

ラダーIV-1
「メタ認知」
講師：竹之内課長
小畠課長代行



看護部教育委員 ラダーIV-1研修報告
10月19日・26日 「メタ認知について」

「メタ認知」とは・・・

「自分の認知活動を客観的にとらえる。つまり、自らの認知（考える・感じる・記憶する・判断するなど）を認知すること」です。自分自身を超越した場所から客観的に見ることに加えて、自分自身をコントロールでき、冷静な判断や行動ができる能力までを含めて、近年ビジネス分野でもメタ認知が注目されています。メタ認知が高い人になると、周りへ配慮ができ、いつでも冷静な対応ができるようになります。また、自分の欠点を把握し、より効率よく正確に仕事が進められるように工夫を行うこともできるようになるというメリットがあります。ラダーIV-1メンバーは部署にとってもリーダー的存在の方々であります。ぜひ、今回の学びを活かし、自分自身を客観視することを意識してみましょう！

参加者の声

・メタ認知という言葉を初めて知りました。今まで業務が多忙になると、自分の感情でイライラとしてしまい後から自己嫌悪になることもあります。メタ認知を学び、自分を客観視してみることをやってみようという気持ちも芽生えました。他人を見ることはできても自分を客観的に見ることは難しいですが、皆が働きやすいチームになれるように努力してみようと思います。