



# カウンセリングだより



2023年 合併号

2・3月の相談日 ～お気軽にご利用くださいね～

	2月	3月
谷下先生	7日(火)、14日(火)、28日(火)	6日(月)、14日(火)
佐藤先生	1日(水)、15日(水)	6日(月)、15日(水)
林先生	10日(金)、17日(金)、24日(金)	6日(月)、17日(金)

こんにちは！

カウンセラーの谷下です。寒いが続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は「ネガティブ・ケイパビリティ」について紹介したいと思います。ネガティブ・ケイパビリティとは、「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力」のことをさします。

まず、どうにも答えの出ない、どうにも対処のしようのない事態、とはどんなことを想像しますか？今の世の中だと、例えば新型コロナにまつわる問題、個人レベルだと、家族や友人など身近な人との行き詰ってしまった人間関係の問題などでしょうか。このような事態に皆さんはどう対処しますか？不安、恐怖、焦りからとにかく早く解決したい気持ちが出てきて、極端で安易な考えに飛びついたり、ポジティブ思考になりすぎたり、すぐに人のせいや自分のせいにしたりすることはないでしょうか。しかし世の中はそんなに単純にはできていません。様々なことが複雑に絡み合っていていきます。その複雑さをそぎ落とした単純な考えは、現実離れしたものになりがちで、現実を踏まえていない解決策になってしまうと思います。

人が生きていく上では、解決できる問題よりも解決できない問題の方が何倍も多いです。どうしようもないように思えるような状況に立たされた時こそ、曖昧な状況に耐えて、自分なりの答えが見つかると思います。

