

生徒に良質な振り返りの機会をつくる

学校生活でのメタ認知の習慣が 社会を生き抜く力を育む

変化の激しい社会の中でよりよく生き抜く力を育むため、学校は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力を育む教育を推進している。だが学校現場では、従来の学校のあり方から何をどのように変えればよいか、戸惑っている教師、そして生徒も少なくない。そこでこの座談会では、これからの社会で必要な「認知能力」「非認知能力」の土台となる「メタ認知」をクローズアップ。その有用性、そして日々の学校生活でメタ認知育成の観点をどのように取り入れていけばよいかを、教育学者と心理トレーニングの専門家に聞いた。

中山芳一

なかやま・よしかず

岡山大学教育推進機構准教授。専門は教育方法学。著書に「家庭、学校、職場で生かせる！自分と相手の非認知能力を伸ばすコツ」（東京書籍）など。



安藤俊介

あんどう・しゅんすけ

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事、アンガーマネジメントコンサルタント。著書に『アンガーマネジメント入門』（朝日新聞出版）など。



聞き手

馬淵 直

まぶち・すなお

株式会社ベネッセコーポレーションカスタマーサクセス推進部副部長



自分を客観視し、言語化することで学びが豊かになる

馬淵 高校では今年4月から、年次進行の形で、新学習指導要領が実施されます。新学習指導要領では、変化の激しい時代を生き抜く資質・能力を育むため、「公共」「情報I」など多くの新たな科目が設置されました。また、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点による、観点別評価も導入されました。ただ、高校の先生方からは、生徒の「主体的に学習に取り組む態度」をどのように見取り、その育成のためにどのような指導をすればよいか悩んでいるという声を、よく聞きます。新しい教育のあり方をテーマにした著書を多く上梓されている中山先生にも、そうした現場の声は届いているのではないのでしょうか。

中山 おっしゃる通り、「主体的に学習に取り組む態度」をどのように見取り、そして評価すればよいか、悩んでいる先生はまだ多いと思います。そのような中でも、教師からの見取りだけでなく、学習者である生徒自身が「自分がどのように学びに取り組んできたか」を振り返り、その内容を基に教師が評価する実践が着実に広がっています。

馬淵 学びのプロセスや成果を記録させるポートフォリオを各教科の授業に取り入れ、そこでの振り返りを通して、「主体的に学習に取り組む態度」がどのように発揮・伸長されたかを自己評価させる取り組みですね。ただ、生徒が記録・蓄積したポートフォリオの内容が「何をしたか」という事実の記述にとどまり、そこから「主体

的に学習に取り組む態度」を評価することが難しいという声も耳にします。

中山 ポートフォリオに活動内容を漫然と記録させるのではなく、活動に対する自分の思い、手ごたえ、見えてきた課題や改善したいこと、今後どうしたいか、なぜそのように思ったかまでを書かせることで、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する材料になります。活動内容だけでなく、自分自身のことを客観視して、言語化するという、質の高い振り返りが必要なのです。そのためには、振り返りを高校生活の



中で日常の営みにすること、そして、毎日書いていることを褒め、書いた内容に目を通してコメントし、書き続けるためのモチベーションを高めることが先生方に求められると思います。

馬淵 「主体的に学習に取り組む態度」の評価につながる質の高い振り返りにするため、活動に臨む前に生徒自身が目標設定するなど工夫できることもありそうですね。

中山 「主体的に学習に取り組む態度」は、知識及び技能を習得したり、思考力、判断力、表現力等を身につけるための粘り強い取り組みという側面と、その粘り強い取り組みを行う中で、自らの学習を調整しようとする側面の2つからの評価が求められています。私が先生方にご紹介している1つの取り組みが、生徒に、我慢強さや協調性、積極性、好奇心など、いわゆる非認知能力と呼ばれる力を意識させ、日々の学校生活を送らせることです。自分にとって大切な力を意識し、1日の終わりに、自分に何が足りないか、あるいは何が過剰かを振り返ることで、日々の過ごし方も振り返りの質も変わります。つまり、振り返りを通して、自分の行動や思考をメタ認知することで、「主体的に学習に取り組む態度」の評価が生徒自身にも、そして教師にも納得感のあるものになっていきます。

「怒り」を切り口に自分をメタ認知する

馬淵 「メタ認知」という言葉はよく聞きますが、私自身、自分のことを客観視する、というくらいの大雑把なイメージで理解していました。認知する対象は「自分の思考」の状態なのですね。

中山 そうです。特に、先ほど話題に上がった非認知能力は、学力テストなどで数値化できない、しかし生きる上で非常に大切な力ですが、この非認知能力を発揮したり、さらに伸ばしたりするためにはメタ認知が重要になります。実際、教育水準の高い北欧では、非認知能力の育成アプローチの1つとして、低学齢から「アンガーマネジメント」という心理トレーニングに取り組むことで、メタ認知する機会を設けています。

馬淵 アンガーマネジメントという言葉からその目的をイメージすると、「怒りの感情を管理し、自分の生き方をコントロールする」ということでしょうか。

安藤 アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれた、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。トレーニングの基本は、怒りを感じた場面、怒りの強さ、そのときの気持ちを記録していくというものです。記録を取ることで自分をメタ認知できるようになり、自分をコントロールできるようになります。強調したいことは「怒らないようになる」ということを目指しているのではなく、怒りの感情で後悔しないようになることを目指しているということです。怒るべきことは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないで済ませるといった状態です。もともとは軽犯罪者に対する矯正プログラムとしてスタートしましたが、今

では世界各国でよりよい人間関係を構築するためのトレーニングとして、青少年教育や社員教育などに取り入れられています。

馬淵 怒るべきことは上手に怒れるようになることも、アンガーマネジメントの目標だということは、アンガーマネジメントは怒りっぽい人だけを対象としたトレーニングではないというわけですね。

安藤 むしろ日本の高校などでは、怒るべき時にうまく怒りの感情を表現できず、そのことでストレスを抱えてしまったり、自分を肯定的に捉えたりすることができない生徒が増えているのではないのでしょうか。確かに、アンガーマネジメントは「怒り」を切り口にしてはいますが、あくまでも目的は自分自身をメタ認知することです。そのため、アンガーマネジメントの手法も実は幅広く、怒り以外の毎日のちょっとした成功、幸せを感じた瞬間など、ポジティブな瞬間を記録していくことで自分をメタ認知するトレーニングもあります。

中山 怒りという感情に任せて判断・行動し、失敗をした経験は誰にでもあるはずですが。特に、国境や立場、年齢を越えて、異質な価値観の持ち主と協働することが求められていくであろう若い人たちには、怒りなどの情動を抑制し、他者とともに目標の達成に向かう力を養う機会として、アンガーマネジメントのような非認知能力の育成プログラムが重要になると思います。

安藤 怒りという感情は必ずしも悪いものではないのです。貧困や差別といった社会問題に怒りを抱き、他者と「公憤」として共有することは、社会変革のエネルギーになります。だから、怒りを含めた情動をメタ認知し、上手にコントロールすることが大切なのです。高校生であれば、怒りを切り口に自分の状態を把握することで、勉強や学校行事に、より主体的に取り組むことができるでしょうし、情動をメタ認知した振り返りによって、自己評価も深まると思います。

良質な振り返りを通して、「主体的に学習に取り組む態度」を育む

中山 新学習指導要領は、変化の激しい時代を生き抜く資質・能力を育むことを目指しています。「主体的に学習に取り組む態度」を含む3つの観点で学力を多面的に評価するのも、そして、高校の先生方が重視している「総合的な探究の時間」も、これからの社会で求められる資質・能力を育むためのものです。教科書がなく、生徒が主体となって進めていく「総合的な探究の時間」では、我慢強さ、協調性、積極性、好奇心などの非認知能力を発揮することがとても重要になります。

馬淵 「総合的な探究の時間」においても、苦勞をしている先生は多いようです。特に、探究課題の設定で生徒が取り組みたいテーマをなかなか見つけられないこともあるようです。

安藤 極端な言い方をすれば、自分や周囲が幸せであれば、人は「社会を変えよう」「イノベーションを起こそう」

と動かないのではないのでしょうか。怒り、葛藤、渴望感は「総合的な探究の時間」においても必要なものでしょう。ただ、怒りなどのネガティブなエネルギーを、自己や他者を傷つけるものではなく、建設的なエネルギーに振り向けることができるか、そこが問われるのだと思います。

中山 自分の中に生まれた怒りや葛藤を否定したり、なかったことにしたりせず、それを建設的なエネルギーに振り向けるのが、価値観ではないのでしょうか。例えば「利他」という考え方が



昨今注目されていますが、利他もこれからの社会を考える上での価値観の1つで、怒りを公憤に変える力を持っています。

安藤 アンガーマネジメントでは、怒りを生む瞬間として、「べき」という考えに注目します。「べき」は、自分自身が持っている譲れない価値観であり、「～べき」「～べきではない」と考えた瞬間を記録していくことで、自分の信念や価値観、考え方を探っていくことができます。高校生にとっては、自分の「べき」に向き合うことで、自分をメタ認知し、コントロールすることができるだけでなく、「総合的な探究の時間」などで自分が取り組むべきテーマを見つけるヒントがあるかもしれません。

馬淵 今回の座談会の冒頭で中山先生は、ポートフォリオでは、何をしたかを書くだけでなく、自分自身のことも客観視して、言語化することで、質の高い振り返りとなると話しました。アンガーマネジメントでの怒りや「べき」の記録も、高校生活の質の高い振り返りの材料になりそうですね。

中山 「総合的な探究の時間」でどのような場面で怒りを感じたか、あるいは幸せを感じたかといった観点で振り返りを行うことで、生徒は活動そのものの進捗とはまた違った角度で自分自身の変化や成長を見取ることができるかもしれません。「総合的な探究の時間」は半年、1年と時間をかけて取り組むので、自分が変わっている、成長していると発見できるチャンスは多いでしょうし、それによって活動に対するモチベーションも高まるはずです。

安藤 ビジネスの世界も同様です。アンガーマネジメントが世界のビジネスパーソンに支持されているのは、自分の成長が実感でき、次へのモチベーションが高まるからです。

馬淵 次への「モチベーション」は、他者によって高めてもらうだけではなく、自分をメタ認知することによって高められるということですね。

中山 これからの学校教育では、「主体的に学習に取り組む態度」は、日々の教科の学びでも、そして「総合的な探究の時間」でもますます求められます。ただ、「主体的に学習に取り組む態度」は、「主体的に学びなさい！」という教師の指示で実現するものではありません。生徒自身が自分は主体的に学んでいるかどうかを検証することで、「主体的に学習に取り組む態度」を発揮・伸長していくのではないのでしょうか。これからの時代を生きる資質・能力を生徒に育むため、学校の先生方にはぜひ、生徒自身がどれだけ変化・成長できたかを評価できるような、良質な振り返りの機会をつくってあげてほしいと思います。

