



Japoński pracownik

nie zdrzemnie się w pracy

Sleep Cycle to inteligentna aplikacja na telefon monitorująca jakość naszego nocnego snu. Korzystają z niej już miliony użytkowników na całym świecie. Nie jest to tylko zwykły gadżet. Program na bieżąco analizuje dane pozyskane za pośrednictwem naszych smartfonów, a tygodniowe statystyki z podziałem na kraje dostępne są na stronie internetowej. Nieodmiennie wśród tych, którzy najgorzej radzą sobie ze snem są mieszkańcy Japonii (obok Irańczyków, Koreańczyków a ostatnio także Brazylijczyków). Oni także przodują we wczesnych godzinach budzenia się oraz późnych zasypiania. Statystyki OECD pokazują, że Japonia ma najkrótszy średni czas snu na świecie, wynoszący 442 minuty dziennie - około 7,3 godziny na noc. Z reguły wiąże się to z syndromem przepracowania - wielu pracowników japońskich spędza w pracy

znacznie więcej czasu niż ustawowe 40 godzin tygodniowo. W 2016 r. 7,7% pracujących w pełnym wymiarze godzin spędzało co najmniej 60 godzin tygodniowo w miejscu pracy. Liczba ta jest wyższa w przypadku mężczyzn (11,7%) niż kobiet (2,6%), a najgorzej dotkniętą grupę stanowili mężczyźni po czterdziestce, z 15,2%. W kwietniu 2019 r. weszła w życie nowa regulacja ograniczająca pracę w nadgodzinach do 45 godzin miesięcznie i 360 godzin rocznie. Nie wiadomo jednak, czy nie będzie ona omijana, gdyż w przypadku wystąpienia „nadzwyczajnych okoliczności” istnieje możliwość wydłużenia czasu pracy do maksymalnie 100 godzin miesięcznie.

Jeżeli weźmie się pod uwagę 2 powyższe czynniki trudno się dziwić, że istnieje niepisane przyzwolenie na drzemkę w pracy. Ma ona

nawet swoją nazwę: *inemuri*, co z grubsza tłumaczy się jako „obecny podczas snu”. Drzemka w pracy sugeruje, że śpiąca osoba dużo i efektywnie pracuje - dlatego też jest zmęczona. W Polsce podobne zachowanie zapewne byłoby uznane za lekceważenie swojego miejsca pracy i obowiązków.

Ponieważ *inemuri* oznacza z reguły skłanianie głowy na własnym biurku, niektóre firmy próbują to zjawisko uregulować na swój sposób, zachęcając pracowników do skorzystania ze specjalnie przygotowanych pomieszczeń w celu odbycia *hirune* - co dosłownie tłumaczy się jako „sen w porze lunchu”.

Jednakże pojawiły się także inicjatywy idące zdecydowanie w odmienną stronę. Producent klimatyzacji Daikin i gigant elektroniczny NEC testują system wykorzystujący kamery

przymocowane do komputerów pracowników do monitorowania różnego rodzaju ruchów powiek. Gdy tylko rozpoznane zostaną oznaki senności, system obniża temperaturę w pomieszczeniu. W ten sposób skłonność do drzemki w pracy ma być sztucznie powstrzymana, a „wychłodzony” pracownik bardziej skłonny do wykonywania zadań. Trudno nie zauważyć, że ani to, ani *hirune* nie rozwiązują podstawowego problemu jakim jest niedosypianie z powodu nadmiernego zaangażowania w pracę. A na końcu tej drogi niejednokrotnie jest *karoshi* czyli śmierć z przepracowania.

Obserwator subiektywno-obiektywny

Zdjecie: hiroo yamagata/Flickr