

# 岩波：日本社会写实精选系列（精选8册）

作者：森冈孝二

## 总目录

[过劳时代](#)

[格差社会](#)

[京都](#)

[江户时代](#)

[日本的诞生](#)

[日本的汉字](#)

[日本的神话](#)

[日本文化关键词](#)

# 版权信息

书名：过劳时代

作者：【日】森冈孝二

译者：米彦军

出版社：新星出版社

出版日期：2019-01

ISBN：9787513331289

本书由新经典文化股份有限公司提供授权

版权所有·侵权必究

## 目录

[致中国读者](#)

[推荐序](#)

[中文版自序](#)

[序章 过劳的悲鸣声声入耳](#)

[“过劳死诊断电脑”因为过劳而瘫痪](#)

[这种事合理吗？](#)

[合同工和兼职员工都过劳](#)

[在医院找回了正常人的生活](#)

[“过劳死110”和不断增加的过劳死工伤认定](#)

[并非自愿无偿加班](#)

[“要更努力地工作，日本人！”](#)

[高度资本主义催生出过劳时代](#)

[第一章 遍及世界的过劳——全球化资本主义的逆流](#)

[从工时缩短的时代到过劳的时代](#)

[过度劳累的美国人](#)

[双职工工作时间的增加及家庭与工作的矛盾](#)

[白领职场也沦为“血汗工厂”](#)

[股价至上主义经营模式是过劳的原因之一](#)

[过劳和过劳死在英国也成了大问题](#)

[德国的劳资双方就延长工作时间达成协议](#)

[法国出现修改每周35小时工作制的动向](#)

[工作时间争论的国际化](#)

[工作时间的全球性竞争](#)

[第二章 家里家外都变成了职场——信息资本主义的冲击](#)

[信息革命让工作量增加、工作时间延长](#)

[工业革命场景重现](#)

[“电脑之子”麦当劳](#)

[今天的高科技企业和外包业务的扩大](#)

[信息化导致日本也多采用非正式员工](#)

[“无所不在的网络”时代](#)

[迷恋手机和电子邮件的日本大学生](#)

[自从有了通信工具，家里家外都成了职场](#)

[“浪漫的夜晚也白白断送”](#)

[技术压力——不安症和上瘾症](#)

[软件开发现场：“加班理所当然”“假日也要工作”“抑郁症患者剧增”](#)

[第三章 被消费改变的雇佣与劳动——消费型资本主义的陷阱](#)

[消费型资本主义的产生](#)

[竞争性消费和“工作与消费循环”](#)

[消费主义既铺张浪费也污染环境](#)

[“美好的交易时代”](#)

[工作很辛苦，就业不稳定](#)

[便利店和深夜营业](#)

[快递的便利性与过重劳动](#)

[发展迅猛的网购背后仍是体力劳动](#)

[以速度取胜的单车信使](#)

[学生打零工和消费型资本主义](#)

[第四章 劳动管制的放松与两极分化——自由职业者资本主义的巨浪](#)

[新自由主义和市场个人主义](#)

[劳动管制的放松和劳务中介商机](#)

[引进“白领排除制”的目的](#)

[工作时间和加班时间界限模糊？](#)

[雇佣形式不断多样化，雇佣关系越来越不稳定](#)

[雇佣形式的多样化和收入的两极分化](#)

[工作时间两极分化严重](#)

[过劳之最：30多岁的男性——4人中有1人每周工作60小时以上](#)

[开始整顿无偿加班](#)

[废除《缩短工时促进法》，降下全年工作1800小时的旗帜](#)

[何谓工作时间个人化？](#)

[如何评价“自发性过劳”？](#)

[从最高法院判决看雇主保障劳动者健康的义务](#)  
[第五章 劳动准则和生活方式](#)  
[关于工作时间的历史回顾](#)  
[限制和缩短工作时间的历程](#)  
[ILO的劳动标准和日本的《劳动基准法》](#)  
[架空《劳动基准法》的“三六协议”](#)  
[美国的“工作与生活平衡运动”](#)  
[英国的“工作与生活平衡运动”](#)  
[工作时间就是生活方式](#)  
[兼职时薪改革与“荷兰模式”](#)  
[日本男女的工作时间差距与收入差距](#)  
[美国的减速生活者增加](#)  
[日本人生活方式的种种转变](#)  
[菜园家庭革命](#)  
[生活方式运动也会带来商机吗？](#)  
[终章 给过劳踩刹车](#)  
[对饮食、睡眠和家庭生活的现状，你满意吗？](#)  
[工作太忙，无暇往来邻里，也无暇参与选举](#)  
[过劳危险多](#)  
[长时间密集劳动诱发交通事故](#)  
[工作压力太大，抑郁症患者增多](#)  
[给过劳踩刹车](#)  
[缩短工作时间，杜绝超负荷工作——防止过劳的方针与对策](#)  
[后记](#)  
[附录](#)  
[参考文献](#)  
[写在岩波新书新赤版第1000部出版之际](#)  
[更多书籍请添加V信：pt33431免费分享](#)

# 致中国读者

隋唐时代以来，日本在约两千多年的时间里一直努力学习中国的学术、艺术、技术和文化。日本今日之发展，即仰仗中国伟大先哲长期以来的言传身教——这样说并不为过。中国，有学恩于日本。如今，借由新经典文化的翻译和出版，岩波新书来到中国读者面前，我想，这也算是对中国学恩的一点点谢意吧。

岩波新书与中国结缘已久。岩波新书创刊于1938年。前一年，日本加剧对中国的侵略，岩波书店创始人岩波茂雄对独断专行、破坏中日友好的军部感到强烈不满，遂决心创刊岩波新书。要想抵抗日益猖獗的军国主义思潮，首先必须要做的，就是实事求是地了解中国。岩波茂雄秉持着这种信念，最终选择了《奉天三十年》作为创刊的首部作品。

《奉天三十年》是19世纪末至20世纪初，在当时的沈阳努力推行医疗普及的爱尔兰教会医师克里斯蒂的回忆录。这本著作除了向读者展示了当时满洲发生的事情和民众的生活外，还是一本即便以今天的标准来看也颇有学术价值的著作。作为东亚的朋友，对中国人民怀有深切感情的岩波茂雄深受克里斯蒂的触动，将其回忆录翻译出版，以此开始了岩波新书的历史。

承先行者之志，岩波新书此后又出版了许多以中国历史、社会、文化、艺术为题的书籍。自创刊以来及至今日，由岩波新书发行的、以中国为主题的书籍已达140余册。我们对于中国的关注和热情从未衰减，对于岩波新书而言，“中国”已成为身边不可忽视的存在。

那么何谓“新书”呢？或许有必要向中国读者再次进行说明，因为新书是诞生于日本独特出版物。

新书最大的特点是它“小而紧凑”。在字数上，新书大约在十万日文字左右。标题简练，通俗易懂。若是部头过大，则十分难读；若部头过小，则不能尽兴。而取其中庸的新书正符合日本人喜爱轻快节奏的心性。日本人就是喜欢新书这类书籍的人。

据说，目前日本已经出版了一百多种可称为“新书”的书籍。除岩波新书外，中公新书、讲谈社现代新书、筑摩新书、集英社新书、光文社新书等，以出版社冠名的新书种类数不胜数。各大出版社相互竞争，每月合计发售数十本新书。诸位读者日后来日本旅游时，也可顺路看看日本的书店。日本的书店会有一个“新书区域”，在这个区域，你会看到如同百花齐放般热闹的景象。

在百花齐放的新书领域，岩波新书是第一个在日本发行新书的老字号。创刊八十年以来，我们时时刻刻在满足着日本读者的求知欲和好奇心。岩波新书的一大特色就是其内容的可信度高。我们在各个领域拥有最权威的学者、编辑和作家，产出了许多可称为名著的作品。在岩波新书出版著作是一件很有荣誉的事，这已经是日本各界达成的共识。

岩波新书擅长的领域是学术和纪实。畅游在学术世界里的学者为将思考和研究成果凝聚成一本小小册子而倾注心血，执笔著述。行走在“真实”世界中的新闻工作者则冷眼审视时代变迁和社会动向，以锋利的笔触向世人传递信息。无论在哪一领域，以满腔热血活跃在第一线，这就是岩波新书。

日本有一个词叫“修养新书”，这也可以说是岩波新书的代名词。读者可以在书中养性修身，进而构筑一个美好社会和世界，这便是岩波新书的目标。不止步于获取知识，而是将获取的知识与自我的生活、生命相连接，所谓“修养”就在于此。将更多的“修养新书”带到这个世界，这就是我们岩波新书的使命和理想。

此次经新经典文化发行的岩波新书，是我们从出版的3200本书中严格挑选出来的。无论哪一本，都是了解日本历史、文化、社会的绝佳书籍，对此我们深信不疑。

最后，我想向中国读者，以及从中牵线搭桥的新经典文化主编杨晓燕女士和各位翻译、校阅的老师致以深深的谢意。已经捧得本书的读者，希望这本书能够成为你美好的人生伴侣。

岩波新书主编 永沼浩一  
2018年8月

# 推荐序

森冈孝二教授的著作《过劳时代》中译本即将问世。据我所知，这是第一部国外关于过度劳动问题的研究著作在我国翻译出版，是件很有意义的事。

对知情人来说，这中间还藏有惋惜与唏嘘。

我与森冈教授几年前通过过劳研究的学术成果相知，但是，谋面只有两次。一次是去年5月，在东京，是一位日本朋友——爱媛大学的长井伟训教授安排的，我们初见如故，做了深入的学术交谈，达成了中日两个相关学会建立工作关系的共识。一次是今年6月初，在北海道札幌，受森冈先生担任会长的大阪过劳死防止协会的邀请，参加中日韩过劳死防止学术研讨会期间。与森冈先生的交往，给我留下了深刻的印象，特别是他不顾身患比较严重的心脏病，每日仍然勤奋工作，我多次在第二天看到他深夜两三点发的邮件。

两天前，也就是8月26日，新经典·琥珀主编杨晓燕女士联系我，邀我为《过劳时代》中译本写个序言。此时，我才知道森冈先生的遗作马上在中国问世，才看到他自己写的中文版自序，并惊讶地发现序言落款时间是2018年7月。我知道，8月1日，这位长期进行过劳研究、著述颇丰的日本关西大学的著名教授，却因严重过劳，心脏病发作而离世。也就是说，他是在序言写就后不久逝世的。噩耗传来，我实在感到悲痛，本想和他好好合作，把双方的交流深入下去，他却突然不在了。

森冈教授的遗作《过劳时代》是日本久负盛名的岩波书店出版的丛书——“岩波新书”中的一部，2005年问世，迄今已经再版20余次。之所以受到读者持续而广泛的瞩目，缘于该书论说的话题是日本广大工薪阶层和社会研究者十分关注的问题。作者用易于理解的通俗描述手法，从全球化、信息社会、管制放松、被消费所改变的雇佣劳动、股价至上的经营、劳动时间、劳动基准等视角着眼，用大量的案例、数据以及其他证据，细致地讨论了日本社会严重过劳的各种现象，以尖锐的观点，严厉批判了日本深陷其中的社会性灾难——过劳及过劳死。作者客观分析了过劳的成因，并从劳动者、工会、企业、法律制度几个方面提出了一系列缩短劳动时间、消除过重劳动的具体对策。

值得注意的是，作者的视野不仅仅停留于日本，他在第一章就以严肃的笔触讨论了美、英、德、法等国的过劳问题，借助翔实的数据，指出时代正从劳动时间缩短向过劳转换，过度劳动正在全世界蔓延。

该书的主要内容虽然揭示的是日本社会的劳动问题，然而对于中国的读者来说，不啻是一面镜子，具有特别的阅读价值。

2006年，我看到韩国媒体上一份中国每年60万人过劳死的报道，十分吃惊。我内心质疑，从没听说业界有人做过中国过劳死问题的调查。另外，中国并没有过劳死的医学的、法律的判定标准，韩国媒体怎么知道中国每年60万人过劳死的？虽然有强烈质疑，但是，我认识到中国的过劳问题已不容忽视，这样，我开始涉足过劳问题的研究。很快，我和我的博士生、硕士生研究团队惊异地发现，中国的过劳问题十分严重，而相关研究又是如此薄弱。

这些年我们的调查研究从对象来说基本上属于人才范畴，主要着眼于知识工作者，有教师、医生还有包括企业高管在内的各类知识员工，另外，我们还做了大量的文献研究。从目前的研究结果看，我认为，我们还没有从劳动的角度给予人才健康保护问题足够的重视，或者说远远没有像培养人才、发现人才、选拔人才、使用人才那样重视。部分人才的严重过劳状况已经到了必须引起高度重视的程度了。

先看看一项调查结果。2012年8月底至9月初，《小康》杂志社联合清华大学媒介调查实验室，在全国范围内开展“中国休闲小康指数”调查。该调查结果显示，2011—2012年度，69.4%的受访者存在着不同程度的超时工作问题，其中42.4%的受访者每周工作40~50个小时，18.5%的受访者每周工作51~60个小时，5.5%的受访者每周工作61~70个小时，1.8%的受访者每周工作71~80个小时，1.3%的受访者每周工作80个小时以上。

再看看我们的几项调查研究结果。我们课题组分别在2007年对北京地区的政府机关，科研、学校、医院、新闻等事业单位，国有企业、外资企业（含港、澳、台资企业）、私营企业和其他（针对灵活就业人员）等六类单位的白领雇员，在2009年对北京市高校教师，在2010年对北京市中关村和CBD企业知识员工（北京哲社重点课题），在2015年对全国高校教师进行了调研。各项调查结果均表明：每周工作超过50个小时的人超过调查对象的30%，超过60个小时的人占近10%。

在2010年对北京市中关村和CBD企业知识员工的过劳调研中，我们选用了日本过劳死预防协会提出的过劳死10大危险信号来判断调查对象过劳的严重程度。按照这个评判标准：10项症状出现2项及以下为过劳死“黄灯”警告期；3~6项为过劳死“红灯”预报期，说明已经有了过劳死的征兆；6项以上为“红灯”危险期，可定为疲劳综合症，已进入随时可能过劳死的状态。调研结果表明，处于红灯危险区的人员为26.7%。情况十分严峻。

媒体以“过度劳累”“过度劳动”等原因报道的人才猝死个案频发，也印证了部分人才过劳情况的严重性。人才的过劳而逝，特别是有特殊贡献的人才过劳而逝，不仅给其家庭，也给国家、给社会带来了极大的损失。例如，2012年，年仅51岁殉职的歼—15飞机研制现场总指挥及沈飞集团董事长兼总经理罗阳；2017年1月离去的58岁国际知名战略科学家黄大年。

虽然我国还没有关于过劳死的医学的、法律的判定标准，但是客观上过劳死是存在的，严重的过劳有可能导致过劳死（包括过劳自杀）。严重过劳还会带来很多不良后果。仅从经济上看，严重过劳极大地损失效率，易引起各种生产事故、交通事故，造成直接经济损失。过度劳动还会造成包括因健康损害消费萎缩效应、人力资本回报收益下降效应等后果，另外，还有就业排斥、挤出效应等多种间接经济损失。我们的初步研究表明，我国因严重过劳造成的经济损失是巨大的，损失十分惊人。

多年来，与严重过劳状况和过劳带来的一系列问题相比，我国关于过劳问题的研究状况实在是太令人沮丧了。虽然与10年前相比有了很大的进展，但是迄今，我国严重的过劳问题没有得到相关理论界、学术界、研究机构的重视。可以肯定，对问题的研究严重滞后是人们忽视劳动过程中过劳对健康损害的重要原因。

从国内过劳问题研究的演进来看，1990年可以认为是该领域研究的元年。那年，我国出现了第一篇关于过劳的论文，不过此后的10年，总计只有21篇相关论文发表，其中多是介绍国外情况的文章。直到2005年以后，这个领域才开始受到关注，参与研究的学者以及研究的成果逐渐增多。

可以看到，国外学者对于过劳问题进行系统、专业的研究，例如医学方面的研究已有近百年的历史，进而可以看到一些学者在这个领域的研究时间持续很久。从研究领域来看，发达国家对该问题的研究基本上都经历了从医学研究长期独领风骚到后来多学科参与的过程，以经济学、法学视角开展研究的学者在上世纪90年代才逐渐增多，如川人博、森冈孝二、井泽慎次、冈村亲宜等日本学者。从刊文期刊的情况来看，发达国家关注过劳问题的期刊数量较多，分布的期刊学科类别比较丰富。

从研究人员上来看，国内学者一年之中发表数篇过劳研究文章，而后再不见成果的现象较为明显。在发刊期刊方面，我国关注过劳问题的期刊很少，比较重要的也只有主要刊载经济管理类文章的核心期刊《中国人力资源开发》和CSSCI期刊《人口与经济》两种。与发达国家过劳问题研究的学科结构相比较，我国的过劳问题研究在学科分布和演进路径上呈现出完全不同的发展，迄今，国内的研究更偏重于经济学和法学，其他相关的重要学科，例如医学、心理学鲜有研究成果。

经济学视角的研究首先发展起来，这应该与改革开放后我国经济快速发展，经济学迅速提升与活跃，经济学的重要分支——劳动经济学的研究视角不断扩展不无关系。在劳动力市场、就业、收入分配、劳动保障、人力资源开发等方面研究继续受到深耕的同时，近年在劳动关系、人力资本领域的研究呈现出不断升温的态势。情况很严重而相关研究基本属于空白的过劳问题也在这样的背景下，开始受到劳动经济学者的关注，这既反映了中国劳动经济研究发展路径的某种偶然，也投射出中国过劳问题研究学科结构独具特色的一种必然。在这方面，我国虽然不必照行发达国家的路径，但是，医学、心理学、社会学等学科的缺位对我国过劳问题研究的全面、系统、深入的综合发展是极为不利的。



结合人才健康保护的过劳问题研究，我认为，未来一段时期，包括医学、生理学、工程学、心理学、经济学、法学、管理学、社会学等自然科学与社会科学在内的多学科基础理论研究和应用研究应该并举，研究应主要包括六个方面：第一、各类人群过劳现状的研究；第二、过劳程度的测量工具与技术方面，特别应重视加强量表本土化的研究；第三、过劳的成因方面的研究，特别要通过量化研究计算出不同成因的影响力的大小，从而针对主要影响因素提出针对性强的对策建议；第四、过劳造成的后果方面的研究，过劳给个人带来的危害，给用人单位、给全社会带来的经济损失和社会性损失，比较准确地估算出过劳给整个国家带来的经济损失；第五、推动相关法律、法规建设方面的研究以及个人、用人单位、社会等多层面的对策研究，推动减缓过劳、即时测量过劳种类、程度的工程技术类研究；第六、开展国外情况与国际经验研究。

森冈先生在其前言中提到的中国适度劳动研究会是中国人力资源开发研究会所属的二级学会，于2012年成立。该学会致力于组织、集聚全国适度劳动特别是过度劳动各相关问题研究的学者，展开包括国际合作与交流的各项活动，到去年为止已举办了六届年会。去年5月，学会在海南博鳌召开年会暨学术研讨会，邀请日本和韩国的学者参会，森冈先生因心脏病遵医嘱未能光临，但派了他的代表参会并做了发言。今年6月，森冈先生以会长的名义邀请学会成员到日本北海道参加“中日韩过劳死防止学术研讨会”，会议研讨深入，大家获益颇丰。会后，双方商定今后密切合作，加强交流。没想到他的突然辞世竟使得那次分别成为我们最后的诀别，使得我们共同期待的新的交流戛然而止，令人扼腕。

所幸，森冈先生的遗作将在中国出版，这将令我们能够继续受益，这应该也是森冈先生的遗愿吧。

谨作此序追思为消除过劳的事业而奋斗病逝的日本著名学者森冈孝二先生。

首都经济贸易大学教授 杨河清

2018年8月28日

# 中文版自序

本书日文版于2005年出版，承蒙读者喜爱，至今已再版12次。今年4月，韩文版《过劳社会》也已出版。

我在本书中指出，20世纪80年代至21世纪初，全世界范围内的劳动时间缩短趋势已然停止，“过劳”再次成为社会问题，引发关注。而这一转变的背后，是全球化发展、信息通信革命、消费社会的成熟、雇佣与劳动限制的放宽、新自由主义意识形态席卷世界等资本主义的划时代转变。

如今这些转变仍在继续。就全球化而言，世界新兴国家在这一时间内实现了经济的飞速发展。其中，中国尤为抢眼。从IMF（国际货币基金组织）统计的1988年至2018年世界各国名义国民生产总值曲线来看，美国与日本的名义国民生产总值增速分别止于3.9倍和1.7倍，而中国则高达34.2倍。1988年，中国名义国民生产总值尚处世界第八位。然而到了2018年，中国已超越日本跃居第二位，并预计在2030年之前超越美国，成为世界第一经济大国。

在这一经济活动全球化的背景下，日本企业不得不与经济高速增长的新兴国家展开较量。为削减劳动成本，日本企业被迫采取非正式雇佣制度，即增加兼职员工、派遣制员工等低薪金、按时计酬的员工。但另一方面，许多正式员工也因工作时间延长、裁员、降低工资等问题承受着越来越大的压力。从目前状况来看，劳动基准已突破底线。而这样的全球化过劳竞争势头仍将在未来继续发展。

从信息通信革命来说，1997年，日本的网络利用率（6岁以上人群的个人普及率）为9.2%。但是到了2013年，该比例突破80%后，日本的网络利用率便止步于此，直至今日。近几年登上历史舞台的智能手机在2010年时使用率仅为9.7%，但是到了2017年，日本全体国民的智能手机使用率已超过70%，在20岁及30岁年龄段甚至达到90%以上（以上数据均来自日本总务省《信息通信白皮书》，2018年）。

我在本书中谈到，随着信息通信技术的戏剧性发展以及工作速率的大大提高，基本单位时间内的竞争变得愈发激烈。与此同时，各类通信手段也使工作时间与个人时间之间的界限逐渐模糊，不管人在哪儿，工作总是如影随形。在本书出版后，这种信息化带来的新型过劳问题仍将不断加剧，人们所承受的工作压力和精神负担也将越来越大。

本书成稿时，日本社会正开始以“格差社会”一词来形容低薪劳动者不断增加、经济上的不平等不断扩大的问题。紧接着，“working up”一词又成为反映日本社会问题的流行语。另外，2004年戴维·K·希普勒于美国出版的《穷忙》（THE WORKING POOR）一书也于2007年在日本出版（森冈孝二、川人博、肥田美佐子译，岩波书店）。

也是在这个时期，年轻一代开始广泛使用“黑心企业”一词来指代“不想就职的公司”。许多黑心企业要求员工没日没夜地加班，然而加班费要么少得可怜，要么干脆没有。另外，在黑心企业成为社会问题的同时，长时间劳动以及工作压力导致的过劳自杀（虽与狭义上的过劳死——心脑血管疾病突发致死有所区别，但在抑郁症等精神障碍导致自杀这一点上，这种过劳自杀无疑是一种广义上的过劳死）也成为年轻一代的多发病症。

以兼职员工为代表的大多数非正式员工都是短时工。因此，当非正式员工占有所有员工的比例升高时，所有员工的平均劳动时间便随之下降。从总务省发布的《劳动力调查》来看，从半世纪以来平均劳动时间最长的1988年一直到2015年，每周工作不满35小时的短时工比例由12%攀升至了30%（男性由5%至12%，女性由24%至47%）。同一时期，所有劳动者的年均劳动时间也随之由2480个小时降到了2044个小时，降幅高达300小时以上。

但是，只看所有劳动者的平均数值根本不足以讨论日本人的过劳问题。近年来，女性长时间劳动导致过劳死的问题也开始受到人们的关注，但从整体来看，男性正式员工的过劳问题更为严重。2016年，每五年实施并发布的《社会生活基本调查》结果显示，男性正式员工的每周劳动时间为53小时，换算成每年则超过2700小时。这一数据与日本20世纪50年代的劳动时间基本无异，这就意味着第二次世界大战以

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.com>）

文档名称：《岩波：日本社会写实精选系列（精选8册）》森冈孝二.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3864.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

