



# きんちゅう 健康ライフ



## メンタルヘルスを守るために —ネガティブ・ケイパビリティのすすめ—

公立学校共済組合近畿中央病院  
心理療法士

おおくほ みわこ  
大久保 美和子

新年度が始まり、3ヶ月が経ちました。梅雨のうっとうしい気候に続き、本格的な夏の暑さがやってきて、疲れが溜まってきている時期かもしれません。

思ってもみなかったことが起こったり、思うようにいかないことが続いたりすると、こころと身体に大きなストレスがかかります。そんなときに、心身の健康を守りながら過ごしていくために大切なことについて考えてみたいと思います。

まずは、メンタルヘルスを守るための基本的対策を知っておくことが大切です。

### メンタルヘルスを守るために大切なこと —基本的対策—

#### こころを支える土台をメンテナンス

ストレスを受け止めるこころと身体を支えるための、睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動。



#### ストレスへの気づき

以下のような症状はストレスサインかもしれません。

よく眠れない、頭痛、肩こり、腰痛、胃腸症状、めまい、息苦しさ、不安、イライラ、やる気がでない、気持ちの落ち込み、気持ちの波が大きい、遅刻、欠勤、ミスが増える、物忘れ、楽しめない、過食、大酒、浪費。

#### ストレスコーピング(対処法)

ストレスに気づいたら、和らげる工夫を。

##### 行動のコーピング

小さな癒しや心が落ちつくことをたくさん持ちましょう。

深呼吸、腹式呼吸、入浴、ストレッチ、好きな音楽、きれいな景色を見る…。

##### 考え方やイメージのコーピング

問題を分析する、柔軟な考え方、自分を褒める、ねぎらう、楽しいことを考える。

「無理しなくていいよ」「できることはやっている」「がんばったね」…。

##### メンタル相談、専門医の受診

自分では対処できないなと思う時、利用を考えます。



# メンタルヘルスを守るために必要なもう1つの力 —ネガティブ・ケイパビリティ—

続いて、基本的対策を取ることに加えて知っておきたいのが、ネガティブ・ケイパビリティを持つという視点です。

## もう1つの大事なこと

辛い状況があって相談に来られた方のお話を聞いていると、様々な事情がある中で複雑な問題が絡み合い、これが正解という唯一の解決策がないと感じることがよくあります。すぐに解決できない難しい状況におかれた時、知識や技術を身につけて問題解決のために行動する力とともに、解決できない問題を抱えて持ち堪える力が必要だと感じることもよくありました。そんな中で出会ったのが、“ネガティブ・ケイパビリティ”という言葉です。目の前の問題に対処し解決していく力を“ポジティブ・ケイパビリティ”と言うのに対して、**正解がわからない不確かさや解決できない宙ぶらりんな状態に耐えて持ち堪える力**のことを言います。

教育現場でも医療現場でも、問題が起こると、それに迅速に対処し解決することが求められます。すぐに解決策が見つかって改善できればいいのですが、問題はそれほど簡単でないことが多いようです。それでも、悩んだり迷ったりしている時間はなく、解決のために素早く動くことを要求され、どうすることが正しいかと考え、正解を求めて奔走することになりがちです。

人は中途半端な状況に置かれるよりも白黒はっきりさせてスッキリしたいという欲求を持っています。しかし、スピード重視で対処したことは、一見上手く行ったようにみえても、どこかに解決し切れていない部分が残っていたり、大事なことを置き去りにしていたりすることも多いようです。

では、どうすればよいのか？こう問うこと自体、また答えを求めていますね。ただ、少なくとも大事なことは、ネガティブ・ケイパビリティ（状況を抱えておく力）はとても大きな力であると知っていることです。問題が起こった状況の中で過ごしていること自体が大きな仕事であること、そして、そこから大事なことが生まれることがあると思えていることが困難な状況の中で生きていくための支えになります。

迅速な問題解決を求める社会の要請があり、自分では速い解決だけが大事なわけでもないと思っても、周りが許してくれないと感じる方は多いかもしれません。そういう時にできることは、自分にも人にも、「正解はないね」「あせらないことが大事」などの一言を掛け、小さな“ネガティブ・ケイパビリティ”の種をまくことです。いつかその種が芽を出し、少しずつ育っていくことを願いながら。

何事も簡単ではないけれど、皆でなんとか持ち堪えてやっていきたいものです。私たちがお受けする相談や支援のプログラムも、そのための一つの糧となればと思います。

メンタルヘルス相談受付、各種プログラムの  
お問い合わせ・お申込み

**近畿中央病院** 平日：9時～17時

TEL.072-781-3712(代)

