

Independent

No.6

美瑛町すだちの教室通信

9月号

令和6年8月23日 発行



自分を分析（メタ認知）できることの利点とは？

「すだちの教室通信（6月号）」で、「メタ認知」について取り上げました。

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（自分を客観視する）

というテーマで、主に学習面を例として「学習方法」「学習のプランニング」についてお話しさせていただきました。

さて、「自分を客観視する」ことができるようになると、どんな利点があるのでしょうか？今回は、メタ認知によって得られる効果について触れさせていただきます。

（1）課題解決能力が高まる

メタ認知能力が高いと、感情に流されず状況を冷静かつ的確にとらえられるため、**課題の本質を見抜き、適切な対処**を考えられます。そのため、どんな状況にも対応できる柔軟な課題解決力が高まります。これは、ますます変化が激しくなる今後の社会で大いに役立つでしょう。

（2）感情に振り回されない

感情的になりすぎると、何事もうまく進まないものです。その点、メタ認知能力が高いと自分自身を客観視して、冷静に感情を認知しコントロールできるため、**感情に振り回されずに安定的な対応**ができるようになります。

（3）円滑な人間関係を築ける

相手と自分の相違や、置かれている状況も俯瞰的に把握できるため、**適切な配慮を行ったうえで、コミュニケーションを行うことができます**。これは1対1の関係だけでなく、チームで協働する際にも効果が発揮されるもの。リーダーとしての役割をはたすことにも役立つでしょう。

すだちの教室では、自分にはどんな面に課題があるか（または強みがあるか）を知ること、自分の今の「状況や気持ち」を冷静に振り返ることなどを通して、集団（学年・学級・部活動など）でも自分らしく、よりよく生活していくための礎を築くために一緒に活動しています。

参考：「ベネッセ教育情報」ホームページ

[メタ認知とは？トレーニング方法と子どもの発達段階についても紹介 \(benesse.jp\)](https://www.benesse.jp/)

〈すだちの教室 9月の通級日〉

