

法國女人生活美學：

忙碌是心靈的死亡

國際記者朵拉·托賽(Dora Tauzin)是個土生土長的巴黎女人，20多年前到東京居住，目前往來巴黎與東京神樂坂間。

忙碌最容易讓人疲勞及老化。

我如果忙到沒有自己的時間，累積的壓力就會來到高峰。

「忙」這個字，寫作「心亡」。忙碌就是心靈的死亡，因此，忙到非常疲倦時，人就會呆滯，心情也會變得低落。全身上下肌肉僵硬，情緒愈來愈煩躁，這種感受會表現在臉上。光是專注於眼前的工作就耗費了所有的精力，不得不先把具有創造性的活動擺到一邊，這時，我們就會離快樂愈來愈遠。

談到這件事，日本人聽到「我很忙」這句話的反應常讓我感到吃驚。

幾乎所有人都會對我說「忙是好事」。即使我說我肩膀痠痛、覺得很累，壓力很大，大家依然會異口同聲回答「朵拉，忙是好事喔」。

若是換成法國人，幾乎所有人聽到都會皺起眉頭同情我，對我說「這麼忙，好可憐喔！」

為什麼日本人會覺得忙碌是一種美德呢？

日本有很多人，好像一閒下來就會有罪惡感，這點也讓我相當驚訝。



工作到星期五，終於到了週末！然而有不少人就連星期六日也和平常一樣早起，不是嗎？

小孩子也是一樣。明明放了暑假，卻每天都要早起做廣播體操。那究竟是什麼活動啊？當我聽到附近的公園喇叭放出廣播體操的音樂時，完全不知道發生什麼事，簡直嚇到整個人都要跳起來飛奔到公園一探究竟。

「不養成早起的習慣，就會遲到。」

「太閒了，就會偷懶。」

日本人簡直就像被輸入了這些設定似的。

法國人完全沒有這種想法。假日我們會睡到日正當中，之後再和伴侶一起在床上悠閒吃早餐，渡過彼此談心、傾訴愛意的溫柔時光。

重視「屬於自己的時間」

對於度假的想法，法國人和日本人的差異更大。法國人的度假時間至少有兩週。請五週的假也是稀鬆平常。

有些人會說「日本就是沒辦法長期度假。」

不，沒這回事。

日本不是也有年假嗎？

日本人不是無法請假，而是不想請。只要去請假就好。總之休息就對了。度假並不一定要到南方小島，在家裡休息一個星期一樣是度假。

度假的目的就是休養身心，重新充電。

不過，事實上的確有不少人無法請到連續的休假。

有些人甚至因為請不了假，只好在辭職之前休一個月長假，就此結束上班族人生。這樣實在太可惜了！

當然，我也了解上班族很難請特休的情況。若是公司的氣氛無法允許下屬比主管早下班，請長期休假當然很困難。應該有很多人是這樣想的吧。



我有一個在廣告公司上班的日本朋友，因為想學法文，開始去公司附近的「Institut français 東京」（過去的東京日法學院）上課。課程開始時間是晚上七點，而她的下班時間是五點半，完全趕得上上課時間。然而，過了一陣子，不知為何六點半才開始的會議突然變多了。原因在於公司的女性部長，也就是朋友的主管因為看不慣她學法文學得這麼開心，因此故意將會議時間設定在六點半。當然，朋友只好因此而常常缺課。

在法國，若是發生這種事情，是會上法院打官司的。近年來日本對性騷擾的概念有了相當大的改變，但對於權力騷擾的認知依然不夠普及。事實上，誰都沒有權力阻止你做自己想做的事。

另一方面，也有人主張「請休假會導致工作進度落後，所以我才不請假」。

但是，法國人度假時間這麼長，排名卻高達世界第五。我認為這代表法國人工作和休息時段之間的切換非常明確，因此生產力很高。事實上，法國人的工作時間雖然很短，生產力卻高達世界第二名。

然而，將長時間工作視為理所當然的日本，生產力卻相當低。長時間勞動造成的生產力低落，已經成為世界性的問題。

機器化的部門生產力很高，但在文書事務方面，有時我們只是在公司裡懶洋洋地工作。應該重新審視這點，工作時追求效率，休息時就徹底休息。不要在意周遭的眼光，大大方方請個特休，去吃點好吃的東西吧！

注重自己的時間，
是幸福人生的必要功課。
人生是你的，
一定要珍惜自己的時間。

