学生相談室だより

～もやもやする力～

Vol.137　2024 年５月
帝塚山大学学生相談室
東生駒キャンパス ３号館２階
学園前キャンパス 16 号館９階

新学期が始まり、１か月が過ぎました。環境の変化に慣れてきた一方で、疲れが出てきた方もいるのではないでしょうか。１か月乗り切った自分を褒めて、しっかりいたわってあげてくださいね。

さて、学生相談室では日々様々なお話をお聴きしていますが、答えのない問題、今すぐには解決ができない問題で悩んでいる方にも多く出会います。今月はそんな答えのない問題に対して、もやもやするカ＝ネガティブ・ケイパビリティについてご紹介します。

ネガティブ・ケイパビリティとは、「どうにも答えの出ない、どうにも対処のしようのない事態に耐える能力」、あるいは、「性急に証明や理由を求めずに、不確実さや不思議さ、懐疑の中にいることができる能力」のことです。（帚木蓬生（2017）、『ネガティブ・ケイパビリティ　答えの出ない事態に耐える力』より）

反対の意味となるポジティブ・ケイパビリティは、問題解決能力です。問題解決能力の方が求められがちですが、実は生きていく上では、この答えのないもやもやする事態に耐える力、ネガティブ・ケイパビリティも大切な力です。

最近では、何かわからないことや思い出せないことがあるとスマホですぐに調べられます。すぐに答えがわかることに慣れた私たちにとって、調べても答えがわからない、どうにもできない問題がでてくると、その状況は大きなストレスとなってしまいます。

しかし、ネガティブ・ケイパビリティは創造性に関わる力であり、もやもやに耐えることで、より深い理解にたどり着けたり、これまでにない発想がでてきたりすることもあります。そして自分自身だけでなく、他者の状況に思いをはせて共感するためにも、この力は必要になります。なにより、そうして悩むこともまた必要な能力なのだと意識するだけで、楽になる場合もあるのではないでしょうか。

現状でどうしたらいいかわからないことがあって悩んでいる方は、学生相談室に来てみてください。解決方法が見つからなくても、もやもやする時間を耐えるために一緒に考えることができます。どんなことでも、まずはお話しに来てみてくださいね。

帝塚山大学学生相談室　対面相談・電話相談
開室時間：月～金曜日　9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）
＜文学部　経済経営学部　法学部＞　　東生駒キャンパス　Tel. 0742-48-9286
＜心理学部　現代生活学部　教育学部＞学園前キャンパス　Tel. 0742-41-4860