



五中だより

令和 6 年 3 月 1 日
小平市立小平第五中学校
校長 伊藤 克行
小平市小川町 1 - 7 9 8

「メタ認知」って知っていますか

校長 伊藤 克行

令和 5 年度最後の学校だよりとなりました。今回は、進級や進学を控えた皆さんに、4 月からの新しい生活を充実させたり、新しい仲間とうまくやっていくための能力の 1 つ「メタ認知」について紹介します。

「メタ」とは「高い次元（レベル）」という意味です。「メタ認知」とは「自分が認知（考えている・感じている）していることを客観的に把握すること」、「冷静で客観的な判断をしてくれる頭の中の自分」というような意味です。

たとえば、友人とケンカをしてしまったとしましょう。多くはその場合、お互いに腹を立てて相手のマイナス面ばかり考えてしまいます。そんなときメタ認知が高い人は、ただ腹を立てるだけでなく、「どうして相手が怒ったのか。」「自分に間違ったところはなかったのか。」ということを客観的に考え、分析できます。冷静に自分を含めた全体の状況を把握することで、同じ失敗を繰り返さないだけでなく解決につなげることができます。メタ認知の高い人は、感情に振り回されることが少ないため、良い人間関係が築きやすくなるのです。

逆にメタ認知の低い人は、相手のことは考えずに「自分が好きだから。」「自分のしていることは正しいから。」と考え、相手や周りの状況はお構いなしに自分のしたいことをしてしまうのです。たとえば他にも「自分はマイナス思考になりがちだ。」とわかっていても、「それがなんだ、他の人には関係ない。」とか「もっとひどい人だっている。」などと考えてしまうのです。このような場合、人からアドバイスをもらっても聞く耳を持たず、時には「自分はこういう人間だから。」と開き直ってしまうこともあります。これらは中学生に限らず、大人の社会でも同様です。仕事や人間関係全般で同じようなことが繰り返り起こるので、周りから「空気を読めない人」と思われてしまうこともあるかもしれません。逆に言えば、メタ認知が高い人は、中学校生活、高校生活などでの人間関係はもちろん、勉強や仕事もうまく進めることができるはずです。

生徒会、委員会の委員長、部活動の部長、学級委員、班長など取りまとめ役を経験したことのある人なら、メタ認知の高い人と低い人、どちらが多い方がやりやすいか想像できますよね。メタ認知力は、4 月から新しい環境に飛び込んでいく皆さんにぜひ身に着けてほしい力です。そして私自身が鍛えたいと考えている力の一つなのです。

小学校高学年ぐらいから、急速に、そして大きく伸びてくるこのメタ認知を鍛える方法は様々ですが、起きたことの振り返りをするのが重要です。私がこの「振り返り」で意識していることは「周り（環境）のせい、人のせいにしない。」ことです。私自身、まだ人間ができていないので怒ったり、周りのせいにしたり、人のせいにすることはたびたびあります。ですが、これらの怒りの感情が落ち着くのを待って、「周り（環境）のせい、人のせいにしない。」で振り返りを行うことを意識しています。そうしないと解決の糸口が見えてこないからです。

実は今年度、副校長先生と幾度となくこの「メタ認知」の話を繰り返してきました。メタ認知を紹介してくれたのも副校長先生です。生徒、保護者の皆さんと、先生方で作る「チーム五中」がより良いチームになるため考え続けてきたことのひとつです。4 月から、3 年生の皆さんはそれぞれに進んだ道で、人との関係を築き、1・2 年生の皆さんは新学年で「チーム五中」をより強く、よりよいチームにしていきたいでしょう。

保護者の皆様、一年間のご支援とご協力に心より感謝いたします。来年度も変わらぬご支援のほどよろしくお願いいたします。

中学校体験入学(2/7)



学区内3つの小学校の6年生が、大きな期待と不安を胸に「中学校体験入学」に来てくれました。校内を見学したあとに、生徒会役員による五中の説明を聞いたり、部活動紹介の動画を見たりしました。目を輝かせて五中の学校生活の説明を聞き入っている6年生の姿が印象的でした。また、職員室前を通るときには、大きな声であいさつをしてくれました。4月の入学が楽しみです。

早い時期から準備を進め、当日の運営をしてくれた生徒会役員のみなさん、ありがとうございました。

主任栄養教諭吉村さんの思い

10月の学校だより「見えないものの価値」の中で「そばめし」の話とともに取り上げた主任栄養教諭の吉村康佑先生と改めて話をする機会がありました。なぜ栄養教諭になったのか、どんな思いで毎日の給食メニューを考えているのかを熱く語ってくれました。これを読んだら簡単には給食を残せませんね。

私が栄養教諭になった理由は大きく2つあります。

1つ目は、「自分の体が弱かったから」です。小学生の頃から、体を動かして遊んだり、バスケットやランニングをしたりすることが大好きでした。

しかし、長い間は体力が持たず、運動後は高熱を出して寝込んだり、すぐに疲れてしまったりしていました。周りの友達がずっと遊び続けている姿を見て、「羨ましいな」と頬をついて眺めていたことを今でも覚えています。病気や風邪をひかない丈夫な体作りはどうしたらいいのか考えていた時に、食の大切さを知り、栄養士の資格を取ることを決めました。

2つ目は、病院で勤務をしている時に、「食べたいものを食べられなくて苦しむ患者さんの姿をたくさん見たから」です。勤務先の病院では、「先生、うなぎが食べたいです。」と、私の白衣をつかんで毎日話をする患者さんや、「お酒が飲めないくらいなら死んだ方がましだ!!」と叫ぶ患者さん、そして、笑顔で給食を食べた後、トイレに行って戻ってしまう患者さん等、食で苦しむ患者さんたちは様々でした。ただ、患者さんの多くは、「偏食の傾向がある」ことが共通しているように感じました。病院では、彼らのケアをすることはできても、根治（完全に治すこと）はできなと感じ、「こうなる前に食の大切さを伝えたい」と強く考えたので、次の年に転職することを決意しました。

人は、何を食べるかによって、心も体も作られます。学力や体力を付けたければ、炭水化物（ご飯・麺・パン等）とたんぱく質（肉・魚・豆・卵等）をしっかり摂る必要がありますし、心の落ち着きには、エネルギー元（炭水化物）をしっかり摂った上で、カルシウムやマグネシウムといったミネラルを摂ることがおすすめです。野菜・きのこ・果物といった食物繊維やビタミンを摂ると、それらを上手に消化・吸収することができるというわけです。私たちは、それら全てをなるべく網羅した献立を毎日考えています。それは、皆さんのうちの誰一人として、病気や怪我で苦しい思いをして欲しくないと本気で思っているからです。

皆さんには夢や希望がありますか？プロ野球選手になること、会社の社長になること、医者、動物病院の看護師になること、お父さん・お母さんになること、幸せな家庭を築くこと…でも、健康な体（心）なくして、夢の実現はありません。まだ、夢を見つけていない人も、いつか夢や希望を持った時に、それを心から達成することができるようになるためには、今、好き嫌いせずに何でも食べることがとても大切です。どうか、毎日の食事を楽しく、そして大切に食べて欲しいなと願っています。これからも、美味しくて心のこもった給食を作るので、ぜひ将来の自分や家族のためにもりもり食べてください。応援しています！

1年間ありがとうございました

保護者の皆様、地域の皆様、令和5年度も本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。皆様の大きなご期待に応えるべく、教職員一同誠意をもって取り組んできました。至らぬ点もあつたかと存じますが、今後も皆様との信頼関係をさらに深めていけるよう、努力をしてみたいです。