



## 6 / 1 (月) 学校再開

学校に子どもの声が帰ってきました。

授業の再開です。5校時には、これまでの休みのことを振り返りました。これからの学校生活について「新しい生活様式」の観点から、考え、交流しました。



### ◎休校中よかったことは何ですか？

- ①新しい趣味ができた。(33.2%)
- ②自分を見直す時間になった。(24.5%)
- ③家族との絆が強くなった。(24.3%)
- ④よいことはなかった。(21%)
- ⑤精神的に気持ちが安定した。(20.5%)

### ◎休校中不安だったことは何ですか？

- ①学習が進まないこと。(51.8%)
- ②肉体的に体力がおちること。(48.5%)
- ③自分や家族が新型コロナウイルスに感染すること。(37.7%)
- ④生活習慣が崩れること。(29.1%)
- ⑤何も不安なことはなかった。(18.1%)

5/25 に実施の「生活アンケート」の結果です。



## 健康戦士コロタイジャー

コロナについては、これまでも様々な情報がありましたが、この度、ユニークな情報がありましたので、紹介します。健康戦士コロタイジャーのレッドは「衛生」、ピンクは「思いやり」、イエローは「メタ認知」、ホワイトは「免疫力」について発信しています。小学生にわかるように紹介している「メタにんちイエロー」のメッセージは、中学生にも当てはまります。コロナ関係の現在の場面だけではなく、他の場面で活用できます。

詳しくは、「健康戦士コロタイジャー特設サイト」をご覧ください。動画があります。

<https://mt-100.com/corotaiger/>

### ◎メタ認知とは

メタ認知行動には、モニタリングとコントロールがあります。双方が補完し、影響しあって働いていると考えられています。これらは学習や社会的活動を行ううえでとても重要です。

#### ■モニタリング

自分の認知について気づいたり、感覚を得たり、予測したり、点検したりすること。

#### ■コントロール

モニタリングした認知状態にもとづいて評価し、目標設定、計画、修正などの活動をする事。

(引用文献「まんがでわかる発達心理学」 講談社)

メタ認知とは、もう一人の自分が、自分自身を観察「モニタリング」して、カッコイイ自分を思い出して、適切な行動を実行する(コントロール)こと。発達心理学では、このように整理されているのです。考えてみると、大人にもよいヒントとなります。

### ◎メタにんちイエロー

イライラして自己コントロールができなくなった場面を2つ紹介しています。その場面で、モニタリングとコントロールで解決策を提示しています。

