

日本熟齡女性族群的書寫和閱讀

林宜和 旅日文字工作者

日本女性的平均壽命特長，2019 年統計是 87.45 歲，居世界第二，較日本男性平均 81.41 歲，足足多了 6 歲。日本的平均壽命調查，始於明治 24（1891）年，當時男女各是 42.8 歲和 44.3 歲。也就是說，在一個多世紀間，日本女性的平壽命延長將近一倍，不可不謂驚人。

壽命伸展雖然可喜，卻也帶來許多問題。最大的隱憂，是日本女性在平均將近 30 年的熟齡生涯，將不可避免孤獨、健康和經濟的壓力。如何安排與調適自己的老後，是熟齡女性最關心的話題。日本書市以熟齡女性族群為對象的出版物，多不勝數，源源不絕。本文僅就熟齡女性作家寫給同輩女性讀者的作品，選取近年出版的圖書，分類擇數例介紹，希望窺見書市一端。

心靈勵志類

上野千鶴子著《上野千鶴子的求生語錄》
（2016 文藝春秋社）

上野千鶴子（1948-）是日本著名的社會學家兼東京大學名譽教授，早年以研究女性主義聞名，近年關注熟齡議題，著有《一個人的老後》等超級暢銷書。本書標題《求生語錄》，是由上野在 40 年間發表的文字和談話當中，節錄 140

段箴言編輯而成。上野自稱這是她半生追求兩性平權「惡戰苦鬥」的紀錄，希望留給後輩女性，願下一代過得更好。內容分八章，依序是關於人生、工作、戀愛結婚、家族、一個人、老後、女人和未來的求生語錄。人生篇如「習慣了逆風，心就不容易破碎了」。工作篇如「工作不是天命也不是存在意義，只是三餐的食糧」。家族篇如「父母留給子女最後的家教，是讓他們看見自己逐漸老衰的身影。」一個人篇如「既然一個人生到世界，就一個人死去也不錯。」老後篇如「有人說最喜歡現在的自己，我認為那是胡說。無論什麼年齡，一定有好也有壞。」長年居日本言論重鎮的上野千鶴子，果然字字珠璣，發人深省。

香山理香著《女性的「退休後」—做什麼與不做什麼》（2018 大和書房）

香山理香（1960-）是知名精神科醫師兼立教大學心理系教授，以豐富的臨床經驗為根基，經常在媒體發表評論，也是多產作家。本書針對 50 至 60 歲代退休前後的女性，分七章闡釋該工作到什麼時候、對「老」的逃避、熟齡的戀愛問題、一個人的老後不安和退休後的健康養生法等主題。作者雖然是專業醫師，卻沒有賣弄知識，只用親和的口語化解讀者煩惱。如「想工作做就

繼續做，不必為條件變差而失去自尊心」、「認為年輕就好是一種自我束縛，沒有年輕人期待母親是美魔女」、「熟年生活不一定要過分儉約，購物也有紓解心理壓力的功效」、「年紀大了身體違和是常態，忍耐不做想做的事，才是最不健康」、「現代長照最大的難題，是父母長壽。不用盡全力投球，得保留一點體力給自己往後的人生」等等。香山不惜舉自身體驗，佐以醫病經歷，對同年代的讀者非常具有說服力。

生活實用類

山下英子著《退休後的斷捨離》（2018
大和書房）

山下英子（1954- ）首創用瑜珈術「斷行、捨行、離行」的行法哲學，運用到日常生活的整

理術，不但將《斷捨離》推上超級暢銷書，也曾掀起日本全國「斷捨離」的風潮。本書是山下在64歲逢丈夫退休之年，決定兩人遷居到沖繩過退休生活，因此以「退休後斷捨離」為寫作主題。山下認為在人生百年的現代，如果只在乎還能活多久，對未來將裹足不前，不如朝終點積極活下去。她認為減輕物質和心靈的束縛，才是愉快度餘生的根本。山下主張斷捨離是放棄人生「不要、不適、不快」的部分，迎接「要、適、快」的步驟。她提出第二人生的五大快活信條，即1. 減少家當，2. 卸下主婦身分，3. 不受家和土地束縛，4. 結交新朋友，5. 與過去的定型人生斷捨離。為此，作家示範實際的衣食住收納法，並提議夫妻相處的新形態，如共同分擔家事，各自保有生活領域等等，可說是既實用又省身的熟年人生參考書。



近藤典子著《過 50 歲開始整理家當》（2012 白楊社）

近藤典子（1957- ）是日本知名的收納專家，曾經協助整頓二千戶以上住家，由經驗中創造「近藤流」整理術。她除了在媒體演出和各地地方演講之外，並參與編製高中家事課的教科書。本書是近藤滿 55 歲時，有感於體力漸衰，子女也長大離家，必須重新整理周圍環境。內容分「適應家族的新型態」、「紀念品得拿出來玩味」、「為自己的嗜好製造空間」、「處理高齡父母的家當」、「對身體有益的收納心得」等篇章，逐一說明講解。例如，子女留下的房間不能變成倉庫，得決定用途做有效利用，但不可隨便丟棄子女物品，得徵得本人同意。不用又占位的東西不妨設定「猶豫期間」，期間過後再決定是否處分。想做手藝或培養嗜好，可以設計屬於自

己的空間，充分發揮。高齡父母經常囤積家當又捨不得丟，不妨向父母索取再帶回處分，避免當面衝突。收納的基本是把東西放在經常使用的地方，並將同種類的東西放一起等等。近藤流收納法都是簡明務實的教學，讓中高齡讀者能安心接受，也容易效法。

松原惇子著《女人 60 歲開始的人生大整理》（2017 海竜社）

松原惇子（1947- ）是一貫以「獨身女性的生存之道」為主題，身體力行的作家。曾經以《女人買房的時候》與《牛角麵包症候群》等書造成話題，暢銷一時。松原在 50 歲開設公益法人「SSS 交流站」，推動獨身女性交流與設立共同墓園等，活躍當下。本書是以 60 歲之後的人生該如何大整理為題，分「身邊整理—與家族保



持距離」、「廚房整理—不過找不到東西的生活」、「朋友整理—孤獨是最高同伴」、「不安整理—不要掛意不安的數目」、「自身整理—做一個發光的自己」、「終末整理—決定如何迎接自己的終點」等篇章，佐以自己的嘗試，給讀者實用的提議。如廚房只放五種基本調味料（醬油、糖、鹽、醋、油），料理只求簡單好吃。朋友相交應該適度，不勉強老後一定在一起。不喜歡的人事不要勉強，得有拒絕的勇氣等等。松原最後提醒讀者，個人的生存之道就寫在臉上，吐露在話語，呈現在服裝顏色，60歲之後尤其顯著，不如給自己製造玫瑰色的餘生。

散文類

阿川佐和子著《新手老人的覺悟》（2019 中央公論新社）

阿川佐和子（1953-）是知名的媒體人兼散文作家，主持過許多電視節目，曾以《梅子》獲得2000年坪田讓治文學賞，以《傾聽之力》登上2012年百萬暢銷書。本書是阿川突入60歲代的「新手老人」感言，集42篇短文合成。文筆詼諧輕鬆，兼帶自嘲自憐，很討讀者歡喜。如「老化的一隅」寫容貌衰退的適應問題；「給五十歲代的自己」寫更年期障害與父母照護問題；「女人的變聲期」寫聲音隨年紀變化的問題；「死之力」寫拒絕父親（名作家阿川弘之）延命治療的切身感受。阿川以一貫的樂天知命態度寫作，卻包含許多嚴肅的命題，對同輩女性有鼓勵也有提言。

佐藤愛子著《樂天道》（2018 海竜社）

佐藤愛子（1923-）是97歲的超高齡作家，出道很早，1969年曾獲直木賞。2000年以家族（父親佐藤紅綠和兄長佐藤八郎都是名作家）為題的《血脈》，獲得菊池寬賞。2014年值91歲，出版最後的小說《晚鐘》獲紫式部文學賞。近年，佐藤愛子以人生資深前輩身分，寫作幽默諷刺的散文，備受歡迎。《九十歲有什麼可喜》曾造成轟動，是2017年的百萬暢銷書。本書是佐藤在50至60歲代之間寫的散文，重新編輯整理而成，對世間有許多銳利的針貶和觀察。作家以為「敬老節」其實是對老人不敬，不必每年特別挑一天，對平時不關心的老人噓寒問暖。她又以為惜物精神已經變成「惜物病」，譬如主婦常吃家裡剩菜，結果只是胖了自己。蒐集空盒包裝紙讓家中雜物充斥，心情就更加煩躁。佐藤看似著作等身，人生卻波瀾萬丈，曾經背負丈夫債務而陷入金錢地獄。但是作家以一貫的「樂天之道」，將各種苦難都當作人生修行，並以不氣餒的生命力作為自己財產。30餘年前的自勉，果然令積極向前的佐藤獲得充實幸福的晚年，如今讀來特別有感。

小說類

垣谷美雨著《沒有老後資金怎麼辦》（2015 中央公論新社）

垣谷美雨（1959-）是頗負盛名的中堅小說家，著有《四十歲未婚生子》、《退休老爹改造計畫》、《不再當媳婦那一天》等風趣又警世的小說。《丈夫的女友》等作品曾改編電視劇集，

本書《沒有老後資金怎麼辦》暢銷 26 萬冊，也拍成電影，由天海祐希主演，即將上映。小說敘述 50 歲代的後中年主婦，面臨女兒婚嫁、兒子獨立離家、公婆照護喪辦、丈夫提早退休等現實問題。主角在有限的收入和存款當中，鉅細必較汲汲經營家計，還得盡力解決各種親朋紛擾。小說著重實際金錢計算，實地考察各種物價行情，如婚喪費用、安養院入居費、年金、退休金、打工時薪等等，可說從頭到尾不離金錢二字。但是，在作家巧妙的布局之下，故事生動活潑，沒有流於瑣碎或苦澀。讀畢之後，令讀者思考物質應如何取捨，不用虛張聲勢，唯有腳踏實地才有平凡幸福的老後。

內館牧子著《反正日子不多了》（2018 講談社）

內館牧子（1948- ）是著名的劇作家，曾以 NHK 晨間劇集《平來莉》獲得橋田壽賀子劇本賞，並撰寫大河劇集《毛利元就》等，名作多不勝數。此外她也寫小說、散文和詩，可謂多才多藝。近年出版《終結的人》小說，描寫退休後男性的無奈和徬徨，曾被改拍電影，蔚為話題。本書是內館繼《終結的人》之後，改以高齡女性為主角的小說。內容敘述 78 歲的華奈，以出色的外表和精心打扮著稱，是丈夫引以為傲的老妻。不幸丈夫突然過世，給華奈很大打擊。更令她震驚的是，丈夫的遺書竟然出現另一對母子……這種丈夫死後妻子才發現被欺瞞的劇情，好像並不特別。只是，華奈以她獨特的行事作風，





勇敢向前，不但保住自己的尊嚴，也與對方溝通理解。在小說後記，作家強調她想說的是，高齡者經常以「反正日子不多了」為藉口，既不積極面對現實，也不花功夫修飾外表，無異是一種自我放棄。內館以為妝點自己既是彰顯存在感，也是與社會溝通的原動力。第一章開頭「年紀大了，誰都會退化。變得遲鈍，變得緩慢，愛囉嗦又愛抱怨。老是說寂寞，只想招來同情。反正，日子就剩不多了……」正是作家的警語。念了本書，可以鼓勵高齡者積極進取，也更重視自己的芳容。

結語

近年各國出版市場不振，閱讀人口減少已經變成常態，日本也不例外。綜合調查網站 Qzoo 在 2018 年針對 20 歲以上的日本男女，調查個

人讀書現況，發現經常在皮包中放書的人只佔 22.9%。其中最多的是 20 歲代男性（28.0%），其次是 20 歲代女性和 60 歲代以上女性（同為 24.6%）。調查結果證明，在有限的閱讀人口當中，熟齡女性的比重不可小覷。2019 年已故女優樹木希林的百萬暢銷書《一切隨緣》，購買層有七成即是逾 50 歲的女性。

另一方面，日本女作家寫作的質和量也不斷上升，已經與男作家的文壇地位相抗衡。2019 年第 161 屆直木賞的提名作 6 篇，全數是女作家的作品，該屆的芥川賞和直木賞得主也都是女作家。由熟齡女作家寫給同輩女性讀者的作品，不但是應長壽時代的需要，也是挽救書市現況的救星之一。良書既是心靈導航也是精神娛樂，可以填補老後的空虛和不安，豐富讀者的閒情餘暇，鼓勵讀者積極面對向晚的人生。