

# 「共に学び合う」「1人で学ぶ」を 繰り返し、メタ認知能力を高める

1人で自律して学べるようになるには、どのような要素が必要であり、どうすればその力は育つのか。また、学力も意識も多様な生徒がいる中で、教師はどのように指導すればよいのか。

自律的学習の成立について研究をする京都教育大の伊藤崇達<sup>たかみち</sup>教授に、ベネッセ教育総合研究所研究員の佐藤昭宏が聞いた。

## 自分の思考や行動の振り返りが 自律的学習では重要

**佐藤** 家庭学習習慣の定着は中学校教育の大きな課題の1つであり、生徒が家で机に向かえるように、先生方はさまざまな指導をしています。しかし、先生や仲間がいる環境なら勉強できるけれども、家で1人では勉強できないという生徒が多いようです。教育心理学では、このような学習課題をどのように捉えているのでしょうか。

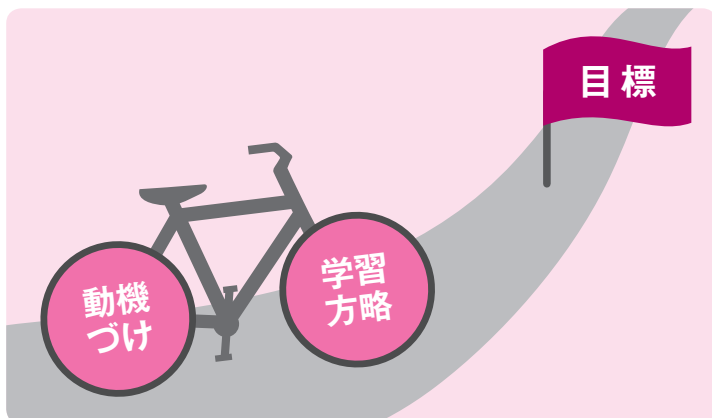
**伊藤** 1人で学ぶためには、目標、動機づけ、学習方略という主に3つの要素がどれほど確立しているかにあると考えます(図1)。自分はいかにあるかという目標があっても、目標に向かつて行動する動機づけがなければ勉

強はしませんし、動機づけをされていても、どうやって取り組むかの方略がなければ勉強のしようがありません。

1人では学べなくても、学校でみんなとなら学べるのは、確たる動機づけがなくても、友だちが勉強している教室の雰囲気があったり、先生が勉強方法をうまく導いてくれたりするからではないでしょうか。外発的にしろ、内発的にしろ、勉強しようと思う動機づけが弱い、または勉強方法が分からないために、家で1人になると勉強できないのです。

**佐藤** では、家で宿題には取り組むけれども、それ以外の勉強はしないという生徒についてはどうでしょうか。指示された内容だけではなく、自ら勉強に取り組める生徒に育てたいと考えている先生は多いと思います。

図1 1人で学ぶための3つの要素の関係



1人で学ぶためには、目標、動機づけ、学習方略の3つの要素が必要  
\*伊藤准教授の示唆を踏まえ、ベネッセ教育総合研究所で作成

# 1人で学べる生徒を育てる

さとう・あきひろ◎中等教育領域を中心に、自律的な学習者を育てる教育および指導を研究。高度消費・情報化社会の中でいかに「学びの主体」を形成するかに関心を持っている。



ベネッセ教育総合研究所  
初等中等教育研究室  
研究員  
**佐藤昭宏**

いとう・たかみち◎名古屋大大学院教育学研究科教育心理学専攻博士課程単位取得退学。専門は教育心理学、学習心理学。児童期から青年期にかけての自律的学習の成立について研究を行う。主な著書に『やる気を育む心理学』（北樹出版）、『自己調整学習の成立過程』（北大路書房）など。

## 京都教育大准教授 伊藤崇達



**伊藤** 宿題以外にも自ら学習するのは、学びに対して何かしらの動機づけがあるからです。この動機づけには自己効力感があることが鍵になります。勉強の成果が出たら「自分は勉強すれば出来る」、先生や保護者に褒められて「自分には能力がある」などと自信を持てれば、自分を勉強に向かわせる動機づけ

となります。自分にはその目標に到達できる能力があると考え、学習方略を立てて、実行できるのでです。

**佐藤** 成功体験を味わわせたり、努力や成果を見逃さずに褒めたりすることは、生徒の学習意欲を高めるために先生方もよく指導に取り入れるように思いますが、その意欲を1人で学び続ける力につなげていくためには、何が大切なのでしょう。

**伊藤** 最も大切なのは、メタ認知能力です。メタ認知とは、自分の思考や行動を客観的に把握し、認識することです。学習においてメタ認知がしっかり出来ていれば、学習の計画を立て、進み具合をチェックし、その結果を評価するなどして、学習を自分1人で調整できます。

このメタ認知能力は、小学校高学年から中学校初期の時期から高まっていきます。ですから、1人で学び続けられる自律した学習者となるために経験を積む時期として、中学時代は最適であり、重要なのです。具体的にいうと、例えば中学校に入ると定期考査が始まります。生徒は、試験日に向けて時間を意識しながら自分の学びをマネジメントすることを見ながら経験します。更に、テスト結果を見て、学習方法が適切だったのか、得点が悪かったら原因を振り返り、次の定期考査に向けて学習の仕方を考えます。このサイクルを積み重ねることでメタ認知能力が高まり、だ

だんと自律した学習者になっていくのです。

**佐藤** なるほど。定期考査前以外にも、メタ認知能力を高めるために意識すべきことはあるのでしょうか。

**伊藤** メタ認知能力は、人によって差があり、発達度合いもさまざまです。学習計画をうまく実行できない生徒は、自律した学習を行う土台となる生活習慣が確立していないことも考えられます。生活を自分で律せられなければ学習を律することも出来ません。学習計画と同時に生活習慣を見直すよいいと思います。

**宿題も出し方の工夫次第で自律的な学びにつながる**

**佐藤** 宿題によって生徒に学習習慣を付けようとする学校は比較的多いと思いますが、宿題の出し方で気を付けるべきことはありますか。

**伊藤** 生活習慣の定着についても同様のことが言えると思いますが、初めは強制であっても、周囲からの働き掛けや自己効力感によって、その価値を自分のものとして取り入れられれば、自ら行動するようになります。これにはいくつかの段階があり、前号で上越教育大の中山勘次郎教授が紹介されていた「内発的／外発的動機づけの段階モデル」(\*)に沿って、説明することが出来ます。

宿題に、強制や罰を避けるといった消極的な理由（「外的調整」）で取り組むのか、それ

\*【VIEW21】 中学版 2013 年 Vol.2 P.26-27 参照

とも、義務であり評価の対象（「取り入れ調整」）だから取り組むのか。生徒が宿題を自分の中にどう位置付けるかは、教師の働き掛けによって変わります。宿題を出す意味、学習する価値を説明することも有効でしょう。もちろん、1度の説明では取り入れられない生徒もいます。何度も語り掛けることが必要です。

更に、宿題を提出させて終わりとするのではなく、メタ認知をさせることも有効です。自分で採点して自己評価をするようにしたり、自分はどんなふうに宿題に取り組んだのか、良かった点や悪かった点を書かせて、次に向けて改善策を考えさせるのです。宿題の内容や学び方にまで踏み込んで振り返らせて、「宿題で成績が上がった」「効果的に勉強できるようになった」という実感を繰り返し味わわせることで自己効力感が高まり、「学ぶ」とは自分にとって価値があるものだ」（「同一化調整」となれば、後は自分1人でも学習に向かうようになるでしょう）。

**佐藤** 現在、私は中学生の学習指導に関する研究をしています。ここでは、認知心理学の知見を参考に、生徒に自身の学習の振り返りをしてもらっています。振り返りの質に問題があると感じています。なぜ間違えたのかについて、例えば「計算ミスなので、次は間違えないようにする」という振り返りで満足している、なかなか学習の改善や効果には

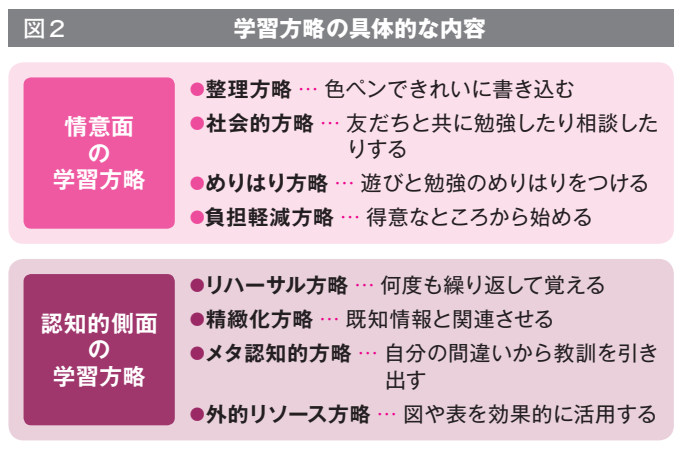
つながりません。生徒の振り返りの内容に踏み込んだ指導が必要だと思っています。

**伊藤** 「取り入れ調整」から「同一化調整」に達するまでには、心身共に発達の途上にある中学生にとってはとても時間が掛かることです。動機づけと併せて、学習方略への働き掛けを続けることが効果的です。英単語や漢字を覚える効果的な方法や復習しやすいノートの取り方など、学習方略のヒントを提示する。また、集中力を高める工夫や気持ちの切り替え方など、情意面のアドバイスを（図2）。方略は可視化しやすいので、支援の手立ても具体的に考えられます。こうして生徒に学びの見通しを持たせ、学習の実感や手応えを感じさせて自己効力感を高めることによって、同一化調整への道筋を立てていくのです。

**「みんなで学ぶ」「1人で学ぶ」を繰り返しながら自律した学習者に**

**佐藤** 中学校の導入期指導で、生徒との信頼関係の構築に力を入れる取り組みをよくうかがいますが、学習にはどのような影響がありますか。

**伊藤** 自ら学ぶ力を育む過程では、教師と生徒との信頼関係、クラスづくりも重要になると考えています。先ほどの宿題の話でいうと、教師と生徒との人間関係が出来ていなければ、生徒は勉強を強制されたと感じ、嫌々ながら取り組みます。しかし、信頼している先



学習方略は、大きく「情意面の学習方略」と「認知的側面の学習方略」の2つに分けられる

\*伊藤准教授の示唆を踏まえ、ベネッセ教育総合研究所で作成

生から与えられた課題なら「先生は自分のことを見てくれている」と受け止め、学びにも向かいやすくなると思います。特に中学生の初期は、教師や保護者が引つ張っていく場面がまだまだ必要です。しかし、思春期の生徒は心理的には微妙な段階にあり、頭ごなしに強制すると反発するでしょう。教師や保護者の言葉が生徒の心に届くには、人間関係の質が問われるのです。

**佐藤** 保護者や先生との関係と共に、クラスメートとの関係づくりについてはどうですか。

**伊藤** メタ認知の過程では、他者を見て自分がどのような状態なのかに気付くことがよく



# 1人で学べる生徒を育てる



あります。友だちがどんな目標を持っているのか、どんな方法で勉強しているのか。冒頭で、学校でみんなと一緒に勉強できるけれども、1人では出来ないことが課題に挙がっていました。生徒が互いに学び合うクラスづくりによって、自ら学ぶ力の育成の場になることが出来ると考えます。中学生になると、生活の場は家庭中心から学校を中心にした仲

間関係へと移行していきます。学校で友だちと共に勉強することが生徒に与える影響は大きいはずですよ。

## 集団指導でありながら 個に応じた指導にもなる工夫

**佐藤** 学校事例で紹介した各校とも、生徒と教師の信頼関係を大切にし、グループ活動を取り入れていましたが、どのような点が印象に残りましたか。

**伊藤** 各校の取り組みを拝見すると、先生方の生徒に対する熱い思いが伝わってきます。生徒と教師との信頼関係では、富山市立速星中学校（P.10参照）で「無監督テスト」や無人販売など、生徒の自律性を育むことが伝統的に行われているのが印象的でした。自分を律する力は、毎日の生活や行事、部活動でも育むことが出来ませんが、別の場面でも発揮できるようなことが重要です。そうした意味でも、さまざまな場面で自律性を養うことが、自ら学ぶ力につながると思いました。

グループ活動については、大仙市立西仙北中学校（P.6参照）のように、優秀なノートを掲示する、授業で他の生徒に教える時にノートを広げたままにすることも、学び合いの1つといえるでしょう。更に、同校は「1人勉強ノート」と枠をつくりながら、内容は自由にさせて、生徒が自ら進んで取り組むような仕組みにしています。集団指導でありな

がら、個に応じた指導になっています。

**佐藤** 先生が重要事項に挙げていたメタ認知を取り入れている学校もあります。

**伊藤** 短いサイクルでPDCAを回し、自律した学習を定着させようとしている多度津町立多度津中学校（P.14参照）の取り組みは、ユニークだと思います。毎日行くと「とにかく書いて出せばよい」と作業に陥りやすいのですが、グループ内で計画を見せ合うことや、毎週小テストを行って評価することなどによって、作業化を防ぎ、個別指導の側面を持たせています。

**佐藤** 生徒の学習を型にはめないことでは、東京都の鷹南学園（P.18参照）が「放課後自習室」などで地域の人々が生徒の学びを支援していました。第三者的な大人が入ること、学びの情報源が広がりますね。

**伊藤** 子どもはいろいろな他者とかかわりながら育ちます。そうした面から考えても、地域の人々との交流は生徒の自律を促すことにもつながるでしょう。また、保護者に他の家庭の学習支援の方法を伝えることも参考になる取り組みです。家庭学習は教師の指導が及ばない面もあるので、こうした保護者への支援も重要です。

子どもが自立し、自律するためには、さまざまな工夫が重要です。そして、時間が掛かります。教師や保護者が地道に支援し、見守り続けることが必要なのです。