

## ✿ スクールカウンセラーだより ✿ vol.7

こんにちは。冷たい風が吹く気候となりましたが、体調を崩されていませんか。

入学、進級した4月に比べ、現在授業で習っている学習内容が難しいと感じているお子さんもいるかと思います。今回は、お子さんの学習を支える能力の一つである「メタ認知」についてお話します。

### ☆学習に重要な「メタ認知」とは☆



メタ認知は、「メタ認知的知識」と「メタ認知的活動」の2つの側面をもっています。

#### ・メタ認知的知識

自分の得意不得意や、課題の難しさ、自分に合った学習方法についての知識を指します。例えば「私は国語が得意で、算数が苦手」「足し算より割り算の方が難しい」「丸暗記より語呂合わせにした方が覚えやすい」などが当てはまります。

#### ・メタ認知的活動

問題に取り組む際の気づきや、目標設定を指します。例えば「この問題は解けそう／解けなさそう」「あっているか見直そう」「得意な教科の宿題からやろう」「このやり方では解けないので、他の解き方を試してみよう」などが当てはまります。

メタ認知は年齢が上がるにつれて徐々に獲得されるものだと言われています。ですので、低学年のお子さんが「この宿題は難しいから、他の宿題をささっと終わらせてから長い時間をかけて取り組もう」まで考えることは難しいかもしれません。まずは「好きな教科、嫌いな教科は何か」を考えることから始めたり、保護者の皆様や学校の先生のサポートを得ながら学習計画を立てたりすると良いかと思います。そうすることで、より学習内容が身についたり、効率よく学習できたりすることに繋がると考えられます。

〈参考資料〉やわらかアカデミズム・〈わかる〉シリーズ よくわかる教育心理学 中澤潤編 ミネルヴァ書房



### ☆相談について☆

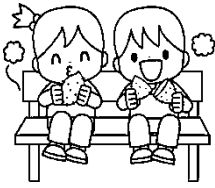
#### ＊相談日時＊

スクールカウンセラーは、毎週水曜日の10時半～16時半にいます。相談日時は以下の予定です。

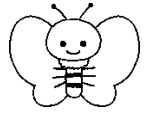
11月	17日、24日	12月	1日、8日、15日、22日
-----	---------	-----	---------------

#### ＊相談方法＊

相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL: 58-0119)

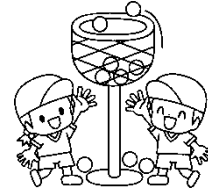


# スクールカウンセラーだよ!



みなさん、こんにちは。

うんどうかい お たの  
運動会が終わりましたね。楽しかったですか?



からだ うご たいせつ べんきょう  
体を動かすことも大切ですが、勉強のことについても

かんが  
考えてみませんか?

べんきょう たいせつ じぶん し  
勉強するときには大切なのは、「自分のことをよく知っていること」

にがて きょうか し きょうか べんきょう  
です。苦手な教科を知っていれば、その教科をたくさん勉強しよう!

おも  
と思いますよね。

とくい きょうか にがて きょうか かんが  
まずは、得意な教科、苦手な教科を考えてみませんか?

わたしの／ぼくの とくい す  
得意な(好きな)教科は、

です。

わたしの／ぼくの にがて きょうか  
苦手な(きらいな)教科は、

です。

じかん とき か しゅくだい せんせい た  
・時間がある時に書いてみよう ・これは宿題ではないので先生に出さなくていいよ

べんきょう たんにん せんせい うち ひと き  
勉強のことでこまったら、担任の先生やお家の人に聞いてみよう。

たんにん せんせい ひと はな  
担任の先生や、おうちの人に話しくかったら、

そうだん  
スクールカウンセラーにいつでも相談してね。

