

2 学期始業式あいさつ

みなさん、おはようございます。校長の稲葉です。

さあ、今日から1年の中で皆さんが最も成長できる2学期が始まります。

今朝、皆さんが元気に登校してくる姿を見て、とても安心しました。そして、新型コロナウイルスの感染が拡大している中で、2学期を通常の形で始めることができることに感謝したいと思います。

私は、8月7日の1学期終業式で、今回のコロナ禍を通じて、社会で起きていることに敏感になり、それを読み取る力を磨いてほしい、10年後の自分を見据えて新たなストーリーを創ってほしい、そして、後世に語り継がれるであろう今年の暁高祭を全員で力を合わせて成功させてほしいと言いました。今日は、その中で、10年後の自分を見据え、皆さんに高めてほしい能力について少し心理学的な話をしたいと思います。

コロナ禍で1年延期となりましたが、本来ならば今年は、東京オリンピック、パラリンピックが開催され、日本で、様々な競技の世界のトップアスリートのパフォーマンスが見られるはずでした。そのようなトップアスリートは才能だけではなく、血のにじむような努力をしていると思います。しかし、ここ数年、才能や努力に加えて、スポーツやビジネス、学問などあらゆる分野において成功している人は共通してある能力が優れていると注目されています。

それはメタ認知能力と呼ばれるもので、聞いたことがある人もいると思います。特別なものではありません。皆さん全員が持っている能力で、皆さんの中にもこの能力が高い人はたくさんいます。

このメタ認知能力はアメリカのジョン・H・フラベルという心理学者が1970年代に定義した用語で、最近になって教育などの分野で再び脚光を浴びています。メタとはギリシャ語で、「高次な〜」「超〜」といった意味をもつ接頭語です。つまり、メタ認知能力とは、自分を高い次元から客観的に見る能力、もっとわかりやすく言えば、頭の中にもう一人の自分がいて、自分のことをコントロールする能力といえます。

いろいろな分野で成功している人はこのメタ認知能力が高い。自分を客観視して、「今の自分にできることとできないこと」を冷静に分析し、自分の限界を知り、それを超えていくためにはどうしたらいいのかを考える能力が優れているということです。

皆さん、今からいくつかの例を挙げますので、自分自身について考えてみてください。ただ、あくまで一般論であるということを最初に断っておきます。

身近なところでいえば、例えば、ショッピングに行ってもなかなか買うものを決められない人、レストランに入ってもなかなか注文を決められない人、このような人はどちらかといえばメタ認知が苦手な人と言われています。自分を客観視できていないため、いま自分に何が必要で、何にお金や時間を使うべきか判断が難しいというのです。逆に即断即決ができる人は、どちらかといえばメタ認知が得意な人ということになります。

では、学校生活ではどうでしょう。授業に集中できない自分がいれば、「今は授業中なんや。しっかり集中しろ」と自分を客観視して叱咤激励ができる人、メタ認知能力が高い人です。友達と喧嘩してしまったら、「自分のことを理解してくれない相手が悪い」と考えて腹を立てるのではなく、「なぜ相手が怒ったのか?」「自分の言い方に悪いとこ

ろはなかったのか？」と客観的に考えることができる人、この人もメタ認知能力が高いということになります。

皆さん、どうですか？

メタ認知能力を高める第一歩は、自分の目標をはっきりと持つことです。目標を明確化することで、学習や練習の質が上がり、効率化を図ることができるといわれています。皆さん、2学期は、今まで以上に授業をはじめ学校生活全般に関して、自分の目標を明確化し、自分を客観視して弱点と向き合い、それを克服できるように頑張ってみてください。メタ認知能力を高めることで、皆さんの持っている無限の可能性はさらに広がり、一層の成長へとつながるはずです。

さあ皆さん、2学期は暁高祭、修学旅行など、いろいろあります。楽しい充実した2学期にしましょう。2学期もよろしくお願いします。

以上であいさつを終わります。