

「呪いの言葉」に支配されず、私たちの言葉を持とう

法政大学キャリアデザイン学部教授 上西 充子

◆「呪いの言葉」とは

私は 2018 年の働き方改革関連法案の国会審議の様子を、街中でスクリーンに映して見てもらう取り組み（国会パブリックビューイング）をしばらくやってきました。その頃、「#MeToo」をつけてオンライン上に投稿するキャンペーンで女性たちが声を上げた時期でもありました。しかし一方でそうした動きを押しつぶそうとしたり、あるいは国会で野党が真剣に国会質疑に臨んでいることに対して、「野党は反対ばかり」と揶揄するなど、何か行動を起こそうとする人たちをくじこうとする動きがありました。そうした言葉を私は「呪いの言葉」と呼ぶことにしました。

例えば、コロナ禍で母親が在宅勤務中に仕事と子育てで葛藤があるときに、「でもお母さんだから」と言われると、自分が何とか頑張らなくてはいけないと思ってしまうがちです。あるいは職場で困ったことがあって上司に相談したときに、「嫌なら辞めればいい」と言われたとします。そうすると問題は辞めるか我慢するかという自分の選択にあるように思わされてしまいます。こうした巧妙な言葉のことを言います。一見まともな指摘であるかのように受け止めてしまいがちですが、「呪いの言葉」であると気付いて、その言葉に支配されなくて、状況を俯瞰的に、相対化して見ることができることが必要です。

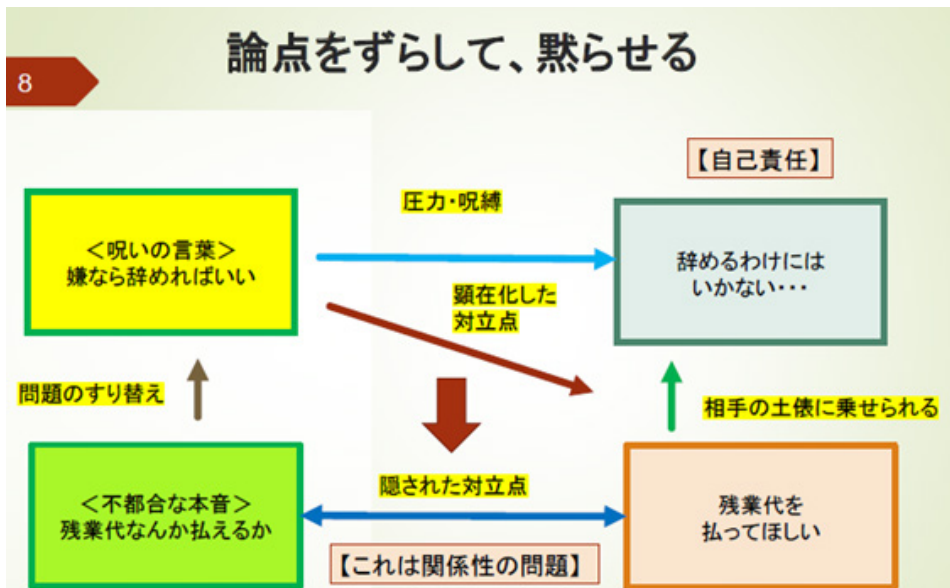
◆なぜ「呪いの言葉」に目を向けたのか

なぜ私がこうした言葉に目を向けたかということ、心理学に関心があるからという話ではありません。よく社会運動や労働運動、市民参加型の取り組みなどで、外に向けて発信したり積極的に動いたりすると、往々にしてたたかれてしまいます。誹謗中傷に遭ったり、無知な人がやってみるみたいに言われたりします。そうすると大抵の人は委縮してしまいます。だけど、「出る杭は打たれる」というけど、「誰が打ってるの？」と考えると、打つ人のほうがおかしい、不当であることが分かってきます。そして、そんな不当な圧力に黙って従わなくてはいけないことがおかしいと思うようになります。萎縮して思考停止にならないで、状況をどう変えていけるのか、考えていくことが重要です。だから行動を起こす前の心理状態のところに、まずは手当てをしなくてはいけないと思ったわけです。

◆「呪いの言葉」の機能と構造

そこで、「呪いの言葉」がどのように相手を黙らせるために機能してしまうのか考えてみたいと思います。「もう辞めてしまえ」「おまえなんかクビだ」と言われると、「いや、それは不当な圧力だ」と分かりますが、「嫌なら辞めればいい」と言われると、「そうだよな、辞める自由は確かにあるな」と捉えてしまいます。でも一

方でそんなに簡単に人は辞められない事情があります。こうなると自分の問題として考えてしまいがちですが、これはもう相手の土俵に乗せられている状態になってしまいます。なので、うっかりそうならないことが肝心です。自分の問題として抱え込まないで、相手との「関係性の問題」として捉え直すことが重要になります。これを図式化してみたのが左の図（8）です。



本当の対立点は辞めるか辞めないかではありません。残業代を払って欲しいことが問題だったら、本当の対立点は残業代の支払いです。しかし、「残業代なんか払えるか」とあからさまに言ってしまうと、それは労働法違反であることが分かってしまうので、なかなか相手は本音を口に出しません。でも、「ちゃんと残業代を払ってもらうためにはどうしたらいいんだろう」と捉えられると、ここで初めて問題解決の前提が整うことになります。

ではなぜ、本当の問題に向き合わせないで黙らせることが起きるかという、そこに権力関係があるからです。セクハラやパワハラも権力関係があるからこそ起るのですが、「呪いの言葉」というのは、相手に権力があるからこそ、「呪いの言葉」として機能してしまいます。逆に子どもから親に「呪いの言葉」を掛けることが無理であることを考えるとわかりやすいと思います。下記の「背景にある権力関係」図（9）をご参照ください。

◆「呪いの言葉」の呪縛を解いてみるワーク

ではどうしたらいいのでしょうか。これには付箋を使ったグループワークをお勧めします。テーブルを囲んで、紙に「呪いの言葉」を一つ書いて、その言葉に対して「切り返しの言葉」を付箋に書いて出し合います。見比べてみることで、発想を切り替えたり、他の人の言葉から、気持ちが一歩抜け出せることがあります。

また、「呪いの言葉」を自分の問題として受け止めないためには、あえて自分を主語にしない言葉を考える、相手が答えなければいけない問いの形を考えてみるのが効果的です。「辞めるわけにはいかないんです」と

は言わないで、「あなたが残業代を払えば済む話ですよ」と切り返すことによって、本質的な問題が浮かび上がってきます。対立点が見えてくるということです。ですので、まずはワークで本当の問題が見えてきてから、具体的にどういう形で交渉するかを考えていくことになります。なお、ワークで出された「切り返しの言葉」を一人でいきなり実際に使ってしまうと、相手が余計に怒って目の敵にされることにもなりかねません。かえって問題がこじれるリスクがあるので、そこは注意してください。

こうしたワークの事例を「呪いの言葉の解きかたゲーム」というタイトルでYouTubeに公開しています。ぜひ参考にしてみてください。またワークをやるとき、できるだけみんなが安心してしゃべれるように、下記の5項目の注意点を踏まえた「はじめるぞ宣言」をまとめてみました。こちらも参考にしてください。

- ①自分も人も採点しない
- ②人の人生に探りを入れない
- ③なるべく、ええカッコしない
- ④自分のためにしゃべる 黙っててもいい
- ⑤ゆっくりやろうや

<https://note.com/mu0283/n/n743f89b7478e>

◆向かいたい社会に目を向ける

それから、もう一つ大事なことは、交渉したり状況を変えていく過程です。やはり「呪いの言葉」の呪縛を解いていくことはしんどいので、「黙ってたほうがまし」と思いがちです。でもそのしんどいところを乗り越えたら、気持ちのいい状況が実現することが見通せるならば、頑張れると思います。だから、その先に伸びやかに呼吸ができる場所

があって、そこにたどり着くのだと展望を持つことが必要かと思います。

例えば、「みんな我慢してるんだから」という言葉を考えて、自分だけが主張すると、周りに迷惑を掛けてしまうと考えがちです。だけど、結局、一人ひとりが我慢させられてるのだから、それは職場としていい状況ではありません。言いたいことがきちんと言えて、問題をみんなで改善していける職場こそがいい職場だと見通せるようになると、そこに向けて考えて

9 背景にある権力関係			
労働	嫌なら辞めればいい 辞めるなんて無責任だ みんな我慢しているんだから	親子	専門学校なら、金は出さないよ
ジェンダー	お母さんなんだから 男のくせに泣くな 仕事に家庭を持ち込むな	夫婦	誰が食わせてやっていると 思っているんだ
政治	野党は反対ばかり 一票では変わらない デモに行ったら就職できなくなるよ	学校	何がいけなかったのか、 よく考えなさい

いくことができると思います。

◆ポジティブな言葉を通したエンパワメント

「切り返しの言葉」をわっと投げつければ、状況がぱっと変わるようなことはありません。だから慎重に、でもいろんな対策を採って、状況を変えていくことが求められます。「そんなに簡単に変わらないですよね」ともよく言われます。でも、じわじわと変えてきた人たちがいるからこそ、例えば女性が管理職になれるとか、女性だけ結婚で辞めなくて済むというようなことが実現できてきたのです。また、法律が変わったから変わるのではなく、少しずつ変えてきた人たちがいて、その実態を踏まえて法律も変わっていきます。少しずつ変えていく主体が私たちであるということです。

2016年に放映されたテレビドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』など、ある長さを持った物語を見ることを通して、交渉に対するためらい、交渉を応援してくれる人の存在、主人公がだんだん言葉を持ったり、意識が変わってくる様子、関係性の変化といった様子がわかり、とても参考になります。こうした物語を見てどう思ったか、みんなで感想を語り合うようなこともお勧めです。私は「8プロ映画部」という取り組みをYouTubeでやってます。働くことを考えるお勧めの映画を何本か取り上げていますので、こちらもぜひ見ていただければと思います。

◆「灯火の言葉」

それから、励ます時には「頑張れ」とか、「期待してるよ」みたいな言葉を投げてしまいがちですが、こうした言葉は結構相手にプレッシャーを与えてしまいます。「こんなに頑張っているのにまだ頑張れと言うのか、失敗したらどうしよう」と、精神的圧迫になってしまい、エネルギーにならない場合もあります。そこでエネルギーになる言葉を「灯火の言葉」と名付けました。これは、相手を黙らせる、委縮させる「呪いの言葉」とは正反対です。相手に力を与え、力を引き出し、主体的な言動を促す言葉です。

皆さん、そういう言葉を誰かから掛けられたことはありますか。思い出してみても、言われてうれしかった体験談などを共有すると思います。例えば、相手が自分のおこないを丁寧に見てくれる、そして、丁寧に言葉でフィードバックしてくれる、そういう言葉がその言葉を受けとった人の力になると思います。そういう意味で、「期待の言葉」と「灯火の言葉」は分けて使えるようにしたいものです。

このようにみていくと、実は私たちの中には隠れた力があることがわかります。私は2020年1月1日にTwitterで、「私には力がある、私たちには力があ

る」と書きました。力があるからこそ、「お前なんてそんなことやったら恥をかくぞ」とか、「笑われるよ」などと言われて、その力を発揮させないように押さえつけようとする「呪いの言葉」があるわけです。けれども、そうやって押さえつけられないで、伸びていこうと思えば伸びていけるし、「灯火の言葉」を掛けてくれる人がいれば、お互いにエンパワメントされて、力を発揮し合うこともできると思います。なので、権力を盾に心理的に束縛するようなことを言われても、黙って我慢する方向にいくのではなく、「ちょっと変えられるかな」「こうしたらいいよね」「頑張ったよね」みたいに、お互いに認め合って、問題を共有し励まし合うことで、自分たちで状況を変えてつくっていけるといいと思います。

◆社会を変えるのは一人です

原子力の専門家の立場で原発に反対し続けている元京都大学助教の小出裕章さんが、3.11後の大きな集会で、公害の問題に取り組んできた田尻宗昭さんの言葉を紹介されました。「社会を変えていく力というのは数ではない。1人です。2人です。3人です」と、とても印象的な言葉でした。社会を変えていく力は数ではなくて1人であると。その1人が動くことによって、その人を見習って後から付いていく人がいる。だから、最初の1人はやっぱり大変なのですが、その1人が動くと、その後だんだん大きな勢力になっていくのです。

田尻さんが言った言葉を小出さんが紹介しました。その小出さんの話を聞いた人が動く。私もこの言葉を聞いてTwitterを始めました。Twitterを始めることによって、そこから発言して、注目されて、見た人がまた行動していくというステップが生まれていきます。一つのたんぼぼの綿毛が飛んでいくように、一つの動きがあったら、そこから芽吹いて、また別のところで動いていくことが起きてきます。1人で動くところとちょっと大変だけど、そこから開いていくイメージを持つ。そのとき1人に大きな重荷はあまり負わせすぎないように、いろんな人が別の1人になって拡がっていく社会のイメージを持っていけるといいと思っています。

今日は拙著『呪いの言葉の解きかた』がきっかけで、「参加システム」を送っていただき、生活クラブ運動グループの取り組みを知り、参加型の市民社会に向けた取り組みをしている方々にお話ができたのは、私としてもとてもありがたかったです。皆さんもぜひご自分の職場や団体などで、今日の話を生かしていただければ幸いです。

(うえにしみつこ)