術》（東京都：朝日新聞，2011）。
11. 三浦展。《下流老人と幸福老人》（東京都：光文社 2016）。
12. 赤瀬川原平。《老人力》（東京都：筑摩書房，1998）。
13. 橋本治。《いつまでも若いと思うなよ》（東京都：新潮社，2015）。
14. 養老孟司、南伸坊。《老人の壁》（東京都：毎日新聞，2016）。
15. 石原慎太郎。《老いてこそ人生》（東京都：幻冬舎，2002）。
16. 曾野綾子。《老いの才覚》（東京都：ベストセラーズ，2010）。
17. 吉沢久子。《人間、最後はひとり》（東京都：さくら舎，2014）。
18. 篠田桃紅。《一〇三歳になってわかったこと》（東京都：幻冬舎，2015）。