



<学校教育目標>
自ら学び 自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

<重点目標(スローガン)>
感謝+優しさ=笑顔と幸せへの道
発行：長崎市立丸尾中学校
文責：校長 川口 猛
令和8年10月15日(木) NO30

<道しるべ>

幸せになるために大切なこと。
・人の幸せを素直に喜べること。
・自然な自分であること。
・笑顔を忘れないこと。
・人を羨まない。妬まない。
・「好き」は言葉にすること。
・自分から不安に会いに行かないこと。
・「もっと」より「これで十分」と思うこと。
・小さな幸せに気づくこと。
・「あたりまえ」と思わないこと。

メタ認知を進めていこう！

秋の深まりとともに、学校生活や日々の学習にじっくり腰を据えて取り組む時期です。皆さんは、日頃の授業やテスト、部活動の振り返りをどのように行っているでしょうか？

そこで、本号では、「メタ認知」で伸びる中学生の考える力という話題を取り上げたいと思います。そもそも、メタ認知とは何ぞや？という話になります。私が5年前、三重中学校に勤務していた時、長崎大学教育学部附属中学校で研究していたもので、そのころから、世間一般的にも知れ渡ることになってきました。このメタ認知は、自己の学びや自分自身の客観的な判断に基づく自己啓発力につながります。

メタ認知とは？

「メタ」とは「超える」「高次の」という意味です。つまりメタ認知とは、「自分自身を少し離れた高い場所から客観的に見つめる（もう一人の自分で自分の頭の中を観察する）力」のことを指すそうです。

例えば、日ごろの学習、家庭学習で次にあげるようなことはありませんか？

○「30分は集中できたけど、後が続かない・・・」

○授業中指名されて答えようとしたときに、「あっ！それ、昨日勉強したんだけど、何だったかな？あー、昨日やったばかりなんだけどなー、あー、もう！」

ここでメタ認知の力がはたらくと、次のような自分に対する問いかけが可能になります。

- ・「自分は30分経つと集中が切れる。5分休憩を挟む形に変えてみよう」
- ・勉強しながら、（または勉強の終了近くで）「本当に暗記できたか確認しよう！赤フィルムで一度隠して自己テストしてみよう」

このように、「自分の「わからない」「できない」の理由に気づき、対策を考えること」こそがメタ認知の第一歩です。



学力向上、生活力向上、主体的に学ぶ態度・力の向上のために、もう一次元高いところから自分を見つめなおしてみよう。（ポジティブシンキングですね！）



「メタ認知ワーク」

自分の勉強や生活をちょっと客観的に見るために、次の3つの質問を準備しました。この3つの質問を自分自身に対してしてみましょう。答えが、きちんと説明できたら、本当に理解できた証拠です。

1. 「本当に理解できている？」 ただノートを眺めるだけでなく、「友だちや家族に言葉で説明できるか」試してみよう。
1. 「自分に合ったやり方か？」 「夜遅くに勉強するより、朝 30 分やる方が頭に入るかも」「暗記は書いて覚えるより声を出す方が向いているかも」など、自分のタイプを探ってみよう。
1. 「どこでつまづいた？」 テストの解き直しをするとき、「計算ミス」なのか「公式を覚えていなかった」のか「問題文の読み飛ばし」なのか、ミスの「種類」を分けて記録してみよう。

ご家庭でのちょっとした関わりで、子どものメタ認知能力（客観的に考える力）は大きく伸びます。このことにより、自分の知識・技能や、思考・判断・表現力の課題を長い期間にわたって調整していく力、すなわち主体的な学習態度が成長していくと考えます。

つまり、「答え」を示すのではなく「問い」を投げることがメタ認知能力を高めるには最良の方法といえます。

例えば、「だって、あんた集中力の続かんやろうが！ だけん、勉強しても身につかんとさ。少し休憩ば入れてやればとかとに・・・」と保護者が話したとします。本人は、うなずいているかもしれませんが、すぐに答えを出したのでは、客観的な視点で、自己解決の課題を理解・認知できていないわけです。周囲が、すぐ解決策を与えるのではなく、どこまでは分かったかを確認したり、何が原因だと思うかと問いかけることが、自分で自分の状況を整理するトレーニングになります。訂正ノートや自己評価表は、単に記入するのではなく、客観的に自己分析をして、今後につながる解決方法を考えるところに意味があるわけです。



家庭でできる「メタ認知」を育む声かけ

前号でも触れましたが、通知表の数値だけにこだわらずに、これまでの取組がどうだったかを大切にしなければならないとお話ししました。よく、行事や部活動などの時に、「結果も大事だけど、どのように取り組んだかももっと大事」という話を私たち大人は子どもにしますが、行事や諸活動など人間の活動の中には、当然、学習活動は含まれるので、その意味では、プロセス（経過）の振り返りを学校は学校の立場で、家庭は家庭の立場で一緒に行うことは、大変有意義で、メタ認知能力の向上と主体的な学習態度の育成につながっていくと信じます。テストの結果だけでなく、「今回の勉強方法で、うまくいった工夫は何だった？」「次はどんな準備をしてみる？」と、自分の行動を振り返る会話を意識するとメタ認知と視点から学力の向上が図られていくものと考えます。学校でも、各教科の授業や振り返りシートを活用し、生徒一人ひとりが「自分の学びをコントロールする力」を身につけられるよう指導を進めてまいります。ご家庭でもぜひ、「もう一人の自分」を意識した会話を取り入れてみてください。