

## 努力工作的黑暗面——過勞死

### 06-25

大多數人對日本人工作精神的傳奇都不陌生。的確，日本上班族在辦公室超時工作的印象已烙印在我們腦海。日本公司試圖以終生僱用制回報員工的忠誠，反而更驅使員工永無止盡地加班下去。然而這種終生奉獻給公司的工作契約，是否有其黑暗面呢？

隨著對所謂「過度工作猝死」，也就是「過勞死」這個新社會健康問題的焦慮感，逐漸增高之際，許多日本人都不禁開始要問這個問題。創出「過勞死」這個新詞的醫學權威上田鐵之丞，定義過勞死為「工作心理狀況持續不佳，造成勞工日常工作和生活節奏四分五裂的一種情況」，可能導致失眠、經常性疲勞，甚至最後導致猝死。

日本對這個已被視為國民健康的問題感到十分困擾。雖然深知過勞死的危險，許多日本人還是會順應工作團隊的期望，而且在同事和老板尚未離開前，不敢先行下班。目前日本政府一直未能有效的減少工時，日本民眾必須自問他們全心投入、努力工作的代價是否值得。

### 06-26

**深夜，高正準備離開辦公室時，和小野說話：**

高：我得趕快做完回家！我們從香港回來後，我連行李都還沒打開，而且我好像無法專心，更別說看懂公司的季財務報表了。

小野：如果你覺得該下班了，那你最好還是走吧。

高：那你呢？你不覺得你也該休息了嗎？你一直不眠不休地工作。

小野：老板在辦公室還沒有走，我不想先走。我只要比他先下班，他似乎就會用一種奇怪的眼光看我，好像在說我對工作不夠投入，工作的時間不夠長。不管怎麼樣，老板還在，我先下班，好像就是不太對。

高：沒錯，但是老板並沒有剛從中國和香港各地，出差五天回來。

小野：那不重要，我還是覺得不好意思先下班。

高：你該注意一下自己的身體，你不是才在今天的報紙上看到過勞死的報導嗎？

小野：除了股市報告，我什麼都沒時間看。

高：也許你該看一下，你可能符合典型的過勞死症狀也不一定。