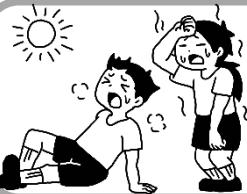


港区★中学生news



港区の公立中学校に通う中学生のみなさん、こんにちは！港区長の山口照美です。学期に一度、中学生のみなさんに情報発信をしています。熱中症に気をつけて、勉強・部活・遊びに充実した夏休みにしましょう！

「メタ認知」を意識してみよう！～自分を客観的に知る～

SNSでいろんな炎上事件が起こる度に、「このような写真（発言）を投稿したら、どんな影響があるか」という想像力や、かっこ悪い行動をしている自分を客観的に見る力が育っていないことに、驚くことがあります。こどもだけの話ではなく、大人同士の会話や仕事でも「自分を別の視点で冷静に見て、行動を修正する」ことができない人が多いのに、困ることがあります。

この、自分を別の視点から引いて眺め、とらえ直す力を「メタ認知」と言います。「メタ」とは「一段階上の、高次の」という意味、「認知」は「理解し認める」という意味です。もう一人の自分が少し上から、今の自分を眺めて評価しているようなイメージです。

「自分の今の発言、大丈夫？」といったコミュニケーションの場面や、テスト前の勉強が進まない時に時間の使い方や勉強の仕方を見直す時にも有効です。その中で「こうありたい自分」「うまいやり方」のモデルを見つけることも、メタ認知を活かすコツです。スポーツや音楽・美術などのスキルアップも、上手な人の練習法や体・道具の使い方を知り、自分と比べて修正をかけていくことができます。

この夏休み、自分が一步でも前に進めたい目標を決めて、日々の行動の中に「メタ認知」を意識する時間を持って取り組んでみてください！



読書のススメ

『窓をひろげて考え方 体験！メディアリテラシー』 下村健一 企画・構成：艸葉よしみ

（かもがわ出版）

メタ認知と同様に、ネットのフェイクニュースやSNSでのデマなど、情報が正しいかどうか視野を広く持つことは、生きる力の一つです。

この絵本は、まず小さな窓で区切られた情報と受け手の誤解が描かれ、次のページで「広い視野で見るところだった」とわかるきっかけになっています。メディアリテラシーを鍛えましょう！



ちょこっとNEWS

中学生のみなさん！

「マイナンバーカード」は作りましたか？

マイナンバーカードの普及率は港区で70%を超えていますが、10代の取得率が低いままです。すぐに必要な場面が少ない年代かもしれません、数年後に家から自立する可能性の高い年齢もあります。身分証明書にもなりますので、できれば早いうちに取得してください。スマホから申請できますので、夏休みの間にぜひ申請を！⇒

港区役所 窓口サービス課住民情報グループ

TEL: 06-6576-9963



10代のための相談窓口まとめサイト

ミークスで検索 <https://me-x.jp/>