

＜東京科学大学保健管理センター＞

「分からない」にとどまる中で
～ネガティヴ・ケイパビリティとセレンディピティ～

保健管理センターカウンセリングチーム

先日、新刊のお知らせが届き、本のタイトルにある「ネガティヴ・ケイパビリティ(Negative Capability)」という言葉が目にとまりました。調べてみると、これは詩人のジョン・キーツが用いた言葉で、すぐに答えや理由を求めるのではなく、不確実さや曖昧さ、分からなさの中にとどまり、考え続ける力を指すようです。近年では、それをテーマにした書籍が、ビジネスや思考法など様々な分野で出版されています。今回私が手に取った本の著者は精神分析家の松木邦弘氏で、本は心理療法に携わる人向けという色合いが強いものでした。ところが、本を読み進める中で私の頭に浮かんできたのは、研究活動や就職活動など答えのない状況に向き合う学生の皆さんの姿でした。

中学や高校の授業では多くの場合、問題には一つの答えがあり、決められた方法を使えば答えを導くことができました。決められた答えにどのようにたどり着くかを思案することは、学びの醍醐味の一つだったように思います。

しかし大学生になると正解が一つとは限らない問いに対して、自分なりに考えて表現する機会が多くなります。さらに研究を始めると「予想した結果が出ない」「答えが見つからない」「何が起きているのか分からない」という状況に出会うことも多くなります。

就職活動も同様です。たとえ「自分は何がしたいのか」「何が向いているのか」に明確な答えが出ていないとしても、自分なりに考えて進み続けることが求められます。こうした「分からない」状態で自分の問いに向き合い続けることは、時に苦痛や苦悩にもつながります。

そう考えてみると、大学生や大学院生という時期は「答えを見つける」ことから「答えのない問いと向き合う」ことへと、学びのあり方が変わる一つの転換点なのかもしれません。そして「分からない」に向き合う中で生じる不安や苦悩を抱えて、問いを持ち続けるために求められるものの一つが、ネガティヴ・ケイパビリティなのかなと思います。

そんなことを思いながら本を読み進めると、ネガティヴ・ケイパビリティに連接するものとして「セレンディピティ(Serendipity)」、つまり「偶然と英知によって未知の探してもいなかったものを発見すること」[1]が示されていました。さらに松木氏は自身の実践をふまえて「私たちが日頃からかかわり続けているものすべての経験において，ものごとの本体を知ろうとする関心を持ち続け，真剣に取り組んできているのなら，セレンディピティと呼ばれる体験が出現する基盤を築いていると私は考えている」[1]と述べています。

「分からない」にとどまり問いを持ち続けることが、思いがけない発見につながることがある。このことは、研究活動や就職活動にも通じるように思います。研究で予想した結果が出なかったとき、単なる失敗で片づけず「なぜこの結果になったのだろう」「何が起きているのだろう」と考える過程で、当初は予想していなかったことが見えてくることがあります。就職活動でも思うようにならない中で行動し続け、さまざまな人と出会い話をし、再び自分に問い直すことで、それまで気づかなかった関心や可能性が見えてくることがあります。

私たちにとって「分からない」という状態は、できれば避けたいものかもしれません。早く答えを見つけたい、正解を知りたいと思う気持ちが出てくることも自然なものだと思います。それでも分からないことを受け入れて問いを持ち続ける中で、偶然と英知によって、思いがけない何かに出会えることが、時にはあるのか



もしれません。「分からない。でも、もう少し考えてみよう」という姿勢の大切さを、ネガティヴ・ケイパビリティという言葉から考えました。みなさんが「分からない」にとどまり、向き合う中で、ときにセレンディピティを体験されることを願っています。

2026 年 11 月 13 日

保健管理センターHP『カウンセリング・メンタルヘルス相談』
https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling

（参考）
1）松木邦（2026）ネガティヴ、ネガティヴ・ケイパビリティ―ビオンの精神分析とこころの臨床 金剛出版