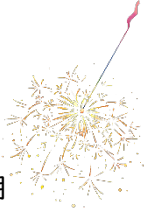


心理科便り vol.8

2023年8月 

毎日とっても暑いですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私はただでさえ夏が苦手なので、もうこの時期はとりあえず元気に一日生活できたらノルマ達成かなと思っています。皆さんも、ハードルを調整しながらご自愛してお過ごしください。

コラム「心理学豆知識」

No.8 メタ認知

今回は<メタ認知>についてご紹介します。

<メタ認知>とは、「自分の認知や思考を観察し、評価し、コントロールする力」のことで、近年は特に教育分野で注目されています。というのも、<メタ認知>の力は小学校高学年～中学校にかけてメキメキ伸びてくる力で、学習にも影響があるからです。今自分が目標に対してどの地点にいるのか、自分に足りない力は何か、どういう方法で勉強するのがよいか。こうやって自分の学習を客観視することで、より効果的な方法で力を付けることができます。まあ子どもがこんな堅苦しく考えている訳ではないかもしれませんが、自分で計画を立てて目標に向かって試行錯誤するためには、メタ認知の力が不可欠です。

さて、子どもに限らず私たち大人にとっても、日々を円滑に、そして豊かに過ごすためにメタ認知は大事な力です。

自分が今感じていること、口から出た言葉、意図せずした行動、持っている価値観……。

このような自分自身のことについて、「自分今こう感じているな」とか「自分はこう考えているんだな」、「なんでこうやって言っちゃうんだろう」と俯瞰しながら、自分のコンディションを把握したり、相手と良い関係を築くために試行錯誤

したりしていますよね。メタ認知は「自分を客観的に観察する力」。ちょっと止まって自分を振り返ることで、行動の微調整が効くようになってきます。



ここまで読んで、自分はメタ認知しているかなあと考えている方がいるかもしれません。その、「自分っていつもどうしてるかなあ」と自分について考えること自体がメタ認知です。得手・不得手はありますが、考える癖をつけることでメタ認知の力を伸ばすこともできます。

たまーに思い出して、ちょっと自分のことを観察してみる習慣をつけてみるのもおすすめです。

心理科の本棚

『こころの処方箋』 河合隼雄著 新潮文庫



臨床心理学者の河合隼雄先生の本、「こころの処方箋」をご紹介します。

この本には、色々なこころの機微にまつわる短いエッセイが55章分載っています。私がこの本を好きな理由はいくつかあるのですが、その一つは分かりやすくエッジの効いた言葉で人間のこころの「常識」について教えてくれるところです。

ちなみに私のお気に入りの章のタイトルは、

〈人の心などわかるはずがない〉〈マジメも休み休み言え〉

〈説教の効果はその長さで反比例する〉〈うそは常備薬 真実は劇薬〉

…面白そうじゃありませんか？

新しいことを学ぶためというよりも、自分を振り返り、反省したり励まされたり、日常の中でちょこっとずつ読むのがおすすめです。

気になった方はぜひご一読ください（心理科にも置いてます）。

(小林)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら