

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

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
养孩子是最好的打发时间的方法·····	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。