

相談室だより

11月号

千葉県立浦安南高等学校

あつ あき ひ く はや
 あんなに暑かったのに、もうすっかり秋ですね。日が暮れるのも早くなってきました。
 とく ねんせい しんろ む いそが じき
 特に3年生はそれぞれの進路に向けて忙しくなってくる時期ではないでしょうか。
 じき まわ くら あせ きも ふあんてい
 こんな時期は周りと比べて焦ったり、気持ちが不安定になったりしやすいものです
 と き こきゅう ひといきい じぶん
 が、そんな時にはゆっくり呼吸をしたり、一息入れたりして、自分のペース
 と もと
 を取り戻してくださいね。



にんち きた
メタ認知を鍛えよう



みな じぶん いま ひとり じぶん じぶん み
 皆さんは、自分が今やっていることについて、もう一人の自分が自分を見ていて、あれこ
 かん いけん い けいけん
 れ感じたり意見を言ったりしてくる、というような経験をしたことがないでしょうか？それ
 いがい しゅんかん うご べつ ぜんたい なが き もと こう
 以外にも、スポーツなどでその瞬間の動きとは別に、全体の流れに気がついてそれを元に行
 どう か ものがたり こんていなが きゅう きつ りかい ぶん
 動を変えたり、物語の根底に流れるテーマに急に気が付いて理解が深まったりしたことがあ
 るかもしれません。そんな風に、そのこと自体をもう一つ上から把握するようなことを「メ
 にんち い
 タ認知」と言います。

にんち ちから あ じぶん
 メタ認知の力が上がると、自分をモニタリングすることができるようになります。「この
 ば ぶんいき わだい てきせつ りょうしゅくだい じかん
 場の雰囲気だと、こういう話題が適切かな」とか、「この量の宿題なら、このくらいの時間
 かくほ お さき みとお つ
 を確保しておけば終わるだろう」というように、先の見通しを付けることができるように
 こうどう き じぶん りかい ぶん
 なったり、行動を決めやすくなったり、自分についての理解が深まったりします。

にんち ちから たか れんしゅうほう すこ しょうかい
 ということで、ぜひメタ認知の力を高めたいところです。練習法を 少し紹介します。
 ひと ひと ものこと じぶん かんが た ひと いけん き いろいろ かんが
 一つには、一つの物事について、自分でも考え、他の人の意見も聞くことで、色々な考え
 みかた かん きかい ぶん じぶんいがい ひとかんが かつ ぶん
 や見方があるなあ、と感じる機会を増やすのがいいようです。自分以外の人の考え方に触れ
 おも こ へ はっそう ゆた
 ることで、思い込みを減らし、発想を豊かにしていくことができます。

ひと じぶん おも じぶん き ちから の めいそう
 もう一つは、自分がどう思っているか、自分に聞いてみる力を伸ばすことです。瞑想のよ
 ころ お つ じぶん きも さぐ おも かみ か
 うに心を落ち着けて自分の気持ちを探っていてもいいですし、思っていることを紙に書き
 ていくとはっきりするかもしれません。やり方は人それぞれだと思いますが、もう一人の自
 ぶん きみ(じぶん) おも
 分になったつもりで「君(自分)はどう思っているの？」

さぐ くせ れんしゅう
 と探っていく癖をつけると練習になるでしょう。
 にんち ひと かんよう
 メタ認知ができるようになると、人にも寛容になり、
 イライラしにくくなるかもしれません。

よ れんしゅう
 良かったら練習してみてくださいね。



まいしゅうもくようび そうだん たんにん ようご せんせい い よやく と
 カウンセラーには毎週木曜日に相談できます。担任か養護の先生に言って予約を取ってね。