

JULIEN WU

觉悟之 排球女将 回家

荒木由美子 著

赵声良

刘壮华

夏瑛

佐佐木润二

翻译

审译

浙江大学出版社



从“小鹿纯子”成长为现在的荒木由美子，
把这些经历联系到一起，绝不仅仅是护理的问题，
这就是本书的意义。



“觉悟之护理”
从“排球女将”到家庭主妇
“小鹿纯子”回来了！

隆重推荐

网上订购：淘宝网“排球女将”纪念馆

觉悟之护理

从“排球女将”到家庭主妇



K833.13
HMY

荒木由美子 著

赵声良 翻译

刘壮华 夏 瑛 佐佐木润二 审译

浙江大学出版社
2004年11月

图书在版编目 (C I P) 数据

觉悟之护理 / (日) 荒木由美子著; 赵声良译. — 杭州: 浙江大学出版社, 2004.11

ISBN 7-308-04033-X

I. 觉... II. ①荒... ②赵... III. 荒木由美子—自传 IV. K833.135.78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第118492号

图书出版合同登记号

图字: 11-2004-113 号

- | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 策 划 | 夏 瑛 |
| 翻 译 | 赵声良 |
| 审 译 | 刘壮华、夏 瑛、佐佐木润二 |
| 出版发行 | 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)
(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)
(网址: http://www.zjupress.com) |
| 责任编辑 | 俞亚彤 |
| 装帧设计 | 俞亚彤、魏清 |
| 插图绘制 | 佐藤あおい、杭州华人卡通有限公司 |
| 制 作 | 杭州开源数码设备有限公司 |
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 5.875 |
| 彩 页 | 16 张 |
| 字 数 | 100 千字 |
| 版 次 | 2004 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2004 年 11 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 0001-8000 |
| 印 刷 | 杭州富春印务有限公司 |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 书 号 | ISBN 7-308-04033-X/K · 128 |
| 定 价 | 22.00 元 |

荒木由美子的复出

说起荒木由美子，就想起《排球女将》。

荒木于1976年在《豪丽第一届新人奖》中获“审查员特别奖”（金奖得主为神原郁惠）。此后主演《排球女将》、《这是秘密》等很多专题节目而走红。可是，在1983年时跟演员汤原昌幸闪电式结婚，停止了演艺活动。

代替甜蜜新婚生活的，是动荡不安的日日夜夜

2004年3月24日，借《觉悟之护理》（日本文化社版）出版之机，荒木由美子正式返回文艺界。

《觉悟之护理》中，真实地记录了作者在结婚两周以



后，就开始护理病倒的婆婆。20年间艰苦卓绝的日日夜夜，最后，荒木自己也怀疑有不治之症，于是对于“死”、“家庭”、“夫妇”等重新认识，悟出了很多独到的见解。

“我跟汤原的母亲没有直接的血缘联系，但我似乎从她身上看到了作为一个人，一个女人的各个方面。”

“在护理婆婆的二十年间，我最渴望的就是有个倾听我诉说的人和时间的”。

本书结尾部分，还总结出了由美子式的“觉悟之护理”的十条原则：

- 1 做好精神准备
- 2 即便是哭也不要发怒
- 3 我决不会输
- 4 能变换多种身份
- 5 应坚持的自尊心和应放弃的自尊心
- 6 不要过分期待于对方
- 7 为了谁而生活
- 8 找准时机
- 9 把“谢谢”、“对不起”作为常用语
- 10 喜悦与感激

这不仅仅是护理，也适用于与所有人关联的人。

护理是一项十分沉重的课题，承担起来后，它的前

景几乎感觉不到。在迎来44岁的时候，闪闪发光的由美子式的生活方式，依然可以在这一册书中随处感受到。

迈出了新的一步的荒木由美子，在2004年秋季来临之际，正计划着实现尚未如愿的新婚旅行。

荒木由美子的复出



荒木由美子中国窗口：杭州连衡商务咨询有限公司

地址：杭州市文二路391号节能专家楼6F

TEL: 0571-85982455 FAX: 0571-88480357

URL: <http://www.renkou.com>

E-mail: web@renkou.com

中文版前言 荒木由美子·····	001
推荐语 刘壮华·····	006
写在荒木的著作在中国出版之际 佐佐木润二·····	009
序 章 丈夫的手掐在母亲的脖子上·····	013
第一章 在九州大地和温暖的家庭中·····	019
第二章 “明星荒木由美子”诞生·····	027
第三章 结婚与隐退·····	041
第四章 结婚生活即护理生活之始·····	053
第五章 痴呆是什么病·····	073

目 录

第六章	住进老人福利医院·····	095
第七章	我的生命——只剩数周时间? ·····	111
第八章	“谢谢” ·····	121
尾 声	由美子式的“觉悟之护理”十条·····	137
	病名用语解释·····	144
	译后记 赵声良·····	151
	致谢辞 夏 璞·····	155



中文版前言

《觉悟之护理》一书有幸能在中国出版，令我非常感激。

记得2003年9月初次访问中国的时候，面对大家的欢迎感到非常惊喜，同时，中国的朋友们又这样热切地等待着我，内心无限感慨。

我在《青春的火焰》（《排球女将》）电视剧中扮演小鹿纯子以来，已经过了二十年，说起来也是一眨眼功夫。结婚之后，我就退出了演艺界，远离媒体，从大家的视线中消失。可是，在很多中国朋友的心中还一直想着“小鹿纯子到哪里去了？在干什么啊？”——这是去年访华时感受到的。

本书就是记录在那样一段空白的期间里，我——荒



木由美子在干什么为中心的故事。二十一年前我嫁给了丈夫汤原昌幸，结婚典礼过后才两周时间，汤原的母亲就生病住院了。我不但没有时间出门新婚旅行，甚至连搬去的行李都没有收拾完就开始了对于婆婆的全面护理。结婚一年后又生了孩子，于是，护理老人和养育孩子同时进行，每天忙得不可开交。……从那以后，一直护理到2003年1月婆婆逝世为止。

去年访问中国时，在电视节目里演出，说起了二十年间的护理生活。观众们提出了诸如“为什么放弃了演艺界的前程而回到了家庭？”“为什么选择了牺牲自己的道路？”等等问题。那时我了解到，中国的女性为了自己想做的事业或目标，往往放下孩子去努力奋斗。在日本像这样的情况是极少的。我对中国女性这种充沛的活力非常佩服。作为一种理想我能理解，不过我的理想则是构筑一个“温馨的家庭”，所以选择了做汤原昌幸的好妻子，生儿育女，做一个好母亲的道路。

中国与日本的习惯和思维方式虽然不同，但我相信，记录了小鹿纯子——荒木由美子“觉悟”的这本书，一定会得到中国读者的理解。

因为，今后中国会有越来越多的人面临着护理的问题。不仅如此，本书所写的我的生活实际上不仅仅是护理这件事。

我所经历的护理，是促使我成长的重要因素，同时，



也是上苍为了培养我自己，给我出的一份“考卷”。

做来做去找不到正解。每天都变换着的“考试题”，我将怎样来解答它呢？这样的時候，我能交出怎样的一份答卷呢？我每天就这样不断地自问自答，不断地积累着，所以我有着一種充实感。

从小鹿纯子成长为现在的荒木由美子，把这些经历联系到一起，绝不仅仅是护理的问题，这就是本书的意义。

原稿完成时，开始考虑本书的书名，有10种候选的方案，其中有一个是《觉悟与护理》，但是面对各种意见，直到快截稿时还一直拿不定主意。虽说最初是为了写对婆婆的护理，等全书写完以后看来，如前面所说，实际上不仅仅是个护理的问题。

为了写这本书，我就把过去的事情认真地反思了一下，于是，感到使我有触动的不光是护理，而是迄今为止在人生抉择的时候，我所体会到的“觉悟”。因此，从今以后也将会作这样的抉择。自己头脑中的“觉悟”，正是使我能够把护理坚持下来的原动力。

结果决定是以《觉悟之护理》作为书名。读者了解其间的那些周折，试读一读，就会有一种特别的感受吧。

本书的读者当中，也许会有一些人觉得“护理这件事离自己很远”。还有人可能会想避开这件事。但是，这二十年照看着婆婆，直到最后进行着护理，我觉得是很



好的事。我在有机会跟大家讲话的时候，曾常说“护理首先要试着自己亲手去做”。这是非常艰难的事，但却是十分必要的。而后，在医院或护理设施的地方有人护理，但你会明白自己亲手护理是多么辛苦，因而也就知道医院或护理设施的工作人员的辛苦。这时，你就会产生感谢的心情。这样也就会增加对被护理的人的关爱之情。也许自己有一天也会到了需要护理的日子。这时，针对自己想请人做的事情，也试着做一做护理工作。同样的结局会落到自己身上来的。

生与死对于生物来说是平等的，护理教会了我们：人是怎样生活，又怎样地死去。从自己的生而感觉到他人的生，才使我们更加珍惜每一天的生活。

现在一定有一些人正在护理着老人。我想跟这些人说的是：“不要紧，我尚能做到，你们一定能够做好。”

护理是一种重劳动活，但是比起身体的劳累来，精神上的痛苦比什么都重。护理的日子拖长了，神经开始削弱，就不得不面对自己心灵中的丑恶部分，精神上就会沮丧，也许会觉得这样下去自己的人生也就完了。盼望着护理的结束，与盼望被护理者早点去世联系起来，于是盼望着得到解脱与否定这种解脱的心情交织在一起。我也有过这样的时期。即便如此，在坚持到护理完成后，我感到幸亏没有半途而废。这与我是不是演员没有关系，作为一个人，我跟大家没有什么不同。

“不要紧，我都能做到，你也能！”

实际上，本书还有很多写也写不完的东西。但是，人似乎是能够忘记艰辛和痛苦的生物。实际上婆婆去世还不到一年，回顾过去的护理日子确是很不容易的。如今留在我心中的，却都是与婆婆在一起快乐美好的时光，那些非常温馨的回忆。

记忆中很多是当我下定决心时，竭尽全力地努力的那种幸福感。对于我来说，护理这件事是使我重新认识夫妇、母子、家族关系乃至人生的重要契机。

今后，正如不屈不挠的小鹿纯子一样，作为一个普通的人，荒木由美子将抱着觉悟之心，为照亮着更多人们的心灵而努力。

随着本书的出版，将来我会有更多的机会来中国。

今后请大家同样以热情之心关注和声援已经成长的荒木由美子！

最后，衷心地期望本书能给大家有一些帮助！

荒木由美子

2004年10月于日本横滨

荒木由美子
著

005



美子



推 荐 语

由荒木由美子主演的《排球女将》，二十多年前在中央电视台和各地方台播出后，一时间成为男女老少晚上都争相观看的电视节目。二十多年过去了，但是现在仍有许多人还记得这部电视剧和小鹿纯子的名字。

但是大家都不一定了解荒木由美子女士，特别是她作为一个儿媳妇，克服了种种困难，精心地照料了患痴呆症的婆婆二十年的不平凡的日子。当我读完了她所写的反映护理生活的《觉悟之护理》，深深为她的二十年如一日任劳任怨地孝敬婆婆的高尚品德所感动。我们中国曾经有过“久病床头无孝子”的说法。在人民生活水平大大提高了的今天，人们的寿命也在不断延长，我国正迎来了一个老龄化社会。我相信，荒木由美子女士的

敬老爱老的高尚品德，也会像电视剧《排球女将》中小鹿纯子的勇敢拼搏精神一样，为大家所喜爱。

劉壯華

刘壮华
前中国驻日本大使馆
一等秘书
全日空杭州支店 顾问
2004年10月

推
荐
语

007





写在荒木的著作在中国出版之际

二十五年前，日本的电视广告节目（洗发露）中，“头皮屑，没有了”，这样说着扭过头来的笑容给我留下很深的印象。那以后，她作为歌手成为了明星……

那时的我大约是高中到大学的时期。在我生活的时代，荒木的崇拜者很多，在她丈夫汤原与她结婚以前的那几年，我们都很自然地为之所吸引。山口百惠大约是比较早进入同一公司的同行，如果说百惠是制作出来的偶像的话，恐怕谁都会认为荒木是自然形成的天然偶像。

有一天，突然歌手汤原昌幸与荒木由美子结婚了，我们都很意外。在演艺界正处于兴旺时期而悄悄地回