新しい
学びのかたち
キーワード解説

今号のキーワード

メタ認知

解説 ベネッセ教育総合研究所
主席研究員
木村治生

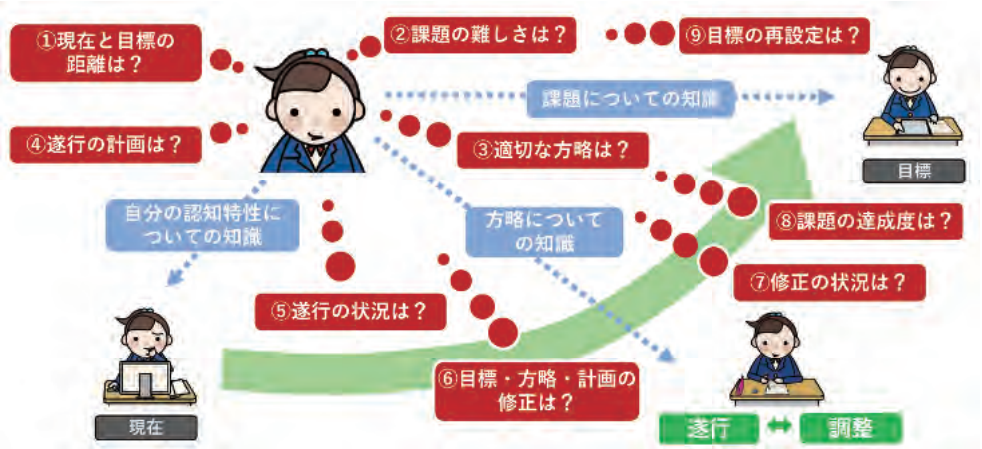
参考文献／三宮真智子編著『メタ認知―学習力を支える高次認知機能』北大路書房、2008年

最近、学習活動を円滑に行う上で、「メタ認知」という心の働きが効果的であることが注目されています。「メタ」とは「高次な～」を意味する接頭語です。ですから、メタ認知は「高次な認知」であり、「認知（知覚、記憶、学習、言語、思考など）について、より高い視点から認知する」ということを意味します。下図の子どもが行っているように、自分の認知の状態や活動を意識化して、一段上の視点から捉え直すような心的な働きのことであり、「冷静で客観的な判断をしてくれる頭の中の自分」ということができます。

メタ認知には、「メタ認知的知識」と「メタ認知的活動（技能）」の２種類があります。「メタ認知的知識」とは、自分は何が得意かといった「自分の認知特性についての知識」や、課題で求められていることは何かといった「課題についての知識」、その課題にどう取り組めばよいかといった「方略についての知識」などのことです。そのようなメタ認知的知識が豊富であれば、より成果の上がる学習を実行しやすくなることは、容易に想像できるでしょう。

しかし、学習活動は、課題遂行のやり方を知っているだけでは不十分で、実際に活動してみて、自分に合ったやり方に絶えず改善することが必要です。そうしたメタ認知に基づく活動が、「メタ認知的活動（技能）」です。それは、自分の活動の状況を予想し、点検し、評価する「メタ認知的モニタリング」と、モニタリングした結果に基づいて目標や方略、計画の修正を行う「メタ認知的コントロール」から成ります。メタ認知が真価を発揮するのは、メタ認知的知識を使いながら自分の活動を客観的に捉え、状況に合った効果的なやり方を見いだすメタ認知的活動（技能）のプロセスにあるといっても過言ではありません。

下図のように、メタ認知に優れた子どもは事前段階で、①現在の自分の力と目標との距離を査定し、②課題の難しさを判定します。そして、③その距離を埋める上で必要な方略は何かを考え、④課題遂行のための計画を立てます。課題遂行の段階では、⑤計画の実現状況を捉え、⑥目標・方略・計画の修正を検討します。そして、⑦修正の状況をモニタリングしながら活動を進め、事後段階で⑧課題の達成度を確認し、⑨目標の再設定の必要性を検討します。

そのようなメタ認知を伴う活動を遂行する能力は、大人になって生活課題や職業課題に取り組む上でも、大いに役立つと考えられます。メタ認知は、小学生から中学生にかけて急速に発達する力です。子どもたちの未来に役立つ力を育むためにも、自分の学習活動を客観視する機会を数多く設けていきたいものです。

●メタ認知に優れた子ども