

日本亚马逊
白金畅销书

2012

万众期待 终结版

一个人的老后

2

【日】上野千鹤子著
陈国品译



婚姻关系变化、金融危机、房地产泡沫、老龄化社会

理财、居住、人际、看护、遗产、身后事安排

不管结不结婚，人生的最后旅途，谁都是孤身一人
死别、离异、独身，你是哪一种？男人最真实的人生结局
不指望依靠老伴儿，不妄想养儿防老，女人们不会照顾你！老无所依的时代已经到来！

出版后即引发全民热议，日本狂销150万册的
《一个人》 年终终结版

日本著名社会学者上野千鹤子最新力作，再次引发对自身未来再思考

老龄化社会 男人生存智慧指南
从日本的今天看我们的明天

“到底有没有单身男人的生存之道？”

尽可能地，成为一个招女人喜欢的男人”

——上野千鹤子

单身男人十戒

衣食住是自立的关键

健康管理是自己的责任

不要对饮酒、赌博、药物上瘾

不要沉醉在过去的荣耀中

学会听别人说话

远离带有利害关系的交往

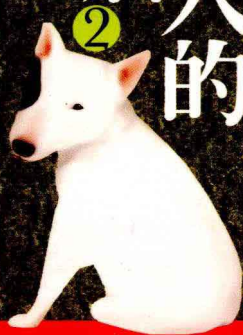
不要对女性朋友存有非分之想

结交不同年龄层的朋友

学会管理自己的资产与收入

预备好自己的身后事

一个人的 老后



上架建议 人生励志



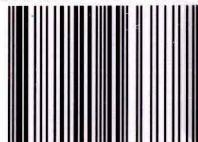
天启星

策划编辑：白兰

责任编辑：鄂卫华

封面设计：GU JIAN 古涧文化·任熙
www.gujian.com

ISBN 978-7-121-16687-7



9 787121 166877 >

定价：29.80元

一个人的老后

【日】上野千鹤子
胡兰译

2

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

“OTÔKO OHITORISAMA-DO” by Chizuko Ueno

Copyright © Chizuko Ueno 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This simplified Chinese language edition published by arrangement with
Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

This simplified Chinese edition copyright ©2012 by Publishing House of Electronics Industry

本书简体中文版由Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

会同Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing

授予电子工业出版社在中国大陆出版发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-1973

图书在版编目（CIP）数据

一个人的老后. 2 / (日) 上野千鹤子著；胡菡译.

北京：电子工业出版社，2012.4

ISBN 978-7-121-16687-7

I. ①一… II. ①上…②胡… III. ①男性—生活—通俗读物 IV. ①Z228.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第059079号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：12.5 字数：175千字

印 次：2012年4月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前 言

近年，孤寡老人中的男性人数在不断增加。

根据日本2005年针对65岁以上的孤寡老人进行的调查显示，单身女性人数为292万人，男性人数也有近一半的113万人。相信这个人数未来还会不断攀升。

自古有云“鳏夫生蛆”，可见一个单身男人的生活在世人眼中有多么不堪。就一个人的生活而言，男性比女性更容易成为被同情与怜悯的对象。

年轻人就算一个人生活也不会有人说三道四，可换作是老年人，一听说是一个人生活，类似于“一定很寂寞吧”之类的话就成了家常便饭。若是人家因为自己喜欢而选择了一个人的生活方式，替人家操心寂不寂寞岂不成了多此一举！可能也因为有这种反抗心理，成为促使我写《一个人的老后》的理由之一。

如果是男人一个人生活，就不只是寂寞那么简单了，还要加上一句“一定很不方便吧”。这个不方便除了指家务事以外，还有那方面，说白了就是下半身的不方便。倘若只是以“不方便”为理由再婚，着实令人扫兴。至今为止，对于结婚的理解就是解决男人的“不便”和女人的“不

安”。所以，若女人没有“（经济上的）不安”，再婚的意愿也会随之降低。

男性成为寡佬不外乎三种情况：第一是因为死别，第二是因为离婚，第三是因为独身。让经历过死别与离过婚的人再婚并非一件容易事。如果对方是经历过死别的女性，她们会接收亡夫留下的大笔养老金，当然没理由眼睁睁地把它们拱手送人。如果是有过离婚经历的女性，在她们潜意识中已经认为婚姻是一种惩罚，要“再一次尝试”绝对有一定难度。如果是独身女性，她们一定对于自己未来的另一半要求非常高，也因此才会一步一步地变成众人人口中的“败犬”。因为她们至今为止都没有选择与自己同年代的人交往，由此可以推断，在未来她们与自己同年代人谈婚论嫁的可能性也几乎等于零。

综上所述，能够预测出的结论就是，经历过死别与离婚的单身人士，再一次“成双成对”的可能性很低，而独身主义的单身人士，将来“成双成对”的可能性更低。

但是，男人不依靠女人一个人生活并非不可能之事，在采访的过程中我就遇到了很多过着充实生活的单身男性。

到底有没有单身老男人的生存之道？

Yes，就是这本书所给出的答案。

本书的题目《一个人的老后》，希望阅读之后大家都能够找到一条属于自己的路。

——上野千鹤子

目 录

前言	1
第一章 当你成为一个单身男人时	1
不断壮大的单身男人队伍	2
死别、离别、独身，你是哪一种呢？	3
死别单身	3
60岁开始“不知所措”	4
离异单身	5
不知何时就成了孤家寡人	6
“有爱的离婚”为什么这么难？	8
不婚单身	9
现在父母身体还健康	10
不同类别的老后体验	11
死别单身——洋平先生的情况	11
离婚单身——浩二先生的情况	13
不婚单身——清司先生的情况	15
男性是否能“耐得住寂寞”	17

男人承担起介护的责任·····	18
越来越多的男性成为家庭介护者·····	19
被老公介护的妻子幸福吗·····	20
对妻子强硬的支配力·····	22
老老介护衍生出的悲剧·····	22
尘封性生活吗?·····	24
“对妻子来说倒是幸福了”·····	24
夫妇间的感情与性爱不同·····	25
儿子的介护·····	26
比起儿媳妇，还是儿子好·····	27
男人就不会介护了吗?·····	28
与单身儿子同居的危险系数·····	29
妻子先我而去之后·····	30
母亲的愿望未能实现·····	31
无法跟儿子诉苦·····	32
紧闭窗门避不见人的日子·····	33
不能给先逝的妻子丢人·····	34
女性很快便能重新振作起来·····	34
无法面对妻子过世的事实，任性得像个小孩·····	35
失去“救生索”般的绝望感·····	37
从妻子过世一周年左右开始·····	37
今后，可否还有“成双成对”的可能性?·····	38
大多数的男性希望再婚·····	39
父子家庭在不断增加·····	40
单身爸爸是草食男?·····	41
我是一只“雄性败犬”，那又如何?·····	42

第二章 走好下坡路的技巧	44
人生走过巅峰之后.....	45
上山容易下山难.....	46
乐观的长辈，强烈不安的晚辈.....	46
男人退休、女人退休.....	47
女人比男人早退休.....	48
过早的余生效果.....	49
拒绝变老的意识.....	50
人生若有300年？.....	51
卧床不起的时间平均8.5个月.....	52
主动示弱.....	53
上了年纪等于变成弱者.....	54
退休之后选择轻松人生.....	55
人生有三次退休.....	56
熟年风险的告诫.....	57
夫妇也有退休.....	58
生活多姿多彩的单身的前辈们.....	60
身为垂钓迷的信夫先生.....	60
担任少年棒球队教练的史郎先生.....	62
共同点是都没有什么大成就.....	63
除了职场与家庭，还应该有什么第三个去处.....	63
如何寻找适合自己的去处要向女性学习.....	64
拯救人生危机的社交关系网.....	65
大企业“晋升无望组”的对策？.....	66
老婆就是老板.....	67
在澡堂子里也以职位称呼对方的男人们.....	68

男人的友情经得起患难么？	68
权力游戏已经结束	69
潜意识中，现在还是“社长”	70
女人可以成群结伴，男人都是一匹狼	72
练就“一个人能力”	73
自然是最好的朋友	75
一个人的幸福时光	75
一个人也不觉寂寞的地方	76
同行两人的“一个人跑路”	77
“一个人能力”检定的一级水平	78
第三章 有钱就能请到好看护吗	80
单身男人的经济状况	81
“二层养老金保障”的富裕阶层只有一小部分	82
虽然有钱也无法安心的老后生活	83
在家看护非妻子不可吗？	84
唯我独尊的父亲是个麻烦的患者	85
第三者难以介入的夫妻介护	86
在妻子监管下的丈夫	86
过去的怨恨与辛苦成为老后的报复	87
“老爸，真对不起，您还是去养老院吧”	88
有多少钱才能住进养老院	89
单间的价格？	91
虽然价格有差别，但是护理服务是一样的	92
衡量服务质量的尺度	93
有多少钱才能买到“安心”	94

单间，还是合住？	95
与他人间最适合的距离？	96
日式，还是西式？	98
带护理的住宅靠谱么？	99
可以货比三家	100
小规模多机能型的风险	101
对密室化护理设施的不安	101
在宅单身介护可能么？	102
日间医院是为了谁？	103
把自家改造成无障碍住宅	104
介护保险对单身者是否有利？	106
第四章 能一个人生活吗	108
男人是否自立	109
何为自立的三点套餐	109
从母亲转交给妻子，继承内裤的历史	110
有做家务的能力么？	111
确保“食物”这条生命线	112
便利店，是单身人士的坚强后盾	112
利用送餐服务	114
高龄者的外卖菜单不断进化	115
便利店第二代诞生	116
有钱不如有人	117
再次“成双成对”要慎重	118
再婚的刺激疗法的结果？	118
我不建议再婚的理由	119

至交好友也会有先逝的一天·····	120
通过“缓友”扩大社交圈·····	121
朋友是人际关系的上级篇·····	122
没有爱也可以玩“家庭游戏”·····	123
朋友与熟人要分开使用·····	124
寻找投契的朋友需要什么？·····	125
男人独自出席女性聚会时·····	126
选择缘忌讳集锦“男人的七戒”·····	127
卸下伪装的交往·····	131
怎样消磨用不完的时间·····	132
有人陪你消磨时间么？·····	133
人是怕寂寞的·····	134
养孩子是最佳的打发时间的方法·····	135
“分居单身”也是一个选择·····	136
有能跟自己一起旅行的伙伴吗？·····	136
男性最多的“学校缘”·····	138
消磨时间的高手们·····	139
作诗、古典音乐、学无止境的教养派·····	139
滑雪、皮划艇、持续了三代的户外派·····	140
没有共同兴趣爱好的夫妇·····	141
初期的高额投资，可以享受低成本·····	142
高学历的人很难“融入地方”·····	143
无关年龄的消磨时间的诀窍·····	144
单身男人的人生之路·····	145
73岁田原晋先生的“单身男人的十条”·····	146
在女性剧团中抢风头·····	148

艺名“卡门阿信”	149
一个人海外旅行到上瘾	150
体验“无力的自己”的机会	151
单身男人的十戒条	152
衣食住是自立的关键	152
健康管理是自己的责任	153
不要对饮酒、赌博、药物上瘾	153
不要沉醉在过去的荣耀中	154
学会听别人说话	155
远离带有利害关系的交往	155
不要对女性朋友存有非分之想	156
结交不同年龄层的朋友	157
学会管理自己的资产与收入	158
预备好自己的身后事	158

第五章 能一个人面对死亡吗

生命延长线上的死亡	162
在家中迎接死亡的条件	163
“病”是一生现役的阻碍	164
接受癌症余命宣告	165
死前的时间与顿悟	166
在家看护的后备力量	167
生协“OrangeCoop”的配合	168
对齿科医疗的需求越来越大	169
金窝银窝不如自己的狗窝	170
来自家庭的“抵抗势力”	171

谁决定是否住院?	172
死不需要医生	173
因为医生的一句话家庭关系得以修复	174
日本在宅医学会的大胆尝试	175
医疗与看护的地域差异非常大	175
“一个人专用”的看护保险	176
最后的存款如何使用	177
对护理服务别吝啬钱	178
和解的建议	179
逞强会留下遗憾	180
为了不给人生留下遗憾	181
结束语	184

第一章 当你成为一个单身男人时



「不断壮大的单身男人队伍」

有一天，男人也会变成一个人。

女人，无论是“现在单身”，还是“未来单身预备役”，她们都一早做好了心理准备。但是，对于大多数男人来说，他们却从未想过自己会成为其中的一份子。因为他们总觉得能够一直被妻子照顾，趁着还是两个人的时候自己先撒手人寰。

更正确地说，应该是他们中大部分人几乎从未认真考虑过自己的老后。不管是妻子也好还是他人也罢，在别人的照顾下离世，对男人而言是不想看、不想听、更不愿意想的事情。这反倒让我觉得惊讶。

至今还记得自己40岁左右的时候，与女伴们闲聊起老后生活应该如何如何时，一位男士突然插进一句话：

“你们这些女人，怎么从现在就考虑那么久远以后的事情啊！”

那眼神就好像在看一群怪物似的。

就算问男人们：“你对自己的老后有什么想法？”他们挺多会回答你：“我的理想就是有一天突然倒下，嘎嘣一声过去就完了”。全是些类似于此不着边际的美好愿望，都说了，命运绝不会照你设想的发展下去。这样的回答既没有准备也没有计划，根本就是死路一条。

现实情况是，单身男人的数量正在不断增加。让我们首先认清楚摆在面前的事实。

◎死别、离别、独身，你是哪一种呢？

单身男人分为以下三大种类：

第一种，妻子先逝，经历过死别的再次单身男人（single again）。

第二种，有过离婚经历的再次单身男人。

第三种，一直选择一个人生活的独身男人。

我们就按照顺序称他们为：死别单身男人、离婚单身男人和独身男人。顺便解释一下何为“再次单身（single again）”，就是经历了死别或离婚之后再一次回归单身队伍的意思。

这三大种类是有一定年代差异的。从前往后数，年龄越来越小。在此，让我们详细描述一下各个时代的单身男人的特征。

「死别单身」

60岁左右的男性有配偶者的比例最高，占到85%，如果长寿的话未来自然会经历与妻子死别。但60岁左右仍然是夫妇都健在的年龄，所以，有配偶者的比例自然是最高的。

当然，也因为这个年代的人是“最喜欢结婚”的世代。40岁为止有过一次婚姻经历的人占到世代总累积婚姻率，不对，应该说几乎占到日本人累积婚姻率的100%，实现“全员结婚社会”（男性97%，女性98%）是在上个世纪六十年代中期，现在的60几岁的人都属于在那个时代结婚的人。

说起结婚率，这个时代应该算是鼎盛时期，在此之前比例很低，在此

之后也一直呈下滑趋势。调查报告显示，男性终身独身的比例，70岁人占2%，80岁人连1%都不到。这些人都是在“男人结婚天经地义”的时代大环境下出生、长大，然后顺利娶妻生子的人们。尤其是七八十岁的人，因为战争造成男性资源匮乏，只要他们有结婚的意识，对象想要多少有多少。

◎60岁开始“不知所措”

死别单身男性的数字大致上从60岁开始逐年递增。

根据2005年的日本国势调查数字显示，60岁到64岁的占3.2%，65岁到69岁的占7.9%，75岁到79岁的占12.3%。超过男性的平均寿命79.3岁以上，成为死别小组一员的人数更是飞速增长——80岁到84岁的比率达到18.9%。顺便解释一下，所谓平均寿命就是从零岁开始的平均余命。零岁时不出意外健康成长的人能够活过80岁的男性比率为58%，女性比率为78%。也就是说，男性两个人中就有一个人超过80岁，而在这个岁数失去老伴的男性平均每五个人中就有一人。

女性的平均寿命是86.1岁。超过这个年龄还健在的男性，有老伴相伴的人数只剩下40%。只是这个年龄的已婚者仍然占多数，所以有很多男性对于“一个人的老后”依旧没有任何概念。

话虽如此，在超过85岁的男性中，每三个人中就有一人是单身。老伴先逝，留下一个人“不知所措”的情况非常普遍。

不仅如此，过了80岁，最好不要奢望让同年代的老伴照顾自己。若不是那种年龄差很大的夫妻，后期高龄者的老伴一般也不排除患有老年痴呆或是行动迟缓的情况。就算妻子没有先逝，让与自己年龄相仿的老妻肩负起介护的重任实在不是明智之举。

这个年龄层人群的特征，“离异单身”少之又少。70岁以上的人离婚率仅为1%。在他们这个年龄的人一般都能迎来结婚五十周年的金婚纪念。

可也要话说两头，虽然他们携手走了一段很长的人生路，但并不表示他们之间的夫妻关系就一定和睦。经常能从那些同年代、老伴去世的女性口中听到“我早已经受够了，再也不想结婚了”的声音。

但其实，步入中老年后敢于做出离婚决断的女性为数并不多。自2007年4月日本开始实施养老金分割制度之后并没有听到中老年离婚率瞬间走高的新闻。养老金分割制度表明妻子可以分到二分之一。身为妻子的女性们大概心中早有盘算，既然如此，与其离婚得到丈夫养老金的一半，不如再忍几年，把他送走之后继承遗产养老金的四分之三来得更划算。

60岁以上的世代可以概括总结为：①大部分的男性都是已婚人士；②这个婚姻的安定系数非常之高；③在妻子有生之年丈夫先逝的情况占绝大多数。只是，在日本历史上，这样的人群可以斩钉截铁地说即将在这个世代完结。我们几乎可以肯定未来再也不会再有类似情况出现。接下来的世代：①大多数的男性都能够结婚这个条件已经不成立；②而且对于未来婚姻的稳定系数，任何人都可以预见将逐渐走低。

「离异单身」

50岁以下的年代，情况稍稍有所不同，因为这个年代的人群单身率与离婚率都在逐渐攀升。相对年轻的这个世代，50岁左右有配偶者将够八成，40岁左右也只有七成，比上面的世代还要低。

以前总认为日本离婚的人并不多，最近的调查结果却显示出日本的离婚率正在不断上升。这个年代最引人注目的就是高居不下的离婚率：50岁

左右的人占5.6%，再加上10%的独身主义者与1%的死别者，单身率占到19%之多，也就是说五个人中就有一个人是单身。

离异者的比率随着年龄的降低而减少（30岁人占3%），这么说是有原因的：①离婚的比率随着结婚年数而发生变化，所以结婚年数越短离婚率越低；②越是年轻人独身主义者的人数越多，导致已婚男性的人数本来就少；③大多数的离婚是在新婚一年内和结婚七年以后。按照生活阶段而言“脱离育儿期”的40岁左右的人群在逐渐增加，大概是因为30岁还未到达“离婚适龄期”的关系吧。但是可以遇见，在未来，当这个年代的人到了40、50岁左右时离婚率将比现在的40、50岁的人还要多。

50岁以下的世代：①除了因为死别而不得已成为“单身”的人，因为离婚而自己选择“单身”的人也很多；②婚姻的安定性越来越低是这个年代的特征。说离婚是一种选择，其实这个选择权压倒性地握在女性手中——向法院提出离婚申请的女性占七成之多。

由女性提出离婚申请的前三位理由，1970年时的排名为①（丈夫的）异性关系；②家庭暴力；③性格不合。到了2007年顺序变成：①性格不合；②家庭暴力；③异性关系。这并不说过去的丈夫就都品行不端，无论是过去还是现在丈夫的品行都没有变化，只是现在因为“性格不合”这种暧昧的理由而离婚的比率已经远远超过了异性关系，可以说离婚的难度系数已经越来越低。近年，离婚又有了新的趋势，不管是否有小孩，或者孩子的年龄尚幼，这些因素都已经不再对离婚构成任何制约力。

◎不知何时就成了孤家寡人

随着离婚率的增高，单身男女的数量也同比率增长。但是，再度单身的男人与女人在本质上的区别是，离婚的同时男人将失去整个家庭。

离婚的单身女性即使失去了丈夫也不会放弃孩子。在日本，结婚的人绝大多数都有孩子。换句话说，在这个国家生孩子才是结婚的理由，丁克（DINKS, Double Income No Kids的简称，意思是没有孩子双方皆有工作的夫妇）到目前为止任然属于少数派。

在离婚时夫妇双方拥有未成年小孩的人数比例占到六成，而这之中监护权判归妻子所有的占八成。在日本，家长监护权只归一方所有，共同监护权是不被承认的，所以必须要选择是归妻子所有，还是归丈夫所有。对于妻子一方来说，离婚之前的状况基本等于“没有老公”的“母子家庭”，现在无非是变成了真正的单亲家庭而已。若是没有任何经济问题，加上丈夫这个带来压力的源头消失，母子家庭绝对算是正常的。

在日本，因为离婚所引发的抚养权归属问题是有“迷”的，那就是从1996年开始本来归父亲一方的抚养权逆转成为归母亲一方所有。

在此之前，离婚后孩子的抚养权归父亲一方所有的比率是压倒性的。也就是说，一旦离婚，女人要把孩子留在夫家，自己一个人净身出户。当然，这并不代表获得抚养权的丈夫就会从此肩负起养育孩子的责任，因为丈夫这边还有婆婆可以帮忙照看孩子。那时对于女人来说，离婚就等于把人家的香火留下自己离开。

大多数女人之所以打消离婚的念头继续隐忍，其最大原因就是无法忍受从此与孩子天各一方。随着妻子一方获得抚养权的几率增高选择离婚的人也越来越多，因为对于女人来说就算生活再辛苦，经济再拮据，只要能跟孩子在一起就无所畏惧。

死别、离异单身与独身人士的最大区别在于有没有孩子。在日本，孩子被当成是老后的一大“资源”。大多数的单身女性，虽然经历了死别或是与丈夫离婚，但她们还拥有孩子这个家族成员。相对于此，再度单身的男性的境遇就大不相同了，他们在离婚的同时不只失去了妻子也失去了孩子。

如果离婚的理由是因为“家庭暴力”或“异性关系”，可以推断出在此之前他们与家人的关系一定很恶劣，这种情况下会出现很多孩子都不愿意再见到父亲的倾向。在酝酿离婚这个漫长的过程中，孩子们会从母亲口中听到很多关于父亲的抱怨和牢骚。在孩子刚刚懂事的年龄时，若问他们：“爸爸和妈妈分开了，你愿意跟谁一起过？”自主选择 and 父亲一起生活的孩子少之又少。如果不从一开始就做一个称职的父亲，那与孩子之间的牵绊根本无从谈起。

◎ “有爱的离婚”为什么这么难？

虽然夫妻本是两个毫不相干的人，但是亲子间的关系却是割舍不断的。在日本，不仅不承认父母的共同监护权，离婚后父亲与孩子的见面权利也很少有人积极争取。离婚后的父亲与曾经的家庭绝缘到如此地步是有背景的，其中最重要原因是因为离婚是一件难度相当高的事情，若不是彼此厌恶到一定程度双方是断不会选择离婚的。如果能够实现“有爱的离婚”（说到底也是曾经爱到山盟海誓的那个人呀），我相信离婚后双方的接触也会变得容易得多。

但是，调查报告显示，离婚之后父亲没有责任感的程度让人瞠目结舌。

离婚后，男方有八成以上以各种协议或约定履行着支付未成年孩子抚养费的义务。但是，在离婚诉讼中最简单的一种方式就是协议离婚，这种情况下女方多数会表示“我什么都不要，只要能跟他分开就行”所以什么精神损失费、财产分配、抚养费等一概不做要求。就算是要求支付抚养费，最多也就是一个月3~5万日元的金额。通常在离婚最初的半年中男方每个月都定期支付，渐渐的越拖越久，一年之后基本上就不了了之了。

若是再婚，因为新组成的家庭也需要用钱，以前的家庭理所当然成为

被最先牺牲的对象。更何况还有不少男人因为失业、被炒鱿鱼连自己的基本生活都保证不了。

日本男人成为父亲之后却可以如此简单地就“抛弃”孩子，所以当离婚后的父亲步入老年之后，日暮穷途想要依靠自己曾经遗弃的家庭时，孩子们对伺候父亲的老后生活显出不情愿也是绝对可以理解的。

综上所述，在日本，离婚后的男人与家庭彻底分离，极有可能最后成为赤裸裸的“一个人”。生长于这个年代的人们最好充分做足思想准备，即使结婚，男性未来所要面对的风险也不仅止于死别，还有离婚这一风险在等待着你们。

「不婚单身」

在45岁以下的人群中，不婚单身者开始急速增长，这就是所谓的雄性“败犬”。

40~44岁的不婚单身率高达22%，平均每五人中就有一人。因为雌性“败犬”在增加，同理可证雄性“败犬”的数量也一定不少。而从人口学的角度来说，雄性“败犬”的人数其实要比雌性“败犬”还多。在发达国家，从出生性别比率看，男性比女性的数量高，而那些小孩中的大部分都健康成长，顺利地成年。

顺带说明，在发达国家的自然出生性别比中（不采用人工措施，自然出生的男女婴儿比率）相对女婴100人男婴的数字是105人。假设在没有任何意外的情况下，按照正常步骤成长，到适婚年龄时，就算全员都能够结

婚，男性20人中也一定会有一个人成为孤家寡人。

关于这个出生性别比，在中国男女的比例是120：100。客观来讲中国很多地区还存在重男轻女的现象，但再怎么喜欢男孩这个数字也是不正常的。应该质疑它所存在的问题才是正常反应，如果一直这样持续发展，将来到他们成年时，六个人中就有一个娶不到老婆。虽然听说在中国靠来自农村和外国的新娘来缓解，但这样发展下去会引起连带反应，最终导致农村人娶不上媳妇。到头来，会变得好像雄性海狮群一样，不知道在哪里会出现一个又一个“结不了婚的男人”的集团。

◎现在父母身体还健康……

相对于男性的不婚率，40~44岁之间女性的不婚率为12%，只有同年龄男性的一半。其实从35~39岁的人群中还有18%，这个比率却在年龄即将四打头时一下子锐减到12%，大概是因为在四十岁之前“将将赶上末班车”的晚婚人士占相当一部分数字的关系。男性35~39岁之间的不婚率为30%，30~34岁的不婚率为47%，照这样的数字发展下去，相信终有一天会迎来男性三人中就有一人终身未婚的时代。

这个年代的男性单身者成为社会学者山田昌弘先生在其著作《未婚化社会的亲子关系》（《未婚化社会の親子関係》1997年，有斐阁选书）中的调查对象。在这个20世纪90年代中期实施的调查中，被调查的人群都是一些年龄在25~39岁的未婚单身者，其中男性中有六成、女性中有七成都是依靠父母生活的“啃老族”。

当时，在这些单身者的家中都有一个顶着“主妇”头衔的母亲，随时能够为他们提供“吃饭、泡澡、睡觉”的生活环境。如果这些人就此一辈子不结婚的话，将一直和父母同居，然后一起老去。在父母还身体健康、无病无灾的情况下自然相安无事，可一旦父母需要照顾的时候呢？不仅如此，长

此下去终有一天也会轮到自己需要他人的照顾，到那时又该如何呢？

虽然光想象已经觉得很恐怖，但是对于这个时代的男性朋友来说，尤其是立志独身主义的男性，势必要在自己的人生规划中做出面对一生未婚的计划。

「不同类别的老后体验」

我们已经大致了解了单身男人的三种情况——死别单身、离异单身、不婚单身。他们分别用什么样的方式迎接自己的老后生活呢，下面就让我们用具体的实例来进行说明。

◎死别单身——洋平先生的情况

洋平先生今年82岁，4年前比他小三岁的妻子先他而逝。在此之前他一路陪着妻子与病魔作斗争，所以早已经做好了思想准备。

已还完贷款的日子里，突然间没有了妻子的身影一下子变得十分冷清，感觉很寂寞。院子里的植物疏于修剪，杂草丛生。两个女儿、一个儿子都已经成年而且有了自己的家，当年给他们每个人准备的房间如今俨然成了摆放杂物的仓库，整整一栋房子现在却成了累赘。

其实也想过换一间面积不大却不用费心整理的小公寓住，但是这个房子里有和妻子、儿女们一起生活的回忆。而且这是当年咬紧牙关贷款买下

来的房子，是一个男人有志气的象征。值得留恋的东西实在太多不舍得放手，而且心里总有种期待，说不定哪天两个女儿中的谁会表示愿意回来同住……

妻子还在世的时候，每到过年所有孩子都会带着孙子们回来，家里一下子就变成了民宿，多宽敞的地方都显得狭小。嫁出去的女儿们平常日子也时不时就带着孩子回来看看，如今成为孤家寡人之后，她们顶多是偶尔担心我的饮食，送些密封好的食物回来而已，喝杯茶，坐一会儿就回去了。本来就脾气不合的儿子，自从老伴过世以后几乎就没再回来过，更何况和儿媳妇也就见过几回，一点亲切感都没有。

退休前工作的地方虽然是本地企业，但是一直勤勤恳恳工作到退休，也因此现在每个月都有丰厚的养老金，所以一个人生活在经济上没有任何困难。不用低头向孩子们，特别是儿子伸手要钱过活也多亏了这笔养老金。不仅如此，现在孙子们的生日、升学等不论大小的庆祝日，孩子们都会想到我。虽然孙子们都觉得“爷爷是个专门送礼物的人”，但是从来不曾像跟奶奶那么亲过。

我本来就是是个不怎么爱说话的人，朋友也寥寥无几。以前就算与老伴共处一室也没有两句话，所以从早到晚开着电视。虽然没话说却也没觉得有什么不妥，直到老伴去世之后才察觉到这都是因为她一直在我身边让我有一种安心感。

最近，出趟门也嫌麻烦，连葬礼都能避则避，当一个月碰上好几个葬礼时奠仪也不能轻视。看着老朋友们一个个离开，有时候会忍不住想，等到自己的葬礼时还有多少人能来参加呢？老伴离开的时候收到各方送来的很多花圈，那是因为剩下的是我，估计等到我走的时候顶多是个只有家里人参加的寂寞的葬礼。

这段时间体力差了好多。高血压的药一顿也不能少，糖尿病的症状也不敢轻视，再加上心律不齐，经常迷迷糊糊的。女儿跟我说要我申请介护

认证，但是一想到要让一个毫不相干的人进到自己家里我就浑身不自在。可是，以我现在这个状态要一个人继续在这么一个大房子里生活确实也觉得越来越不安。

看现在的情形，不管是儿子也好女儿也罢，没有一个人像是要说“爸爸，跟我们一起住吧”这样的话。据我所知，孩子们已经开始私下商量给我找个养老院的事情了……

◎离婚单身——浩二先生的情况

浩二先生今年64岁。20年前与自己同岁的妻子离婚。

离婚当时有两个年龄为15岁和12岁的女儿。导致他们夫妇离婚的原因是浩二先生数不清第几次的出轨。浩二先生是杂志记者，无论在结婚前和结婚后，有关他与异性的流言蜚语就从来没断过。他总觉得老婆会对他的行为睁一只眼闭一只眼，谁知道自己想得过于天真。

当最小的孩子升入中学之后，妻子开始为重回工作岗位做准备。把此前一直坚持的小时工都改成自由时间，怎么看都像是一早已经有所计划，就是在等待合适的时机，到浩二先生有所察觉时人家已经万事俱备，只欠东风。其实对待外遇一直都是只抱着玩玩的心态开始的，但是妻子去意已决，面对浩二先生“我认真反省，请你原谅我”的低头认错也完全无动于衷，夫妇的感情再也回不到从前。

在酝酿离婚的过程中，妻子早已经把两个女人变成了自己的支持者，正处于青春期的女儿们对父亲放出话：“老爸，不道德”，然后便从此与他形同陌路。虽然小时候也曾经和她们一起泡澡，也曾经非常细心地呵护过她们。本来还幻想着等她们再大一点，带着她们一起出门，享受女儿是父亲上辈子的情人的感觉，谁知道得到的竟然是这个下场。可能因为女儿们正处于棘手的年龄，还无法真正理解大人的世界吧。

妻子非常坚决地要离婚。她什么也不要，作为交换条件只要浩二先生支付孩子们的学费即可，为此他们签订了协议。浩二先生一直供到二女儿大学毕业，总算放下了肩上的担子。大女儿几年前结婚，他收到了消息却始终没有接到出席婚礼的请柬。听说他的前妻好像在女儿们都顺利成人之后已经再婚，而那个再婚对象以父亲的身份出席了婚礼，如果再邀请浩二先生场面会变得非常尴尬，这也是为什么最终没有请浩二先生出席的缘故吧。

离婚之后也过了一段不缺女人的日子，曾几何时还对恢复自由身进行讴歌，但是始终未曾再碰到过想要重新组成家庭的对象。转眼间自己已经两鬓斑白，步入老年。

出版界整体低迷，而寄生于这个行业的企业杂志也一蹶不振。公司大胆地施行了削减方案，以提前退休增加退休金为条件精简社员。浩二先生考虑到大形势，决定趁公司现在还拿得出钱时接受条件，提前两年在58岁的时候办理了提前退休手续。他想着靠退休金和失业保险能先逍遥自在一段日子，只是距领取养老金的年龄还尚有时日。

作为企业杂志记者，采访、写文章都是自己很感兴趣的事情，尤其是采访那些企业老板特别有成就感。浩二先生一直以来都把工作当成兴趣来干，突然间没了工作一下子变得无所适从起来。企业杂志的“前记者”这一头衔对生活没有任何帮助，本想托熟人介绍些自由撰稿人的工作，谁知道人家都指明要年轻作者，根本没有工作能分到已经一把年纪的他手里。

这些都还是次要的，因为整个媒体的环境发生了质的改变，只要是纸媒体不分领域全都呈下滑趋势。连留在公司里的同事都自顾不暇，像他这样已经辞职的人就更不可能找到工作了。

不仅如此，还有不少人觉得他一边不愁生活的花着退休金一边还想跟他们这些拼死拼活工作的人分一杯羹，对他颇有微词。感觉到这些异样的目光之后，他也不好意思再托以前的同行朋友介绍工作给自己了。而那些

有家有业的老朋友对他总流露出同情的眼神，让他下意识的逐渐疏远，等察觉时才发现能够轻松交往的同性朋友已荡然无存。还有那些曾经与他交往过的女人，因为他暧昧不明的态度而失去耐性，最终一个、两个都弃他而去。

最近这段时间，早上一起来就觉得脑袋沉甸甸的，没有要去的地方，与人见面也成了一种负担。其实与以前的生活相比，现在无论是时间层面还是精神层面都变得很充裕，但却摆脱不了这种疲惫感。也许这就是刚刚步入老年的抑郁症，但这种病状却连精神科的门槛也迈不进去。若是真的给个确实的诊断，搞不好内心反而能够轻松许多。

如果有一天一病不起，到时候要向谁求救呢？曾经的家人如今已经各自有了属于自己的新生活，曾经的丈夫、父亲的事情，大概早就从心中拭去，对他们而言自己俨然成为毫不相干的外人了吧……

◎不婚单身——清司先生的情况

清司先生今年54岁，是家里最小的孩子，也是最恋母的孩子。借着读大学的机会进了城，也就此在城市里找到了工作，可惜因为经济不景气公司倒闭了。父亲年事已高，母亲因为身边没有个可以依靠的人所以希望他能回来，于是四十几岁时他重返老家。因为一直一个人，所以没有太多纠结就回来了。

当时为了过渡只想先随便找间小公司就职，谁知道竟然一待就是十几年。那是一间典型的家族公司，除了老社长，员工就只有自己和一个处理日常庶务的女性钟点工。虽然从10年前就再没有涨过工资，不过因为知道公司并不景气，老社长的手头也不宽裕，所以没有什么抱怨。

公司的老社长自己有个儿子，但是很早就自立门户去了，完全没有要继承家业的意思。大环境不景气导致公司业绩不断下滑，老社长早已萌生

退意准备结束公司。既没有可以托付的继承人，而且长远看来这个行业也没有未来可言，我一方面很庆幸不是他儿子无需继承家业，另一方面又担心，没了这份工作，以我这个年纪又没有什么特别的一技之长，在这乡下恐怕很难再找到肯雇佣自己的地方。

因为老家没有工作机会，高中时的朋友们基本上都进城讨生活去了。像我这样出去又回来的人一般都被当成“混不下去”的人，带着这样的印象到镇上去也没什么意思。

当初刚回来的时候，母亲曾经忍不住抱怨“和你爸两个人呆在一起时连话也没有，时间难熬”。见我回来每天都变着花样做我喜欢吃的东西，倒也十分精神。之后没过多久父亲就因为脑梗塞而病倒，我和母亲一起照看他的生活起居直到把他送走，母亲十分感谢地对我说：“多亏有你在”。

父亲生病时，大概因为有我和母亲照顾让人放心的缘故，在城里工作的哥哥和姐姐只是偶尔带着孩子们回来看看，根本帮不上什么忙。而自从葬礼结束之后，他们连回来的次数都越来越少了。自从父亲走后母亲一下子老了很多，最近更是越来越记不住事儿了。

母亲的养老金加上我自己的工资也就仅够生活。父亲留下的这间老屋让我们还能有瓦遮头，只是这栋房子已经老化，滴水槽需要修理，排水管需要更换，这些都需要用钱。一想到母亲终有一天也会离开，我就担心得寝食难安。

就像对缺乏了解的丈夫奉献了一生一样，母亲对身为小儿子的我也勤勤恳恳地付出，也因此我才能无忧无虑地一路走来。每天回到家洗澡水已经放好，饭也摆在桌上，洗干净的衣服整齐地叠好放在我房间里，不结婚日子也照样过得舒舒服服。有时遇到近邻的欧巴桑们会感觉到她们对我投来的异样眼光，但是从来也没有人给我介绍对象、安排相亲，而且年轻女孩子们一早已经离开家乡到大城市去发展，这里几乎没有选择。

其间也和一些重返老家的女性交往过，但都被她们的气势压倒，我不喜欢年轻女孩太过强势。而且，我也说不出口，自己这把年纪还是处男之身。不对，也不能说是处男，我有经验，不过对象是在风俗店里工作的女性。我后来才知道跟一般女性没有发生过性行为的男人被称为“素人处男”。我不了解一般女性的想法，也觉得揣测女人心是件十分麻烦的事情。若有需求就到隔壁镇上出租影碟的店里借几盘成人DVD看。没有女人生活照样过，感觉不到任何不方便。

将来如果母亲患了老年痴呆或是卧床不起我该怎么办呢？家里的事我从来没沾过手，就跟那些连茶都不会自己倒的老头子一样。前一段时间，母亲因为身体检查进医院住了几天，我一个人只好每天去便利店买现成的便当填肚子。

金钱、家务、介护……确实充满了各种不安，但是现在我尽量能不想就不想。目前的这份工作看来也不可能顺利干到退休，自己的老后生活会是个什么样完全无法预测。当然，我也从来没想过要指望本就不亲的侄子、侄女照顾我……

◎男性是否能“耐得住寂寞”

接下来的实例都是稍微加以润色、带有戏剧性的描写。如果读完之后没有从中找到跟自己相似的类型，那么值得恭喜，证明你合格了。

以上的那些实例类型并不是专门针对某一个年龄层或某一个世代。无论哪个世代中都或多或少存在着上述的三种类型，只是所占的比率有所不同而已。之所以会把他们划分在这几种毫不令人开心的类别里，是因为单身男性在死别、离婚、独身这些不同的选择下导致他们的生活、价值观、交友、生活方式等产生了巨大的差异。而且我也不觉得他们彼此能够成为朋友。

不仅如此，与女性相比男性所要面对的课题和困难好像更多，所以我才说不愿意写关于单身男性的书，因为怎么写都让人觉得越来越没有希望。

这正是男人麻烦的地方。女人，无论是一身独身还是经历了死别、离婚的二次单身，只要成为单身情况大同小异，但是男人却不尽然。女人的话，就算是独身，在只有一个人的家里也会为了自己变成“家庭主妇”而掌握所有的生活小常识和生活技能。若是已婚女性，她也有经历家庭逐渐缩小的经验，就算有孩子，如果已经成人在外自立门户，日常也跟一个人生活没两样。

话说到此，其实只能得出一个结果，就是“单身男人没有耐性”。

根据调查报告显示，在大公司就职期间有过调动经历的职员中，有超过半数以上的人都曾经有过单身赴任的经验。一个单身男人的生活固然有诸多不便，但也不能排除有不少男士非常享受一个人生活带来的自由感。而且，有过单身生活经验的男人，虽然被逼无奈但多数都有生活常识。另有调查显示，在择偶时，很多女性提出的条件是要求对方有过单身生活的经验。

那么，单身男人与单身女人在生存技巧上到底有什么区别呢？

「男人承担起介护的责任」

经历死别会让人“不知所措”，介护同样也会让人“不知所措”。

在与妻子死别或是跟妻子离婚之前，大部分男人从来没有想过有一天

自己的生活起居都要别人照顾，更没有想过自己会成为照顾别人的一方。

但是，根据调查显示，男人也在逐渐成为介护者。

40岁开始，女性罹患乳腺癌的比率直线上升，有人还会突然出现中年痴呆的症状。当妻子开始与难治之症和慢性病的长期抗病生活时，丈夫理所当然地就被放在了介护者的位置上。有一个小插曲，在一位被诊断出患有乳腺癌的患者接受问诊时，听到医生不满地斥责：“你的老公一直在身边，我实在想不通怎么可能让病情发展到这种程度才发现”。可能有些人会理解为莫非丈夫还要担当妻子的胸部按摩师不成，其实这个现状显示出现在很多中年夫妇已经没有性生活。即便如此，在夫妇双方都还健在的时候，对于彼此的介护和照顾成为必须履行的责任。

◎越来越多的男性成为家庭介护者

这几年，家庭介护者中的男性比率在不断上升。参考日本2009年版的高龄化社会白皮书，可以发现在同居家人的介护者中男性比率占28%，这个数字的确令人吃惊。在自家进行介护的人中每四人就有一人以上为男性。

随着高龄者与孩子同居的比率逐渐下降，只剩下夫妻两人的家庭越来越多。如果一方病倒，只靠夫妇两个人的力量自己想办法解决的习惯在短时间内变得根深蒂固。不能指望孩子们伸手相助，就算孩子们想帮忙很多时候因为离得太远而鞭长莫及。夫妇之间尤其是妻子一方比起女儿、儿媳也把“配偶”作为照看自己的第一人选。只不过，这个选择要以夫妻关系良好作为前提条件。

记得大约在十年前有一条新闻报道，当时的高槻市市长江村利雄先生为了照顾生病的妻子辞掉了市长的工作。他的辞职理由令人记忆犹新，他说：“谁都能代替我当市长，但没有人能代替我照顾妻子”。

当时媒体把这件事作为美谈对其进行了大肆报道。但却让人觉得像是在对自己的市政府职员说，如果你家里也有需要介护的病人的话建议你辞职一样。作为市长的责任，应该是给市民提供一个就算家中出现需要介护的情况也能继续安心工作的环境。自己率先辞职的举动像是在毫无避讳地对外承认，我们这里的地方政策，没有能够令人安心的代替家族介护的体制。

男性介护在物以稀为贵的时期的确不失为一桩美谈，但在同居家族介护中每四人就有一人为男性时，这就不能算是例外了，这个比例已经远远高过了男性申请产假的（2008年时为1.23%）比率。男人没有因为养育孩子而申请休假，却很积极地参与家人的介护。

男人在什么情况下会担起介护的责任呢？

大多数男性家属选择介护的理由都一样，有两个前提条件，一是自己没有工作，一是退休人士。上班族为了照看家人选择辞职，也就是所谓的“介护退休”的例子十分少见。为了给妻子支付医药费和介护费用也不能轻易地放弃工作，在这种情况下，一般会选择入院治疗或是请家政人员帮忙照顾，而这些都是花钱借助“外援”的方法。这与女性毅然决然地选择“介护退休”形成了鲜明的对比。

◎被老公介护的妻子幸福吗

这个话题仅局限于高龄夫妇之间。

我们每每听到的都是类似于“能得到老伴的照顾，没有比这再幸福的事情了”的美谈。周围人对丈夫赞不绝口地说：“你家老公真了不起”，对妻子羡慕不已地说：“你真是幸福呀”。但是，像这种被丈夫介护的妻子是不是真的就那么“幸福”呢，这是来自我这个疑心颇重的人的疑问。

英国的研究学者Clare Ungerson对于“男性承担起介护的责任”进行了详细的实例研究（《绅士与家族介护——政府政策与个人生活》，光生馆，1999年）。根据研究结果显示，妻子的介护对于退休后一下子失去工作的男性来说恰好是代替工作，能够让他们重新找到热衷对象的选择之一。还有一些丈夫是因为对妻子多年来为家庭付出，内心觉得有所亏欠，认为这刚好是个偿还的机会，于是带着赎罪意识承担起介护的责任。

家族社会学者笹谷春美女士针对高龄丈夫对妻子进行介护的实例进行了研究（〈围绕家族护理的男女社会性差异关系〉镰填年子·矢泽澄子·木本喜美子编《讲座社会学14个男女社会性差异》，东京大学出版社，1999年）。

退休后的丈夫在照看妻子的过程中能够获得一种使命感，他会因为觉得“有人需要我了！”而干劲十足，有些人还比平时更加积极。他们能够娴熟地运用在工作中培养出的处世技巧，管理妻子的服药时间和日常生活、安排护工的工作时间、与护理人员进行交涉，每一件事都做得很麻利，比起社会经验相对较少的女性要出色得多。管理妻子的身体健康成了他生活的新目标，每天早晨给妻子测体温、量血压，然后把数值输入电脑，之后在网络上检索，收集各种资讯，尝试不同种类的介护和看护方法。

笹谷女士把这种类型的介护丈夫称之为“介护者主导型介护”，也就是说介护是在丈夫的主导下进行的，通常这种情况下作为被护理对象的妻子都没有任何怨言地接受，并依照丈夫的安排按部就班。本来妻子一方就具有依赖性，如今因为生病和介护更是完完全全把丈夫当成了自己唯一的靠山。如此一来不仅使丈夫的存在价值高涨，更增强了他们对妻子的支配力，于是乎他们的这种行为在“爱情”的名义下被不断美化。

◎对妻子强硬的支配力

一旦成为被介护的一方，不管是什么情况，不如意的事情总是特别多。

何为“好的介护”，简单定义来说，就是被介护的一方想要的介护。被丈夫介护的妻子，就算对介护方式心存不满也会因为各种顾忌而没有半句怨言。在高龄夫妇之间，很多妻子都认为照顾丈夫是妻子应尽的本分，如今自己不仅没有做到还反过来变成要被丈夫照顾，于是产生自卑感，觉得无地自容，在此基础之上若还敢有什么抱怨就是得寸进尺……

在对介护和医疗方针出现意见分歧的时候，作为被介护一方的妻子很难对丈夫提出异议。还有一些妻子仿佛把自己当成人体试验的材料一样，对丈夫说：“就按照你觉得好的方式做吧”。这样一来本应该受到照顾的人却好像变成了“被介护的义工”一样。

请大家不要误会，我写这些并不是要给男性介护者泼冷水。我只是要说介护会因为施与受而形成强者与弱者的力量对比。毫无疑问，介护的一方占领强势。即使是像儿媳那样在家庭中站在最附属地位的人来照顾，或是花钱请护工来照顾，情况都是一样的。介护者自然而然就占据了强势地位，若是这个角色再换成本来就高高在上的丈夫，那结果会变成什么样呢？这才是问题的主旨。

介护，其实是要以被介护者想要怎样为基础。负责介护的一方并不能成为主导，而男性介护的陷阱正在这里，关于这一点希望男性介护者们能够有自律意识。被自己深爱的丈夫照顾当然很高兴，“但也希望你考虑我的感觉”，这与性爱其实是一个道理。

◎老老介护衍生出的悲剧

男性介护也会引发悲剧。

被日渐孤立的“老老介护”，无论是妻子照看丈夫，还是丈夫照看妻子所要面对的问题都一样。“不如，一狠心……”相信有过这种想法的人不在少数，问题是丈夫真的会把这个想法演变成实际行动。

2009年9月，日本媒体报道了丈夫（63岁）因为照顾卧床不起的妻子（59岁）而引发的杀人未遂事件的第一审。丈夫在做好“杀死妻子之后自己自杀”的准备后向妻子下手，未果，又因为没有死成从此要背负杀人未遂的罪名。丈夫说：“我很爱我的妻子”，妻子也并不希望丈夫受到法律制裁，可这到底算不算是“爱”呢？

被逼到绝路的父母带着孩子同归于尽的“全家自杀”，最近逐渐被分开来思考，成为“父母杀死孩子”外加“本人自杀”的两件事。绝望到想放弃生命的父母要自杀那是你自己的事，但是没有理由把孩子也送上不归路。当然很多家长都是出于内心错误的“所有意识”，认为“我不能把孩子留下来受苦”从而引发了悲剧。如果他们能够确信就算自己不在孩子也能活下去，也会有人照顾孩子，也许就能把孩子留下来选择自己面对死亡了。

由此可以联想到，在那个杀人未遂的丈夫对妻子所谓“爱”的名义下其实也或多或少地隐含着“所有意识”。就算自己不在了也会有人照顾妻子，哪怕对社会有一丝丝的信赖感，也可以放心的撒手人寰。既然如此辛苦大可以开口向第三者求助，不然就狠下心跟妻子离婚让她成为社保对象，向公共机关寻求援助。介护保险已经出台了快十年，社会上有各种各样的支援方式，但在这位男士周围相信不曾有一个人熟知或是告诉过他吧。

在妻子照看丈夫的过程中，中间也会发生介护虐待的事例，但是若上升到介护杀人，加害者中大部分都是男性，而受害者多数为女性。根据调查资料显示，当变成被介护者时很多女性都不能安心入眠，因为害怕自己不知何时会被介护者杀害，看来有这种担心并非杞人忧天。

「尘封性生活吗？」

“到什么时候还能行？”这是每个男性对于性生活存有几乎可以说是“夙愿”般强烈的志向，妻子卧床不起之后，对于丈夫来说生活中不仅仅是失去了“操持家务的人”，同时也失去了“床上伴侣”。

六七十岁的单身男性对于性生活的需求并不低。根据妇产科医生大川玲子女士等人所做的分组调查结果显示，60岁左右的单身男性中有60%的人都有交往对象，到70岁时虽然减少到49%，但也有约半数。反过来，倒是50几岁人的36%、40几岁人的24%，比70岁人有交往对象的比率还低。这一调查结果显示出如今的年轻单身男性们大都属于“不受欢迎”的不婚单身一族（日本性科学会性欲研究会编著《身体与感觉——单身版》三五馆，2007年）。

◎ “对妻子来说倒是幸福了”

章先生是一个五十过半的已婚男士。妻子因为疑难病症而卧床不起，身为丈夫的他在繁忙的工作中挤出时间照顾妻子，堪称一个典型的感人夫妻爱物语的主人公。孩子们早已经独立，家里只剩下夫妻两人。因为收入不错，他白天自费聘请家政服务人员来帮忙，晚上则由他自己亲自照顾妻子。

从熟悉他们夫妇俩的口中听到了这样的评价：

“对于他老婆来说当然是幸福啦，但是他可就受罪了。五十岁还正当年呢，如今却不得不尘封自己的性生活……”

哎哟哟！大概在说这话的人脑中认定了性生活是只限于夫妇之间的运动呀！换做是我，倒是想成为这样替妻子着想的好男人的情人，听他说：

“多亏有你在，我才能全神贯注地照顾我老婆”。单身一个人在这种时候才是真正自由的。我这么说，莫非是男人的支持者，女人的敌人吗？

六七十岁的人也有性欲。对卧床不起的妻子进行“介护强奸”的丈夫也是有的。有报告显示，需要重度介护的在宅女性被强奸的情况时有发生，老人院里卧床不起的女性被同院的男性强奸的情况也不少。就资料所显示的内容来看，强奸的对象好像并没有“过期”一说。

◎夫妇间的感情与性爱不同

性爱没有所谓的“过期”，即使是卧床不起或是老年痴呆，只要睡在异性身边对于增进感情也是非常有效果的。所以高龄者们并不需要太注重性器的结合，可以在其他性爱方式上花点心思。

在此之前，结婚当初所缔结的保证一生性生活的契约，在步入高龄时有必要重新审视，在我一个单身者看来解约也未尝不可。

把彼此当成生活伴侣的夫妇之爱，长年相互扶持一路走来的夫妻感情，这些与性爱是截然不同的。

说起来，夫妇本来是毫不相干的两个人，但是当一方病倒时另一方要毫无怨言地承担起照顾对方的责任，夫妇间介护已经逐渐成为再理所当然不过的事情，但在我看来这个趋势会导致“家族介护”神话的破灭。

并不是因为有血缘关系，或是因为有养育之恩而对其进行介护。虽然是两个毫不相干的人，但因为彼此选择了对方，就要对你的生命负责到底，想要陪你到人生的最后一刻。有一个如此为自己着想的对方，

当然比没有要幸福得多。只是，这样的关系中如果减去了“终身性契约”会怎样呢？可能很多男性都会表示：这样的关系，我一早已经在实践了。

说来说去，其实这种关系并不是“一纸契约”那么简单。妻子对丈夫进行介护有一部分来自于义务感，但是丈夫对于妻子的介护只靠义务感是无法实现的。为什么这么说呢，是因为当妻子需要人照顾的时候并不是所有的丈夫都能够义无反顾地担起介护者的责任。丈夫肩负起介护的责任时，其理由并不只因为“没有其他人选”，其中还包含着“爱情”的成分，这一点在笹谷先生的调查中表现得很明显。除此之外，丈夫肩负起介护妻子的责任，换言之，也是妻子同意把自己完全托付给丈夫照顾。

当然，也有妻子并不愿意让丈夫触碰自己的身体。所以，为了实现丈夫对妻子的介护，其前提条件是，在妻子病倒之前要保持良好的夫妇关系。

「儿子的介护」

除了关注丈夫的介护，也不能忽略儿子的介护，调查显示，儿子的介护也在逐年递增。话所如此，亦如之前所述，这是因为高龄者与其未婚的儿子所组成的家庭有逐渐递增的趋势。一般来说女性比较长寿，所以这样的家庭通常是由高龄的母亲与刚刚步入老年儿子所组成。如果没有其他

家人，那么很自然地要由同居的儿子承担起照护者的责任。到目前为止，一般都是由家中剩到最后没有出嫁的女儿充当父母的照护者。最近，离婚后重回娘家的再度单身的女儿也被列入照护者的待选范围。而且，近来也不再具有性别局限。

2004年介川奖的获奖作品是Mobu.Norio先生的小说《照护入门》（文艺春秋，2004年/文春文库，2007年）。故事以一个没有工作，与单身母亲一起生活的儿子为主人公，讲述他如何照护自己卧床不起的祖母的故事。家中只要有人手，根本顾不得他是男是女或有没有工作。就算是儿子，也没有避免照护的特权。如前文中写到的单身男性的例子，其中那位不婚单身的清司先生总有一天要担负起照护母亲的责任。

◎比起儿媳妇，还是儿子好

母亲不惜花让自己的亲生儿子照顾自己？

到目前为止，同性照护好像成了约定俗成。佐江众一先生所著的《黄落》（新潮社，1995年/新潮文库，1999年）中，曾经写过儿子笨拙地为卧床不起的母亲换纸尿裤的故事。母亲在儿子换尿片时把脸转向一边，双脚只是微微移动。亲眼目睹自己出生地方的儿子的不知所措，与被儿子看到的高龄母亲的无地自容，都用非常细腻的笔触进行了描写。

只是从照护现场的体会来看，这样的描写有如田园诗一般。其实这正是因为有妻子作为代替自己的照护者才产生的“不知所措”和“无地自容”。

我的老朋友老勤，从小就失去了父亲，一直与母亲相依为命，送走母亲之后他成了真正的孤家寡人。在还没有照护保险的年代，他一手照顾母亲的吃喝拉撒，当然也包括给母亲清洁下半身等。当我问他：“你没有抵触心理么？”，他干脆果断地回答说：“还抵触？我根本没工夫去感觉什

么叫抵触”。

虽然介护设施中基本上都是“同性介护”，这也是源于男性介护士对照顾女性所持有的抵触感。但是相反的，在女性介护士照看男性时却没有人对非同性介护提出任何异议。因为女性照顾男性一直被认为是天经地义的事情，所以对于女儿照顾父亲，本来只是不相干的陌生人的儿媳妇照顾公公的事情，从没有任何人觉得有何不妥。

但是2006年日本内阁府实施的意识调查显示，亲属关系中希望成为自己介护者的优先顺序中，儿子的排名要高于儿媳妇。第一位是自己的配偶，第二位是自己的女儿，第三位是自己的儿子。就算有儿媳妇，如果长时间不住在一起也没有什么亲近感可言。而且比起本来没有任何关系的儿媳妇，当然是有血缘关系的儿子更值得信赖。只是备受期待的儿子是否能如自己所愿，甘心成为介护者就不得而知了。

◎男人就不会介护了吗？

山田昌弘先生写过一篇名为“男性无法介护高龄老人”（《家族裁判员》，新曜社，1999年）的论文，题目颇具挑衅性。根据山田先生的调查，在问到“当你需要被介护的时候，谁照顾你会让你觉得有抵触感”这一题时，男性回答的抵触顺序依次为女婿、儿媳妇、年轻的女性介护士、年轻的男性介护士、中年的男性介护士、儿子、女儿、中年女性介护士。另一边女性回答的顺序为女婿、年轻的男性介护士、中年的男性介护士、儿媳妇、儿子、年轻的女性介护士、女儿、中年的女性介护士。选项分为亲属与姻亲、女儿与儿子、再加上年龄等八种组合，是个令人称赞的问卷。如此简单的调查问卷中却显示出了有趣的结果。

在调查结果中，男女双方不仅对“女婿”的抵触感是共通的，对于儿媳妇“介护”的抗拒也很强烈。大多数男性认为，与其让儿媳妇照顾还不

如找一个毫不相干的外人更容易接受。由此可以看出，无论男女都认为比起儿媳妇还是让儿子照顾更安心。

双方最没有抵触感的是“中年女性介护士”，其次是“女儿”。虽说没有抵触感，但毕竟是女儿，肯定不能像护理人员那般任意差遣。这个调查结果最有意思的地方是“女性介护士”的年龄让排位顺序出现了明显的变化。对于女性来说，无论是年轻还是年长的女性介护士并没有太大差别，可换成男性却截然不同，“年轻的女性介护士”让男性的抵触感直线上升。由于对“中年女性介护士”的抵触感排在最后一位，可以断定这个直线上升并非来自对“异性介护”的抵触。最大的原因是他们在潜意识中对“年轻女性”十分在意，换言之，在这些“老男人”的心中，“中年女性”早已经不被划分在“女人”的行列之中了。

以这个调查结果为依据，山田先生得出了“男性无法介护高龄老人”的结论，原因是需要介护的本人对其有抵触。但现实情况果真如此么？

这个调查最致命的缺陷是，在选项中没有加入“配偶”这一分支。由配偶进行介护的话，理所当然地就变成异性介乎。或许是因为在他实施调查的1990年“由丈夫进行介护”还只是极少数的一部分。只是，如果那时候加入了“配偶”这一选项会怎样呢？若是换成现在的话，相信一定占据“介护最无抵触感”排行榜的第一位吧。

◎与单身儿子同居的危险系数

不婚单身者的儿子，总有一天会成为介护者。但是根据虐待高龄者调查报告显示，目前占据施虐加害者第一位的正是自己的儿子，这已经是一个不容争辩的事实。

最经常见的高龄者虐待可以划分为①身体虐待②心理虐待③放弃介护④经济虐待四大种类。其中第四项的经济虐待是指养老金寄生虫。

令人担心的问题是受害者，大多数母亲都被儿子蒙蔽，对受害不自知从而拒绝第三者的介入，自然也很难向外界寻求帮助。尤其在母亲看来孩子永远是孩子，无论多大年纪照看他们都是自己的责任，就算孩子变成现在这样也只会不断自责是因为自己。

民生委员或是福祉机构的人员找上门建议加入介护保险或是接收入院治疗，通常也都被儿子挡在门口，对外声称：“我们不需要”而果断拒绝，因为他们不希望养老金就此减少。即使病人正被严重的褥疮所困扰或是需要医疗救治，也都因此被搁置。导致最后演变成明明有家人陪伴却因为外人的无法插手而耽误病情，只能眼睁睁的看着病人去送死。

家族社会学者春日先生把这种“处境困难的事例”作为研究对象进行详细分析。当我问他：“既然他们都是养老金寄生虫，自然希望自己的父母能长命百岁，更应该好好照顾他们，怎么会对父母施行虐待呢”。得到的回答却是“你说的一点不错，但他们都明知故犯”。因为那些已经不再年轻的独身儿子也已经被社会孤立，他们自己也没有任何退路可言。

如果受害者肯接受家庭分离，横下心变成“一个人”，那社会组织更容易介入，这是对“处境困难的事例”十分了解的专家的意见，但事实是最怕被家庭分离的其实是儿子。如果那样就没办法再继续过依赖父母养老金的生活了。

老后与独身的儿子一起生活，如今已经成为虐待风险系数极高的选择。到底是与儿子在一起生活好，还是儿子不在身边好。像我这种至今没有成家的一只“败犬”，虽然没尝过有儿子孝顺的幸福感觉，但也无需承担有儿子的风险。

◎妻子先我而去之后

根据调查，在经历与配偶的死别之后另一半的平均生存时间，妻子为

十年、丈夫为三年。丈夫的余生压倒性的短暂。话虽如此，若拿单身男性与有配偶者的平均寿命做比较会发现，夫妇健全比单身人士要更加长寿。各种调查报告都显示无论是在生活层面，还是在情绪层面上，有妻子的男人都比“一只公”要安定得多，而且也没有那么多精神压力。

与之相反，女性已婚者的精神压力却在与日俱增。根据调查显示，大约有六成左右的女性都表示“丈夫是自己精神压力的来源”。如此说来，应该总结为有老婆的男性与没有老公的女性比较容易长寿。所以在经历了与配偶的死别之后，男女平均生存时间之所以产生差别其原因也在于此。

◎母亲的愿望未能实现

我的父亲，即使从孩子们眼里也能看出来，他200%地依赖我的母亲。生活上他是一个循规蹈矩的人，横着摆的东西绝不竖着放，感情层面上，他是个没有什么朋友的人，家人就是他生活的全部。

对着性情怪癖又孤傲的父亲，母亲总是重复着一句话：“能跟孩子他爸这样的人呆在一起的，除了我大概也没别人了”。哥哥、弟弟加上我，我们三个孩子每天都在心中祈祷，希望母亲能比父亲活得更长，哪怕一天也好。对于年纪尚幼的孩子来说，只是想象着剩下父亲一个人的世界（当然最害怕这种情况发生的应该是父亲本人）就已经令人不寒而栗了。

只不过，这个“心理上的依赖”并不能与爱情同日而语。父亲对母亲的依赖确实是100%没错，他本人可能把这种依赖当成是“爱”，但是母亲是否也这样认为就不得而知了。这里所产生的“爱”的非对称性正是其不可思议的地方。

对于母亲来说，这也许只是父亲的执著与支配欲的别称而已。在孩子的眼中，怎么也看不出这对夫妇是“彼此相爱”。之所以这样说是有关证据的，因为我曾经听母亲祈求过“希望能比他爸长寿，哪怕只多活一

天也好”。

相信母亲真正的心声是“我想过一天没有老头子的，天空湛蓝如海的日子再死，只要一天就足够了”。

母亲忍受了强势的婆婆整整35年，在送走婆婆之后最初的一段日子里整个人陷入虚脱状态，但是之后却好像搬开压在胸口上的大石一样开始神色轻快地过日子。我想如果父亲去世之后，母亲的感觉应该是如同搬开第二块大石一样吧。只是，很遗憾，母亲的愿望并未实现。

◎无法跟儿子诉苦

孩子们都希望母亲能比父亲长寿，母亲本人也这样祈祷着，当然父亲更是比谁都更殷切期望着，但现实是无情的，母亲在75岁时因为乳癌而去世。在母亲去世前后的那段日子，父亲的混乱与悲叹已经超越了正常范围，面对母亲的离世最受打击、惊慌失措的莫过于他。

当时，我们几个孩子暗地思量着父亲的余命不会太长。谁知道出乎我们的意料，在此之后他一个人又活了10年有余。用那从没摸过的电饭锅蒸饭，一次煮够5个鸡蛋然后再一个一个热来吃，就这样自己摸索着学会了不少生活技能。我只能感叹，原来人不管活到几岁都能够重新改变。鸡蛋一个一个煮的确很麻烦，放在一起煮这个方法谁都能想得出来。但是冻在冰箱里保存的冷蛋吃起来感觉很寒酸，所以吃煮蛋的时候重新加热，从父亲这里我头一次听说了这个方法。

问题是，这种生活细节父亲只向我一个人详细汇报，从不对哥哥或弟弟说。也就是说，他在用他自己的做法试图从身为女儿的我这里博取同情，只是这样的苦衷他却不好意思跟儿子们说。为什么我如此断言，因为当我跟兄弟们说起这些事情时他们的反应均是“有这样的事么，从来没听说过”。大概是在儿子面前他还有身为男人的自尊吧。

还有另一个小插曲。在母亲去世之前一直当做病房的那间屋子，到现在依然保持着她生前的原样。每当失眠的夜晚父亲就把门打开，对着那片伸手不见五指的漆黑，一边喊：“他妈，他妈”一边痛哭流涕。这些事也只有我这个女儿知道。

◎紧闭窗门避不见人的日子

父亲“一个人”的十年，每一天都过着孤独与自我封闭的日子。总是关着雨窗，对于来客的声音也置若罔闻，就连过年这种家人齐聚一堂的日子他也很少出现。

金泽的冬天雪下得很深，有时一个晚上能堆起数十尺，若是第二天一早不把玄关和道路上的积雪清除根本出不去门。但是父亲连这个也懒得理，当然他也没有除雪的体力，顺理成章的如同冬眠一样给自己来个冬日自闭。

住在附近的哥哥和嫂子因为担心，带着食物来慰问，他却连窗户也不开让人家吃闭门羹。好说歹说拜托邻居去帮忙照看一下，他倒好，叉着脚站在玄关处，对人家义正词严地说：“我不需要”。

如今想起来，这些都是高龄者自闭、老年抑郁症的典型症状，但只站在孩子的立场来看，真是没有比这更难伺候的人了。就因为他这种性格，虽然有三个孩子，但却没有一个孩子选择跟他一起生活。

对我来说，和那样的父亲同居，绝对是不可能的任务。虽然也觉得可怜，但又觉得那是他自作自受的结果。若是与他住在一起，一定会产生儿女纠纷和对立，最后衍生出憎恶。虽然辛苦一点，但对我来说只有远离介护才能让我保持一颗尚有爱情的心对父亲进行照顾。如果剩下的是母亲，相信孩子之中总会有一个人愿意主动接她一起生活吧。

◎不能给先逝的妻子丢人

新闻记者的原田总一郎先生，痛失了他最爱的妻子。在妻子与病魔作斗争期间，他们共同撰写了《我们的爱》(讲谈社，2003年)一书，书中所写宛如他们夫妇的爱情赠答诗一般。在书的腰封上写着“在你死后，我将即刻追随你而去”。在节子女士去世之后，有些人曾经揶揄总一郎不是还活得好好的么，我却没有这种兴致。节子女士一直在与癌症斗争，一路坚强地走了过来。在电视业刚刚起步的时候，节子女士是一个拥有美貌的女主播，但后来却因为“美貌渐衰”这一理由被节目制作方换了下来，那时她才30岁。她不服遭遇这种待遇，把公司告上了法庭，是一名经过历练后而变得坚强的时代女性。总一郎先生一直深爱并尊敬那样的节子女士，在第一任妻子过世之后与她共结连理。

节子女士在知道自己罹患癌症之后的人生也十分精彩。她与众多的癌症患者进行交流，一边与病魔作斗争，一边给他人带去力量。追随对生命如此执著的妻子而去，若真这样做是不是也太对不起她了呢？被留下来的人，他唯一的使命就是不给坚持到底的妻子丢人，无论遇到什么事都要好好地活下去。虽然我与原田先生的政治信仰不一样，但对他们夫妇之间的爱十分认同。

◎女性很快便能重新振作起来

虽说都是死别单身，但是男性与女性有很大区别。女性不似男性有那么强烈的丧失感。当然也有很多女性因为承受不了失去丈夫的打击从此一蹶不振，或是陷入抑郁状态。但有趣的是，出现这种情况的并不仅限于感情良好的夫妇，比如一见面就牢骚满腹的妻子，在丈夫去世后却一度陷入虚脱状态。相反，一对羡煞旁人的恩爱夫妻，在丈夫去世后妻子比以前更

加容光焕发，活得更加精彩。夫妇，真是令人匪夷所思。

一位刚刚失去丈夫，茫然自失的60岁女性，在书店里拿起了我写的那本《一个人的老后》（女人版）（法研社，2007年）。她在给我的便笺中写道：“我觉得这本书好像专门为自己而写一样，读后获得了生活的勇气。”其中一位写过类似便笺的读者后来出现在NHK的新闻节目“NEWS Watch 9”中，在接受采访时她说，她下定决心重新面对生活是在丈夫去世三个月之后。如此看来我们应该可以断言，女性重新振作起来的时间非常快。

◎无法面对妻子过世的事实，任性得像个小孩

妻子先逝的作家城山三郎先生，曾经写过一本题为《是啊，你已经不在了》（新潮社，2008年）的追忆妻子半生的传记。

女儿井上纪子女士把城山先生失去妻子之后的日子记述成文。

“昏暗的病房里他们静静地叠握着双手，直到最后一瞬间他们都是合二为一的。在放开母亲还尚存余温的手时，相信也是父亲在心中与她诀别的一刻。虽然与现实中的母亲分别，但在他自己的心中却与母亲相伴到永远”。

“自此之后父亲逐渐与现实渐行渐远”这是纪子女士接下来的记述。比如“不守夜也不准备告别式，就算准备了也不出席，即使出席了也不着丧服。墓地安置妥善之后也不去参拜。俨然变成了一个任性的小孩儿，拒绝接受母亲已经不存在的现实”。城山先生一直把自己关在工作室中，连与妻子一起度过最后时刻的家也不回。

诸如此类的“拒绝现实”，大多出现在男性身上。我父亲也是其中一员，对于妻子的死悲叹成那样，结果到了火化那天竟然没有出现，到死也没有去母亲的墓上拜一拜。借口是“妈妈根本不在那种地方”，他当然不是什么唯物主义者。还是早在新井满的《化为千风》（A Thousand

Winds, 千の風になつて) 脍炙人口之前, 问他母亲在哪里时, 就和城山先生一样, 只住在他一个人的“心里”吧。

纪子女士所写的“不仅是家人连他本人也未曾想象过的心灵空虚”, 相信就是类似于城山先生或我父亲那样的男性, 平日除了妻子之外再没有其他社会上的人际交往所造成的吧。

作家城山先生的生活就是单纯地往返于自家和工作室。虽然也有编辑出入, 但是他本人很早就脱离了有组织的生活。而我的父亲也是自己经营小买卖。可若换成是妻子, 我并不认为她们在丈夫死后会逃避现实至此。像这样逃避现实, 就能说明他们对妻子挚爱情深吗? 若真如此, 相反的是不是要说不逃避现实是妻子不够深爱丈夫的证据呢?

我是无论如何也无法认同的。在我看来那只证明他们对妻子的“依赖”很深, 而有时候那种“依赖”恰巧与“爱”相一致, 当然也有截然不同的时候。同时, 被“依赖”的对方, 是敞开怀抱欢迎, 还是觉得是一种累赘, 我们就不得而知了。

让城山先生彻底从与尘世隔绝的自闭状态中走出来, 与女儿女婿一起同住的契机, 全赖女婿的一句话。他说: “我不单只站在考虑父亲身体的角度, 我还要对作家‘城山三郎’尽职尽责, 更重要的是, 我作为一个读者向您提出这个请求”。

对女儿的再三恳求都不为所动的城山先生, 听过女婿这一席话之后态度竟然一百八十度大转弯。

这确实是一段令人感动的佳话, 但这也好像同时在告诉我们, 男人无论到几岁都把自己当做故事的主人公, 光有小爱是绝对不够的。这位女婿可以说对男人的致命弱点了若指掌。只是, 这一招对已经离开职场许久的男性并不起作用, 当然对大多数的女性就更没用了。

◎失去“救生索”般的绝望感

各种调查报告都显示，在妻子先逝之后丈夫会有强烈的绝望感，它对身心具有双重打击。他们不仅仅因为没有自理能力而感觉生活不便，更因为在心理上的依赖程度很深导致他们无法去弥补那部分的空缺，诸如此类等等。

配偶的死是无法用任何东西来弥补的。因为在人生中，配偶是与自己共同经历时间、经验和感情变化的最重要的他人，同时又是共同完成了养育孩子这一人生中最大成就的伙伴，有时还是建立彼此相濡以沫不分你我般相互依赖关系的唯一。

话虽如此，丈夫深深的绝望感与他们日常生活中没有其他人际关系资源也有极大关系。大多数人都把妻子当成自己唯一的“救生索”。虽说除了妻子之外他谁都不理，但若是有一些拥有共同回忆的家人或朋友在旁陪伴、安慰，绝对不至于最后令让自己陷入孤立状态或患上抑郁症。

如此一来，这种丧失感与巨大的打击，只能说是因为他们平时除了妻子以外没有好好经营自己的人际关系网所造成的。

◎从妻子过世一周年左右开始……

可是，也有不少人（大部分都是男人）认为这个无法代替的妻子，所谓的“重要的他人”只不过是“便利的他人”，随时都可以替换。

实先生快六十岁时突然丧妻，在妻子过世一周年忌日后他发现朋友们的态度突然有所转变，他们像事先计划好一样接二连三地对他说：

“也差不多是时候了吧？”

什么意思？其实是在试探他是否有再婚的意思，顺便暗示他若有此意他们会给他介绍对象。这完全是出于一片好心，因为大家心下觉得他一个

人生活肯定有诸多不便。

坚持做丁克族的实先生与钢琴演奏者的妻子之间有许多无法代替的回忆，只靠一两年的岁月他还无法接受“差不多了吧”的心情转变。虽然的确会心生寂寞，但能填补那份寂寞空虚的却并非随便找个女人就行。

他脑海中浮现着那些以“不方便”为理由向他推荐再婚的朋友们的脸，想到对他们而言再婚不过是解决不便的一种方法，满心失望。对于因为这样的理由而被选来做续弦的女性来说，这也是绝对无法容忍的。

「今后，可否还有“成双成对”的可能性？」

最近有不少男性杂志都在做“男人老学”的专题。其中《周刊POST》（2009年2月6日号，小学馆）邀我为他们写“杂志特别指南”，企划邀请各个行业名人中的“单身人士”登场，介绍他们的生活方式，最后作为“个别实例”计划邀请野末陈平、吴智英、岸部四郎三位以实名登场。担当的工作人员问我“他们的出镜几率”，因为在之前的采访过程中遇到不少候选人一听说实名制就面露难色，以“这个，有点”、“请恕我拒绝”为理由回绝。

果然与预想的一样。大家仍然对“单身”宣言有所踌躇，大概是内心依然对二人世界心怀憧憬的缘故吧。

话虽如此，到底再婚市场的现状如何呢？

说起来因为男人以“不方便”为理由的再婚，若不是男方特别有钱（资产与收入），对女人来说压根不具任何吸引力。第一，以“不方便”

为理由的再婚，自结婚那天起妻子就变成了“提供性生活的女佣”。让人忍不住想质问，你到底当女人是什么？！另外先不说离婚男性，对于经历死别的男性有舆论表示并不建议他们再婚，因为他们总会在内心把死去的妻子不断美化，有点小事就进行比较，日子一久肯定会造成现任妻子的不满。

无需舆论担心。其实对于男性来说再婚市场已经越来越窄，应该意识到未来重归“二人世界”的可能性很低，面对现实，认真计划自己的老后生活才是正经。近来，虽然65岁以上的再婚率微有上升，但仍排在倒数位置。而女性的再婚率比男性的再婚率还要更低。

◎大多数的男性希望再婚

经历过死别的女性大多认为结婚有一次就足够了，而且还有丈夫留下的资产和家属养老金，她们对于再婚的需求很低。日本的养老金制度是以婚后丈夫赡养妻子为前提而建立的，如果丈夫去世之后女方再婚将失去继承家属养老金的权利。女方没有理由眼睁睁地看着本来属于自己的养老金得而复失，所以不会选择再婚。

如果再婚，一想到将来有一天可能又要成为别人的介护者，若不是真心相爱应该不会轻易踏出再婚的一步。而且为了避免与前妻的孩子之间有什么不必要的摩擦，还是选择事实婚比较稳妥。事实婚的话，如果相处融洽当然会继续下去，可万一出现什么问题面临解除，风险系数太高。

离婚的单身女性之所以有再婚计划，多数出于经济上的动机。比较离婚男性与离婚女性对再婚意识的调查显示，大多数的男性表示“如果可以还是希望能够再婚”，与之相反，女性多表示“不想再结婚”。

从这个落差可以联想到，离婚之前的婚姻生活质量，男女之间是有很大差距的。如果没有经济层面的理由，我觉得大部分的离婚女性都不会想再婚。当然，这与她们想交男朋友的愿望并不发生冲突。既然无法用经济

实力和“妻子”这个头衔来束缚女性，与离婚女性交往的男性只能努力让女性接受自己了。

离婚女性的大多数都带着孩子，所以男性在决定结婚之前就要做好成为新妻子孩子的父亲的心理准备。“重建”家庭是非常复杂的。而离婚的单身男性多数都有经济负担，要负责之前家庭的赡养费，与孩子也有割舍不下的关系，情况同样复杂。所以，若没有一定的资产和收入，相信本人也一早就意识到自己再婚的可能性是相当低的。

如果你说那不是还有初婚的年轻女性吗，我只能说你如意算盘打过头了。

“Around40”（泛指四十岁左右的女性）以下的世代，受到少子化的影响不单只是人数减少，同时“败犬”还在不断增加。这些雌性“败犬”族人，是想结婚却因为眼光很高不肯降低条件，于是日复一日的坚持，令婚姻大事一直搁置到现在的“逐渐单身”人群。没有一定的优越条件她们不会轻易妥协。

这类人群，未来结婚的可能性也很低。社会已经改变，与过去的战争年代男人告罄，或是把结婚视为“长期饭票”，女性除了结婚没有第二条生路的时代完全不同。事到如今再感叹“所以女人才越来越得意忘形……”已经为时已晚。

◎父子家庭在不断增加

离婚的单身男性也有自己带孩子的。最近，不只是单亲妈妈，单亲爸爸的数量也在不断增加。日本的离婚，孩子的监护权大约八成左右都会判给母亲一方。综看历史，抚养权由丈夫一方转交于妻子一方是20世纪60年代，当时社会正处于逐渐由大家族化转向小家庭化的时期，家中不再有爷爷奶奶。

离婚后的男性，就算获得孩子的抚养权也并非自己养育孩子，而是交给自己的母亲代为照看。所以抚养权移交给母亲一方，也是在变相说明只靠丈夫一人（只要不再婚）是无法抚养孩子的。由此可以推断，经历死别的男性之所以有再婚的倾向，很大一部分原因是因为需要一个能够照看孩子的人。

前述的春日Kisuyo先生有一本著书名为《父子家庭的生活》（劲草书房，1989年）。根据春日先生所写，在经历死别、离婚之后负责抚养孩子的丈夫中，没有选择再婚而是一直维持单亲家庭的男性，有以下的共通点。

第一点，在成为单亲家庭的同时男性也放弃了抚养孩子的责任，不是把孩子送回自己老家交给父母照看，就是送进儿童养护设施。这不全取决于本人的意识，有时候地方的民生委员等会主动向他们提出“因为你没办法照顾孩子”，建议他们把孩子送进儿童养护设施。事实是，如今的儿童养护设施中很多孩子并非孤儿，他们都有父母，只是那些父母没有意思和能力照顾他们而已。相反，那些努力维持父子家庭的单亲爸爸们，虽然老家没有女人帮忙照顾孩子，但也没有选择把孩子送进养护设施，他们算是真正爱孩子的男人。

第二点，他们并不是没有再婚的意愿而是即使想再婚也无法实现。从前若遇到带着孩子的死别、离婚男性，周围会出现很多爱管闲事的人积极帮他们物色再婚对象。就算成为父子家庭也只是很短的一段时间，没多久就会再婚重组新家庭，所以查看统计数字父子家庭并没有增加。过去为了生活，女性的确会选择成为后妻这条路，如今却不然。当然，假设再婚的男性具有一定的地位和相当丰厚的收入，那么即使存在不利条件也能找到对象。

◎单身爸爸是草食男？

单亲爸爸之所以不考虑再婚，是因为他们能够再婚的资源相对较

低。暂且不说死别，在离婚的单亲父子家庭中，很多情况都是妻子扔下孩子离家出走，其理由多数是因为“有了别的男人”。无论男人还是女人在性爱面前都是利己主义，比起孩子觉得自己更可爱。虽然这样说可能有点失礼，但是让妻子另觅他人或是被妻子甩掉的男人，我们大概也可以想象出他们本身在恋爱、结婚的市场中就不具备足够的优秀资源。所以，父子家庭中的单亲爸爸们，虽然很疼爱自己的子女，但绝对不是“肉食系”男性。

在学术交流会议上，当春日先生发表这一观点时，一位某大学的教授站起来称赞单亲爸爸，他说：“换做是我自己无论如何也做不到”。对他这句话中有话的赞辞，春日先生毫不留情地回应到：“放心好了，像您这样的人几乎没有成为单亲爸爸的可能性”。理由是，拥有大学教授的头衔与高额的收入，即便成为父子家庭无需多久马上就能够再婚。当然，这是二十多年前的事情，现在大学教授的价值也逐渐呈下滑趋势。

◎我是一只“雄性败犬”，那又如何？

既然有独身主义的单身女性，反之自然也有独身主义的单身男性。在同一年龄层中，男性人口稍稍高于女性人口。换言之，被称为雄性“败犬”的未婚单身男性人数比雌性“败犬”多。

根据2005年的日本国势调查结果所做的人口学模拟实验显示，现在，在35岁以上的男性中4人中有1人，而25~30岁以上的男性中3人中有1人，在未来很可能将终身未婚。

从报告中可以看出，这些男性都属于与女性交往经验甚少的“不受欢迎”的类型。至今为止，近一半的人生都是在不受欢迎的情况下活过来的男性，在之后的人生中变得突然受欢迎的可能性也不大。既然如此，与其不切实际地期待“二人世界”，不如正视现实，计划如何更好的“一个人

的生活”。这仅仅代表我个人的意见。

当年“秋叶原行人无差别杀伤事件”的凶手加藤智大就是因为终日受到“不受欢迎”这一原因的困扰才导致自己最终走上犯罪的道路。好像他内心一直认为哪怕有一个女人肯站在自己身后，什么学历低、没有钱、合同到期不续用，一切的不如意都能够一笔勾销。不能“拥有（作为附属品）”一个女人就不能称之为一个真正的男人，想来加藤君也是这个“男子气概”神话的忠实信者吧？

女人不需要用“被男人选择”来证明自己作为女人的存在，那么同理，男人也无需用是否“受欢迎”来证明自己作为男人的存在价值。如果那些“信者”也能这样想，情况一定有所不同。

在不受欢迎的男性中，有一些人比起和普通女性发生关系更愿意找小姐，还有一些人比起现实生活中有血有肉的女性更痴迷于二次元空间中的虚拟人物。从资料中不仅了解到色情产业的中坚消费力量是这个年代的人群，还能看出他们除了现实还有不断向虚拟世界转移的趋势。

酒井顺子女士的畅销小说《败犬的虚张声势》（讲谈社，2004年/讲谈社文库，2006年）中，以一种故意贬低自己的姿态把没有老公，没有孩子，年过三十的女人定义为“败犬”，然后质问世间“我是败犬，那又怎样？”如果在雄性“败犬”的世界里“我四十年没交过女朋友，但是我活得自由自在。有什么不妥么？”这样的“常识”也能通用的话，相信男性同胞们会轻松很多。

对“没出息、窝囊废”咬牙切齿、不屑一顾的只是古代的肉食系男子。男人们到底何时才能从不结婚就不是一个真正的男人这个咒语中解脱出来呢！在这个3人中就有1人将终身未婚的时代，实在不是执著于这些的时候。而且，这个年代，就算结了婚也不能证明什么，因为随处都潜伏着被迫下岗，被人甩的危机。

第二章 走好下坡路的技巧



「人生走过巅峰之后」

回想一下，你人生的巅峰期，是在什么时候？

有些高龄者回答说：“现在是最棒的。我的人生正处于巅峰期”。

而这样回答的大多数是女性。很遗憾，我还未遇到过这样回答的男性高龄者。

对于女性来说，孩子已经成人，孙子们的成长只是站在一边远观即可，把老伴送走，继承了遗产养老金，终于有了属于自己的时间和自由支配的金钱。送走丈夫之后才迎来自己人生的巅峰期，女性之所以这样讲是有根据的。只不过，她们的年龄要在50~60岁之间，还要有足够的体力和精气神。

“如果让你的人生重新来过，你会选择回到几岁的时候”，这是一个针对70岁以上人所做的调查。看过答案之后会发现，男性与女性的回答有很大区别，选择30岁的女性与选择50岁的男性位居榜首。

女性在30岁时正沉浸在婚姻和育儿的快乐中，尤其在孩子还离不开人的时候可能正是她们人生中感觉最最充实的阶段。另一边，50岁的男性正值退休前期，无论是地位还是收入都处于人生的最高峰。男性之所以选择回到那个年代，是因为权利与经济实力，这些令外人一目了然的评价与他对自己的评价合二为一，由此可以看出男性绝对是离不开社会的生物。

◎上山容易下山难

我们需要面对的现实就是，人生的巅峰，总有一天会离你远去。当你开始走下坡路，回头看时才第一次意识到，原来那个时候就是自己人生的巅峰。不过如此。

如今是人生85年的时代，不对，应该如“让高龄社会更精彩协会”的代表通口惠子女士所说，是“人生100年的时代”。如果50岁的时候是人生的巅峰期，那么前半是上坡，后半是下坡。最好意识到它的分配是一半一半的。

当你走在上坡路的时候，到昨天还未曾拥有过的能力与资源，今天已经握在手中而且会不断成长、发展。与之相反，当你开始走下坡路时，就是经历到昨天为止还坐拥的能力和资源逐渐消失的过程。昨天做得到的事情今天已经力不从心，今天做得到的事情明天却无法再重复。

问题是，人生有走上坡路时的技巧，却没有走下坡路时的对策。应该如何走下坡路，学校也从来没有教过我们。殊不知，比起走上坡路，我们更需要掌握如何走下坡路的诀窍和技巧。

◎乐观的长辈，强烈不安的晚辈

像日本这样近代化晚半拍的国家，近代化的循环周期是在短期内急速发展而成的。邻邦韩国，更是经历了“压缩时代”的飞速发展过程。

在这样的发展过程中，我们这一代经历了“婴儿潮”（从人口构成的特征被堺屋太一先生命名为“团块世代”）的人群又占据了一个特殊的位置。之所以这样说，因为对于婴儿潮世代的人群来说，日本经历战后复兴和高度成长期时正好与自己的成长期相重叠，而日本社会的成熟期和停滞期又与自己的步入老年相重叠。

人类无法选择自己出生的时代。

青春期，正是充满好奇的年龄段，如果遭遇战争，或是要直面不景气和通货紧缩的恶性循环，想必一定会觉得自己的人生很不走运吧。我觉得在什么时期度过自己的青春时代，对于之后价值观的形成会起到决定性的影响。

我们是经历了婴儿潮的一代人，因为过于相信成长，所以总认为只要有足够的时间事态一定会有所好转，大多持有一种没有根据的信念。

相反，比我们晚生三十年的年轻人则认为随着时间的推移只会加剧事态的恶化，总觉得他们时常陷在一种根深蒂固的不安中。有这种感觉也是因为自他们懂事起，日本的经济一直处于不景气的状态，通货紧缩的恶性循环也未曾有过好转的迹象，再加上社会又逐渐步入高龄少子化。

这些年轻人刚好是团块世代的孩子，虽说是偶然的一致，但在我看来只觉得是一种讽刺。既乐观又充满革新意识的父母，结果却培养出了一批充满不安，自我保护意识超强的孩子。

所以，现在父母想通过不断重复“想当年我们年轻的时候……”等把自己的价值观强加于孩子身上已经不可能了。因为孩子们身处的社会环境与三十年前已经发生了翻天覆地的变化。

还不止这些。当你回过神来发现自己已经步入高龄期。一个从没有人告诉过我们的时代与世代的体验，正在张开双臂准备迎接我们。

「男人退休、女人退休」

无论你多么热爱自己的事业，总有一天要迎来退休的日子。特别是普

通上班族，不管愿不愿意都要退休。

无论你对职场如何忠贞，也无法排除有一天会突然收到通知告诉你“从明天起你不用来了”。当地位与收入都达到巅峰时，也即将迎来在一片惋惜中抱着花束在掌声中寂寞离去的时候，这就是“男人的花道”。

问题由此开始，因为从此之后的人生之路要比自己想象的长得多。

看到自己经营诊所的男性，有些人难免心生羡慕地说“你这个工作没有退休真好”。其实不然，这些人也应该有自知之明，在还未出现医疗事故或是投药失误之前最好明智地选择急流勇退。

现今，日本国民的平均寿命男性为79.3岁，女性为86.1岁。所以如今那些年过50岁的人，最好做好自己比前人还要长寿的心理准备。超过80岁的生存概率，女性4人中有3人，男性2人中有1人。可以说，我们已经迎来了一个想死也死不了的长寿社会。

◎女人比男人早退休

其实女人比男人更早退休。但我这样讲并不希望大家因此就贸然误解，认为果然女人的“保质期”比男人短。如果男人以工作结束为退休，那么女人要以卸下作为母亲的责任时为退休。

大部分的女人比起工作都把育儿放在自己人生优先顺序的第一位。为了养育孩子，不断有女人毫不留恋地放弃自己曾经令人羡慕的工作。但是，养育孩子也有毕业的一天，因为孩子们终有一天会离开父母自立门户。如果孩子一直留在父母身边无法自立，那只能说明是家长教育的失败。

家长这一职业何时能够退休。在父母眼中孩子永远是孩子，而自己身为家长自然没有放心的一天。若是想等看到孩子有社会地位、经济上独立才能够放心，那就永远也别奢望有退休的一天啦。

只是，再怎么放不下，家长们还是要做好心里准备，面对自己的第一

次“退休”——那是在孩子们撇下父母，优先赴朋友之约的时候。此时，孩子们已经开始飞出家长的庇护网。论年龄的话，应该是从小学高年级到升初中左右。

当然，之后在接受高等教育期间孩子仍然需要父母支付学费，所以在经济上还无法卸下作为家长的责任。但是，对于逐渐与父母拥有不同生活圈子的孩子来说，虽然住在同一屋檐下他们已经开始介意他人的干涉，只把这里当成免费吃饭睡觉的旅馆而已。

到这时家长们只能出钱不出声，站在远远的地方守护孩子。放学后孩子因为课外活动和打工留在家里的时间越来越少，家长也没有理由再全天候地呆在家里等孩子回来。在家族社会学中，把家中末子接受义务教育结束的时期定义为“后育儿期”的开始。换句话说，育儿期最多也就只有短暂的十余年而已。

◎过早的余生效果

退休之后，剩下的是余生。女人在一生中最重要的事业——育儿结束之后，余生变得很长。如果想延长退休时间，最好的办法就是一个接一个不停地生孩子。实际上，有很多女性都因为不舍得育儿时间太快结束，当最小的孩子过了10岁之后，忍受不住寂寞，继续再生小孩。

只不过，上述情况，若没有一定的体力和经济实力是无法实现的。像现在这样的少子化社会，一个家庭的孩子最多不过一两个，就算间隔两年生一个，到孩子们上学时家长不过30多40岁左右，所以并不需要专职在家照顾孩子。

30几岁就开始余生，未免太过漫长，而且30几岁有的是精力重新来过。所以，女性在结束生子、育儿之后会尝试“再挑战”，比如积极参加地区活动，开始自己的兴趣爱好或学习一些新东西，还有人重回大学校园

自我增值。应该说，女性有能力让自己的人生二度精彩。

像这样很早就迎来余生的女性，能够很自然地过渡，毫无障碍地开始老后生活。育儿期结束后即使重回职场也不见得能找到一份让人全情投入到忘我地步的工作，而选择打零工或非正规就业的女性，就算政府不教，也一早就学会了“Work. Life. Balance”（如何平衡工作与生活）。她们深知没有什么工作能够创造出让她们牺牲自己生活的价值，就算有，这种机会也轮不到自己头上。

在养育孩子的过程，因为不管愿意与否都要看着孩子逐渐独立，最终离开自己身边，这让女人们很早就学会了不依靠丈夫与孩子的生活方式。应该说这也是性差别的结果所造成的，是过早开始余生的效果之一。

与之相反，全天候工作一直到退休的丈夫，他们的老后往往都是“硬着陆”。此时，他们应该参考比自己提前迎来余生的妻子的生活方式。

拒绝变老的意识

明明已经到了上坡路一半下坡路一半的人生100年的时代，却偏偏有些人固执地拒绝走下坡路。

自古以来长寿都是人类殷切的期望，如今终于得以实现，为什么大家非要对变老这件事耿耿于怀呢？每一次听到PPK（PinPinKorori。一种想法，认为能够健康地生活干脆地死去最为理想）这个词，我就能够强烈地感觉到人类拒绝变老的意识。对于不想见到自己变老，逃避、拒绝听到“老”这个字，一直对老化有所抗拒的人来说，没有比某天早上干脆地死

去更理想的了。

Successful Aging(成功老化),是诞生于美国的概念,是最典型的拒绝老去的表现。老年学者秋山弘子女士给了我们一个准确的定义“把中年期一直延伸到生命结束之前”。如果能把中年期一直延长到临死之前,那还不如说“老年期”根本不存在更好。而且,凭什么连如何上岁数都要以失败、成功来划分,相信没有人愿意别人对自己选择哪一种老去的方法还指手划脚。

“一生现役”的想法也是其中一种。回答自己人生的巅峰期是“50岁左右”的人,他们内心真正的愿望应该是希望在自己人生到达顶点时突然因为过劳而死去。若是在50岁时死去,以现在的发展看来只能算是“夭折”。正因为早死已经无法实现才有了现在这个超高龄社会。

◎人生若有300年?

平均寿命50岁的恋爱观和婚姻观,与平均寿命300岁的恋爱观和婚姻观,绝对有天壤之别。作家河野多惠子女士在她的作品中给世人呈现了这个不愧是作家才有的异想天开的想法。

如果人生有300年。那一生只爱一个人,从始至终只忠于一个家庭的婚姻观在根本上是不成立的。假设20几岁时彼此相遇,保证在剩下的270年也一起携手度过将变成极为困难的一件事,中途脑中会不断出现想要另觅他人的念头。如果人生只有50年,男人就如文字所写在终生雇佣制度下一生现役,女人在多子化的社会环境中不断生儿育儿一直履行家长的义务,双方都还没到退休年龄时已经嘎巴一声干脆地步入另一个世界。

河野女士一语道破,江户时代的全家自杀正是人生40年的产物。事实上,江户时代因为传染病,很多人在40岁左右就相继去世,那样的时代就算说和自己的爱人携手共赴黄泉也不为过吧。当整个时代变成人生80年

时，什么自杀、为情而死一气下降。根据河野女士的说法，近代小说中的自杀情结之所以越来越少，并非因为浪漫激情已经不复存在，而是因为人类寿命不断延长所造成的。

◎卧床不起的时间平均8.5个月

下坡路的最后，势必会出现不依靠别人帮助生活而无法自理的被介护时期。65岁以上去世的高龄者中卧床不起的平均时间为8.5个月（人口动态社会经济调查，1995年）。我们终于进入即使卧床不起，即使老年痴呆也不会被置之不理的文明社会。在举双手欢迎的同时也会抱怨为什么要是自己。

在本书的开篇也曾经提到，有一个新自由主义（Neoliberalism）的经济学家曾说过：“对我来说，没有比某天在高尔夫球场嘎巴一声不省人事更理想的死法了”。虽然在此无法写出他的真实姓名，但可以告诉大家他是小泉政权的经济财政咨询会议的专门委员中的一员。

经济财政咨询会议上，下达了削减从2007年起到未来5年间每年支出的2200亿日元，共计1兆1000亿日元的社会保障费用的命令。到后来的麻生政权为止，历代自民党政权一直坚守这个削减目标。我猜想，那些以削减社会保障费用为至上命令的政权决策者们大概从未想象过如果有一天自己也陷入被介护状态，需要接受他人照顾的情形吧。让这些人掌管决策高龄社会福祉政策的制度大权，国民将十分难过。正当我有想法的时候，在2009年夏天的总选举中，选民们开始对这个政权说NO。

「主动示弱」

说起走下坡路的技巧，首先就该提到“主动示弱”。

这个词是北海道浦河町一间为精神障碍者开设的生活共同体“Beteru之家”的其中一句标语。“营造安心偷懒的职场”、“治不好病的医生”、“重拾理所当然的辛劳”等，很多“Beteru标语”都是从这里诞生的。以“Beteru之家”为雏形，横川和夫先生还曾写过一本名为《走下坡路的生活方式》（『降りていく生き方』太郎次郎社，2003年）的书。里面的主人公都不以“向上”为目标，他们全部是“走下坡路”的专家。

精神障碍者因为无法控制自己的情绪，时常会陷入恐慌状态，整个身体也随之变得僵硬。就像无法自己如厕，无法自己吃饭需要介护的人一样，当自己对自己无能为力时，最好的办法就是向外界寻求帮助。而《Beteru之家的“当事者研究”》（『べてるの家の「当事者研究」』医学书院，2005年）一书刚好对如何寻求帮助的诀窍进行了大公开。

在“Beteru用语”中最著名的莫过于“主动示弱”了。示弱并不是什么坏事，更不是什么难为情的事。过度疲劳会把身体搞垮，一味逼自己会导致精神崩溃。无论遭遇什么大风大浪身体与精神都不受影响的那是机器人。“让自己变成病人”，这与接受自己脆弱的部分，向他人发出“救命”的SOS信号是一样的。总是逞强说“不要紧，这不算什么，我没事”，本来有救到最后也会变得无药可医。除了去看医生别无他选。

◎上了年纪等于变成弱者

观察男人之后你会发现他们与女人不同的地方。

那就是男人永远不会承认自己脆弱的部分。我这样讲并不是在指责男人软弱，当然也不是在说女人比男人坚强。女人坚强起来与男人不相伯仲，同样，男人也如同女人一样有脆弱的一面。无论是男人也好女人也罢，人类天生就是强弱并存的生物。

随着年龄增长，人类逐渐发觉自己其实是易碎物品。既然是易碎物品，如果不好好对待，势必会造成损伤。如果执意逞强，身体会垮掉，精神也会崩溃。易碎物品就要有易碎物品的样，而我们也应该倍加珍惜才是。

男人与女人最大的不同就在于，即使同样脆弱，男人也绝对不会承认。我们可以总结为他们脆弱的地方就是不承认自己的脆弱。这就是男人的软肋，对他们而言变老等同于成为弱者。

我认为这是一种叫做男人的“病”。几乎所有男人从小就被不断灌输男子汉要坚强的思想，于是他们在成长过程中拼命压制自己内在软弱的部分，尽量不让他人察觉，一路虚张声势地过活。

因为不允许软弱，所以他们一直蔑视胆小鬼和窝囊废。见到生病的同事就不屑地认为是他们不会照顾自己造成的；看到儿子拒绝上学，只会一味地用激将法，说这样的人不配当我儿子，给我争气点；歧视残障人士，觉得高龄者就应该早点隐退。若是患有老年痴呆的高龄者，他们会觉得都这样了还活着干嘛，没有价值的人就应该进行“处理”（事实上，我亲耳从一个八十几岁，身体硬朗的老人口中听到过这样的话）。

如果能够一直坚强，一直不退休，一直保持在中年期，然后就这样迎接死亡当然是最理想不过的。但，这是不可能的，因为如今已经到了人生100年的时代。对于现在这个想死却不是那么简单就能死去的超高龄社会

的到来，我表示无任欢迎。因为谁也无法逃避在人生的最后成为必须依靠他人的照顾才能生存的弱者。

因为男人无法变成女人，所以才会若无其事地对女性产生性别歧视。因为将来成为残障人士的可能性极低，所以才会歧视残障人士。仅仅是在他们认为自己不可能患老年痴呆的时候，才会狂妄地说患有老年痴呆的高龄者没有生存的价值。只是，总有一天他们也会变老，衰退，成为弱者，当他们需要向他人求助的时候会怎样呢？曾经对弱者的歧视，全部如数奉还，搬起石头砸自己的脚。

变老是人生的必经过程，是每一个人都必须平等接受的命运。这个先放在一边不说，现如今的人们从小到大都保持良好的健康状态，又一直过着衣食无忧的富足生活，可以预见将来一定都是长寿之人。

「退休之后选择轻松人生」

女性因为过早地迎来余生，所以她们的老后属于“软着陆”，与之相比，要经历退休这一巨变的男性的老后属于“硬着陆”。突然从高处跌下来，疼痛自然锥心刺骨。

以“退休后”为主题的书出了好几本，内容多围绕着退休对于男人来说是一个巨大的转机而写。其中比较著名的有传记小说家加藤仁先生的系列丛书《哦，退休》（『おお、定年』文春文库，1988年）、《终于退休了》（『待ってました定年』文春文库，1992年），还有岩波书店编辑部根据搜集的公募手记和各界人士所写的论文与随笔所编撰的《退休后——

“开启人生新篇章”的指南手册》（『定年後——「もうひとつの人生」への案内』岩波书店，1990年）。

加藤先生1947年生人，正值团块世代兴起的年代，也是“2007年问题”（团块世代大量步入退休的一年）的中心世代。这个年代的人，一辈子有一半以上的人生都在做勤勤恳恳的上班族。他们的人生在退休后将面临巨大的转变。

在他们之前的世代，无论是商业还是工业大多是个体经营者，对于个体经营者来说没有“退休”的概念。当然，对于大部分女性而言退休与她们也没有直接关系。在那个男性争先恐后地成为工薪族的年代，女人们自然而然成了这些工薪族的“无职业的妻子”。关于这些妻子在结束育儿期后迎来“提前退休”的内容我们之前已经有所描述。由此可见，“退休”所引发的问题其实只对一直维持固定生活模式的工薪族造成影响。

◎人生有三次退休

比团块世代年长的一代人，堀田力先生（1934年生人）写过《50岁开始思考“退休后”的打算》（『50代から考えておきたい「定年後」設計腹づもり』三笠书房，2001年），河村干夫先生（1935年生人）写过《50岁开始为退休做准备》（『50歳からの定年準備』角川ONEte-ma21，2005年）。堀田先生曾经是检察官，在洛克希德事件中令前元首大臣田中角荣入罪；河村先生是商社职员，曾经有过派驻世界各地的工作经验。

这些书的内容都是采用借由先迎来退休的前辈们现身说法，给之后即将面临退休的后辈们一些建议的形式。以“退休”为题材的书大都在2000年左右出版，因为它的对象是在那几年中即将迎来退休的团块世代。之所以用“50岁开始”为题目，相信也是因为团块世代刚好即将迈进50岁大关的缘故。

河村先生在书中提到“人生要面临三次退休”，分别是“雇佣退休”、“工作退休”、“人生退休”。雇佣退休，顾名思义就是被他人宣告“明天起不用来了”，决定权掌握在他人手中的退休。工作与职业不同，是自己给予自己的天职。换成英语的话，不是profession，应该是vocation，换句话说就是第二次人生。从离职后自己设立“Sawayaka福祉财团”，在义工组织中崭露头角的堀田先生身上就能够看出，平成年代的退休与终生雇佣制度刚刚确立的明治时代的退休有天壤之别，这个年代的人还有足够的体力和充沛的精力重新开始自己的“第二次人生。”明治时代的平均寿命为50岁，换做现在55岁退休的制度，真就成了如文字一样的“终身雇佣”了。

河村先生在结束了超级忙碌的商社工作之后，转身成为大学教师。选择了一边进行研究一边著书，然后为社会培养一批批年轻人的“第二次人生”。精英商社职员退休之后能够成为大学教师，很大一部分因素是河村先生进入大学教书的1994年正值大学逐渐开始重点化的时期，在此之后，大学还经历了路线扩充。现在因为少子化大学在逐渐缩小，类似于河村先生当年可以自由选择的权利已越来越少。

河村先生的“工作”当然也有退休的一天，但这是他自己可以决定的“工作退休”。至于之后要面临的最后的“人生”退休，相信只有这个是人类自己力所不能及的。

◎熟年风险的告诫

如今50岁就让人退休实在为时过早。虽然退休年龄已经从55岁延长到60岁，但现在的60岁人看起来依然很年轻。看来应该重新考虑把“65岁以上”的人划分为“高龄者”的定义了。如果一直维持论资排辈的制度还要延长退休时间，最后整个公司都会变成由老人支配，雇佣成本也将不断增

高。所以，不少企业编订出一边维持退休制度一边实行再雇佣的新体制，可算得上是一种狡猾的做法，这样做能够用便宜的薪金聘请到经验丰富的人才。

但其实没有必要重复在一个企业就职，只要能够形成一个招募条件设定为“仅限60岁以上者”的高龄者就业市场就什么问题都解决了。我所说的并不是老年人才交流中心，大部分高龄者在通过人才交流中心介绍的工作中都没能发挥他们到退休之前所积累的经验与特长。如果能有一个年龄与收入和薪水并不连动的体质结构，相信高龄者再就业的选择一定比现在更加丰富。论资排辈对于高龄者来说也是一种拖后腿的存在。

日本近代的历史中村落社会中曾经出现过村落阶梯制。从出生到死亡，年纪相仿的同龄人们保持着横向发展，以儿童组、青年组、壮年组、老年组进行逐层叠落。这个年龄集团非常坚固，纵向的家庭制度有权利对横向进行干涉。随着年龄组逐渐上升，他们的权利与义务也随之改变。

相同的，既然有年轻的风险投资家，为什么不能有专属于高龄者的公司。经济学家岛田晴雄先生对日本高龄者的高额存款表示担忧，他呼吁大家不要把高额的存款放在银行里变成“死钱”，应该通过投资让它们活起来。打出“高龄者们，让社会复兴起来”的口号，建议大家踊跃创业。

并不奢望高龄者能像年轻人一样不顾一切地拼搏。不用受雇于任何人，自己当自己的老板，我行我素的工作即可。就算从60岁开始创业，还可以工作20几年。

◎夫妇也有退休

但是，河村先生所说的“三次退休”并不完全，中间有所欠缺，那就是“家庭退休”。不知道他是不是与大多数想法天真的男性一样，认为在迎来“家庭退休”之前自己已经能够彻底“人生退休”；还是从始至终就

没把“家庭”放在视线范围之内；或是一心系在职场和工作中，觉得有没有家庭并不重要；又或是坚固的信守着“男性美学”，对于家庭从不主动提起只言片语。事实上，在河村先生的书中，并没有让人感觉到他对家庭的重视。

丈夫的雇佣退休其实对妻子也有极大影响。本来正在享受自己过早的余生时间，因为丈夫突然回到家里，妻子不得不再一次“重回职场”。在我的记忆中，世间给这样的男性们起了一大堆不同的绰号，例如“湿透的落叶”、“嫌弃族”、“我也组”等（都是意指退休后百无聊赖的男人）。

尤其是一日三餐，给妻子造成了极重的负担，特别是准备午饭。对于一些传统的妻子来说，因为准备午饭限制了时间，无形中也对自由外出造成了约束，很多时候不得不放弃参加地区活动。所以说，退休也会成为夫妇之间最大的危机。为了让雇佣退休在维持夫妻间良好关系的基础上进行“软着陆”，男性ADL（Activities of Daily Living：日常生活动作）的自立是必不可少的。

“家庭退休”包括“夫妇退休”和“家长退休”。

“家庭退休”通常来自死别或者离婚。而“家长退休”只要孩子一天未能独立就无法实现，真遇到这样的情况时敬请反省一下自己的教育方式。家长这个职业本来是为了毕业而存在的，话虽如此，近来越来越多的大学生毕业后选择继续读研，迟迟无法离开父母，身边自己独立的“啃老族”也在不断增加。迎来了“雇佣退休”却迟迟等不到“家长退休”，这的确是件令人伤脑筋的事情。

在“夫妇退休”之后，当然还有“退休后”的人生。关于女性退休后的生活有“遗孀乐”一词来形容，遗憾的是同样的用语却没有男性版。大概是因为男性从没有想象过“夫妇退休”后的生活吧。

河村先生的年代，婚姻的稳定性和高，无论是对男人还是对女人来

说，婚姻都是“一生的承诺”。但是如今，那个年代已经一去不复返。

「生活多姿多彩的单身的前辈们」

针对大量步入退休年龄的团块世代，出版了不少为教他们如何做好退休准备的书。除此之外，企业因为担心退休的男性员工们“之后”的生活，还特意以夫妻双方为对象，为他们开设“退休准备讲座”等。我以前也曾经受到某企业的委托协助他们做“典范退休人员”调查。那些无论从哪一个角度看上去都很积极向上，退休后生活也很充实的“典范退休人员”是有共通点的。

那就是，除了“公司内关系”以外的人际交往十分丰富。

以下要介绍给大家的就是在调查结果中出现的“典范退休人员”的人物简历。因为当时的调查资料中不包括被调查对象的“家庭退休”状况，在这里，我们只能选择刚好显示了“家庭退休”状况的信夫先生与史郎先生的例子，加以润色后呈现给读者。

◎身为垂钓迷的信夫先生

信夫先生（现年68岁），8年前从关西的大企业退休。他的工作表现一向良好，因为对社内的权力斗争毫无兴趣五十几岁时曾一度被调到分公司，不过退休前又回到总公司，在那里迎来自己最后的工作生涯。与他同

年入社的同事有些已经升到董事，他自己只做到部长代理而已。能在退休前调回总公司估计是来自人事部的关照。

信夫先生本来就是垂钓迷，有交情很深的钓友。有的是出租车司机，有的是小酒馆的老板，大家来自各行各业。凌晨4点钟起床，天还没亮的时候就集合出发去海钓。每次都与钓友们一起合租一条船，根据季节的变换选择不同的垂钓地点，夏天不能海钓就去溪流垂钓。钓上来的收获，一部分即钓即食，剩下就拿回家放进冷库冻起来，为此还新买了一台巨大的冰箱。把鱼片成三片的手艺也越来越精，厚刃尖菜刀、柳叶形菜刀等料理用刀具都堪比大厨。

老伴在世的时候，他会带着前一晚老伴做好的饭团出门。收获颇丰时，把带回来的鱼清膛、挂晒等活儿也都是老伴的工作，虽然每次都诸多怨言。三年前，老伴因为癌症而去世。以前一家人聚在一起时，大家都对“老爸的料理”十分期待，如今只剩下美好的回忆。

说起休息日，信夫先生基本都是起早摸黑出门从不觉得辛苦，倒是妻子时常对他的行为一脸愕然。也多亏有这个爱好才不会因为休息日妻子不在家而不知所措，成为别人眼中“湿透的落叶”。在妻子去世后帮他排解寂寞的也是那些钓友。再加上他本来就心灵手巧，没有妻子在身边日常生活也能自理。

老伴去世后，每次垂钓结束信夫先生便直接去钓友经营的小酒馆，一边喝着小酒一边品尝今天的成果，再与大家天南海北地畅谈一番。其中不乏有家事的人，但大家都不直接回家，在酒馆里小聚不知何时已经成了众人的惯例。与他一样退休的钓友，据说在家里找不到自己待的地方。因为职业不同，大家从来都不谈论彼此的工作。就算有女人也无法融入垂钓的话题，所以不需要女人。在身体许可的情况下他会一直珍惜与这些钓友相聚的时光。

◎担任少年棒球队教练的史郎先生

史郎先生（现年62岁）在40几岁时曾经担任过大儿子业余棒球队的教练，从那之后就一直为少年棒球队做义工。他发挥自己当年做棒球少年时的经验，主动请缨加入这个圈子。儿子从球队毕业之后他受邀作为教练继续留任。因为休息日都给了球队，没少受家人埋怨。

虽然自己的儿子长大之后时常对父亲流露出厌恶的神情，但是少年棒球队里却每年都有新成员加入，而且他们的母亲更是一年比一年年轻。因为要领导球队，那些陪孩子们来练球的母亲渐渐成了他的粉丝，这并非没有好处。因为是义工他从来不收谢礼，但有时候在地区大赛中球队取得不错的名次时也会收到一些诸如领带等贴心的小礼物。

还是上班族的时候，遇到球队集训或是远征时他也会请带薪假期尽量参加，退休之后彻底不用再介意外界因素反而更加投入，而且孩子们是那么可爱。史郎先生自己年轻时曾经有过当老师的梦想，如今这个第二次人生恰好圆了他与孩子们接触的梦，成了他名副其实的天职。

去年，妻子因病去世时，球队孩子的母亲们如同亲人一般安慰和支持他。在妻子住院期间，她们也会不时送些食物到他家，帮他做家务，不厌其烦地关心他，这些都是男性朋友无法做到的。妻子的葬礼上，当他茫然若失时也是那些孩子的母亲们帮他收尾的。棒球队的毕业生和他们的母亲们轮番交替出入表示慰问和哀悼，每天都忙忙碌碌，根本没有时间一个人黯然神伤。多亏了这些伙伴，让他走出了丧妻之痛。

在那些年轻的母亲中也不乏有对史郎先生示好的女性，但是在这样的交往中绝对禁止冒失的行为。因为他深知这些母亲们都在相互监视着对方，与任何一个女性的交往都保持着一定距离。正因如此，他们才能够一直维持良好的关系。少年棒球队竟然引来一群母亲团的支持，这的确是未曾预料到的额外惊喜。现在她们依然会不时对他表示关心，比起自己的儿

媳妇不知道要温柔多少倍。正是因为有她们的存在，史郎先生现在的生活才充满乐趣。

◎共同点是都没有什么大成就

信夫先生与史郎先生之所以被选为“典范退休人员”，能够在退休后顺利“软着陆”，因为他们有以下两个共通点。

第一点，他们都有除公司和家庭以外的人际交往。

第二点，为了能够成功软着陆，其间经过了一段很长的助跑时间——并非“五十几岁”，从“四十几岁”起他们就已经开始助跑。

还有一个，我并不知道是原因还是结果，就是他们在公司里都没有太大的成就，对飞黄腾达没有什么兴趣也是他们的共通点之一。是因为他们热衷于公司以外的活动才没有出人头地，还是因为对出人头地已经彻底放弃才想寻找其他的生活价值，或是他们从来就对出人头地没有任何兴趣，很难下判断。

史郎先生更是曾经因为不想离开本地的少年棒球队以此为理由拒绝了调到外地的工作。可以说，在那一刻，他在公司内的评价已经有了定论。棒球队里的孩子和他们的家长不断地恳请他继续留下来，令他胸口一热。还有就是自负的心情，公司的工作有的是人可以代替他，但是球队的教练只有自己一个。就算如今回想当年，他依然认为自己当时的决定是正确的，没有半点悔意。

◎除了职场与家庭，还应该第三个去处

我们都知道，家庭退休，特别是死别所带来的失去配偶，对男性来说

无疑是一个巨大的打击。信夫先生也好，史郎先生也罢，帮他们减轻丧偶之痛的是同性、异性，还有超越了年代的朋友。

孩子们都组织了自己的家庭，就算在葬礼上齐聚一堂，很快又会回到自己的生活中去。尤其是父亲与儿子之间的关系不是三言两语能说的清楚。就算是儿媳妇回来，也不过是个“客人”而已。

很多刚刚步入老年的男性，由于长时间无法走出丧失配偶的伤痛，最后陷入抑郁状态。反过来说，因为他们退休后的人际交往完全以家庭为中心，这种依存导致最终自食其果，这话虽然不好听但让人不得不说。因为反观女性，在她们身上并未出现如此情形。

退休之后，不用特意“回归家庭”，有时候这反而会成为一种负担造成反效果。退休之后所需要的既非工作也非家庭，而是除两者之外第三个属于自己的地方。无论是信夫先生还是史郎先生，都在工作期间就开始花时间经营自己的“归宿地”了，也因此才有了之后顺利的“软着陆”。

如何寻找适合自己的去处要向女性学习

女性在三十几岁时就已经迎来“过早的余生”，对她们而言所需要的既非家庭也非工作，而是属于自己的“第三个空间”，为此她们建立起自己的社交关系网。我把这种行为命名为脱血缘、脱地缘、脱社缘的“选择缘”，并对其进行了实际调查。其实在女性之间“选择缘”早已经流传开来，她们称之为“女缘”，这是二十世纪八十年代末的事情。

大都市中，在以工薪族为核心的家庭中，没有工作的妻子周围既没有同乡也没有亲戚，她们都被排除在地缘、血缘的关系网之外。虽然少了

来自大家族的约束但同时也失去了援助。说到公司，从过去就未曾向中高龄女性敞开过企业的大门。就算有工作，干的也大多是没有实际意义的杂活，还要忍受薪酬低又不稳定的雇佣制度。既然这样不如自己建立自己的安身之地，于是女人们通过兴趣爱好、地域活动和孩子们建立起了属于女人自己的社交关系网。在那里她们能够寻求亲人也力所不能及的帮助，还能够经常交换各种情报资讯，其中更有人以女缘为基础开始创业。

◎拯救人生危机的社交关系网

最能够体现女缘用武之地的就是当人生遇到危机之时——一个是离婚危机，另一个是经历与丈夫死别的危机，无论哪一个都是关系到家庭解散的重大事件。高龄女性，不管是谁都已经做好了有一天要失去老伴的心理准备，但是在葬礼上能够帮得上忙的并不是公司同事，也非老家的亲人，全都是女缘的朋友们。有一位五十几岁的女性曾经说过：“因为有她们在，我总是对老伴说，不用特意叫远方的亲戚来”。

暂且不说工作的时候，如今的高龄者，辞掉工作以后的时间很长，现在再叫公司同事来葬礼上帮忙实在有点不合时宜。他们可能会出于礼貌作为吊唁者出席，但是绝不可能像自家人一样随意差遣。

远方的亲戚，因为很少来往对家里的事情全无头绪，“嫂子，茶叶放在哪里？茶杯呢？”类似这样的问题一个接一个，作为逝者家属哪还有工夫伤心难过。

出现这种情况时，能够施展力量的恰巧就是平时一直保持联络的女性朋友们。因为时常礼尚往来，对于他人的厨房毫不陌生，忙进忙出张罗各项事宜，成为最好的后援团。

有些女性表示“所以，我跟老头子说，不用担心我的生活，只要安心走在我前头就成了”。

不仅如此，还有些女性从心底期盼着丈夫早日离去。送走公公婆婆，孩子们也相继离开家，偌大的房子里只剩下一堆空房间。

“我常说等我老了以后，就把这房子改造一下，和姐妹们一起住。”

说这番话的女性，很明显能看出在她的“老后生活计划”中并没有丈夫的影子。

女缘的形成来自丈夫的长时间工作和对妻子的不关心与不干涉。经常不在家的丈夫，对妻子所做之事毫不关心的丈夫，是他们让女缘逐渐壮大。为了维护这个女缘，妻子会不惜一切代价。就算丈夫被调往外地，也会以孩子的教育优先为由让丈夫独自赴任，家务事也适当地偷工减料，督促孩子们尽早学会独立。与之相反，丈夫的退休是女缘最大的危机，因为丈夫回到家里等于变相剥夺了妻子的自由……

◎大企业“晋升无望组”的对策？

上述调查结果后来集结出版，书名为《“女缘”改变社会》（『「女縁」が世の中を変える』日本经济新闻社，1988年）。日本经济新闻社之所以推出针对女性的读物，其实是希望引起她们的丈夫——那些上班族的注意和重视。事实上，某位男性读者在阅读此书后哑口无言，表示“没想到，原来我老婆和她那些女朋友竟然会做这样的事……”。

由日经新闻社出版此书的效果在其他地方也体现出来。某大企业邀请我担任讲师，为入社10年的骨干力量做培训，希望我给他们讲讲女缘到底是怎么回事。

入社10年，正是个人在公司内实力出现差异的时期，会逐渐分成备受提拔的精英人才与碌碌无为的普通社员两派。那家企业出了名的内部竞争激烈，外面传闻公司职员只要超过50岁就没资格担任分行长的职位，理由是50岁人的体力在逐渐衰退，他们没有足够的精力处理繁重的业务。

当你们在这里拼死拼活的时候，你们的妻子却过着丰富多彩的生活，这是我在讲演中想要传达的主旨。之后，当我从人事担当那里了解到其真正意图之后大吃一惊。

担当这样说：“一定要让那些晋升无望的员工意识到工作并不是全部，除了公司以外还有更精彩的人生”。

◎老婆就是老板

在距离第一次出版关于女缘的书刚好过了20年之时，又出版了一本名为《在“女缘”中生存的女性们》（『「女縁」を生きた女たち』岩波现代文库，2008年）的书，它是上一本书的增量版，内容又加入了受访者在之后20年来的点滴。详看收录于书中的女性们这“20年”来的生活轨迹，感觉很有意思。

她们是当初与我一起参与女缘调查中被调查组的成员。作为家长退休之后，在平均年龄53岁的时候成立了公司“Atelier F”。一群自从结婚之后就再也没有工作经验的家庭主妇们，在某一天，突然之间所有人都成了社长，社员人数为零。公司从设立到解散中间经过了15年，其间有人因为后半生终于有时间可以热衷于“工作”，努力赚钱到几乎不再需要丈夫的抚养。其中一位合伙人在此之前更是个只知道享受美食和购物的贵妇人，她的主张与众不同。

“以前我出门无非就是吃吃喝喝，自从有了公司之后就与以前那些吃喝玩乐的朋友们彻底断交了。比起那些还是工作更有乐趣”。

这位女士的人生轨迹属于先迎来“余生”，之后才开始“工作”。

公司创立时，孩子已经不用操心，距离丈夫退休尚早，可以说那时正值妻子们的“黄金期”。所以，丈夫的退休对她们来说也是事业的危机。

其中芳子女士的丈夫，退休在家赋闲后每次看到妻子出门上班就以一

副揶揄的口吻道：“社长要出勤了呀”。不过这样恼气的言语战也仅仅持续了一段时间，后来逐渐演变成丈夫做好晚饭在家等妻子归来。两个人共同经历了与心脏病和癌症病魔抗争的日子，现在俨然成为一对久经考验的亲密无间战友。

◎在澡堂子里也以职位称呼对方的男人们

在研究女缘的时候，经常有人问我“那男缘呢？”所以我也做了一些关于男缘的调查。下面就列举一些具体的实例。

在大阪旧街区内所剩无几的一间澡堂子里的男浴池中，成立了“钱汤爱好会”。说了是男浴池，会员当然全部是男性，年龄从20岁到70岁，一群毫不介意跨越年代“赤裸交往”的男人帮。爱好会成立之后，马上有会员自告奋勇地制定了会规，还直接用公司的复印机打印出来发给大家。跟着还画了组织结构图，设立了会长、会计部长等职位。

最初只是抱着一种好玩的心态相互叫着玩，渐渐地大家在澡堂子里见面也开始以“会长”、“部长”等头衔相互称呼。好不容易卸下现实社会中的伪装，以为遇到一群能够坦诚相对的朋友，可不知从何时起人际关系又陷入了上下从属的怪圈，于是有些年轻人因为嫌麻烦而退会。

男性善于创建组织。但是他们只能创建自己所熟悉的组织，换句话说那个组织与企业结构十分相似。本应属于自由创立的组织，不知不觉中却演变成企业的雏形。

◎男人的友情经得起患难么？

与此同时，参加公司以外的不同行业间交流的机会逐渐增高。我曾经

去过几次那样的交流会，一旦开始交换名片立刻让人兴趣索然，因为所有人都是为了寻找对自己工作有利的关系而来，大家的私心一目了然。通常这种集会没有人会不带着头衔出席的。

难道这世上就真的没有一种无需考虑利益冲突的“君子的雅游”么？各方探寻之后我找到了老字号的日本山丘会和日本野生鸟类会，这些都属于大叔们的集会。其他那些例如国际扶轮社，莱昂斯俱乐部等虽然看起来貌似公益团体，其实只是地方乡绅名士们的俱乐部而已，那些属于特殊情况，要排除在外。

登山、观鸟等活动乍看之下确实与利益冲突毫无关系。但很快就会发现，其实这样的集会最终也不外是围绕男人们的职位展开的权力游戏。伴随着权力与财富随之而来的是名誉，围绕着名誉这一资源进行的权力游戏，男人们永远都是乐此不疲的。

区别不仅止于此。女缘能够拯救人生的危机，男缘却无能为力。就如之前所述，因为男人绝对不会让外人看到自己脆弱的一面。既然如此，“君子的雅游”最终也只能停留在雅游，只有当彼此都有排场、有面子时才能继续保持的交往。所以，各位男士，不用期待你那些雅游的朋友会在你生病时把粥送到你家来。

男人的友情，是不是真能在患难时发挥作用呢？

「权力游戏已经结束」

越细想我越认为男人是一种“到死也治不好的病”。之所以这样定论

是有原因的，因为男人对于金钱与权力的抵抗力不是一般的低。

女人以被男人选中来证明自己作为女人的价值，反过来这个理论却无法成立。男人并非靠女人的选择来证明自己作为男人的价值，而是靠在男人集团中被认可来证明。男人为了成为真正的男人，并不需要女人。男人要通过得到男人的认可才能成为真正的男人。女人只是在那之后附赠的一种奖励而已。

专用术语把这种男人集团的状态称之为“Homosocial（同性社交欲望）”。应该说在男人之间存在着与同性恋爱相当接近的“恋阙”之情。男人真正迷恋的不是女人，而是男人。就连武士道指南书《叶隐》中的“爱情”，说白了所写的也是男人迷恋上男人的爱情。

看看男人，他们认为比起让女人选择，能够被同性肯定地说一句“你，真的很能干”才是最高的评价。

就我个人的推测，男人之所以那么废寝忘食地热衷于工作，并不是为了“抚养妻子”，也不是因为“除了公司以外没有容身之地”，倾尽全力进行这场权力游戏所获得的满足与快感才是他们全部的动力。

无论是工作、赌博还是棒球比赛，男人总是把胜负看得很重。根据美国研究学者的调查显示，男人在回家之前，能把一天中好几个小时都花在观看棒球或足球那种争夺胜负的比赛上。体育比赛是模拟战争模式的无害游戏，这也是奥林匹克运动会的起源。男人把工作时间用于职场上的竞争，下班后还要把休息时间用来观看格斗和体育比赛，真的是相当热爱“战斗”呀！

◎潜意识中，现在还是“社长”

我已经重申过很多遍，老后是走“下坡路”的时间，在这段时间里根本不需要分什么胜负。若是权力游戏，当然要假装自己手里的牌比对方厉

害从而达到威慑对方的目的。但是走“下坡路”却截然不同，为了从对方手中拿到自己没有的牌反而需要本人“主动示弱”。这与男人一路披荆斩棘得来的智慧背道而驰。

所以，若不能让自己的人生态度180度大转弯，想顺利地度过后半生是有一定难度的。下面就列举一个典型的例子给大家。

这是发生在某地区的Group Home（患有老年痴呆症的患者与照顾他们的护理人员住在一起的少人数制设施）里的事情。设施的定员人数为8人，入住者中有7位女性和1位男性。患有老年痴呆的那位男性，因为在别的设施中引发纠纷，之前已经被两间设施赶了出来，辗转再三才终于找到这间设施。他高龄的妻子表示自己已经没有在家介护的能力，若是丈夫再被赶出去，她真不知道该如何是好。

妻子再三恳求设施经营者：“我拜托您，除了我老伴以外不要再接收其他男性利用者了。”终于得以让丈夫入住，但背后的情况实在复杂。

步入高龄后男女的比例出现变化，女性的人数越来越多。所以，其实无论哪一间Group Home中都是女性人数多过男性人数。但像这样提出附加条件“不要接收其他男性利用者”的情况确实很不寻常。本来完全可以把此行为定性为业务妨害，但是这间设施的经营者并没这么做，反而接受了那位妻子的恳求。

当我们去设施访问时，7位老太太与女性职员一起围桌而坐，悠闲地品着茶。只有一个老头与其他人背对背，一个人坐在对着电视的沙发上。虽然身体对着电视的方向，但怎么看都不像是在欣赏电视节目。我在他旁边的沙发上坐了下来。

于是乎，就见老人家回过头去，用带着憎恨的眼神盯着围桌而坐的老太太们，然后说：

“我们公司的员工，一整天都在喝茶聊天，根本不知道工作”。

原来如此，我终于明白个中道理了。老太太们一整天都在悠闲地饮

茶。老头曾经是个经营者，在他的脑海中还保留着以前的记忆，把同住人当“员工”呼来喝去，总是一副高高在上的样子，当然会引起大家的不满了。老太太们听没听见我们不得而知，有一点可以肯定，就是都没把他当回事。若是遇到里面有一个不服气的人，那肯定又是一场纠纷。倘若再有其他男性利用者，搞不好还会大打出手呢。事实上，就因为他一次次引起纠纷被从设施中赶出来他妻子才会提出那样的恳求。可即便如此，那种说法确实不太招人喜欢。相信在把他送进设施以前，他的妻子一定受了不少苦。

◎女人可以成群结伴，男人都是一匹狼

我们在其他设施进行的调查也显示出相似的结果。那是一个与建筑家小组一起对日间护理者，对其每个人在什么位置，面朝什么方向，与他人进行什么样的交流，每隔五分钟进行定点观测的，令人想起来就头疼的繁琐调查。

从中我们了解到，女性高龄者倾向于集体活动，很容易就结成小团体，男性之间几乎没有互动，每个人都背向而坐，也很少交谈。坐在电视机前“指定席”的多数为男性，但并不代表他们都喜欢看电视。大概他们觉得只要坐在那里，谁也不会凑上来跟自己说话，自己也不用费事去想怎么跟别人交谈。

想要让这样的男性融入集体生活，唯一的办法就是万绿丛中一点红。当周围全是女同胞只有他一个男人的时候。换句话说，当形成“后宫”状态时，如果自己一个人能够成为“山大王”或是“宠物”，关系就能保持平稳。

不记得是我第几次去collective house“COCO湘南台”访问时候的事情了。collective house就是在同一栋建筑中，除了每个人拥有自己独立的房

间，还包括食堂等公共设施，做饭和扫除等都是生活的一部分由大家分担完成，居住者共有的协同居住型集体住宅。

之前那里住着一位有视觉障碍的男性，后来去世了。房间空出来之后设施会募集新的住户。定员只有10人的设施。于是我问住在里面的女性住户：“你们希望接下来入住的人也是男性吗？”，“如果是男性住户，你们觉得到几人为止最合适呢？”

出乎我的意料，大家竟然异口同声地回答“欢迎男性入住”。她们表示有男性在的话，日常交流中的话题也会变得十分丰富。

原来如此。看来在女性团体中大家并不介意有男性存在，相反，还觉得很有意思。

对于“几人为止？”这一问题，回答出现了分歧。

“1个人吧”，“到两人为止应该没问题”……只是，始终不见“3人以上”或是“一半一半”的回答出现。“两个人为止”相信男人之间的对立也能够得到控制。

只是，大家都觉得“3人以上的话，恐怕男人之间又要开始他们的权力游戏了”。步入高龄后男性的人数逐渐减少，这可能正是大自然的安排吧。

「练就“一个人能力”」

“一个人，应该很寂寞吧”，只有无法一个人生活却又不得不一个人生活的人才会说出这种话。与之相反，有人只想一个人生活却很不幸的无法实现。想一个人的时候就能拥有一个人的空间，这种幸福只存在于一个

人的生活中。

单身之人，无论男女，都有“单身的耐性”。

不对，就好像压力耐性一样，我们还是不称它为单身的耐性了，这样听起来好像是在说单身者身为单身者有什么难处和痛苦似的。我只是从孤独的忍耐一词直接就联想到单身的忍耐，但大家千万不要把单身人士与孤独画上等号。

换一种说法，我们就给它起名为“一个人能力”吧。

变成老人之后虽然忘性越来越大，有时还会做出前后自相矛盾的事情，但是却练就了“当老人的能力”，这是美术家赤濑川原平先生用他一流的反论表现力给老人赋予的新定义。我借鉴他的说法，才有了“一个人的能力”。

都说人类是社会性的集团生物，在集团中感觉心情舒畅仅限于跟让你心情舒畅的人在一起的时候。当你不得不一班自己讨厌的人呆在一起时，那种感觉简直比受刑还难受。如果曾经受过欺负的人，一定更会对这种感觉深有体会。

若是这样，还不如一个人到大自然中去避难更好。成长于大都市的孩子们遇到这种情况时多半会借由阅读书籍去逃避，因为书中有另一个世界，在那里有很多未知的相遇，而且是超越了时间与空间的，丰富多彩的相遇。

一个人的能力不仅仅与性格有关，也是生活习惯的产物。

那还是在我担任《文艺春秋》那本阿叔读物的临时增刊号《单身人的杂志》（2008年12月号）主编时的事情。以现役单身者为对象，进行了“单身者大问卷”调查。对于“一个人的时候，你都做些什么”这个问题，有人做出了以下的回答。

“单身生活是我的基本需求，就是普通的生活而已。虽说是单身但也不会做什么与众不同的事情。这么愚蠢的问题我无法回答。”

哎呀，真的是哑口无言。

◎自然是最好的朋友

在这个世上，有一种人从不觉得一个人生活辛苦，相反还很喜欢一个人的生活。

拥有“一个人的能力”的人，很多人的童年时代都是在大自然中度过的，山野中漫步，在小溪中玩耍一整天……有一些在学校经常受欺负的厌学儿童，他们在大自然中才能够彻底放松，得到治愈，一个人自己玩几个小时都不会厌倦。大自然一刻也没有停止过变化，阳光被树阴遮挡的时隐时现，风声呼呼地吹过耳边，虫子的鸣动，鸟儿的鸣啭，只要悉心倾听，你甚至会觉得它们太过吵闹。

身体力行的作家开高健先生曾经做过越战的实地报道，他跟着美军部队在森林中行进，因为感觉到越共的形迹所有士兵一起躲进树丛中隐蔽，就是在那时发生的事情。没有人知道何时、会从哪里冒出越共对自己进行阻击，就在那个极度紧张的状态中，匍匐在开高先生身边的一名年轻士兵突然抬起头，小声嘟囔道：

“森林里可真热闹 Forest is loud。”

对。在行军声突然寂静的森林里，亚热带的小鸟婉转的鸣叫声清晰地传进他的耳中，让他鲜明地感觉到自己还活着。同样的经验，作为残兵败将曾经在菲律宾的热带雨林中彷徨失措的作家大冈升平先生也深有体会。孤独的灵魂正是大自然最好的朋友。

◎一个人的幸福时光

在我的朋友中有不少喜欢登山的人，但是他们从来都是一个人单独出行。不知是巧合还是其他，做这个决定的人都是男性。一个人登山充满了危险，若是不小心崴了脚，无法行动时没有人能够帮助自己。有时在单独

行动的途中他们也会偶然相遇，通常只是在休息时间里交谈一两句之后便继续上路，就算发现彼此走的是同一条路也照样分道扬镳。单独行动的登山者与其他单独行动的登山者绝对不会结伴前行，一方面是不想让别人扰乱自己的步伐，归根结底的原因还是因为他们喜欢一个人行动的感觉。

像我这样的人，如果在山脊上看到美丽的花海，一定会想与身旁的人分享。我一句“真漂亮呀”，你一句“可不是”的彼此交换感想，分享内心的喜悦。能与他人分享心中的喜悦，不仅不会让开心减少，反而能够令开心倍增。

另一边单独行动的人，他们可能在花海前驻足，欣赏着开在高岭上的花一个人独自默默感怀。面对这样优渥的大自然，感谢它毫不吝啬地接纳自己。

一个人的幸福，会降临于我们每个人的身上。当我刚刚开始一个人在国外的生活，周围还没有朋友的时候，租住的公寓的中庭有一棵树，每天随着太阳东升西落它也跟着呈现出如表针般的树影，慢慢移动，我曾经整个下午盯着它看，从未觉得索然乏味。那一刻不想被任何人打扰，真觉得没有比这再令人感到幸福的时间了。

◎一个人也不觉寂寞的地方

单身男性中很多人没有“属于自己的地方”。没有朋友，也没有想去的地方，仿佛过着隐居生活一般的男性，不分年龄，人数众多。

所以，“寻找自己的归宿”与“寻找自我”几乎是一样的大问题。为了能让那些单身又闭门不出的高龄者和青年们走出家门，有些地方机构积极地为他们提供安心之所。

但他们又不是年轻人。与那些十几二十岁的年轻人“寻找自我”不同，对于五六十岁“已经活了半个世纪的人生老手”，我们并不希望他们

现在再去“寻找自我”，同样的，寻找“自己的地方”也无需假手于人。

在AV男演员的世界中受欢迎程度决定一切，有过亲身经历的二村仁先生曾经出版过一本名为《一切为了受欢迎》（Long sellers, 1998年）的书。面向那些因为不受欢迎而困扰的男性，帮他们抽丝剥茧，层层分析，找出为什么自己不受欢迎的原因。本来是一本技术性读物，谁知内容完全超越了技术层面成为一本人生哲学的书。因为很受欢迎，在出版文库版（《受欢迎的哲学》，幻冬社文库，2002年）的时候还加入了解说。其中有一句名言，为了找出它绝对有阅读整本书的价值。下面就介绍给大家。

“何为自己的地方，就是一个人呆在那里也不会觉得寂寞的地方。”

不得不点头称是了吧！人如其文，不愧是了解男女真谛的二村先生说的话。

做了大半个世纪的人，谁都能找到属于自己的地方，根本不用别人插手。身为单身人士相信这点气概还是有的吧。

◎同行两人的“一个人遍路”

常见四国八十八座道场^①的巡礼者（お遍路さん），手持刻有“二人同行”的拐杖，有时在他们身穿的被称为笈摺的白衣背后也能见到同样的文字。第一次看到这个词的时候我误以为是指“旅伴”的意思。在遍路的旅程中巡礼者来来往往，不仅有遍路旅馆还有招待所。旅途中擦身而过也是一种缘分，若遇到参拜路线一样者还可以搭伴而行。我一直以为指的是这种习惯。后来，当我弄明白其中意思时立刻为我的无知感到汗颜。

“二人同行”意指在一个人巡礼参拜的旅程中大师（弘法大师）也与

^① 指日本四国地区（德岛县阿波、高知县土佐、爱媛县伊豫、香川县赞岐）与弘法大师（空海）有渊源的八十八所佛教寺院（道场）。早在日本室町时代，日本兴起巡礼弘法大师道场的信仰，称为四国巡礼或四国遍路。

你同行，是远古的传承。若把它理解为体现一个人在旅程中有多么心中无底、多么寂寞，那你就会错意了。正确的解释应该是因为有大师同行，即使一个人也无所畏惧，更确切地说是除了大师以外不需要其他旅伴来打扰这份宁静，它体现了参拜者的虔诚之心。

说起来，在四国的巡礼路上云游的行脚僧人，俳句诗人种田山火头，他一个人的身姿是一幅美好的画境。若是有一天山火头率领一队人上路，那到时候山火头的神话也就彻底破灭了。

畅直道上行寂寞——山火头

对于山火头来说，与他人项背而行，一个人寂静地消失在云雨中才是最适合他的。而且不知道为什么，山火头的忠实粉丝绝大多数都是男人。

出现这种现象，到底是因为男人天生就喜欢一个人，还是只表面上看起来喜欢一个人其实明知道自己做不到，于是内心感到羞愧而造成的呢？我们还是不在此下判断了吧。

◎ “一个人能力” 检定的一级水平

说起来，单身男性的决定版应该是亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）的《瓦尔登湖 WALDEN》，日本版的话就是鸭长明的《方丈记》。无论哪一本书，其忠实读者都是男性。

我跟比较敏感的男性聊天时，可能只是不经意间的话题触碰到这些书，就见他眼眶湿润地说：“瓦尔登湖的生活，真令人向往啊”。在大自然中有一间麻雀虽小五脏俱全的房子，过着不受外人打扰的自给自足的生活。我很吃惊原来有那么多男人都怀揣着这种不切实际的梦想。

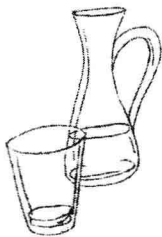
进入近代，幕府时代的探险家松浦武四郎（1818—1888）又给予自我流放毫无两样的“一间屋生活”平添了新的神话。伊能忠敬（1745—1818）也很有名，但松浦武四郎除了资深的粉丝以外并没有太多人知道。

作为虾夷地（明治时期以前北海道一带地域的总称）的探险家他给自己命名为“北海道人”。“北海道”的地名也是由此而来。

传说他晚年利用从各地搜集来的木材建造了一间面积只有一张榻榻米大小的房子，在里面一直过着类似幽闭自己的生活，直到人生的最后一刻。另有一种说法，因为他对明治政府把虾夷地当做侵略对象一举感到失望，出于对自己的惩罚而选择了那种幽闭的生活。遗憾的是没有史料记载哪一种说法才是真实的。

他曾经留下遗言，希望在自己死后家人能把那间小屋一并烧掉。但是他的家人并没有遵循遗嘱，而是擅做主张把小木屋保存下来。现在，已经移送到三鹰市的国际基督教大学内进行保存。如果你知道松浦武四郎，那才能证明你具备了“一个人能力”检定的一级水平。怎么样，你够资格了么？

第三章 有钱就能请到好看护吗



「单身男人的经济状况」

单身女性与单身男性的老后生活，特别是在金钱上形成鲜明的对比。高龄单身女性的最大问题是贫穷。80岁以上的女性贫困率为55.5%，与之相比，同年代的男性贫困率为42.6%（2007年日本国民生活基础调查）。

会出现这样的结果是因为很多女性没有养老金，或只有低额的年金，接受生活保护的比率也很高。那个年代的女性，很多人都没有自己固定的收入，与此同时她们也没有预想过自己能活这么长。

另一边，单身男性所面临的重大问题其实也是贫困。那个年代大多数人都从事农业和工商业个体经营，自然而然很多人到最后会遭遇低额养老金或无养老金的问题。不仅如此，他们还要面临其他问题，例如孤立、孤独、闭门不出。本来成为高龄单身者就意味着他们比妻子还长寿，因为本人比平均寿命还要长寿的可能性很高，所以一定会目送自己同年代的朋友和同事一个个先自己而去。

我们头脑中应该有一个概念，当你活到平均寿命的时候，与你同龄的人中有半数已经驾鹤西游去了。有极高概率可能成为一个人的，是剩下的那一半还活着的人。越是长寿就越要承受友人离去的哀伤。话虽如此，我们之前已经说过，无论你多重视“男人的友情”，在遇到困境的紧要关头也不要太期待他们能够派上用场。

◎ “二层养老金保障”的富裕阶层只有一小部分

现实摆在眼前，高龄者不分男女，手头并不那么宽裕。这是因为70岁以上的高龄者个体经营者占很高比率，这些人虽然也缴纳了国民年金，但就算满额也只能拿到一个月1万六千日币的养老金。

最有钱的应该是那些拿到第一层的基本养老金，在其基础上又加上第二层厚生年金的高龄者。这些人都是一直工作到退休的公务员或大企业的工薪族，但是他们仅占同龄人中的30%。像这种夫妇每年都能来上一次海外旅行，给孙子们零花钱时也出手十分阔绰的令人羡慕的阶层，真的只占总人数中极少的一部分。

那些被指责“白拿养老金”，成为陷入就业冰河期的年轻人俗称“迷惘的一代（lost generation）”的抱怨和责难对象的高龄者，其实也仅仅是一小部分而已。

话虽如此，但那些高中或大学毕业的人度过了漫长的上班族生涯后，在遭遇裁员危机前平安无事地顺利退休，拿着还没有缩水的退休金，虽说大形势并不好，但还有足够的厚生年金垫底的男人的老后生活，至少不用操心经济上的问题。

这些人，就算父母没有留下房产让他们继承，也大多数以自己的一生做抵押进行贷款，而且在退休前就已经还清贷款，拥有了归于自己名义下的房产。当时贷款的一家之主的平均年龄为30岁。现在的高龄者，因为在泡沫经济土地价格飞涨之前已经有了属于自己的房产，即使遭遇了泡沫经济崩盘依旧获得了比购房时更高的资产价值收益。

泡沫经济崩盘当时令很多人痛不欲生，而那个年代的人不仅没有受到波及，反而从中获利，可以说他们绝对是饱尝到泡沫经济甜头的“共犯”。他们当中，有人用在泡沫经济最巅峰时期卖掉东京都内40平米土地的钱在郊外盖了一栋高层建筑，光靠着收租金就足享富裕的晚年生活。

若是这样的单身男人，绝对没有经济问题。就算妻子先逝，自己的养老金也不会减少，而且还能安享晚年。仔细想想，夫妇两个人的养老金，如果丈夫先逝金额将会减少四分之三，但如果是妻子先逝金额则没有任何改变，这不是很奇怪吗？这跟说单身男女在生活费支出上有差异没什么区别。换句话说，好像是在变相命令女人必须比男人过得艰苦朴素一样。

◎虽然有钱也无法安心的老后生活

不管怎么说，成功的单身男性需要拥有两样东西——养老金和资产。懂理财技巧的人，会把自己的地皮划出一部分盖成租赁型公寓，这样连额外收入也万无一失。有了养老金不需要靠孩子们赡养也能生活，有了资产，无论何时都能自由支配孩子们干这干那。没准有些人还会在心中打着自己的如意算盘，若是不喜欢自己的大儿子和儿媳妇，就让虽然没什么教养但是娶了个温柔贤惠媳妇的二儿子照顾自己，将来百年之后可以把遗产留给他们……

但是，若不是拥有在车站前的停车场，或是首都圈23区内带地皮的独门独院那种级别的资产，最好还是别奢望能用资产当诱饵让孩子们对自己进行介护。如果你想说，既然如此就再婚，让下一任妻子照顾自己，很遗憾地告诉你，只凭一间还完贷款的公寓，这么点资产不足以让女人对你动心。

假设，即便有女人肯嫁给你，还有成为夕阳婚“抵抗势力”的孩子们呢。只要有财产就会引起纠纷，就算你和对方两情相悦，一旦涉及到具有法律效应的婚姻，一定会遭到孩子们的强烈反对。能对这些视若无睹，果断坚持到底是非常困难的。

尽管如此，反对夕阳婚的孩子们也没有人愿意承担起介护老父的责任。于是乎，最后就变成请那位与父亲两情相悦的女性放弃法律意义上的

婚姻，同父亲实行事实婚，在送走父亲之后，孩子们会给予一定报酬当做“谢礼”，然后就彻底再无瓜葛。至于与前妻，也就是孩子们的母亲一起葬于家族墓地中的想法，简直就是荒天下之大谬。

但一切是否真能如想象中那么顺利呢？若没有相当数量的钞票来给自己长面子，相信没有女人心甘情愿忍受被人如此不当一回事。如果不是超级有钱人，类似于这样的选择，对于身为庶民的男人来说还是不要考虑为好。

◎在家看护非妻子不可吗？

在家中努力照顾你到最后的，除了发妻再无他人。第一章中介绍的笹谷先生，根据与被介护者间的血缘关系和介护形式的不同做了详细的分析调查。丈夫对妻子的介护属于“介护者主导型介护”，这个在之前我们已经有所详述。那么，妻子对丈夫的介护又有怎样的特征呢？因为大部分已婚男人都是在妻子的照顾下去世的，所以很多人都认为这是一种理所当然的介护方式。其实这也是因为只剩夫妇两人的世代不断增多之后形成的新现象。

高龄夫妇，当两个人都健在时为了尽量不给孩子们添麻烦，就算遇到困难也咬紧牙关相互照顾对方，如今已经逐渐演变成一种不成文的规定。因此丈夫介护妻子的实例也越来越多。

从年龄上来看，相对年轻的妻子理所当然的照顾丈夫也成为夫妇间介护的产物。当丈夫需要介护时，若不是和妻子有一定年龄差，妻子自身应该也是不折不扣的高龄者。所以说，夫妇间介护，几乎都是七十几岁的妻子照顾八十几岁的丈夫，有“老老介护”的趋势。

不仅如此，我们还经常说介护是“与体重做斗争”。丈夫介护妻子与妻子介乎丈夫的最大区别就是“体重”。别以为我是在说笑话，无论是帮

病人换姿势，还是早上把病人扶起来移动到轮椅上，若是被照护者的体重太重就会变成重体力劳动，即使专业的介护士也无法避免患上腰痛的职业病。尤其是高龄女性，因为荷尔蒙的变化导致骨密度变低，骨头越来越脆弱。若是一不小心骨折，对照护者来说也是致命伤。

◎唯我独尊的父亲是个麻烦的患者

妻子照顾丈夫还有另一个特征，就是被照护者大都属于重病患者。有这种倾向一是因为不到万不得已妻子不想送丈夫进医院，还有就是因为病人本身抗拒住院。其中，更有一些丈夫拒绝护工进自己家，很多丈夫都抗拒除了妻子和女儿以外的第三人触碰自己的身体。

幸子女士（52岁）的父亲八十几岁，因为癌症入院接受治疗，但他却不允许护士碰他的身体。为此，妻子和幸子女士姐妹几个只能每天轮班交替到医院照顾父亲。由于父亲本身是个美食家，每天都抱怨医院的伙食不合口味，于是送饭也成了众人的工作之一。全家人每天只能围着父亲转，因为照顾病人成为生活的重心，根本没有工夫顾及其他。

明明住进医院可家人的负担却丝毫未见减轻，不仅如此，家人付出如此大的代价在医院看来这不过是个难伺候的病人，着实让人感到不好意思。虽然话是这么说，因为她们都知道父亲一向唯我独尊，若不是有妻子加两个女儿三个人的献身精神，这些都是无法实现的。她们做尽了自己力所能及的事，可这样就真的好吗，相信在她们心中一定有很多不快。

母亲一辈子看父亲脸色过日子，所以一贯以父亲优先，认为“只要父亲觉得舒服就好”，可对于幸子女士和她的姐姐而言，与其说是为了照看暴君的父亲，不如说是怕母亲因此而倒下才伸出援助之手来得更贴切。

虽然内心一直想对母亲说：“妈呀，就是你把父亲惯成那样的。”但是看到父亲因为癌症而日渐憔悴，精神也大不如前，话到嘴边又咽了回

去。不过送走父亲之后，母亲的表情轻松了很多，感觉终于放下了心中的大石。

◎第三者难以介入的夫妻介护

妻子对丈夫的介护，不仅仅是倾向于重度介护的“老老介护”。由于不希望他人介入，家庭的密室性越来越高，令第三者很难插手。根据家族介护者的调查显示，一旦决定了主要的家族介护成员，其他的亲戚便不再插手。夫妻间介护，若是丈夫照顾妻子，常常会有第三者主动加入，但若是妻子照顾丈夫的话，只能令妻子逐渐走向孤立。

重度的被介护者一天24小时都需要有人在身边，这使得介护者根本没有外出的机会。虽然介护保险的内容中可以提供钟点护工，但有些妻子一时一刻也不愿意离开丈夫身边。遇上采购日用品或去银行、邮局等不得不处理的事，就在百忙中抽出一点点时间匆匆忙忙办完然后风急火燎地赶回家。这么做当然不全是因为爱之深切，只是如果不抓紧时间，丈夫就会很不高兴。类似这样的夫妻间介护，就算明知道有公共机构的支援，第三者想要介入也是相当困难的。

◎在妻子监管下的丈夫

妻子这种24小时不离不弃的献身，对丈夫而言真的是好事吗？

武雄先生（78岁），因为脑溢血造成半身瘫痪，接受家庭介护。妻子整日守在他身边寸步不离，令他觉得身心疲倦，活得十分狼狈。在此之前，武雄先生一直身居要职很少顾家，对妻子也并不怎么关心，如今妻子如此献身地照顾自己反而令他内心深感羞愧。虽然他很想把妻子这种行为

想成是出于对自己的爱，但事实却并非如此。他能深切感受到妻子是抱着必死的决心在照顾自己，为了不让家族中的其他亲戚在背后对她指指点点，她在克尽一个身为妻子的“本分”。

武雄先生是在浴室里晕倒之后半身不遂的，所以从此之后妻子很怕让本来就高血压的他再进浴室。而且，光凭妻子一人的体力是无论如何也无法把他这个大块头男人弄进浴缸中的。虽说可以利用人浴服务，但妻子并没有那个意思，一直用热毛巾帮他擦身。他很想放在放满热水的浴缸里舒舒服服地泡个澡，把这个请求跟妻子说了之后被毫无理由地拒绝了。

护工来了之后，妻子终于开始出门了，虽然时间不长。年轻的护工主动询问：“武雄先生，要不要泡个澡呀”。人家还特意跟他说“不用担心，我会帮忙的”，但是如果跟妻子说了，不用问一定被她毫不犹豫地拒绝，就算反抗也没有用，所以他提前放弃了这个念头。护工还曾经提议“在您妻子外出的时候，我可以帮您泡澡”，可是一想到妻子每次都是气喘吁吁地赶回来，根本找不到合适的空档。看来，妻子已经到了不把武雄先生放在自己眼皮底下看管就心里不舒服的地步……

◎过去的怨恨与辛苦成为老后的报复

无论你在公司曾经多么位高权重，一旦成为被照护者只能心甘情愿地成为被安置在照护者管理下的“弱者”。所以说，武雄先生能有如此愿意为自己献身的妻子在旁边支持，应该算是个幸福的丈夫吧。站在妻子的立场上看，有些妻子会认为自己才是被强制肩负起照护丈夫的责任的受害者。在夫妻间照护中，特别是力量关系逆转的妻子照护丈夫，我们遇到了令人分不清谁是强者谁是弱者的错综复杂的事例。

在第三者看不见的地方，类似于密室状态的照护中，会发生照护虐待。要做好旧事重提的心理准备，尤其是夫妇之间随时会发生“那个时

候，你……”对于过去的怨恨与辛劳的闪回。

造成创伤的原因最主要有两个：一个是婚外恋，另一个是对孩子的事情不闻不问。还有本人或许已经不记得的一瞬间的暴力行为也会成为永远的心理阴影。即使现在你抗议说“那么久以前的事情了……”也没用，创伤就是永远只记得当时的不满与怨恨，所受的伤害不仅无法愈合还会不停地一遍遍重放，最好有意识地记住。

我总是不厌其烦地敬告接下来要成为父亲的年轻男性们。妻子初为人母，既紧张又有压力，某一天，当她正哄着半夜哭起来没完的孩子时你冒出一句“吵死人了，闭嘴”，只是这一句话就已经判了你的死刑，从此以后，你们一辈子都会被妻子怨恨，一定要注意。

与过去的妻子不同，现在的妻子要是听到这种话一定不会隐忍，因为她们觉得“这是我跟你一起生的孩子”。姑且不说我们父母的时代，如今类似于“照顾孩子是你的工作”这样的话早已经过时。在如今这个生养孩子的成本不断升高的现代社会，妻子会觉得“我给你生孩子你应该感谢我才是”。

由佳女士（33岁）生下第一个孩子之后，在她哄着不停哭泣的婴儿，被突然改变的生活搞得一个头两个大的时候，丈夫竟然置她们母子于不顾跑去和朋友滑雪。这件事令她至今无法释怀，其实当初他们夫妇俩也是因为滑雪才走到一起的。应该说现在的年轻妻子们最介意的就是“竟然把我自己一个人留在家里，绝对不可原谅”。

◎ “老爸，真对不起，您还是去养老院吧”

笹谷先生的调查结果表明，妻子之所以承担起照护丈夫的责任，是因为“除我之外再没有其他人”。换句话说这是无从选择的照护。

就如我之前在文中介绍的友人幸子女士的例子，女儿们之所以对父

亲的介护伸出援手也是出于对母亲介护的帮助。如果是母亲先离世的话，女儿是否依旧能对父亲如此献身就要重新思考了，搞不好她们会说：“老爸，你就别任性了，听话让护士照顾你。我们都很忙的”。最好有一个心理准备，女儿比妻子要严厉得多，千万别期待儿媳能够照顾你。因为有妻子的存在，女儿和儿媳为了帮助妻子才会伸出援手。一定要有这个思想准备。

对上述无从期待的就是那些妻子先自己而逝的单身男性了。无论是女人还是儿媳，大概会一早就跟你说：“爸爸，我们帮你找了个好地方。真对不住，你还是住养老院吧”。在配偶先逝的单身男性和单身女性中，家人选择让其入住养老院的多数都是单身男性。

「有多少钱才能住进养老院」

如果不能依靠家人就只能选择收费的养老院，让专业人员照顾自己安度余生。三餐外加介护，一共需要多少钱呢？

附带终身使用权的养老院确实在不断增加，但是无论哪一间设施最初的人住费都要上千万日币，每月的费用从20~30万日币不等。在此基础上如果医疗费和介护费还要另付的话，到去世之前至少需要准备5000~6000万日币才行。看来若没有钱，连奈何桥都不是那么容易过的呀！

最近高龄者专用的租赁住宅逐渐增多。按照当地的租赁行情提供给单身者的住宅，也同时提供护理，不过费用另计。这种住宅的话最初的人住费用只需要几百万日币，每月费用由13万~16万日币，相对便宜很多。但

是，很多高龄者的养老金连这样的住宅也负担不起。话虽如此，能够根据大家的经济状况提供多种选择还是值得感谢的。

只是，光有钱并不够。为什么这样说，因为高龄者的生活，除了需要硬件设施的住宅，软件设施的护理也是不可或缺的。设备、空间大小、地点等条件确实都可以用钱买到。但是，我敢断言，好的护理并非有钱就能买得到。

有些人花高额费用住进收费养老院，但是设施本身却因为入住人数不足而陷入经营困难的状态，还有人遭遇理事长捐款潜逃。当你需要介护时，可能会身不由己地被人从起居室挪到空间狭小、床位拥挤的介护室。若是患上老年痴呆症，还要面临有一天被人以“这样会给其他人住者造成困扰，请您搬出去吧”为由赶出去的危险。一旦开始接受护理，就算有诸多不满也不能再搬出去。基本上在入住之初你还不需要介护，所以对于设施会提供什么样的护理服务，你并没有亲身体验过。

关于护理这项服务商品，它的价格并不代表品质，这是历史告诉我们的教训。看起来豪华的设施里也发生过类似于“拘束”（用绳子捆绑住手脚）等虐待高龄者的事件。为什么会发生？理由很简单。因为关于护理这项服务类商品，使用者与购买者并不是同一个人。对于经营者来说，他永远把主要目标放在购买者身上。

谁是购买者，一般来说当然是家人。对于把高龄者送进养老院的家人来说，他们所需要其提供的最大的服务就是，不要再把他送回来。换句话说，养老院就如同小笠原和彦先生所写的纪实小说的题目，是《没有出口的家》（『出口のない家』现代书房，2006年），也就是说，对大多数高龄者而言，养老院是一个只要一进入就没有机会再走出来的地方。

豪华的外观也好，高额的人住费用也罢，都不过是家人对于遗弃老人的一种心理补偿。越贵就代表越有价值，这和有没有效果都一样畅销的抗衰老化妆品是一个道理。绘本作家佐野洋子把与自己脾气不和的母亲送

进收费昂贵的养老院，她曾经直言不讳坦然地说“我花钱把母亲扔了”（《SIZUKO》新潮社，2008年）。

◎单间的价格？

位于岐阜县近郊的社会福祉法人sun village新生苑，在介护保险出台前已经开始把每月36万日币的完全单间自由合约型特别护养^①与多床位特别护养老人院^②结合在一起，可谓是这个行业的先驱。单间的豪华程度与酒店无二。因为建在地方城市，曾经有人担心没有家庭会愿意花那么多钱把父母送得那么远，谁知道，开业没多久30个床位已经满员。这个结果只能说明它刚好满足了除了花钱找不到其他去处的人们的需求。

2003年，在厚生劳动省推进新型特别护养设施建设之后，它们又新增

① 自由合约型特别护养老人院，1992年开始施行“自由合约型特别护养老人院”制度。设施的目的地与所提供的服务内容与特别护养老人院没有区别，房间规格为单间和两人间，可以自由选择。与特别护养老人院由政府指定不同，自由合约型的老人院使用者可以直接与设施签约。但是不能享受公共补助金，设施运营费等全部由使用者自己负担。根据设施不同费用有所不同，平均每个月35万日币。

② 特别护养老人院，是为65岁以上，生活完全不能自理或患有老年痴呆的高龄者所准备的设施。吃喝拉撒都需要介护，家人又无法对其进行照顾的人有条件申请入住。但是有入住需求的人必须向所在地区的政府相关部门提交申请。费用负担分本人与家人两种。若是本人负担，年收入在12万日币以下的人免费，超过12万日币最低负担1000日币。年收入390万日币以上者，要自己负担国家规定的基本价格的全部（每月24万日币）。一般是4人一个房间，现在也有提供两人一间的设施。

建了小规模介护病房。自由型特别护养因为加入介护保险也变成了普通护养，单间费用降至24万日元。而新型特别护养的小规模介护病房，就算特别护养的设施费用再加上房租一个月也才14万日元左右。因为同样都是单间，于是有人提出把自己从自由型特别护养设施转移到县规模介护病房的要求。单间变成标准间的话，就无需再负担高额的费用了。

◎虽然价格有差别，但是护理服务是一样的

新生苑的经营者石原美智子女士有自己一套独特的经营理念。一个法人同时经营自由合约型的单间特别护养、新型特别护养的小规模介护病房和传统型的4人一间的特别护养。费用分别为24万日元，小规模介护并病房14万日元、多床位病房6万日元，如果是生活受保护对象则提供免费入住。

若是根据社会的市场原理，价格差别势必会造成服务质量的变化。房间的大小及相关设施、三餐的质量，就如同飞机的经济舱和头等舱在座椅的舒适度和飞机餐的内容上有差别是一样的。但是，绝对不能在护理质量上产生差别。还是用飞机来做比喻，无论是头等舱还是经济舱，都要提供最安心的飞行质量，保证乘客能够安全到达目的地。可以断言，这项服务绝对不可能有差别。

一开始，作为特别护养的基本介护原则，4人一间房的多床制是基准，其中包括三名入住者与一名（以全勤制计算）护理人员。这样苛刻的条件却是“基准”实在令人难以置信，可就算如今全部变成单间或是小规模介护病房，3比1的职员配置却没有任何改变。其实，厚生省开始推行小规模介护病房的时候就明文规定，新规建设的特别护养设施如果不全部设置为单间就不支付补助金。之后在重新调整介护保险时，又以无法保持在宅高龄者与负担费用的平衡为由，从单间使用者身上开始征收房租。自己

日常生活的空间，理所当然应该是单间。住单间还要另外付费，只能说那个所谓的基准实在太低了。

其实，大部分的经营者的心中都很清楚，以3比1的人员配置根本不可能提供令人满意的介护。所以在预算允许的情况下，尽可能地增加职员人数，希望能够让配置变得更合理。理想状态当然是一对一的服务，但那不现实。那就退一步至少达到1.5比1的比例，可那样的话经营方就会亏损，所以如今大多数的经营者都为了能够达到2比1的配置而不断摸索着前行。新生苑现在已经成功达到2.4比1的职员配置，由此我们也能够看出这个设施的经营者的确是以人为本。

◎衡量服务质量的尺度

现实中，哪里都没有一个能够衡量服务质量的尺度。现在衡量服务质量的基准，除了参看一个护理人员所照顾的利用者人数以外别无他选。以职员的人数为基准，至于那个职员实际上进行了什么样的护理，不亲身体验谁也无从知晓。

是否拥有经验丰富的老员工，是否确保正规固定员工的稳定雇佣，是否保证相对轻松的勤务体制不让夜班的负担太过繁重……，当很多诸如此类的因素对护理的质量产生影响时，就不仅仅是职员配备的问题了，设施中职员的离职率、平均工作年数，固定员工所占比率、夜班的频度等都将成为衡量的尺度。

而且，这是个鱼与熊掌不能兼得的基准，计件付酬制的介护保险制度有多少收入一目了然。若想在职员配置上尽量满足需求就只能削减人工费用，减少固定工作人员增加小时工的确能够节省开支，但是小时工浮动率较高，工作时间数短，很多人还不能上夜班。最终所有的问题都堆到为数不多的固定员工身上，反而加重了她们的负担。

何为高质量的服务，简单来说就是利用者希望接受的护理，想要实现它最理想的当然是进行单间护理。单间护理是前提条件。如此看来，日本若想要达到在北欧国家已经得以实现的1对1的标准依然任重而道远。

◎ 有多少钱才能买到“安心”

因为新生苑内部的法人资格具体划分成社会福祉法人、株式会社、NPO团体，所以他们能够同时提供特别护养设施、日间医院(Day hospital)、介绍护工等多种服务，相互辅助互不冲突。从病人入院开始就配备介护支援专门人士，有助于出院后的在宅介护顺利展开，还会看情况派遣护工确保家人与病人的安心，提供日间医院(Day hospital)和短期全日制在宅支援，还有短期入住设施用于病人的集中复健，一旦出现状况还提供临终护理服务。他们为一个利用者提供综合服务，因为了解病人的具体情况所以能够对其进行细致的个别护理。

新生苑最近又开展了新的事业，把位于车站前的高层建筑改装成专门针对出院后处于过渡期，或是已经时日不多的病人提供临终护理的酒店。夜晚有护士常驻，与协议医院建立24小时对应的医疗体制。即使是癌症晚期的患者，也能够一边接受缓和护理一边迎来生命的终结。因为位于车站前，对于前来探访的家人来说也十分便利。

设施费用一晚1万3千日币，相当于都内高级酒店的价格，但是三餐、介护费用、管理费和其他必要的消耗品全部包括在内。若从设备、地点、人员配置和服务内容上来考量，这个价格并不算贵。话是如此，也确实不是每个人都负担得起的。

当我去设施探访时，见到一位老人表情祥和地坐在沙发上，和负责介护的年轻女性一起看电视，大概是内容有趣，不时还能听到笑声。如果不说完全看不出他是一个癌症晚期的患者。询问之下才知道，老人的高龄妻

子因为没有在宅介护的能力，出院之后就住进这里接受临终关怀。

如果多一些这种能让人安心度过人生最后一刻的设施，那就不需要一直呆在医院里，同时还能减轻家人的负担。若真能安心度过临终前最需要集中护理的这段时期，这个价格，到底是贵还是便宜呢？

「单间，还是合住？」

当介护设施开始导入全部单间的小规模介护时，有一位介护业界的带头人因为对小规模介护心存不满，一直竭尽所能地对其进行批判。他就是理疗师三好春树先生。

据三好先生所讲，老年人并不喜欢单间，有人气儿的杂居空间更能令他们感觉踏实，尤其是让已经分不清自我境界的患有老年痴呆的高龄者住进单间，简直就是荒谬。把老人送进单间病房的都是那些被近代主义洗脑，痴迷瑞典文化的知识分子们。

这种说法在三好先生现在的研究对象——七八十岁的老人中确实通用，但是70岁以下的世代又是怎么想的呢？

2003年厚生省开始推进全部单间的“新型特别护养”，在2005年经过“重新修改”之后变成向使用者征收设施使用费。结果，导致出现一部分老人不得不从单间转回多人病房的“逆流”。理由很简单，因为家人承受不了这么重的经济负担。突然之间每月经费多出一位数，想来任谁也接受不了。

导入小规模介护之后，有些老人一开始的确感到不适应，但是习惯之后单间的满足度越来越高。事实上，在杂居房间与单间都有过居住经验的

老人，几乎没有人想再转回过去的杂居房间。

根据调查显示，入住单间之后，利用者为员工交流的机会增多，所聊的内容也不再仅限于与介护有观点的话题。家人来探访的次数越来越多，滞留时间也逐渐变长，无论是利用者还是他们的家人都获得了满足。

按照三好先生所说，老年痴呆症患者并不适宜住单间，但在瑞典，重度老年痴呆症患者入住单间已经成为基本常识。既然瑞典能够实现日本没有理由做不到。

已故建筑家外山义先生为把小规模介护引入日本而做出贡献，他就是三好先生口中所指的“瑞典迷”，根据他的实证研究表明，在杂居房间中生活并不能保证使所有老人都和睦相处。在床位之间用一层薄薄的布帘隔开的四人一间的房间里，老人们为了避免与对方四目相接都背对背地待着，而且很少交谈。

在外山义先生对设施中的老年痴呆症患者进行调查的时候，为了确认他们的空间感觉提出了“这里是什么地方？”的问题，得到的回答是“这里是学校”。

原来如此，宽敞的走廊，如教室般排成一列的房间，被塞在里面的老人们，一不小心大小便失禁就会遭到设施职员的叱责……这样的状态，的确与学校很像。不可小看老年痴呆症患者的想象力。

大部分的孩子都对学校没有什么好印象，我也是其中之一。所以我敢肯定，老人们回答“这里是学校”绝非出于对学校的喜爱。人生的最后时刻，却不得不再一次被“学校”收容过着没有一点快乐的日子，这也未免太可怜了吧！

◎与他人间最适合的距离？

从前农村的日式建筑，在以田字形为分割布局的宽敞的房间内，有

一间被叫做纳屋（仓库）的小屋子，一家人在里面把被褥铺开挤在一块睡觉。曾经有一个笑话，某夜有一个年轻人悄悄潜入房内私通，在伸手不见五指的漆黑中，竟然把大女儿与小女儿搞混了。

还是我在冈山某大学做演讲的时候，演讲题目为《超越家族的居住》。我给学生们布置了一个课题，要他们写出自己家中的布局和家人的就寝方式，结果收上来的答卷着实令我大吃一惊。

有一位同学家，夫妇和两个已经成年的女儿四个人睡在同一个房间里。在住宅环境良好的冈山县，很多家庭的房间比一家的人数还多。可是竟然还像小猫小狗般挤在一起，我为这种习惯感到吃惊，详细询问之下才知道原来有内情，因为全家只有那个房间有空调，夏天其他的房间都很热，根本睡不着。即便如此，难道对挤在一起睡觉没有抗拒感么？

近来的小孩子们从小就拥有自己的房间，所以长大以后自然无法适应挤在一起睡觉的习惯。就连新婚夫妇也有人因为无法适应另一个人的动静而分房睡。并不是感情不好，也不是性冷淡。平时各睡各的，只有做爱时才会睡在一张床上。

这样说起来的话，如果寝室是做爱用兼睡觉用的话岂不是很奇怪。并不是“同床异梦”，而是真正的两个人“异床异梦”，那样更能保证睡眠质量。本来做爱用与睡觉用的寝室在用途上就有所不同，所以分成独立的空间也是合理的。

与他人之间保持多大的距离为好，这个因人而异。有人觉得能感觉到对方体温的距离最好，有人认为隔一道屏风的邻居最好。还有人认为仅仅靠一道屏风或是一扇纸拉门不足以令自己安心，显然要有一道墙比较稳妥，也有人认为上下层能够偶尔听到彼此的动静刚好……各种各样，五花八门。

那还是我去拜访离婚后一个人住在美国郊外大宅的男性朋友时的事情。他把二层的一个房间给我住，一待就是好几天。

我抱歉地跟他说“不好意思，打扰了你一个人生活的谧静”，结果他却回答我“楼上有几根黑头发，我求之不得呢”。

真是个风趣的回答。不过我猜想，如果来个棕发美女，他会把黑发换成棕发，给出一样的回答。

◎日式，还是西式？

身体的空间感觉是从生活习惯中而来的文化性的东西。如果要尊重生活习惯的话，现在的高龄者设施不是榻榻米而是木地板和桌椅，这并不适合日本的老年人。在一些提供单间的设施中，经营者会根据入住者的需求铺上榻榻米，把房间模样改装成日式风格。坐在被炉前喝茶的高龄者，看起来特别享受。只是建筑本身是按照现代模样建造的，窗户的位置无法改变，换成被炉后想看到外面的风景成了一大难题。

床与轮椅也并非以老年人优先而是为了方便工作人员，为了防治腰痛和方便移动。还有床的高度，对于老年人来说实在过高，与医院的病床一样，所设置的高度都是为了方便治疗的一方。像那种高度，如果不慎从上面跌下来反而会造成骨折。

日式建筑的榻榻米，对于下肢有障碍或是肌肉衰退的老人来说更有助于他们蹭着移动。如果在房间里附设卫生间的话，不仅很多老年人如厕时不再需要他人帮助，同时还能减少在移动中造成的介护事故。

对于腰腿特别衰弱的老年人来说，榻榻米确实也有缺点。不少人因为肌肉力量逐渐衰退，坐下就很难站起来，加上膝盖疼痛，还是选择坐椅子比较轻松。是榻榻米，还是椅子，到底哪一种比较好，最终还是要根据具体情况处理。如果能够做到根据身体状况和喜好而选择，就再理想不过了。

「带护理的住宅靠谱么？」

带护理的住宅，带介护的收费养老院，我们通常认为设施（硬件）与护理（软件）形成一体化让人感到安心。但有没有想过正因为一体化，很多时候由于无法分开反而让人感到不便？

托介护保险的福，日本全国无论在什么地方接受哪一个经营者提供的护理服务，所需费用均为政府制定的统一价格。这样一来，对于经营者而言，在相同条件的制度下平等地加入到这个市场中，一边与其他经营者竞争，同时等待使用者的选择。但是，实际上，①提供服务的经营者的分布因为地域不同数量上有很大差别。②一旦住进带护理的设施，就算外部再有什么其他更好的服务也不能自由选择。

事实上，在同样的经营条件下，力求提供更高质量服务的养老院与并无此意的养老院之间存在着落差。若是从利用者的角度来说，自然会认为“明明是付一样的钱……”，可实际上接受过复数服务货比三家的利用者并不多见，大家就算对现在的服务心存不满，最终也只能忍气吞声。

「可以货比三家」

位于神奈川县厚木市的NPO法人MOMO所经营的附带护理的共同住宅“POPORO”的经营理念与众不同。租用经营不景气的企业的单身员工宿舍，改装成无障碍设施。提供面向单身者的住宅。入住的都是高龄单身者和身有残疾的单身者。

一个月所需费用，租金2万9千日币，管理费9万日币，伙食费5万6千日币，合计一共17万5千日币。在同一栋建筑中设立了介护服务站，给入住者提供护理服务，但并非强制性。给需要介护的入住者介绍外部的介护支援专门人士，针对个别的需求为入住者提供量身定制的护理方案。介护支援专门人士不属于事务所管理是他们最大的特色。

因为POPORO位于市内，所以有很多提供不同形式护理服务的民间事业团体可供选择，从外部事务所会有各种不同的工作人员来到利用者身边。如果入住者能够使用设施自身提供的服务作为经营者当然高兴，不过若是入住者想要与其他事业团体的服务做比较也无任欢迎。设施（硬件）与服务（软件），不仅仅固化于设施内的选择，他们致力于制作一套更加人性化的体质，这种创新的姿态着实让人感动。

允许入住者“货比三家”，若非对自己所经营的设施所提供的护理服务有一定自信断不可能做出这样的事。这样一说，公司代表又木京子女士（60岁）却面露苦笑。

“才不是这样呢。就是因为我们对对自己的服务没有自信，才会请其他

企业进来，也是希望他们能够帮我们监视”。

如今的介护保险事业者，越来越倾向于把利用者控制在自己的管辖范围内，类似又木京子女士这样的发言恐怕很难再听到吧。

◎小规模多机能型的风险

2006年，“小规模多机能型介护设施”作为厚生省的示范典型事业向社会推出，而且是总括合约定额制，这是一个存在很大问题的事业。作为在宅支援事业从日间医院(Day hospital)开始的小规模多机能型介护设施，不仅要提供日间医院(Day hospital)，还要兼顾短期入住护理、派遣护工、临终护理等“多机能”护理，在此基础上还要根据介护程度的不同签订定额合约，就是在定额的范围内无上限利用服务的制度。

听下来大家一定觉得这是一个对使用者极为有利的制度。其实，反过来说，这么多项服务如果无限度随意使用，经营者根本无法负担。这个制度对于经营者来说是没有一点好处的制度，实际上，确实有一些事务所作为“小规模多机能型”的尝试者开始此项事业，但其中很多都没有接受指定。

既提供日间医院(Day hospital)又派遣护工的地方很少，日间医院(Day hospital)的收益率相对较高，与之相比护工派遣事业是介护保险六项事业中收益率最低的一项。

◎对密室化护理设施的不安

在此基础之上，这个制度还有一个致命的缺点。一个事务所要承包所有的服务项目，同时要求介护支援专门人士必须归事务所管理。

介护支援专门人士制度，是在连接经营者与利用者的理念下孕育而生的，制度本身并无问题，但由于承认了介护支援专门人士归事务所管理，让这个制度失去了它本来拥有的中立性，同时它亦会对经营者形成诱导，从初期开始就问题多多。

因为签订的是附带事务所所属介护支援专门人士的总括合约，对于这件事务所到底提供什么样的服务，根本没有第三者来监管。有报考指出，现阶段在不了解护理质量的情况下，根据定额的上限对使用加以控制。

特别是小规模多机能型，因为定员人数少，逐渐走向密室化。一旦签订了总括合约，就不能自由地选择服务项目，有什么不满也只能隐忍，外部的人很难介入。真不知道厚生劳动省到底在想什么。

“小规模多机能型”，本来只是由民间主导而形成的模式。在政府人员经手之后，作为厚生劳动省的“示范典型事业”被制度化，结果变成了四不像。怪不得有不少民间事务所对政府的多事行为怨声载道，这么看有抱怨也是理所当然的。

「在宅单身介护可能么？」

有一大家子亲人，家中却没有自己的容身之处。特别是单身男性，往往令家人感到头痛。

每当此时就会忍不住想，如果没有家人该多好呀，那样就不会有人跟我说别待在家里了，也不会有人因为觉得放心不下而考虑把我送进养老院里去。一个人最大的好处就是，不会再有人替我思考，代我做决定。

介护保险本来是为在宅支援而设置的，这在之前的章节有所叙述。但是，在开始的初期阶段就出现了估计错误，因为比起对在宅支援事业的需求，入住养老院意向的需求更高。当时还流行一种讽刺的说法，说介护保险起到了降低风险的效果，让中产阶级家庭的孩子即使把父母送进设施也不用担心会背负“抛弃老人”的罪名。介护保险的诞生把介护由“恩惠变成权利，从处理变成合约”，入住设施也成为“利用者的权利”。只是，这些“利用者”并非指入住设施的当事者，主要是他们的“家人”。话说回来，大概没有多少高龄者会自己主动选择住进养老院。

◎ 日间医院是为了谁？

人口20万的地方都市K市的市长曾经说过这样的话。

“如果在我们这里进行介护保险需要与否的调查，大家对日间医院(Day hospital)和短期入住护理可能有需求，但是绝对不需要护工”。

这到底是针对谁的需求呢？在这个调查中所说的“利用者的需求”其实主要是指家人的需求。因为在家人的内心多少都存有“哪怕一时也好，让我们轻松一下吧”的想法，对日间医院和短期入住护理的需求就是最好的证据。所以，这并不能代表高龄者本人的需求。

与我一同撰写《当事者主权》（『当事者主権』岩波新书，2003年）一书的身体障碍者，中西正司先生曾经也是个激进分子。他一直主张不需要日间医院(Day hospital)和短期入住护理，理由很简单，因为哪一种都不是利用者本人所需要的。

无论是日间医院还是短期入住护理，都是为了满足家人的需求。老人不在家的话家人们就能松口气，可以休息或自由外出，想着有他人帮忙照看让自己觉得很安心……。最有力的证据就是，自己提出想去日间医院或接受短期入住护理的高龄者基本为零。

也有不少老人表示“去日间医院很开心”，只不过最初大多都是被孩子们连哄带骗送去的。从“我们去试试看好不好”开始，然后一天变两天，两天变三天逐渐延长一点点适应。这和幼儿园是一样的，去了才知道其实挺有趣。但绝对不能划归到按照自己的意识决定去与不去的分类中。

听了这番话肯定有人要站出来说“不对，日间医院其实是提供给那些闭门不出的老人们有一个与外界交流的机会，就算一开始心存排斥也要强制带他们出去，坚持下去还能起到介护预防的效果”。对此，我可以很轻松地进行反驳。

中西先生并不是先天身体障碍者，因为脊椎受损才导致下半身瘫痪，如今日常生活要靠轮椅代步。因为有障碍者自立支援法，所以只要利用外出介助服务，根本不需要每天去日间医院对着相同的脸打发日子，可以参加兴趣班或是去街道的围棋俱乐部，要不就相约三两好友，每天都自由外出。只要增加外出的目的地，按照当事者的需求提供适合他们的交流比什么都管用。只要目的地是无障碍设施，什么问题都没有。

不管多少岁，不管是不是需要介护，都能过普通的市民生活，为此都市的公共建设（infrastructure，公路，铁道、电力、水道、通信等社会生活的基础）要做到不管是谁都可以随时随地地自由利用……如果能得以实现，老年人也不再需要每天都集中到一间日间医院中度日了。这只是我们的理想，未来仍然十分遥远。

◎把自家改造成无障碍住宅

因为介护保险的出台使设施化的发展成为主流。在残疾人的世界里，已经开始对曾经的大规模设施化进行反省，并且正在不断推进脱离设施化的运动，介护保险却刚好与之相反。

无论多么出类拔萃、与众不同，养老机构始终是养老机构，相信没有

高龄者会主动表示自己愿意去养老机构居住。不对，应该说就算是健康人也没有想尝试去住养老机构的人吧。

我们的共同研究者中有一位帅气的建筑家冈本和彦先生，他是医院建筑的专家。在他所著述的论文中提出了一个很独特的概念“设施度的高度”（长泽泰、伊藤俊介、冈本和彦《建筑地理学——尝试新建筑住计划》东京大学出版会，2007年）。根据他判断，人类的集团性、划一性、效率性、空间的孤立性、自我完结性，还有时间的计划性、统治性、非限定性，这些条件越高“设施度”就越高。

也就是说，每天被限制在一个空间中，与同样的人过着被规则束缚的集团生活，衣食住所有的一切多在孤立的设施中进行，按照预定的时间进行整齐划一的管理的环境，“设施度”很高。当建筑与机能一体化之后，就会出现设施的“世界”化。让设施成为自己生活的全世界的地方，除了监狱就是收容所。就如同小笠原先生所说的《没有出口的家》一样，只有成为尸体才能够出去的高龄者养老机构与强制收容所没有任何区别。试问，又有谁想要在这种地方生活呢！

只有养老机构能够确保“安心”，这种想法是错误的。而且，养老机构所提供的“安心”，与其说本人的安心不如说是家人的安心更贴切。只要能把年迈的父亲或母亲送进养老机构，“我(们)就能够安心生活了”，如果把送父母入养老机构当成家人安心的代偿，那就本末倒置了。

残疾人的话，在大规模的设施化启动之后，因为反省已经开始逐渐脱离养老机构。顺便提一句，中西正司先生正是一直提倡“走出养老机构到地方去”的障碍者自立生活运动的领袖。想要让残疾人实现在地方的自立生活，首要条件就是确保当地有无障碍设备的住宅。

高龄者的话，就更简单了。因为大部分的高龄者一早就已经拥有的住宅，把自己的房子改造成无障碍住宅完全没有难度。

而且若是以前的传统日式住宅就更方便了。我曾经访问过一位93岁高

龄的单身女性，她家就是一座老式的日本建筑。腰腿都已经不听使唤的那位女士，即便如此也只是借助护工的帮忙，一直坚持在自己家生活。铺满榻榻米的房间刚好方便她挪蹭着行走，由于都是推拉门让她能够在各个房间中自由移动。赏雪拉窗、电视机等所有生活必需品都按照她的视线统一高度，就算没有轮椅在室内的生活也丝毫不感觉不到任何不便。

把在家的高龄者集中到规格尺寸的建筑物中，在设施中对他们进行照顾，这到底算不算是一种“进步”。回顾残疾人运动的历史就会发现，高龄者的设施化并没有从中汲取任何经验和教训，只能给人一种一意孤行的感觉。

◎介护保险对单身者是否有利？

我们应该把住宅（硬件）与护理（软件）分开来看。

如此一来，就不需要花心思在考虑应该选择哪间附带护理的养老机构上，而是转为考虑该如何把护理引入自己的家中。换句话说，就是需要一种能够满足自己在家中接受临终关怀的护理，因为已经打定主意就算需要介护也坚持到死都不离开自己的家。

介护保险的最初目的是为了支援在宅介护。之所以现在多用于入住养老机构的人，全因为介护保险的“利用者”大部分为家人的关系。其实考虑到家人的情况，有意把既花时间又费精力的老人送进养老机构也是人之常情。一旦开始同居生活，没过多久孩子们就擅自决定把老人送进养老机构。既然都一起同住了，有什么理由把老人赶出去，这不是本末倒置么。让人忍不住想说若最后是这样的结果，一开始就别选择一起住好不好。

就因为经常发生这种类似的情况，所以我把来自孩子们带有试探性的一句“要不要一起住”的话称为“恶魔的低语”。

最近几年，介护保险的在宅支援服务利用量呈逐渐递增的趋势，最主

要的原因是夫妇和单身人士越来越多。

即使在了解介护保险的利用动向的情况下也不愿意接受在宅介护的（也就是说，不希望有外人进入自己家中，另一方面想把老人从家中送出去），都是家人。若没有这一层障碍，高龄者也不用为外人进入自己家中而踌躇。如果没有家人，不对，应该说得更清楚明了一点，只要没有孩子的介入，请护工到家中照顾自己的门槛一点也不高。

以前，曾经一度出现过令介护保险越改越坏的修订，当时行政强化对“不正当事例”的“指导”，在高龄者与家人同住的情况下，想在“以利用者为主”的名义使用介护保险变成一件难度相当大的事。如今这种情况已经多少有所改善。

当时，倘若有一同生活的家人，利用者的三餐准备和日常生活服务一概不管。既然如此，还不如干脆成为一个人，这样使用起来更方便。现实中我的朋友家中父母两人都健在，这让介护保险实施起来相当费解，他很认真地在考虑要让高龄的父母来一次“书面离婚”。

当人开始需要介护时，已经不存在性别之分。高龄者在身体还硬朗的时候，女方只要能待在家中就十分满足，男方却变得越来越蛮横跋扈很难伺候，两者对比鲜明。所以在一方配偶先逝后，母亲会接到孩子们发来的同住邀请，而父亲大多数只能继续一个人生活。只是，一旦需要介护，就变得与照顾他人没有分别，剩下的只是喋喋不休的程度和体重的不同而已，尤其是母亲，对孩子更加挑三拣四。

需要介护，单身一人，在家能过得下去吗？

还有，单身在家能一个人面对死亡吗？

我的答案是，绝对可以。

与女人可以为了迎合对方的喜好随时改变自己的生活方式不同，对于从不愿改变自己生活方式的单身男性来说，这个问题应该更迫在眉睫。

从下一章开始，我们就来探究一下它的可能性吧。

第四章 能一个人生活吗



「男人是否自立」

◎何为自立的三点套餐

自立的观念，到目前为止我们一直以①经济的自立②精神的自立③生活的自立，这三点作为衡量的标准。还可以在此基础上加入④身体的自立。身体随心所欲的活动，与有没有做家务和独立生活的能力是不一样的。女性在寻求自立的时候，通常以精神的自立和生活的自立为目标，反倒是男人迟迟未能自立。他们在经济上可能是自立的，精神上却完全陷入对妻子和母亲的依存中。不仅如此，回到家后还什么也不会做。所以，在生活上无法自立的不是女人而是男人。

因此，大家都认为就算身体健康，在生活上无法自立的男人也是没有办法一个人生活的。人们形容妻子先逝的男性为“鳏夫生蛆”（这样讲实在很过分），周围人以“一个人很不方便吧”为由不断地劝他们再婚也是因为这个理由。

只是，如今这些都出现了质的飞跃。

让妻子给自己穿袜子，不知道自己的内衣放在哪里，一个人连茶都不会泡，那种旧时代的丈夫一族在团块世代里早已经不复存在（应该是）。

不仅如此，现在很多男性选择内衣和领带时从不假手于人，对于冲泡

咖啡也有自己的一套讲究，到了节假日还会露一手“爸爸的特制料理”哄家人开心，这些都已经不再稀罕。

到了团块世代的第二代，会做饭这个项目已经被列入受女人欢迎的条件之一。对于女性来说，能跟闺蜜说“我家那口子，做饭可好吃了。最拿手的是意大利面。下次一定要来尝尝他的手艺哦。”是一种炫耀，能够满足她们的虚荣心。

◎从母亲转交给妻子，继承内裤的历史

对于曾经在《裙下剧场》（『スカートの下の劇場』，河出书房新社，1989年/河出文库，1992年）中写过关于内衣历史的我来说，实在不太明白把内衣选择权和管理权都交给妻子的男人的想法。不是把自己的小弟弟的管理权也交给妻子掌控的意思吧。

根据当时的采访调查显示，母亲第一次给男孩子穿的都是白色三角内裤。进入青春期，因为要在同学、朋友面前换衣服觉得不好意思，于是自己换成了有花纹的四角内裤。结婚之后，由于内衣的管理权转交到妻子手中，有些人又再次穿回了三角内裤。话虽如此，为什么无论是母亲还是妻子，女人都钟情于白色的三角内裤呢？所以她们才会在丈夫开始自己挑选内裤时露出难以置信的神情。

食物也一样。过去的男人何止不进厨房，评价食物味道的好坏都有失身份。妻子的料理不管是好吃还是难吃都默不作声地吃。只是，日本的男人觉得好吃的时候默不作声，若是难吃则会一直喋喋不休，虽然一点都不招人喜欢，但自从美食家开始盛行以来，对食物有独到见解甚至已经成为男人必备的教养之一。真是和平的年代。

◎有做家务的能力么？

不仅如此，一个人生活的男性正在不断增加。在已婚男性中有过单身赴任经验的比率很高。现在一旦接到外派地方的调令，留下妻子驻守，丈夫一个人单身赴任的情况已经司空见惯。因为对于高学历的夫妇来说，生活的优先顺序已经发生改变，如今孩子的教育才是第一位。听说在邻邦韩国，热衷于教育的母亲会陪着孩子一同去留学，把丈夫一个人留在祖国“单身赴任”，负责拼命赚钱。

死别单身一族，在外人眼中会认为他们由于一路接受妻子的照顾产生依赖，处理家务的能力很低，其实非也。因为在妻子去世之前，他们经历过夫妻间介护，掌握了一定的处理家务的能力和介护能力。

若是往下一个年代的离婚单身，他们再婚的可能性很低，一个人的生活也越来越长。离婚后，像回旋飞镖（boomerang）一样回到老家的人，家里有一个叫做母亲的“主妇”。但是随着母亲逐渐成为高龄者，他们也要慢慢负担起家务和介护的责任。

再往下一个年代的不婚单身一族，他们之中有过一个人生活经验的人确实不多。参看2000年的调查报考，依靠父母生活的未婚青年比率中，男性二十几岁占82%，三十几岁占79%，女性二十几岁占88%，三十几岁占65%（野村综合研究所“针对100名生活者的问卷调查”）。而且这个数字还有持续上升的可能性。

“不会整理症候群”的女性一度成为社会话题，与之相反，喜欢干净爱收拾屋子的男性也大有人在。他们大都住在收拾得一尘不染，连女人看完都汗颜的一居室公寓里。什么时候都能招待女朋友，这也是那些单身男性的用心所在。干净的床单，没有一根头发的盥洗室等，这些都是最基本的规矩。尤其是头发要特别注意。我的一个朋友，在给她男朋友收拾房间的时候，看到垃圾桶里有一团来历不明的长头发，就因为这个她提出了分手。

「确保“食物”这条生命线」

衡量高龄者自立程度的基准之一是ADL（Activities of Daily Living：日常生活活动）的自立，即吃饭、穿衣、走路、排泄、洗澡等，为了进行普通的日常生活所需要的身体能力的衡量标准。其中维持人类生活最基本的条件是吃东西与排泄。如果这两件事无需他人的帮助也能够正常进行，那一个人生活基本没不成问题。

就算ADL能够自立，单身男性一个人生活依然具有一定难度，因为他们虽然能够自己吃饭，但是不会自己做饭。综合来看我们身边的情况，有不少都会让人觉得，但凡会做饭维持一个人生活根本不算难事。

当然不仅限于男性。随着年龄逐渐增高，站在灶台前会感到力不从心，也没有体力一个人外出采购。这时候如果可以选择食品配送服务，在一定程度上无论男女，大家依旧可以继续坚持一个人的在宅生活。只要能够确保食物这条生命线，就不会对一个人的生活死心。

◎便利店，是单身人士的坚强后盾

说实话，食物的支援是单身男性一个人生活最坚实的后盾，而这个支援当然来自它最强的伙伴——便利店。

便利店给日本的饮食界开拓出一个新的市场，除了下馆子和在家吃以

外，又多了一个中食（即外卖）。何为外卖，就是买便利店或超市中准备好的成品或做好的食物回家吃。

以前有丈夫的女性，外出之前要事先做好饭菜预备在冰箱里，这是不成文的规定。如果是住一晚的外出就要预备三餐，若是两晚就要准备五餐。时常听到女性抱怨的声音，因为这样的负担根本无法出门。

其中有些丈夫更好笑，明明食物从冰箱里拿出来放进微波炉里热一下就能吃，偏要一直等到晚上妻子回来，然后一脸不满地抱怨道：“我说，这怎么吃呀”。还有些家庭，妻子外出三天，老公就带着儿子在外面下了三天馆子。

还有更令人无法置信的例子，丈夫俯身在因感冒而卧床的妻子身边说：

“不用担心晚饭了。我会在外面吃完了再回来。”

换作我是那个妻子一定冲丈夫大喊：“那我的饭谁管啊！”可即便是这样的丈夫，妻子也不会主动提出离婚，这就是一直以来的日本男人。

单身男性的一个人生活并没有想象中的悲惨境遇，他们也不需要以“不方便”为由考虑再婚，这些都是托便利店里外卖的福。便利店里便当只要放在微波炉里热一下马上就能吃，而且生产厂家在营养配比上也下了一番工夫。超市里到处都是半成品和经过处理的熟食，还有已经蒸好的盒装米饭。单身男性之所以能够一个人生活，并不是因为他们都具备了家事自理的能力。因为都市基础设施已经齐备，所以即使没有家务自理能力单身男人们也能够生存下去。

当然，都市基础设施健全的受益者并不只有男性。在家事能力显著下降的现今社会，那些雌性“败犬”们也成为便利店的常客。就算不会做家务，就算不会与他人交流，只要拿到收银台不需要只言片语也能买到的便利店的便当，如今已经不折不扣地成为单身人士的生命线。

◎利用送餐服务

便利店便当的市场针对人群并不只有单身的年轻人，便利店行业早已经察觉到单身的高龄利用者在不断增加。有些高龄者平时见谁都爱搭不理，但是一天中只有一个时间最令他期待，那就是去便利店买便当的时候。鉴于此，有些店铺干脆在店内摆放几张桌椅，设置一个小空间让客人能够买来之后直接在店内热来吃。深夜，便利店中的那个角落灯火通明，不愿意回家的高中女生与无事可做的高龄男性，只能坐在那里看着玻璃上倒映出的彼此的脸。

是自己去买便当，还是让人家送到家里，只有一纸之差。由于单身高龄者不断增加，自治团体和NPO等开始实行以高龄者为对象的送餐服务。这些送餐服务因为多数都有政府的拨款援助，所以价格便宜，而且十分注重营养配比。不过这个服务大多只针对单身高龄者，如果与其他家人一起同住就不被列在对象范围内。既然如此，不如干脆下决心与孩子们分家，这样反而更有利。

饮食等于救生索。饮食生活一年365天一天也少不得。但行政机关与NPO团体所提供的送餐服务并不能确保365天不间断。不足的部分刚好可以用便利店来补上。最近，不少便利店也开始提供配送服务。

与便利店发挥同样强力功效的是生协（日本生活协同组合的简称）。说起生协，是一个一直靠配送而支撑起来的业种。通过增加工会女性会员的就业机会，由最初的集体配送改为后来个别配送，逐渐演变成今天的店铺销售。只是随着店铺不断增加维护费又成为负担，于是再次把着重点转向配送服务。

若论起近代的市场活动，多是小商小贩。与它相比固定型的店铺销售被称为植物型市场活动（扎根于那片土地上纹丝不动），这种形式的市场活动历史尚浅。如此一来类似于生协这样没有店铺的配送，反而成了走

在时代前端的佼佼者。在此之上还能够非常详尽地掌握整个地区的实际情况，与福祉事业配合，作为确保食物生命线的事业，充满了未来发展的可能性。

当然，在无店铺配送商法下，日本全国各地有很多做这一行的从业者。但饮食生活中尤其不能忽视的是“特有的味道”，保守而且兼具地域性。现在就连泡面的生产厂家都知道要区分东日本与西日本所销售的产品味道。所以，送餐服务应把紧贴地域型的配送放在第一位。

◎高龄者的外卖菜单不断进化

常听到有客人反映，便利店的便当多是些油炸食品和肉类，营养不够均衡。但据我推测，在不久的将来，外卖产业中将发生两个巨大的革命。

第一个，扩大面向高龄者推出的食品菜单，走向多样化。糖尿病食品、减盐食品、精细食品和糊状食品（把食物切碎，弄成黏稠的糊状方便食用）等。

第二个，由店头销售逐渐转向配送，改变固有的销售方式。不分男女，扩大单身高龄者的市场。在冷冻食品的行业，配送产业一早已经登场，只是日本与美国不同，目前还没有形成吃那种放在储存冷库中，随时拿出来用微波炉热一下就能吃的电视晚餐(television dinners，一人一盘，有主食和配菜的冷冻食品。因为可以一边看电视一边准备，吃起来简单又方便而得名)的饮食习惯。

在流通网纵横交错而成的日本，尤其是在推崇生鲜食品价值最高的日本饮食文化下，比起普及冷冻食品，还是在号称全国近六成的地域中，住宅区500米范围内肯定有一间的便利店中开展配送服务收益更大，这种销售战略更易成功。

什么？你说三餐都吃便利店的便当，迟早会食之无味？

没有的事。就算住进设施，每天也只能吃酌量配给的食物。收费老人院也一样，一旦入住就算有不爱吃的东西也只能隐忍。这样看来还是便利店里的选择多。

而且现在便利店的菜单在不断进化！企业不停努力开发季节性商品，令摆在客人眼前的商品日新月异。相信随着高龄者外卖市场的壮大，企业会继续努力把高龄者菜单也纳入开发项目之中。

◎便利店第二代诞生

三餐都在外面解决，这样的饮食文化并不奇怪。在亚洲圈内，有些地域的习惯就是早上在小饭馆里吃完早餐之后再上班。家务劳动中最早被商品化的就是烹饪。定期开设市场，把做好的食品作为商品提供给大家的历史已经很长。反而为了家人亲自下厨，在家吃饭这个习惯感觉更新。

阅读岩村畅子女士所写的饮食崩坏三部曲——《家庭的变化，餐桌的变化》（『変わる家族、変わる食卓』劲草书房，2003年）、《“现代家族”的诞生》（『＜現代家族＞の誕生＝』劲草书房，2005年）、《普通家庭最恐怖》（『普通の家族がいちばん怖い』新潮社，2007年），才发现原来“便利店第二代”已经在孕育中了。换句话说，就是吃便利店便当长大的一代人，在他们成为父母之后也以同样的方式养育自己的孩子，开始第二弹。

她书中举了这样一个实例：有一个每日晚归的丈夫，从车站回家的途中如例行公事般每天都要进便利店寻找新商品，不这么做就浑身不舒服。只要看到想要的东西，就算明知道妻子在家已经做好饭也一定会买回去。这是他单身时代的饮食习惯，如今即使结了婚也改不掉。

还有另一个例子：一家四口人因为口味各异，就买现成的食品回来摆在桌上，模仿自助餐的形式想吃哪样就夹哪样，谁喜欢吃什么大家互不介

意。这样表面看起来大家是围桌而坐，可实际上却是自己吃自己的。

以前，一家人要坐在一张桌子前同吃一锅饭。后来，因为大家的作息时间出现时差，只能各自在不同的时间吃同一锅饭。到了现在这个外卖时代，“吃一锅饭”的理由已经彻底不复存在。虽然称一家人为“共食共同体”，有人觉得就算大家吃的东西不同只要围坐在同一张桌前这个说法也算成立。

柳田国男先生认为“开小灶”是家庭崩溃的前兆，“各吃各饭”也是标志之一。开小灶的意思就是在柴火上架一个小锅，做只供少数人或一个人吃的料理。柳田先生在《明治大正史世相篇》中论证这一现象是在1930年，原来那个时代人们已经开始各吃各饭了。只能说，一家人撑起整个饮食文化的时代真的已经结束了。

「有钱不如有人」

只要有钱不愁买不到东西，我一直强调这个想法是错的。既然这样讲，那除了钱以外，还有什么东西能够让人觉得安心呢。

有钱不如有人，这是看完我写的《一个人的老后》之后，评论家吉武辉子女士在书评中写的一句触动我心的评论。查资料后才知道，原来记者金森利江曾经写过一本书，题目就是《有钱不如有人、有朋友》（『金持ちより人持ち・とも持ち』，Tomesu出版，2003年）。这里所说的人，当然是指除家人以外的人脉。

一提到有人，脑中最先浮现的一定是家人。从“有家人”中把

“家人”减去会出现什么情况。若什么都不剩的话，那根本不能称之为“有人”。

单身人士虽然没有家人，但可以“有人”。在这里，我们就来研究一下如何掌握这门技巧。

◎再次“成双成对”要慎重

今后，男性成为一个人的可能性也很高。而且他们大多不会考虑再婚，所以重新变成“两个人”的概率很低，不管愿不愿意承认，维持单身生活到永远的男性会在不断增加。与其哀叹不如意，与世间背向而行孤独的过日子，不如用开心来打发死前的闲暇。

无论死别还是离婚，只要成为一个人就最好别想再找一个人比翼双飞。人类想成双成对，多数是为了怀孕生子，制造新的家庭成员。发情期的话另当别论。对于高龄的单身男性来说，实在没有必要从现在起再次筑巢。不仅如此，对方的女性也大多已过更年期。

什么？你不相信这是真的？

好吧，确实有高龄男性与适龄女性再婚，有人还再次成功造人。海外有卓别林73岁老来得子，日本有演员上原谦71岁再次当爸爸。只是，请静下心来仔细想想，当那个孩子成人时本人已经多大年纪了！

◎再婚的刺激疗法的结果？

有一位年过六旬的男性，与带着两个孩子的外国女性再婚。

那两个女孩都正处于最令人头痛的青春期。再婚之后没多久，他与小自己很多的妻子又生了第三个女儿。在此之前一直风平浪静的单身生活

突然变得如怒涛般，每天被三个正在成长期的女儿和一个育儿期的妻子包围，片刻不得安宁。他的妻子其实是我的一个老朋友。

有一天，趁他妻子走开的时候，我询问那位再婚的丈夫：

“在人生逐渐走向终结的时候，你竟然又一次选择了这样拖家带口的生活。”

那位丈夫回答我说：

“起码比坐着等死好得多，不是么？”

确实，他的生活充满了活力，不客气地说简直活力得过了头。他妻子不仅喜欢孩子，还喜欢各种有生命力的东西，他家中种满了观赏性植物，还养了小动物。他的生活规律完全被打乱，他的领地也被妻子和孩子们侵占，对于异国来的孩子们的身心健康和教育他不能不操心，为了日常生活中的一些琐事与妻子争辩彻底扰乱了他平和的心境……

但是，不可否认，身为艺术家，他这幅人生的作品，经过再婚之后被渲染得更加色彩斑斓，同时充满了生命力。他仿佛重生了一般。

只不过，像这样既耗费精力又消耗成本的刺激疗法，并不是所有人都适合的。这位男性绝对属于“肉食系”一族。

◎我不建议再婚的理由

对于独身的单身男性，我建议大家最好也别对今后能够找个人成家什么的抱有希望。有一段时间从亚洲圈内引进外来新娘，不少都嫁给了四五十岁的独身男人。这些独身男人中有人娶妻是为了确保自己老后有人照顾，有人把女人当成为自己留下香火的“生孩子机器”。当时的自治体系确实推行了一阵子国际婚姻，后来因为离婚、DV（Domestic Violence的略称。丈夫对妻子施暴）、失踪等诸多纠纷，此项事业也就此搁置。

仔细想一想，这些单身男人说起来其实也是“家族”中的牺牲者。在

不婚单身的男性中很多人都有“三重苦”加身，居住在地方城市·是家中大儿子·家业继承者。所以说，男人也是有苦难言。

我不建议再婚，不仅仅因为实现的可能性很低，还因为如果选择了婚姻，与女性的关系将被固定化，生活面也会随之变窄。

二人世界，顾名思义就是两个人一个世界。如果成为一对，外人便很难再插手。而且最令人感觉不自由的，有了另一半之后，与其他异性的关系也很难再继续下去。

有多少朋友都没关系。就算交了新朋友，也不用每次都跟老朋友报备是怎么认识的。若是经由老朋友介绍大家成了新朋友，自然没有比这再高兴的事情。可为什么当这个朋友是异性时就变得奇怪了呢？新认识的女性是由旧识的女性朋友介绍的，若是两个人能够和平相处的话，现实中，这样的后宫状态大概是每个男人心中的梦想。但是，若真的变成那样，一定要有本事承受与之相反的情况。

不要轻易缔结“只有你一人”这种独占性的契约。结过婚的人，已经有过一次确立排他的两人关系的经验。如果曾经只把一个人当成自己的救生索，一定体会过失去时的无助。倘若现在有其他米已成炊的关系，也请把在那个世界等自己的人限定为死别配偶者一个人。

◎至交好友也会有先逝的一天

老后，成为单身生活精神支柱的并不是那种类似于“这个人是我生命的全部”的命运关系，而是在日常生活中给自己带来关心，令人心情舒畅的友情。这让我想起了时装设计师花井幸子女士在著书《后家乐日和》（『後家楽日和』，法研社，2009年）中说过的“知心朋友比不上10个‘缓友’”。

何为“缓友”，就是幸子女士所说“关系虽浅，却可以一直持续下

去”的关系。形容朋友间那种“松松散散，淡淡的交往”，是幸子女士自己新造的语言。

“有一个知心朋友，不如有10个缓友。无需哀叹自己没有类似《奔跑吧！美乐斯》（『走れメロス』）中所写的灵魂之友”。

想想也是，至交好友也许有一天会先自己而去，而一旦失去再没有第二个人能够代替他的位置。不仅限于家人，无论什么样的人际关系，都有他人无法取代的存在。这种无法取代的关系，在一方去世之后，所有与他有关的记忆也会一同被带去另一个世界，没有任何东西能够填补上那块空缺。

开始一段新的关系，只是在过去的基础上又打造了一个全新的自己。对于新朋友，也不要期待两人之间能有与曾经的至友相交时一样的经验，更不要奢望新朋友会与至友一样的理解你。对于那些逝去的家人和朋友的回忆，你只能永远地埋藏在心底。顶多与彼此共通的朋友坐在一起回味一下，借由回想当年来获取片刻的安慰。若结果是这样，还是多点朋友比较好。

◎通过“缓友”扩大社交圈

对于缓友，没有必要剖白自己的内心世界或讲一些决定带进棺材里的秘密。

与这种不时小聚，吃饭喝酒的朋友在一起时，最好不要在思想信条上较真。如果奢望从只想放松闲谈的对方身上寻求知性刺激，只能说你搞错了对象。不管讲什么总会碰到那种口若悬河的知识派，听多了也会累，适当的应酬一下就好。对于能听自己诉苦的人，隔一阵子见一面刚刚好。要是动不动就找人倾诉，之后反而会因为觉得自己是个爱发牢骚的人而情绪低落。

基本上，对于自己的朋友不要同时寻求知性刺激与心理上的安慰，更不能要求他们在与你相互切磋的同时还得具有包容力。即使思想信条一样，也有你不愿意与他同桌吃饭的人，即使了解彼此性情的酒友，也有在你出事时派不上用场的朋友。

缓友，不需要彼此深入了解也能够在一起。只要有每天让你心情愉快过日子的朋友就足够了，不是吗？

单身女性中，很多人都有这种缓友的社交圈子。

单身女性本来就心存不安，所以在日常生活中自动自觉，有意识地重视缓友社交圈子的建立。要说单身男性欠缺什么，只能说他们不够努力，也或许因为他们天性自大，认为没有这种社交圈子也无所谓才不愿努力。等切身感觉到越来越力不从心的时候才着急，已经为时已晚。

「朋友是人际关系的上级篇」

我的老朋友深泽真纪女士写过一本书，名为《不用自己劳神的人际关系维护窍门》（『自分をすり減らさないための人間関係メンテナンス術』，光文社，2009年）。虽然只是把在日经新闻网站上的连载结集成书，但依然吸引了不少男性读者。她本身也是个商人，自认“血液中的男性荷尔蒙度”很高，莫非因此才引起男人们的共鸣。公司虽小但身为代表，而且还是在经济不景气的时运中，她能让公司正常运作的人所付出的一点不比男人少。在这本书的书评对谈中我们久违地再次相聚，就像看到自己的妹妹经过漫长的旅程终于成长归来一般，我忍不住对她说

“啊，经过历练之后你也成熟了。”

在阅读中，我的目光不由自主地落在了“朋友是人际关系的上级篇”这一章上。当我对深泽说了之后，她露出恶作剧般的笑容，表情犹如猎物如愿捕获诱饵一般。她说那一章是在看完我的书之后才写出来的，我说“有钱不如有人”，那是因为我身边从来不缺朋友。交朋友，并不是所有人想就能实现的。于是她就是带着一种挑衅的意味写了那一章。

她的确所言非虚。

说实话，我也一直认为，交朋友比与家人融洽相处要难得多。

理由很简单，因为在家庭中每个人所扮演的角色和所发挥的作用是固定的，但是朋友之间并非如此。

◎没有爱也可以玩“家庭游戏”

家庭中，有丈夫、妻子、家长、孩子。每个人只要做出那个“样子”看起来就是那个角色，所以才会出现“演绎美满家庭”或是“家庭游戏”这样的形容。

想与谁“交往”，只要扮得“像情侣”即可——选择一个约会圣地，按照恋爱说明书上所写模仿情侣间的互动，不仅在外人眼中看起来像一对，更重要的是自己比谁都享受那种“恋爱感觉”。

“恋爱还需要说明书？”有些人一定觉得这种说法十分可笑。但现实中，在我们产生“莫非这就是恋爱？”的感觉之前，早已在小说和电视剧中反复预习过“这就是恋爱”的情景了。人类就是靠在虚构的人生中不断预习，才能一边参照一边确认“这一定就是传说中的恋爱”，“家庭就应该是这样”。

因为从一开始就有参照物，所以看着现实中的家庭才会产生“我老公是不是有点怪呀？”的想法，或是出现类似于“你是不是应该有点当妈的

样”的指正。

“有样学样”最后会变成“机器人”，这句名言出自曾经引发AD（Adult Children，成年孩子的简称。指遭受酒精依赖症的父母在精神上及肉体上的虐待，留下不同程度心理阴影长大的孩子）热潮的精神科医生齐藤学先生之口（《成年孩子和家庭》『アダルト・リルドレンと家族』学阳书房，1996年）。如果组成一个“爸爸机器人”、“妈妈机器人”、“孩子机器人”的家庭的话，其心理素质最弱的孩子一定会崩溃。因为人类并非机器。

只是，齐藤先生的论调，反过来说是有一定道理的。就算大家貌合神离只要如机器人一般做个样子出来，依旧可以维持一个外人眼中的“家庭”。就如同没有感情也可以发生性关系，彼此不相爱照样可以生孩子一样。虽然听起来很不舒服，但遗憾的是，几乎所有人都知道这是不争的事实。

◎朋友与熟人要分开使用

但朋友却不然。什么才叫“像个朋友的样”，你能想象出来么？要怎么做才能“像个朋友”，你知道么？

当你问一个人：“你们总结伴而行的那个人，不是你朋友么？”时，他可能会回答你：“啊？！怎么可能”，更有甚者会跟你说：“别看我们好像总在一起，其实，我一直在忍受他的压迫”。

“到底什么样才算是真正的朋友”，当你开始认真思考这个问题时就等于走进了一个没有出口的迷宫。

意思就是，当遇到无法定义的事情时最好的办法就是不去钻那个牛角尖。

所幸，朋友与夫妇或恋人不同，朋友与朋友之间不需要缔结任何契

约，自然也不存在违反契约时的责难。

据深泽女士所讲，她一直都把自己的朋友范畴与熟人范畴分开来使用，有些时候会把某个特定的人从“朋友”降格为“熟人”，反之也会把“熟人”升级为“朋友”。当然，这些转换全凭自己心情决定，没有必要随时通知对方。与其一个人痛苦地想“明明是朋友，他竟然……”，不如在心中随意转换分类，告诉自己“他已经不是我的朋友，只不过是熟人而已”，这样的做法更有益于身心健康。

在一起感觉舒服的人包括：经常想见到的人、时不时要见上一面的人、偶尔想见的人、有困难时想找他帮助的人、想要帮助的人、喜欢的人、关心自己的人……要有意识地让不同类型的人环绕在自己身边，我们也称之为安全网。

◎寻找投契的朋友需要什么？

维系朋友的社交关系网，有人喜欢用“一杆垂钓”的方式，其实还有效果更加的方法，就是把自己放进朋友的选择缘中。

在第二章中我们也曾提及过，选择缘，顾名思义可以选择的缘分。志向、教养、兴趣爱好、思想信条、生活态度、学历和经济实力等，从一开始就经过筛选，命中率很高，在要有精品的钓鱼池中选择适合自己的对象即可。生活态度相似，经济实力程度相当等都是非常重要的。如果有想去的地方却因为要考虑对方的情况而不能轻易发出邀请的话，着实令人扫兴，长此以往若不是自己请客恐怕这种关系也无法继续下去。

而且，因为共同的目标聚在一起活动与只是因为开心而聚在一起是不一样的，能够细致地观察一个人的责任感、真诚度和与他人的交往等。为什么很多公司都出现内部恋爱，因为能够看清楚一个人的工作态度，深入了解这个人的为人处世。

只是，选择缘与社缘的不同在于它们之间不存在上下从属关系。因为不是按照地位与收入给予报酬，所以很容易看出参与者不辞辛劳的人品和屈尊降贵的程度。

◎男人独自出席女性聚会时

选择缘在女性中已经广泛普及，被称为女缘。在对女缘实施调查的时候，针对“女缘”在未来是否会变成“男女混合缘”进行了预测。

把女缘变成男女混合缘的道路上，需要两个情景。

第一，让自己的另一半——老公们也加入女缘中，从而形成夫妇一同参加的实例。第二，男性只身一人加入女缘的圈子。

在日本，几乎可以肯定地说第一个情景多半无法实现。若是与一对夫妇交往，当一方先逝另一方变成“一个人”之后，邀请会变得十分尴尬，剩下的一方若找到新的对象也会因为难为情而不再继续参加。本来以夫妇为单位的交往，两个人却因为种种原因而离婚，虽然这是无法阻止的事情，但以后邀请谁不邀请谁，想想都是麻烦事。

平时总在一起玩的朋友夫妇离婚了。因为我跟两边关系都很好，吃饭喝酒或是开派对的时候，到底要叫哪一边来，特别发愁。邀请了一方一定不能邀请另一方，人员安排上颇费精力。不久之后，自己的一个朋友成了那位离婚丈夫的新女朋友，如此发展下去当然不能让这位女性朋友与那位离婚的妻子同席，这又是件费心的事。哎呀呀，简直乱作一团。

还有，若自己最亲密的朋友选择的配偶就是怎么都看着不顺眼或聊不到一起，你想见朋友结果每次对方的配偶都一起跟来，这也会让人觉得非常不自在。朋友间的关系，一对一是最基本的。倘若变成一对二，之后一定会出现麻烦事。

像美国那样离婚、再婚、再再婚，经常更换自己身边人的社会，还

要求以夫妇为单位作为交往的前提条件，实在不可思议，一定有不少麻烦事。和美国人做朋友之后我很快便察觉到一件事，若间隔许久未见，再见时绝对不能问对方“你老婆最近好吗？”因为这么久不见已不少人已经换了新对象。

同时调查中还显示，通过女缘交往的女性们并不愿意带自己的丈夫参加这种女性朋友们的聚会，即使丈夫主动表示想参加也没用。

说起来，选择缘的社会是一个脱离血缘、脱离地域缘的非日常的圈子，是一个演绎与平时完全不同的自己的地方。如果有一天带着丈夫去参加，感觉就像没化妆就外出一样不自然。相信没有几个女人会主动做出这样的选择。

而且，在聚会的地方说不定会遇到比丈夫更有魅力的男性。若是成双成对地出席，无论哪个异性都必有“所属”，一个人的话则完全没有这方面的担心。只要丈夫不在，搞不好一个蓝颜知己就由此诞生了呢，这样的机会没道理眼睁睁地看着它溜走。

选择缘，是手持“一个人”的资格才能走进的地方，要清楚意识到这一点。而且就算与自己的配偶死别或是离婚，都不会对朋友之间的关系产生任何影响。

「选择缘忌讳集锦“男人的七戒”」

像这样的选择缘在人际关系上有它自成一格的规矩。我在第二章中介绍过自己的著书《在“女缘”中生存的女性们》，其中有一段女缘交往的

忌讳集锦，题为“女缘的七戒”，再次转述于此。

第一、不说丈夫的职业，也不询问。

第二、不说关于孩子的事情。

第三、不说自己的学历。

第四、不称呼对方为“某太太”。

第五、不发生任何金钱关系。

第六、不把女缘当成赚钱的工具

第七、拒绝过分介入对方的生活

我把这个稍作修改，为那些今后想加入女缘的男性们创作了新的“忌讳集锦”。

在选择缘交往中“男人的七戒”

第一、不说自己的过往历史，也不询问对方。

第二、不说自己家里的事，也不询问。

第三、不说自己的学历，也不询问对方。

第四、不发生任何金钱关系。

第五、不以“某老师”或“职位名”称呼对方。

第六、不用盛气凌人的口吻说话，也不要想掌控整个场面。

第七、只在对方要求的情况下才展示自己的特长或技术。

第一条，不说自己的过往历史，也不询问对方

不管你以前在社会上多么风光无限，只要退了休大家都一样。比起留恋过去的荣光，接受现在的自己才是正经。没等人家问就一个劲儿说自己过去经历的人会招人厌烦。如果再带着炫耀的口吻会更加惹人讨厌。

在没有经过本人同意的情况下，毫无顾忌地对与自己有些交情的第三者的过去或经历滔滔不绝，也被视为违反规定的行为。

第二条，不说自己家里的事，也不询问

关于自己的家庭的确有很多话题。你兴奋地跟别人夸自己的孩子或孙

子，对方不会有半点兴趣。而且就算是个值得骄傲的孩子，优秀的也是那个孩子自身，并非家长。

在你对别人炫耀自己的孩子时，也许对方正被与孩子之间的纠纷困扰着，又或许对方已经白发人送黑发人。最令人担心的是有可能因为你不高明的探寻令对方想起一些已经尘封多年，永远不愿意再回想起的记忆。

就算是已婚者也可能因为一些原因正在分居中，或者正在与妻子以外的异性交往。只要不是对方愿意主动说出来的事情，就绝对不要乱打听。选择缘是以“一个人”为单位，请一定要记住这一点。

第三，不说自己的学历，也不询问对方

越是高龄者学历的差异就越大。在过去，学历的差异仅代表经济实力的差距，并不代表能力的差距。自己能够进入贵族学校只是因为比别人家境好，把它当成是一种幸运就好。有些人一见到陌生人就愿意问人家“您是哪所学校毕业的”，把这当成一种寒暄，不知道为什么这些人大多数都是男性，而且这些人几乎全部都系出名门。当大家发觉他们只是为了显摆自己的学历时，结果都落得个被嗤之以鼻的下场。

第四，不发生任何金钱关系

想要持续交往下去，这一条一定要严格遵守。在女缘的交往中，就算只是一顿午饭，AA制也要精确到消费税，一块钱都不能少。男性交往中经常会出现“这里我来”这种为了面子争着付钱的场面。过去在职场中这也确实是个彰显自己势力范围的一种权力游戏，但现在既然已经成为靠养老金过活的一族，就别再逞这种无谓的能了。

尤其是在女性集团中，男性更不要主动请客，因为请客只能代表你动机不纯。“纯粹的异性交往”中，不分男女一律实行AA制是不成文的规定。当然还有一个最重要的条件，就是大家一定要有相当的经济实力和相似的价值观。倘若有一个小气之人或是爱占小便宜的人，接二连三下来便不会再有人理会他。

第五，不以“某老师”或“职位名”称呼对方

只要看见男人称呼对方“老师”或“社长”一定没错，这是酒馆里的文化。虽然很多男人听别人这样称呼自己都很开心，但这也是妨碍大家毫无顾忌交往的大忌。

即使离开了职场，在男缘的聚会中，接下来又要展开一场围绕着名誉的权利游戏。老人会的“会长”，NPO的“理事长”，寿司讲座的“老师”等，请一定不要把这种称呼连带到其他场合的交往中。

有些人会说，称呼“老师”就算不记得对方的名字也不会尴尬，这种简便的称呼虽然有它的便利之处，但还是希望大家认真记住对方的名字，见面时称呼一声“老王”或是“老李”。如果对方有配偶也不要称呼对方为“某太太”，一定要叫出名字。因为对方并不是谁的附属品，大家都是作为一个独立的个体来参加这个活动。当其他男人叫自己妻子的名字时，有些男人会心头一紧，好像突然间觉得妻子跟以前不一样了，充满了新的魅力。

第六，不用盛气凌人的口吻说话，也不要想掌控整个场面

特别是退休的大公司职员都有这个毛病。因为退休之前他们在职位上已经爬到最高，大部分都是管理层。遇到这种都是女人的聚会，一下子就来了精神，觉得“这里要发挥我的用武之地”。

但是，要注意，在女缘的聚会中，先加入进来的人才是老将，你在她们眼中只是个新人而已。对方在这个圈子中或是这一带的地域活动中早已经有了群众基础，而且具备一定的领导能力。

现在的高龄者，依旧理所当然地认为在学校里一班之长肯定由男生担任，而副班长才轮到女生。就算大部分由女人组成的PTA，会长也一定是男人。但是，对于现在的年轻人来说，只要有领导能力的人，不分男女谁都有资格当领导。男女混校的学生会会长、社团活动的部长，很多都由女人担任。

最好把男人为主、女人为辅这个固有观念丢掉（这种观念大多都是在公司中培养出来的）。如若不然，要不就是被婉转地拒绝，要不就遭到大家的排斥最后被赶出去。

第七，只在对方要求的情况下才展示自己的特长或技术

先不说是否具有领导能力，大多数的男性在漫长的职业生涯中都掌握了不少技能，例如会计经验、法律事务经验、IT知识（娴熟地操作电脑和使用网络）。在女缘的聚会中遇到看不过去的事情虽然忍不住想插句嘴动个手，但是对方是前辈。若自己的提案得到采用，当对方需要帮助的时候再展示自己的一技之长。不这样做的话，搞不好哪一天又会变成爱管闲事的人，一旦出现这种情况，还是会被人讨厌。

能力的价值，只有在被需要的时候才会得到肯定。显摆那些不需要的能力，最终只会招来大家的厌恶。在他人有需求的时候出一臂之力，不仅会受到器重，还能得到大家的信赖，此时女人们会一致认为“有一个男士在这里的确令人放心”。

◎卸下伪装的交往

以上，就是男性参加女缘聚会时的守则。至于男性之间在交往时应该如何表现，言行举止应该注意什么，相信不需要我这个女人来教大家了吧。只是，作为与世间情理有一定距离的选择缘之一的男缘，我认为这些守则同样适用。

不管是男缘女缘、还是男女混合缘，最重要的是，在选择缘的世界中，已经不存在曾经展开权力游戏的社会。

最后，我在这里讲一个曾经参加过这种女缘聚会，最终由于不能融入其中而黯然离去的单身男性的令人有所感触的小故事。

良和先生(56岁)是个单身赴任的男性。因为家在远方交通费太贵，没

有办法时常回家。适逢休息日无事可做，为了打发时间怀揣好奇心参加了市民活动中心的主妇聊天会。会员们对于良和先生的加入并没有排斥，还是一如往常地进行聚会，但他参加了几次之后总觉得自己无法融入那个圈子，加上再次调职也就悄然离开了。

离开之后，他给负责组织会员活动的女性写了一封长信。

我截取其中一部分：

“……最初，我以为女人聚在一起一定是聊些东家长西家短的无聊话题，所以与大家保持距离倾听，但是后来被大家率直的谈话方式所打动。

其实我也有很多很多想说给大家听的烦恼，关于我妻子，关于我的家庭。现在当我远离大家来到这个地方，时常会想如果当初能融入大家，和大家一起畅谈该多好，很后悔当初没有敞开心扉做一个真正的自己。如果下次还有机会见面，我一定卸掉这些无谓的伪装，希望能和大家成为真正的朋友。”

良和先生需要的是我们在第二章中曾经讲过的“公开示弱”。对方是男性的话要顺利卸下伪装确实有难度，但融入女性朋友中之后应该容易很多。

怎样消磨用不完的时间

一个人，有大把的时间。

没有世俗更没有职场的束缚，自由的时间绰绰有余。

到此时那些时间既非“公司时间”，也非“家庭时间”，而是真真正正

正的“自己的时间”。

但是，手握大把时间如果无事可做等同于生活在地域中。虽然一天24小时对于所有人来说都是平等的，但有些人因为工作忙碌总觉得光阴如梭一天当两天用都不够，而有些人却因为百无聊赖只能瞪大眼睛对着漫漫长夜。

“有大把时间”，并不是说光有时间就足够了，而是要看其中有多少可以利用的时间，换句话说就是由自己决定能够充分使用的时间。就如同有钱人所指的并不是只会攒钱的人，要看他有多少能够自由支配的所得，换句话说就是在自己掌控范围内有多少钱，由自己决定怎么花。

何为时间的使用方法，说到底就是消磨时间的技术与诀窍。

虽说是“消磨时间”，但绝无贬义。人的一生，从出生到死亡不外乎就是一个宏伟的消磨时间的过程。既然同样是消磨时间，当然想消磨得更有意义。

在有时间·没时间的调查中，我找到了两个法则。现在介绍给大家。

第一个，一个人无法消磨时间。

第二个，光有一个人是无法消磨时间的。

意思就是，第一，消磨时间需要有能跟自己一起消磨的朋友。第二，消磨时间光有人不行，还需要技术和诀窍，同时不能缺少基础设施。在之前的著作中也稍有提及，现在在本书中面向男性读者进行详述。

◎有人陪你消磨时间么？

第一点，一个人无法消磨时间。意思是……

对大多数人来说，消磨时间需要一个甚至更多的同伴。虽然也有人从不觉得一个人闷，反而就喜欢一个人待着，一个人玩。但可以肯定地说具有这样“一个人能力”的人只属于极少数。

在有大把时间的调查对象中，确实有自娱自乐的达人。不知大家是否知道一个叫瓶中船的模型组装玩具，就是用镊子把零件一个一个夹入玻璃瓶中，在里面组装起一只帆船，绝对是个需要耐性的爱好。佑希女士的丈夫，退休之后迷上了制作瓶中船。一下子妻子好像变成了局外人似的，每次外出前即使跟他打招呼说“我出门了”也没有反应，头也不回地继续鼓弄他手中的镊子。

佑希女士觉得丈夫有自己的爱好，对自己时常外出没有任何牢骚，也不问东问西，这一点确实挺好，但又担心万一自己先走，丈夫搞不好真的会两耳不闻窗外事，每天弓腰驼背，一心不乱的彻底陷入瓶中船的制作中。丈夫与自己不同，性格孤僻，没有什么朋友，她不用想眼前也能浮现出丈夫一个人在灯光昏暗的房间里做模型的样子，由于太过集中精神甚至没有察觉到天色已暗……每思及此她就一筹莫展。

虽然她一直认为不能把丈夫一个人留下，但有时又觉得他其实没有自己想象的那么令人放心不下，就像现在这样，自己在与不在对他来说也没有任何影响。好在后来丈夫先她而逝，让她彻底放下了压在心头的那块大石。

◎人是怕寂寞的

其实做瓶中船并不是一个完全与世隔绝的爱好。因为通过模型商店能够认识很多有共同爱好的伙伴，而且还能参加展览会介绍自己的作品。小模型虽然是花时间又费精力的爱好，但很多爱好者都有自己独特的见解，在那个圈子里获得一定的评价是参加者们最大的期待。

不论多冷门的爱好都一定有属于它自己的交流圈子，里面自然也免不了存在权力游戏。其实从孩童时代的拍洋画、过家家，到搜集各种动画人物模型，在男孩子的世界中“你真厉害”的权力游戏大概一辈子都

不会停止。

虽然有像佑希女士的丈夫一样自娱自乐的达人，但具备这样的胆识与能力的人并不多。人类是耐不住寂寞的生物，只是有一点要铭记，虽然不甘寂寞但也不是随便什么人都来者不拒的。

这个世界上有两种人，一种是在一起每天都很开心的人，另一种是在一起一天能当一年过的人。就算是在一起觉得开心的人也有闹别扭的时候。“自己的时间”，是想一个人的时候就能一个人待着与不想一个人的时候就能有人陪在自己身边的组合。这个“有人”，一定要是自己喜欢的，而且可以由自己选择的人，这一点至关重要。

◎养孩子是最好的打发时间的方法

既然要找人一起消磨时间，最省心的选择就是家人。孩子，在你的人生中可以陪你消磨近二十年的时间，让你欢欣雀跃，忐忑不安。不要期待还有比这个更好的消磨时间的方法，应该尽情享受。

在这个世界上，没有比育儿更让人专注的事情了。若是这样仍不满足，还有过分的期待或是寻求更大的回报，那就是身在福中不知福。尤其当我看到我的学生们，那些从小就背负着家长的期待一路走来已经筋疲力尽的东京大学的学生们，就想把这些话大声喊出来。

与母亲相比，父亲基本错过了品尝欢欣雀跃与忐忑不安的时期，可以说这是他们人生中一个巨大的损失。

婴幼儿犹如雨后春笋般，眼见着他们一天天地长大，转眼间就出落得像个大人一样。进入青春期后，不时会说出和做出一些意想不到的话与行为让家长目瞪口呆，刮目相看。就连从没当过家长的我也能感觉得到学生们在自己眼前不断有所变化，有时真的感觉跟不上他们惊人的成长速度。作为家长如果不和孩子一起经历这些时间，我觉得实在是最大的浪费。

◎ “分居单身”也是一个选择

当孩子们各自成家立业，作为家长也迎来了“毕业”，身边只剩下配偶。与孩子在一起的时间是有限的，与配偶在一起的时间才是最长的。如果你觉得那些夫妇的时间与其两个人在一起还不如一个人来得更舒服，对什么都抱着无所谓、没感觉的心态就太无情了。

最近，迎来金婚的高龄夫妇已经不再是什么稀罕的事情。想到要与年轻时或许只因一时心动而选择的人一起过半个世纪以上，在选择配偶上不得不慎重再三。

虽然当初可能只是一瞬间的选择，但在之后的半个世纪的时间里相互忍让、磨合，通过不断改变自己来维持这段关系变得越来越重要。

根据年龄和环境的不同，对于另一半的要求也会产生变化。有些女性年轻的时候一味寻求可以依靠的男人，上了年纪之后却觉得“在一起待着舒服才是最重要的”。能够按照对方的期待而变化固然好，但人毕竟不是机器。说实话，我觉得人生在每一个不同的阶段结束一段夫妻关系换个新人也不错，但因为各种外界因素和社会伦理这是不可能的。

看看周围的夫妇，好像有不少妻子都在心中盘算着等丈夫退休之后让这段夫妻关系也一并退休。说到底，夫妇是共同肩负养育孩子这个人生中最重要责任之一的“战友”，只要一日为人父母就有共同奋斗的理由，可是，随着孩子长大成人这个理由也将不复存在。这样的夫妇中，有不少人都选择在同一屋檐下分居过日子。不解除夫妻关系，既不是死别也不是离婚，就是“分居单身”。

◎ 有能跟自己一起旅行的伙伴吗？

妻子是自己最亲近的身边人，是陪着自己一起散步、购物，旅行的伴

侣。只是，现实中妻子到底愿不愿意与自己同行就不得而知了。

根据以老年人对象的调查显示，在“想跟谁一起去旅行”这道问题中，女性的回答顺序为：第一位“家人”，第二位“朋友、熟人”，第三位“丈夫”。顺便说一下，男性的回答中“妻子”以绝对领先的票数成为当之无愧的第一位。

已故的岛村麻里女士，对于女性赴亚洲旅游颇有研究，著有《浪漫病毒》（『ロマンチックウイルス』，集英社，2007年）一书。她本身是个赶时髦的人，当《冬日恋歌》中的裴勇俊风靡日本之后，女性参加韩国旅行团的数量开始激增，而且基本上都是三两成群的女性同伴。香港、越南、泰国等2~3天的“距离近、时间短、价格便宜”的亚洲旅行，参加者大部分也都是女性。

泰国的普吉岛，印度尼西亚的巴厘岛等国际知名的度假圣地，主要是以欧美夫妇、恋人为对象，最大的卖点是营造二人世界的浪漫氛围。所以很多一流酒店中只预备一张双人床的房间。可不知从何时起，日本的女性游客双双对对蜂拥而至。因为日元升值大家都成了有钱人，这里的美容沙龙及温泉提供一流服务值得体验，顺带还有享不尽的美食。但大家都希望就寝时床铺能够分开，所以很多人要求酒店增加双人标准间。一开始酒店方因为有自己的企业品牌尊严并不愿意轻易低头，但架不住越来越多的客人提出这种要求，最后只能妥协，为来自日本的女性游客增加了双人标准间。日本的男性没有时间，自然也没有什么机会去这种浪漫的度假圣地。

根据岛村女士的观察，虽然亚洲旅行大多是女性结伴而行，可换成欧洲旅行的话绝对是夫妇居多，而且还都是高龄者夫妇。这样看来海外旅行已经出现了明显的区别划分，“距离近、时间短、价格便宜”的亚洲旅行女性同伴可以常来常往，“距离远、时间长、价格贵”的欧洲旅行因为需要金钱支持所以夫妇同行，这是岛村女士的见解。可即使是日本人夫妇，

比起双人床房间他们也更愿意选择双人标准间。

成为单身男人，就意味着失去了这个最近身的、不需要费心也能和自己一起消磨时间的伴侣。为了避免自己将来孤独终老，现在就要学会不能只依靠家人，一定要有自己的朋友或玩伴。

◎男性最多的“学校缘”

在有时间·没时间的调查中，问到“想跟谁一起消磨时间”时，根据人际关系，除了有血缘和地域缘，还试着加入了职场缘、学校缘、选择缘这几个分类。

意外的发现很多男性都选择了学校缘，学生时代的哥们儿情谊一直持续到现在。相反的，职场缘在工作关系结束之后缘分也就随之消失了。对于还在工作的后辈，应该怎么处理彼此之间的关系，不只是本人不知道，对方也十分困惑。

女性因为不存在职场缘，所以非常积极地发展自己周围的女缘，但是男缘始终无法如女缘般那么发达。而且，在男性的交友关系中占最大比重的学校缘要追溯到十几岁的学生时代，换句话说，对男人而言，十几岁以后再重新发展没有利害关系的友情应该是件异常困难的事情。

对于有些矫情的我来说，每当听到有人说“哥们儿？当然是高中时代一起参加橄榄球部的朋友”，或跟别人建议“学生时代的朋友将是你一辈子的朋友，一定要好好珍惜”时，只会不由自主的在心底暗想：这些人成年之后就再没有交过朋友啊！觉得他们看起来有点可怜。

「消磨时间的高手们」

第二点，光有“一个人”是无法消磨时间的。

想很好地消磨时间，不仅需要技术和窍门，同时还不能缺少基础设施（奠定基础的初期投资）。在此，我给大家介绍两个单身男人的例子。

◎作诗、古典音乐、学无止境的教养派

正明先生（72岁）是一位退休老教师。以前在高中教语文，现在每个周末到本地的老年大学担任俳句教室的讲师。每次都要给学生们讲解不同的变换季节的词汇，为此自己需要不断进修，还要根据季节不同带学生们游访名胜古迹为作诗寻找灵感。这些准备工作让他忙得不亦乐乎，一周中有好几天都花在准备课题上。间中也会得到一些报酬，虽然与所花费的时间相比简直是小巫见大巫，但这份工作让正明先生全情投入，他没有一丝悔意。

退休之后仍然能被大家称为“老师”，全托这份工作的福。而之所以能够教授俳句，也是因为曾经在学校里担任多年语文老师的缘故。

“学无止境”是他的信条，所以他认为现在这种生活方式对自己而言再适合不过了。

他还有另一个乐趣。就是把过去教过的学生，如今已经成为家庭主妇

的女性们聚在一起，不定期的在自己家中举办小型古典音乐鉴赏会。所搜集的CD全是密纹唱片时代的珍藏，所有的播放设备也是自费投资。最令他开心的，莫过于曾经的学生们现在以这种形式重新聚在自己身边，不仅如此，有时还会带自己的小孩一起来。

正明先生消磨时间的方法与他的职业生活有直接联系。无论是俳句还是古典音乐，的确都像是身为教师才有的修养，同时也看得出，他绝对是一个非常热爱教学而且喜欢学习的人。

因为正明先生人品很好，不少过去的学生出于对老师的倾慕聚集而来。仔细一想，俳句教室的学生中有一大半是女性，古典音乐鉴赏会的参加者也都是女性。是不是也可以说，被女性花团锦簇包围的感觉一定非常幸福。

◎滑雪、皮划艇、持续了三代的户外派

再举另一个有时间的例子。

齿科医生武先生（65岁）是个户外运动的爱好者。曾经开着路虎带着皮划艇，从四万石川一路滑下去。也曾在大年夜，架上滑雪板，开车载着朋友和儿子奔赴富士山，大年初一来一次痛快的初滑后回家。

如今到了这个年纪的确不再适合那种过于刺激的玩法，不过，最新的乐趣是教自己刚上小学的孙子玩皮划艇和滑雪。因为休息日时不时就带孙子外出让儿媳妇有了更多自己的时间，儿媳妇把公公当成大恩人。虽然老伴先逝，不过与儿子分世代住在同一栋房子的上下层，吃饭有人管，没有任何不方便。只要自己想续弦有的是朋友和熟人会给自己介绍，不过现在不想破坏固有的家庭和谐，所以没想过再娶。

武先生从年轻时就喜欢和男性伙伴们一起上山下海。妻子是个不喜欢外出的人，又加上天生体弱，所以从不带她同行，而且就算妻子想去也从

没主动表示过。好在虽然妻子是蒲柳之质，但却把孩子们全都培养成了户外运动的健将，这与从小就带着他们在外面跑来跑去有很大关系。武先生接下来的工作就是替工作繁忙的儿子把孙子也培养成屋外派。只是，等孙子升入小学高年级之后，热心教育的儿媳妇肯定会把孩子送进补习班，所以孙子和自己在一起的时间也就只剩下几年而以。

最近，无论是登山还是滑雪总是遇到中高年人士。有两天一晚的登山活动，还有惯例的滑雪团，所以从来不愁没有玩伴。滑雪场里使用高龄者优惠券的常客，其中最年长的滑雪爱好者是一位86岁高龄的单身男性。每次看见他，武先生就觉得自己再活20年也没问题。

◎没有共同兴趣爱好的夫妇

像这样多彩的兴趣爱好和技术，大家到底是在何时、何地学会的，对此我们也进行了调查。当问到被调查对象，这些是从家庭、学校、职场中哪一个地方学会的时候，大多数人的回答都是家庭。

正明先生的俳句造诣确实与他工作经历有关，但是对古典音乐的爱好却是传承于父亲，他说因为父亲喜欢听音乐，所以在他小时候经常带他一起去音乐厅。武先生喜欢的屋外运动是家族代代共同爱好。因为父母从小总带他们出海、爬山，久而久之自己也喜欢上了户外运动，等他当了家长又带自己的孩子去野外玩耍，接下来要把孙子也拉近同一阵营。除了从小的爱好还有后来在学校的经历，大学时代因为加入了社团而学会了皮划艇。其实当时也想尝试学习帆船，但是总感觉与帆船部里那些来自大都市的同龄年轻人玩不到一起，没过多久就主动退出了。

玩的技巧并非一朝一夕能够学会。法国的社会学者皮耶·布迪厄把这种自己精通的兴趣爱好称之为“文化资本”。除了金钱，兴趣爱好也是一种阶层的显示。话说回来，武先生与妻子也是通过在帆船部里认识的同伴介

绍才认识的，她是市内一间名门淑女大学的学生。虽然也有不少因为“共同爱好”而开始的恋爱，但其实你有什么兴趣爱好一早已经被对方筛选过了。武先生的妻子之所以选择他是因为他是医科大学的学生，若是他将来只打算当一名普通的上班族，大概人家连看也懒得看他一眼。

与户外运动派八竿子打不着的女大学生妻子，之所以被外地出身的武先生吸引，大概也是因为他与她周围的同学朋友不同，从不掩饰自己，善良又诚实。另一边，对于武先生来说结婚前的妻子就是一个闪闪发光的公主。当他们决定订婚时，周围人都大吃一惊，不可思议地说：“为什么像你这么个其貌不扬的粗人能娶到这样的老婆？”大概是因为他们自身巨大的差异彼此吸引了对方吧。

只是漫长的婚姻生活，最终也没能培养出“共同爱好”。他很感谢妻子陪他一起回到乡下继承了家里留下的牙科诊所，但相信在大城市长大的妻子也因此而终生心存不满吧。大家都各自有所“妥协”，但是夫妇间的龃龉最终未能得到解决，真的是要到一方离开为止才能真正松一口气吧！

◎初期的高额投资，可以享受低成本

为了掌握文化资本必要的投资是不可少的。有时间的人，看看他们奢侈的消磨时间的方法就知道需要高额的初期投资。

武先生开的是四驱路虎，还有皮划艇，在滑雪用具上也下了重金投资。正明先生在音响设备上一点也不马虎。为了达到自己喜欢的音响效果，不惜建造了一间半地下的多功能厅。室内还贴了软木壁纸，初期投资绝不是一般人能负担得起的，很多年前就为了用DVD看歌剧而安装了大屏幕。去世的妻子称他“不务正业的老头子”，但是对于既不抽烟也不喝酒的正明先生来说，他觉得这点不务正业是不会遭报应的。

有趣的是，如果初期投资很高，平均到每一次的投资就变的很便宜。

武先生与朋友参加三天两夜的皮划艇旅行，算上油费和饭钱一个人也就花费不到3万块，大年夜与朋友和儿子去富士山滑雪，算上高速公路过桥费也不过6000块。这比起带着两个孩子到浦和的迪斯尼乐园玩一天要便宜得多。

通过文化资本，社会关系资本也能得以发挥作用。社会关系资本，就是与什么样的人有多深的交往的资本。“人脉”就是表现这个意思的专业术语，最近，在社会学的职业范畴中十分流行。因为有这个社会关系资本的存在，我见到不少不需要在投资上花钱也能增加娱乐节目的实例。

某个朋友，每年都带着一家人到他朋友经营的公司的员工用研修设施(其实只是个名目，经营者为了少缴税假借公司之名给自己建造的度假别墅而已)度假。另外一个人，总是从做影像制作的朋友那里拿免费电影票招待券，无论是电影还是展览会他就从来没花过一分钱。

◎高学历的人很难“融入地方”

看完下面这个例子，你会发觉若想要一生都有丰富的事情消磨时间，一定要从小就蓄积文化资本或社会关系资本。老后突然想过有意义的生活或开始什么兴趣爱好，已经为时已晚。所以，最好让孩子们在学校以外发展更多的兴趣爱好，给他们更多玩乐的选择，除了课业以外尽可能让他们参加课外活动或是兴趣小组。乍一看可能是毫无意义的活动，等到若干年后会为消磨时间增添更多的选择。

当然，练功或是做学问也属于众多选择中的一个。

之前提到的正明先生是一个有着“学无止境”教养志向的男性。因为曾经是教师，所以对学校情有独钟。有趣的是，各地的高龄者交流活动都喜欢起名叫“老年讲座”或是“寿大学”等，多以学校教育来做比喻。一般来参加这种活动的多是高学历的老年人。不管是叫“老年讲座”还是

“寿大学”，所面向的都是喜欢学校，拥有高学历的高龄者，这大概也是地方自制体系迫于无奈才想出来的名字吧。

另一方面，每个地区都有自己传统的老年人聚会，由老年会长主持，不过这种地缘的交流退休人士很难融入其中。老人会的骨干多是地区商店街的店主和工商业个体户，他们已扎根在这个地区，是一个坚不可摧的年龄集团。

某天突然有一个从大企业退休的人想要加入这个地区组织，简直就是痴人说梦。一边是水，一边是油，怎么可能搅和到一起。而且70岁、80岁的男性之间的学历也存在相当大的差异，他们这一代人大学毕业人数比率占同年龄人口的1%都不到。学历不同就如同文化有差异一般，像这种从社缘衍生出的高学历者的聚会，比起地缘与血缘，他们之间更适合进行选择缘的交流。

◎无关年龄的消磨时间的诀窍

茶道、花道等技艺，作为消磨时间的选择再合适不过了。日本人最喜欢把这些技艺推崇为陶冶情操的“艺术之路”。而且竟然还模仿天皇制设立了掌门人，建立起一套权威制度。逐渐变得好像“老鼠会”一样，不仅有门下弟子，还要敬称其为老师。

京都就是这一切的起源之地。东京是政治经济的首都，京都是文化首都。天皇家可以说是掌门人的鼻祖，以前曾经有人希望“国家的象征”天皇家能够迁回京都，为此还曾经一度要把宪法第一条改订。对此反对派坚称这样做实在涉及范围太广太麻烦，还是就这样让他们住在千代田区的皇宫里吧。

京都至今为止作为文化中心在国际上也享有盛誉，一谈起“皇宫”谁都会先想到京都。一直在京都生活的我，第一次去东京的时候，当看到铁

道竟然是上坡的时候大吃一惊，因为自古以来京都人都把去东京说成“下东京”。

看京都的观光介绍海报，上面的广告语写着“我们去京都”。就算与京都无缘，但因为有历史上的关系，让人多少都觉得自己与京都有点关系，基于这样的理由，“我们去京都”是通用的。当这句广告语换成“我们去名古屋”，或是“我们去新泻”，就变得没有一点震撼力。

但是，比起短期的旅行，不如把京都的老房子改成宿舍，给世界各地喜欢京都的人提供一个在一流的名门下学习三个月到半年的游学计划。从佛像到制作假面，能乐到狂言，染织到工艺，收学费的教授上级篇的学习计划。好像巴黎的名门料理学校蓝带西餐烹饪学校，世界各地有多少人愿意支付价格高昂的学费到那里留学。在京都的老房子里体验生活，学习日本的传统艺能与工艺，这样的留学计划一定会有人对它产生兴趣。我曾经提议宣传海报的广告语用“来吧，让我们留学京都”，马上就被否定了。

做学问作为消磨时间的选择之一，也是一种就算投资多少时间和精力也追不上的方法。有些人被学位、资格等这些弥漫着权威主义的芳香所诱惑。在我看来“做学问是一条只有自己真的想钻研才有勇气走下去的不归路”，于是我从心底觉得开心，因为自己掌握了一个与年龄无关的消磨时间的技巧。

「单身男人的人生之路」

单身男人有没有自己的人生之路？有，这就是本书中想要给出的答

案。为什么这么说，因为我就认识好几个，在充实的“单身男人的人生之路”上行走的人。

田原晋先生（73岁），开始一个人的生活已经15年。58岁时，50岁的妻子先他而逝。事情来得太突然，毫无任何心理准备。某天，我收到了来自原田先生的信。

“作为突然成为孤家寡人的男士的前辈，我想给大家一点建议，算是我从这么多年的单身生活中摸索出的‘婆心十条’吧。不对，应该说是在阅读了上野千鹤子所著的《一个人的老后》，对于书中所写的那些男性产生了强烈的援助之心，诚心诚意的。”

在获得本人同意之后，我把信的内容在本书中公开。下文中简短的建议来自田原晋先生。

◎73岁田原晋先生的“单身男人的十条”

①上厕所一定要坐下

因为刷厕所也是自己负责，为了保持坐便器周围的清洁这是最好的方法，但这个姿势总会让我联想到意想不到的地方。比如，男人的尊严就如同能够站着小便一样等等。

②去料理教室好好学习

为了保证自己有一个健康的饮食生活，一定要认真学习做饭。是谁说“男人的料理教室”有百害而无一利的？

③外出时自己带便当

在大自然中吃饭是一种享受。无论做什么都好，吃起来的感觉跟便利店买来也绝对不一样。等上手了之后，可以邀约女性朋友一起去赏樱花。如果把料理装在豪华的套盒中带去对方一定会更加开心。饭后甜品可以选择从市场买来的水果或红豆饼，这样到最后根本不会有人对你的手艺

说三道四。

④不要穿松松垮垮的衣服

不知道为什么总有人认为，不工作的时候就应该彻底放松“不要样的生活”。

其实那样只会造成反效果。裤子要恰到好处的合体，内裤也要贴身的运动型，如果可能最好选择有颜色的（试想一下若一件东西好看到想展示给他人看，是不是就会一努力坚持下去了呢？）。

⑤买东西时记得要拿购物篮

到超时里买东西的时候最好自己准备一个篮筐，在柜台结算的时候让收银员直接把东西装进去，这样就省去了自己还要再装一遍的麻烦。

⑥与不认识的人说说话

与散步途中或是在食堂里一起拼桌的人最好积极地打声招呼。若大家都是“一个人”自然会有很多话题。虽然之后不会再有进一步的交往，不过这样无需负责任的交往也是件开心事。

⑦但是绝对不要自以为是的指手划脚

有些人在受到邀请出席某些活动时，一旦发觉现场只有自己一个男人的时候总是忍不住要指手画脚。建议大家最好改掉这个毛病。

⑧不要再用男性化妆品

想来想去也不明白适用于男性皮肤的化妆品与女性的有什么不同。现在把女性用的无香料化妆水随随便便的从脸到脖子一抹了事。

⑨买一面穿衣镜

这是大多数人都容易疏忽的一点。时刻打量镜中的自己。无论老成什么样，无论怎么弓腰驼背，也要不断告诫自己要让自己看起来精神一点。因为如果连自己都放弃自己就没有人再来关注自己了。

⑩不要让花枯萎

最初买花只是出于不想让佛龕上的花枯萎这个单纯的目的，后来逐

渐变成为自己而买。因为家中有花会让整个房间都充满生气。这确实出乎意料。

原来如此，这就是一个单身男性从生活中总结出来的小智慧。尤其是①确实出乎意料。因为男女身体结构的不同我一直认为男人站着是理所当然的。而且站着小便是男人才有的特权，在我看来这是唯一值得羡慕的事情。不过因为有落差确实容易四处飞溅。既然没有人能帮自己打扫，最好的办法就是不弄脏。不是当事人绝对不会理解这样的亲身体验。

顺便提一句，④中所说的“裤子（pants）”不是内裤，是外裤（在过去日文中pants也有裤子的意思）。在田原先生的时代，这就是讲究的打扮。鉴于他对“五颜六色的运动型内裤”情有独钟，不难想象妻子在世前他应该也一直都是自己选择购买自己的内裤。

◎在女性剧团中抢风头

田原先生是个模范丈夫。妻子的早逝对他无疑是一个巨大的打击，多亏了那些从以前就一直有交往的女性们，才让他从失去妻子的痛苦中走出来。这里所说的交往并非大家所想的情人或恋人，她们是一个女性团体，一直持续地域活动还曾经创立过名为“纯粹异性交游俱乐部”的组织。应该说田原先生与这些女性属于团体交往。

这些女性作为一个人生活的前辈邀请田原先生加入“高龄单身者研究会”。因为决定发表会采用表演方式进行，于是由此诞生了剧团“银月亮”，一个全部由高龄者组成的剧团。入团资格50岁以上，说是“只要能飞上月亮就可以”的剧团。

“银月亮”这个剧团名字来自著名的动画片《美少女战士》。身穿制服的高中生们突然间变身成为保卫地球的战士，高喊那句耳熟能详的台词“代表月亮消灭你”。剧团“银月亮”把台词改成了“飞上月球消灭

你！”，引得观众捧腹大笑。因为剧团在大阪小有名气，不少活动的热场节目都邀请他们来表演。

负责组织地区活动的人多数都是女性，男性在这儿就是稀有动物。尤其在舞台上，因为男演员数量不足，不得不由女性身着男装假扮男性。先不说能不能跟宝塚的男役相比，老头的角色由身材矮小声线尖锐的女性来演绎，实在不像样子，这时候就体现了原田先生的作用。

◎艺名“卡门阿信”

田原先生虽然到了这把年纪，既没有弯腰驼背更没有啤酒肚，依旧保持瘦高的身形，一下子成为剧团里最受欢迎的人。大家熟络了之后趁着在后台化妆换衣服的空挡，“女演员”们经常会跟这位唯一的“男主角”开玩笑。

某天田原先生抱着好玩的心态用女演员的化妆品给自己画了个女装，竟然出乎意料的上镜。于是大家拿了各种不同的造型给他尝试，扮着扮着他自己也上了瘾，最后连剧团的编剧也专门给男扮女装的他写了角色，还起了个艺名叫“卡门阿信”。观众知道他是男扮女装，每次欢呼和掌声都特别热烈。现在，田原俨然已经成为“银月亮”剧团不可或缺的招牌演员。

退休前，田原先生是关西某大企业的部长。退休前，相信他周围一定不缺少女性的关怀，若不是因为妻子先逝，相信也不会有那么多人关心他。因为她们知道退休前的他就是一个性格温和对谁都一视同仁的人，所以才会在退休后对他发出邀请。

无论男女，只要是单身人士都会令周围人感到容易接触，这也是成为一个人之后的好处之一。

突然间失去挚爱的妻子，田原先生当然伤心难过。但是，若是妻子依

然健在，相信他之后这些不曾经历过的新体验就变成跟自己的同性伙伴一同分享了。

◎一个人海外旅行到上瘾

成为一个人之后，田原先生还找到了另一个可以说是单身的人才能体会到的乐趣，那就是一个人的海外旅行。

在职的时候，他自己组织过工作兼娱乐的研修旅行，率队出征海外是常有的事。如今退休后，不是和过去的同事，而是自己一个人到日本人很少去的亚洲中部，东欧等国家去旅行。从买飞机票到预订酒店全部一手包办，目的地的突发事件和各种不便也是旅行的乐趣之一。

他不时会把这些旅行日记发到博客上。

因为有过同样的经验，所以我很了解一个人的海外旅行，在旅途中所获得的情报量比两个人一起旅行所获得的情报量要多得多。在一片未知的土地上不止自己的感受力变得敏锐，一个人的话周围自然而然就会出现愿意主动接近你的人。

若是一对恋人或夫妻的旅行，周围人为了不做电灯泡会刻意与他们保持距离，如果是一群朋友的旅行外人只会远远围观。若是报旅行团的话，在旅途中也只能认识一帮团友而已。

一个人的旅行，当地孩子们会围着你转，哪怕只是在餐厅吃顿饭的工夫也会有人主动跟你打招呼。遇到有些地方的人生活悠闲，会热情地跟你说：“跟我走我给你做向导”。运气好的话还会邀请你到他家，请你吃饭。我甚至还遇到热情的当地人，执意要我把酒店退掉去他家住。田原先生在几乎没有日本游客到过的东欧国家的乡间小镇认识了住在那里学习手工艺的当地女性，受到热烈的欢迎。

田原先生有多年一个人海外旅行的经验，走的地方多了就忍不住想

要故地重游，再一次回到那些自己曾经造访过的地方见一见久未谋面的朋友。当与那些外国友人再见时，大家就像迎接旧时知己一样对他热情款待，那种温暖的感觉一生难忘。这些人生的相遇，既无关头衔也与职业无关，就是一个“刚刚步入老年的单身男人”纯粹的人与人之间的交往。

◎体验“无力的自己”的机会

走出国门，特别是去到那些语言完全不同的地方，人类无论是谁都会变成弱者，因为无法清楚明白地表达自己的意思，只为了让对方满足自己一点小小的要求就急得满头大汗，如果没有他人的帮助很难生存下去。

当你亲身体验过陷入如婴儿般无助的情况，而那时有人单纯地出于善意对你伸出援手却不求回报，相信没有比这更令人铭感五内的事情了。如果这个帮助过你的人有一日来到日本，到时你一定会尽自己所能的回报他。遗憾的是，他们访问位于地球背面的这个岛国的可能性几乎等于零。

所以，在海外遇到的来自他人的善意，是不掺杂任何杂质，最纯粹的礼物。只是，像这样热心的人们只会对有困难的人伸出援助之手，如果换做一脸严肃看起来不像有困难的人，他们应该也不会主动出声吧。我天生小个头，而且又是个女人，这一点确实让我获益良多。而田原先生也是那种满脸堆笑，态度谦和从不会让他人感到压抑的人。

一个人的海外旅行，虽然会让人亲身体验“无力的自己”与“接受帮助的自己”，但也不失为一个好的训练场。

「单身男人的十戒条」

效仿田原先生，我总结了自己的“单身男人的十戒条”。

单身男人的十戒条

衣食住是自立的关键

健康管理是自己的责任

不要对饮酒、赌博、药物上瘾

不要沉醉在过去的荣耀中

学会听别人说话

远离带有利害关系的交往

不要对女性朋友存有非分之想

结交不同年龄层的朋友

学会管理自己的资产与收入

预备好自己的身后事

◎衣食住是自立的关键

对单身男人来说，衣食住是自立所需要具备的最基本的条件。特别是“饮食”，这是维持生存之源。一年365天，如果只靠外卖或下馆子迟早会营养失调，也无法进行健康管理。熬夜、暴饮暴食，只喝“米汤”不吃

主食，不吃早饭就急急忙忙出门，这些全部都是年轻人的特权。要有正常的生活规律，保证睡眠时间，即使一个人也要坚持一天三餐一顿不能少，注意个人卫生，让自己生活在一个干净的环境中。

换句话说，作为一个人，要重视自己生活的基本要素。实在不敢相信大多数的男人都把这些基本要素交给自己的母亲和妻子管理，而且一过就是几十年。曾经听说在男性孤独死的死亡现场，当现场清扫人员进入时一直堆到天井的空便当盒散乱了一地，这根本就是慢性自杀。

◎健康管理是自己的责任

不光是肥胖体质的男性，很多男性高龄者都有生活习惯病，同时患有高血压、糖尿病、肝功能退化等高风险慢性病的人也不少。现在医学昌明，慢性病即使不能得到根治也有很多药能控制病情恶化。妻子健在的时候姑且不论，要铭记，健康管理是每一个单身男性自己的责任。

一旦生病，结果就是导致生活质量下降，所以为了自己也要照顾好自己的身体，就是因为不会照顾自己才会经常听到男性死于过劳的新闻。不要总逞强以为自己没事，静心倾听的话你会听到自己的身体正在发出“危险”的信号，或“停下来”的警报。

◎不要对饮酒、赌博、药物上瘾

面对残酷的现实很多人都会选择逃避，而最有效的逃避方法就是沉迷于某种东西，至于对什么成瘾，因男女而异。

男性会对酒精、赌博、还有女人上瘾。女性则多为暴饮暴食和购物。女性中也有对酒精和性爱成瘾的人，但因为世间的偏见，令人觉得一个女

人对酒精和性爱产生依存是一种羞耻。反观男性，因为尽显男人本性的东西本来就包括“喝酒、打架、花钱”这三点，所以即使对这些东西上瘾好像也成了理所应当的事。

甚至有人误以为，狂饮之后在赌桌上一掷千金豪赌一番，这样的渔色之徒的行为才是“尽显男儿本色”的条件。所以我敢断言，现实生活中男人比女人更容易逃避现实。

最初可能只是为了排解那一点点的“寂寞”或消除那一点点“痛苦”而开始尝试，渐渐地沉迷其中不能自拔，到最后倾家荡产，身体垮掉生活尽毁。此种行为除了导致自己早死，还会给周围人带来麻烦，简直就像自爆的恐怖分子一样。尤其要注意的是，单身男性一旦上瘾周围找不到一个可以制止的人，长此以往后果不堪设想。虽然我不会强制大家戒掉，但应该谨记，做什么都要适可而止。

◎不要沉醉在过去的荣耀中

高龄的单身男性喜欢“想当年”，因为现在的自己已经没有什么值得炫耀的地方，所以总对过去的荣耀念念不忘。其实那些所谓的光辉并没达到说故事的程度，内容有趣与否也因人而异。

男人生性骄傲，不管老人还是年轻人都喜欢以自我为中心，总是三句话不离自己。若是自己的女朋友或店里的陪酒小姐，自然不会出黄牌警告跟你说：“这话，我已经听第三遍了”，搞不好还会一边点头一边道：“你真厉害呀”。若是对你没兴趣或觉得你没有利用价值的女人，听到你自吹自擂过去的光荣只会嗤之以鼻。

女人主动对男人示好，我们把这种行为俗称为“读鼻毛”——俯身倚靠在膝盖上，向上抬头45度角，视线正中刚好看到男人的鼻孔。女性会这样看你，仅限于你从厚厚的钱包中往外掏钱的一刻。

最近的女性不再过分压抑自己，尤其是陪酒女郎，不先付钱才没人愿意装出一副煞有介事的样子听你滔滔不绝地回顾那点泛黄的光荣史。就算在男性聚会中，大家对于那种喜欢炫耀过去的人也采取置若罔闻的态度。任何时候，称赞自己的话都要由他人来说，绝对不能自卖自夸。

◎学会听别人说话

这一条刚好与第四条相反。想寻找属于自己的地方时，首先要做的就是让自己学会“倾听”。话匣子一开就停不住的人只会在一开始让人觉得“这个人挺有趣”。如果只顾自己没完没了地说，马上会惹人反感。很多男性都误以为不停讲话是一种防止冷场的手段。

与之相反，有些男性天生不善言辞，无论人多人少总保持沉默。常听到有妻子抱怨“我家那口子，可不爱说话了”，其实她并非对丈夫的沉默有意见，而是对丈夫不听自己说话心怀不满。因为对方没有反应，令她感到不安，无法确定这个人有没有在听她说话，或是自己说的话到他底有没有真的听进去。

以前，我曾经担任过以“不受欢迎”的男性为对象所办的“新郎学校”的讲师。当时，我给他们出过一道课题，与初次见面的女性进行30分钟的交谈。这并不是是一道难题，只要懂得认真倾听对方的话……只是这样就能轻松度过30分钟，而且绝对能给对方留下好印象。只不过，一定要表现出诚意，让对方感觉到你是在真的关心她。这一点非常重要。

◎远离带有利害关系的交往

工作上的关系存在太多利益得失。但是，人际关系在退休之后可以重

新来过，远离利益冲突只奉行君子之交淡如水即可。要彻底抛开对权力和名誉的欲望。

如果你带着欲望之心，对方马上会有所察觉。反过来说，如果有人抛开利益与得失的关系后仍然能够接纳你，那证明对方与你交往就是因为纯粹看重你这个人的人品。如果你不是为了利用谁才去接近别人，那自然别人也不会只为了利用你而接近你。

尤其是当你既有名誉又有财力的时候，身边肯定少不了对你阿谀奉承的人，而且来势汹涌。不仅如此，孩子和他们的配偶，远近亲戚，都会想尽一切办法利用你，这些都会成为金钱纠纷的导火线。决不当任何人的担保人，如果有朋友跟你借钱，不要拒绝，借给他，只当是拨出去的水就好。然后再参考前文中介绍的深泽女士所给的建议，学会随时在自己心中调整“朋友”与“熟人”的分类。

◎不要对女性朋友存有非分之想

成为一个人之后，无论男女，大家的乐趣之一莫过于能够与配偶以外的异性毫无顾忌地交往。能结交几个异性朋友也算是人生中的一大乐事。

特别是单身男性，令周围的女性无法对他们置之不理，不由自主的就想帮忙照顾。对于她们隔三岔五送食物上门和不时嘘寒问暖，心存感激地接受就好。遇到这种情况，要毫不掩饰地表达谢意，同时无论是发型也好，或是厨艺也好，千万不要吝啬讲一些赞美的言词让女性开心。

但是，有一点要谨记，到了这个时候绝对不要再抱有“续弦”的幻想，繁殖的季节早已经结束。如果想要得到一个女人，就要做好从此失去其他所有女性朋友的准备。尤其是当你加入了女缘的交往中，切忌贸然行动，那只会让你成为众矢之的。

好不容易才觉得能和这么多无需介意性别的朋友们融洽相处挺好，

一旦再婚等于又退回到“家庭退休”前，结果就是再一次重复了同样的事情，所以还是团体交往最安心。战后这一代人，大家从小男女混校，再加上兴趣班和地区活动的经验，应该早已经习惯了这种不掺杂任何“男女之情”色彩的交往。

◎结交不同年龄层的朋友

“我讨厌跟一群老头老太太在一起，绝对不去日间看护所。”很多老年人都说过这句话。因为当他们看到别人老去的样子时，不管愿不愿意都要承认自己也跟他们一样，这是切肤之痛。而且老年人之间的对话除了牢骚就是不断重复的内容，听多了让人受不了。

男性，大家越是年龄相仿就越走不出权力游戏的束缚，很难改掉拿他人跟自己比较的毛病，动不动就是“跟我同期的佐佐木君……”等类似这样的话题。

步入老年后个人的差距变得十分明显。有时感受到来自同年代有配偶的男性投来的同情的目光，让人觉得浑身别扭，更讨厌别人拿着生活方式或名誉跟自己做比较。

关于这一点，如果年代不同就不会再执著于权力游戏。电影中经常出现的情节，描绘一个爷爷辈的老人与一个孙子辈年轻人之间的交流。父亲与儿子这样的直线关系会产生纠葛，但是类似舅舅与外甥这样的斜线关系相比较之下却能融洽相处。所以有些男人虽然与儿子之间有隔阂，但是跟与儿子同龄的年轻人却可以成为朋友。而且不同年代的朋友能够带来全新的文化，比如能教你电脑的最新使用方法，或是给你带来各种亚文化的新资讯。

只是，这种关系中绝对禁止出现教导、引领和说教。要谨记，“教”这一行为只有当另一方表露出“学”的欲望时才能成立。

◎学会管理自己的资产与收入

在日本，很多丈夫都把家里的财政大权交给妻子管理。这在世界上也属于罕见的现象，所以才会有人说“经常听说日本的妻子在家中地位很低，没想到原来在家中手握实权的才是妻子……”。

其中更有甚者将资产管理权也一并交给妻子，等回过神来才发现不知何时自家已经盖了一座新房子。还有更夸张的，夫妻两人工作，妻子把所有的家庭开支全部从丈夫的收入里扣除，而自己的收入就用于金融投资，等离婚的时候才发现，妻子早已经用自己的名义在别处又盖了一栋房子。丈夫不负责管理家庭财政，这并非因为日本的男人都心胸宏大不拘小节，只能说明他们把用有限的收入维持家计的责任强加于妻子而已。其中很多实例都显示这样做是因为丈夫们嫌麻烦，不愿意负责。

学会自己管理资产与收入，面对诱人的投资计划或来自孩子们的两代人贷款一定要有节制力，凡事三思而后行。万一卧床不起，需要请人照顾的时候，需要多少钱才能维持自己的生活脑子里一定要有数，同时还要留下置办葬礼与购买墓地的钱，钱要为自己而花。最后，就算金额不多，为了防止在自己过身后因为财产继承引起纠纷，一定要在自己意识还清醒的时候留下一份内容明确的遗嘱。

◎预备好自己的身后事

即便如此，一个人的生活依然存在危险系数，因为无法预测什么时候会突然发生什么事。单身女性的话会给自己预备好医院配套设施，安排好相关联系网，为紧急时刻做好万全准备。单身男性若做好准备固然好，那些还知道自己操心的人一点也不会令人觉得棘手，最怕就是那些不闻不问，什么都不愿思想，只会一味逃避的人，他们才最令人担心。

把贵重物品的保管场所和遇到紧急情况时的联络名单放在自己能够记得住的地方。为了万一发生自己不省人事需要急救车送进医院的情况时，把自己的血型、过往病史、服药的名单和对哪种药物过敏都清楚地写下来。

还有一点比其他什么都重要，就是要确保在自己感觉到不对劲的时候有复数的联系人。当然真遇到紧急情况可以拨打急救电话求救，而且很多社区都给独居的高龄者安装了紧急报警装置，但很多时候本人因为有所顾忌，觉得自己这种情况还不至按下按钮惊动四邻，于是踌躇之间反而耽误了救治。

在感觉到“不太好”的时候，最好有几个能够倾诉不安的朋友。曾经就有人因为打了一个电话，对方的朋友大半夜驱车赶来硬拽着他去医院从而捡回一条命。在你不支倒地陷入昏迷之前，身体一定会发出不同程度的警报。而男性往往容易忽视自己身体响起的警钟，常等事后回想起来才有所察觉，原来那个时候的那个感觉……

最后，就算是一个人生活，也要保证有一天一次或者几天一次能够联系或见面的人际关系。不见得一定是朋友，日间看护中心的职员也好，派遣护理人员也好，邻居也好，经常去买东西的商店的店员也好，只要有人记得自己就可以。“说起来，那个人今天怎么没来呢？”起码会有人因为几天见不到你而觉得不对劲。一个人死在家中OK，反正你已经做好心理准备。但是，如果发现晚了会给周围人造成不便，所以，这样做是为了不给周围人添麻烦。

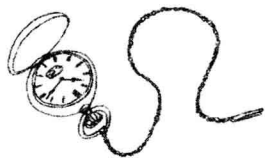
虽然也有报平安的服务，让身在远方的孩子们通过暖壶中热水的使用状况或是煤气的使用量确认父母是否平安。但是正所谓远亲不如近邻，而且有些人觉得虽说是父母与子女的关系，但把自己的一举一动随时报告给孩子也属于侵犯隐私。某位高龄者，从来不看报纸但却一直坚持订报纸，大概是希望有一天送报纸的人看到堆积了几天的旧报纸没人拿，因为担心

而报警吧。

以上这些带有说教性的话，从我这个从没尝试过单身男性生活的人嘴里说出来确实有点不合时宜。但是站在一个女性的角度，我能清楚地指出单身男人哪里不好，哪里不行。

接下来，希望大家能在此基础上继续追加适用于自己的专用条款。

第五章 能一个人面对死亡吗



「生命延长线上的死亡」

一旦卧床不起或是患上老年痴呆症，便再没有性别之分，只能在别人的照顾下从容的生存下去。在此之前，无论男人还是女人，一个人的老后只有唯一的一个选择，就是在养老机构中度过余生。如今，终于看到了另一个选择的可能性，就是“一个人在家中迎接死亡”。

一个人的单身生活并不痛苦，这里所说的一个人是指自己选择一个人生活的人。

“一个人死”与“孤独死”是完全不同的。

孤独死，是指被纯粹的孤立后迎来死亡。一个人死，是指在一个人走过来的人生的延长线上，注定要经历一个人死去。因为一个人的生活并不孤独，所以一个人的死亡只是没有给自己送终的人而已，再无其他。

死亡是谁也不能代替的，是一项必须由自己一个人去完成的事业，谁也不会因为没有人陪在身边就无法到达另一个世界。一个人生活的人，一个人迎接死亡，抛开价值的判断我们称之为“在宅单身死”。只要做好心理准备，无论多少岁的人一个人生活都不成问题。

这个世界上有人天生不适应团体生活。就像第二章中介绍的那位养老院中唯一的男性，在潜意识中永远把自己当成“社长”，因为对周围造成不便，团体生活主动把他排除在外。若是妻子健在，可能会忍受他的任性一直照顾他到最后。但是，对于没有配偶的单身男性而言，让自己去配合别人反而更痛苦。

女性适应周围环境的能力很强，思维也很灵活。不要理所当然地认为这是因为女人天生就是具有适应能力的动物。只因为她们的人生道路没有其他选择，为了生存必须适应环境。说到没有其他选择的生活方式，不禁令人想起监狱，在那里生活的人自然而然会顺应环境。

自己选择入住养老机构的老人，他们都是出于同样的动机“为了不和家人增添负担”。尤其是女性，她们懂得察言观色，总是为他人考虑。与之相比，男性就任性得多。与其跟自己不喜欢的人一起过团体生活，就算不方便也要坚持一个人生活。在垃圾屋里死撑到最后，发誓“我绝对不离开这里”的大多都是男性。

◎在家中迎接死亡的条件

高龄者随着年龄的增长适应能力性会随着下降，所以把他们送去一个新的环境是很残酷的。既然如此，是否能够在维持他们固有的生活状态下，让他们在家迎来自己人生最后的一刻呢？

这成为我接下来的研究课题。

在宅单身死是否可能？

我的答案是——可以。

为此需要满足以下三个条件：

24小时对应的巡回访问介护

24小时对应的访问看护

24小时对应的末期医疗

也就是说，只要介护、看护、医疗形成多职业合作，单身人士在宅过世是可以实现的。

多年以来我一直与从事介护工作的人打交道。我感觉这些从事介乎工作的人，真的是一群志向高远，充满爱心，脾气温和的人。可另一边，因

为我的父亲是一名医生，所以我对从事医疗的人有无法消除的偏见，如果可以真希望离他们越远越好。但既然是以临终关怀作为研究对象，自然没有理由掺杂太多的个人感情。带着这样的想法与那些正在从事临终关怀的医生们接触之后，才发现原来他们都是心地善良之人。

◎ “病” 是一生现役的阻碍

日本的高龄者的死因，按照从上到下的顺序排位，第一位恶性新生物，俗称癌症，第二位心脏病，第三位脑血管疾病（脑血栓），第四位肺炎（感染症）。随着年龄的增长心脏病与肺炎的排位会持续上升，过了85岁之后自然衰老死亡会攀升至第四或第五位。

大致概括为：①因患癌症而死亡②因心脏病或脑血栓而突然死亡，又或者③在心脏病或脑血栓的疗养中因为肺部感染造成心力衰竭而死亡，不然就是一直健康长寿到最后④因为自然衰老而死亡，就这几个选择。因为自然衰老而亡是对文明发展的见证。老年人的免疫力不断下降，最后多数人都因为患上肺炎等感染症而死亡。这也是为什么一进入秋冬季老年人的死亡率就直线上升的原因。

很多人的愿望都是希望自己有一天能毫无痛苦地“突然死”。在众多死因中最有可能达成突然死愿望的是心脏病和脑血栓。但是，因为突发重症而不治死亡的情况并不多。这些病在发病之前如余震般是有征兆的，轻度发作在得到及时救治后并没有生命危险，虽然伴有半身不遂或语言障碍等后遗症，但仍然可以继续生活。

我曾经见过一位男性，他在经历了脑血栓后通过复健奇迹般地康复，但他仍然心有余悸地说“我一想到如果那时就此留下后遗症就会觉得不寒而栗”。他是一个以“一生现役”为信条的男性，本来我以为他会说“如果就那样死掉的话”，没想到还有更加令他寒心而栗的。

觉得“那时候还不如一死了之的好”的人，是因为他们无法接受自己突然由一个正常人变得身有残疾。在我与那些留下后遗症的患者们接触之后，发现自己的心情反而变得轻松了。因为他们让我体会到享受人生与身体是否有残疾毫无关系。虽然留下后遗症但保住了最宝贵的生命，之后回想起来只会心存感谢。

◎接受癌症余命宣告

在死因中，疗养时间由短至长的排列顺序分别为：①心脏病和脑血栓②癌症③自然衰老或肺部感染。只是，①心脏病与脑血栓导致的“突然死”，前提要在能一下子死得了的情况下。即便如此，预期之外的死亡就真的那么幸福吗？无论是自己还是周围人，在毫无准备的情况突然面对死亡，这应该算是一种不幸，因为既没来得及对自己的人生也没来得及对自己的朋友说一声“再见”。

与之相比，②患癌症死亡，能够大概预测自己的死期。有时间为迎接死亡做准备，还能与周围人的话别。而且，因为“余命”所剩不多，也比较容易制定资金使用计划。

接受余命宣告的佐野洋子女士说：“这样就不用担心接下来的生活费啦。”整个人一副彻底放松的状态。接受宣告之后马上找到买车的经销商，毫不犹豫地买了一辆自己一直想要的美洲豹。

《癌症患者学》（『がん患者学』，晶文社，2000年）的作者，已故的柳原和子女士，有一阵子曾经用玄米菜食代替治疗，一边喊着“没钱”，一边却在京都的疗养生活中迷上了美食，什么怀石料理、板前割烹吃得不亦乐乎。也赶上京都确实是个美食的都市，一想到剩下的时间已经不多，什么顾忌，什么忍耐全都成了浮云。“把钱花在自己喜欢的地方有什么问题”，正因为患上癌症才让她豁然开朗，这并不是一件坏事。

◎死前的时间与顿悟

相对于②、③，因自然衰老或感染症而死亡的情况，卧床不起的时间应该是最长的。大家可能以为一旦患上肺炎一类的感染症不久就会死亡，其实，多数的感染症的死亡实例都是因为卧床不起的高龄者在长期疗养中因为体力衰弱感染肺炎而导致的。感染症成为死亡原因，其实也意味着人的体力和抵抗力急剧下降。高龄者的感染症，有时候也因为吸入性肺炎或院内感染所导致，属于一种介护医疗事故。

我的父亲享年86岁，去世前经历了15个月的长期入院生活。衰弱的身体完全失去了新陈代谢的能力，皮肤薄得好像随时会破裂一般，但是去世后遗体上没有一个褥疮，而且15个月间也从未感染过肺炎。相信是医院给病人提供了高质量的护理，这让我想对医生和护士们由衷地表达感谢。只是，癌症是个熬日子的病，本人在去世前应该承受了身心的巨大痛苦。

另一边，有人在都内有名的大医院入院治疗肝炎，当肝炎病菌100%成功治愈的时候却因为感染了肺炎没多久就死亡。对于抵抗力低的人来说，医院是一个非常危险的地方。

死亡诊断书上的死因为“肺炎”或“心力衰竭”时，很多时候是在告诉家属那并不是病人真正的死因。

我的母亲（享年76岁），在与扩散的复发乳腺癌病魔作斗争时死于心力衰竭。我曾经见过癌症末期患者的死前状态，面露死相，呼吸也极不规律。所以看到母亲面色红润时跟她说：“老妈，我知道你难受，但是咱一时半会儿还死不了。我圣诞节就回来你要等着我”，之后就去了德国工作。才到达没几天就接到了母亲的死亡通知，马上急急忙忙地赶回日本。

母亲的遗体很圆润，皮肤也有光泽。因为吗啡与身体产生排斥，让她十分痛苦，在迎来癌症死之前先因为心力衰竭而去世，对她来说未尝不是一件好事。母亲一直患有慢性心脏病。

这么一写，是不是会引得大家越发不安呢？

「在家看护的后备力量」

那么，到底选择哪一种死法才是最好的呢？

很遗憾，人类唯一不能选择的就是一怎么死去。在离世之前，有几个月甚至更长时间我们要必须接受别人的照顾，只要做好这个思想准备，便再没有什么可怕的。

对于那些实际担任过在宅看护医生的人，他们经常被病人问同一个问题，

“单身一个人，也可以选择在家死吗？”

有的医生会回答：“这是我接下来的课题”，有的医生则回答“可以，没有问题，因为我们有过实践经验”。

在首都郊外的小平市，运营“护理城小平”的山崎章医生就属于后者。他本来是一名癌症缓和治疗的专家，通过自己多年的医疗经验，把访问介护与看护结合在一起，开始实践在宅临终关怀（山崎章郎·米泽慧合著《新临终关怀宣言》「新ホスピス宣言」云母书房，2006年）。

当我去采访他的时候，他以整个地区约60个家庭的高龄者为对象，给重度癌症末期患者提供包括缓解疼痛在内的在宅医疗服务。他还把自己的手机号码告诉每一位患者，跟他们说：“有事可以随时打给我”。

山崎医生跟我一样都属于团块世代，已经年过六十。60几岁的人不再像年轻时，体力大不如前，不仅如此竟然还打乱自己的私生活，难道家人

就没有怨言吗？

“随时可以打给你，不是说真的吧？”对于我的担心，山崎医生这样回答：

“只要让患者知道24小时有人对应，给他们足够的安心感，其实他们很少会真的打电话来。”

事实上至今为止，每个月平均只接到两个电话左右。而且从去年开始，增加了新的医生，实现了多人对应制度，自己的负担也减少了许多。

不仅是山崎医生，很多提供夜间随时对应OK体制的在宅医疗的关系者，大家口径一致，都表示“最重要的是给患者足够的安心感”。事实上，只要做到这一点，真的没有人会一直不停地打电话来。

◎生协“OrangeCoop”的配合

支撑24小时对应医疗需要两个条件：第一，需要一个复数医疗工作者共同分担风险的组织结构，避免所有负担集中在医生一人身上。第二，让访问看护起到协助作用，减少医生出诊的次数。

对于刚刚结束急性期治疗的患者，为了防止其病情突然恶化，过去有家庭医生跟进。提倡“上门医生”的后期高龄者医疗制度，就是有意要让家庭医生重新复活。但是因为与报酬定额制的高龄者医疗产生了抵触，遭到医师会的强烈反对。这些还只是其次，最现实的问题是，“小镇家庭医生”这一职业因为后继无人已经注定逃不出逐渐消失的命运。随着地方的高龄化现象越来越严重，家庭医生的负担也越来越重。为了减轻负担，政府推出了“值班医生”的制度结构。

大阪府泉南的生协“Orange Coop”，力求为高龄者提供一个集医疗、介护、生活支援为一体，让高龄者安心入住的设施而下了大功夫。生协提供访问介护，再加上由地区医师、齿科医生等医疗关系者组成的小组提供

访问医疗，形成一个完善的“Gold Life”关系网（笠原优《丰富果实——Orang Coop的挑战》「みのり豊かに——オレンジコープの挑戦」，幻冬社，2008年）。

它最大的特征是对一位患者有两名以上的医生进行诊疗，大家通过信息共享，防止误诊或漏诊，就算发生紧急情况也可以马上确保后备人员，同时还能够减轻医疗者的负担。到2008年为止，共有5位医生，8位齿科医生，针灸师、柔道整体师、按摩师共计19位加入了这个关系网。他们在努力实践，让专门医生无需只局限于自己的专业内，活用原有的地区资源，建立一个能够提供24小时对应的体系。我觉得这个做法很好，如果能作为示范典型推广扩大，相信在其他地区也有实践应用的可能性。

◎对齿科医疗的需求越来越大

在上述的关系网中，也有经营齿科诊所的医生开始实践在宅齿科医疗。高龄者大多需要安装假牙，对口腔护理的需求也越来越高。人类，只要活着一天，就需要吃喝拉撒，到死为止不断重复。用嘴吃饭，这是人活着的证据。

在有些养老机构里工作人员为了省事会把入住者的假牙摘掉，结果导致他们无法咀嚼，失去了吃东西的乐趣，或是只能每顿都吃搅拌机打碎的流食。这种做法根本就是侵害人权，绝对可以归类为对高龄者的虐待。

对于行动不便的高龄者，只要使用轮椅这一辅助工具就可以自由移动。对于视力下降的高龄者，只要有眼镜的辅助，既能够读书看报也能欣赏电视节目。而明明知道有假牙这种辅助工具却不给老人使用，这不是欺负人是什么！曾经看过一部由电影导演羽田澄子女士拍摄的纪录片，至今记得里面那个令人感动的片段，讲述一位入住老人院的高龄者修理了不合口的假牙，重新装上之后一下子重振精神恢复了从前的活力。所以说，在

宅医疗中必须要包括齿科诊疗。

活跃于在宅医疗中还有另一个项目，就是访问看护。只要有24小时对应的访问看护站，就算不等医生出诊也可以做很多事。比如在医院上班的护士，虽然有夜班执勤表和值班医生，但在患者的病情出现恶化时即使深夜也会与主治医生联络，访问看护只是把这种形式从医院照搬到地区而已。当医疗记者大熊由纪子女士对在宅医疗进行贴切形容时我刚好在场，她说：医院中的治疗，对医生来说就相当于主场比赛。与之相反，在患者家中进行治疗是远征的客场比赛。条件完全不同。所以在宅医疗无论对医生还是对护士，要求他们有更多样的能力和经验也是理所当然的。

◎金窝银窝不如自己的狗窝

访问介护的作用很大，是在宅治疗不可或缺的一环。它并非治疗，而是支撑日常生活的介护。只要护工能够一天巡回4到6次，每次不需要很长时间只是打个招呼说两句话也可以，就能察觉到变化。就算患者在护工巡回的间隙停止呼吸，我觉得这也很正常，就像不少有家人同住的高龄者，也是没有家人守护的晚上入睡后就再也没有醒过来。

作为我的研究对象的九州生协，Green Coop联盟的福祉关怀互助“Workers Collective”（由全员出资成为共同经营者，承担劳动协同组合方式的非营利住址），他们已经有了通过访问介护对单身的男性高龄者成功提供在宅临终关怀的业绩。

就因为他们每天都与病人见面，所以能更敏锐地察觉到变化。当觉得时间差不多的时候，就及时通知病人住在远方的女儿们。一周之后，那位老人在自家中安详去世，家人对他们感激不尽。不过好在老人是一周就走了，若是持续一个月的话，其间大家当然不能一直守在那里，若是回去之后再被叫来到最后搞不好反而会落埋怨。

除此之外，再加上访问复健、访问入浴、医疗福祉工作人员、介护支援专门人员等，多种类的协作，就算是最末期也一样能在家中迎接死亡。

我自己作为一个单身人士，最近心境也开始逐渐转向在宅死了。比起寻找靠谱的养老院，越来越觉得既然一直都是一个人生活，那不如就照着一个人活过来的方式，最后也一个人迎接死亡更适合自己。

正所谓金窝银窝不如自己的狗窝，这是大多数高龄者的心声。我真心希望如介护保险理念的初衷一样，有一天能够真正实现高龄者的“在宅支援”。

说起来，在介护保险的“在宅支援”的理念中，其实隐含着想降低介护成本的“不纯动机”。实际上，在宅死比在医院死能够降低最末期医疗的成本。

来自家庭的“抵抗势力”

在日本，如今依旧是医院（设施）死的数字远远大于在宅死，比例占到总数的87%。自古以来，在家中去世是再自然不过的事情。但是近代以后，医院死急速上升，1970年后的数字更是直接超越了在宅死，不过最近在宅死开始渐渐呈现上升趋势。医院死，极容易出现被称为“面条综合征”（浑身插满输液管、尿管、呼吸管，被各种仪器包围的重症患者的状态）的重症末期过剩医疗，在家人面前进行心脏复苏抢救，有时还会被迫转移到重症监护室，把家人挡在门外。面对这样的情况，根本没有时间话别，更没有工夫伤心。

在韩国的介护设施，曾经听到过这样的事情。把在设施中去世的死者的遗体运送到医院，让家属特意赶到医院去与死者告别。医院死是“近代化”的象征，为死者家属到最后一分钟都竭尽全力找到了绝好的借口。

◎谁决定是否住院？

住在岐阜市的小笠原文雄医生正在实践在宅医疗，据他所说，把末期的老人送进医院这多数都是家人的意思。小笠原医生在自己所在的地区给重度癌症患者提供包括缓和治疗的在宅医疗服务。与过去只有六成的在宅死亡率相比，如今发生了巨变，已经上升到九成。日本全国的在宅死亡率的现状是13%，这也是一个令人吃惊的数字。

家人经常代替陷入昏迷状态的病人做决定，将他们送进医院。如果患者本人有意识的话，都到了这个时候应该没有几个人还愿意进医院的吧。好不容易在家一路维持到现在，就让我这样在家里死去吧，相信这才是他们真正的心声。面对临死的病人，陷入混乱的其实是家人，因为自己实在看不下去，最后才选择将病人送进医院。

所以小笠原医生说，除了和患者本人以外，与他们的家人建立信赖关系也要花上很长的一段时间。要告诉他们患者会以什么样的顺序发生什么样的变化，因为变化很慢所以不需要太过担心，无论发生什么事都有24小时访问看护站的护士来对应可以完全放心，能够在家中离开对于患者来说是最能让他们满意的方法，而家人如果坚持到最后一定能体会到完成后的充实感等，这些话必须要有先后顺序地对他们说，让他们逐渐明白了解。有时候要花上一个多小时，但这些都不算在诊疗报酬中。因为平时一直在做检查，所以很容易察觉患者的变化。陷入恐慌的家人都离得很远，亲戚也只是偶尔才来看上一眼。

◎死不需要医生

小笠原医生的信条，“死不需要医生”。

的确如此。

治疗毫无疑问是医生的工作，但是死，是将死之人不得不自己完成，而且是谁也无法代替的工作。

深夜，当访问看护站的电话响起时，如果有必要的话医生会前往诊疗，但大多数情况都是由在患者家中待命的护士来对应。与家人一起送走病人之后，护士会打电话向医生回报：“刚刚，病人去世了”。医生的工作就是在之后开据死亡诊断书。逝去之人不会再复活，所以等到天亮后再出门也不迟。

虽然身为重度患者的主治医，但是小笠原医生在深夜匆忙出诊的情况并不多。不过之所以能如此轻松，也是因为平时已经与患者和家人之间建立了深厚的信赖关系的缘故。

对于逝去的死者，很多时候都是由家人与护士一起合力为他换上干净的衣服，修整遗容。对于家人能为患者所做的这最后的护理，小笠原医生称之为“天使护理”，帮助他们做好去天国的准备。在得到家人的同意进行“天使护理”之后，来自家属的满意度也非常高。本来一开始我还对医生所说的“笑着送走与被送走”的话半信半疑。在跟他一起出诊之后我大吃一惊，他所言非虚。

患有直肠癌，带着人工肛门与病魔做斗争的女性患者，满面笑容。被医生诊断“差不多就是今晚了”的癌症末期的丈夫，他选择在宅看护的妻子也是满面笑容。正如医生的预想，在我去访问的那天的晚上，病人去世了。第二天一早，听说他的家人是带着满足的笑容迎接医生的到来。

◎ 因为医生的一句话家庭关系得以修复

每一次听到类似的话我都有种如释重负的感觉，然后心下暗喜没有家人真好。因为对于没有孩子的我来说，就算到了人生的最后一刻，也不会有其他人代替我做决定。

在日本，家人的权力是至高无上的。一旦你丧失了自我决定的能力就等于把决定权交由家人代行。好比捐献器官，根据法律规定，如果一开始本人没有明确表示拒绝那就由家人来全权决定是否捐献。无论多么亲密的朋友，只要远方那些一年见不上几面的亲戚赶来，一样会被赶出病房。临终前自己选择入院的患者，其实多数都是出于为家人着想，“他们希望我住院”、“不想给家人添麻烦”。如果不存在这些外界因素，到底还有多少患者真的愿意死在医院里呢？

从小笠原医生那里我还听到另一个成为在宅死“抵抗势力”的实例。医生对末期癌症患者说：“医院已经把能做的都做了”，建议他出院，而患者本人也有很强烈的意愿出院。他家中虽然有妻子，但两人的关系已经名存实亡，所以妻子对于丈夫回家表示强烈反对，因为照顾起来很麻烦。

在双方陷入僵持的关系时小笠原医生说了这样一句话。

“只要没有你在，我们一早已经把患者送回家了”。

出人意料的逆向思维。

因为有一群怕麻烦，不愿意承担责任的家人，所以患者不能回家。若是家里一个人都没有，反而能够回家坦然地接受临终关怀……。大概是医生毫不留情的言语戳到了妻子的痛处，令她幡然醒悟，请了护工做好万全准备之后把丈夫接回家中，女儿也经常回来帮忙。

渐渐的，本来连丈夫的身体都不愿意触碰的妻子也开始积极参与护，夫妻关系因此而和好如初，这令一直为父母不和而操心的女儿也大吃一惊。如愿在家中度过人生最后时光的丈夫非常满意，因为介护而使得夫

妻关系得以修复的妻子，看到父母和好的女儿也同样得到了满足，他们对医生感激不尽。

人生真是都充满了意想不到啊！

◎日本在宅医学会的大胆尝试

全国各地都有实践在宅临终关怀的医疗从业者。

日本在宅医疗研究会成立于1999年（2008年更名为日本在宅医疗学会），为了给癌症患者提供支援，对于危险期医疗与地域医疗的合作一边研究一边实践。日本在宅医学会也成立于1999年，除了医生，还包括护士、理疗师等多种职业的医疗从业者，登录的会员与准会员人数之和超过1300名。

2009年，在鹿儿岛召开了日本在宅医学会的年会，担任大会长的中野一司先生就是鹿儿岛市内一间私人诊所的医生。他把IT技术与访问医疗相结合，在他创立的在宅医疗网络上全国有约900位医生登录在册。他就是利用这个名簿联络大家，在没有组织委员会的情况下召开了这个近1000人的集会。所以他不是大会委员长，而是“大会·长”。在主办者致辞中，会长之后才轮到大会·长登场。可在我看来，这个大会·长可比会长厉害多了。

这个人可是提出让全日本最强的“话唠三婆”——通口惠子、大熊由纪子和上野千鹤子3人集聚一堂召开研讨会，并且实现了这个在此之前谁也未曾设想过的大胆企划。

◎医疗与看护的地域差异非常大

像这样的在宅医疗，让我想起了昔日的上门医生，按现在的话说就

是“濒临灭绝”的家庭医生。反而像鹿儿岛市和岐阜市那种地方城市，倒成了这个行业的领跑者。在我这样想的时候突然发现，原来在东京都23区内，而且还是位于城市正中心的新宿区，也有正在实践在宅临终关怀的医生。仔细一想，都市的人口密集度很高，若是考虑到移动成本，在都市进行访问医疗，效率应该比地方城市高得多。

问题是，类似于这样的实践，受到在那个地区是否有一部分有志于此的医疗从业者这一偶然因素所左右。无论是医疗保险还是介护保险，制度全国统一。但是，赋予制度生命的是人。同样是计件付费，有的地方是赤字，有的地方却还有余额。在同样的条件下，有提供高质量医疗和介护服务的人，也有死守着制度仅提供基本服务的人。无论是医疗还是介护，都会因地域不同而产生的极大的差异。

我已经重复过很多遍，是否能够遇到高质量的设施和优质的服务，这绝对不是有钱就能办到的事情。

为了一个人的老后能够接受在宅临终关怀，最好的办法就是老后搬到有地区介护和医疗资源的地方去。如若不然，就考虑在自己所居住的地区，趁着自己身体还硬朗的时候建立一套能够提供这种资源的体系结构。

┌ “一个人专用”的看护保险 ┐

综合所有实际从事在宅临终关怀事业人员的所述。

以现在的医疗水准，绝对能够控制患者在临终前所承受的痛苦。

即使没有家人，只要有多种类职业的合作，单身者一样可以得到很好

的照顾。

根据情况不同，有时反而没有家人的单身人士更能安心接受在宅临终关怀。

一个人是不是真有这么坚强的后盾？

为了让单身者在家中接受临终关怀成为可能，介护保险需要变成“一个人配置”，这是我一直在强调的。但是最大的问题在于负担与支付无法达成一致。众所周知，现在的介护保险，就算认定需要介护度为最高级数的5级，在宅服务一个月的支付额度上限也只有36万日元。虽说是以使用者为本，但却需要有家族介护人员为前提，为了减轻家族介护的负担，才是介护保险的制度设计的政策意图。

既然如此，孤寡老人在人生最后的阶段最好还是接受设施介护比较妥当。但是，特别养护等设施现在因为受到政府的干预，抑制了它们的设置数量。听到有700多人在预约等待中，除了绝望别无其他。时常听到民间有声音倡议让幼儿园的等待入园儿童数字彻底归零，但却从来没听过有人高喊让等待入住特别养护设施的高龄老人数字归零。

话虽如此，我从来不认为设施介护就有多好。如今全世界都在兴起脱离设施化的运动，我们也不应该再依赖更多的设施。当然，虽说不依赖设施但我更不愿意见到因为抑制设施的增加而出现的类似于群马县涩川市的违法设施，被遗弃的老人们被活活烧死的惨状。

◎最后的存款如何使用

只是，如我在前文中所述，在人生的最后接受他人照顾的时间由短至长，按照死因①心脏病和脑血栓②癌症③自然衰老和感染症而排序，卧床不起的平均时间为8.5个月。只要按照癌症半年，卧床不起为1~2年的预想进行临终投资就可以了。即便是卧床不起，真正需要24小时全天候介护的

时间也没有想象的那么长。日本的高龄者，攒钱率与存储金额都不低，时常听说有高龄者在生前过着近乎吝啬的节俭生活，结果去世后却发现存款超过1千万日元。

根据前文中介绍的那位家住岐阜县的小笠原医生所说，当他觉得患者已经差不多的时候，就建议他们雇佣全天制的家政护理人员。岐阜县周边的行情是一天1万5000日币，一个月45万日币。只要做好一个月支付这么多钱的心理准备，在家中一样能够维持生活质量。如果在此基础之上还想提高舒适度，有100万日币也足够了。

遗憾的是，在这一点上家人也会成为最大的“抵抗势力”，因为他们不希望高龄者的资产变少。有一位独居的老太太，家有300万日元存款，当医生建议她请个家政服务人员的时候，她的女婿却担心这点钱不够。直到小笠原医生表示有300万日币的话足够维持半年，而且就算不够最后也还有小笠原内科能够跟进，这才说服他同意。这位医生已经与患者建立了不一般的信赖关系，连患者有多少资产都知道。

也曾经有过当病人“差不多到时间”的时候义工轮班交替看护的实例。只是当大家好不容易做好了万全准备时，却因为远方的家人突然出现急急忙忙把病人送进医院而告终，让义工们懊悔不已。

有一位不依靠远方的家人选择在宅死的高龄者，他留下遗嘱，在死后把自己那栋附带土地的独门独院赠予医生，并留下遗言“希望医生能够用它帮助更多人”。医生对患者的这份善心表示由衷的感谢，可一提起高额的赠予税又不得不面露苦笑。

◎对护理服务别吝啬钱

一个月45万日币，相当于以高级设备为卖点的顶级老人公寓的月租金。像这样的老人公寓最初的入住押金至少要上千万日币，贵得离谱。如

果是在宅介护的话，因为本来就有自己的房子，所以不需要初期投资，正所谓金窝银窝不如自己的狗窝。剩下的就是把房子改装成无障碍环境的费用和介护用品的租金。

尽可能地缩减前期投资，然后在护理费用上下重本。

到现在为止，日本人一直认为家人介护是不花钱的，所以在护理服务上舍不得多花一分钱。自己的钱，要怎花自己说了算，不需要考虑别人的想法，存这些钱不就是为了让自己老后的生活能过的舒服么！

只是，全天候的家政服务一个月报酬至少45万日币，这还只是地方城市的行情。而且大城市因为人工费本身就高，可能连合适的人都找不到。只不过，倘若是照料自己的日常生活，并不需要专业的家政人员，有些为了在短期内存钱的年轻人或学生等也是不错的人选。如今在瑞典，高龄者的住宅中会空出一个房间免费提供给年轻人，他们可以居住但是同时要给老年人提供护理服务，这已经形成了体系。所以，我们也不能排除今后在这些地方会有外国工作者加入。

在宅临终关怀的好处，让患者本人非常满足。与介护设施相比，因为不需要前期投资一下子降低了成本。同时还能够减少临终前的医疗成本，因为高龄者毫不吝啬的拿出自己的积蓄，能够促进整个地区的雇佣活性化，还能够带动新的需求。简直就是有百利而无一害。

「和解的建议」

死亡是一步一步慢慢逼近的，所以最好不要期待有一天能突然死亡。

死亡花时间慢慢到访，是为了让本人和周围人做好迎接它的准备。书店里关于如何提前整理自己的遗物，如何立遗嘱这类的书籍堆积如山。别人说过的话无谓重复，所以在这里我只想写一些谁都未曾提及到的，特别是针对单身男性的内容。

我想说的是建议大家在死前“和解”。我很坚持这一点，为此还曾经在2005年由我主编的《现在，该问父母的事情》（法研社）中加入了当时资料上根本没有的项目。分别是“即使问不出口也要问的事情”、“即使想问也最好不要问的事情”、“应该趁现在与父母进行和解的事情”这三项。特意加入“与父母和解”这一项，是因为其中也包含着我自己的悔意。我自幼与母亲格格不入，为了避免与母亲产生正面冲突很早就离开了家。等到后来再见面时，母亲已经需要他人照顾，彻底成为了生活的弱者，而我也永远的失去了与母亲好好面对面相处的机会。

◎逞强会留下遗憾

在人的一生中，谁都会经历与他人发生纠葛或形成对立的局面。如果是敌人，大可以置之不理。可若是与自己最重视的人或是最亲的家人因分歧而产生对立，尤其是男性，就让心结一直搁置始终不去尝试打开，一晃很多年过去。好面子、意气用事、讲情义、逻辑思维等，男人就是什么都要讲出个道理。他们学不会凡事以人情优先，“但求过得去就行”。当配偶去世后，唯一一个懂得“过得去就行”，帮自己与周围圆融相处的妻子也不在了，于是与家人之间越来越疏远，最终被迫陷入孤立状态。

因为孩子违背自己的意思而与孩子“断绝关系”的，基本上都是父亲，从没听说过母亲与孩子断绝关系的例子。现在仍然有因为女儿与不正经的男人私奔而与女儿断绝关系的父母，可一旦生了孙子，最先软化的就是母亲。本来靠母亲在中间做和事佬，女儿夫妇一家能够重新回归，但若

是妻子先逝，这个中介也就不复存在，到最后只能一个人孤独终老。

若是离婚的话，与原来的家庭之间关系会变得十分疏远，搞不好连孩子成人后的模样都记不起来。

不知道大家有没有看过电影《入殓师》，故事中讲述一个父亲在儿子六岁时因为外面有了别的女人而抛弃妻子，三十年后主人公的儿子终于与父亲再次相见，只是再见的时候父亲已经过世。在这部电影中，有不少演员作为“死者”登场。不用讲台词是挺好，可要演一具尸体应该没那么简单吧。

电影的高潮部分，已经成为入殓师的主人公，面对曾经抛弃自己的父亲的遗体，在为他整理遗容时发现了从他握紧的拳头中滚落出的小石头，那是他一刻也未曾忘记过的，小时候与父亲一起玩石文（把自己的愿望寄托在石头上送给对方）时用的石头。原来如此，竟然是这样。自己在心中怨恨、诅咒过无数次的自私的父亲，在抛弃自己之后，直到死前的一刻从来没有忘记过这个儿子……于是乎，就在这一瞬间，主人公与死者之间达成了和解。

我有个男性朋友，出了名的不好相处。有一天，他把这部电影改编的漫画借给我，跟我说：“看吧，看完肯定会哭的”。我看了，但是却没有哭。莫非我是个比男人还冷血，还没有感情的人？当然不是。因为这部电影中融入了让男人动容的元素，触动了他们的泪点，那就是——父亲与儿子的和解，而且还是无法挽回的，一个迟到的和解。《入殓师》这部电影中有太多能够触动男人灵魂深处的东西，感动了女性观众的同时也深深攫住了男性观众的心。

◎为了不给人生留下遗憾

话虽如此，现实生活的发展岂能如电影中那么顺利。死的时候还紧握

着石文，这未免太夸张了，就算果真如此，也不能保证儿子就一定能顺利发现呀。而且，虽然站在儿子的立场上看这段父子关系已经得到和解，但是换个角度站在父亲的立场来看，也许他握住儿子的石文不放就是因为一直无法原谅自己的所作所为，到死也未能释怀。

并非在临终前，而是在死后才得到的和解，由此可见这只是儿子的事，与父亲没有关系。我甚至有种想法，觉得这个迟来的和解的真正含义其实是在预示父与子之间的关系，到死都无法和解。

我的另一个男性朋友，在自己六十几岁的时候送走了80岁高龄的老父亲。他跟我敞开心扉地说“在父亲葬礼上我怎么都哭不出来”。一想到在此之前的人生中与父亲发生的争执和父亲的任性妄为，他就觉得自己虽然到了这个年龄但仍然无法原谅他。

打不开的心结，扣系得越来越紧，最终成为一团死结，对于留下来的一方来说无疑也是一种负担。如果想在未来的生活中给自己留下遗憾，最好的办法就是在这段迎接死亡到来的准备期间，与想要和解的人们一一和解。原谅那些自己一直无法原谅的人，让那些不愿意原谅自己的人原谅自己。正所谓人之将死其言也善，当知道面前的人将不久于人世时，对方都会变得宽大。如果实在得不到原谅也没关系，不能释怀这件事之后会成为继续活下去的那一方的遗憾。

节子女士在自己六十几岁的时候送走了当时70多岁的丈夫。丈夫因为脑溢血而留下后遗症一直卧床不起，据说她在丈夫临终前曾经跟他说：

“如果你现在有想见的人就告诉我，不需要有所顾忌。就算是我不知道的情人也好、恋人也罢，只要是你想见的人我都会帮你把她们叫来。”

实在令人刮目相看。

当然，人生既没有竣工也没有大团圆。永远没有完整的结尾，这才是人生。只是，在等待死亡的过程中，人们会尽量让自己不留遗憾地跟他人忏悔或寻求原谅，对自己的亲朋好友表达感谢并与他们告别。可能只有这

样做了之后人们才会觉得“什么时候带我走都没关系了”，才能真正坦然地面对死亡吧。

我还没有实际经验自然不能夸夸其谈。可若真等到实际经历的那一天岂不为时已晚，因为已经不在人世。其实身为“一个人”的我，只希望当那一天来临时能够坦然面对“一个人”的死亡。

毕竟这样的死法不是每一个男女都会经历的。

结束语

在之前的著书《一个人的老后》（女人版）中，我曾经这样写过：

“什么，你问我，男人该如何是好？

这种事，不用问也应该知道吧。

就是尽可能地，成为一个招女人喜欢的男人。”

结果因为这三句，我收到了来自男性读者的不满和抗议。

有位读者写道：“我觉得这本书不仅适用于女性，对男性也有帮助，一路深有同感地阅读下来。可直到读到最后三句，仿佛一下子被推到一边的感觉。如果可以，希望您能把最后三句删掉。”

我很理解这位读者的心情，但之后也没有删掉这三句，现在依旧存在于结束语中。

还有读者来信中说得最多的一句话就是——“希望您接下来能写写关于男人的一个人的老后。”

2年后的今天，终于实现了与读者的约定。

单身男性与单身女性的生活智慧有所不同。如今市面上也有不少男性作者以单身男性读者为对象所写的书，所以我相信有些男性读者一定会想，再怎么样也没到需要一个女人来教我们怎么生活的地步吧。

只是，通过对众多单身男性的采访，我察觉到了一些东西。过着安稳又幸福的老后生活的单身男性有一个共通点，就是虽然妻子先逝但他们周

围仍然有很多女性朋友。最后的日子，再有钱也不如身边有人，男性拥有异性朋友，女性拥有同性朋友，这就是快乐的秘诀。男人们凑在一起，大家谁都不愿意“公开示弱”，就算越到困难彼此也帮不上忙。

指导比我年长的男性，教他们怎么生活，这的确是僭越。但是，我可以告诉大家怎么做能令女性开心，或是做什么会招她们厌恶。

如果用金钱、地位和男性魅力都不能使女性上钩的话，最后剩下的就只有一点——人格的魅力。这也是不会对女性构成威胁的“可爱”。

“尽可能地，成为一个招女人喜欢的男人”。

我在上一本书中所写的建议，其实也是我自己的亲身经历。

在撰写本书的两年间，我走访了很多人，做了大量的研究，搜集到很多新的资讯。此次这本书虽然是针对男性读者所写，但是相信对女性读者同样有帮助。

应该怎么着呢，为了我们女性的幸福，让单身男性继续一个人坚强地生活下去比什么都重要。遇到滋扰他人的自杀会给自己添麻烦，在孤立的环境中被迫接受“孤独死”（与“一个人死“完全是两码事，有关这一点请阅读正文）又让人于心不忍。

女人从来不是冷血更不是薄情之人。希望那些先逝的妻子在临终前能觉得“这下我可以安心上路了，不用再担心留下老头子一个人”，就算离了婚，妻子充满怨恨地说“我再也不想见到那张脸”，但她们仍然希望孩子们能跟父亲维持良好的关系。即使是“败犬”的女性，也希望她们在生活中能拥有许多有魅力的男性朋友。

在有困难的时候毫不掩饰地承认自己有困难，对于这种“可爱”的单身男人不断增加我表示大欢迎。同时，在心中祈祷，希望社会结构能够逐渐向彼此帮助的方向转变。我个人认为，想要到达目标，难度并不是很高。

——上野千鹤子 于 红叶的季节