



「自分」を分析！～「メタ認知」とは～



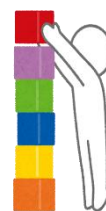
すだちの教室で行っている自立活動の中で、とりわけ重要視しているものの一つとして「メタ認知」が挙げられます。メタ認知とは、「自分の認知（＝知覚や記憶、学習、言語、思考など）について、客観的に認知する」ことを意味します。

一言で表現すると「冷静で客観的な判断をしてくれる、頭の中の自分」となるのですが…、一つの例として「学習」を取り上げて具体的に考えてみますと、「自分はどうやって覚えると覚えやすいのか？」（学習の方法）「自分の学習プランはどのように進んできたのか？」（学習のプランニング）などを、第三者の視点で振り返ったり、評価したりすることを指します。

つまり、自分を分析することで、より理想の自分や生活に近づいていくことと解釈しました。「分析」は、成功したことだけにとらわれず、時に起こる失敗にも着目し、どちらもその理由を考え、それらを積み重ねていくことでより詳細な「データ」となって私たちの役に立ってくれます。

再び学習を例としますが、先述の場面で言うと、「見ただけでは覚えられなかったから、今度は声に出して読んでみよう」（学習の方法）、「二週間前からの到達度テストに向けた準備が自分には合っていたから、今後もこのスケジュールで勉強してみよう」（学習のプランニング）というように、その取組がどうだったのか、今後どうするのかをしっかりと確認していくことで、より学習に対するビジョンが明確化されることでしょう。「ビジョンの明確化」は、学習面だけでなく、コミュニケーションの側面から見ても、同じことが言えると思うのです。

すだちの教室では、自分のことを客観的に見つめることで、「得意」を發揮し、「苦手」とどのように付き合っていくかを考えながら、「よりよい生活」を自分でコーディネートできることを目指し、共に作戦を立てながら活動しています。



* 「メタ認知」については、今後もクローズアップしてご紹介させていただきます。

[参考：「ベネッセ教育情報」ホームページ](#)

[メタ認知とは？教育で注目される理由や子どもの力の伸ばし方は？ \(benesse.jp\)](#)

〈すだちの教室 6月の通級日〉

