

いよいよ新年度が始まりました。新入生の皆さん、入学おめでとうございます。大学生活が楽しく充実したものになることを心より願っています。在学生の皆さんも、自分に残された大学生としての時間を大切に過ごしてくださいね。



詩人キーツとネガティブ・ケイパビリティ ～負の感情を乗り越えるヒント～

福祉心理学科 教授 牧田 浩一

雪の下に植物の息吹を垣間見、北の大地にも、ようやく春の足音が聞こえてくる季節がやって来ました。新入学生の皆さん、在学生の皆さん、入学、進級おめでとうございます。

感染症に振り回される日々が長く続き、早や一年が過ぎました。怒り、悲しみや不安などの負の感情を抱えた生活を余儀なくされ、精神的疲労がすっかり慢性化している人も多いのではないのでしょうか。私自身も負の感情との付き合いとは何なのか？この状況を如何に乗り越えていけるのか？を自問自答する日々を過ごしています。そこで本随筆では、皆さんのメンタルヘルス向上に役立つヒントになるのではないかと考え、詩人キーツとネガティブ・ケイパビリティについてお話ししたいと思います。

ネガティブ・ケイパビリティ (negative capability, 負の能力) は、英国の詩人キーツ (Keats, J. 1795-1821) が提唱し、英国の精神分析医のビオン, W. により再発見された概念です。キーツは、6歳のとき弟を亡くし、9歳のとき父親も不審死で喪います。父親の死後2か月で母親が再婚したため、キーツは同胞とともに母方の祖母に預けられます。母親も、キーツが15歳のときに肺結核で亡くなります。母親を喪った悲しみを和らげるため、診療所での徒弟奉公の傍ら、友人の勧めもあり、ウェルギリウスの『アエネイス』を英訳し、詩作の足がかりを得ました。彼の詩は徐々に好評を得ていきますが、経済的困窮、同胞の死、自らの病に苦しみます。苦難の中、シェイクスピア作品に感化され、「真の才能は、個性を持たないで存在し、性急な到達を求めず、不確実さと懐疑とともに存在する」と考えるに至ります。「シェイクスピアのように、他者がどう考えているかを想像する力」「不愉快なものすべてを霧消させる強い想像力」もネガティブ・ケイパビリティを構成する要素としています。

ネガティブ・ケイパビリティについて、ビオン, W. は、「患者との間で起こる現象に対し不思議さ、神秘、疑念を保持し、性急な理由や解決を求めない態度が、患者の本質に迫り、真の思いやりと共感につながる」と述べています。先の見えない中、疑問を自己の内面に抱え続ける能力が、ネガティブ・ケイパビリティです。この能力は、自己の内面にある負の感情に向き合い、乗り越える力も内包されていると私は考えています。ネガティブ・ケイパビリティという能力について考えてみることで、学生の皆さんが負の感情を乗り越え、メンタルヘルスを向上させ、大学生活を意義あるものとする一助としてくれることを願っています。

(付記：本随筆は、次の図書をもとに記しました。常木蓬生 著『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』, 朝日新聞出版, 2017.)



ようこそ学生相談室へ

学生相談室では、学生生活で出会うさまざまな悩みごとについての相談を受け付けています。どんなことでもお気軽に相談にいらしてください。専門のスタッフがお話をお聴きします。

利用方法

- ① 対面による相談
現在は予約制になっています。メールもしくは電話で予約してください。
- ② 電話による相談
予約優先ですが、空いていればその場で相談をお受けします。

開室時間

月曜日から金曜日 9時～17時

相談スタッフ

中谷 紫乃 (月～金曜日担当)
安部 美紀 (月・火・木曜日担当)
金澤 多希子 (金曜日担当)
三谷 愛 (水曜日担当)
*全員、臨床心理士です



精神科医による 心の健康相談

毎月2回、本学教授で精神科医の田辺等先生による相談を行っています。精神医学的立場からアドバイスを受けたいという方は是非ご利用ください。詳しいことはキャンパスガイドウェブにてご確認ください。相談室にお問い合わせください。

【編集後記】

新年度に入り落ち着かない気持ちで毎日をお過ごしではないでしょうか？あまり張り切りすぎると知らず知らずのうちに疲れが溜まってしまいかもかもしれません。どうぞリラックスできる時間も確保して生活リズムを作っていくといいですね。(安)



場所

A館1階



《 オープンスペースについてのお知らせ 》

相談室内には、特に相談がない方でも自由に利用できるオープンスペース「やすらぎルーム」と「りらルーム」がありますが、現在は利用停止中です。利用再開までしばらくお待ちください。

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部
学生相談室

直通Tel 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp