

自分の事って分かる？

校長 桑島 宏明

ある研修会で、京都大学の渡部一文教授のお話を伺う機会がありました。渡部先生は以前アマゾンジャパンのバイスプレジデント（副社長）として活躍されていた方で、アマゾンの日本での発展を支えていた人物です。これからの世界を生きていく現代の高校生に向けて、エールを送る内容でした。講演の中で、まずは自分自身を知ること「メタ認知能力」を鍛えることが重要であると強調されていたことが心に残り、最近よく聞く「メタ認知能力」を改めて調べてみることにしました。

「メタ認知」は、ジョン・H・フラベルというアメリカの心理学者が定義した概念で、もとは心理学用語です。「メタ」には「高次の」という意味があります。自分が記憶・思考・学習したことを「高次の」視点から（一歩離れたところから）認知することが直接的な意味です。自分の言動について、もう一人の自分が客観的な立場からその言動を把握し、コントロールする能力を「メタ認知」と呼んでいます。「メタ認知」には「メタ認知的知識」と「メタ認知的技能」の2種類があります。

「メタ認知的知識」とは、「自分自身についての知識」です。3種類に分類されます。

① 「人」に関する知識

自分の人としての特性に関する知識のことです。例えば、「話すのは得意だけど、聞くのは苦手」と自己理解をすることなどです。

② 「課題」に関する知識

問題や課題に関する知識です。例えば、「自分は長時間の作業はミスが出やすい」と認識することなどです。

③ 「方略」に関する知識

課題を解決するための方法に関する知識です。例えば、「図で書いて説明をした方が伝わりやすい」などです。

自分自信を分析して得た知識で、自分がどのような人間なのかを理解

することから始まります。

この知識を得た後に課題に対してどのように対処するのかを理解すること、これを「メタ認知的技能」と言います。これは2つに分かれます。

#### ① モニタリング

メタ認知的知識を現在の自分に照らし合わせ、悪い傾向になっていないか、知識が足りているかなどを確認します。

#### ② コントロール

モニタリングで確認できたことを踏まえて感情をコントロールしたり、改善に向けて行動を変え工夫することを言います。

新たな環境や、答の分からない状況で、メタ認知が低い状態だと「そもそも何が分からないかも分からない」「何が課題でどこから解決したら良いかが分からない」状況に陥ってしまいます。一方メタ認知能力が高い人は一段高いところから物事を見ることができるので、自分と周囲の適切な距離が判断でき、それが他への配慮につながります。自分自信を客観的に見つめ感情をコントロールできるのでいつも冷静に対処することができます。

高校の教育活動の中では、面接の受けるための準備や練習、自己アピール文を書くこと、何かの取り組みが終了したときにその振り返りを文章化したりすることは、メタ認知能力を鍛える上で有効な作業です。生徒一人ひとりの意識の中に、自分自身の「メタ認知能力」の醸成が根づき、高校生活を送ることで、卒業時の、その先の姿がどのように変貌しているか。想像するとワクワクします。