

～ 自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること ～

メタ認知について

メタ認知というのは、心理学などで用いられている語句です。メタ認知については、次の通りです。

メタ認知とそのはたらき

メタ認知の「メタ」とは「高次の」という意味です。つまり、認知(知覚、記憶、学習、言語、思考など)することを、より高い視点から認知するということです。メタ認知は、何かを実行している自分に頭の中で働く「もう一人の自分」と言われたり、認知についての認知といわれることがあります。

メタ認知には、つぎの2つのはたらきがあります。

1. メタ認知的知識

認知作用の状態を判断するために蓄えられた、課題、自己、方略、についての知識

2. メタ認知的技能

メタ認知的知識に照らして認知作用を直接的に調整するモニター、自己評価、コントロールの技能

(引用:奈良教育大学平成22年奈良教育大学学長裁量経費補助成果報告書HP)

上記の文中に「何かを実行している自分に頭の中で働く『もう一人の自分』」とありますが、メタ認知は「自分で自分を観察する」、「考えている自分や感じている自分に気づく」ということになると言えます。

具体的には、例えば、体育大会などの行事の後や学期末に行うふりかえりがあります。これは、「自分の体育大会のとりくみはどうだったか」、「学習面や生活面において、今学期での自分のとりくみはどうだったのか」を自分で過去の自分の考えや行動などを客観的に見つめます。そして、次の体育大会や次の学期に生かすことができます。



メタ認知は、ふりかえり(自分で過去の自分を観察する)だけではありません。今の自分を自分で客観的に見つめることもメタ認知です。

今の自分を自分で客観的に見つめることは、難しそうに思うかもしれませんが、心配ありません。中学生のみなさんは、実は、幼ない頃から中学生になるまでにメタ認知が自動化され、意識なくてもメタ認知が働いている状態になっています。

したがって、自分で意識してメタ認知を働かすと、生活面でも学習面でも大いに生かすことができ、自分で自分自身の力を伸ばし、自分で自分自身を成長させることに役立てることができます。

例えば、自分で自分を客観的に見て、授業中に“先生の話をよく聴いている。その調子で!”となったり、テストの際に“真剣にとりくんでいる。うっかりミスが多いから、しっかり見直しをしよう”

となったりします。また、自分で自分を客観的に見て、掃除の時に“掃除が一通り終わった。他に掃除できるところはないかな。”となったり、生活場面で“今の自分の行動(または、今から自分がやろうとしていること)は、決まりを守れているか。”と自己を律したり正しい判断をしたりすることになります。

メタ認知においては、肯定的なメタ認知がうまく働くことが大切だと言われます。なぜならば、例えば、「(自分は)勉強をがんばってもダメなんだ」、「(自分は)何をやってもうまくできない」というように自分を否定的に見つめてしまうと、自分で自分を偏見・決めつけで見えてしまうことになってしまいます。また、メタ認知は、自分を自分で客観的に見つめることであって、他の人からどう見られているのかを気にするというようなことではないということを理解しておきましょう。

(文責 木村彰男)