

雖然痛苦到想死，卻無法辭職的理由



[雖然痛苦到想死，卻無法辭職的理由 下载链接1](#)

著者:汐街可ナ

出版者:尖端出版

出版时间:2019-4-30

装帧:平装

isbn:9789571081519

事發的那一段時間，我每個月大約加班90~100小時，每天都是用跑的衝進末班電車，

然而我從來沒有「想死」過，一次都沒有。可是那天在四下無人的地下鐵車站，我腦中突然閃過了「只要現在踏出一步，明天就不必去公司了」的念頭……

這時我才發現，自己的身心，原來早已完全超過負荷了——

本書作者汐街可奈原本是一位在廣告公司的平面設計師，她在2017年於推特上傳了一則8頁的漫畫，分享自己因為血汗企業的關係得了憂鬱症，差點過勞自殺的親身經歷。該漫畫非常簡明易懂，引起無數人共鳴，並瞬間在網路上造成瘋傳。「跟我的情形一樣！」、「我也在月台這樣想過！」數以萬計的勞工爆出悲鳴，該文章創下30萬次轉推、逾3,000萬次的閱覽，更被海內外如NHK、朝日新聞、英國BBC等媒體爭相報導。

在凝聚了眾多哀傷以後，能不能做些什麼呢？

於是，出版社邀請了一位日本權威的精神科醫生來監修，以「過勞死」和「憂鬱症」為主題，

包含最初被瘋傳的8頁漫畫，出版了這本書。

本書的最大特色，是從當事人的觀點生動地描繪出「為什麼明明這麼想逃，卻逃不了？」的原因。讓和憂鬱症無緣的一般人也能明確地了解「為什麼在那種狀態下無法辭職」。

而處於危險工作環境或身心狀態危險的人，也能從更客觀角度看待自身，獲得同理，也獲得能離開死循環的契機。

人類在緊張與壓力之下，視野會變狹窄，更何況是長時間處於這樣的狀態下。

在習得無助感後，可能連如何「求救」都忘記了。

這情況可能不只發生在自己身上，更可能發生在和你我親近的人身上。

為了不讓自己的不了解傷害身邊重要的人們，我們其實可以更積極地去接觸這些議題。

或許有一天我們也會碰到相同的困境，到時候這些知識一定能成為我們的力量。

你的人生，才是最該打造的幸福企業不是嗎？

作者介紹：

汐街可奈 (Kona)

曾任廣告製作公司的平面設計師，之後開始從事漫畫、插畫活動，
也做過封面設計、插畫及遊戲角色圖等工作。

將設計師時代差點過勞自殺的經驗畫成漫畫，造成轟動，之後出版成書。

<http://shiokonako.wixsite.com/illust-home>

Yu Yuuki／監修

精神科醫生、作家。漫畫原作。畢業於東京大學醫學系醫學科。

於從事醫師診療工作之餘發行訂閱人數達16萬人的電子報「性感心理學」。

推特追蹤人數約40萬人。除了『抓住對方的心不放的心理戰術』等書籍以外，
也擔任『漫畫心療系』『大人的心理學』等漫畫的原作，總發行冊數超過400萬冊。
為Yu精神科診所、Yu皮膚科診所集團總院長。Twitter：<https://twitter.com/sinrinet>

目录: 序章 從前，明明沒有尋死的念頭卻差點自殺。

第1章 為什麼要努力到想死的地步？

第2章 察覺心靈的SOS 第3章 不努力的勇氣

第4章 如何活出自己的人生

第5章 世界其實是很寬廣的

最終章 紿牲自己，過度努力的人

• • • • • (收起)

[雖然痛苦到想死，卻無法辭職的理由](#) [下载链接1](#)

标签

日本漫畫

日本漫画

2019

青年漫画

漫画

日本

评论

根本就不是漫画只是小人书罢了...人生在世的终极道理就是尽量不要委屈自己。

一八零，2019年10月24日读完，原以为是漫画，其实不是，还是更像文字书多一点，内容不错，说的太好了，里面多种心情我都能理解，我也经历过，想死的心有很多次，但又放不下亲人，哎。

作者曾痛苦到想自殺，最後她終於明白了，每個人的特性不同，有加班甘之如飴的人，但也有著一直勉強自己，直到自己倒下的苦撐者。
對於你人生指指點點的其他人，都無法對你的人生負責，所以，善待自己些吧。

人类越是疲惫，就越是无法辞掉工作。可实际上，世界是很宽广的。这本书可以救命，期待简体中文版面世。

对自己好一点

这个封面，想知道中文版会怎么做。

道理我都懂但不知为什么还是看完了系列。「过劳死」的日语「Karoshi」居然真的能在英语环境中用……真的很日本了。

画风太可爱，探讨的问题又如此沉重。经济增长放缓，企业发展承压，中美摩擦一波未平，一波又起，内外交困的当下，年轻人个人价值的实现就显得微不足道，告别终身雇用的年代，如何在资本的压迫下理直气壮地另寻出路？不要总是看到别人都在努力就质疑自己，会死的人还是会死掉的！

这本书适合我。很爱这个书名，但是内容有点空泛。

[雖然痛苦到想死，卻無法辭職的理由](#) [下载链接1](#)

书评

[雖然痛苦到想死，卻無法辭職的理由](#) [下载链接1](#)