

## 「メタ認知」って知ってる？



### ○「メタ認知（にんち）」とは

メタ認知とは、「自分で自分の心の働きを監視し、制御すること」（『広辞苑』）とあるように、自分の行動・考え方・性格などを別の立場から見て認識する活動のことです。自分のことをもう一段高い次元から客観視することと言い換えてもよいでしょう。元々は認知心理学用語ですが、教育、ビジネス、またはスポーツ分野でも重要な能力としてメタ認知能力が注目されています。

メタ認知は「客観的な自己」、「もうひとりの自分」などとも呼ばれますが、要するに自分自身の認知行動を把握することができる能力です。

私たちは毎日いろんなものを見たり聞いたり、または理解したり考えたりしています。これを「認知」と呼びます。この認知活動を行う中で聞き間違ったり理解不足だったりすることがありませんか？それらの間違いや不足していることを自らが見直して正すのはメタ認知能力によるものなのです。



メジャーリーガーのイチロー選手もメタ認知能力が高いことで有名なんです。2009年3月23日の第2回のWBC決勝戦（日本対韓国）で、3-3で迎えた延長10回表日本の攻撃の際、イチロー選手が2点タイムリーヒットをして、日本が勝ち越しを決めた瞬間がありました。

イチロー選手はその打席に入る際の心境について、こんなコメントを残しています。

「その時、なんだか自然に頭の中で始めているんですよ。『イチロー選手バッターボックスに入りました。さあ、緊張の一瞬。ピッチャー足が上がって第1球、投げたー』みたいに。そうしたら、なんだかとても落ち着いてきたんです」

自分のナナメ上にはもう一人の自分がいて、その目で自分がしっかりと地に足がついているかどうか、ちゃんと見て自分を落ち着かせていたんです。

（株式会社SAMURAI HPより抜粋）

### ○メタ認知能力が高い人の特徴

メタ認知能力が高い人は自分のことを客観的に見ることが得意です。これは自分の強みや弱みを把握し状況に応じた対応ができるということなのです。これは学校生活の様々なシーンで大きな利点を持っています。例えば、自己分析が得意で現実的な目標を設定し達成に向けた計画を立てることができる、などです。

また、コミュニケーション能力が高い傾向もあり、相手の立場を理解して適切に対処できるためチームリーダーとしても適任です。さらに、冷静な判断ができるため、プレッシャーのかかる状況でも落ち着いて対応し的確な決断を下すことができます。

### ○こんな人はいませんか？

メタ認知能力が不足している人は感情に任せた行動をとってしまう傾向があります。自分自身を客観視できないため、相手のことを考えずに感情に任せた言動をとってしまったり自分勝手な行動をとってしまったりしてしまうのです。

日頃の自分を振り返ってみよう！

- ・自分の対して過度に甘くなったり厳しくなったりする（自己理解の欠如）
- ・同じ失敗を繰り返す（問題解決の難航）
- ・無駄な学習や練習を続けて進歩しない（学びの非効率化）
- ・うまくストレスに対処できずに憂鬱になる（ストレスの増大）



例えば友だちや後輩にミスを指摘されたり先生から叱られたりしたときに怒りを感じることはありませんか？

この点に関しては、メタ認知能力が高い低いは関係ありません。しかし、その後の対応が異なります。メタ認知能力が低い人であれば、自分が怒りを抱えていることに気づけず感情のままに言い返したり行動に出たりします。

メタ認知能力が高いと、怒った瞬間に「今、自分は怒っている」と客観的に気づくことができるので、怒りのままに行動することが減り冷静に判断するのです。

感情的になってよく失敗する人はメタ認知能力を鍛えてみるといいかもしれません。

# 「メタ認知」を活用しよう！



## ○仕事に生かす

就職予定の3年生だけでなく、就職を希望している1・2年生の皆さんもメタ認知能力を今のうちに理解しておくことは無駄にはならないはずです。どのようにして仕事に生かすのか、考えてみましょう。

### 1. コミュニケーションと協力の促進

メタ認知能力が高まると周りの人の思考や感情にも目を向けられるようになります。これにより、職場内でのコミュニケーションが円滑になり、意見交換やフィードバックが効果的に行われます。信頼関係も深まり協力体制が強化されることにもつながるでしょう。

### 2. リーダーシップの強化

リーダーにとってメタ認知は非常に重要です。自身の行動が他者に与える影響を理解し、それに基づいて適切に調整する力が強化されます。これにより、チーム全体へのポジティブな影響を最大限に活かせるでしょう。

### 3. ストレスマネジメント

メタ認知は、自身のストレス反応を理解し、それを健康的に管理する技術を身につける手助けとなります。ストレスの原因を特定し、効果的な対処法を適用することで、心身ともに健康でいられるようになります。

昔からあったメタ認知—「離見の見」

舞台の演技者は自分の姿を見ることはできません。特に後姿は。離見の見、つまりあらゆる観客の目の位置に心の目を置いて、自分の完璧な舞姿を完成せよ。これはまさにモニターテレビによるチェックの考えかた。世阿弥の発想はきわめて現代的ではありませんか。

人生において離見の見を持ち得たら、それはもう「人生の達人」でありましょう。

(武蔵野大学名誉教授 増田正造氏「観世流 能のすすめ」)



## ○勉強に生かす

「子どもたちが主体的に学ぶためには、先生から言われたことを言われたとおりにするだけでは不十分。学習者自身がメタ認知を働かせて、自分の学び方を問い直し、よりよいものにしていく能動的スタンスが必要です。」

(鳴門教育大学名誉教授 三宮真智子氏)

皆さんは教室で授業を受けたり部活で指導を仰いだりしている時に、受け身になっていませんか？ 例えば、先生の説明をただ何となく聞いているだけ、または、板書をノートにただ写すだけ。顧問や監督、コーチの指導を何となく聞いてそのまま受け流す…。そんな姿勢ではせっかく貴重な学習や指導のチャンスがあっても無駄にしてしまうことになってしまいます。

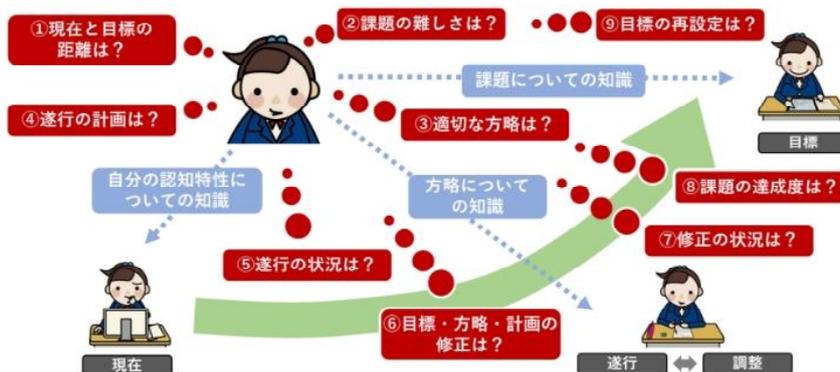
もし皆さんが積極的に、そして主体的に学ぼうとする姿勢をもっていれば、どうにかして自分の役に立てようとしているいろんな工夫をするはず。例えば「一度にたくさんのことを言われても覚えられない」という人間の認知特性を知っているからこそ「記録しよう」などの対策が考えられるのです。このように自らを客観視している様々な角度から自分の置かれている状況を眺めよう(多角的・多面的に物事を見よう)とする際に非常に役に立つのがメタ認知なのです。

では、メタ認知能力を鍛えるにはどうすればよいのでしょうか？

いろいろな方法が提唱されていますが、そのひとつが「自問自答」です。「なぜこんなことをするのか」や「どうして失敗したのか」などの質問を投げかけて、その答えをじっくりと考える癖を付けることで自らを見つめ直すようになるでしょう。

また、自分の感情や悩みなどを紙に書き出してみるのもいいかもしれません。自分自身を客観的に見る練習になりそうですね。

## メタ認知能力が高い子のイメージ



(Benesse 『VIEWnext』2021・2より)