

### 3 学期始業式あいさつ

明けましておめでとうございます。令和5年の新しい年を迎え、令和4年度も残すところあと3ヶ月となりました。3学期は3年生にとっては邇摩高校の3年間の締めくくりであり、高校生活の完成の学期であるとともに、4月から始まる新しい生活に向けた飛躍の学期です。2年生・1年生にとってもこの1年間のまとめの学期として、そして4月から始まる新年度へ向けての準備の学期として大切な学期ですので、目標を決め、その目標を達成するためにどう取り組むかを考えながら、着実に成長してほしいと思います。

さて、今年の1年生から学習の評価は3つの観点からなる観点別評価となりました。3つの観点とは①「知識・技能」、②「思考力・判断力・表現力」、③「学びに向かう力・人間性等」です。このうち、「学びに向かう力・人間性等」では、これからの時代を生きぬく個人に必要な資質・能力として、自己の感情や行動を統制したり、自分の思考や行動を客観的に把握し認識したりするメタ認知に関わる力が重視されています。

そこで今回はメタ認知について話をします。メタ認知とは、自分自身を客観的に認知する能力のことです。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を「メタ認知」と定義しています。

具体例を紹介します。メタ認知能力が高い人の場合、たとえば、恋人とケンカをしてしまったとします。多くはその場合、お互いに腹を立てて相手のマイナス面ばかり考えてしまいます。そんなときメタ認知能力が高い人であれば、ただ腹を立てるだけでなく、「どうして相手が怒ったのか」「自分に非はなかったのか」ということを客観的に考え、分析できるのです。冷静に自分を含めた全体の状況を把握することで、同じ失敗を防ぎ改善へとつなげられます。この能力が高い人は、人間関係はもちろん、仕事もうまく進めることができます。

反対に、メタ認知能力が低い人の場合どんなことが起こるのでしょうか。たとえば、恋人との初デートでお店を選ぶことになったとします。その際メタ認知能力の低い人は、相手の希望は一切考えずに「自分が好きだから」という理由でラーメン屋に連れていく、といった行動を取ります。たとえ相手の好きな食べ物もラーメンではないと知っていたとしても、お構いなしに自分のしたいことをしてしまうのです。デートに限らず仕事や人間関係全般で同じようなことが繰り返し起こるので、周りから「空気を読めない人」と思われやすくなります。

メタ認知能力を高めておくと、次のようなメリットを得ることができます。その1つは、変化の激しい時代に適応できる人材になれることです。スマートフォンやインターネット、AIなどの普及で、世の中が劇的に変化する中で、自分の知識や考え方は古くないか、過去の栄光に縛られていないかを冷静に確認し、常に自分を変化させることができます。2つ目は、自己分析が上手になることです。自分を客観視してモニタリングすることに長けていれば、おのずと自分に足りないものが見えてくるからです。冷静で客観的な自己分析ができれば、それだけ自分を成長させる機会は増えていきます。

それでは、このメタ認知能力を高めるためにはどうすればよいかですが、冷静さを身に付けることが効果的です。誰でも自分の嫌な部分や苦手な部分は見たくないものです。しかし勇気を持ってしっかりと見つめ、冷静さを保つよう訓練してみてください。

最後に、今年の干支は卯（うさぎ）年です。卯は穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」、また、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。新たなことにチャレンジし、自身の成長につながる年となるよう、皆さんの活躍を期待しています。