

仕事や人間関係の質を高める“気づき”

「メタ認知」

仕事や人間関係で「なぜこんな行動をしてしまったのか」「どうして感情的になったのか」と後悔した経験はありませんか？そんな時に役立つのが「メタ認知」という力です。

■「メタ認知」とは

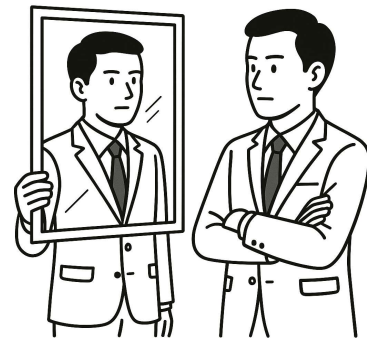
メタ認知とは、自分の思考や感情、行動を一步引いて客観的に見つめる力のことです。心理学の分野では、学習や問題解決、対人関係において重要なスキルとされています。

メタ認知は、大きく分けて「メタ認知的知識」と「メタ認知的技能(活動)」の2つの要素から成り立っています。

「メタ認知的知識」とは、自分自身の認知の傾向や、状況に応じた思考・感情のパターンを理解する力です。例えば「自分はプレッシャーがかかると焦りやすい」「長時間の会議では集中力が落ちる」といった、自分の認知のクセを知っていることがこれにあたります。

一方、「メタ認知的技能(活動)」は、その知識を活かして、状況に応じて自分の思考や行動を調整する力です。例えば「今は集中力が落ちているから、5分休憩を入れよう」「感情的になりそうだから、一度深呼吸してから話そう」など、実際の行動に反映させる力です。

このように、メタ認知は冷静な判断やミスの防止、ストレス対処など、ビジネスの現場でも幅広く活用できる力です。



■メタ認知を高めるために

メタ認知を高めるには、主にセルフモニタリングやコーチングなどが有効とされています。様々な方法がありますが、ここでは、日々の習慣に取り入れられる方法を3つ紹介します。

① セルフチェックタイムを設ける

1日の終わりに「今日の自分はどうかだったか？」を振り返る時間を5分でも作ることで、思考のクセや感情の動きに気づきやすくなります。

② ジャーナリング(日記)

感じたことや出来事を紙に書き出すことで、頭の中を整理し、客観的に自分を見つめることができます。

③ 自分への問いかけ

忙しい時こそ、「今、自分はどんな気持ち？」「何に反応している？」と自分に問いかける習慣を持つことで、感情のコントロールがしやすくなります。

メタ認知はすぐに身につくものではありませんが、日々少しずつ意識することで、変化が現れてくると言われています。自分を客観視する力を育てることで、仕事や人間関係をよりスムーズで豊かなものにする一助になるかもしれませんね。