

退休後，人生更精彩！
退休後，再一個起點！
退休後，重拾幸福並活得自在！
希望每一個屆齡或即將退休的人
都能過一個有價值的退休人生。

（定年後）

過一個 有價值的

退休人生



加藤 仁——著
黃經良 譯

港台書

D771.386
2012.1

(定年後)

過一個 有價值的 退休人生



加藤 仁——著
黃經良 譯

臺灣商務印書館

J 生活力

過一個有價值的退休人生

作者◆加藤仁

譯者◆黃經良

發行人◆王學哲

總編輯◆方鵬程

責任編輯◆李俊男

美術設計◆吳郁婷

校對◆李鳳珠

出版發行：臺灣商務印書館股份有限公司

台北市重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：ecptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

TEINEN GO by Hitoshi Kato

© 2007 by Hitoshi Kato

Originally published in Japanese by Iwanami Shoten, Publishers,
Tokyo, 2007

This Chinese (complex character) language edition published in 2008 by
the Commercial Press, Ltd.,

by arrangement with the author c/o Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo
All rights reserved.

局版北市業字第 993 號

初版一刷：2008 年 5 月

定價：新台幣 320 元



ISBN 978-957-05-2268-6

版權所有 翻印必究

企求安身之所

前言

至少有二十五年的時間，我一直在採訪屆齡退休的人。這段期間，做過長時間訪談的人數在幾年前就已經超過三千人了，這件工作以乎已在不知不覺之中成為我一生的志業。

我本身很訝異自己竟能如此不厭其煩地持續描寫屆齡退休者的日常生活，恐怕我的朋友也是這樣想吧！每當有人問我：「為什麼能夠如此孜孜不倦地持續下去呢？」我總是回答：「對於一個以脫離組織的『個體』而存在的人究竟如何過日子有著無比的興趣。」但是，有時候會陷入千篇一律的發想，而苦於無從下筆。在這個時候，我拿來反覆閱讀，用以思索這件工作的意義，並且鼓勵自己的文章，就是夏目漱石的一篇演講稿。

大正三年（一九一四年），漱石在學習院做了一場主題為〈我的個人主義〉的演講。在面對日本未來棟梁的學習院菁英的這場演講中，當時四十七歲的漱石坦率地說出了過往人生的懊惱，也說出了他是如何從狹路中掙脫出來。不僅給了我這個以寫實文章為職業而站在十字路口徬徨不定的人一記當頭棒喝，也給了我思考退休

問題的觀點。更重要的是，不論是對於一般的屆齡退休者，或是對於現今喧騰一時的團塊世代（嬰兒潮）的退休議題，都提供了堅定不移的指針。

漱石在大學主修英文學。但是在還沒有搞清楚英文學究竟是什麼東西的情況下就畢業了，繼之擔任教職。他十分明白自己欠缺教育者的素質。

「我既然來到這個世界，就必須做點什麼。話雖如此，但做什麼好呢？卻是毫無頭緒。我就像獨自被濃霧包圍的人一樣呆立不動。這個時候，與我說我企盼著會不會從某個地方射來一道陽光，倒不如說我希望由自己使用探照燈射出一道光線，讓我能夠看清前方。」

因為一直看不到這道光線，漱石過著抑鬱寡歡的日子。他搬到松山、熊本，甚至前往倫敦，卻始終無法脫離狹路。不管讀多少書都無法解答心中的疑惑，到後來連讀書的目的都越來越模糊了。

儘管懊惱，漱石卻有所領悟。

「以往完全是他人本位，就像一株無根的浮萍，漫無目標地四處漂泊，久而久之，漸漸察覺這是沒有意義的事。我這裡所說的他人本位，是指那種把自己的酒給別人喝，然後聽人家的品評，並且全盤接收的人云亦云者。（中略）最近流行的柏格森（Henri Louis Bergson, 1859-1941）也好，歐肯（Rudolf Christoph Eucken, 1846-1926）也好，都是西方人經常提起的人物，所以日本人也跟在後頭附和盲從。而且，當時只要是西方人所談的事物，不管多麼微不足道，都一個勁兒盲目地大肆宣揚。」

只要是西方人的文藝評論，自己不加思索其是否正確合理，似懂非懂地囫圇吞棗一番，沒有消化成自己的東西就到處吹噓。這種盲從，不僅英文學等學術領域是如此，許多領域直到現在也一直都是如此。就這點來看，可以斷言做為「個體」的日本人還不夠成熟吧！

「我從那個時候開始，為了鞏固自己對於文藝的立足點，更為了創造新的

立足點，開始閱讀與文藝全然無關的書本。簡單來說，就是一直不斷地思考自我本位這四個字，並且為了替這個自我本位建立論證，開始熱中於科學性研究和哲學性思考。（中略）坦白說，我從這四個字重新出發了。然後我在想，像現在這樣光是跟在人家後頭瞎起鬨是失去本性的事，所以不必樣樣都以西方人為尊，如果能夠堂而皇之地在他們面前提出這樣的不可動搖的理由，想必自己會很愉快，別人也會很高興吧！於是我打算，就把利用寫書或其他方法來完成這項工作做為終生事業。」

漱石悟得「自我本位」這個詞彙，藉此獲得了如同挖到金礦的思想，終於發現了自己未來該走的路。當我閱讀演講稿的時候，他對聽眾講述的一番稀鬆平常的話語：「如果在什麼地方碰到了障礙，若不繼續前進直到把它克服，是不行的。」卻一字一字敲進了我的心坎。

漱石說，當一個人在不斷前進企圖有所發掘的時候，不同的人所與生俱來的不

同個性會使他在某個地方碰到難關，而首度遭遇挫折。如果能在那個地方靜穩下來，一點一滴地前進，則其個性越能受到磨練而得到發展，最後為他帶來幸福和安心。

「唯有當你們的工作和你們的個性完全契合的時候，才可以說：啊！這裡有我的安身之所。」

我認為，對於從集體忘我（ecstasy）所構成的組織中脫離而獨自受盡苦難地企求「安身之所」的屆齡退休者而言，這件事也相當吻合吧！不過，漱石又說，若想把生活方式從「他人本位」轉變到「自我本位」，必須先具備三個條件。第一，完成自己的個性的發展之後，必須尊重他人的個性。第二，想要行使本身所擁有的權利時，別忘了附隨於此權利的義務。第三，想要展現自己的金錢勢力時，必須注重所伴隨的責任。

演講的最後，漱石做了這樣的結語。

「還有一件事想提醒各位：國家的道德和個人的道德比起來，顯而易見是層級非常低下的。本來國家和國家之間就是這樣，不管辭令多麼義正詞嚴，但道德心卻沒有那麼高尚可貴。詐騙、愚弄、欺瞞，真是亂七八糟，無所不至。因此，如果以國家為標準，把國家視為一個整體來看待，則只要它能滿足相當低層次的道德就不必太在意了。雖然如此，但若從個人主義的基礎來考量，道德層次將會變得非常高尚，因此必須好好思考。因此，在國家平穩的時期，我認為絕對理所當然的，還是要把重心放在道德心高的個人主義。」

長期以來，在我的採訪、執筆活動的潛意識裡，始終伏藏著漱石的〈我的個人主義〉的教誨。這件事直到目前為止一直沒有機會在公開場合說明。不過，在十幾年前，早稻田大學人間科學部教授濱口晴彥（現為榮譽教授）曾經對我說：「閱讀加藤先生的作品，總是讓我聯想起漱石的〈我的個人主義〉。你是否喜歡漱石

呢？」我點頭同意。

我也是依據「自我本位」的觀點，藉著描寫眾多屆齡退休者的身影，重新探知人類的真正價值和潛力。本書雖為拙愚之作，也算是我受到漱石〈我的個人主義〉的啟發所做的立論。

過一個有價值的退休人生 / 加藤仁著：黃經良譯.

— 初版. — 臺北市：臺灣商務，2008. 05

面；公分. — (J生活力)

ISBN 978-957-05-2268-6 (平裝)

1. 退休 2. 生活指導

544. 83

97000717

前言——企求安身之所……………i

第一章 一個人的旅行……………1

- 單點突破(2) 談到「他人本位」(6) 排演與正戲(10) 訂製新生活
- (14) 與失算搏鬥(18) 企畫力與修正力(22) 技能的再運用(26) 自行負責的快感(30) 發現「喜歡的事情」(34) 潛力的確認(38)

第二章 創造工作……………43

- 恢復自信的技术(44) 資格的效能(48) 點狀就勞(52) 求職移居(56)
- 在異國工作(60) 老害防止對策(64) 創業的理念(68) 網路社會的顧客獲得(72) 在宅工作(76) NPO 這個安身之所(80) 不往農業異動(84) 在宅志工(88) 電腦志工(92)

第三章 享受、學習……………97

- 上班族心態的完全消除(98) 八萬小時的財產(102) A⁺的旅行(106) 體

驗加法的醍醐味(110)	數位裝備(114)	超高齡的休閒(118)	前人未踏
(!)的旅行(122)	晚開花的才能(126)	學習的場所是邂逅的場所(130)	
多彩多姿的留學(134)			

第四章

關注家庭

消除核心家庭的不安(140)	不要做個說NO的老公(144)	主夫的快樂(148)
夫妻各自的最重要的事(152)	老婆的情報力(156)	妻子的才能(160)
心的維護(164)	脫離老婆的照顧而自立(168)	夫妻分住(172)
(176)	父子合作的生意(180)	父與子的作風(184)

第五章

在地區社會生活

地區的財富(190)	兩個居所(194)	地區的發現(198)	聚會場的威力(202)
同志與夥伴(206)	名片是訊息(210)	地區事業(214)	生存意義的「更新」
(218)	施與施(222)	稱為回憶的老酒(226)	過去的共有(230)
有(234)			未來的共

第六章 最後的居所

- 不確定的最後居所(240)
- 多病息災(244)
- 根本的照護(248)
- 不要寄望家人照護(252)
- 獨自生活的女性(256)
- 返鄉的心得(260)
- 縮小與放大(264)
- 經濟活動的妙藥(268)
- 首先要認同(272)
- 有用的感覺(276)
- 一日一笑、一日一樂(280)
- 自立與依賴(284)
- 大限的想像(288)

結語

花團錦簇的退休文化

一個人的旅行

第一章

單點突破

←.....

以退休準備為名目而舉辦的座談會等活動中，充滿了「財務計畫」、「一生志業」、「休閒活動」、「志工」、「健康」、「夫妻相處」、「生活氣概」等等各式各樣的精彩主題。座談會的講師煞有其事地宣稱，把這些課題通通釐清，構成一張圓滿無缺的人生資產負債表，是最好不過的。

真的是這樣嗎？

在我所訪問的屆齡退休者之中，究竟有多少人扎扎实實地克服了這些課題而生活下去呢？我倒是發現，有許多退休者因為太過於在意資產負債表，而迷失了對自己而言的第一要義。

重要的是：自我的執著。例如，即使只執著於「健康」，也可以開展非常寬廣