

京都市立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.33

Counselor's Column

「ネガティブ・ケイパビリティの大切さ」

臨床心理士 岡桂子

異例の暑さが続いています。こまめな水分補給など暑さ対策に心掛けてくださいね。

前期が終了し、しっかりと結果を出せた人もいれば、努力しても思ったような成果が得られなかった人もいるかもしれません。

ネガティブ・ケイパビリティという言葉をご存じですか？

作家で精神科医の帚木蓬生氏の著書「ネガティブ・ケイパビリティ」の中では、「答えの出ない事態に耐える力」と紹介されています。

私たちは「これが問題だ」「これが解決策だ」とすぐに結論に飛びつきがちです。それはヒトの脳が分からない状態に耐えられず、すぐに何かを決めつけて理解したつもりになろうとする性質があるからです。ですから一般的には、正反対のポジティブ・ケイパビリティの「素早く答えを出す力、あるいは問題解決能力」が重宝されます。でも、それでは深い理解に至らず、浅い理解に留まってしまうおそれがあります。

人が生活するうえで明確な答えのある問題はごくわずかで、地球環境問題、世界分断と対立、貧困問題など、解決できない問題が山積されています。ですので「先行きも立たず、どうしてよいか分からない不安に耐えながら熟慮していく、答えが出ない問題に挑み続ける力」である、ネガティブ・ケイパビリティが重要になってくると思います。「答えを一度保留して、本当にそうか、違う見方はないかと考え続ける」といったネガティブ・ケイパビリティこそが、今求められていると考えます。すぐに解決できなくても、逃げないで踏みとどまり、耐えるうちに可能性が見えてくるのではとないかと思います。

カウンセリング場面においては、まさにネガティブ・ケイパビリティの力が必要です。どうにもならない問題と一緒に考え一緒に悩み、持ちこたえているうちに、何らかの解決策が見えてくることや、全く違う視点が立ち現れてくることが生じるからです。どうにもならない問題に直面したら、一緒に悩み、考えていきませんか。お待ちしております。

令和6年8月