おのころ健康だより

令和５年１０月号
発行者:ボディケアおのころ　西川浩司
〒656-0426　南あわじ市榎列大榎列 656-2
電話：080-2538-4586
URL：http://bc.onokoro.com

『メタ認知』

最近、雑誌を読んでいてよく、今回のタイトルである「メタ認知」をよく見かけるようになったので、今回はこれをテーマに取り上げました。

「メタ認知」に近い言葉で、「メタ発言」という言葉を私は以前から目にしておりました。どこで目にしていたかというと、娯楽として読んでいた漫画や小説です。漫画や小説の中で作中の登場人物が到底知りえないが、「読み手(私)」の視点であれば認識できる内容をしゃべるなどのお笑い要素として見かけていました。

「メタ発言」の一例がこの下の漫画の一コマです。のび太君もお父さんも、作者の目線でものを言っています。

◎メタ認知とは

「メタ」とは、「高次の」等いう意味であり、自分の認知活動を客観的に捉える。認知(考える・感じる・記憶する・判断するなど)を自分自身を**超越した場所から客観的に**見ることです。それに加えて、自分自身をコントロール出来、冷静な判断や行動が出来る能力までを含めて、「メタ認知能力」と言われます。

たけうちのぶお突破計画から引用
https://potofu.me/takeuchinobuo

◎メタ認知の活用方法①

メタ認知の活用ですが、認知(考える・感じる・記憶する・判断するなど)に関連するものであれば、なんにでも応用できます。

1例を挙げると、最近多い気象病です。気圧や天候の変化で頭痛などの症状が出る方が増えています。私自身も雨が降る半日くらい前はものすごく眠くなります。

気象病に対して、あらかじめ天気予報を確認しておいて、「この天気であれば、この時間帯は症状が出るから、先に用事を済まそう(後に用事をずらそう)」と、計画を立てることができます。また、自分で計画を変更できない場合でも、良い状態で行動できないということを理解しておけば、無理をするということを回避したり、周りの人に自分の状態を説明しておいて手助けを期待することができます。また、は、症状が出る前から耳たぶのストレッチをして三半規管の循環を良くして、症状緩和を図ることも出来るでしょう。

◎メタ認知の活用法②

悲しいことや腹の立つことなど、嫌な刺激は生きていくうえでどうしても体験します。ですが、このようなネガティブな感情も自分の成長や自分自身を守るために必要な感情でもあります。問題は、ネガティブな感情にいつまでも囚われ続けることです。

解決するには、ネガティブな感情にとらわれているという状態を客観的にとらえることです。例えば、「ずっと同じことで腹を立てている」と**気付くこと**が出来ると、その怒りの感情を手放すことが出来ます。また同じ怒りの感情がわいてきたら、また現状に気付く(客観的に見る)ということを繰り返していきます。

この「怒り」のところは「悲しい」や「寂しい」に置き換えても同じことです。

ヒトは、何かを改善しようとするときに、**問題点に気づくことで自然に改善**が見られることがあります。ぜひ大きな視点で自分をみることを試して下さい。