

# 女性のための相談室だより

秋らしい空気になったかと思えば、暑さがまだまだ続いたり不安定な日々ですが、皆さん体調はいかがですか。心も身体も健康が第一なので、食べ物・運動・ストレス発散に留意し、楽しい日々をすごせたらよいですね。

相談室では、女性相談カウンセラーがともに考え、解決に向けて気持ちの整理のお手伝いをします。相談は無料です。秘密は厳守します。一人で悩まずご相談ください。

相談に来られる方から、コロナ禍での外出自粛ムードが続き、家で過ごす「お家時間」が長くなっているのを感じます。

一方そんな不自由な中でも、人は自然に順応していくことにも気づかせてもらいます。

自身を振り返ると、「新聞」の読み方が随分変わってきました。

時間がたっぷりあるので、丁寧に読む。すると、これまでは見過ごしていた欄に、心に響くものを見つけ、宝物を探し当てたような気になり、誰かに言いたくて切り抜きします。

「ネガティブ・ケイパビリティ（消極的受容力）」という言葉が、たまたま複数の記事で目にしました。これは、どうにも答えの出ない事態に直面した時に、性急に解決を求めず、不確かさ、不可解さに耐えて考え続ける力、を意味する言葉です。元は19世紀の英国の詩人ジョン・キーツが、詩人が対象に深く入り込むのに必要な能力として使った言葉だそうです。

それを、精神分析の分野に持ち込んだのが、英国の精神分析医であるウィルフレッド・R・ピオンです。精神分析医は理論を患者に当てはめて、患者を理解しようとしがちですが、ピオンはそうした態度に警鐘を鳴らすために、ネガティブ・ケイパビリティという概念を提唱しました。

人間の脳には「分かつ」とする性質があるため、ネガティブ・ケイパビリティをもつことは難しいですが、安易に「分かつ」とする姿勢をやめ、ネガティブ・ケイパビリティを通して、発展的な深い理解をめざすことが重要とされています。

私も、ネガティブ・ケイパビリティを意識しながら、カウンセリングを続けていきたいと思えます。

女性カウンセラー

お気軽にお問い合わせ  
合わせください

## 女性のための相談室ご案内

※神戸市在住・在勤・在学の方優先



### 面接相談予約

078-361-8935

◆受付時間◆

火～土曜 9:00～17:00



### 一般電話相談

078-361-8361

火～土曜(祝日を除く)

10:00～12:00・13:00～15:00

面接相談	火曜	水曜	木曜	土曜
こころの悩み相談 (面接時間 50分)	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50
法律相談 (面接時間 30分)			毎月1回 13:00～15:30	毎月2回 13:00～15:30
働く女性・働きたい女性 のためのキャリア相談 (面接時間 45分)			毎月2回 17:00～19:45	毎月1回 9:00～11:45