

「メタ認知～自分自身を知る～」の必要性

今号は、非認知能力の一つ「メタ認知」能力について特集します。「汝自身を知れ」という言葉が古代ギリシア世界のアポロン神殿の入口に刻まれており、古代中国では「知人者智、自知者明」（老子）という言葉があるように、昔から「自分自身を知るということは大事」と言われています。今号を読んで、「メタ認知」を意識していこう！（編集 教頭）

◎INTRODUCTION 「メタ認知」って

「自分の考えや行動を、もう一人の自分が一步引いたところから客観的に見つめ、理解し、コントロールすること」

→例えるなら、自分自身を上空から見ているドローンのようなもの。「今、自分は何を考えてい

るか」「なぜうまくいかないのか」「どうすれば良くなるか」をチェックする、最強のスキルです！



1. メタ認知が、なぜ最強の武器になるのか

様々な場面でメタ認知がどのような効果を生み出すのかをまとめてみました。

場面	メタ認知の役割	具体的なメリット
大学受験・学習	自分の「学び方」を客観視する	「なぜこの問題が解けない？理解度70%だな」と分析し、「ただ問題を解くより、教科書を読み直す方が効率的だ」と戦略を立て直せる。無駄な努力を減らせます。
部活動	自分の「状態」を客観視する	「練習で疲れて集中力が切れているな」「今日は焦りすぎだ」と気づき、休憩や気持ちの切り替えができる。スランプから早く脱出できます。
人間関係	自分の「感情・行動」を客観視する	「今、自分はイライラして口調がきつくなっているな」「相手はどんな気持ちだろう」と考え、冷静に対応できる。コミュニケーションのトラブルを避けられます。
将来の社会	自分の「強み・弱み」「適性・特性」を客観視する	自分は「計画を立てるのは得意だが、細かい作業は苦手」などと理解し、進路選択やチームでの役割決めに活かせる。

2. メタ認知ができない人～「メタ認知のズレ」とは？原因と起こる問題～

× 「ズレ」とは？

「自分の能力・感情・状況に対する客観的な評価」と「実際の状態」に差があることです。

過大評価のズレ:「自分は勉強しなくてもできる」と思い込んでいるが、実際はそうではない。

過小評価のズレ:「自分は何をやってもダメだ」と思い込んでいるが、実は潜在能力がある。



🔍 ズレが生じる主な原因

経験の不足:様々なことに挑戦していないため、自分の「限界」や「得意なこと」を把握できていない。

内省の不足:行動した後で「なぜうまくいったか、いかなかったか」を考える習慣がない。

自己肯定感の偏り:自信がなさすぎたり、逆に根拠なく自信過剰になったりすることで、現実を直視できない。

⚠️ ズレが引き起こす問題・障害【例】

非効率な努力:成績が上がらないのに、間違った勉強法を変えられない。

目標達成の失敗:実力に見合わない目標を立てて挫折したり、逆に低すぎる目標で成長が止まったりする。

人間関係の悪化:自分の言動が相手に与える影響に気づかず、知らず知らずのうちに人を不快にさせてしまう。

3. 正しく「メタ認知」する方法 3ステップ

メタ認知は訓練で鍛えられます。次の3つのステップを意識して、日々の行動に取り入れてみましょう。

ステップ1：「モニタリング」（今、どうなっているか把握する）

活動中に立ち止まり、自分に問いかけます。

「今、自分は何に集中している？」（←勉強？スマホ？）
「今の自分の理解度は何パーセント？」（←なんとなく？完全に理解？）
「今の自分の感情は？」（←楽しい？不安？イライラ？）



ステップ2：「評価・分析」（なぜ、そうなのか原因を考える）

問いかけの答えについて、原因を掘り下げます。

「理解度が低いのはなぜ？」（←基礎知識が抜けている？集中力が切れている？）
「イライラしているのはなぜ？」（←疲れている？相手の言葉の何に反応した？）

ステップ3：「コントロール」（どうすれば良くなるか行動を変える）

ステップ2の分析結果に基づき、行動や考え方を修正します。

「集中力が切れているから、5分休憩して場所を変えよう。」
「基礎知識が抜けているから、参考書の該当ページに戻って確認しよう。」
「イライラしているから、深呼吸して、相手の話を最後まで聞こう。」



その他に、日々の出来事や感じたこと、考えたことを紙に書き出すジャーナリング（書き出し）や出来事を「事実」「感情」「思考」に分けて整理するなどの方法がある。

4. 「メタ認知」を深く学べる大学の学部系統



学べる分野	主な研究テーマ	関連する大学学部例（一例）
心理学系	認知心理学、教育心理学、思考・意思決定のメカニズムなど	人文社会学部（心理学科）、人間科学部、文学部（心理学専攻）など
教育学系	学習方法の改善、学習者の自己調整、授業での指導法など	教育学部（教育心理学、教科教育）など
総合・学際系	人間行動や環境との関わり、脳科学など	総合人間学部、情報科学部、芸術工学部（認知科学関連）など

※これらの分野は多くの大学に存在しますが、研究内容や力を入れているテーマは大学によって異なります。進路選択の際は、必ず各大学のシラバスや研究室の情報を調べてみましょう。

①「メタ(meta)」

自体に、「高次の」という意味があることから、接頭語として「メタ」を使う場合には、「一段高いところに立って考える」「俯瞰的にものを見る」といった意味になります。「メタ」は、「メタファー」の略語として使われることもあり、「メタファー」の意味は「暗喩」。具体的な比喩表現を使わない例えのこと、国語でやりましたね。

②メタ認知に関する「言葉」

- ・「自分が何を知らないかを知ることが、真の知識の始まりである。」（アリストテレス 古代ギリシアの哲学者）
- ・「自己認識は、自己改善のための最も重要なツールである。」（ピーター・ドラッカー 経営学者）

☆校長より☆ 受験勉強のような長期の学習やトレーニングを行うとき、メタ認知はとても大切になります。自分は何を理解していて、何を理解できていないのか。現在、自分が頑張っている努力はどのような方向に進んでいるものなのか。これらを理解しているのと、していないのとではその後の学習、トレーニングの方法や効果が大きく変わってきます。メタ認知を行っていくために、必要なことは「振り返り」です。授業、豆テスト、定期テスト、模試、部活動等の場面で振り返りを行う習慣をつけましょう。（校長 原 拓史）