



## メタ認知というのは？



### A. 自分が何をしているかを知る力です。

心理学では、周囲がどう自分を見ているか、自分が周囲にどう見られているか、を認知する力のことを「メタ認知」と呼んでいます。

認知を認知する、と言われることが多いのですが、頭の中にもう一人の自分がいて、自分を見つめている、という感じかしら。

この自分を客観視できる能力のことを言うのですね。

たとえば、ひとつの課題に取り組んで、難しいな、と感じたとしましょう。

“これはいまの自分にはちょっと高度すぎるぞ”という認知を、頭の中のもう一人の自分が“認知している”のです。

自分が何かをしているときに、自分の中のもう一人の自分が冷静に観察している、といったところですね。

自分が思いついて行っている言動を、もう一人の自分が客観的な立場で、その言動を調整したり調和させたりできる能力なのです。

この力が向上していくと、より高い目標を設定できたり、それを達成する力や、問題解決能力などを引き上げやすくなります。

なので「メタ認知」(metacognition)とは“認知を認知している”と定義されています。

「メタ認知」には2つの種類があるとされています。

「メタ認知的知識」と「メタ認知的技能」です。

それぞれどんな違いがあるのでしょうか。

「メタ認知的知識」とは、自分の短所や長所など“自分のことを知っている知識”ですね。

「集中できるけれど他のことは耳に入らない」といった自分自身のことを把握して、知識として理解できる、という力のことで、自分で自分を分析して得た知識、を指しています。

ただ、分析と把握だけでは足りなくて、認知的知識をもとにして、不得意分野への対応方法までを把握できたほうがいい、とされているの。

「メタ認知的技能」とは、メタ認知的知識を把握したうえで、いまの自分がどうなのかを確認したり、対応策を見つけられる能力ですね。

「メタ認知的知識」を応用したものが「メタ認知的技能」と言われています。

スキルとしては「メタ認知的技能」のほうが重要とされているの。

この「メタ認知的技能」は、また2つに分類されています。

メタ認知的知識をいまの自分と照らし合わせて、方向性や知識の充足度を確認していくことを「メタ認知的技能モニタリング」と呼ぶのね。

モニタリングして確認できたことをもとに、感情のコントロールや改善に向けた行動や工夫をすることを「メタ認知的技能コントロール」と呼びます。

特性や障がいがあると、自分を客観的に見る、ということに苦手感を持つことがあります。

コミュニケーションが難しく、トラブルにつながることが多いとされているのは、こころの奥底に  
"自分のことがよく解らない" "他人との境界線があいまい" といった原因があるとされています。

友だちとけんかになってしまうと、お互いに相手の悪いところばかりに目が行ってしまいますよね。

そんなときに、メタ認知能力が高いと、ただ怒るだけではなく「どうしてけんかになったのかな」や「自分にも悪いところがあったのかも」と客観的に分析できるのです。

冷静に自分を含めた全体の状況を把握して、同じ失敗を防ぎ改善へとつなげられるのです。

また、自分の考えていることは、言葉で伝えないと相手には伝わりませんよね。

しかし、自分の考えていることは他人にも理解されている、と思っている人もいます。

そう思っているから、他者から理解されないことが解らずに、理解されないことに怒って他者を責めてしまう人も、またいるのです。

「理解されているはず」ということが大前提になっているので、誰かに意見を言われると自分が責められたように感じてしまう。

自分と他者を同一視してしまうのですね。

自分と他者との境界線があいまいなため、トラブルの原因になってしまうのです。

友だちとおもちゃで遊ぶことになったときにメタ認知能力が低いと、相手のことは全く考えることがありません。

自分はプラレールをしたい、という思いだけで、友だちの希望は気付かないままになってしまいがち。

友だちもプラレールが好き、ということを知っていても、お構いなしに自分の気持ちが優先され、他のほとんどのこともそうなるのでトラブルになるのですね。

自分の気持ちは言葉や、自分に合った方法で相手に伝えないと解ってもらえないことを繰り返し伝える必要があります。

また、貸し借りが難しいようであれば、他者と共有するものを少なくする、などの工夫が必要になってくるのですね。

「メタ認知」の能力を高めることで、自分自身を冷静に認識できるようになり、問題を解決する能力や目標を達成できる能力を向上できると嬉しいですね。

## [《MENU》](#)

[《見通しているのは？》](#)

[《般化ってどういうこと？》](#)