Contents

[1 Khái quát về Karoshi 3](#_Toc313049702)

[1.1 Định nghĩa 3](#_Toc313049703)

[1.2 Nguồn gốc 4](#_Toc313049704)

[1.2.1 Những trường hợp đầu tiên 4](#_Toc313049705)

[1.2.2 Sự ra đời của thuật ngữ karoshi 5](#_Toc313049706)

[1.3 Các loại karoshi 6](#_Toc313049707)

[1.3.1 Khi đang làm việc 6](#_Toc313049708)

[1.3.2 Tự sát do áp lực công việc 6](#_Toc313049709)

[2 Thực trạng hiện nay 6](#_Toc313049710)

[2.1 Phần nổi của tảng băng trôi (những số liệu không phản ánh đúng thực chất) 6](#_Toc313049711)

[2.2 Đặc điềm chung của những người karoshi 14](#_Toc313049712)

[2.3 Sự gia tăng của karoshi 17](#_Toc313049713)

[2.4 Xu hướng trẻ hóa độ tuổi karoshi 17](#_Toc313049714)

[2.5 Vấn đề đền bù 17](#_Toc313049715)

[3 Nguyên nhân 20](#_Toc313049716)

[3.1 Tập quán làm việc quên mình của người Nhật 20](#_Toc313049717)

[3.2 Trì trệ kinh tế 22](#_Toc313049718)

[(các công ty sa thải nhân viên, công việc của nhân viên ở lại nhiều hơn) 22](#_Toc313049719)

[3.3 Sự thay đổi về quan niệm làm việc 22](#_Toc313049720)

[(không phải cứ lâu năm là chức cao, người làm tốt được công nhận --> làm hùng hụng để khẳng định bản thân) 22](#_Toc313049721)

[3.4 Toàn cầu hóa (làm việc với đối tác nước ngoài, trái giờ giấc) 22](#_Toc313049722)

[4 Ảnh hưởng của Karoshi lên kinh tế xã hội 23](#_Toc313049723)

[4.1 Ảnh hưởng lên kinh tế và xã hội 23](#_Toc313049724)

[4.2 Ảnh hưởng đến doanh nghiệp 23](#_Toc313049725)

[4.3 Ảnh hưởng đến người lao động 23](#_Toc313049726)

[4.4 Ảnh hưởng đến gia đình 23](#_Toc313049727)

[5 Giải pháp 23](#_Toc313049728)

[5.1 Chính sách của nhà nước 23](#_Toc313049729)

[5.1.1 国が定めた「疲労の蓄積」の目安 25](#_Toc313049730)

[5.1.2 労災と過労死に対する認識の変化 25](#_Toc313049731)

[5.2 Chính sách của doanh nghiệp 27](#_Toc313049732)

[5.2.1 従業員への配慮を 27](#_Toc313049733)

[5.2.2 過重労働者（長期残業）に対する臨時健康診断・指導をお引き受けします。 27](#_Toc313049734)

[6 Tương lai của vấn đề karoushi 29](#_Toc313049735)

[7 Kết luận 29](#_Toc313049736)

# Khái quát về Karoshi

## Định nghĩa

1991年、『広辞苑』に「過労死」という言葉が入り、「karoshi」は国際語にもなってしまいました。

Năm 1991, từ Karoushi đã được đưa vào từ điển Kojien và chính thức trở thành một từ quốc tế.

過労死（かろうし）とは、周囲からの暗黙の強制などにより長時間残業や休日なしの勤務を強いられる結果、精神的・肉体的負担で、働き盛りのビジネスマンが脳溢血、心臓麻痺などで突然死することである（最近は若者も多くなっている。

Karoushi là từ dùng để chỉ việc một người đột nhiên chết vì những triệu chứng như xuất huyết não hay liệt tim do phải gánh chịu những tổn thất về tinh thần và thể chất, kết quả của một thời gian dài làm việc liên tục không nghỉ dưới những áp lực (bất thành văn) của môi trường làm việc.

英語では元々”work oneself to death” と普通に翻訳されていたが、日本の状況が欧米でも報道されることが増えたためそのまま「Karoshi」として翻訳されている。また、長時間労働による鬱病や燃え尽き症候群に陥り、自殺する者も多く、広義には、稀にこの「過労自殺」も含む用語として使われる場合もある。  
Ban đầu, từ này thường được dịch ra tiếng Anh là “work onself to death” (làm việc đến chết), nhưng gần đây ở các nước Âu Mỹ ngày càng có nhiều những báo cáo về tình trạng của nước Nhật, nên từ này được giữ nguyên khi dịch là “karoushi”. Ngoài ra, số người tự sát do bị stress và trầm cảm sau một thời gian lao động quá dài cũng không ít, nên cũng có khi karoushi cũng được dùng để chỉ thuật ngữ “karoujisatsu” (tự sát do lao lực quá độ)

厚生労働省のマニュアルによれば、「過労死とは過度な労働負担が誘因となって、高血圧や動脈硬化などの基礎疾患が悪化し、脳血管疾患や虚血性心疾患、急性心不全などを発症し、永久的労働不能または死に至った状態をいう」と定義されている[1]。

Sách hướng dẫn của Bộ y tế và lao động Nhật Bản đã định nghĩa: “Karoushi là trạng thái chết hoặc mất khả năng lao động vĩnh cửu do sự trầm trọng hóa các bệnh căn bản như cao huyết áp, xơ hóa động mạch… hoặc do phát sinh các triệu chứng như bệnh tim thiếu máu cục bộ, bệnh mạch máu não và suy tim cấp tính, xuất phát từ việc bị khích lệ lao động quá độ

KAROSHIは英語の辞書や他言語の辞書にも掲載されている。日本語の過労死がそのまま使われるのはこれが日本特異の現象であるとの認識を示す。先進国であるはずの日本の封建的な奴隷制度とあまり変わらない労働状況を象徴する言葉として認知されるようになる。  
日本と同じで労働基準法の甘い途上国を中心に多数の事例が報告されているがこの場合にこれらの過労死がKAROSHIと表現されることはない。

Karoushi đã được đưa vào từ điển tiếng Anh, cũng như trong các ngôn khác. Việc giữ nguyên từ Karoushi của tiếng Nhật cho thấy trong nhận thức của mọi người đây là một hiện tượng đặc biệt của riêng nước Nhật. Karoushi được xem như là từ tượng trưng cho tình trạng lao động không khác gì với chế độ nô lệ phong kiến của một nước phát triển như Nhật Bản.

Từ Karoushi không được dùng để chỉ các trường hợp được báo cáo từ các nước đang phát triển có cùng tiêu chuẩn lao động như Nhật Bản.

## Nguồn gốc

Japan's rise from the devastation of World War II to economic prominence between 1945 and 1975 was not without human cost. People cannot work for ten or twelve hours a day six and seven days a week, year after year, without suffering physically as well as mentally.

Việc Nhật Bản nổi lên từ đống đổ nát của Chiến Tranh Thế Giới II để thành một hiện tượng về kinh tế từ năm 1945 đến năm 1975 không phải là không có sự trả giá về con người. Con người không thể làm việc 10 đến 12 tiếng 1 ngày và 7 ngày 1 tuần, năm này qua năm khác, mà không phải chịu đừng những tổn thương về thể xác lẫn tinh thần.

But during the first three postwar decades no one paid any special attention to the larger than usual number of men in their 40s and 50s who died of brain and heart ailments, most often from acute cardiac insufficiency and subarachnoid hemorrhage.

Thế nhưng trong suốt 3 thập kỷ hậu chiến tranh, không ai chú ý gì đến một số lượng lớn hơn bình thường những người đàn ông ở lứa tuổi 40 và 50 chết vì các bệnh về não và tim, chủ yếu là suy tim cấp tính và xuất huyết dưới màng nhện.

It was not until the latter part of the 1980s, when several high-ranking business executives who were still in their prime years suddenly died without any previous sign of illness, that the news media began picking up on what appeared to be a new phenomenon.

Chỉ đến khi nửa cuối của những năm 1980, khi nhiều nhà điều hành kinh doanh cấp cao, những người vẫn đang ở trong thời kỳ sung mãn nhất, bất ngờ chết mà không có bất kỳ dấu hiệu bệnh tật nào, thì giới truyền thông mới bắt đầu chú ý đến một hiện tượng mới.

This new phenomenon was quickly labeled *karoshi* (kah-roe-she), or "death from overwork", and once it had a name and its symptoms were broadcast far and wide, it just as quickly became obvious that Japan was experiencing a virtual epidemic.

Hiện tượng mới này đã nhanh chóng được đặt tên là Karoushi, có nghĩa là “chết vì làm việc quá nhiều”, và một khi đã được đặt tên và các triệu chứng của được phổ biến một cách sâu rộng thì người ta đã nhanh chóng nhìn nhận đây một căn bệnh hữu hình của xã hội Nhật Bản.

According to Labor Ministry statistics there had been only twenty-one case of *karoshi* in 1987, twenty-nine cases in 1988 and thirty cases in 1989. But a liaison council of attorneys established in 1988 to monitor deaths from overwork estimated in 1990 that over 10,000 people were dying each year from *karoshi*.

Theo số liệu thống kê của Bộ Lao Động, chỉ có 21 trường hợp karoushi trong năm 1987, 29 trường hợp trong năm 1988 và 30 trường hợp trong năm 1989. Nhưng một hội đồng luật sư được thành lập năm 1988 để giám sát những cái chết do làm việc quá độ đã ước tính trong năm 1990 có khoảng hơn 10,000 người đã chết vì karoushi.

### Những trường hợp đầu tiên

Sources indicate that the first recorded case of karōshi was in 1969 following the death by stroke of a 29-year-old man in the shipping department of Japan's largest newspaper company.

Các nguồn tin đã ghi rõ trường hợp karoushi đầu tiên là vào năm 1969. Đó là cái chết do đột quỵ của một người đàn ông 29 tuổi làm việc trong bộ phận vận tải của một công ty báo chí lớn nhất Nhật Bản.

### Sự ra đời của thuật ngữ karoshi

Từ thập niên 1970, thuật ngữ *karoshi* đã được công nhận là một biểu hiện bệnh lý nghề nghiệp tại Nhật. Ca bệnh *karoshi* đầu tiên được ghi nhận vào năm 1969 trên một nhân viên 29 tuổi làm việc trong ngành phân phát báo tại Nhật. Anh này chết ngay tại nơi làm việc do ngưng tim. Đến năm 1982, thuật ngữ này do ba vị bác sĩ - Hosokawa, Tajiri và Uehata - chính thức đề nghị trong một công trình xuất bản để chỉ ra toàn bộ các rối loạn tim mạch có liên quan đến một độ dài thời gian làm việc quá sức.

Chính phủ Nhật Bản lần đầu tiên công nhận “karoshi” vào 1987 và đến năm 2001 nới lỏng hơn nữa những tiêu chuẩn dùng để xác định những trường hợp “karoshi”. Theo đó, “karoshi” được cho là xảy ra khi một người lao động quá cố “làm việc ngoài giờ trên 80 tiếng mỗi tháng và quá trình này bắt đầu diễn ra từ 2 đến 6 tháng trước khi người đó qua đời”.

However, karōshi was not officially recognized until 1987 when a large number of business executives started dropping like flies during the glory days of the famous "Bubble Economy."

Tuy nhiên, Karoushi không được chính thức công nhận cho tới tận năm 1987 khi một số lượng lớn những nhà điều hành kinh doanh “rụng như ruồi” trong thời kỳ hoàng kim của “nền kinh tế bong bóng“ nổi tiếng.

Following an intense media campaign, the Japanese Ministry of Health, Welfare and Labor began to publish annual statistics on karōshi.

Dưới áp lực của những chiến dịch truyền thông mạnh mẽ, Bộ y tế phúc lợi và lao động Nhật Bản bắt đầu công bố các thống kê hằng năm về Karoushi.

## Các loại karoshi

### Khi đang làm việc

### Tự sát do áp lực công việc

# Thực trạng hiện nay

## Phần nổi của tảng băng trôi (những số liệu không phản ánh đúng thực chất)

“Yamada 4h sáng làm việc xẻ cá ngừ, chiều từ 18h làm chủ quán nhậu konomiyaki. Hôm qua đã chết một cách âm thầm khi đang ngủ, nguyên nhân tử vong không rõ”, tin tức kiểu này thấy bình thường trên những tờ báo của Nhật. *Karoshi*, danh từ có nghĩa là chết vì làm việc quá sức, được sử dụng từ những năm khi nước Nhật trong giai đoạn phát triển cao độ. “Người Nhật thích làm việc” một cụm từ mang tính châm chọc của thế giới khi nhìn cảnh người Nhật làm việc suốt ngày đêm. Mệt nhọc kéo dài và sự tích tụ stress làm cho cơ thể kiệt quệ dẫn đến tử vong.

Theo Bộ Y tế - Lao động và Phúc lợi Nhật Bản, số người lao động chịu các chứng rối loạn tinh thần do công việc được chủ sử dụng lao động bồi thường ở nước này đã lên tới mức kỷ lục. Ví dụ như năm 2009, có 927 đơn kiện đòi bồi thường rối loạn tinh thần do công việc, trong đó có 269 nguyên đơn được bồi thường. Trong số người lao động được bồi thường, 66 người đã tìm cách tự tử, một con số cao chưa từng có.

Có khoảng 150 người lao động chết mỗi năm tại Nhật do làm việc quá sức. Đây là một thảm trạng lạ tại Nhật trong những năm gần đây nhưng chính quyền luôn né tránh đề cập thẳng. Thêm vào đó, cảnh sát Nhật đã thống kê được nhiều ca tự tử liên quan đến sức khỏe tâm thần trong công việc.

Năm 2009, hai năm sau cái chết của một nhân viên làm việc tại chi nhánh chuỗi thức ăn nhanh của Mỹ McDonald’s tại Yokohama (Nhật), chính quyền nước này mới công nhận đây là do nguyên nhân làm việc quá sức, gọi là *karoshi.* Nữ nhân viên quản lý 41 tuổi này đã phải làm việc hơn 80 tiếng phụ trội mỗi tháng và trong vòng 6 tháng liên tiếp. Cô bị kiệt sức và phải nhập viện trong khi đang tham gia một khóa đào tạo chuyên môn về khách sạn nhà hàng. Và sau đó, giới chức có thẩm quyền đã lên tiếng nhìn nhận, rằng “chính công việc đã gây nên bệnh tình của nhân viên này với những triệu chứng đầu tiên là nhức đầu trong ba tuần liền trước khi qua đời”.

Vài ngày trước khi qua đời vì bị đau tim, Yoichi Kawamoto có viết một bản ghi chép tóm tắt về công việc của mình, trong đó có câu: “Làm việc ngoài giờ nhưng không có lương hay tiền lương không tương xứng”. Khi đó, người đàn ông 52 tuổi này, quản đốc Công ty Cơ khí Martek tại thành phố Kobe ở phía Nam Nhật Bản, đang làm việc không lương ngoài giờ trung bình 6 tiếng mỗi ngày. Đây là một tập quán làm việc phổ biến ở Nhật Bản, đất nước mà lòng trung thành của người lao động với các công ty đã trở thành huyền thoại. Cái chết của Kawamoto chỉ là một trong số rất nhiều trường hợp “karoshi” (nghĩa là “chết vì làm việc quá sức”) đang ngày càng gia tăng tại Nhật Bản, nhất là trong giới công chức văn phòng.

Yoichi Kawamoto thường xuyên làm việc vào thứ bảy và cả những ngày nghỉ mà lẽ ra ông được hưởng. Đối với ông, cũng như nhiều người lao động khác ở Nhật, việc đi chơi vào những ngày nghỉ bị xem như là một hình thức của sự yếu đuối và phản bội lại những đồng nghiệp khác.

心筋梗塞、脳出血、クモ膜下出血、急性心不全、虚血性心疾患などの脳や心臓の疾患が原因で起こる。近年、過労死は40-50歳代から20歳代にまで広がっている。女性にも増えているとは言え、未だに過労死する者の圧倒的大多数は男性である[2]。

Nguyên nhân chủ yếu là các bệnh về tim và não như Nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, xuất huyết dưới nhện, suy tim cấp tính, bệnh tim thiếu máu cục bộ. Những năm gần đây, karoushi đã chuyển từ nhóm 40-50 tuổi lan dần sang nhóm người tuổi 20. Số lượng nữ giới cũng tăng lên, nhưng chiếm số lượng áp đảo vẫn là nam giới

Theo thống kê mới về “karoshi” vừa được Bộ Y tế - Lao động và Phúc lợi Nhật Bản công bố, số người Nhật chết trong năm 2002 do làm việc nhiều giờ liền trong văn phòng đã lên đến con số kỷ lục là 317, tăng hơn gấp đôi so với 143 người của năm 2001. Tuy nhiên theo các chuyên gia, con số này còn cao hơn nhiều trong thực tế. Họ tin rằng sức khỏe của khoảng 1 triệu nhân viên tại Nhật đang gặp nguy hiểm do làm việc quá sức. Một cuộc khảo sát gần đây của Liên minh Công đoàn Nhật Bản ước tính cứ 30 người lao động nam trong độ tuổi 30 thì có 1 người làm việc hơn 3.000 giờ mỗi năm, tương đương với 58 giờ mỗi tuần. Đây là mức làm việc vừa được Chính phủ Nhật Bản xác định là đe dọa đến sức khỏe người lao động.

Theo thống kê của Bộ Y tế và Phúc lợi cùng Bộ Lao động Nhật Bản, 147 nhân viên đã thiệt mạng vào năm 2007, trong đó nhiều người bị đột quỵ hoặc đau tim.

Trong lúc những cái chết karoshi vẫn tiếp tục ám ảnh các nhân viên tận tụy tại Nhật Bản, ngày càng nhiều người muốn kết liễu mạng sống vì không chịu đựng nổi áp lực kinh khủng của công việc. Hãng tin AFP dẫn thống kê của Chính phủ Nhật Bản cho hay trong số 2.207 vụ tự tử có liên quan đến công việc vào năm 2007, nguyên nhân lớn nhất là làm việc quá sức, với 672 vụ. Vào tháng 5.2007, người đứng đầu công trình xây dựng tại khu vực Tochigi (Tokyo) đã tự sát sau khi làm việc liên tục từ 65 đến 70 giờ mỗi tuần trong suốt 6 tháng.

Last year, an estimated 355 workers fell severely ill or died from overwork. This is the highest recorded figure on record, and is sadly a 7.6 percent increase from 2005.

Năm ngoái, ước tính có khoảng 355 người lao động bị lâm trọng bệnh hoặc chết do làm việc quá sức. Đây là số lượng cao nhất từng được ghi nhân, và thật đáng buồn so với năm 2005 nó đã tăng lên đến 7.6%

In 147 of these reported cases, individuals died of either strokes or heart attacks.

A separate 819 workers reported suffering work-induced mental illness. In 176 of these reported cases, workers killed themselves or attempted to do so.

147 trường hợp trong số những trường hợp trên đã chết do đột quỵ hoặc đau tim.

819 người khác được báo cáo là đã phải chịu đựng những căn bệnh về thần kinh do áp lực công việc. 176 trường hợp trong số những trường hợp này, những người lao động đã tự sát hoặc có ý định tự sát.



<http://www.blogcdn.com/www.gadling.com/media/2007/12/050531_japan_cool_vmed_7a_widec.jpg>

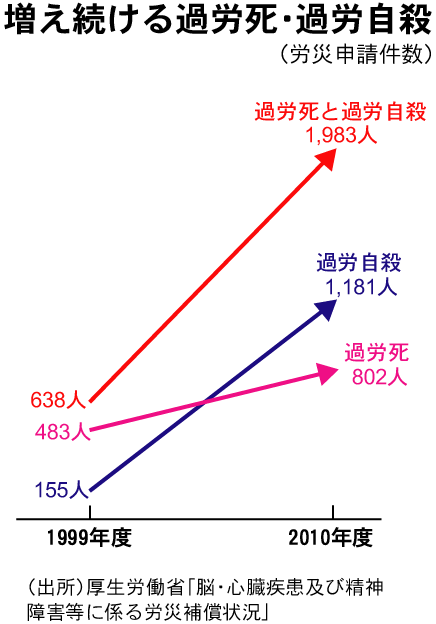


<http://www.blogcdn.com/www.gadling.com/media/2007/12/_41886660_japanrates_203ap.jpg>

1月18日に開かれた「過労死防止基本法の制定をめざす実行委員会」の結成総会に参加しました。総会の中で関西大学の森岡孝二教授が「今、なぜ『過労死防止基本法』か」と題した講演を行いましたので、その要旨を紹介します。（by文責ノックオン。ツイッターアカウントはanti\_poverty）

1991年、『広辞苑』に「過労死」という言葉が入り、「karoshi」は国際語にもなってしまいました。今年でちょうど20年が経過しましたが、問題が改善していくどころか、過労死・過労自殺は深刻化し増え続けています。（※下図参照）

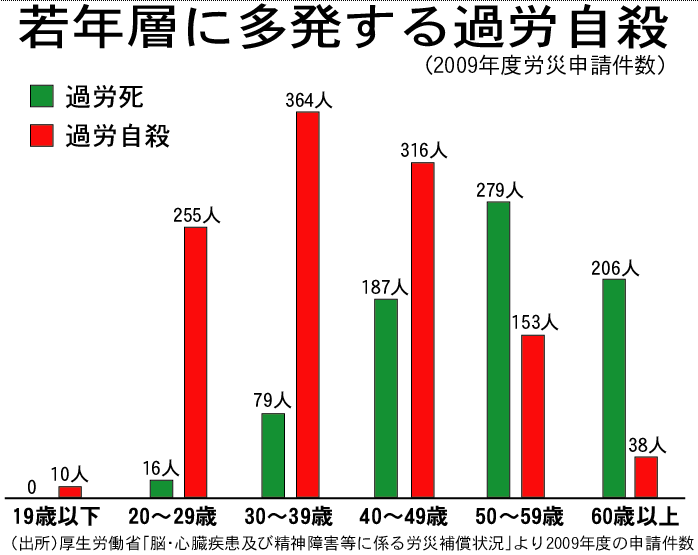
Năm 1991, từ “karoushi” đã được đưa vào từ điển Koujien và trở thành từ quốc tế. Đến nay đã là 20 năm, nhưng vấn đề không những chưa được cải thiện mà thậm chí vấn đề karoushi và karoujisatsu đang tiếp tục gia tăng và trở nên nghiêm trọng.



<http://stat.ameba.jp/user_images/20111120/10/kokkoippan/ea/0c/g/o0436062411622233759.gif>

とりわけ、深刻化するメンタルヘルス・クライシスの中で、若年層に過労自殺が多発しています。（※下図参照）

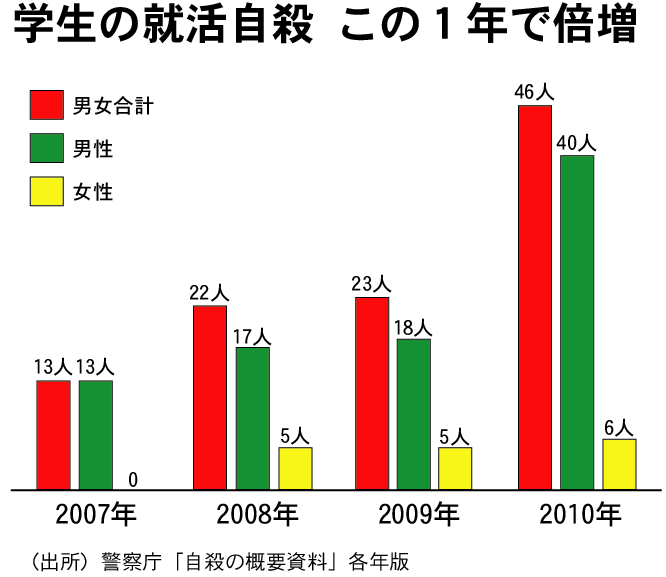
Đặc biệt, vấn đề khủng hoảng về sức khỏe tinh thần đã trở nên nghiêm trọng, trong đó số người thuộc tầng lớp trẻ bị karoujistsu đang bộc phát ngày càng nhiều.



<http://stat.ameba.jp/user_images/20111120/10/kokkoippan/b6/46/g/o0698055511622233962.gif>

そして、性格は多少異なりますが、働く環境が悪化し就職難がますます深刻になっているなか、学生の「就活自殺」がこの１年で倍増しています。（※下図参照）

Và mặc dù tính cách có ít nhiều khác nhau, nhưng môi trường làm việc đang bị xấu đi, khó khăn trong tìm việc dần dần trở nên nghiêm trọng đã khiến cho vấn đề “tự sát do không kiếm được việc làm” của sinh viên tăng gấp bội trong vòng 1 năm



<http://stat.ameba.jp/user_images/20111120/10/kokkoippan/09/86/g/o0666057711622234334.gif>

この20年間で、日本における年間労働時間は約250時間減少したとして、日本で時短が進んだかのような議論がありますが、それは「見かけの時短」に過ぎません。ここには２つのカラクリ、数字のマジックが隠されていることに注意する必要があるのです。

Trong vòng 20 năm trở lại đây, thời gian làm việc trung bình hằng tháng của người Nhật đã giảm xuống còn 250 giờ, và người ta cho rằng việc giảm bớt số giờ làm đang tiến triển ở Nhật Bản, nhưng đó chẳng qua chỉ là “sự giảm bớt bề ngoài” mà thôi. Thực chất những con số đã bị “phù phép” để che giấu đi sự thật, và chúng ta cần phải chú ý 2 điểm sau đây:

１つは、この数字は、事業者が賃金台帳に記入した労働時間を集計している「毎月勤労統計調査」（厚生労働省）であり、１人あたり年間200～300時間のサービス残業、不払い残業が含まれていません。

Thứ nhất, còn số này thực chất chỉ là “bản điều tra thống kê số giờ lao động mỗi tháng” do Bộ y tế và lao động thực hiện dựa trên số giờ mà một người lao động nhập vào sổ chấm công. Mỗi năm, một người lao động làm việc ngoài giờ tới 200 đến 300 tiếng mà không được trả tiền, và con số này không hề được ghi nhận trong bản điều tra.

２つは、時短が大幅に進んだかのように見えるのは、パート・アルバイト・派遣など非正規労働者の短時間労働の増大がもたらした平均のマジックに過ぎないということです。「就業構造基本調査」（総務省）によると、非正規労働者は1987年の850万人（労働者全体の19.4％）から2007年の1894万人（35.6％）と約１千万人も増加しています。たとえて言えば、年間2,200時間働いていた３人の労働者のうち１人が年間1,200時間の非正規労働者に置き換えられたとすると、平均労働時間は1,867時間に下がるということです。Thứ hai, trông có vẻ như việc giảm thời gian lao động đã tiến triển khá nhiều, nhưng thực chất một số lượng lớn những người lao động bán thời gian và không chính thức cũng được tính vào đây, và đó chính là nguyên nhân khiến số giờ làm trung bình giảm xuống. Theo điều tra về tỉ lệ lao động do Bộ nội vụ thực hiện, năm 1987 số người lao động không chính thức là 8 triệu 500 ngàn người (chiếm 19.4% lực lượng lao động), đến năm 2007 con số này đã tăng lên đến 18 triệu 940 ngàn người (chiếm 35.6%), tăng khoảng 10 triệu người. Thử tưởng tượng có 3 người lao động, mỗi người làm việc 2200 giờ một năm, và 1 trong số 3 người được thay thế bằng 1 người lao động không chính thức với số giờ là 1200, thì thời gian lao động trung bình được giảm xuống còn 1867 giờ.

2010年の「就業形態の多様化に関する総合実態調査」（厚生労働省）によると、非正規労働者の割合は38.7％と、３年前の前回調査を0.9ポイント上回り過去最高を更新しています。非正規労働者の割合を年齢別に見ると、20～24歳は男性46％で女性44％と、各種統計で初めて男性の方が非正規率が高くなっています。「働き過ぎ」と「貧困」、「過労死」と「ワーキングプア」という歪んだ両極が併存しているのが日本社会の実態です。

Theo “điều tra tổng hợp thực tế về sự đa dạng hóa hình thái việc làm” do Bộ y tế và lao động thực hiện, tỉ lệ lao động không chính thức là 38.7%, và so với lần điều tra 3 năm trước thì đã tăng 0.9 điểm. Nếu xem xét tỉ lệ lao động không chính thức theo độ tuổi thì ở độ tuổi 20 đến 24 nam giới chiếm 46%, nữ giới 44%, và theo số liệu thống kê các lứa tuổi khác thì tỉ lệ nam giới làm việc không chính thức luôn cao hơn. Thực tế là trong xã hội Nhật Bản, “làm việc quá nhiều” và “nghèo khổ”, “karoushi” và “làm việc không đủ nuôi thân”, luôn là hai thái cực tồn tại song song.

実際、正規労働者の長時間労働はまったく改善されておらず、加えて新しい過重労働環境の出現に見舞われています。新しい過重労働環境の出現というのは、?新自由主義による雇用・労働の規制緩和、?正規労働者の削減と非正規労働者への置き換え、?成果主義の拡大・浸透――ノルマ達成への締めつけとパワハラや職場の荒廃による精神的ストレスの増加、などを指しています。

Trên thực tế, chẳng những số giờ làm việc của người lao động chính thức không được cải thiện, mà thêm vào đó còn xuất hiện thêm những điều kiện lao động quá sức mới. Nguyên nhân chính là do sự nới lỏng quy chế lao động và tuyển dụng xuất phát từ chủ nghĩa tự do mới, sự cắt giảm biên chế và thay thế những lao động chính thức bằng lao động thời vụ, sự thâm nhập và phổ biến của “chủ nghĩa thành quả” chú trọng đến kết quả đạt được, sự lạm dụng quyền lực, tất cả đã dẫn đến sự gia tăng của stress và các vấn đề về tinh thần.

過労死ラインとされる残業が月80時間以上の男性労働者の割合は、最新の統計（2007年「就業構造基本調査」）によると、全体で25.7％、25～34歳28.3％、35～44歳28.9％とここでも若年層の３割近くが過労死の危険と隣り合わせで働かされているのです。

Theo thống kê “điều tra cơ bản về tỉ lệ việc làm” mới nhất được thực hiện năm 2008, nếu lấy thời gian làm việc ngoài giờ 80 tiếng làm ngưỡng của karoushi thì có đến 25.7% lao động nam vượt ngưỡng này, trong đó 28.3% từ 25 đến 34 tuổi, 28.9% từ 35 đến 44 tuổi. Gần 30% số người lao động trẻ đang phải làm việc với nguy cơ rất karoushi rất cao.

## Đặc điềm chung của những người karoshi

**Ｑ２：過労死の前兆はどのようなものですか？**

Dấu hiệu trước tiền karoushi như thế nào?

Ａ２：過労死の前兆には全身の疲労感、胸痛、冷汗、息切れ、首や肩の凝り、手足のしびれ、頭痛などがあります。一時的に意識を失ったり、片手がしびれた り、箸を落としたりするような場合は、脳梗塞などの脳血管障害が考えられます。後頭部の激痛の場合はクモ膜下出血の前兆です。すぐに病院に行きましょう。

Các triệu chứng tiền karoushi bao gồm: cảm giác mệt mỏi toàn thân, đau ngực, ra mồ hôi lạnh, thở dứt quãng, cổ và vai tê cứng, long bàn tay mất cảm giác, đâu đầu v.v… Những trường hợp như mất ý thức tạm thời, liệt một bên tay, đánh rơi đũa… cũng có thể xem là dấu hiệu của những bệnh tổn thương mạch máu não, chẳng hạn như đột quỵ. Trường hợp đau dữ dội nửa sau đầu cũng có thể là điềm báo trước của chứng xuất huyết dưới màng nhện. Cần phải đi bệnh viện kiểm tra ngay.

**Ｑ３：過労死の原因はどのような病気でしょうか？**

**Nguyên nhân của karoushi là những bệnh như thế nào?**

Ａ３：過労死の死因の80％は急性心筋梗塞、急性心不全など心臓の病気が60～70％を占め、次いで30％がクモ膜下出血、脳出血と考えられております。全国で1年間に1万人のサラリーマンが過労死になっていると推測されております。

Nguyên nhân tử vong của karoushi chủ yếu là các bệnh về tim chiếm đến 60-70% như nhồi máu cơ tim cấp tính, suy tim cấp tính. 30% còn tiếp theo là xuất huyết dưới màng nhện, xuất huyết não. Mỗi năm, ước tính trên toàn quốc có khoảng 10 ngàn người làm công ăn lương chết do karoushi.

Yếu tố chủ yếu để nhận diện về karoshi sẽ dựa trên việc phân tích quá khứ nghề nghiệp của bệnh nhân. Vào khoảng tháng 4/2005 đến tháng 3/2006, người ta đã thống kê được 157 ca tử vong do *karoshi*, chủ yếu là tự tử và trụy tim, trong khi đó có 173 đối tượng khác lâm trọng bệnh. Và con số tổng cộng 330 trường hợp, tăng 12,2% so với 12 tháng trước đó, đã được ghi nhận là một kỷ lục!

Trên thực tế, bất cứ ai cũng có thể gặp phải karoshi, khi áp lực công việc ngày càng dồn nén, yêu cầu và đòi hỏi chuyên môn công việc ngày càng cao hay nguy cơ mất việc thường xuyên đe dọa. Song song đó, nhiều người có bản chất cá nhân rất dễ dẫn đến *karoshi*, đó là những người có thiên hướng tâm lý hay lo nghĩ, hoang mang, có một ý thức nghề nghiệp quá cao, tức lúc nào cũng nghĩ cách hoàn thành thật chu toàn công việc mà mình đang đảm đương, đó là những người có tâm lý cầu toàn, luôn chỉ muốn làm hài lòng người khác, hoặc không có khả năng chia sẻ trách nhiệm và công việc, tức có tâm lý ôm đồm nhiều thứ cùng một lúc. Về chuyên môn, các lãnh vực thường gây nên căng thẳng tâm lý và tổn hao sức lực nhất là ngành y, ngành giáo dục và các ngành hoạt động xã hội.

The good news is that the bleary-eyed have no cause to fear their impending demise, according to professor Jim Horner, director of Loughborough University’s sleep research laboratory.

“Lack of sleep kills quite a few people at work because they fall asleep at the wheel and crash their lorry,” he says, “but apart from that there is no evidence that someone can just spontaneously die from lack of sleep. In humans the effect of sleep loss is pretty uneventful.

Thiếu ngủ là nguyên nhân khiến rất nhiều người chết khi đang làm việc, chẳng hạn như ngủ gục khi đang lái xe gây tai nạn. Tuy nhiên, chẳng có bằng chứng nào cho thấy rằng một người có thể tự nhiên mà chết do thiếu ngủ. Hiệu ứng thiếu ngủ hầu như không gây ảnh hưởng đến tính mạng con người.

“The studies that have been done show that where people have been deprived of sleep they get more and more sleepy, but from the neck down there is no evidence of anything going wrong, even in the immune system. There is no effect on any organ other than the brain.”

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng khi con người mất ngủ họ sẽ cảm thấy càng ngày càng buồn ngủ hơn, nhưng không có bằng chứng nào cho thấy có sự bất thường nào từ cổ trở xuống, ngay cả với hệ miễn dịch cũng hoạt động bình thường. Không hề có một tác động nào lên các cơ quan trong cơ thể, ngoại trừ bộ não.

The important factor, he notes, is whether the lack of sleep is caused or accompanied by a situation of high stress, the more likely reason for sudden, unexplained death being heart failure.

Vấn đề mấu chốt đó là liệu việc thiếu ngủ có gây ra hay đi kèm theo tình trạng stress trầm trọng hay không. Stress có vẻ dễ được chấp nhận như là một nguyên nhân dẫn đến cái chết bất ngờ không giải thích được do suy tim hơn là thiếu ngủ.

However, according to Belinda Linden, a cardiac nurse at the British Heart Foundation, “There is very little evidence associating stress with coronary heart disease”.

The illnesses that doctors can confidently relate to anxiety, such as gastric problems or eczema, are rarely life threatening. And while the factors we know cause heart attacks – smoking, obesity, inactivity – are often found among those who spend long hours at their desks, they are certainly not unique to them.

Tuy nhiên, theo một bác sỹ chuyên khoa tim thuộc Tổ chức tim mạch Anh Quốc, có rất ít bằng chứng cho thấy có sự liên quan giữa stress và bệnh tim mạch vành. Các căn bệnh liên quan đến sự lo lắng như là loét dạ dày hay eczema hiếm khi nào đe dọa đến tính mạng. Những người ngồi trên bàn làm việc nhiều giờ liên tục đều có những nguy cơ gây ra các cơn suy tim như hút thuốc quá nhiều, béo phì, lười vận động. Tuy nhiên, đó lại không phải là những đặc điểm chỉ có ở những người làm việc quá nhiều.

Linden has never heard of someone spontaneously dropping dead because of stress. “Much more likely is a cumulative effect, or other lifestyle issues, or an underlying disorder. In that case, working sustained long hours might just tip the balance.”

Có vẻ như đây là một hiệu ứng tích lũy qua thời gian dài, liên quan đến những vấn đề trong cuộc sống và những rối loạn tiềm tàng. Việc lao động quá nhiều trong thời gian dài chỉ có một tác động duy nhất là làm họ mất thăng bằng và sụp đổ.

## Sự gia tăng của karoshi

1991年、『広辞苑』に「過労死」という言葉が入り、「karoshi」は国際語にもなってしまいました。今年でちょうど20年が経過しましたが、問題が改善していくどころか、過労死・過労自殺は深刻化し増え続けています。 （※下図参照）

Năm 1991, từ karoushi được đưa vào từ điển koujien, đồng thời cũng trở thành từ quốc tế. Đến năm nay là tròn 20 năm. 20 năm đã qua, không những vấn đề chưa được cải thiện mà tình hình karoushi và karoujisatsu càng này càng tăng một cách liên tục.

## Xu hướng trẻ hóa độ tuổi karoshi

Các quan chức Nhật Bản thực sự quan ngại bởi xu thế này đang gia tăng trong xã hội Nhật. Hầu hết trong số những người ốm liệt giường hoặc thiệt mạng vì công việc quá sức trong thời gian gần đây đang trong độ tuổi 20 hoặc 30, trong khi con số này của những năm trước chủ yếu thuộc lứa tuổi 50 hoặc 60. Thực tế cho thấy giới trẻ Nhật Bản đang lao đầu vì công việc hơn bao giờ hết, quên đi hưởng thụ và giải trí vốn rất cần thiết cho tuổi trẻ. Một lớp thanh niên phát triển thiếu cân bằng như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển bền vững của Nhật Bản, kéo theo những tác động tiêu cực đến xã hội tại đất nước vẫn được xem là một trong những đầu tàu của nền kinh tế thế giới này.

## Vấn đề đền bù

Kenichi, một nhân viên thuộc thế hệ thứ ba của công ty Toyota, đã qua đời khi mới 30 tuổi. Anh ra đi sau một cơn đột quỵ khi đang làm việc lúc 4h sáng, sau 6 tháng trời liên tục làm quá giờ, mỗi tháng hơn 80 giờ làm việc quá sức. Hiroko Uchino, vợ anh, luôn day dứt bởi cái chết của chồng, và đã quyết định nộp đơn kiện lên tòa án quận Nagoya. Theo luật pháp Nhật Bản, nhân viên nào được phán quyết đã qua đời do karoshi, gia đình nạn nhân có thể nhận được khoản đền bù khoảng 20.000 USD/năm từ chính phủ, và có thể tăng lên đến 1 triệu USD từ công ty gây ra thiệt hại đó. Nhưng lạ một điều, những công ty như Toyota xem hầu hết những công việc ngoài giờ của nhân viên là việc tình nguyện và không trả lương cho dù trên các số liệu phổ thông thì lao động ở Nhật làm việc không nhiều giờ bằng lao động Mỹ.

Mặc dù Công ty Martek khẳng định họ không buộc nhân viên mình làm việc không lương ngoài giờ, nhưng ngày càng có nhiều phiên tòa ở Nhật Bản đứng về phía gia đình những nạn nhân như Kawamoto, phán quyết tình trạng làm việc quá nhiều thật sự là nguyên nhân gây ra cái chết cho họ. Sự thay đổi này bắt đầu kể từ khi Tòa án Tối cao Nhật Bản vào tháng 3 - 1999 phán quyết hãng Dentsu Inc, hãng quảng cáo lớn nhất Nhật Bản, chịu trách nhiệm đối với cái chết của một nhân viên trẻ đã tự tử vì stress do thời gian biểu làm việc ngoài giờ quá nặng.

Hàng ngàn người Nhật Bản đang làm việc đến chết theo nghĩa đen mỗi năm. Tình trạng này càng trở nên nghiêm trọng hơn trong thời buổi kinh tế suy thoái.

Chết do kiệt sức

Cách đây 7 năm, Kenichi Uchino mới 30 tuổi và có 2 con nhỏ. Là thế hệ thứ 3 trong gia đình làm việc cho hãng sản xuất xe hơi Toyota, Uchino là một nhà quản lý mẫn cán tại Nhà máy Tsutsumi ở Nagoya. Vào ngày 9.2.2002, anh không về nhà sau ca trực đêm thường lệ. Uchino đã gục ngã khi đang làm việc lúc 4 giờ 20 sáng; 20 phút sau, bác sĩ tuyên bố nạn nhân đã qua đời vì đau tim. Tuy nhiên, theo tờ The Economist, nguyên nhân thực sự gây ra cái chết bất ngờ của Uchino chính là karoshi - có nghĩa là chết vì làm việc quá sức. Theo chi tiết thẻ chấm công của Uchino do Ủy ban Lao động quốc gia có trụ sở tại New York (Mỹ) công bố, chàng trai tội nghiệp này đã làm thêm đến 155 giờ trong 30 ngày trước khi chết, trung bình từ 14  15 giờ làm việc mỗi ngày. Trước đó 6 tháng, Uchino liên tục làm thêm ít nhất 80 giờ không lương mỗi tháng. Hãng Toyota từ chối công nhận cái chết của anh là do làm việc quá sức.

Sau 5 năm đấu tranh, người vợ Hiroko Uchino cuối cùng đã giành được chiến thắng khi Tòa án quận Nagoya thừa nhận chồng cô đã chết do làm việc quá sức. Nếu một cái chết được liệt vào dạng karoshi, người thân của nạn nhân có thể nhận khoảng 20.000 USD/năm tiền đền bù từ chính phủ.

Hơn ai hết, bà quả phụ Haruka Nakashima hết sức thông cảm với hoàn cảnh của gia đình anh Uchino. Chồng bà, ông Tomio, đã chết cách đây 4 năm sau cơn đột quỵ ở tuổi 48. Lúc còn sống, ông Tomio thường rời nhà ở Yokohoma đến nhà hàng Skylark làm việc vào 7 giờ sáng và không về nhà cho đến khi đồng hồ chỉ 4 giờ sáng ngày hôm sau. Trước khi ngã quỵ, ông làm trung bình 130 giờ không lương mỗi tháng và văn phòng lao động địa phương kết luận ông đã chết vì làm việc quá sức. Bà Haruka Nakashima đồng ý nhận tiền bồi thường, kèm theo một điều kiện là công ty kia phải cải thiện tình trạng lao động và thông báo những chuyển biến tích cực cho bà mỗi năm. Thế nhưng, câu chuyện thương tâm vẫn tiếp tục lặp lại. Hồi năm ngoái, một nhân viên của Skylark đã ngã quỵ tại nơi làm việc như ông Tomio, cũng theo The Economist.

Không phải ai cũng được an ủi đôi phần như gia đình Uchino và Nakashima. Tòa án tại Nhật Bản đã bác bỏ đơn kiện yêu cầu đền bù về trường hợp karoshi của 58% số người có người thân thiệt mạng tại nơi làm việc, theo AFP. Đó là chưa kể những gia đình không dám đối đầu với sếp cũ của người thân. Vấn đề này vẫn còn là điều cấm kỵ tại Nhật Bản với lối suy nghĩ của giới chủ rằng tình trạng tinh thần của nhân viên thuộc về phạm trù riêng tư của công ty, hãng tin AFP dẫn lời ông Hajime Urushihara thuộc Liên đoàn Lao động Rengo.

Vào tháng 5.2007, người đứng đầu công trình xây dựng tại khu vực Tochigi (Tokyo) đã tự sát sau khi làm việc liên tục từ 65 đến 70 giờ mỗi tuần trong suốt 6 tháng. Giới chức địa phương cho hay Bộ Lao động đã đồng ý chuyển vụ tự tử thành tai nạn làm việc và cấp cho vợ góa của ông này 32.000 USD/năm.

Before compensation can be awarded, a specially designated inspection office must acknowledge that the death was work-related. However, this can take several years, and a precedent has been set for court cases to bounce around various judicial systems.

Trước khi việc đền bù được thực hiện, một ủy ban điều tra đặc biệt phải tiến hành xem xét để xác định xem cái chết có liên quan đến công việc hay không. Tuy nhiên, việc này có thể kéo dài trong nhiều năm, và như là một tiền lệ, những trường hợp kiện tụng như thế này thường bị đá qua đá lại giữa các hệ thống tòa án khác nhau.

# Nguyên nhân

## Tập quán làm việc quên mình của người Nhật

Có một điều chắc chắn là văn hóa làm việc cật lực của người Nhật đã ăn sâu bám rễ ở nước này, cho dù văn hóa này gây rủi ro với sức khỏe người lao động. Một cuộc điều tra do Chính phủ Nhật tiến hành cho thấy, gần 90% công nhân Nhật nói họ thậm chí không biết cụm từ “cân bằng giữa công việc và cuộc sống” có ý nghĩa gì. Ngoài ra, cứ 4 trong số 5 người được hỏi cho biết, họ sẵn sàng hủy cuộc hẹn hò nếu cấp trên yêu cầu làm thêm giờ.

The Japanese Ministry of Health, Welfare and Labour also reports that the leading cause of karōshi is the practice of voluntary undocumented unpaid overtime, which is known as sabisu-zangyo. Just to clarify, that means that Japanese workers are choosing to work longer hours without documenting their time or seeking compensation.

Bộ y tế phúc lợi và lao động Nhật Bản đã báo cáo rằng nguyên nhân hang đầu gây ra karoushi chính là do làm việc ngoài giờ tự nguyện không lương và không được ghi vào sổ sách (trong tiếng Nhật gọi làサービス残業). Nói một cách rõ ràng hơn, điều này có nghĩa là những người lao động Nhật Bản tự nguyện lựa chọn làm việc nhiều giờ hơn mà không đòi hỏi được chấm công hay trả tiền ngoài giờ.

Kawahito added that employers generally do not recognize karoshi as job-related, and that since the Ministry of Labor supports the efforts of industry to maintain a high growth rate it works against the interests of employees. He accused some Labor Ministry officials of being soft on management because they were angling for cushy jobs with major corporations after they retired from government service.

Người làm chủ nói chung thường không nhận ra rằng karoushi có liên quan đến công việc, và việc Bộ Lao Động Nhật Bản hỗ trợ các nỗ lực của ngành công nghiệp nhằm duy trì mức tăng trưởng cao đã đi ngược lại lợi ích của người làm thuê. Người ta buộc tội các quan chức trong Bộ Lao Động đã nới lỏng quản lý và làm ngơ cho việc này nhằm tìm kiếm một công việc nhàn hạ ở các tập đoàn lớn sau khi họ nghỉ hưu không còn làm cho chính phủ nữa.

Yoshinori Hasegawa, Vice Director of the Chiba Kensei Hospital and a recognized authority on karoshi, says that most of the victims of death from overwork had been putting in more than one hundred hours of overtime each. He said the victims did not receive any overtime pay for their extra work, but were members of the élite managerial class who worked themselves to death "out of a samurai-like pride".

Yoshinori Hasegawa, phó giám đốc bệnh viện Kensei ở Chiba, một trong những người phát hiện ra hội chứng karoushi, cho biết rằng hầu hết những nạn nhân chết do làm việc quá sức đều làm việc nhiều hơn khoảng 100 giờ so với số giờ tiêu chuẩn. Ông cho rằng các nạn nhân đều không nhận được một đồng nào trả công cho những giờ làm thêm của họ, nhưng họ đều thuộc tầng lớp những nhà quản lý cao cấp làm việc tới chết đúng với tinh thần của một Samurai.

Because of peer pressure to keep up with co-workers, out-do competing groups and increase market-share at the expense of competitors, hundreds of thousand of Japanese managers are caught up in a vortex of psychological pressure that forces them to work at a frenzied pace.

Do áp lực cạnh tranh giữa các đồng nghiệp và các nhóm nhằm giành giật thị phần với công ty đối thủ, hang trăm ngàn nhân viên quản lý Nhật Bản đang bị cuốn theo cơn lốc của cái gọi là áp lực tâm lý buộc họ phải làm việc một cách có thể gọi là điên cuồng.

After years of such intense over-work, most managers find that they cannot rest even when they do take time off. They are so wound up that not working leaves them disoriented and suffering from serious stress.

Sau nhiều năm làm việc cật lực như vậy, hầu hết các nhân viên quản lý đều có một đặc điểm là họ không thể nghỉ ngơi được cho dù họ đang được nghỉ phép. Thật đáng buồn là họ không lại cảm thấy mất định hướng và bị dày vò bởi stress khi phải rời xa công việc.

Masaaki Noda, professor of foreign studies at Kobe City University, says it is not difficult to understand why so many of Japan's salarymen work so hard because they have shut themselves off from their families and have not place to go but to work.

Masaki Noda, giáo sư ngoại ngữ ở trường Đại Học Kobe cho rằng không khó để có thể hiểu được tại sao rất nhiều những người làm công ăn lương Nhật Bản lại làm việc cật lực như vậy, bởi vì họ đã tự đóng cửa với các mối quan hệ gia đình, bạn bè, và không còn một nơi nào để đi ngoài văn phòng làm việc của họ.

The continued Japanese economic decline of the past few years has forced changes to long-held beliefs of salarymen on the omnipotence and shelter of the large organization, but not reduced related stress. Increased unemployment and salary decreases has indeed compounded the problem (Eds.)

Nền kinh tế Nhật Bản liên tục thoái trào trong những năm qua đã gây ra những thay đổi mạnh mẽ đánh lên niềm tin vốn dĩ đã tồn tại từ rất lâu ở những người làm công ăn lương về sự chắc chắn ở những tập đoàn lớn đầy quyền lực, nhưng đã không làm giảm stress. Sự cắt giảm nhân sự cũng như lương bổng thực sự đã có tác động kép lên những vấn đề vốn đã rất trầm trọng.

## Trì trệ kinh tế

## (các công ty sa thải nhân viên, công việc của nhân viên ở lại nhiều hơn)

Bất chấp những nỗ lực của Chính phủ Nhật Bản, tình trạng *karoshi* vẫn không có dấu hiệu suy giảm do sự trì trệ kéo dài cả thập niên qua của nền kinh tế Nhật Bản khiến ngày càng có nhiều công ty Nhật giảm bớt nhân viên.

Tình trạng này trở nên phổ biến hơn sau khi kinh tế Nhật Bản gặp khó khăn trong những năm gần đây. Các công ty hiện có khuynh hướng thuê nhân viên tạm thời để dễ dàng sa thải khi tài chính sa sút. Mọi áp lực vì thế đổ hết lên vai giới nhân viên hợp đồng dài hạn, khiến họ bị stress nặng.

## Sự thay đổi về quan niệm làm việc

## (không phải cứ lâu năm là chức cao, người làm tốt được công nhận --> làm hùng hụng để khẳng định bản thân)

Nhiều nhân tố xã hội và văn hóa đã tạo ra thói quen làm việc quá giờ trong lực lượng lao động Nhật Bản. Các thanh niên Nhật Bản đang tự ép buộc mình làm việc quá cực hạn bản thân để gặt hái thành công trong “thời đại Nhật Bản mới” - thời đại mà công lao xứng đáng được ghi nhận hơn là thâm niên làm việc. Trước đây, các công ty Nhật Bản yêu cầu cao ở các nhân viên nhưng lại đảm bảo cho họ một công việc ổn định và cho họ thăng tiến theo từng bước. Nhưng nay thời thế đã thay đổi, chỉ làm việc và làm việc mới có thể đảm bảo vị trí của bạn không được chuyển cho những nhân viên bán thời gian. Xét về góc độ văn hóa, làm việc chuyên cần được xem là hòn đá tảng cho những thành tựu kinh tế diệu kỳ của Nhật Bản sau chiến tranh. Người Nhật Bản vẫn thường có tinh thần tự nguyện hy sinh và đặt quyền lợi của tập thể lên trên quyền lợi của cá nhân mình.

## Toàn cầu hóa (làm việc với đối tác nước ngoài, trái giờ giấc)

Bên cạnh đó, quá trình toàn cầu hóa gia tăng đòi hỏi người lao động trong những ngành công nghiệp quan trọng của Nhật Bản phải tiếp xúc với các đồng nghiệp, đối tác và khách hàng ở nước ngoài vào những thời điểm ngoài giờ làm việc bình thường. Thậm chí, một số doanh nghiệp Nhật Bản giờ đây hoạt động gần như 24/24. Tuy nhiên, các công ty Nhật Bản hoạt động bên ngoài khu vực sản xuất chưa bao giờ áp dụng chế độ làm việc theo ca, cho dù làm như thế sẽ giúp giảm bớt tình trạng thất nghiệp đang gia tăng tại đất nước này.

# Ảnh hưởng của Karoshi lên kinh tế xã hội

## Ảnh hưởng lên kinh tế và xã hội

Áp lực nặng nề từ công việc cũng đã và đang gây ra nhiều hậu quả khác cho xã hội Nhật Bản. Thống kê của Bộ Y tế và Phúc lợi hồi năm ngoái cho thấy 34,6% cặp vợ chồng nước này chẳng hứng thú đến chuyện chăn gối trong hơn 1 tháng, tăng 5% so với thống kê năm trước. Kết quả là tỷ lệ trẻ sơ sinh trên mỗi phụ nữ rớt xuống mức 1,25 trong năm 2007. Nếu tình trạng này tiếp diễn, ước tính đến năm 2050, dân số Nhật Bản sẽ giảm 20% so với hiện nay.

## Ảnh hưởng đến doanh nghiệp

## Ảnh hưởng đến người lao động

## Ảnh hưởng đến gia đình

# Giải pháp

## Chính sách của nhà nước

“学者の国会”と呼ばれる日本学術会議も今年の４月、提言「労働・雇用と安全衛生に関わるシステムの再構築を――働く人の健康で安寧な生活を確保するために」を発表しています。こうした動きも励みとして「過労死防止基本法」を制定させましょう。最後に日本学術会議の提言の一部を紹介します。

????

TODO

**Ｑ５：過労死を予防するために産業医の役割が法令で規定されました。過労死防止のため産業医はどのようなことを注意するのでしょうか？**

**Để phòng ngừa trước hội chứng karoushi, vai trò của các bác sỹ đảm nhiệm vấn đề sức khỏe của người lao động đã được quy định rõ ràng bằng pháp lệnh. Các bác sỹ cần phải chú ý những việc như thế nào?**

Ａ５：平成14年2月12日(き発第02120015)の厚生労働省労働基準局長による「加重労働による健康障害防止のための総合対策について」に下記のような記載があり、産業医は各施設で過労死の予防のために助言指導を行うことになりました。  
Bài phát biểu “nói về đối sách tổng hợp nhằm phòng chống những tổn hại về sức khỏe gây ra do lao động quá sức”ngày 12 tháng 2 năm 2003 (năm Bình Thành thứ 14) của trưởng Cục Tiêu Chuẩn Lao Động trực thuộc Bộ y tế và lao động được ghi lại dưới đây, và tất cả các bác sỹ có nhiệm đảm bảo sức khỏe người lao động trên cả nước đều phải đưa ra lời khuyên cho các nhân viên trong công ty mình nhằm phòng tránh nguy cơ karoushi.

**「産業医等による助言指導等」**  
Lời khuyên/chỉ đạo của các bác sỹ đảm bảo sức khỏe người lao động.

ア）月45時間を超える時間外労働をさせた場合については、事業者は、当該労働をした労働者に関する作業環境、労働時間、深夜業の回数及び時間数、過去の健康診断の結果等に関する情報を、産業医等に提供し、事業場における健康管理について産業医等による助言指導を受けるものとする。  
A. Trong trường hợp bắt nhân viên của mình làm việc ngoài giờ từ 45 tiếng trở lên trong tháng thì những người quản lý phải cung cấp cho bác sỹ của công ty các thông tin về môi trường làm việc, thời gian làm việc, số lần làm việc ban đêm và số giờ làm, cũng như kết quả chẩn đoán sức khỏe trong quá khứ của các nhân viên đó và phải tuân theo lời khuyên/chỉ đạo của các bác sỹ về việc quản lý sức khỏe nhân viên ở nơi làm việc.

イ）月100時間を超える時間外労働を行わせた場合又は2か月間ないし6か月間の1か月平均の時間外労働を80時間を超えて行わせた場合については、業 務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強いと判断されることから、事業者は、上記アの措置に加えて、作業環境、労働時間、深夜業の回数及び時間数、過去の健康診断の結果等の当該労働をした労働者に関する情報を産業医等に提供し、当該労働を行った労働者に産業医等の面接による保健指導を受けさせるものとする。 また、産業医等が必要と認める場合にあっては産業医等が必要と認める項目について健康診断を受診させ、その結果に基づき、当該産業医等の意見を聴き、必要 な事後措置を行うものとする。  
B.Trường hợp bắt người lao động làm việc ngoài giờ vượt 100 giờ mỗi tháng, hoặc bắt người lao động làm việc ngoài giờ quá 80 tiếng mỗi tháng trong 2 đến 6 tháng, người thuê ngoài việc phải thực hiện các biện pháp như phần A, còn phải cho phép người lao động gặp trực tiếp bác sỹ để nhận lời khuyên đảm bảo sức khỏe.

Ngoài ra, nếu bác sỹ cho rằng người lao động cần phải được khám sức khỏe thì chủ lao động phải cho phép điều này. Dựa kết quả khám sức khỏe, bác sỹ đó sẽ cho ý kiến và người lao động sẽ thực hiện những giải pháp cần thiết sau đó (nghỉ làm, giảm tải số giờ, các biện pháp điều trị đặc biệt, v.v…)

ウ）過重労働による業務上の疾病を発生させた場合には、事業者は、産業医等の助言を受け、又は必要に応じて労働衛生コンサルタントの活用を図りながら、原因の究明及び再発防止の徹底を図るものとする。

C. Trong trường hợp người lao động bị những căn bệnh liên quan đến công việc do làm việc quá độ, người thuê phải lắng nghe lời khuyên của bác sỹ, và tùy thuộc vào tình hình có cần thiết hay không để thực hiện theo những lời tư vấn nhằm đảm bảo sức khỏe cho người lao động, đồng thời phải tìm hiểu nguyên nhân và tránh xảy ra tình trạng đó một cách triệt để.

### 国が定めた「疲労の蓄積」の目安

**Tiêu chuẩn về “sự tích tụ mệt mỏi” được quy định trên toàn quốc**

|  |
| --- |
| 厚生労働省は「過労死」の新しい認定基準を全国の労働基準監督署に通達しました。現在は、脳・心臓疾患に倒れる前の1週間程度の仕事の負担を主に調べたのに対し、今後は「疲労の蓄積」を認めて調査を6カ月間にまで広げます。 時間外労働時間の目安を定め、長期間の過重業務における業務の過重性の評価にあたって、労働時間が「疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられる」とし、その評価の目安を次の通り定めました。  Bộ y tế và lao động Nhật Bản đã phổ biến tiêu chuẩn mới về karoushi cho các văn phòng giám sát tiêu chuẩn lao động trên toàn quốc. Thay vì chủ yếu điều tra các công việc đảm nhiệm trong khoảng 1 tuần trước khi ngã quỵ vì các bệnh về tim và não, giờ đây người ta đã công nhận cả hội chứng “tích tụ mệt mỏi” và mở rộng việc điều tra ra đến 6 tháng trước đó. Bộ đã quy định các tiêu chuẩn về thời gian làm việc ngoài giờ, và để chuẩn bị cho việc đánh giá mức độ quá sức của những công việc yêu cầu làm việc trong thời gian dài, Bộ đã xem thời gian làm việc như là nguyên nhân chính yếu gây ra sự tích tụ mệt mỏi. Các tiêu chuẩn đánh giá được quy định như sau: |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | 「発症前1か月間におおむね100時間以上」、「発症前2か月ないし6か月間におおむね80時間以上」の時間外労働時間（週40時間を超える労働時間）があれば、業務との関連性が強いと評価する。  1. Nếu thời gian làm việc ngoài giờ vượt quá 100 tiếng 1 tháng trước khi phát bệnh, hoặc 80 tiếng mỗi tháng liên tục trong 2 đến 6 tháng, thì được đánh giá là có liên quan rất lớn đến công việc. |
| 2. | 発症前1か月ないし6か月間の時間外労働時間がおおむね45時間を超える場合は、それが長くなるほど、業務と発症との関連性が徐々に強まると評価する。  Trường hợp trước khi phát bệnh làm việc ngoài giờ trên 45 tiếng từ 1 đến 6 tháng, thời gian làm việc càng dài thì càng được xem như là có sự liên quan lớn giữa công việc và bệnh tật. |
| 3. | 発症前1か月間ないし6か月間にわたって、1か月当たりおおむね45時間を超える時間外労働が認められない場合は、業務と発症の関連性が弱いと評価でき、労働時間以外の負荷要因による身体的、精神的負荷が特に過重と認められるか否かが重要となる。  Trường hợp trước khi phát bệnh từ 1 đến 6 tháng không được công nhận là làm ngoài giờ trên 45 tiếng thì được xem như là ít có liên quan giữa công việc và bệnh tật, và điều quan trọng là phải phân biệt được những gánh nặng về thể chất và tinh thần là do công việc hay do những gánh nặng ngoài công việc. |

### 労災と過労死に対する認識の変化

Sự thay đổi về nhận thức về tai nạn lao động và karoushi

もともと高血圧があるがために,その人には脳出血、脳梗塞の起きる危険性がある。以前は脳卒中になったとしてもそれはもともと本人の病気だから会社は関係ないというのが従来の考え方でした。しかし自然経過の範囲を超えて,仕事が引き金になって脳卒中になった場合には労災と認定する。亡くなった時には過労死と言う病名をつけて、場合によって会社の管理責任も追及しようと労災に関する考え方が大変厳しくなってきました。20年前、労災は沢山ありましたが、過労死という言葉はなかった。最近の基準局の認定状況や裁判所の判例をみていくと労災は減りましたが過労死は増えています、自殺でも過労死と認定されるような昔なら信じられないようなケースも出てまいりました。過労死が増えているということではなく、労働行政の一環としてお役所が過労死という病気を増やしているわけです。

Những người bị cao huyết áp vốn dĩ đã có nguy cơ bị xuất huyết não hoặc đột quỵ. Trước đây, người ta quan niệm rằng nếu một người đã từng có tiền sử bị đứt mạch máu não thì công ty không có liên quan trách nhiệm gì vì đó vốn dĩ là bệnh của người đó rồi. Tuy nhiên, nếu công việc vượt quá phạm vi cho phép của quá trình diễn biến bệnh tự nhiên và trở thành nguyên nhân chính dẫn đến đứt mạch máu não thì đó vẫn được công nhận là tai nạn lao động. Khi người đó qua đời, cái chết đó sẽ được gắn nguyên nhân là karoushi và tùy trường hợp mà người ta sẽ truy cứu trách nhiệm quản lý của công ty. Quan niệm về tai nạn lao động đã trở nên cực kỳ chặt chẽ. 20 năm trước, tai nạn lao động xảy ra rất nhiều, nhưng không hề có từ karoushi. Nếu xem qua những báo cáo của Cục tiêu chuẩn và các phán quyết của toàn án gần đây thì có thể thấy là số vụ tai nạn lao động đã giảm nhưng số vụ karoushi thì lại tăng lên. Có nhiều vụ tự sát mà trước đây không ai nghĩ là karoushi cũng được công nhận. Không phải là số vụ karoushi tăng lên, mà thực chất chính các cơ quan công vụ đã thực hiện nhiệm vụ quản lý lao động của mình và gia tăng số lượng những bệnh được công nhận là karoushi.

オーバーに言えば、会社で社員が倒れれば家庭内過労であっても会社の責任が追及されることになりました。特に深夜勤のある会社、労災の多い会社、残業が1か月当たりおおむね45時間を超える事業所は、社員が死亡すると過労死と認定されやすい傾向にあります。

Nếu nhân viên ngã gục ở công ty thì dù là làm việc quá độ ở nhà đi nữa, công ty vẫn bị truy tố trách nhiệm. Đặc biệt các công ty có làm việc ca đêm, công ty có nhiều trường hợp bị tai nạn lao động, công ty bắt nhân viên làm việc ngoài giờ vượt 45 tiếng một tháng… thì càng có khuynh hướng dễ bị công nhận là karoushi một khi nhân viên công ty đó tử vong.

１９８８年６月に、「過労死１１０番」全国ネットワークが電話による全国一斉相談を始めたことが契機になって、過労死・過労自殺の言葉がひろく日本社会に使用されるようになりました

Tháng 6 năm 1988, đồng loạt trên cả nước Nhật đã triển khai hệ thống mạng lưới điện thoại 110 dành cho karoushi. Kể từ đó, karoushi và karoushijisatsu đã được sử dụng rộng rãi trong xã hội Nhật Bản.

**過重労働と過労死・過労自殺を防止するための法的な整備を行う**

Cần phải có những thay đổi mang tính pháp chế để phòng chống lao động quá độ, karoushi và karoujisatsu.

国は、過重労働対策基本法を制定し、過重労働対策の基本を定め、過重労働に起因する労働者の健康被害の実態を把握し、過労死・過労自殺等の防止を図る。３６協定などの制度を見直し、１日の最長労働時間、時間外労働の時間についての１日、１週、１月、１年単位での上限を設定し、併せて最低休息時間制度を導入し、時間外労働等の賃金割増率を引き上げるべきである。また、ILO第132号条約の批准を目指し、最低２労働週の連続休暇の取得を推進するための諸条件の検討を開始すべきである。

Để phòng tránh karoushi và karoujisatsu, pháp lệnh cơ bản quy định đối sách với vấn nạn lao động quá độ đã được thông qua, và chính phủ cũng đã nắm được thực trạng những tổn hại về sức khỏe của người lao động gây ra do lao động quá mức. Chính phủ đã sửa lại 36 hiệp định về chế độ lao động, quy định thời gian lao động dài nhất trong 1 ngày, số giờ lao động ngoài giờ tối đa theo từng đơn vị thời gian 1 ngày, 1 tuần, 1 tháng; nâng cao tỉ lệ trả công ngoài giờ và số ngày phép tối thiểu. Cần phải bắt đầu thảo luận về các điều kiện nhằm thúc đẩy việc cho phép nghỉ tối thiểu 2 tuần trong 1 năm, tiến đến việc phê chuẩn điều điều ước số 132 của Hiệp hội lao động quốc tế.

## Chính sách của doanh nghiệp

### 従業員への配慮を

Quan tâm đến nhân viên

持病のある人は必ず治療の上就業する、管理職の方は時々部下の治療状況、健康状況の確認をする。高血圧や心臓病、脳血管障害といった突然死を引き起こす可能性のある病気を持っている人は、就業上の処置つまり長時間勤務や夜勤の制限,職種の変更、適正配置を徹底する。家族,産業医、主治医と連携して体に無理のない仕事をしていただく、治療できるような勤務シフトを組むといった配慮を会社にお願いしたいと思います。

Người mang bệnh cần phải được tiến hành điều trị trong quá trình làm việc, người quản lý đôi khi phải xác nhận tình trạng trị liệu cũng như tình trạng sức khỏe của nhân viên mình. Đối với người bị những bệnh có khả năng gây ra đột tử như cao huyết áp, bệnh tim, mạch máu não có vấn đề v.v… cần phải có biện pháp triệt để như thay đổi chính sách về thời gian lao động trong nhiều giờ và làm việc ban đêm, nếu cần có thể bố trí công việc thích hợp với tình trạng sức khỏe của người đó. Công ty cần phải quan tâm hơn đến người lao động, liên kết với gia đình, bác sỹ công ty và bác sỹ điều trị chính của họ, cho họ làm những công việc không quá sức, cũng như bố trí những ca làm thích hợp cho việc điều trị.

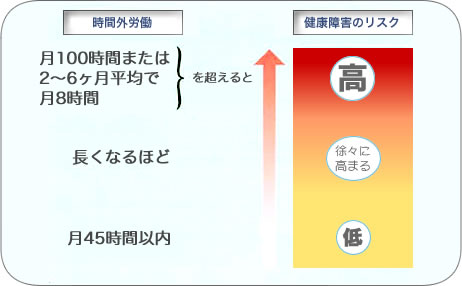
### 過重労働者（長期残業）に対する臨時健康診断・指導をお引き受けします。

Đảm nhận việc hướng dẫn và kiểm tra sức khỏe tạm thời cho nhân viên làm việc ngoài giờ trong thời gian dài.

※要産業医契約

厚生労働省は脳・心臓疾患の労災認定基準を改正し、疲労の蓄積をもたらす長期間の加重業務も、業務による明らかな過重負荷として新たに考慮されることになりました。これに伴い業務による脳・心臓疾患の発症を防止するため、疲労回復のための十分な睡眠時間又は休息時間が確保できないような過重労働を排除するとともに、疲労が蓄積するおそれのある場合の健康管理対策の強化、過重労働による業務上災害が発生した場合の再発防止措置として、従来からの労働者の健康確保のための措置に加えて、過重労働による健康障害防止のための総合対策を定めました。

Bộ y tế và lao động Nhật Bản đã sửa lại những tiêu chuẩn để xác định tai nạn lao động cho các bệnh về tim và não, đồng thời cũng công nhận làm việc trong thời gian dài dẫn đến tích tụ sự mệt mỏi là làm việc quá sức. Theo đó, cùng với việc loại trừ các hình thức lao động quá độ dãn đến không đảm bảo được thời gian ngủ nghỉ cần thiết để phục hồi sự mệt mỏi nhằm tránh xảy ra các bệnh về tim và não do công việc, Bộ còn quy định các chiến lược tổng hợp để ngăn chặn những tổn hại sức khỏe gây ra do lao động quá sức, tăng cường chính sách quản lý sức khỏe cho các trường hợp nghi ngờ có sự tích tụ mệt mỏi, bổ sung thêm các biện pháp nhằm đảm bảo sức khỏe người lao động và xem đó như phương pháp phòng chống tái phát cho những người đã từng bị tai nạn lao động do làm việc quá độ.



<http://www6.plala.or.jp/manbow/overwork/img/p1.jpg>

時間外労働が月１００時間または２～６か月平均で月８０時間を超えたら

Trường hợp làm việc ngoài giờ quá 100 tiếng trong một tháng, hoặc trung bình 80 tiếng trong khoảng thời gian 2 đến 6 tháng:

* 事業者

産業医による事業場での健康管理についての助言指導

産業医が必要と認める場合は、必要な労働者に対する臨時の健康診断の実施とその結果に基づく事後措置の実施

Người điều hành

Tiếp thu những lời khuyên cũng như hướng dẫn của bác sỹ công ty về việc quản lý sức khỏe nơi làm việc.

Nếu bác sỹ cho là cần thiết thì phải tiến hành việc khám sức khỏe tạm thời cho nhân viên, và dựa vào kết quả khám sức khỏe để có biện pháp phù hợp.

* 労働者

産業医の面接による保健指導

産業医が必要と認める場合は、事業者が実施する臨時の健康診断の受診

Người lao động

Gặp trực tiếp bác sỹ công ty và tiếp thu những hướng dẫn để đảm bảo sức khỏe.

Nếu bác sỹ cho là cần thiết thì phải tham gia việc khám sức khỏe tạm thời do người điều hành thực hiện.

Some Japanese companies are introducing “no overtime” days, meaning that for one day a week you get to actually go home when you have done your contracted hours. Whether employees take any notice or not, it’s a start. And it might even save a life or two.

Một số công ty Nhật bắt đầu đưa ra chính sách “không làm ngoài giờ”, tức là bạn chỉ cần làm đủ số giờ ký trong hợp đồng là có thể đàng hoàng đi về. Dù là nhân viên có chú ý đến chính sách đó hay không thì đó cũng là một sự khởi đầu. Chúng ta hoàn toàn có thể mong chờ chính sách đó sẽ cứu được mạng sống của nhiều con người.

# Tương lai của vấn đề karoushi

# Kết luận

Nhưng nói gì thì nói, chết là hết, những cái chết này đa phần đều cho là không đáng... Tuy nhiên, chết vì quá cố gắng, chết vì làm việc nhiều, chết vì sự nghiệp, vì gia đình dù sao vẫn mang lại một cảm giác gì đấy đồng nghĩa với sự tôn trọng, tôn trọng cả một dân tộc coi trọng vinh quang lao động.

# Tài liệu chưa biết xếp vào mục nào

**過労死が社会問題化してから今日までの経緯**

**Karoushi đã trở nên như thế nào kể từ khi được coi như là một vấn nạn của xã hội**

過労死という言葉が初めて世間に注目されたのは、『ストレス疾患労災研究会』が『過労死110番』という全国電話相談ネットを立ち上げた1988年のことである。過労死110番は、業務上の過労やストレスが原因で発病したり、死亡した場合の労災補償および事業主に対する損害賠償に関する相談を受けるための窓口として設けられた。

Từ karoushi lần đầu tiên được chú đến là kể từ năm 1988 khi “hội nghị nghiên cứu về vấn đề tai nạn lao động cho các căn bệnh liên quan đến stress” được tổ chức và số điện thoại 110 tư vấn về vấn đề karoushi được thiết lập trên toàn quốc. Số điện thoại 110 dành cho karoushi là kênh thông tin để người gọi có thể được tư vấn các vấn đề đền bù tai nạn lao động và đền bù thiệt hại từ chủ lao động trong trường hợp mắc bệnh hoặc chết do bị stress và làm việc quá độ.



過労死弁護団全国連絡会議代表幹事

弁護士　岡村親宜氏

Luật sư Okamura, Đại biểu điều hành hội nghị toàn quốc về Karoushi

<http://www.nikkeibp.co.jp/sj/2/special/img/115_okamura01.jpg>

「当初は全国7カ所、1日限りのつもりでしたが、窓口を開くことが知れると、1週間も前から電話がかかってくる状態でした。受付終了後も相談の電話は止まらなかったため、48都道府県に110番窓口を常設、現在に至ります」（岡村氏）。

Ông Okamura cho biết: “lúc đầu chúng tôi dự định tổ chức ở 7 nơi trên toàn quốc và chỉ trong vòng 1 ngày, nhưng vừa mở ra thì người ta đã ùn ùn gọi điện đến ngay trước đó 1 tuần. Thậm chỉ ngay cả khi bộ phận tiếp nhận đã nghỉ rồi những cuộc gọi vẫn không ngớt, kết quả là đến hiện tại chúng tôi đã mở số điện thoại 110 thường trực 24/24 trên tổng số 48 tỉnh thành cả nước.”

　過労死110番は開設とともに大きな社会的反響を呼んだ。これまで「自分の家族は明らかに働きすぎが原因で倒れているのに、なぜそれが認められないのか」という、行き場のない思いを抱いた人々が、数多く存在していたのだ。また、この状況は報道でも大きく取り上げられ、「karoshi」という言葉は世界的に知れ渡ることにもなった。日本人は勤勉に働き、順調に利潤を上げ、市場を拡大させたが、その裏には働き過ぎで倒れて死んでいく人たちが大勢いる。日本が戦後、食うや食わずの状態から、アメリカに次ぐ世界第2位の経済大国になった秘密のカギはここにある、と注目されたのだ。

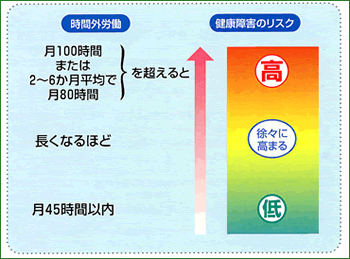
Cùng với việc mở ra số điện thoại thường trực 110, chúng tôi cũng kêu gọi những phản ứng của dư luận. Có nhiều người không biết đi đến đâu để giải quyết gọi điện đến nói là “rõ ràng người trong nhà tôi đã ngã gục do làm việc quá độ, tại sao điều đó vẫn không được công nhận?”. Người nhật đã làm việc chăm chỉ, nâng cao lợi nhuận và mở rộng thì trường một cách thuận lợi, nhưng mặt trái của việc đó là có rất nhiều người đã gục ngã và chết do làm việc quá nhiều. Đó chính là chìa khóa bí mật để Nhật Bản từ chỗ là một nước chiến bại nghèo đói trở thành cường quốc về kinh tế thứ 2 thế giới chỉ sau Mỹ.

　過労死に対する認識は広まった。しかし企業中心の社会の中において、問題解決への道はまだまだ遠かったといえる。過労死110番が活動を開始した1988年から1994年までの7年間で労災認定された過労性脳・心臓疾患（過労死）は、年間30件前後しかなかったのだ。

Nhận thức về karoushi đã được phổ biến rộng rãi. Tuy nhiên, trong một xã hội mà các công ty đóng một vai trò chủ chốt của nền kinh tế thì con đường để giải quyết vấn đề này vẫn còn rất xa xôi. Từ năm 1988 khi số 110 dành cho karoushi được thiết lập đến năm 1994, tổng cộng 7 năm trời nhưng số người chết vì các bệnh về tim và não do lao động quá độ (tức karoushi) chỉ được ghi nhận trên dưới 30 vụ một năm.

　「1961年から1987年までは、労災の認定基準は『発症の当日に、従前の業務に比べて、特に過激な業務に従事したことによる肉体的・精神的負担がなければならない』としていました。発症当日に特別に変わった過酷な仕事をしていなければ労災として認められていなかったため、ほとんどのケースは当てはまることがなかったのです。しかし、毎日同じような業務を行っていく中で、人は体調を悪くしていくのです」（岡村氏）。

Từ năm 1961 đến năm 1987, tiêu chuẩn để nhận tai nạn lao động là như sau: “để được công nhận là tai nạn lao động thì trước tiên người ta sẽ so sánh công việc vào ngày phát bệnh với công việc đã làm trước đó. Công việc làm trong ngày phát bệnh phải nặng nhọc hơn bình thường, gây ra những tổn hại về thể xác và tinh thần mới được công nhận là tai nạn lao động”. Nếu vào ngày phát bệnh không làm công việc nào đó nặng nhọc hơn bình thường thì sẽ không được công nhận là tai nạn lao động, vì vậy nên hầu hết các trường hợp đều không áp dụng luật này được. Tuy nhiên, thực tế là nếu ngày nào cũng làm nặng như nhau thì sẽ gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người lao động.



<http://www.nikkeibp.co.jp/sj/2/special/img/115_zu01.gif>

*『時間外労働と健康障害のリスク』（資料提供：厚生労働省）*

*Làm việc ngoài giờ và nguy cơ hại sức khỏe (nguồn: bộ y tế và lao động*

*※1　この図は、労災補償に係る新しい脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえて策定された「過重労働による健康障害防止のための総合対策」（平成14年2月12日付け基発第0212001号）に基づく事業者が講ずべき措置等の概要を示したものです*

*※2　業務の過重性は、労働時間のみによって評価されるものではなく、就労態様の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです*

*※3　総合対策での時間外労働は、一週間当たり40時間を超える部分のことです*

*※4　2～6カ月平均で月80時間を超える時間外労働とは、過去2カ月間、3カ月間、4カ月間、5カ月間、6カ月間のいずれかの月平均時間外労働が80時間を超えるという意味です*

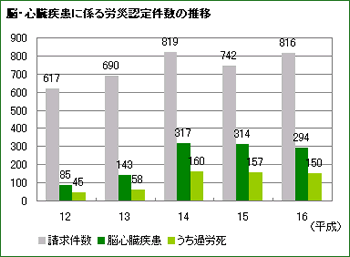
『時間外労働と健康障害のリスク』（資料提供：厚生労働省）

※1　この図は、労災補償に係る新しい脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえて策定された「過重労働による健康障害防止のための総合対策」（平成14年2月12日付け基発第0212001号）に基づく事業者が講ずべき措置等の概要を示したものです

※2　業務の過重性は、労働時間のみによって評価されるものではなく、就労態様の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです

※3　総合対策での時間外労働は、一週間当たり40時間を超える部分のことです

※4　2～6カ月平均で月80時間を超える時間外労働とは、過去2カ月間、3カ月間、4カ月間、5カ月間、6カ月間のいずれかの月平均時間外労働が80時間を超えるという意味です



<http://www.nikkeibp.co.jp/sj/2/special/img/115_zu02.gif>

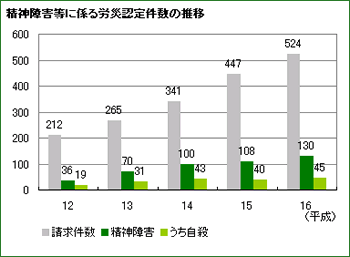
*厚生労働省『脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況（平成16年度）について』より*

*※1　本表は、労働基準法施行規則別表第1の2第9号の「業務に起因することの明らかな疾病」に係る脳血管疾患及び虚血性心疾患等（「過労死」等事案）について集計したものである*

*※2　認定件数は当該年度に請求されたものに限るものではない*

*※3　平成13年12月に脳・心臓疾患の認定基準が改正されている*

*※4　平成14年度以前の死亡に係る請求件数については把握していない*



*厚生労働省『脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況（平成16年度）について』より ※1　認定件数は当該年度に請求されたものに限るものではない*

*※2　平成11年9月に精神障害等の判断指針が策定されている*

**職場で身体や心を病まないために**

**Để không mắc các bệnh nơi làm việc**

仕事によって起こる健康障害や精神障害の原因は、一つと言い切れない場合もある。「寝る間もない」「デートもできない」「心の安らぎが得られない」ほど長時間働き続けるというのは、量的に過重な状況だ。また、語学が苦手な人をたびたび海外に行かせたり、性格的に向いていないと分かっているのに営業職につかせたりするのは、プレッシャーやストレスを与えるという意味で質的に過重な状況といえる。量的過重性と質的過重性、それらがミックスされた中に、いじめやセクハラなどといった問題が入ってくることもあるため、その実体は非常に解りにくい。また最近の傾向として「健康障害や精神障害を起こす女性の割合が増えてきました。特に精神的な病気や過労自殺の数が多い」と岡村氏は語る。

Nguyên nhân của những tổn hại về thể chất và tinh thần do công việc không thể nói một câu là diễn tả hết được. Làm việc liên tục trong một thời gian dài đến mức “không có thời gian để ngủ”, “không thể đi hẹn hò”, “chẳng lúc nào cảm thấy tâm được bình yên” v.v… chính là tình trạng làm việc quá nặng về lượng. Ngoài ra còn có làm việc quá nặng về chất, chẳng hạn như phái người kém ngoại ngữ đi công tác nước ngoài, hoặc bố trí công việc không phù hợp với tính cách, gây ra áp lực và stress cho người lao động. Bên cạnh sự quá nặng về cả chất và lượng, còn có những vấn đề khác như nạn hiếp đáp hay quấy rối tình dục nơi công sở, vì vậy thực tế đó khó mà hiểu hết được. Thêm vào đó, gần đây tỉ lệ nữ giới bị những tổn hại về thể chất và tinh thần đang có khuynh hướng gia tăng, đặc biệt là các bệnh về tinh thần và tự sát do làm việc quá độ (karoujisatsu).

　また、病んでいく人たちに共通する特徴として「逃げられない人」というのがある。性格的にまじめで、優秀な人が多い。中間管理職のような「逃げられない」立場にあって、仕事がどんなに大変でもまじめに取り組み続けた結果、健康を害して倒れていく、というケースが最も多いのである。

Đặc trưng chung của những người đang mắc bệnh chính là “không thể trốn chạy”. Trong số đó có rất nhiều người ưu tú và chăm chỉ cần mẫn. Chiếm số lượng nhiều nhất là những người làm ở những vị trí quản lý trung gian “không thể trốn chạy”, tức là những người dù công việc có mệt nhọc đến đâu cũng phải làm việc thật chăm chỉ để đảm bảo hệ thống vận hành tốt, dẫn đến tổn hại sức khỏe và gục ngã.



<http://www.nikkeibp.co.jp/sj/2/special/img/115_zu04.gif>

*『労働者の疲労蓄積度チェックテスト』（資料提供：厚生労働省）*

*労働者用・家族用にセルフチェックが用意されている。中央労働災害防止協会や安全衛生情報センターのホームページからも自動判定が可能である*

では、過重労働による健康障害を防ぐためにはどうすればよいのか。「一見、一人では解決できない問題のようですが、私は、やろうと思えばできることだと考えています。『僕はこんな仕事はできません』『今週は有給休暇を頂きます』と、会社に言えばいいのです。自分で言えない人は、医師の診断書を口実にしたり、家族に防波堤になってもらうのもいいでしょう。人間は休まなければ、破綻は必ず起こります。問題は自分がどこかでちゃんと、踏みとどまれるかどうかです」（岡村氏）。

Thế nhưng phải làm gì để tránh được những tổn hại về sức khỏe do lao động quá mức? Đây không phải là vấn đề mà một người có thể giải quyết được, nhưng nếu muốn làm thì vẫn có cách. Nhân viên có thể nói với công ty, chẳng hạn như là: “tôi không thể làm việc này được”, hoặc “tuần này tôi muốn nghỉ hưởng lương” v.v… Nếu bản thân mình không thể nói được, có thể dùng giấy chẩn đoán bệnh của bác sỹ, hoặc có thể dựa vào gia đình. Con người nếu không nghỉ ngơi thì sẽ ngã gục. Vấn đề của người lao động là học không biết điểm dừng của chính mình.

　もし、その決断すら許さないような職場なら「躊躇(ちゅうちょ)せずに去る」という選択もありだろう。何を捨てるにしても、健康や精神を害し、過労死が待っているような状況よりは、ずっとましといえるのではないか。

Nếu những yêu cầu đó bị từ chối, nhiều người lựa chọn biện pháp rút lui. Và khi đó cái chờ họ là nguy cơ tổn hại và karoushi ngày càng gia tăng.

　また職場全体の問題には、労働組合の取り組み方が挙げられる。前述した電通事件の際に、労働組合が取った態度は、「中立な立場として、企業側にも遺族側にも味方しない」という、本来の「資本に対して労働者の雇用、生活と権利を擁護する」はずの任務とはかけ離れたものであった。労働組合の今後の課題は、もし病気で長く休んでいる人がいれば、その理由や状態を把握するようなアンテナを張りめぐらせるなど、自分たちの仲間が今どうなっているかをきちんと理解し、フォローしていく姿勢や団結力を培っていくことにあるといえる。

Có thể đưa vấn đề lên Công Đoàn Lao Động đối với những vấn đề của công ty. Khi tiếp nhận lời phản ánh, thái độ của Công Đoàn Lao Động phải trung lập, không đứng về phia công ty cũng như phía gia quyết người lao động, chứ không phải là lúc nào cũng phải bảo vệ quyền lợi, công việc và cuộc sống của người lao động như vai trò từ trước đến nay của tổ chức này. Công Đoàn Lao Động. Vấn đề thách thức của Công Đoàn Lao Động sau đó là phải nắm được nguyên nhân và tình trạng thực tế khi có người buộc phải nghỉ trong thời gian dài vì bệnh tật, đồng thời phải xây dựn tinh thần đoàn kết, thấu hiển và quan tâm lẫn nhau.