

*Words That Hurt, Words That Heal*

# 言葉で癒す 人になる

ユダヤの知恵に学ぶ 言葉の賢い使い方

ジョーゼフ・テルシュキン 著  
松宮克昌 訳



## 善意の言葉が人を傷つける!?

.....

あなたが善意で言った言葉に傷つく人もいる。真に相手を癒す言葉とはどのようなものなのか。ラビで作家の著者が、ユダヤの知恵の宝庫である聖書やタルムードなどから示唆に富んだ物語を紹介。現代の豊富な事例と共に、友人関係、家族、職場での話し方、怒りをコントロールする方法、癒しの言葉の本質を論じる。

ミルトス

今は亡き父シュロモ・テルシュキンと

叔父バーナード（バニー）・レズニックに本書を捧げる。

素晴らしい舌と素晴らしい心の持ち主の二人の言葉は

彼らを知る人を皆癒してくれた。

古のユダヤの教えは、言葉を弓矢に例えている。

「なぜ刀など他の武器ではないのか」とあるラビが問う。

「それは、ある男が友人を殺そうと鞘から刀を抜いたとしても、友人が彼に弁明して慈悲を乞うたなら、男は怒りを静めて刀を鞘に収めるかもしれない。しかしひとたび放たれた矢は、元には戻らないからである」

## 日本語版への推薦の言葉

フェイスブック、ツイッター、インスタグラム、ソーシャルメディアが問題になる前から、本書は世に出ていた。現在、ネット世界の凄まじい拡散力は、人類の理想を促進することができる一方で、あらゆる人の自己概念を破壊し、人格や評判を毀損する潜在能力を無限に拡大させている。私たちは他人と意思の疎通を図る度に、鋭い洞察力と驚くべき眼力を発揮することができるはずだ。

テルシキンは、ユダヤの深遠な英知を良識と共感に融合し、現代社会の不寛容、誹謗中傷、うわさ話および嘘に関する適切な薬を提供している。老若男女を問わず、本書の内容を会得されるすべての読者は、より良い人間となり、亀裂が入った私たちの世界を言葉で癒す人になることだろう。

ラビ・アブラハム・クーパー<sup>※1</sup>

---

※1 一九五〇年。アメリカ人ラビ、人権問題の活動家、サイモン・ウィーゼンタール・センター副所長。

## 目次

日本語版への推薦の言葉 ラビ・アブラハム・クーパー 3

### 第一部 傷つける言葉の威力

序章 二十四時間テスト 10

1章 傷つける言葉の威力についての認識不足 18

### 第二部 他人についての話し方

2章 うわさ話が引き起こす取り返しのつかない傷 36

3章 うわさ話の魅力 70

4章 他人に関する侮辱的または有害な情報を暴露するのは適切か 84

5章 プライバシーと公人 95

### 第三部 人に対する話し方

6章 怒りのコントロール 106

7章 公正に議論すること 130

8章 非難の仕方、非難の受け容れ方 138

9章 子供に対する接し方 159

10章 人前で侮辱することの代償 179

11章 嘘をつくのは悪いことか？ 202

12章 思っていることすべてを口にすべきではない 221

## 第四部 癒しの言葉の持つ力

13章 癒しの言葉を理解するために最も大事な唯一のこと

230

## 第五部 あなたの生活に活かす方法

14章 倫理的な話し方を日常生活に取り入れるには

288

15章 「有害なことを口にしない日」への取り組み

307

謝辞（改訂版） 313

謝辞（初版）

318

巻末付録 「有害なことを口にしない日」決議文

322

巻末注 343

訳者あとがき

344

言葉で癒す人になる——ユダヤの知恵に学ぶ言葉の賢い使い方

## ◆ 凡 例

- 一、原書にあった注は（ ）で数字を付し、原書のとおり巻末にまとめて掲載した。
- 一、訳者による注釈は本文中に※で数字を付し、見開きの頁毎に左脇に示した。
- 一、本文で紹介されている文献は、邦訳があればそのみを記し、ない場合は日本語に訳した上で原書名を（ ）で示した。
- 一、旧約聖書やヘブライ語の文献は原文に当たり、直訳に近い形で訳した。

## ◆ 用語解説

トラーヘブライ語で「教え」の意。一般的にモーセ五書（創世記、出エジプト記、レビ記、民数記、申命記）を指すが、広義ではユダヤ教の「教え」全体を意味する。

ミシュナーヘブライ語で「反復するもの」の意。紀元三世初頭までのユダヤ教の口伝の教えを集成した六巻からなる教典。タルムードはミシュナーをベースに編纂されている。

タルムードヘブライ語で「学ぶもの」の意。ラビ・ユダヤ教の教典の一つ。三〜六世紀の間、にバビロニアとパレスチナのユダヤ人コミュニティで編纂された。

第一部 傷つける言葉の威力

## 序章 二十四時間テスト

近年、私は「心を傷つける言葉、心を癒す言葉——あなたの選ぶ言葉がいかに関命を決定するか」と題した講演を全米で行なってきた。その際、いつも聴衆に尋ねることがある。それは、「人について、あるいは人に対して、心ない言葉を言わずに二十四時間を過ごせますか」という問いである。

「できる」と挙手する人は常に少数であり、笑い声を立てる人もいる。他方、かなりの数の人が「できない」と答える。私は、『できる』と答えられない人は、どれほど深刻な問題を抱えているかを意識する必要があります」と応じる。「なぜなら、酒を飲まずに二十四時間を過ごせるかを尋ねて、あなたが『できない』と答えたら、『アルコール依存症を意識する必要があります』と言うでしょう。タバコを吸わず、コーヒーを飲まずに二十四時間を過ごせるかを尋ね、『できない』と答えたら、ニコチン中

毒かカフェイン中毒と見なされるでしょう。同様に、他人に心ない言葉を言わずに二十四時間を過ごせないなら、自分の口が発する言葉を制御できなくなっているということですよ」

その時、私は常に同じ反論に出くわす。「ちよつとしたうわさ話や若干の不快な言葉による害を、酒やタバコ、あるいはコーヒーで生じる害に例えることが、どうしてできるのですか」と。

私は大げさに話しているわけではない。自らの生活を顧みてほしい。自分や自分にとって大切な人は、ひどい身体的暴力の犠牲者ではなかったかもしれない。けれども残忍な言葉、自我を破壊する批判、度を越した怒り、皮肉、公私にわたる侮辱、中傷的なあだ名、秘密の暴露、うわさ話、悪意の陰口などは、人生最悪の苦しみや痛みをもたらしているのである。

多くの人が不当な発言に傷つけられている。あなたが友人と話していて、話題がその場にはいない人のことに及ぶとき、その人のどんな側面を詮索する可能性が高いだろうか。性格上の欠点やつきあいの事細かな私的な話——正確には、他人には聞かせたくない類いの話ではないだろうか。

あなたがそのような会話に加わらないなら、結構なことである。しかし、こういった話を明確な事実と断じる前に、まずは二十四時間、自分自身をじっくり観察してみよう。その場にはいない人についての何か良くないことを言う度に、書き留めてみる（時間の浪費だとは考えずに）。そして他の人のことだけでなく、彼らの話に対する自分の反応も記録しておく。あなたは話者の口を封じようとしたのか、それとも、より詳しい話を求めたのか（正確を期するため、思いやりのある論評も同じく記すこと。とはいえ、このテスト期間中、そういった論評をことさら増やそうとしてはいけない）。

このテストを行なった人の多くが、不快な驚きを感じている。

その場にはいない人について私たちが口にする否定的な意見は、言葉で人を傷つける一つの方法に過ぎない。私たちはしばしば話し相手をも傷つけている<sup>①</sup>。例えば多くの人は、立腹したとき、自分を怒らせた人の悪い言動をひどく大げさに言う（親が子供に腹を立てる際、よくあるように）。相手の過ちを不当に誇張すれば、その言い方は不公平で、大きな傷や危害を及ぼす。それは倫理的な応対ではない。どれほど多くの人が他人の過剰なほどの怒りに耐えてきたであろうか。

同様に多くの人が、厳しく攻撃的な言葉で他人を批判したり、言い争ったりすること抜きに議論を交わすことができないでいる。中には周りの目もお構いなしに他人をけなし、恥をかかせる癖のある人もいる。人前で侮辱された傷により打ちのめされてしまうこともあるため（後述するように、それは自殺すら招いてきた）、ユダヤ律法は、この罪を犯した者が過ちを認めて完全に悔い改めることができるのかを問うている。もちろん、人を傷つける発言もトーンを落として話すことはできる。あなたはこれまで、相手に恥をかかせたり愚かであると感じさせる皮肉めいた意見をつぶやいたりしたことはあるだろうか。

多くの善良な人でさえ、無責任かつ冷淡にもこうした言葉をしばしば用いてしまうのは、言葉が負わせる傷を形のないものと見なしているからである。そのため、遊び仲間に冷やかされた子供たちは、「棒きれや石ころなら骨を砕くことがあるかも知れないが、言葉では何も傷つけることはない」と何世代にもわたり教えられてきた<sup>②</sup>。内心では皆、この言葉が真実ではないことを知っている。「棒切れ

や石ころなら……」と言う当の子供でさえ、言葉やあだ名が友達を傷つけることを知っている。こうした主張は、今にも泣きそうになっている子供が虚勢を張っているだけである。

児童虐待防止全米委員会は、子供に腹を立てた親が使った暴言リストをまとめている。

「お前はダメな奴だ。まともな事が何一つできないんだから」

「お前にはウンザリだ。黙ってろ！」

「なんてバカなんだ。話の聞き方も知らないのか」

「お前がいるだけで面倒なんだ」

「ここから消え失せろ。顔を見るだけでウンザリだ」

「お前なんか生まれてこなければ良かったのに」

このような言葉の虐待を受けて育った子供が、「棒きれや石ころなら骨を砕くことがあるかも知れないが、言葉では何も傷つけることはない」と信じていると、誰が本当に信じるだろうか。

本書冒頭の題辞に関連する古のユダヤの教えは、言葉を弓矢に例えている。あるラビが「なぜ刀など他の武器ではないのか」と問うている。それは「ある男が友人を殺そうと鞘さやから刀を抜いたとして

※1 ユダヤ教の宗教的指導者に対する呼称。

も、友人が彼に弁明して慈悲を乞うたなら、男は怒りを静めて刀を鞘に収めるかもしれない。しかしひとたび放たれた矢は、元には戻らないからである」<sup>③</sup>

ラビの比較は例えだけではない。言葉は人を途方に暮れさせ、人に取り返しのできない苦しみを負わせることができる。悔い改めた泥棒は盗んだ金を返すこともできるが、悪意に満ちたうわさ話（「名誉毀損」に値する類いのもの）で人の評判を傷つけたり、あるいは公然と人を侮辱した人は、その傷を完全に元通りにすることはできない。

人を傷つける言葉の力は、人を癒やす力と同じくらい強い。中世に著されたユダヤ教の書物『オルホット・ツァディキーム』<sup>※2</sup>（義人たちの道）には、日常会話の中で犯されるこの大悪についての警告に、何頁もの紙面を費やしている。「言葉によつて、誰しも強力な数多くの罪を犯すことができる。すなわち告げ口、あざけり、お世辞、嘘」。しかし、正しく言葉を用いることによつて「誰しも無限の美德を実行することもできる」と読者を喚起する。

私は、有名な説教家として全米で知られたウィリアム・スタイガー牧師（一八八五～一九四九年）が、小学校の女性教師に送った感謝の手紙のことを思い出す。数十年前、ウィリアムが彼女の生徒だった小学校低学年のとき、彼女は彼を強く励ましてくれた。

恩師に手紙を送った数日後、彼は震える手で書かれた一通の返書を受け取った。

親愛なるウィリー あなたの手紙が私にとってどのような意味を持つのか、あなたに知ってもらいたいのです。私は八十代の老婆で、小さな部屋で生活し、一人分の食事を作り、独り寂しく暮らしています。木に残った最後の一片のようです。ウィリー、私は十五年間教鞭を執りましたが、あなたの手紙は私がいままで一度も受け取ったことのない初めての感謝の手紙だったのです。あなたはその事実を知って、興味を持たれることでしょう。不安と心配に沈む気持ちになっていましたが、あなたの手紙は孤独<sup>4</sup>で年老いた私の気持ちを元気にしてくれました。こんなに励まされたことは長らくありませんでした。

本書で私は、恐らく今アメリカで最も著名な弁護士アラン・ダーシヨウィツツ<sup>※3</sup>の逸話を紹介した。それは彼が不安定なティーンエージャーだった頃、サマーキャンプで労働した彼の人生の一コマで、ある演劇カウンセラーが彼に話したわずか五単語の短い言葉が、それ以降の彼の人生を永久に変えてしまった、という話である(二四一〜二四二頁参照)。また、「ハロー・ムッター、ハロー・ファッダー」のコミック・ソングの作詞家アラン・シャーマン<sup>※4</sup>にとって、部屋のドアをバタンと閉め、寝室に

※2 十五世紀にドイツで書かれたユダヤ倫理学の書。著者不明。

※3 一九三九年〜。アメリカ人法律学者。弁護士、市民的自由の擁護者として著名。

※4 一九二四〜七三年。アメリカ人コメディ作家、テレビ・プロデューサー、俳優。

身を潜める若い頃の屈辱感を癒してくれたのは、祖母の言った六、単語の言葉だった（二五五〜二五六頁参照）。さらに、犯罪を犯して家族と疎遠になった薬物中毒経験者のアヴィが、他の薬物中毒者を犯罪や目標のない生活から抜け出させ、彼らが法律を遵守する市民となれたのは、エイブラハム・ツワルスキー博士が創った言語イメージのお陰であった（二八四〜二八六頁参照）。

私は、読者がいきなり本書の内容に飛び込んでくることを懸念している。まず二十四時間テストの診断をお願いしたい。あなたが身近にいる人について、またその人たちに対して、不必要に批判して傷つけたり、皮肉めいたことをどれほど頻繁に口にしたかを注視してほしい。その結果が不快なものであっても、落胆しないほしい。自分の話し方は変えることができるからだ。努力する気持ちがあれば、すぐにでも変えることができる。今日からでも。

恐らくあなたは大きな驚きをもって学ぶことだろう。癒しの言葉を語る訓練をすると、自らの発言を制御する能力を身につけられるということ。そして、それがあなたの交流するあらゆる人の生活のみならず、あなた自身の生活もより良いものに変化させることができるということ。私が大げさに言っていると思うかもしれないが、そうではない。癒しの言葉は勇気を生み出してくれる。私たちが相手に向ける言葉、そして相手が自分に向ける言葉、いずれの言葉も勇気を生み出し、勇氣は未来を切り開くビジョンを生み出す。ビジョンと勇氣を持って、私たちはリスクを恐れずに進み、未来への展望を描いて、それに向かって努力することができる。そして最終的に、それが私たちの運命を形

成るのである。

※5 一九三〇年。アメリカのハシード派ラビ、薬物乱用を専門とする精神医学者。