

## 超簡単なメタ認知入門

はじめに

「メタ認知」という言葉は一般的に使われている言葉ではないかもしれません。

「メタ認知」という言葉を考証したいわけではないのでどこかの領域では昔に、あるいは昔からあった言葉かもしれませんがそれもよく知りません。

2010年代の10年くらいで徐々に一般化してきたのはおそらく精神科医療の領域ではないでしょうか。

精神科医療では「メタ認知」という言葉を使うと表現しやすいことによく出くわします。

ただ10年以上前は精神科医療の現場や文献でも当たり前のように「メタ認知」という言葉を使う雰囲気はなかったと思います。

しかし最近では意志のみならず精神医療従事者で「メタ認知」という言葉を説明なく使う場面を見かける様に感じます。

他方で現代哲学でもどこまで認知されるかはともかく「メタ認知」という言葉と概念が非常に有用です。

現代哲学のみならず、西洋の歴史においては「メタ認知」という言葉がぴったりくる概念がしばしば見られます。

ソクラテスしかり、ウィットゲンシュタインしかりです。

本書にて「メタ認知」についてわかりやすく知ってもらおうと思います。

### 第一章 精神医学におけるメタ認知

医学の基礎過程では必ず生理学と病理学を学びます。

生理学と病理学は必修単位であり落とせば専門に進めません。

また例え単位を通しても生理学と病理学の勉強が貧弱であれば医者としてハンディキャップを負うでしょう。

臨床医や研究者として専門馬鹿にはなれても人体に対する奥深い理解には達することができない医師になります。

医学部の基礎科目は生理学、病理学、解剖学、薬理学、衛生学（微生物学や感染症学などを含む）、公衆衛生学などでしょうか。

これらを標準以上の水準でマスターしていないとコロナ騒ぎで見られたようなおかしい医療関係者が続出します。

これらの医学基礎科目を理解するには数学、物理、化学、生物学などの諸分野のある程度以上の理解も必要になり、高校時点でこれらの教科にある程度の習得度に達していないと「いいお医者さん」にはなれても「優秀な医学者」にはなれないかもしれません。

まあそういった医学、医療業界の内幕はさておき、精神科医療従事者は精神の生理学と精神病理学にある程度精通している必要があります。

生理とは簡単に言うと生きること、生きることの正常の理で病理とは生きること、生き物の異常の理であり後者は傷病などに罹患している状態のメカニズムを研究します。

精神医学で最も重要な障害の一つに統合失調症がありますが統合失調症の主要な症状が「メタ認知障害」です。

これは古くから「病識」や「病感」の欠如と言われていたものです。

統合失調症とは幻覚や妄想のような感覚や思考の異常、解体した、別の言い方をすると支離滅裂であったりまとまりのなかったりする思考や言動や行動、知情意の低下、つまり知性や感情、意欲の低下が見られたり興奮や攻撃性の亢進、そう状態やうつ状態をきたしたりします。

何であれそれらが日常生活や社会生活に破綻をきたすような状態になるのですが、統合失調症の患者さんは多かれ少なかれ自分を客観的に見ることができずに他人に奇異に見られているかもしれないと認識することができません。

これを「メタ認知障害」と言います。

逆にいうと統合失調症でない人は自分の思考や言動や行動を客観的に認識し、自分が人におかしく見えているかおかしく見えていないかを判断できる能力があるということになり、これをメタ認知の能力と言います。

「自分がおかしなことを言ったりやったりしていることを自分自身が知っている」ということです。

自分が効いているものは幻聴である、自分の思考は人からおかしく思われている、自分はおかしいかもしれないと思えることを病識、認識は出来ないが感じ取れる病識の弱いものを病感と言いますが、言い換えるとこれはメタ認知の程度と言えます。

## 第2章 現代哲学におけるメタ認知

西洋哲学は古代と近代は無前提で自由な思弁を目指していました。

中世哲学はキリスト教の力が強くキリスト教を前提とさせられていたので古代と近代とは異なります。

古代と近代の哲学は何も前提にしない思弁による理論を目指したのですが、構造主義の発見/発明により激震がはしります。

西洋哲学というものが素朴实在論を前提にしていたことが明らかになったからです。

つまり哲学の理論と言うのは大きく分けて2つの系統に分けられます。

1つは近代以前の素朴实在論を無意識の前提と成り立っている哲学理論です。

もう1つは構造主義を前提とした構造主義的哲学です。

これにより哲学理論というものは系統分類して整理する対象になりました。

前提ですのでその哲学理論が正しいかどうかはその前提を含めた他の前提が全て真である場合結論が恒常的に真であるように作られていれば、妥当、あるいは健全な理論と言えるかもしれません。

または前提という言葉を使いましたが仮説を仮定として使っているとも言えます。

あくまで仮なので真偽を論ずるような話ではありません。

素朴实在論も構造主知的哲学も真偽の分からない前提であり仮説に過ぎません。

結局それが正しい根拠も確かな証拠もありません。

という見方に基づいているのがポスト構造主義です。

ポスト構造主義によればある哲学理論は4通りの可能性があります。

素朴实在論と構造主義を同時に前提としている場合、素朴实在論を前提として構造主義を前提としない場合、素朴实在論を前提とせず構造主義を前提とする場合、素朴实在論も構造主義もどちらも前提としない場合です。

哲学理論というものを考える場合、この様な俯瞰的な見方をする必要があるのでメタ認知が必要になります。

現代哲学のポスト構造主義の要素は、前提がないこと、これは言い換えるとイデオロギーが複数作成可能であってどのイデオロギーも特別ではないこと、主体、自由、選択、自覚、メタ認知です。

この要素間の関係は主体が自由にイデオロギーを選択できてそれをメタ認知し自覚し続けるということです。

メタ認知と自覚はもしかしたら分ける必要はないのかもしれませんがここでは分けておきます。

もしこの要素と関係性にメタ認知と自覚が無くなると、「主体が自由に自分が好きなイデオロギーを選択しその事を忘れてしまいまたその時に好きなイデオロギーを選択する」の繰り返しになります。

全くそれでもかまわないのですがその場合に失われるのは首尾一貫性と選択とそれに基づく行動同士の整合性が失われ矛盾に満ちて見える事です。

このような姿勢で生きること、というか行動のパターンも必ずしも悪い事ではなく、日本で1980年代にニューアカデミズムとして現代思想がはやった時代にはそのような生き方が称揚されていたようです。

メタ認知や自覚を重視したところで必ずしも一貫性や不整合や無矛盾性を保証するものではないので自覚やメタ認知の扱いは現代哲学の議論の争点になります。

### 第3章 仏教のメタ認知

仏教でもっとも大切なもの、少なくともお釈迦様が存命中に説いた内容と言われる原始仏教でもっとも大切なのは十二因縁生起説です。

お釈迦様はこれを発明することで悟ることができましたし、誰であれ十二因縁生起を理解すれば悟ることができます。

十二因縁生起は12個の要素で成り立っていますが一番初めは「無明」とされています。

これは何も明らかではない、あるいは明らかなものは無いということです。

我々は何も前提と出来ないし、前提としてもそれが真である根拠も証拠もないということの意味しています。

何も根拠と出来ないため、我々は自分で何か前提を作ってそこから理論を構築していくわけです。

ここにあるのは主体によるある仮説を前提とするという選択であって、仮説が仮説でなく親切であって真なる前提として根拠として良いと何か保証してくれたということではありません。

あくまで個人の恣意的な選択であって、そこには時にリスクを取る必要や感情的な覚悟や後悔が伴うこともあるでしょう。

ただここで解るのは仏教の根源は「無前提」であるということでありこれを「無明」と呼んでいます。

何も真なる前提とすることなく考えるということです。

論理学では assumption rule というのがあり理論の過程で仮定を想定することがありますが結論では消します。

何ものにも無前提である命題を恒真式 (tautology) と言います。

何も前提にしない場合に論証がどのように進むのか？

仮定を行うことになります。

仮定が最終的に消去されれば結論は何をも前提としていない結論として使用できますが、哲学理論の多くは仮定が消去せず残っていますので、その哲学理論は仮定の説、仮説に依存しています。

仮説が適用できる条件であればその哲学理論も適用できますし、仮説が成り立たない条件下であればその哲学理論を適用できる理由がありません。

仏教の第一原理は因縁、縁起、十二因縁生起ですがその中でもさらに第一番目の原理は「無明」つまり明がない、明らかなものは無い、自明なものは無いということです。

これは伝統的な西洋哲学でいうと全ての前提が成り立たないところから出発せよ、と言っているのと同じです。

ですから仏教は明らかなものから出発せず全てを無明とみなして明らかに感じられるものを自分で作り上げるということでまず無明、つまり中、中観、ポスト構造主義を前提した上で次に空論、構造主義論に入る形をとっています。

言い換えると仏教は全てのイデオロギーに対して中立であり、それを自覚することから始まっています。

これが仏教のメタ認知です。

これは精神医学のメタ認知と同じもので自分の思考、言動、行動を客観的に中立的に観る、すなわち中観するということです。

ですから仏教は全ての世俗のイデオロギーに対しては相対主義であり、主体と自由、イデオロギーの優位を認めないこと、メタ認知とその自覚を基礎に成り立っています。

### 第3章 現代哲学のメタ認知

現代哲学の要素も主体と自由、イデオロギーの優位を認めないこと、メタ認知と自覚です。

これらの要素の中には重複があり各要素は完全には独立ではないかもしれませんが、これらを同時に連言、つまりかつ〇の関係で同時に満たすとポスト構造主義の必要十分条件になります。

ポスト構造主義の観点から見れば近代までの哲学理論や構造主義による哲学理論もただの1つの世俗的なイデオロギーに過ぎません。

そういう意味でポスト構造主義を他の哲学理論を含めたイデオロギーと区別してメタイデオロギーと呼びましょう。

メタイデオロギーは世俗と全く関係がなく理論の理論のようなものです。

理論自体を扱うために理論に対するメタ認知が必要になります。

もしあるイデオロギーを妄信してその事を客観的に観ることができなくなってしまうればそれはメタ認知が障害された状態です。

ポスト構造主義から見れば近代哲学以前の西洋哲学は無前提でなく無意識に素朴实在論を前提とした理論群ということになり、初期の構造主義的哲学は素朴实在論を否定し構造主義を絶対化した、つまり構造主義を前提とした無前提ではない哲学理論ということになります。

### 第4章 メタ認知障害

メタ認知がなくなるか減弱するか混乱することをメタ認知障害と言います。

これは精神医学の言葉です。

統合失調症などの病識や病感の傷害を認知科学的にまとめて表現した言葉と言えます。

障害と言うと保健や福祉や医療の話になってしまうかもしれませんが、メタ認知が失調した状態は精神科領域のみならず日常生活や社会現象、思想や哲学、宗教の領域でもよく見られます。

妄想という言葉はおかしなことを考えているが修正できない状態を表します。

この修正できないのは「自分がおかしなことを考えているかもしれない」と考えるメタ認知が失われているからです。

障害や病的な状態でなくても日常の交友やメディアなどでメタ認知が失調している状態が良く見られます。

「絶対に間違いを認めない人」、これは自覚なく行っているのであればメタ認知障害です。

「矛盾した発言をする報道キャスター」、これも故意にしているのであればメタ認知能力に問題を抱えています。

近代までの西洋哲学、これは中世哲学は意識的にキリスト教を前提にしているのでキリスト教についてはメタ認知を持っていると言えるかもしれません。

しかし素朴実在論を無意識に前提としている点では近代哲学は一貫しておりしかもそれを認知できていませんのでメタ認知障害です。

構造主義が発見されたばかりの時はそれまでのあらゆる思想が素朴実在論を無意識に前提していたことも同時に発見されたので、素朴実在論を否定して構造主義により哲学を創るのが正しいと考える構造主義の絶対主義者や急進派、過激派がいてこれはこれで行き過ぎが生じました。

メタ認知を失って世俗的イデオロギーを単なる一つのイデオロギーと見れなくなりそれを妄信して他のイデオロギーを否定、攻撃し出すのは歴史上しばしば見られます。

これが宗教で見られると狂信と呼ばれたり、精神医学ではこの状態をパラノイア類、パラノイドと総称することがあります。

第5章 終わりに



現代哲学は数えられる数の要素でできています。

主体（自己）、自由、選択、無前提、特定の世俗イデオロギーを特別視しないこと、自覚、メタ認知などです。

メタ認知という言葉は世間では言葉として一般的に使われるものではないと考えられるため本書ではメタ認知の説明を行いました。

メタ認知を持つ、あるいはメタ認知を理解できなければ現代哲学は習得できません。

しかしメタ認知は実際には簡単な概念ですので誰にでも理解できます。

現代哲学の習得を目指す、目指さないにかかわらず、メタ認知を知っておくと生きていくうえで役に立ちます。

メタ認知を理解しそれを使って志向できるようになれば知能が上がり、頭がよくなります。

逆に特に障害がない人でもメタ認知能力がない人は知能を低く見積もられる可能性があります。

愛玩動物や玩具の如く低く見られながらもかわいがられて生きてければそれでよいのかもしれませんが、知能の高さを売りに生きていけない場合にはひどいハンディキャップを負うことになります。

もし本書で書かれたような「メタ認知」を今まで知らなかったのであれば是非ここで覚えてしまってください。(字数：5,918字)