

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

ネガティブ・ケイパビリティ

仕事や日常生活では、決断しなければならないことがたくさんあります。その決断を焦って「もう少し様子見ればよかった…」と後悔したことはありませんか？

ネガティブ・ケイパビリティ (negative capability) 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
- 性急に証明や理由を求めず、不確かさや不思議さ、懐疑の中にいることができる能力

先が見えず不安定で不確実な状況に身を置き続けることは、とてもしんどいです。そのような状況に何らかの決定や判断を下して、楽になりたくなくなってしまいます。しかし、状況の推移を十分に見守らないまま下した決断では、不十分な結果になってしまう可能性もあります。

ポジティブ・ケイパビリティ
決断や決定を行う能力



ネガティブ・ケイパビリティ
決断や決定を行わず耐える能力

現代社会で求められる能力

～コロナ禍の場合～

次々と新たな変異株が出現…。感染力は？ 毒性は？ いつまで続くの？

→不確実で、不安定な“分からない”状態に居続けなければならないのはしんどい…



ネガティブ・ケイパビリティ

まだ全容が分からない状況で「大丈夫」「危険」と早急に判断してしまうのではなく
正確な判断ができるようになるまで時期を待つ

早急な判断では不可能だった新しい洞察や気づきが可能となり
結果的に高いレベルで判断を下せるようになる

状況を即座に判断して
対応する

不確実な状況に耐えながら
分からないなりに対応する

どちらも大切！

表面的な情報だけで判断せず、
じっと耐えて判断すべき時を待つことも意識して
みてはいかがでしょうか？



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

