メタ認知とは？

新学習指導要領の中では、メタ認知は「自分の思考や行動を客観的に把握し認識する力」と表現されている。このメタ認知の詳しい説明として、認知心理学や教育心理学を専門とする、大阪大学名誉教授、鳴門教育大学名誉教授の三宮真智子氏は『今さら聞けない「メタ認知」、学びに向かう力を育む授業４つのコツとは？ ｜ 東洋経済 education×ICT ｜ 変わる学びの、新しいチカラに。（toyokeizai.net)』の中で以下のように述べている。

「認知」とは、頭を働かせること全般を指します。人の話を聞く、自分で話す、文章を読む・書く、考える、意味を理解することなど、私たちは一日中、目を覚ましている間は常に認知活動を行っています。ところが、この認知活動はつねに適切に行われるとは限りません。記憶違いや思い違いなどはよくあることで、この認知の誤りを正す必要があります。例えば、教員の皆様であれば「この教え方でみんなわかるだろうか。もう少し説明が必要ではないか」と自分自身に問い直すことも多いかと思います。あるいは、「今日はミスが多い」「A さんの説明はわかりにくい。結論から先に行ってくれればいいのに」などと考えることもあるでしょう。このように自分自身、あるいは他者の認知について考えたり理解したりすること、認知をもう一段上から捉えることがメタ認知です。自分の頭の中にいて、冷静かつ客観的判断をしてくれるもう一人の自分というイメージを描くとわかりやすいかもしれません。

また、三宮氏はメタ認知は「メタ認知的活動」と「メタ認知的知識」に分けられ、「メタ認知的活動」には、「ここがわからない」などと、自分で自分の認知状態を観察する「メタ認知的モニタリング」と、「説得力のある意見文を組み合わせよう」などの行動へつながる「メタ認知コントロール」があり、メタ認知的活動の多くはメタ認知的知識に基づいて行われているとしている。メタ認知的知識について、米国の心理学者であるジョン・フレーベルは「このメタ認知的知識を「人間の認知特性・課題・課題解決の方略」の３つに分類している。

メタ認知的活動の分類と具体例

メタ認知的活動の分類	具体例
①メタ認知的モニタリング 認知についての気づき・予想・点検・評価など	「ここがよくわからない」 「この問題にはすぐ答えられそうだ」 「この考え方でよいのか」 「十分に理解できた」
②メタ認知的コントロール 認知についての目標・計画を立てたり、それらを修正したりすること	「説得力のある意見文を組み立てよう」 「結論から考え始めよう」 「この例ではわかりにくいから、ほかの例を考えてみよう」

出所：『メタ認知　あなたの頭はもっとよくなる』（著／三宮真智子、中公新書ラクレ）を基に東洋経済作成

メタ認知的知識の分類と具体例

メタ認知的知識の分類	具体例
①人間の認知特性についての知識	「一度に多くのことを言われても覚えられない」 「難しい文章でも、何度か読むと理解しやすくなる」 「A さんは受け手が理解しやすいように配慮した説明をする」
②課題についての知識	「複雑な計算は、単純な計算よりも間違えやすい」 「討論では、雑談のときよりもわかりやすく丁寧に発言する必要がある」
③課題解決の方略についての知識	「うっかりミスを防ぐには、何度も見直しをすることが役立つ」 「ある事柄についての思考を深めるには、文章や図で表してみるとよい」

出所：『メタ認知　あなたの頭はもっとよくなる』（著／三宮真智子、中公新書ラクレ）を基に東洋経済作成

今さら聞けない「メタ認知」、学びに向かう力を育む授業４つのコツとは？ ｜ 東洋経済 educationXICT ｜ 変わる学びの、新しいチカラに。（toyokeizai.net)より

本研究では、無意識にあるメタ認知的知識を教師の声かけやサポート、児童生徒自身の体験などを通して意識化させ、それを繰り返すことで習得させていく。そして、習得したメタ認知的知識に基づいて行われるメタ認知的活動を通して、児童生徒のメタ認知能力を向上させ、自己の学習活動や日常生活、キャリアに生かそうとする態度へとつなげていきたい。