

# メタ認知

爲家



# 【目次】～メタ認知～

- ・はじめに...P3
- ・メタ認知とは...P9
- ・メタ認知能力テスト...P18
  
- ・メタ認知的モニタリング...P26
- ・メタ認知的知識...P45
- ・メタ認知的コントロール...P61



爲家  
中学三年生  
卒業アルバムより



# ●この頃、私を苦しめていた正体は...



他人はいいけど、  
なんか自分はダメな気がする。

他人はいいけど、なんか自分はダメな気がする 例：①

「みんな人に迷惑をかけるし、  
迷惑をかけたことがない人なんて  
いないのも分かっているけれど、  
なんか**自分は**、  
人に迷惑をかけてはいけない気がする」

自分の内側



他人はいいけど、なんか自分はダメな気がする 例：②

「自分以外は鼻が大きくても気持ち悪くないが、  
**自分は**鼻が大きくて気持ち悪い」

自分の外見



●他人はいいけど、なんか自分はダメな気がする。

↓認識の矛盾

「罰を受けなきや」  
「自分には価値がないんだ」

そんな私を救ってくれたのが...

メタ認知

# 【メタ認知】

||

ギリシャ語：超 → 日本語：超認知

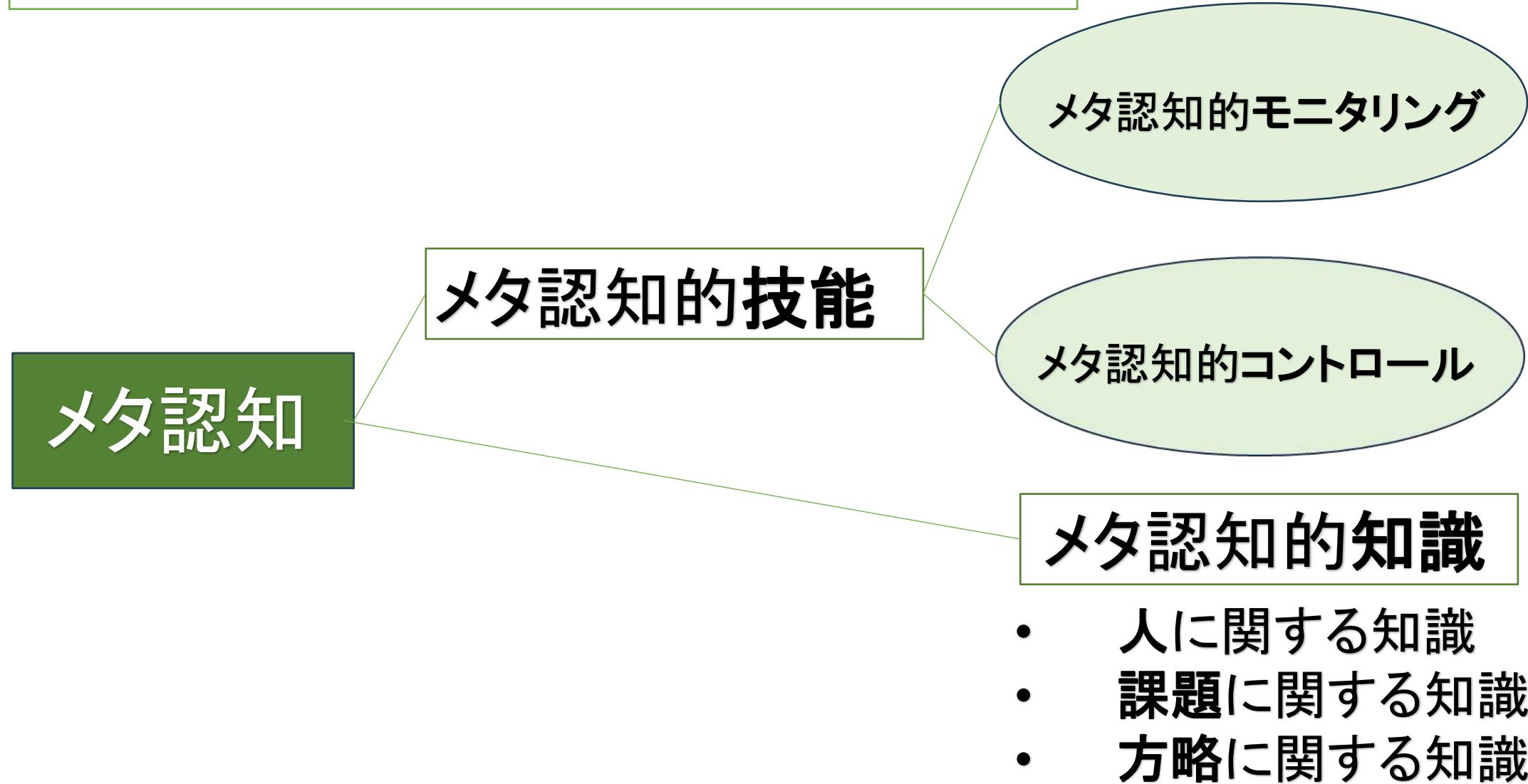
**メタ認知 = めっちゃ自己分析**

- 自分の認知を客観視すること
- 一歩引いて自分を見つめること
- 俯瞰の位置から自分を見るイメージ

# メタ認知 最強説

- ・鬱の予防や改善
  - ・発達障害による悩み
  - ・仕事
  - ・学習
  - ・就活
  - ・恋愛
  - ・人間関係
- などに有効...

# めっちゃ自己分析の分析



# ●メタ認知的モニタリング

## ＝事実の把握

### ●自分の認知を客観視すること(自分を一步引いて見ること)

『それって事実？それとも感想？→認知は歪んでないか？』

例:『自分が全部悪い...！』

『自分は悪くない...！』

### ●その認知した事実に対して有効な対応ができているか

## ● メタ認知的コントロール

= 行動を制御

● 自分(他人 × )の行動を制御すること

● メタ認知的モニタリングから得た事実と  
マッチした作戦を実行すること

# ●メタ認知的知識

## =有効な作戦

### ★人に関する知識

例: 自分は雨だとネガティブになるから  
きちんと睡眠をとる。

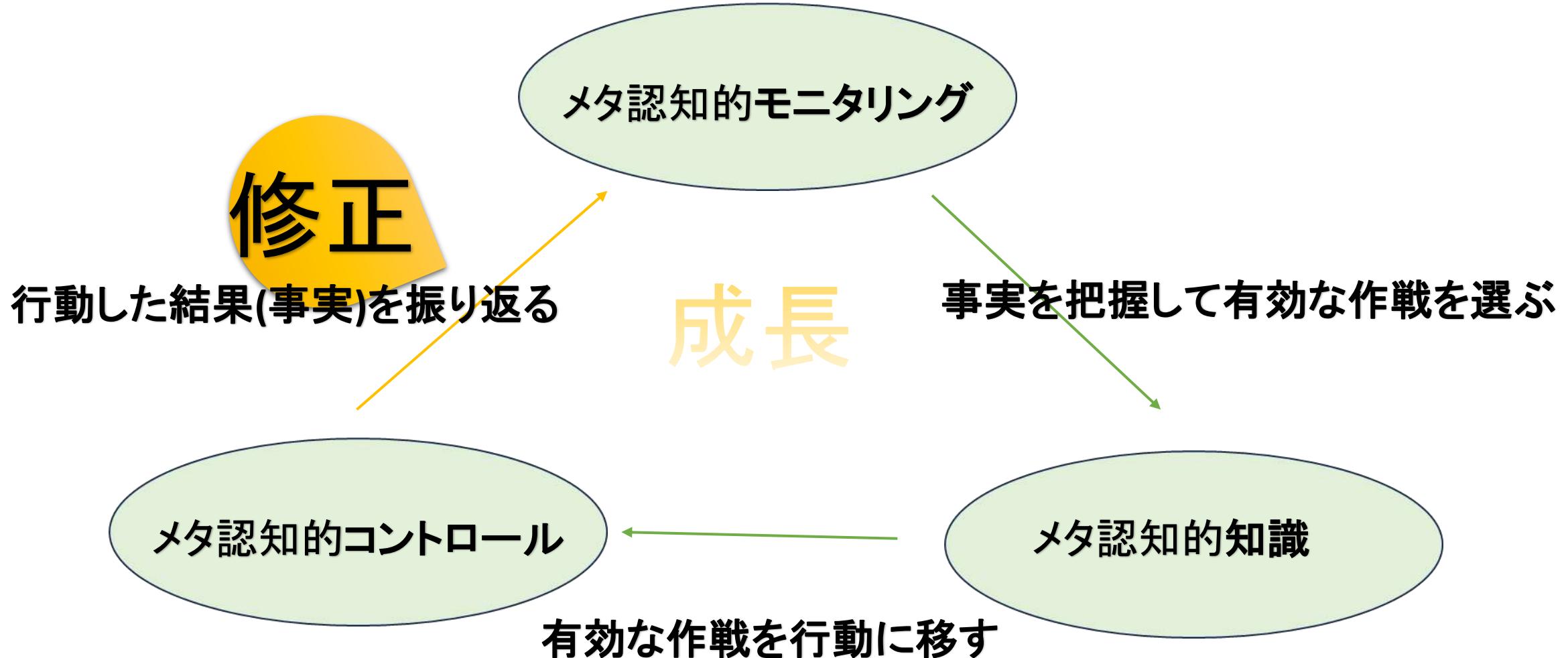
### ★課題に関する知識

例: 同じ作業を続けると眠くなるから、  
他の作業と交互に行う。

### ★方略に関する知識

例: 地図は色を塗ると見やすい。

# ★メタ認知の使い方



# ●メタ認知能力が高いと…

行動に移す前に、何故そうするのか、  
具体的な意味を定めてから行動に移す。

なんとなく、気分(感情的)に左右される行動が減り、  
問題に対して適切な行動を、自信をもって実行できる。

※まだ結果が出ていなくても、安心できる

※結果が出た時の達成感がある→向上心が高まる



- 根拠のある自信！
- 環境に左右されにくい！
- ポジティブになれる！

自分が行動することで  
問題は解決できるんだ！  
困っても大丈夫

# メタ認知能力テスト

メタ認知能力を発揮するには  
バランスよく3つの能力を  
使う必要があります。

自分の苦手な部分を確かめてみましょう！

## ●自分と同じ条件の他人にはアドバイスするのに自分だと許せない



確かに大きくはないけど、  
気になったことないよ！  
見た目より性格だよ！

俺って目が小さい、、  
ブスで人が見たら不快かも



私って目が小さい、、  
ブスで人が見たら不快かも  
こんな私が話しかけたらきっと迷惑だ

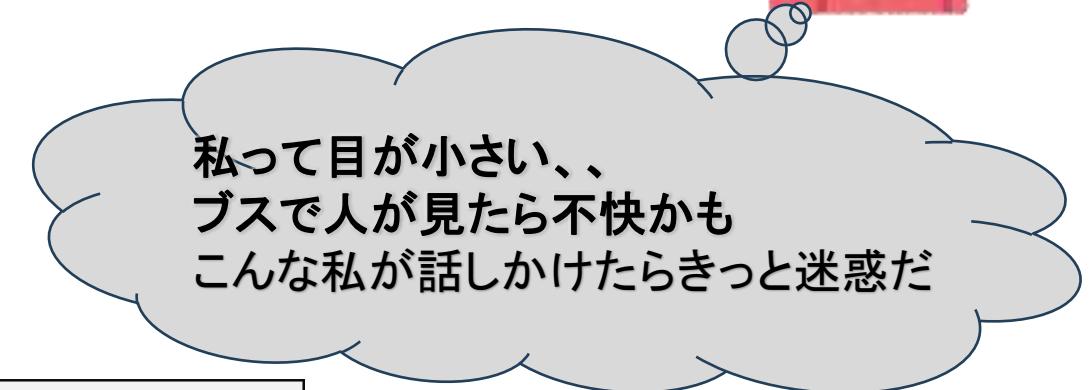
どんどん悪い方に考えてしまう(全部自分がわるいんだ！)  
問題点を自覚していないため、指摘されると怒っていもう(俺は悪くない！)  
漠然とした不安や根拠のない自虐(なんで俺ってこんなにダメなやつなんだ)

→はい・いいえ

# ★メタ認知の使い方



# ●自分と同じ条件の他人にアドバイスができない

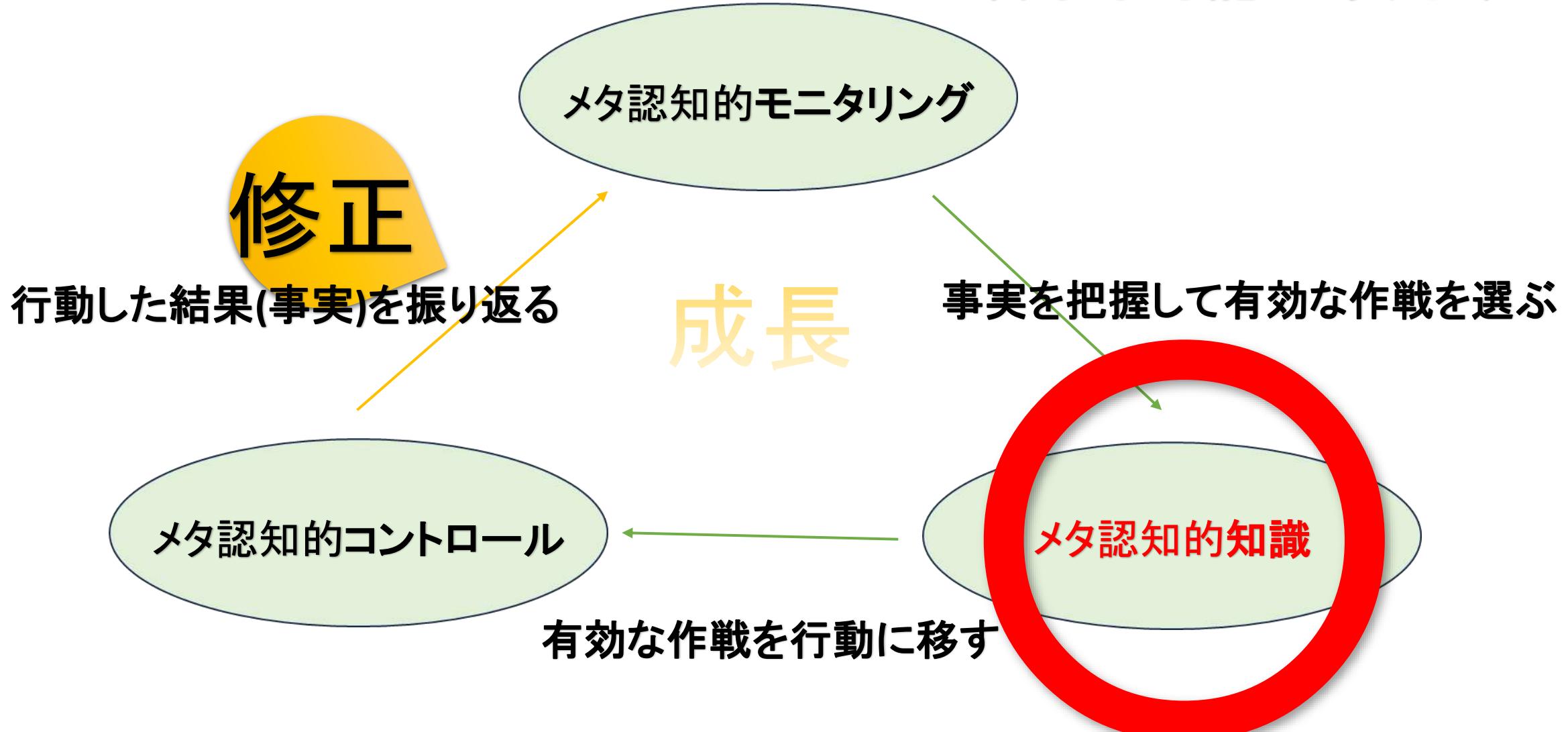


どうしたらいいかわからず、ずっと悩んでいる  
(自分ってこういうところがあるよなあ、分かっているんだけど  
どうしたらいいんだろう)

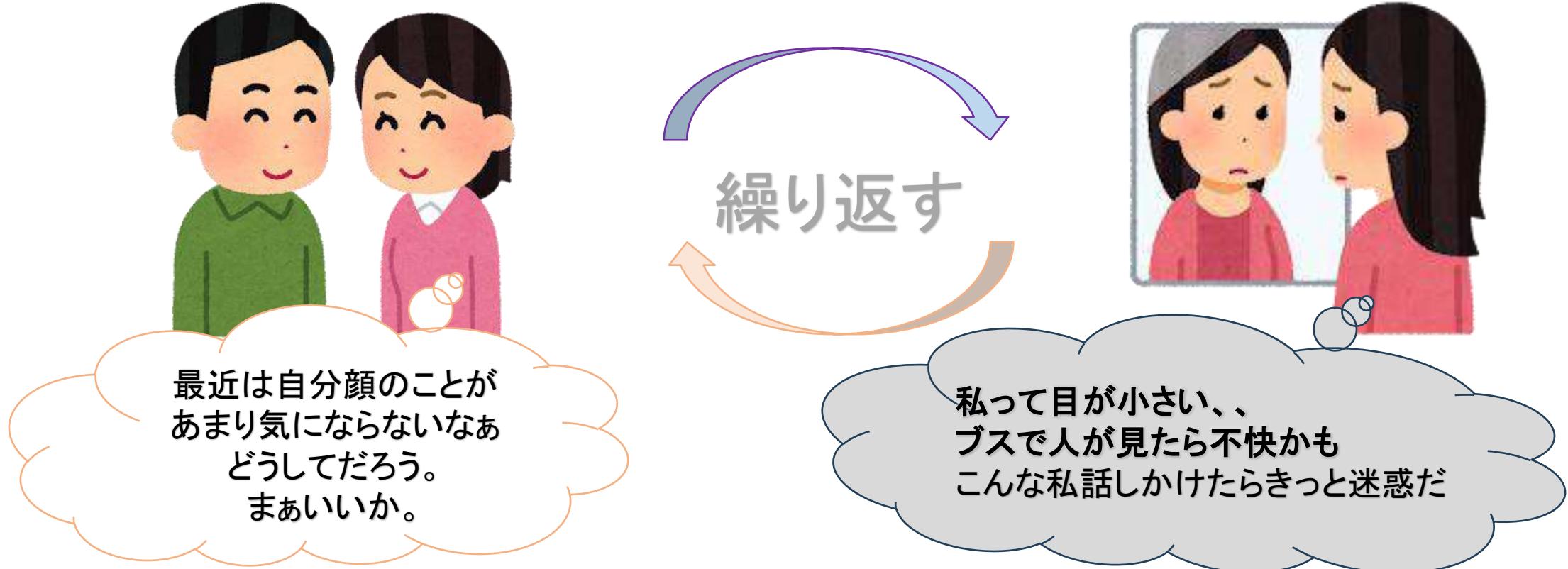
→はい・いいえ

# ★メタ認知の使い方

「はい」と答えたあなた！  
メタ認知的知識が  
苦手な可能があります



●いつも何となく問題が解決されていて、どうやって解決したのかわからぬため、もう一度同じことが起きても、同じように悩んでしまう。



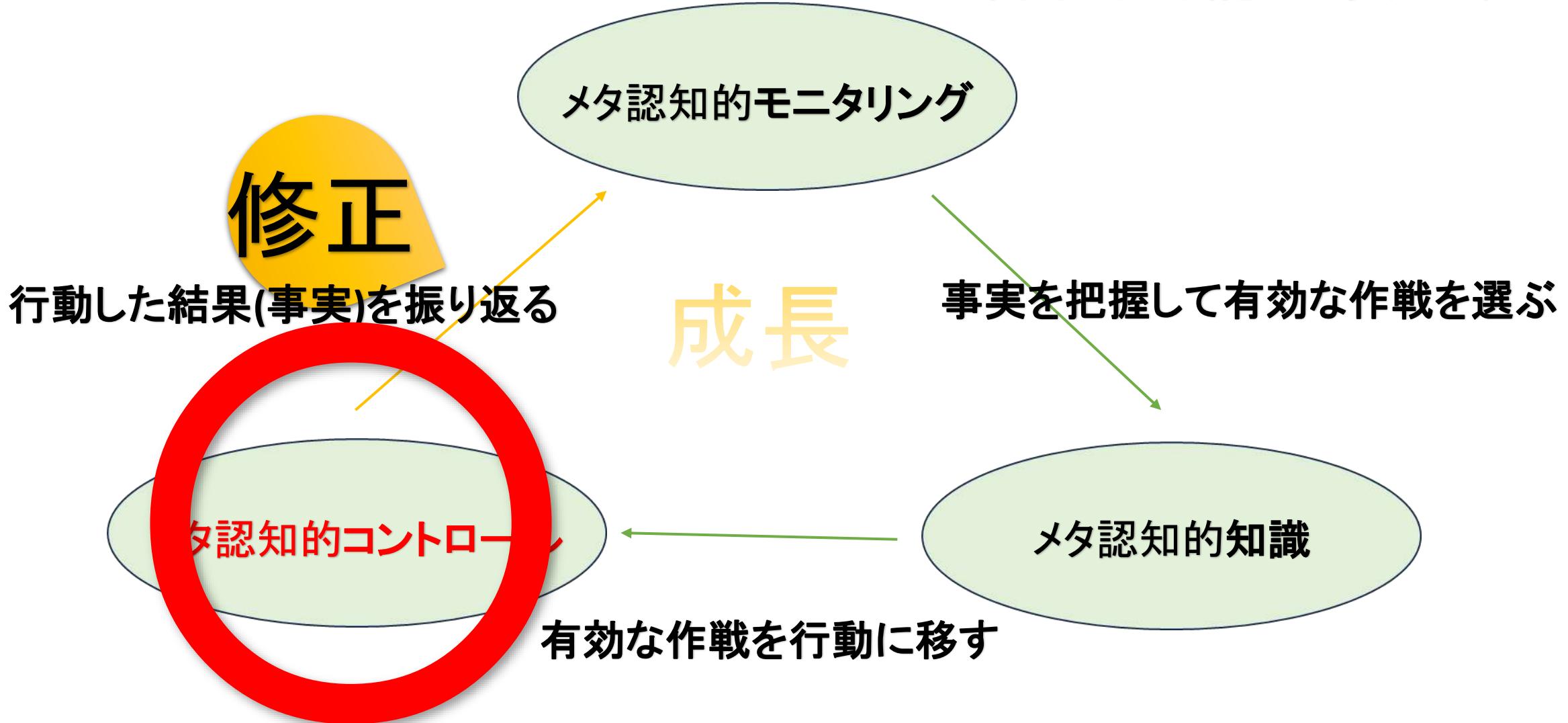
何となくで行動している  
同じことで何回も悩んで成長できない  
(またやってしまった...自分は学習しないやつだなあ)

→はい・いいえ

# ★メタ認知の使い方

「はい」と答えたあなた！

メタ認知的コントロールが  
苦手な可能があります



『自己分析苦手だなあ』

→自己分析の中の何が苦手なのかを知る

それが自己分析の第一歩！

自分は自己分析の何が苦手なのか  
把握しておきましょう！

- メタ認知的モニタリング
- メタ認知的コントロール
- メタ認知意識

メタ認知的モニタリング

# メタ認知的モニタリング

- ・メタ認知的モニタリングとは
- ・メタ認知的モニタリングの方法
  - ①自分フィルターを外す
  - ②考えを脳みその外に出す
  - ③最強のメタ認知モニタリング方法

# ●自分と同じ条件の他人にはアドバイスするのに自分だと許せない



確かに大きくはないけど、  
気になったことないよ！  
見た目より性格だよ！

俺って目が小さい、、  
ブスで人が見たら不快かも



私って目が小さい、、  
ブスで人が見たら不快かも  
こんな私が話しかけたらきっと迷惑だ

どんどん悪い方に考えてしまう(全部自分がわるいんだ！)  
問題点を自覚していないため、指摘されると怒っていまう(俺は悪くない！)  
漠然とした不安や根拠のない自虐(なんで俺ってこんなにダメなやつなんだ)

# ●メタ認知的モニタリング

## ＝事実の把握

### ●自分の認知を客観視すること(自分を一步引いて見ること)

『それって事実？それとも感想？→認知は歪んでないか？』

例:『自分が全部悪い...！』

『自分は悪くない...！』

### ●その認知した事実に対して有効な対応ができているか

# メタ認知的モニタリングを鍛えよう

## ＝事実の把握

以下の方法で誰でもできます！

- ①自分フィルターを外そう
- ②考えを脳みその外に出す
- ③最強のメタ認知的モニタリング

# ①自分フィルタを外そう

自分を一步引いて見るだけじゃいたりない  
遠くから自分を見ても自分は自分に変わりない



自分を一步引いて

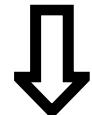
→更に自分フィルターを外すして自分を匿名にする

ここまでできて客観視



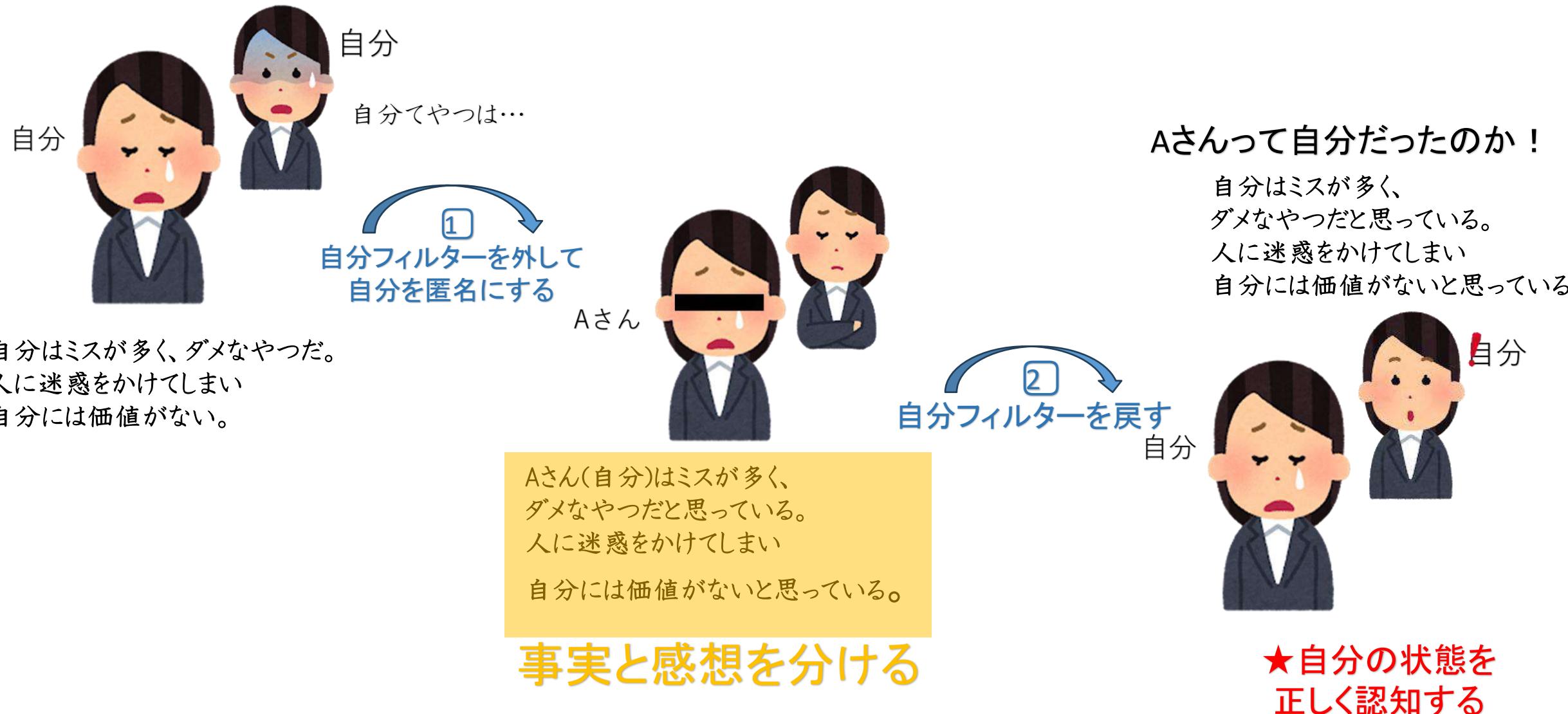
## ★自分フィルターを外すと事実の把握ができます

自分はミスが多く、ダメなやつだ。人に迷惑をかけてしまい自分には価値がない。



Aさん(自分)はミスが多く、ダメなやつだと思っている。  
人に迷惑をかけてしまい自分には価値がないと思っている。

# これが客観視の丁寧なやい方！



# メタ認知の『認』は認めると書く！

問題の解決への第一歩は、問題を問題だと認めること。  
自分の良いところもダメなところもまずは認めてあげてください。  
ただ、事実と感想の区別をつけなくてはいけませんが、感想  
も、「そう思っている」という事実ではあるのです。  
じゃあどうしてそう思ってしまうのかを理解していくと、気持ち  
が楽になったり、成長につながっていきます。

## ②考え方を脳みその外に出す

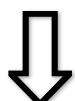
考え方を脳みその外に出す(アウトプット)と物事の解決能力が3倍になる



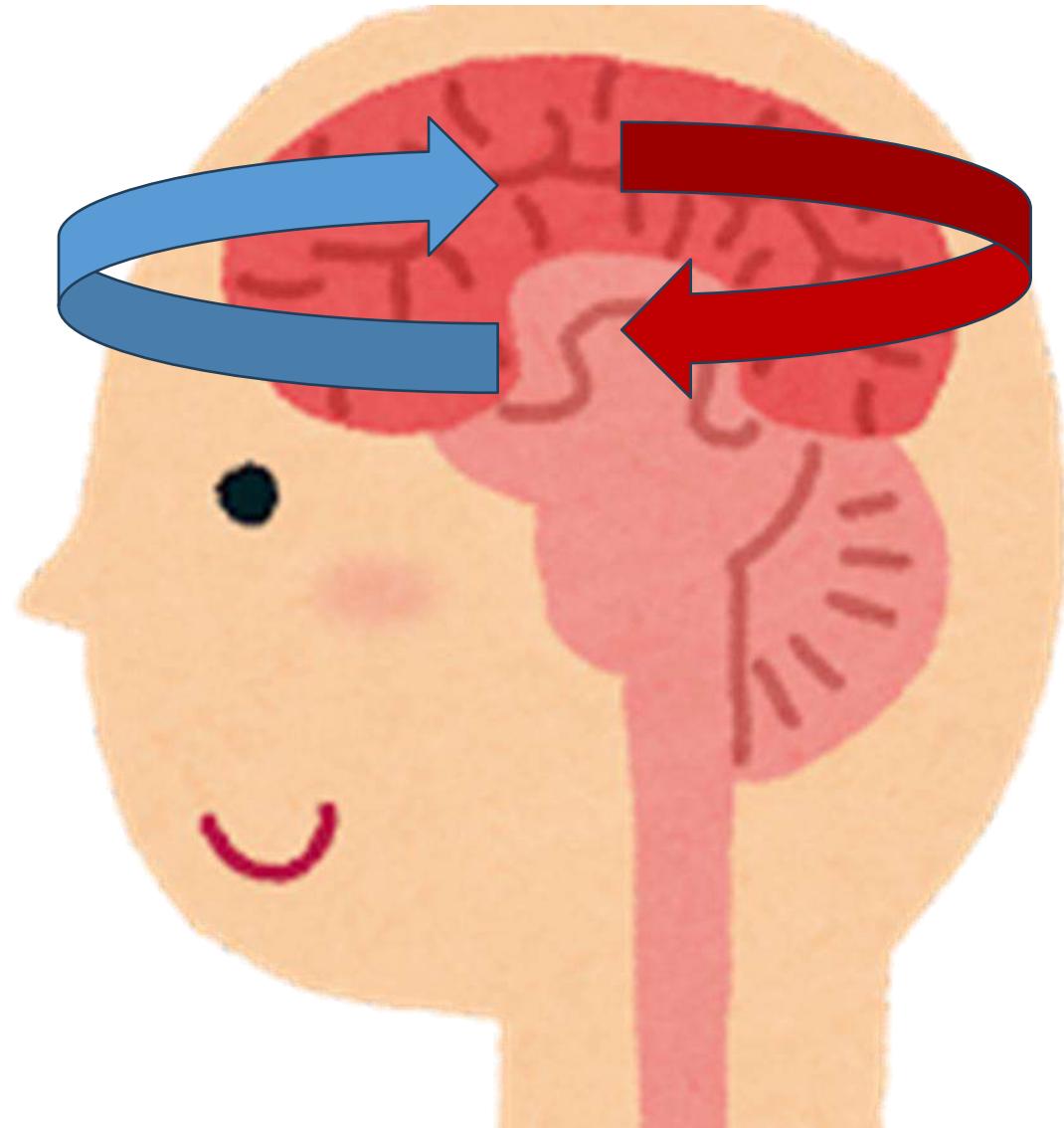
書く・話す・入力する・独り言・ツイート・歌う...など

人は考えているとき、  
頭の中で質問と回答を繰り返している

頭の中だから可視化されず  
見えないところで  
こじれたり、歪んだりする  
※事実の把握をしづらい



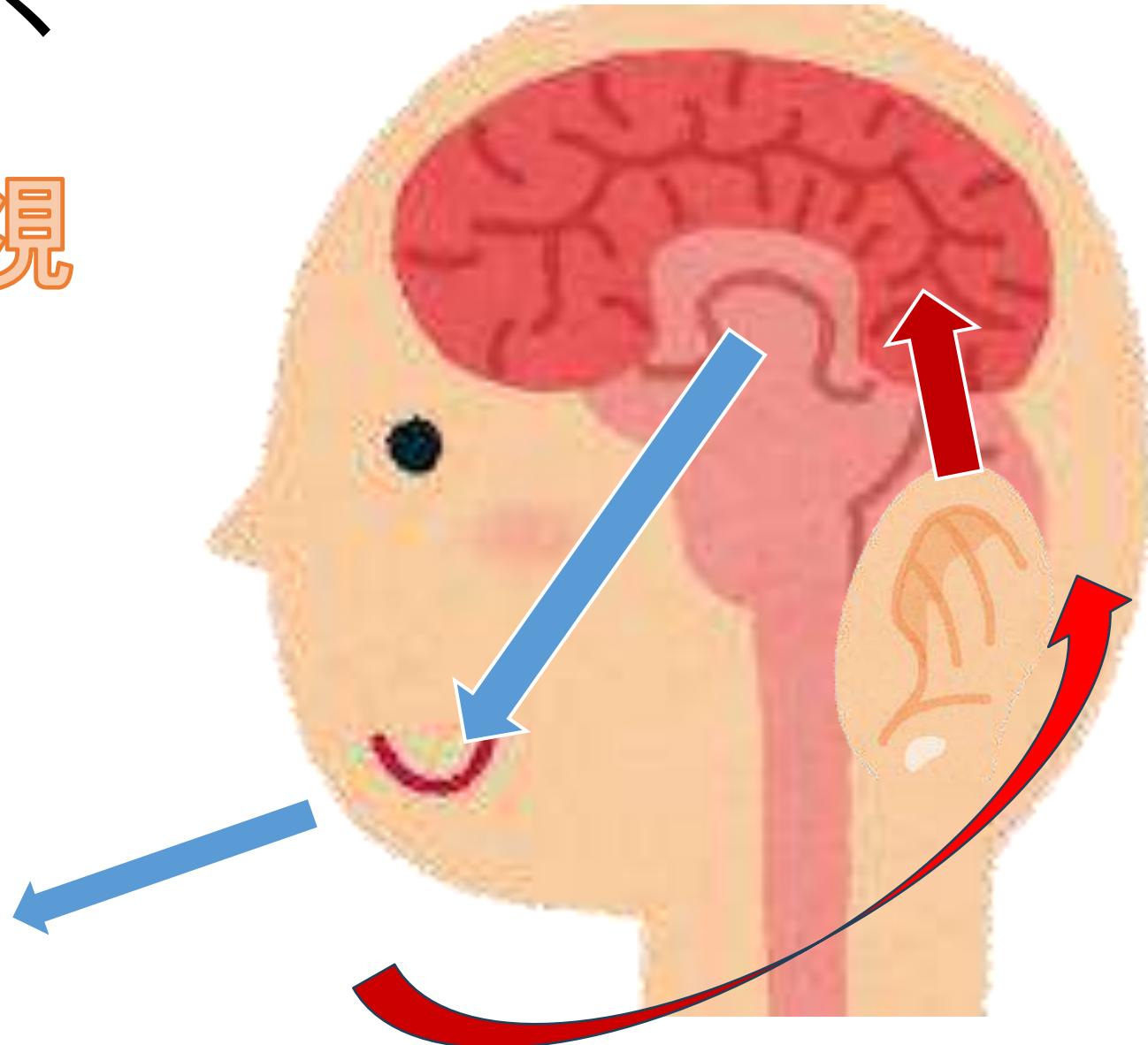
じゃあ頭の外でやりましょう！



口に出して→聞く

物理的客観視

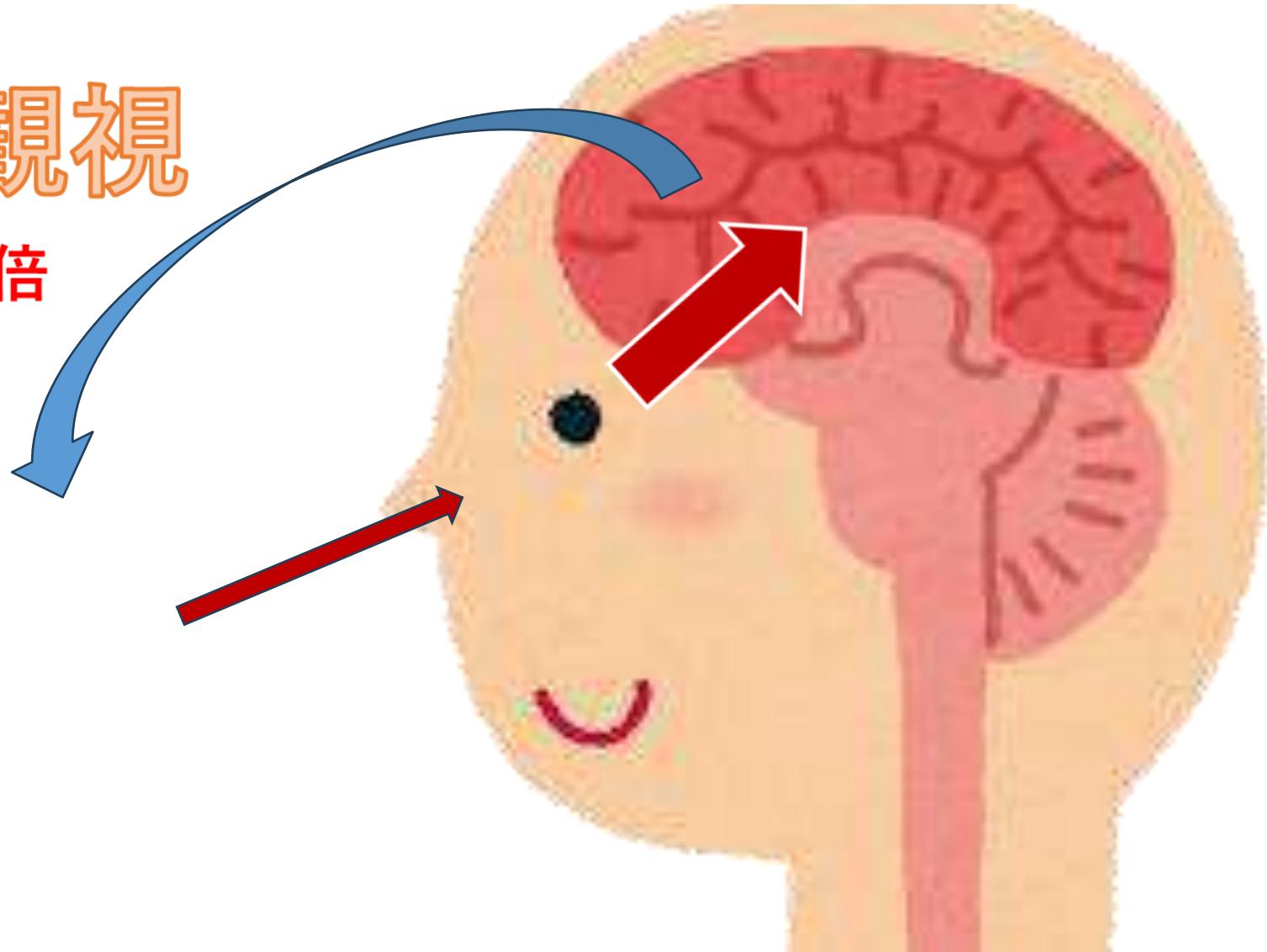
解決能力が3倍



書いて→見る

物理的客観視

解決能力が3倍



# 物理的客観視の怖いところ…

脳の外から入ってくる言葉の威力は強い

→だから

- ・自分で言うのはいいけど人に言われると傷つく
- ・人に褒められると、自覚していることでも嬉しい

→物理的客観視ではネガティブな物事は問い合わせ形式で！

×『僕はダメなやつだ』人に悪口言われてるのと同じ効果…

○『僕はどうしてダメなやつなんだろう』

### ③最強のメタ認知的モニタリング

それは人それぞれ...

いろいろ試行錯誤して、自分にとって一番の方法を見つけていきましょう！

ここで爲家流をご紹介…！

# 爲家流メタ認知的モニタリング

①自分フィルターを外す × ②考えを脳の外に出す物理的客観視

感情的になると余裕がなくなります

頭の中が混乱している状態(こじれたり、ゆがんだりしやすい)



○○さんは

仕事が忙しくて優先順位が分からなくなってしまったんだって

そしたらミスを連発して怒られてしまったらしくって

ミスした自分も情けないし、怒られたこともショックで悲しくなっちゃったんだって

どうしたらいいんだろうね～！

# メタ認知的モニタリング～まとめ～

- ・メタ認知的モニタリングとは
- ・メタ認知的モニタリングの方法
  - ①自分フィルターを外す
  - ②考えを脳みその外に出す
  - ③最強のメタ認知モニタリング方法

# ★メタ認知の使い方

メタ認知的モニタリングが  
苦手な可能があります



大夕認知的知識

# メタ認知的知識

- ・メタ認知的知識とは
- ★自分にとって正しい対処法の見つけ方
- ・大切にしてほしい考え
- ・心の対処法に関するメタ認知的知識

# ●自分と同じ条件の他人にアドバイスができない



俺って目が小さい、、  
ブスで人が見たら不快かも



私って目が小さい、、  
ブスで人が見たら不快かも  
こんな私が話しかけたらきっと迷惑だ

どうしたらいいかわからず、ずっと悩んでいる  
(自分ってこういうところがあるよなあ、分かっているんだけど  
どうしたらいいんだろう)

# ●メタ認知的知識

## =有効な作戦

### ★人に関する知識

例: 自分は雨だとネガティブになるから  
きちんと睡眠をとる。

### ★課題に関する知識

例: 同じ作業を続けると眠くなるから、  
他の作業と交互に行う。

### ★方略に関する知識

例: 地図は色を塗ると見やすい。

メタ認知的知識 = 正しい対処法(有効な作戦)  
→ **自分にとって正しい対処法**

どうやったら自分にとって正しい対処法が分かるのか？  
→ 試してみるしかない

試してみてやっと正しかったかどうかわかる  
経験の数が多いほど自分の正しい対処法の数は多い！  
できるだけ試す回数(不正解)が少ない状態で正解を見つけたい  
→どうやって...

★おすすめ★  
自分にとって正しい対処法の見つけ方

①情報を集める



②根拠のあるものから試す

## ★自分にとって正しい対処法の見つけ方

### ①情報を集める

体験談や対策などの情報を調べる

人に相談する

(経験者に聞くのが手っ取り早い

しかし、その時の状況は十人十色なため、自分の状況と照らし合わせて見極めが必要)

## ★自分にとって正しい対処法の見つけ方

### ②根拠のあるものから試す

有効だと仮定できる根拠を探す

(試してみないと正解か分からぬが、正解の確率の高いものから試していく

闇雲に試すと正解するまでに時間がかかる)

→疲れてしまう

# ★大切にしてほしい考え方

もし試してみてダメだった場合、  
「じゃあもうダメだ...」とは思わないでください！

## ●試したものが有効だった場合

状況は好転するが、果たしてそれが一番いいのかはわからないので  
引きつづき様々な策を試して、よりよい解決策を手に入れよう

## ●試したものが無効or逆効果だった場合

何が不正解だったのかわかったので、前進できている！

試す前は、正解か不正解も分からぬ！

一番やばいのは...**放置**

(失敗した方が前に進めている)

※あらかじめ、『ダメだったら次はこうしよう』と考えておこう  
心の準備ができている落ち込みにくい

# メタ認知的知識がゼロな人はいない！？

- ・浅い ⇄ 深い
- ・狭い ⇄ 広い はあるけど...

例：授業中に騒ぐと先生に怒られる  
→これもメタ認知的知識

「また先生に怒られるから静かに！」  
「先生がかわいそだからちゃんと聞こうよ」  
「聞いてないと自分が困るよ！」  
「うざいから話聞かねえわ」  
★いろいろな反応があるけれど  
これはメタ認知的知識の違い

## ★メタ認知的知識が足りないと…

例: 授業中に騒ぐと先生に怒られる



- ・うざい
- ・先生は自分が嫌いだから怒っているんだ

→認知が歪んだり、成長のチャンスを逃したり  
※ネガティブ…

## ★メタ認知的知識が豊富だと…

例:授業中に騒ぐと先生に怒られる



人間は話を聞いてもらえない不快になる。先生も人間だから不快になるのは当たり前だ。話を聞いていない自分も分からなくて困るし、成績も成績も落ちちゃうから、しっかり話を聞こう。

複数の知識が合わさって、より根拠のある対策が見つかる  
また、状況をや環境をポジティブに考えられる

## メタ認知的知識が身につかないままだと

『最近の若者は、、、楽しちゃって  
昔はそんなのなくともやっていた！』

→必要ない根拠は？

時代遅れの頑固なお年寄り



『今はそんな便利なものがあるのか！

ぜひ使おう！

今の時代はこういうものが必要だね！』

→時代についていく、寛容なお年寄り

そんな年の取り方(経験)がしたいなあ...

# ★心の対処法に関するメタ認知的知識

※根性論は心に余裕がないときほど効果なし

→物理的対策の方が上手いくことが多い

気にしないようにしよう→無理！

緊張しないようにしよう→無理！

行動で物理的対処をする方がやりやすい

別のことをして気を紛らわせよう

深呼吸をしてみる

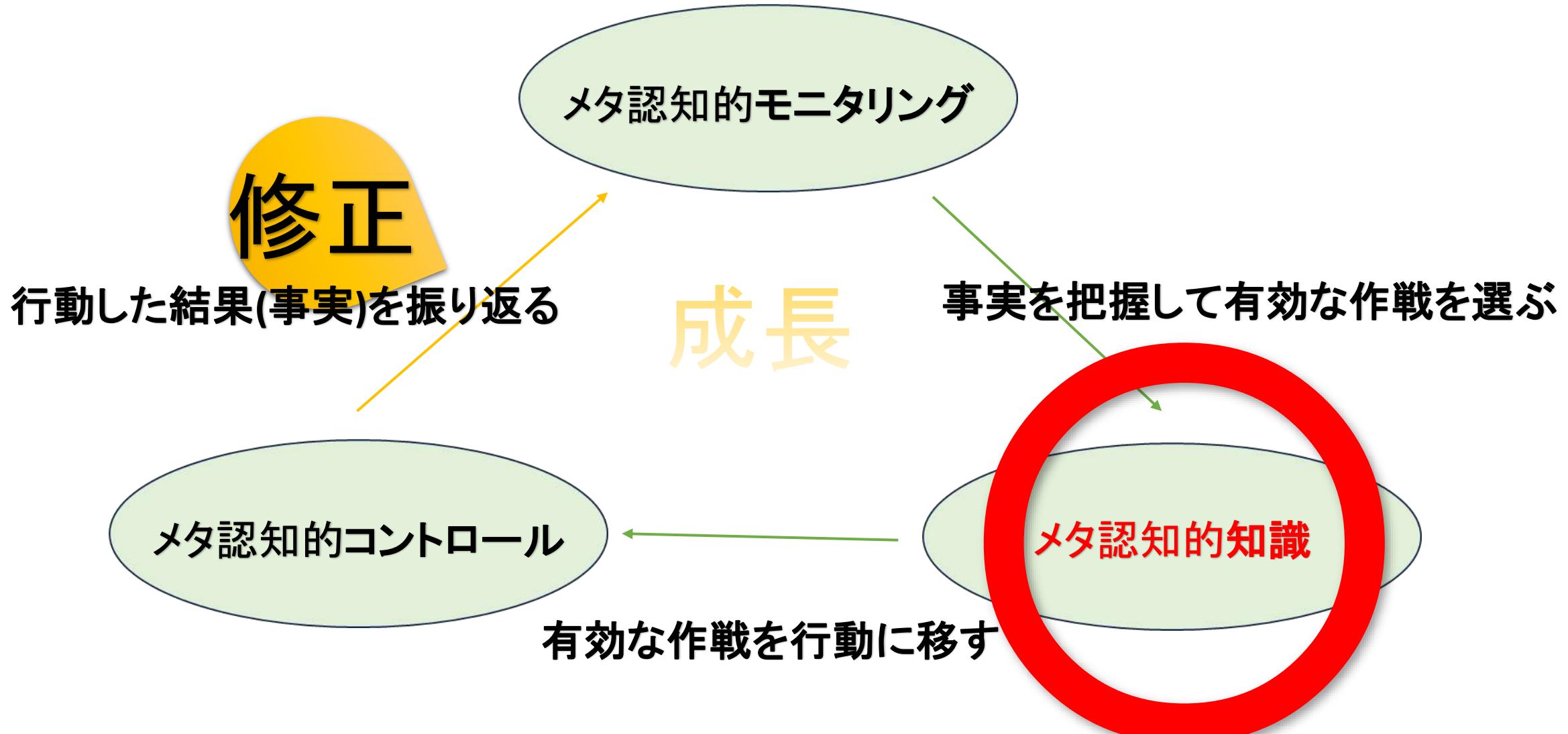
体が強張るからストレッチをしよう

おもしろ動画を見る

# メタ認知的知識～まとめ～

- ・メタ認知的知識とは
- ★自分にとって正しい対処法の見つけ方
- ・大切にしてほしい考え
- ・心の対処法についてのメタ認知的知識

# ★メタ認知の使い方



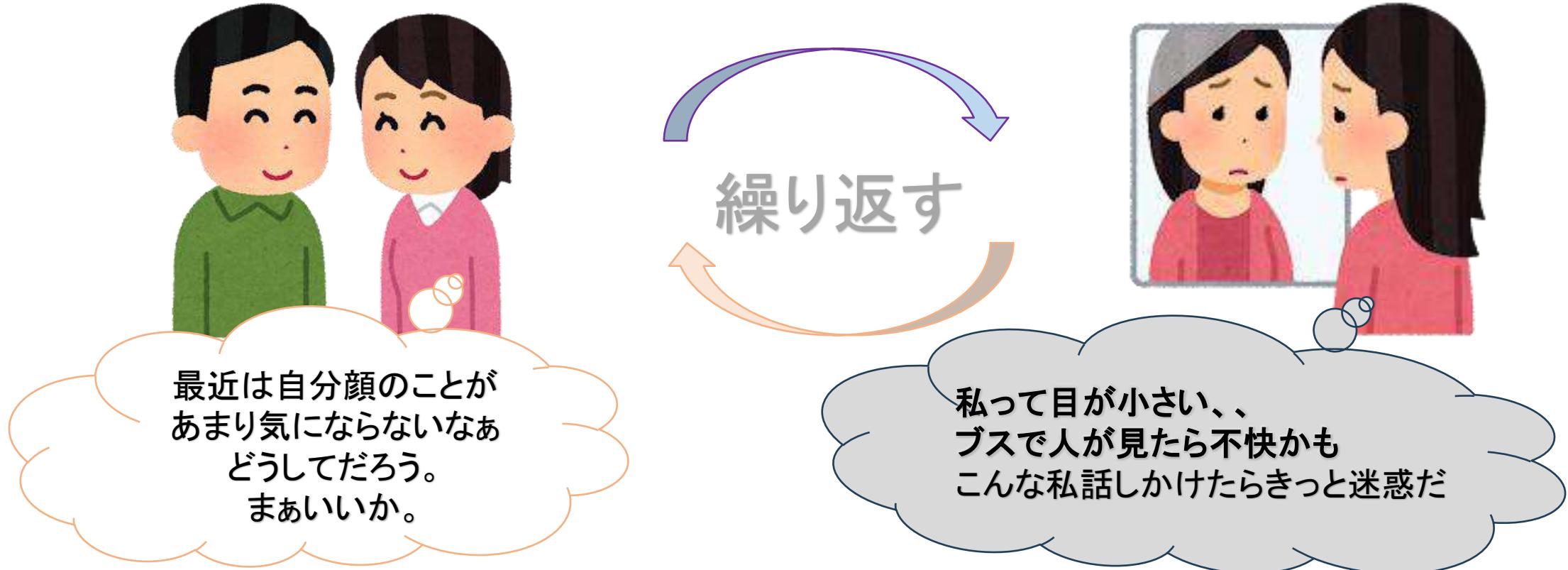
メタ認知的コントロール

# メタ認知的コントロール～

- ・メタ認知的コントロールとは

- ★コントロールするためには
- ・スケジュール(目標)を立てる
- ・モチベーションを保つ
- ・思い通りにすることを諦める
- ・感情の起伏を回避する

●いつも何となく問題が解決されていて、どうやって解決したのかわからぬため、もう一度同じことが起きても、同じように悩んでしまう。



何となくで行動している  
同じことで何回も悩んで成長できない  
(またやってしまった...自分は学習しないやつだなあ)

## ● メタ認知的コントロール

= 行動を制御

● 自分(×他人)の行動を制御すること

● メタ認知的モニタリングから得た事実と  
マッチした作戦を選んで実行すること

# メタ認知的コントロールができると…？

## ★自己管理ができるようになる

- ・感情を一定に保てる
- ・感情や誘惑に流されない
- ・切り替えがうまくなる
- ・心身共に健康でいられる
- ・時間を有効に使える

→仕事や家庭や人間関係、自分の環境を整え、過ごしやすくなる

## ★コントロールするためには

- ・スケジュール(目標)を立てる
- ・モチベーションを保つ
- ・思い通りにすることを諦める
- ・感情の起伏を回避する

## ◆スケジュール(目標)を立てる

### ポイント!

- ・行動を言語化して可視化する

(〇〇しない→〇〇する)例:甘いものを食べない→甘いものを食べたくなったら〇〇を食べる

- ・習慣的な目標は少しの時間でできることにする

例:毎日3時間走る→毎日15分走る

- ・短いスパンで達成できる目標を立てる

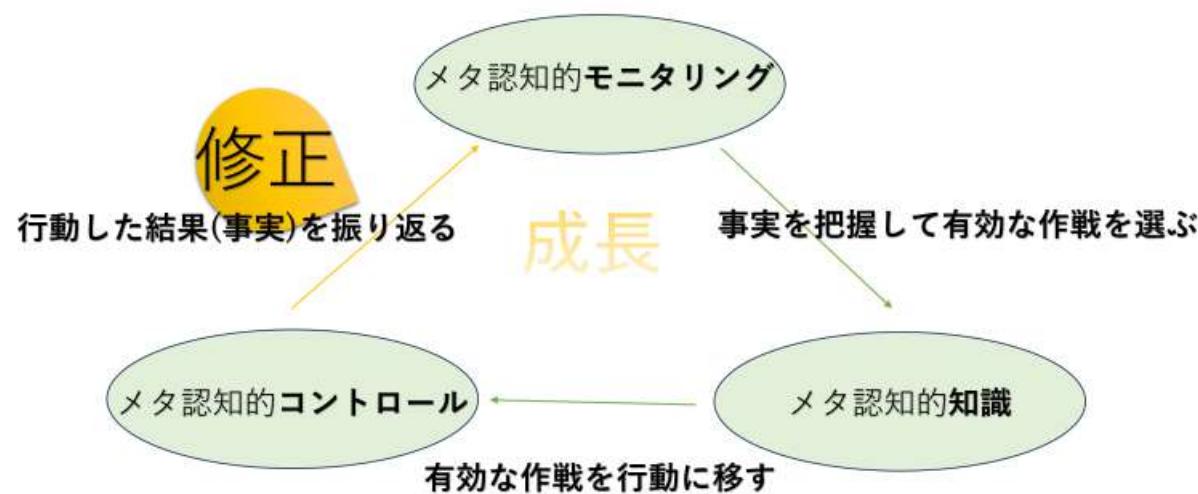
例:〇〇の資格を取る! →〇〇の過去問で50点取る

- ・ハードルを下げる

例:毎日ランニングをする→毎日ランニングシューズを履く

# ◆モチベーションを保つ

## ★メタ認知の使い方



●フィードバックすること  
失敗→反省→経験



成功→振り返り→向上

失敗を失敗と思わず、  
成功に必要な材料だと思おう！  
失敗が怖くなくなる

# ★自分に言い聞かせる言葉

→メタ認知的モニタリング

**物理的客観視**(頭の外に出す)

「完璧主義じゃなくていい...  
今はできなくて大丈夫」

「やってて偉い！継続することに集中！  
結果は後からついてくる...」

→声に出す！書く！

## ◆思い通りにすることを諦める

他人を思い通りにはできない

→思い通りにできないとイライラする  
(人が変わることを期待している)

『あなたはそなんだ～  
じゃあ私はこうするね～』

変わることを心から期待していいのは自分だけ  
思い通りにしていいのは自分だけ



## ◆感情の起伏を回避する

**自分がどんな時にどんな感情になるのかを理解したうえでその条件を回避する。**

※メタ認知的モニタリング(事実の把握)とメタ認知的知識(有効な作戦)も必要になる

例: 今の体調で学習を続けると、自分を追い込んでしまって歯止めが効かなくなるので、まだ少しできそうだが休む

この人と話していると嫌な気持ちになることが多いので距離を置く

寝不足だとネガティブになるので確り寝る

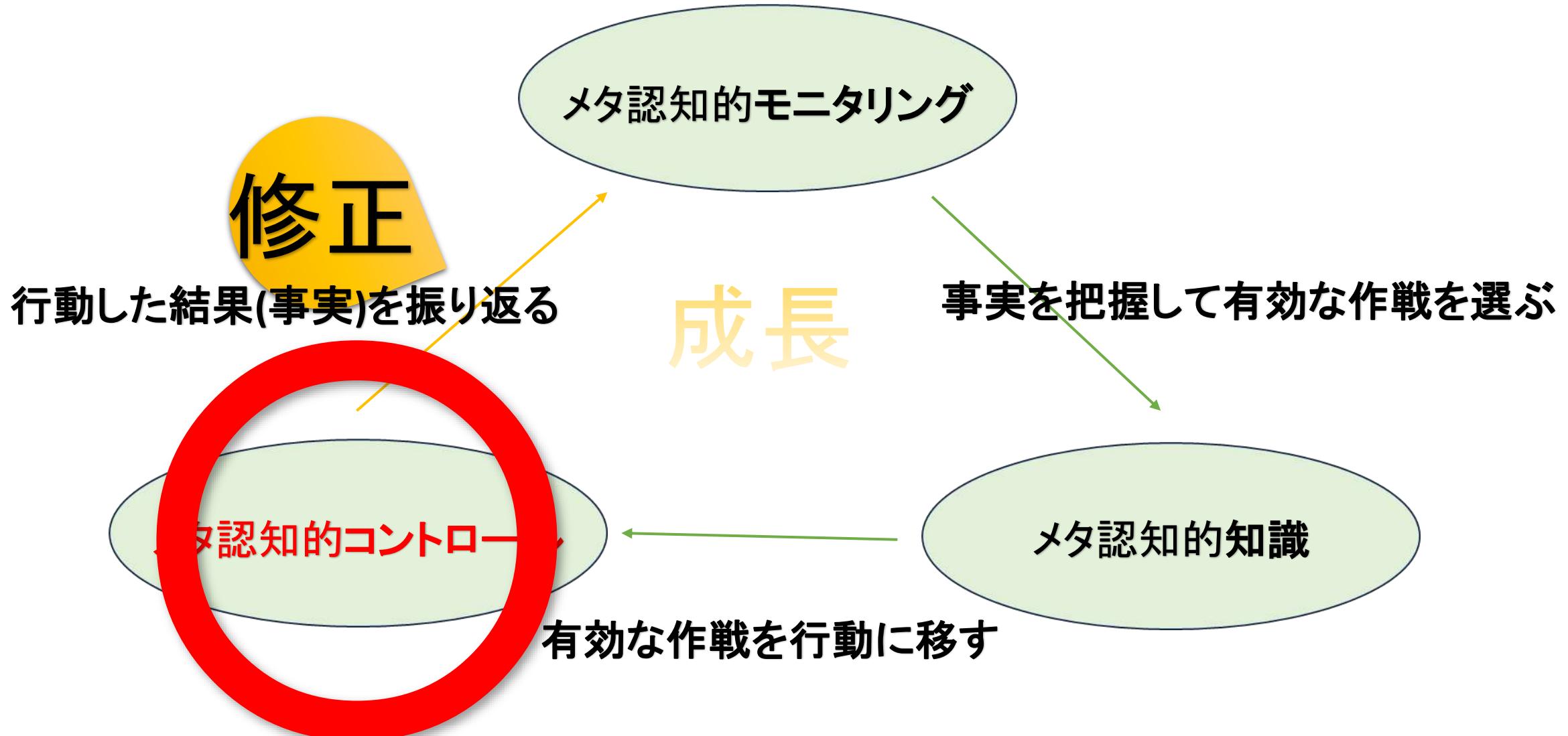
...など

# メタ認知的コントロール～

- ・メタ認知的コントロールとは

- ★コントロールするためには
- ・スケジュール(目標)を立てる
- ・モチベーションを保つ
- ・思い通りにすることを諦める
- ・感情の起伏を回避する

# ★メタ認知の使い方



# ★メタ認知のサイクルを意識して悩みや課題を物理的に解決していきましょう！

