

# 学生相談室だより

## “メタ認知”

### 大学の学問がメタ認知を育てていた！

皆さんもどこかで聞いた事のある“メタ認知”。AIに聞いてみたら「自分の思考や感情、行動を客観的に俯瞰して捉える力」の事だそう。実はこのメタ認知、メンタルヘルスを維持する上でも大事な概念となっています。様々な心理療法・カウンセリング・心理教育はこのメタ認知を育て、強化することを目的の一つにしています。様々な要因で人は悩み苦しみますが、自身が置かれた状況とそれによって生じた状態を俯瞰（メタ認知）できると、その状況と状態を冷静に認識し、理性的な判断のもとに適切な解決戦略を立てる事ができます。だから心理療法やカウンセリングでもこの能力を育てていく事に取り組むんですね。そんな良い事づくめのメタ認知なら、今すぐにでも身につけたほうが良いね！となりますが、それが実にムズイのです。

なぜかって？人間は感情的な生き物だからです。困難な状況で生じる不安や怒り等の強い感情は、脳の偏桃体を刺激して冷静な判断を司る前頭前野の働きを弱めます。それに、人間は自分が認識したいように出来事を認識する生き物だからです。それまでの人の間関係体験、教育環境・水準、社会規範、文化、思想、宗教といったその人をとりまく環境によって規定された主観的眼鏡をかけており、それがメタ認知の実行を難しくします。

そしてメタ認知はメタ認知について色々調べて理解できるもの（知的理）ではなく、『なるほど！これがメタ認知するということか！！』という体験的な理解をしないと分からぬものだからです。ですから、皆さんがいくらメタ認知について辞書や専門書に書いてある説明を読んでも、メタ認知を理解できた、できるようになるという事にならないのです。



更にAIいわく「俯瞰＝自責」とする勘違いが生じる事も要因の一つのようです。確かに「自分を俯瞰して見るよう」と言われると、何だか“そのように在る自分”を否定されて（して）いる気になりません？勝手に良い悪いと評価しちゃってるんです。本来は、状態をありのまま“認識する”だけで良いはずなのに。自分を否定してしまうような辛いことを、わざわざやろうとは思いませんよね。どうやら、メタ認知能力の即時的実装は激ムズのようです。



このように、メタ認知能力の即時的実装はできないみたいなので、育てていきましょう。キーワードは“視覚化すること”や“自己を客体化すること”。要するに外在化するイメージですね。具体的方法としては『書き出して文字化する』『言語化（相談）する』などあります。

しかし！！実は、皆さんは既に大学の学びそのものによって、メタ認知を育て始めているのです。自然科学は理性による客観性の追求ですし、人文科学は自分達が当たり前と思っている常識や価値観を1段高い視点から問い合わせ直すプロセスだからです。

日々学んでいる学問が皆さんのメンタルヘルスを健康に保つカギとなるメタ認知を育てているとは、これこそ最良の学びではないでしょうか。そして学生相談室としても、皆さんのメタ認知を育てる事に様々な形で寄与出来たらと思います。

# 2026年2月 開室カレンダー



2026/2 開室日

:::::開室日時::::

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

※2/3(火)・2/13(金)は入試のため、休憩室は利用不可。オンライン面談のみ可。

※2/17（火）は15：30閉室。

2/11(水・祝)・2/23(月・祝)は閉室。

（開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。）

## 予約方法

- 来室による予約: 開室時間帯にご来室ください
  - 電話による予約: 042-691-8226(開室時間帯に)
  - メールによる予約: [gakusou@soka.ac.jp](mailto:gakusou@soka.ac.jp)に以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

### 件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っておりません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

- 新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めての方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。