

## メタ認知能力って聞いたことある？

メタ認知能力という言葉を知ったことがありますか。メタ(Meta)とは「高次」という意味で、メタ認知能力とは「高い次元の認知能力」を指します。アメリカの心理学者J・H・フラベルらによって1970年代に学習能力に関する能力として提唱されました。

メタ認知能力では、私達自身の認知活動を広い視野、又は第三者からみて検証することであり、認知活動の働きを自覚することです。すなわち自分の認知を認知し、制御する能力のことです。このメタ認知能力が高い人ほど、問題解決や高度な目標達成に優れた結果を残すとされています。メタ能力の高くない人は、その場の雰囲気を読めずに、自分の発言や行動が周囲にどのように理解されているか分からない人です。

メタ認知能力は学習意欲に関係しているといわれています。メタ認知能力の高くない生徒は、少し我慢して努力すればできる問題も直ぐに諦めてしまう傾向があります。逆に、メタ認知能力の高い生徒は、難解の問題であっても簡単に諦めず解こうとする傾向があります。

メタ認知能力の高い人は、仕事や学習、部活動などで「自分にその仕事が務まるのか」「なぜ、この問題に躓いているのか」「自分のチームはなぜ優勝できないのか」など、常に自分の課題を客観的に捉え、課題を克服する方策を考え、実行していきます。

授業中、生徒に授業の内容が理解できているか確認すると、理解できていない生徒の中には「どこがわからないのか、わからない」という声を聞くことがあります。このような状態をメタ認知能力が低い状態といいます。メタ認知能力の高くない人は、自分の行動を観察(モニタリング)することが不得手といわれています。

メタ認知能力は、自分で勉強しているときや、部活動の練習しているとき、自分の脳裏にもう一人の自分が存在し、自分を客観的に見ることのできる能力です。自分は何が出来て、何が出来ないのか。また、出来るようにするには、何をすべきなのかを認知することがメタ認知能力なのです。前述した歌舞伎の世阿弥がいう『離見の見』も、このメタ認知と考えることができます。自分を客観的に見ることによって自分の長所や短所、強みや弱み、限界などを理解することができます。

メタ認知能力は鍛えることができます。よく言われるのが日記をつける事で

す。日記から自分の思考や行動を振り返ることができると思います。特に何度も同じような失敗をしているとき、なぜ失敗したのか、どうして失敗を回避できたのか、次にどのようにすれば成功できるのか等を考えてみましょう。

また、自分自身を客観的に見るために俯瞰(ふかん)することが大切です。自分の脳裏にもう一人の自分を描きます。現在の行動について相手方や第三者はどう思っているかを考えます。そして自分がどのようにすればよいかを考えるとよいでしょう。

鍛えることのできるメタ認知能力ですが、能力を向上させるためには、自分を知ることが大切です。自分の興味・関心、性格、能力などを知ることや、現在の自分にできることと、できないことなど認識しておきましょう。口で「俺もやればできる」「運があれば私にもできた」などの言葉を聞くことがあります。自信過剰気味の方は、自分を客観的に見ることができず、幾度と失敗する傾向が見られます。謙虚さが自らを客観的に見る重要な鍵になります。

メタ認知能力の高い人は、主観と客観を区別することが上手だといわれています。外部からの情報に対して、その情報を主観と客観に区別するために判断停止(エポケー)することを行います。例えば、バドミントン部の女子生徒が、「対戦相手は身長が175cmもあり、スマッシュが上手く強打されたら自分のペースに試合を運ぶことができない」という情報を得た場合、それを鵜呑みにせず、一旦判断を停止して本当にそうなのか客観的に解釈しようとします。「それは誰からの情報なのか」「自分より弱い選手から持たされた情報なのか」「その情報源の選手はスマッシュを受けるのが不得手ではないのか」などの情報を客観的に捉えられるようにします。自分はスマッシュを受けるのが得意なら「相手のスマッシュを拾い続け、ラリーに持ち込みながら相手のミスを誘う」という作戦を立てることができます。

日記での振り返りや、対戦後の反省などで、このように主観的、客観的にみるように勉めるとメタ認知能力が高まり、相手の手を読むこともできるようになっていきます。メタ認知能力が高まれば、自分のことを相手はどう見ているのかを考えるようになり、対人関係能力が高まります。円滑な人間関係を構築したり、コミュニケーション能力を高めたりすることもできます。

メタ認知を測定するには、○自分の能力を把握している。○物事を客観的に見て、現在上手くいっているか、いないか判断できる。○何が重要か判断し、それに基づいて行動できる。○一つの解決策だけでなく、いくつかの解決策を考えることができる。○行動する前に計画を立てることができる。○うまく行かない時に判断停止し、考えることができる。

これらのことが考えられる人は、メタ認知能力が高いといわれます。高くない人は、是非、メタ認知能力を鍛えてみてください。