



大宮小だより

作成 塩谷町立大宮小学校長

令和3年度12月号(2021.12.20発行)

学校教育目標【具体目標】・進んで学ぶ子・思いやりのある子・明るく元気な子
【校訓】かしこく やさしく たくましく

○子どもたちの自己肯定感を高めましょう。(その6)

・前回の復習

自己肯定感を高める方法として「『自分のことを自分で決める』を繰り返すこと」と「小さな成功体験を積み重ねること」を紹介しました。「自分のことを自分で決める」を繰り返すためには、大人が①「どうしたの？ なにか困っているの？」 ②「どうしたいの？ どうなりたいの？」 ③「なにか手伝えることはある？」という順で声をかけ、子どもをひたすら自己決定をするしかない環境に置くことで、「自分は自分のままでいいんだよ」という自分にOKを出す感覚をもたせることです。「小さな成功体験を積み重ねること」は小さな生活習慣でも、毎日続けていると、「自分もやればできる」という自信が付き、セルフイメージが改善され、そして大きなことを成し遂げるパワーにつながるということでした。

(「自律する子の育て方 工藤勇一 青砥瑞人著」より引用しながら構成しています。)

・自己肯定感を高めるのは、なんのため？

さて、自己肯定感を高めるのは何のためだったのでしょうか。自己肯定感を高めると、ストレスを感じにくくなる状態、つまり心理的安全性が確保されやすい状態になります。そうすることで子どもの考える力を伸ばすことができるようになるわけです。

・自己肯定感を高めた後は

ところで、心理的安全性が子どもの考える力を伸ばすために大切だといっても、社会に出ればストレス要因はいくらでもあります。そこで、子どものうちからストレス要因を乗り越える訓練が必要となります。そこで重要になるのが「メタ認知能力」です。葛藤や失敗というネガティブな記憶をポジティブな学びに変えていくときに使うのが「メタ認知能力」です。

・メタ認知とは

「メタ」とは「高次の」という意味ですので、直訳すると「(自分の)認知自体の認知」、簡単に言えば「自分を知ること」です。メタ認知能力の高い人ほど自分の特性や癖を正確に把握できるため、目標達成能力や課題解決能力が高いと言われています。

メタ認知を工藤先生は「自己を俯瞰的に捉え、自己について学ぶ機能」と定義しています。ポイントの1つは「自己の捉え方」で、自分の内面、つまり思考パターンや行動パターンをはじめとする自分の脳の特性や、自己変容の軌跡などに意識を向け、それらを俯瞰的に捉えることが不可欠です。2つめのポイントは、「自己について学ぶ」です。自己と向き合いそこで得た情報を脳の中に記憶痕跡としてしっかりと書き込んでいくことがメタ認知の本質的な意義であり役割ではないかと。

・俯瞰的に捉えるとは

学びを得るためには「複数の定点」を同時に見たとき(これが俯瞰)です。説明が難しくなるので具体例を使います。

子どもが逆上がりに挑戦しているとします。惜しいところまでできていますが、なかなか1回転できません。その様子を動画に収め、本人に見てもらった場合、定点が一つですから単に「自分のことを客観視している状態」です。そこから学びを得られる子供もいるでしょうが、「逆上がりができない自分」をまざまざと見せつけられてやる気を失ってしまう子どももいるかもしれません。

ではそこで、現時点の動画だけではなく、その子がはじめて鉄棒にぶらさがれたときの動画や蹴り足がまったくできなかったころの動画も一緒に見せられたらどうでしょう？「昔はこんな状態だったけど、今はだいぶできるようになっている」という自分の成長に対する気づきがあるかもしれません。これがメタ認知です。もしくは上手に逆上がりをする人の動画を探してきて、いまの自分のフォームと見比べながら自分の課題を見つけてもらう方法も良さそうです。その結果、現状の自分が対象化され「自分は今まで無意識にこんな握り方をしていたけど、ちょっと変えてみたほうがいいのかもかもしれない」といった学びが得られるかもしれません。これもメタ認知です。

今回はメタ認知能力を高める方法になります。(今回は全体的に字が小さくてすみません。)