



ビッグツリー

怎么办？

〔日〕佐佐木常夫 著

这是一个在日本几乎家喻户晓的人物的故事，在日本『我最喜欢的100本书』中排名前10位，首印即达5万册，此后又10多次再版，发行达50多万册。

肖放译

中国青年出版社

怎么办？

ビッグツリー

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么办? / [日] 佐佐木常夫著; 肖放译. -北京: 中国青年出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5006-9172-3

I. ①怎… II. ①佐…②肖… III. ①佐佐木常夫-自传②男性-成功心理学-通俗读物

IV. ①K833.135.38②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 007024 号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-6385

BIG TREE-WATASHI WA SHIGOTO MO KAZOKU MO KESSHITE AKIRAMENAI

Copyright © 2006 by Tsuneo SASAKI

First published in Japan in 2006 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

策 划: 庄志霞

责任编辑: 杜海燕

装帧设计: 瞿中华

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四 12 条 21 号 (邮编 100708)

网 址: www.cyp.com.cn

编辑电话: 010-57350503

门市电话: 010-57350370

印 刷: 保定市新华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 6.75

插 页: 2

字 数: 90 千字

版 次: 2010 年 12 月北京第 1 版

印 次: 2010 年 12 月河北第 1 次印刷

印 数: 1-7000 册

定 价: 19.90 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: 010-57350337

卷首语

与其说是上天对我的考验，不如说是被它小小地捉弄了一下。

长子俊介患有先天性自闭症，在学校里时不时地会引发一些问题，我因此经常被老师叫去。

从俊介苦恼的、备受欺负的学生时代到现在，我一直都在他身边照顾他。33岁的他，至今仍没有找到属于他自己的地方。

妻子浩子，曾因肝硬化多次住院，加上她对自己因病没能很好地尽到做妻子的义务的自责，以及对俊介的担忧，每天陷于苦恼之中，进而患上了抑郁症。到现在为止，

她先后住院四十余次，自杀三次，未遂。

而公司这方面呢，好像是在考验我的能力，不断地派我到公司的不同部门工作，仅在东京和大阪之间辗转调动就达六次之多。浩子的生活和精神也因此处于不安定中。其中，发生在我辗转调动期间的那次自杀是最危险的，她能够保住性命，真是奇迹。

在相当长的时间里，我们都没有把家里的情况告诉任何人，我和家人一直孤军奋战。

但是，在妻子第一次自杀未遂之后，考虑到随时都可能发生类似的紧急情况，所以我不得不向同僚们一五一十地说明了情况。就是从那时起，我开始把家里发生的一切事情都毫不犹豫地向大家公开。

我认为在这个世界上，有许多人都在承受着各种沉重的负担，当然这绝不是什么可耻和内疚的事。知道我家情况的人都很理解和支持我，我因此得到了很多的帮助却从未失去过什么。

我家的隐私公开后，有很多人都悄悄地告诉我，“实际上我女儿也是抑郁症”、“我儿子是唐氏综合征”，等等。

对于承受着沉重负荷的人来讲，痛苦之一就是无处诉说和没有人能够分担苦恼。

我认为身处痛苦之中的人，如果能够让别人理解自己，甚至哪怕仅仅知道有和自己一样命运的人存在，他的痛苦也会缓解一半。

一年中有 2/3 时间住院的、让人牵挂的浩子，最近也安静下来，能够过普通人的生活了。是捉弄人的上天的心情改变了吗？

了解我经历的人，都钦佩我能够克服困难，但我自己却不这样认为。人的不幸不能像体重、血压那样可以测量出程度，在别人看来是微不足道的不幸，对遭遇不幸的当事人来说却可能是相当沉重的。我认为我的不幸对我来讲就是相当沉重的。

在此，我试着将我家不寻常的故事写出来。这可以说是日记，记录了作为父亲、丈夫以及公司职员的我，忘我拼搏的同时还带着一颗幽默的心的奋斗生活。

支撑我人生的应该是众多的支持者，还有相信“好日子一定会到来”的乐观精神！

我的遭遇和奋斗历程，如果能对和我有同样境遇的人，还有平凡而认真努力生活的人们有一些帮助的话，我将不胜欣慰。

从日记中抽出的充满创伤的日子

1993年5月20日

浩子今天也是，准备好晚饭后就回到了避难所——在家附近租的公寓。最近，俊介的状态一直不太好。俊介倒不反抗我，但是不听浩子的话，有时甚至动武。浩子有些吃不消了。

俊介的幻听应该是从高三时开始的，昨夜也是因为幻听从家里跑出去，惊扰了邻居。俊介虽说不能很好地和周围的人交流、沟通，但一直都很乖，现在为什么会变成这样呢？也许是到了敏感的年代了吧。

如果俊介的状况一直恶化下去的话，就不得不考虑让他住进精神病院。看来要与内山大夫、西尾助手多商量商量了。

1996年6月9日

公司发出了调令，让我去大阪的纤维企划管理部。这次被任命为部长。这使我回忆起37岁时担任纤维企划部的总务课长，完全按自己的方式开展工作的许多事情。那时的同僚都还在吧？我对工作倒没什么担心的，只是家里让人放心不下。

俊介的情况虽然趋于稳定了，但还不是能够完全交给浩子的状态。

这次只能单身赴任了。必须下决心，周末一定回家，保证和家人在一起的时间。可以就这样安排：每周五干完工作后马上坐上新干线，10点左右就能到保土谷的家。晚上俊介也从仲町台的公寓回来，全家人可以一起过周末。周日晚上，和俊介一起去他的公寓聊一个晚上，周一早晨乘第一班新干线回去。坐新干线的时间可以利用起来处理工作上的事。

1997年9月20日

浩子到底还是留下一封信，离家出走了。自我单身赴任结束回来后，总是话不投机，但也没想到会这样。虽说两个人性格不一样，但一直都是互相接受、互相理解、和和睦睦的。什么时候开始有这样的鸿沟了呢？！

我抱着良好的愿望做的事情，没想到倒让她苦闷；我竭力努力的结果却使她痛苦。可悲！在外界看来我们每天的生活并没有什么变化，其实在浩子的内心深处，却时刻都在变化着。

2001年2月8日

今天我的心疼死了：浩子自杀未遂！

浩子在电话中说：“我现在手里正拿着菜刀，我要用它切腹自杀。我不想活了！”我急忙放下电话，奔出了公司。回到家，看到躺在床上流着血的浩子时，一贯冷静的我也不知所措了。立即给119打电话，很快，救护车到了，浩子住进了东京医大。浩子身上虽多处有伤，好在伤口都

很浅。真是万幸！

几天来浩子一直往公司打电话。她一定很痛苦。

浩子拿着刀向我诉说“不想活了”，而我觉得她是在说“我不想死”。我希望浩子能够重新燃起活下去的愿望。虽说浩子做事有些过分认真，不太懂得变通，但她天真烂漫得简直就像一个公主。时髦、开朗的浩子一定会回来的。浩子啊，为了我和孩子，更为了你自己，绝对不可以这样做！

没有安静几天，情况就变得更加严重了。

在悬崖边缘摇摇晃晃的浩子，又行动了。幸好，被女儿美穗子及时发现。经过七个小时的抢救，性命总算是保住了。那天晚上，我跌入了绝望的谷底。

为什么要结婚?! 怎么成了这个样子?!

我的人生将变成什么?!

目 录

- 001 卷首语
- 005 日记节选
为了什么的人生……
- 001 第一章
六岁丧父
- 021 第二章
自闭症的长子、挨肩儿的次子和女儿的出生
- 039 第三章
长子严峻的学校生活
- 055 第四章
克莱默式的每一天
- 071 第五章
孤军奋战的妻子
- 091 第六章
自杀未遂的女儿、狂暴的长子

113 **第七章**

想死……

141 **第八章**

妻子再次自杀未遂,我已到了极限

153 **第九章**

好像从长梦中醒来

181 **第十章**

调整工作平衡

197 **写给家人**

一起生活下去

200 **写在最后**

第一章

六岁丧父



我深深地感谢父母，是他们遗传给我遇到困难也不放弃希望、一直向前看的性格。

为此，在进入正题之前，我先简单介绍一下我的父母、兄弟和亲人。

26岁起孀居的母亲

秋田是江户时代从水户迁来的佐竹藩的领地。在东北地区秋田是继仙台之后的第二个文化都市，秋田人自尊、刚健，有着文武兼济的传统。秋田市虽说是省会，但它是一座田园都市，从市中心的家里到山上、河里去玩都很方便。1944年10月，我出生在这个秋田市，是佐佐木健三郎和胜枝的四个儿子中的老二。小时候，经常和邻居小朋友还有兄弟们去离家很近的金照寺山采蘑菇，到雄物川抓鱼，是在大自然中成长起来的。

父亲是秋田屈指可数的大商家的二少爷，从小日子就过得很优裕。结婚时从父母那里得到了十间房产，靠房租和银行职员收入，生活很宽裕。但是，父亲不幸患上了结核病。从患结核开始，青霉素药费呀、住院费等等高昂的支出，使生活越来越拮据。他一间一间地卖掉房产，到31岁去世时，就只剩下我们一家人所居之处了。

带着四个幼小的孩子，26岁成为寡妇的母亲开始出去工作了。那时我六岁，小学一年级。母亲也没有什么专业技术，只好去父亲兄长开的杂货批发店做店员。上午在秋田车站前的分店（说是分店，也只有母亲一个人），下午到本店工作，两处相隔遥遥。早上，我们还没起来，母亲就出去了，要工作到晚上10点多钟才回家，一年中只在新年和盂兰盆节才能够休息休息。但是母亲每天都精神地骑着自行车来来去去。母亲身体很好，加上要把孩子养大的使命感支撑着她，使她熬过了那段相当长的艰苦生活。

母亲本来没有时间参加我们的家长会，没有时间去听学校的公开课，但是她会尽量地挤时间，偶尔也会出席。别人的家长穿着盛装款款前来，母亲却穿着工作服骑