

「そだちの教室ってどんなことするの？」

～実行機能を伸ばし、メタ認知の視点を育てる！～

実行機能とは

実行機能とは、何かを最後までやり遂げるために必要な機能です。遂行機能ということもあります。下記の4つの要素からなるなど、いろいろな定義があります。

- 意志…何をどこまでやるか、目標を決めて始めようとする。
- 計画立案…手段や順番を考え、段取りを決めて取りかかる。
- 継続と切り替え…作業を続け、場合によっては切り替えたり中止したりする。
- 行動の調整…自分の行動や感情を観察して、効率的に進められるよう調整する。

メタ認知とは

自分の言動を上空からみて、観察しているようなイメージです。自己を理解していれば、よりスムーズに問題の解決にあたることができます。

美瑛町では、小学校入学から中学校入学までの9年間は「私は〇〇が得意で△△が苦手です。〇〇を頑張るので△△を助けてください。」というメタ認知を育てることを目標にサポートを進めています。

メタ認知が必要な自己理解と問題解決力

メタ認知とは、自分を客観的に見る視点です。自己理解と問題解決力にはメタ認知が必要です。

メタ認知が十分働けば、状況をみて問題をとらえ、自分にできる対応策を考えて、解決していけるようになります。

自己理解ができていれば、自分にできないこともわかります。そこで、どのような SOS を誰に出すかも、とらえることができるようになるので、ぜひ身につけたい視点です。

メタ認知チェック

子どものメタ認知はどのくらい働いているか、チェックしてみましょう。

自己理解と問題解決力

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 自分の長所と短所がわかっている。 | <input type="checkbox"/> ミスをしてしまうときの条件がわかっている。 |
| <input type="checkbox"/> 他人と自分の言動を比較・検討できる。 | <input type="checkbox"/> 自分のケアレスミスを減らす方法を知っている。 |
| <input type="checkbox"/> ストレスがあるとき、自分で気づける。 | <input type="checkbox"/> 自分に合った勉強を効率的にやる方法を知っている |
| <input type="checkbox"/> 相手の話を正確に理解しているか、自分でわかる。 | <input type="checkbox"/> 自分のストレスコントロール法を知っている。 |
| <input type="checkbox"/> 勉強をしているとき、進捗状況をときどきチェックする。 | <input type="checkbox"/> 自分が感情的になったときのクールダウンの方法を知っている。 |