

女性管理職が語る

困難を受け入れる能力

一般的に「能力」とい
うと、才能や才覚、物事
の処理能力といった前向
きな能力を思い起こすと
思います。今回はそれと
は違う能力を表す言葉
「ネガティブケイパビリ
ティ」を紹介します。

数カ月前、同時期に仕
事とプライベートの両方
で難しい問題に直面し、
ストレスフルな状態に陥
ったことがあります。

大きな問題が起きた際
によく起こることですが、
原因が特定できたつもり
でもその理解がまだ浅い
次元にとどまり、より深
い問題が数珠つなぎにな
って出て来たのです。

解決の終わりがなかな
か見えず、「あのときに
ああしていれば」と自責
の念にとらわれてしま
い、気持ちが後ろ向きに
なり、疲労感が積み重な
っていききました。

普段は比較的問題を単
純化して解決したいと考
えるタイプですし、ビジ
ネスでは原因と結果をし
っかり分析し、解決する
ことを心がけています。

しかし、物事すべてがそ
うシンプルにはなりません。
特に人間関係やコミ
ュニケーションにまつわ
るプライベートの問題は
簡単にはいきません。

糸口を見つけようとして
いました。今回は他の難
えると「性急に理由や答
すきっかけを見つけれ
た出来事でした。

日本HP
コンシューマー事業本部 本部長

沼田 綾子氏



めまた・あやこ 2001年、コンパックコンピュータ（現
日本HP）入社。Eコマースやマーケティングの部署を経て16
年にコンシューマーPC製品部へ異動。17年5月から現職。

えを確定せず、不確実さ
や懐疑の中にいることが
できる能力を指します。

とができました。特にコ
ミュニケーションで単純
に白黒つけることは難し
いということを前提とし
て、ただ相手の話を聞き、
共感と理解に努めるとい
う姿勢に切り替えられた
ことも大きかったです。

特にビジネスでは迅速
な判断が重要ですが、性
急に口触りの良い結論に
流されたりせず、時間を
かけて本質的な問題に対
峙する覚悟を持つなどの
選択肢を持つことも大切
なのかもしれません。

連続する問題にポジティ
ブに向き合う気力も起き
ず行き詰まってしまいま
した。そんな時、作家で
精神科医である帯木蓬生
さんの著書で「ネガティ
ブケイパビリティ」とい
う言葉に出会いました。

「自分は今、複雑で容易
に解決できない困難のな
かにいる」という状態自
体をまず受け入れること
が重要だと、発想の転換
ができたのです。

一段と多様化する世界
では、簡単に一つの答え
では割り切れない問題が
多くなるでしょう。難し
い状況をいったん受け止
めて、ひとつずつ進んで
いくということが、今後
の言葉との出合いが自分
に変化をもたらし、心を
支えてくれることもある
のだと、学ぶことができ

「ネガティブケイパビ
リティ」という考え方に
出合ったことで、不確実
さや懐疑の中にしばらく
身を置くことへの恐怖感
が少しですが薄れてしま
った出来事でした。

「ネガティブケイパビ
リティ」とは「どうにも
すぐに答えがでない、対
処が難しい事態に耐える
能力」のことで、言い換
えると「性急に理由や答
すきっかけを見つけれ
た出来事でした。

「ネガティブケイパビ
リティ」とは「どうにも
すぐに答えがでない、対
処が難しい事態に耐える
能力」のことで、言い換
えると「性急に理由や答
すきっかけを見つけれ
た出来事でした。

「ネガティブケイパビ
リティ」とは「どうにも
すぐに答えがでない、対
処が難しい事態に耐える
能力」のことで、言い換
えると「性急に理由や答
すきっかけを見つけれ
た出来事でした。

「ネガティブケイパビ
リティ」とは「どうにも
すぐに答えがでない、対
処が難しい事態に耐える
能力」のことで、言い換
えると「性急に理由や答
すきっかけを見つけれ
た出来事でした。