

プラス



「メタ認知」は、ジョン・H・フラベルというアメリカの心理

◆ 学者が定義した概念で、1970年代から研究が進められていま
した。「自分が考えている・感じていることを客観的に把握する

こと」だそうです。メタ認知能力を向上できれば、自分自身を

客観的に見られるようになるといわれ、自分の短所や長所な

どを補いながら、チームプレイができる可能性が高くなり、「抱

え込む」ことが少なくなると思われ、高い目標の設定やそれを達成

する力、問題解決能力などを引き上げることができると言われております。その



定義は、「認知していることを認知すること」です。つまり、

…… 人が認知するに至ったきっかけから結果に至るまでのすべ
てのことを、自分自身で把握する、ということです。たとえば、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見ているように感じた経験

はないでしょうか、こうした自分が能動的に行っている言動について、もう一人

の自分が客観的な立場から、その言動を調整したり調和したりする能力です。も

しも、メタ認知能力が高くないと、自分の現状を俯瞰で

きず、自分のレベルやスキルも把握できない状態とな

りがちになり、自分を客観的に判断できないことで、一方的な

言動や感情に任せた行動をとってしまったり、課題の解決まで時間



がかかってしまったりするでしょう。メタ認知を構成するのは意見・経験・感情・価値観だそうで、3~5歳頃から発達してくるそうです。これは、自分の行動や思考、感情をコントロールする機能のことで、メタ認知の発達に欠かせないのが、「人の気持ちや立場を考える力」や「自分の思考や気持ちを表現する言語能力」であり、これを「メンタライゼーション」といい、マネジメントをする方々や、オペレーション、対人支援には欠かせないスキルです、突っ走っては誰もついてこないので。このプロセス全体を「メタ思考」といい、物事や課題、問題を俯瞰しながら考えていく思考法です。メタ思考を身に付けることができれば、自分を客観視できるようになり、より物事の本質を見

定められるようになり、フラストレーションの客観的評価やストレスコーピング(対処法)を駆使できるようになり、メンタルケアにはとてもいいこ



とです。過去を振り返りつつも、現在の評価を冷静に行い、自分のマインドの成長をコミットし続けることで、流されやすい毎日に活力がでてくるのでは？と

思います。難解なキーワードばかりで、
「ふ〜ん」と思えると、いきいき



かりでしたが、検索しな

いリラックスがで

