

2023 年度

国際政治経済学部

総合型選抜Ⅱ期(自己アピール型)

【小論文】

60 分 100 点

次の文章を読んで、問いに答えなさい。

「自分が〇〇のように振る舞うよう、気をつける」ことや「自分を変える」ことのためには、認知科学でいうところの「メタ認知」が重要です。メタとは、「上の」とか「超」という意味。メタ認知とは、「超認知」。自分の認知をもうひとつ上のメタレイヤー（上の階層）から見ることに。

自分が笑ったり怒ったり悲しんだりしているとしましょう。これが、あなたの心が行っている「認知」です。「メタ認知」とは、「笑ったり怒ったり悲しんだり」している自分を客観的に見ている心の働きのことです。人間は、さすが、高度な動物で、認知とメタ認知を同時に行うことができます。何かをしながら、その自分を見ることが。

ただし、これが得意な人と苦手な人がいるようです。すぐカーツとなる人って、いますよね。冷静なときには紳士なのに、カーツとなると、人が変わったように感情が高ぶって手を付けられない。

ある知人は、冷静なときに「またやっちゃったね。やるまいとおもっているんだけど、カーツとなると、止まらなくなるんだよね」と言います。冷静なときにはメタ認知ができています。冷静に自分を見ている。しかし、カーツとなると、メタ認知が利かなくなってしまう。冷静に自分を見る自分が働かなくなっている。

理性の力や人の目を気にする自分がメタ認知に関係していると言えるでしょう。

で、自分を変えるには、自分は今どう振る舞っているかを、メタな視点から冷静に見る必要があります。メタ認知をしているから、自分の状態が客観的にわかる。だから、改善できる。つまり、変わるのです。

私は、自意識過剰で人の目を過度に気にする子供でした。自分がどう見られているかということが気になって、結局、何もできなかった子供時代。精神的金縛りです。言い換えると、自分がどう見えるかを自分で確認するメタ認知への感受性が高かった（高すぎた）のでしょ。そして、そういう人は、実は、自分を変えやすいのかもしれない。なぜなら、認知をしている主観的な自分と、それを冷静に見ている客観的な自分（コーチ）を、同時並行的に置くことが得意だということですからね。

大学に入ってから前向きで楽観的になれた理由や、学生のころよりも今の方がさらにそうなれた理由の一つは、今述べたメタ認知を心がけたからかもしれません。メタ認知が得意だった私は、自分を分析し、客観視し、改造した。考えてみると、私は、人間の心について分析するのが好きなんです。だから、昔は、自分の心を分析して自己改造した。今は、どうすれば幸せになれるかという人間の心のメカニズム

について研究したり本を書いたりしている。どちらも、まさに、人間の認知について客観的にモデル化しているということです。

(前野隆司『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』講談社現代新書)

問一 本文を三〇〇字以内で要約しなさい。

問二 あなたがこれまでに、「メタ認知」により自分の心を分析し、客観視することで自分を変えることができた経験について、五〇〇字以内で述べなさい。