2026/04/23

เขียนโดยคุณทสึจิฮะชิ แผนกจัดซื้อ

# 「รูปแบบการทำงาน」 「สิทธิในการไม่ติดต่อสื่อสารนอกเวลางาน」

ทุกท่านมีวิธีสร้างสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวกันอย่างไรบ้าง?
หากเป็นคุณพ่อในยุคโชวะ ก็คงคุ้นเคยกับวลีฮิตจากโฆษณาเครื่องดื่ม Regain ที่ว่า“คุณสู้ทำงานได้ตลอด 24 ชั่วโมงหรือไม่!”

ในยุคนั้น สิ่งดังกล่าวถือเป็นคุณธรรมที่น่ายกย่อง แต่ในปัจจุบันกลับถูกเรียกว่า “ทาสบริษัท” เสียมากกว่า
แม้สภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปแล้วในวันนี้ ทั้งการทำงานแบบรีโมต, ความเป็นสากลที่เพิ่มขึ้น และการใช้เครื่องมือแชตต่าง ๆ แต่หลายครั้งก็อาจเผลอรู้ตัวว่า ต่อให้ไม่ได้อยู่ในบริษัท ก็ยังรู้สึกเหมือนยังทำงานอยู่เหมือนเดิม

ไม่นานมานี้ในประเทศญี่ปุ่นเองก็เริ่มมีการหยิบยกประเด็นเรื่อง “สิทธิในการไม่ติดต่อสื่อสารนอกเวลางาน” มาพิจารณาในเชิงกฎหมายแล้ว
*เดิมทีคาดการณ์กันว่าจะมีการเสนอร่างแก้ไขกฎหมายมาตรฐานแรงงานต่อสภานิติบัญญัติสามัญประจำปี 2026 แต่ในเดือนธันวาคม 2025 รัฐบาลได้ประกาศแนวทางเลื่อนการยื่นร่างดังกล่าวออกไป

ได้ยินมาว่า ในหลายประเทศ เช่น ฝรั่งเศส ได้มีการบัญญัติเป็นกฎหมายรับรอง “สิทธิในการปฏิเสธการติดต่อสื่อสารนอกเวลางาน” ไว้แล้ว
*มีผลบังคับใช้ตั้งแต่เดือนมกราคม ปี 2017 เป็นต้นมา

เมื่อชีวิตส่วนตัวได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ก็ย่อมส่งผลให้คุณภาพของงานดีขึ้น อีกทั้งยังเกื้อหนุนต่อสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งกายและใจ ความใส่ใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถช่วยประคับประคองสุขภาวะทางจิตใจของทั้งทีมให้คงอยู่ได้นะ

*หลีกเลี่ยงการติดต่อหลังเวลา 19:00 น. และเลื่อนไปสื่อสารในเช้าวันถัดไปแทน — โดยอาจใช้ฟีเจอร์ตั้งเวลาส่งข้อความล่วงหน้า เพื่อช่วยจัดการได้อย่างเหมาะสม
การติดต่ออย่างรบเร้าในยามดึกหรือในวันหยุด อาจถูกพิจารณาได้ว่าเข้าข่ายการคุกคามในที่ทำงาน
*ในช่วงวันหยุดยาว ควรหลีกเลี่ยงการติดต่อเรื่องงานเท่าที่จะทำได้

**การละเมิดหน้าที่ในการดูแลความปลอดภัยของพนักงาน:**
หากการต้องเชื่อมต่ออยู่ตลอดเวลาส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต
บริษัทอาจถูกตั้งคำถามถึงความรับผิดชอบในการกำกับดูแลได้

เชื่อว่าเพียงความใส่ใจต่อคนรอบข้างเล็กน้อย ก็สามารถช่วยยกระดับคุณภาพของการพักผ่อน
และส่งเสริมให้ความคิดในการทำงานลื่นไหลยิ่งขึ้น