

はじめに

本書の目的は、レポート・論文の基本的な書き方をマスターできるよう、**考えるプロセスを支援する**ことにあります。よりよいレポート・論文を作成するためには**書くことと考えることの往復運動**が大切です。

レポートを書くのは初めてという人は、最初は「大変そう、難しそう」と感じるかもしれません。でも、大丈夫です！ ポイントをつかみ、ルールを理解すれば、誰でも書けるようになります。

なお、本書は、次のような読者を対象としています。

- レポートを書くのは初めてという高校生、大学生
- 卒業論文や修士論文を書こうとしている大学生、大学院生
- 通信教育やビジネス・スクールで学んでいる社会人学生
- 職場で論理的説明が求められるビジネス・パーソン
- 看護・医療・介護・福祉に従事する現職者

さらに、次のような要望を持つ読者に向けて、どこをどう読んだらよいのか、**効果的な活用法**を提案しています。

- 初めてレポートを書くのでどうすればよいかわからない
- 提出日が迫っていて焦っている
- 書き方を体系的に勉強したいと思っている
- コピペでない、引用の正しい方法を学びたい
- 事実と判断を峻別し、根拠に基づく伝わる文章を書きたい

自分の考えを自分の言葉で表現できたとき、レポートや論文をまだ足りないと思いながらも書き終えたときには、達成感だけでなく、自分が少し前に踏み出せたような喜びも感じることができます。

自分の考えを明確に伝える力は、大学だけでなく、仕事の場においても、とても重要です。本書が、みなさんの思考を鍛えていくための一助となることを心から願っています。

Contents

はじめに	1
本書の使い方	4
第1章 レポート・論文を書く前に	7
1 レポートとは何か、論文とは何か	8
2 まずは段取り、ゴールまで見通す	10
3 書くことで思考が深まる	12
4 よりよく書くためのメタ認知	14
第2章 説得力のあるレポート・論文を書くために	15
1 思考を論理的に組み立てる	16
2 問いを立て、証拠を示す	17
3 批判的に検討する	18
4 読む力を鍛える3ステップ	22
ステップ1 情報を効率的に点検する「概略的読み」	25
ステップ2 論理の組み立て方を理解する「構造的読み」	26
ステップ3 議論を組み立てる「批判的読み」	29
5 引用を的確に示す	31
第3章 レポートを書く	39
1 レポートの型を見極める	40
2 レポートのイメージをつかむ	42
3 レポート作成の5ステップ	43
ステップ1 論点を見出す	43
ステップ2 調べる：流動性で速報性のある情報を収集する	49
ステップ3 組み立てる	58
ステップ4 執筆する	64
ステップ5 点検する	70
第4章 論文を書く	73
1 論文を書く前の心構え	74
2 卒業論文、修士論文に取り組む意味	75

3 論文の型と研究方法	76
4 論文作成の5ステップ	79
ステップ1 テーマを決める	79
ステップ2 調べる：体系的で信憑性のある情報を収集する	83
ステップ3 組み立てる	85
ステップ4 執筆する	91
ステップ5 点検する	97
5 調査や実験を実施する際の「研究倫理」について	98
第5章 レポート・論文の作法を学ぶ	99
1 題名のつけ方	100
2 定義の仕方	101
3 引用の示し方、文献リストの書き方	104
4 パラグラフの書き方	113
5 事実と意見を区別する—記録物・報告書でも重要	118
6 わかりやすい文章を書くために	120
第6章 プレゼンテーションを成功させる	125
1 プレゼンテーションのポイント	126
2 パワーポイントの作成	130
3 レジユメの作成	131
付録1 論証型レポートの見本レポート	134
2 文献研究による仮説論証型論文の見本レポート	138
3 実証研究による仮説検証型論文の見本レポート	147
4 自己点検評価シート、ループリックについて	153
5 参考となる文献の紹介	162
6 図表一覧	165
索引	166
あとがき	169

本書の使い方

本書の特徴

初めての人もフォーマット
を用いスラスラ書ける！

レポート・論文作成を通して、本物の
「書く力」「考える力」をつけることが、
この本、1冊でできます。

- フォーマットには、思考の道筋が埋め込まれています
- 何を、どう検索したらよいか、引用したらよいかわかります
- 見本レポート・論文を参考に、自力で書くことができます
- 索引を活用し、〈辞書〉のように使えば、論理的な思考法を身につけ、本格的なレポートや論文を書くことができます
- 図解や自己点検評価シートを使うと、ポイントが素早く理解できます
- 携帯やスマホなど身近な話題を用いてわかりやすく解説しています

執筆する前の準備

レポートや論文は、パソコンに向かっていきなり書き出せるものではありません。初めて書くという人や提出日が迫っている人は、まず、本書で提案している**フォーマット (pp.68～69、87、95)**を使って、自分の頭の中に、思考の道筋を作ることからはじめてみましょう。時間に余裕のある人は、何本か論文を調べ、ざっと目を通してみてください。定型的な表現があることがわかります。そうすると、自分で文脈に合わせて表現を選んで使えるようになります。

作成に取りかかる前に、次の2つのことを必ずやってみましょう。

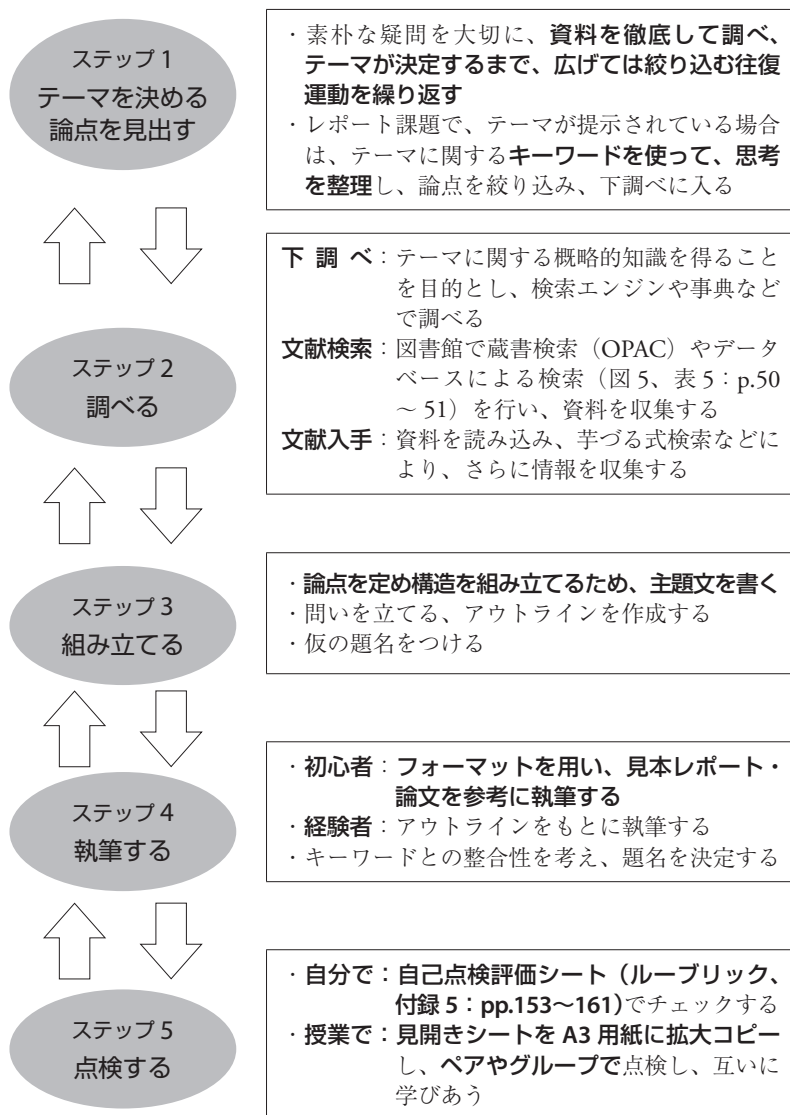
ステップ0 作成前に

型を見極める：自分が書こうとしているレポート・論文は、どの型か、図解 (pp.40～41、79～80) を使って見極めてください

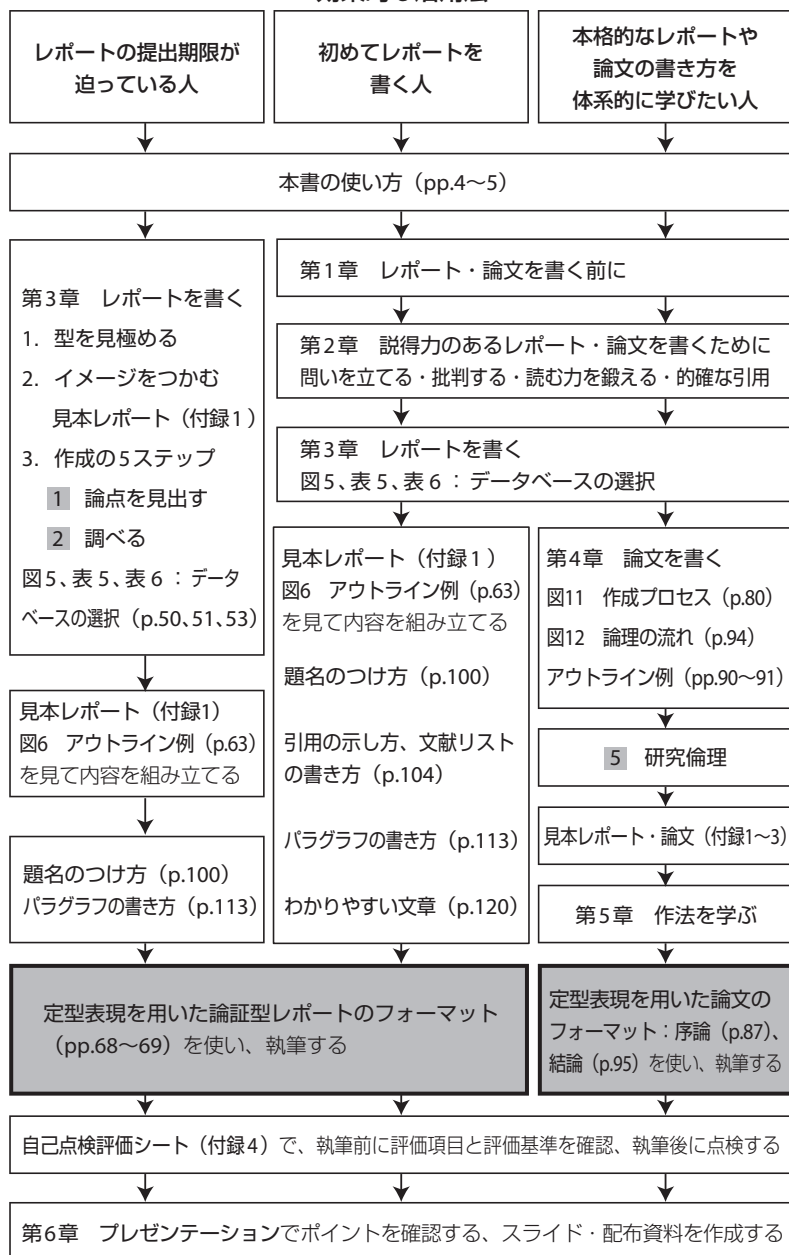
イメージをつかむ：見本レポート・論文 (pp.134～152) を見てイメージをつかんでください。「なるほど、こう書くのか」「文字数はこれくらいか」など、分量の目安、題名や見出し、引用の仕方、論理を示す接続表現に注目してください

レポート・論文作成の5ステップ

次の5つのステップを行きつ戻りつ、書くことと考えることの往復運動を繰り返しながら、よりよいレポート・論文をめざしましょう。



効果的な活用法



レポート・論文を書く前に

- 1 レポートとは何か、論文とは何か…………… 8
 - 作文とは違う！…………… 8
 - レポートと論文を区別する…………… 9
 - ルールを学べば、書ける……………10
- 2 まずは段取り、ゴールまで見通す……………10
 - お料理と似ている……………11
 - 「見通し」と「見切り」をつける ……11
- 3 書くことで思考が深まる……………12
 - 悩み、苦労して書く経験は貴重……………12
 - 日本語で思考を鍛える……………13
- 4 よりよく書くためのメタ認知……………14

レポートとは何か、論文とは何か



試験じゃなくて、レポートだって！
いきなり 4000 字、自分で書ける？
何から始めればいいんだろう。

コピペするとわかつちゃうんだって。
文献を引用するってどうやるの？
なんか、すごく大変そう……



まずは、レポート・論文をなぜ
書くのかを理解し、書き方の
ルールを学びましょう！

レポートや論文には、決まった書き方があります。書き方のルールを学び、書く意味を理解できれば、「なんだ、そうだったのか。私にもできそう。やってみよう」という気持ちになります。

まずはレポートや論文が、作文とはどのように違うのかを、正確に理解することから始めましょう。

作文とは違う！

レポートや論文は、作文とは何が違うのでしょうか。

作文は、自分が思うがまま、感じたままに、特別な裏づけがなく書いても問題にはなりません。

一方、レポートや論文では、自分の主張を裏づける信頼性のある証拠が求められます。したがって、レポートや論文を書くためには、下準備

が必要です。講義ノートや課題図書を「読む」、内容を「理解する」、文献や資料を「調べる」ことなど、書き出す前の準備が必要です。

レポートと論文を区別する

それでは、レポートと論文は何が違うのでしょうか。

表1は、作文・レポート・論文の違いを一覧にしたものです。

レポートと論文に共通することは、文献を調べ、自分の意見を述べることです。大きな違いは、論文では、レポートよりも、オリジナル（独創的）な内容が期待されます。すでにある研究（先行研究）をしっかりと調べ、何をテーマとするのか、問いを立て、問題を様々な観点から検討して論証（実証）し、新たな見解を提示できなければ、論文ではないということになります。

表1 作文・レポート・論文の違い

	作文	レポート	論文
感想・意見	○	○	○
調べる・証拠	△	○	○
独自性	×	△	○

以下の内容は、レポートと論文は明確に区別すべきだとする見解です。先般、東京大学大学院教育学研究科学務委員会は、不正行為に伴う博士学位授与取り消しという事態を受け、『信頼される論文を書くために』（2010）というマニュアルを作成しました。下記はその部分の引用です。

論文とレポートは区別すべきです。レポートは、自分なりの視点から、すでにある文献（研究）の内容を要約し、それに自分の意見や感想を追記することでも成り立ちます。これに対し、論文は、すでにある文献（研究）よりも新しく、しかも、妥当性のある議論を論理的・実証的に展開したものです。たとえば、新しく、しかも妥当な説明や解釈や、新しい事実の発見を、明晰に論じた言説です。

ルールを学べば、書ける



じゃあ、無理！ 私には、論文なんてとても難しくて書けそうにない……



最初から論文は無理でも、レポートであれば書けます。

文献を調べて自分の意見を述べることや、文献の内容をまとめ、報告することもレポートです。レポートや論文の構造、議論の展開法を学べば、自分の言いたいことを、説得力を持って書けるようになります。重要なことは、自分の意見の根拠（信頼性のある情報や実証できる事実）を示し、他者の意見と区別して、主張を明確に述べることです。

このテキストで書き方のルールを学べば、それができるようになります。

2

まずは段取り、ゴールまで見通す



だけど、レポートの提出期限は迫っている。まとめられるだろうか……



大丈夫です！まずは、段取り！
書くための「段取り」を整えてください。

お料理と似ている

私は、論文を書くことはお料理と似ていると思っています。

まず、仕事帰りの電車の中で、家に帰ったら何から取りかかるか、頭の中でシミュレーションします。メニューは、仕事や家族のスケジュールに合わせ、おおよそを決めておき、材料は1週間に1度まとめて買っておきます。材料がないとわかれば、冷蔵庫にある材料で作れるメニューに変更することもあります。家族から「夕飯は外です!」とメールがきたり、仕事で帰りが遅くなった場合には、メニューは即座に変更します。おいしく、栄養のバランスが取れ、かつ早く作れる、この3原則をもとに、頭の中で「段取り」が整っていれば、炊飯器を早炊きコースに合わせ、最短20分でお夕飯ができあがります。

お料理に一工夫することも毎日を楽しむコツです。きょうはイタリアン、明日は和風などバリエーションをつけることや、季節に合ったお皿選びや盛りつけなどで、グッとできばえが違ってきます。

レポートや論文を書くときも、いざ書こうと思ってもよい資料が見つからないとか、今の私にはテーマが大きすぎて、到底無理と気づいたら、思い切ってテーマを見直すとか、絞り込みをすとか、もう1度、内容(材料)を吟味することで、説得力のあるレポートや論文へと、質はグッとアップします。

お料理と似ていると思いませんか?

相手を思い浮かべて書く(作る)ことも共通していると、私は思っています。



「見通し」と「見切り」をつける

レポートには、提出期限と、字数の制限があります。課題の要求は科目や専門分野によって異なります。

したがって、できあがりまでの「見通し」を持つことが大切です。また、今回のレポートはここまでと「見切り」をつけ、気持ちを切り替えることも大切です。

大学生活では部活やアルバイトをしているとか、社会人学生であれば、

仕事や家庭の都合などによって、思うように時間が取れない場合も多いでしょう。予想外のことも想定し、臨機応変に考えましょう。焦らず、今手元にある材料で何ができるか、焦点を絞り、何から始めればいいのか、今回のレポートでは何が求められているのか、課題の内容をもう1度確認してください。

卒業論文や、修士論文、博士論文も同じです。見通しを持つことで、遠く感じているゴールを自分の手元にグッと引き寄せることができます。

見通しには、短期と長期の両方が必要です。今回はここまで。次回は、もう少し早くから取りかかろうと、いったん見切りをつけ、気持ちを切り換えて考えましょう。目の前にある、取りあえずやらなければいけないことは、短期的な見通しを立て、段取りを整え、乗り切る。今、できるところまでやる。

それから、目標を持ち、長期的な見通しを立てることも大切です。その上で、段階を踏みながら、無理のない短期的な見通しを立てていきましょう。そうすると、これからもやっていけそう、学ぶことが楽しいと思えるようになります。

あわてず、あきらめず、手際よくポイントを押さえた学習をしましょう。

3

書くことで思考が深まる

悩み、苦勞して書く経験は貴重

考えることで書く内容が整理され、書くことを通して思考はさらに深まります。自分は何を主張したいのか。主張の根拠とする裏づけはあるか。論理の流れは明確か。書いては直し、また書いては直す。行きつ戻りつの往復運動を繰り返す。この往復運動が、書く力に磨きをかけ、思考を鍛えます。

全体像を俯瞰しつつ、細部の言葉選びまで、何度も行ったり来たりし

て書き直すことで、論理的整合性のある、筋の通った、説得力のあるレポートや論文が書けるようになります(図1)。

優れたレポートや論文は主張が極めて明瞭です。完成度の高いレポートや論文を目指すことは、決して楽なことではありません。しかし、あでもない、こうでもないと考えながら、悩み苦労して書くことはとても貴重な経験です。1つのテーマを徹底して調べ、それを文章化するということは、社会人になってからは特別な職業を除いては得難い経験です。

悩み、何度も直し、自分の考えを自分の言葉できっちりと表現して、書き終えることができれば、大きな達成感が得られるだけでなく、自分が少し前に踏み出せたような喜びと思考の深まりを感じることができるでしょう。

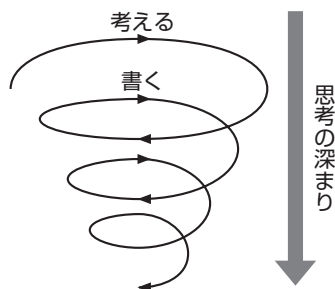


図1 書くことと考えることのサイクル

日本語で思考を鍛える

学生時代に筋道立てて書くという経験は、とても大切です。悩みながら書いたという経験は、自分の財産だと社会人になってから気づくはず です。

現代社会は、グローバル化の急速な進展、産業構造の転換、世界的状況など、多くの困難な問題を抱えています。厳しさを増す国際情勢に対応していくには、英語が話せる、挨拶ができるレベルを超えて、自分の主張を、説得力を持って伝えていかなければなりません。

そのためには、まずは思考する道具としての言語、すなわち母語である日本語で、自分の考えを明確に伝える力を鍛えていくことが必要です。「自分は何を主張したいのか」「なぜ、……が必要なのか」など、相手が持っている知識や情報、要求を想定して考え、根拠となる信頼性のあるデータや事例を示しながら説得的に述べる力こそ、グローバル人材に求められるコミュニケーション力だと言えるでしょう。

よりよく書くためのメタ認知

書くということは、自分が言いたいこと、自分の頭の中にあることを整理して自分の言葉で表現し、書き出したことを客観的に眺めて、自分が思考したことを問い直す行為です。自分の書き出した文章を、もう1人の自分が高い位置から、「これでよいのか」とモニタリング（点検）します。「これじゃ、ダメ、ここを直そう」とか「よし、これで行こう」というように内容をコントロール（調整）します。

こうした頭の働きを心理学では、「メタ認知」と言います（図2）。メタとは、「より高次の」という意味があります。すなわち、自分の認知を認知することがメタ認知です。メタ認知は、メタ認知的活動とメタ認知的知識に分類されます。自分の頭の働きを、もう1人の自分が俯瞰し、点検、調整する活動がメタ認知的活動です。

よりよい文章を書くということを目的として、メタ認知的活動を行うためには、テーマに関する知識や文法の知識、読み手が持っている知識など、メタ認知的知識が必要です。

コントロールとモニタリングを繰り返すことで、自分の書きたいことが明らかになり、思考を深め、鍛えることができます。

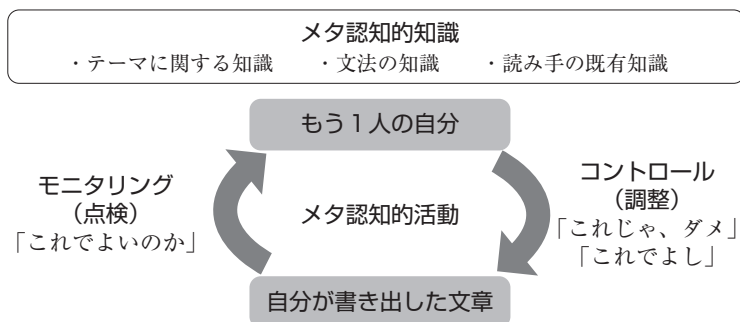


図2 よりよく書くためのメタ認知

説得力のあるレポート・論文を書くために

- 1 思考を論理的に組み立てる……………16
- 2 問いを立て、証拠を示す……………17
- 3 批判的に検討する……………18
 - 批判的な視点を持つ……………18
 - 一方的な意見ではダメ……………19
 - 意見の根拠や判断基準を示す……………20
- 4 読む力を鍛える3ステップ……………22
 - ステップ1 情報を効率的に点検する
「概略的読み」……………25
 - ステップ2 論理の組み立て方を理解する
「構造的読み」……………26
 - ステップ3 議論を組み立てる
「批判的読み」……………29
- 5 引用を的確に示す
 - なぜ引用する必要があるのか……………31
 - コピーはドロボウ！＝剽竊^{ひょうせつ}……………32
 - どこをどう引用すればよいの？……………33
 - 論文の型による引用法の違い……………35
 - 先行研究を誠実に引用しよう……………36

思考を論理的に組み立てる

大学の学習でも仕事の場でも最も大切なことは、自分の頭で考える、思考を論理的に組み立てる力をつけることにあります。

現代は便利なツールがたくさんあります。インターネットで調べて、コピペ（コピー＆ペースト）すれば、自分で考えなくとも、それなりのレポートができてしまいます。しかし、コピペしたレポートは、つぎはぎで、ぎこちなく、読み手を説得することも、自分で考える力をつけることもできません。自分の頭で考え、知識を順序立てて論理的に組み立て直すことで、説得力を持って語り、読み手に「なるほど、そういうことか」と納得させることができるのです。

調べたことをまとめることを要求するレポート課題もあります。そうした課題でも、憶えたことおぼや調べたことを書き連ねるだけでなく、知識を筋道立てて論理的に考えて書く訓練が必要です。

論述試験でも、講義ノートやテキストの内容を「知っている」「憶えている」だけであれば、知識の羅列としか評価されないでしょう。もちろん、基礎知識をしっかりと憶えることも大切な学習ですが、知識を論理的に組み立てる訓練を行うことによって、評価者（先生）や読み手に伝わる文章が書けるようになります。

自分の意見を、説得力を持って主張するためには、主張を裏づける証拠をあげ、知識を組み立て直すこと、すなわち、調べたことや授業で学んだことを「自分にとって意味があるように知識を再構造化する力」¹⁾が必要です。調べたことをそのままコピペしたのでは、書き手の考えは伝わりません。自分は何を主張したいかを考え、思考を論理的に組み立てることで、自分にとって価値のある、かつ読み手を納得させ、説得力のあるレポートや論文が書けるようになるのです。

1) 井下千以子（2008）『大学における書く力考える力——認知心理学の知見をもとに』東信堂。

問いを立て、証拠を示す

「問うて、学ぶこと」は、学問の原型です。「なぜ」「どうして」という問いを立て、調べ、その問題を解決していくことは、レポート・論文の基本です。

先生から与えられたレポート課題でも、主体的に問いを立てる姿勢は必要です。なぜなら、自分が関心を持っている問題であれば、説得力を持って語ることができるからです。そうした姿勢で取り組みれば、自分にとって意義のある問いとなります。さらに、しっかりと現実を見つめ、文献を丹念に調べ、しっかりと読み込み、導き出された問いは、理論的に意義があるだけでなく、実践の場においても意義のある、説得的で、よい問いだと言えるでしょう。

問いを立て、その問いを解決するために、証拠となる情報を収集し、自分の主張を明らかにする。この問題解決プロセスに、学問を学ぶ意義があります。大学でレポートや論文を書く意味は、この思考プロセスを学ぶことにはかなりません。

ある問題を解決しようとする場合は「客観的情報としての知識」よりも「主観的経験を通した知識」が重要です。「自分の経験を通して身についた知識でなければ、自分にとっての問題解決のためには役立たないし、そこから新しい知識は得られない」²⁾からです。それでは、どのような知識を身につけていけばよいのでしょうか。

前者の「客観的情報としての知識」とは、大学での講義や書物などを通して、情報として学習者にそのままインプットされた受け売りの知識を指します。学習者の判断が加わらない状態での知識でもあります。「知っている」「憶えている」という浅い学習に留まります。

一方、後者の「主観的経験を通した知識」は学習者が主体的に身につ

2) 安西祐一郎（1985）『問題解決の心理学』中公新書。

けた知識と言えます。学習者自身が「なぜ」「どうして」という問いを
発し、その問いを明らかにしようと、ある目標を持ったとき、また自分
の関心や経験と照らし合わせようとしたとき、客観的情報としての知識
は吟味され、その知識は学習者にとって意味のある知識、学習者が主体
的な経験を通して獲得した知識となります。

ある目標やテーマに向かい、問いを立て、証拠を示して主張を述べる
プロセスは一種の問題解決行動であり、読み手に新たな気づきをもたら
す説得的な行為であると言えるでしょう。

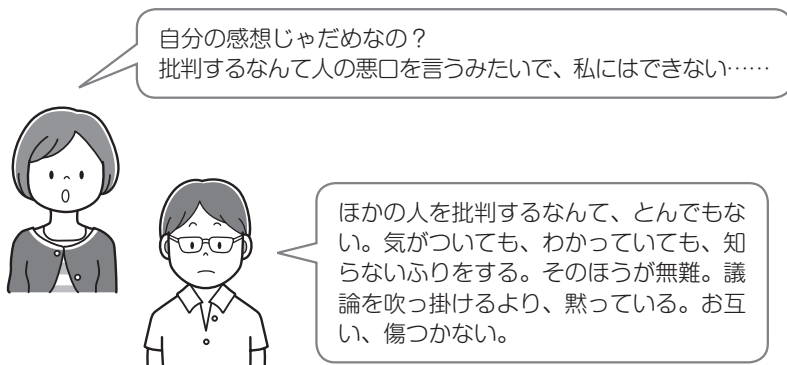
3

批判的に検討する

批判的な視点を持つ

自分の主張を明確に示すためには、自分の主張を批判的に検討するこ
とと、自分とは異なる意見を批判的に検討することが必要です。

と言っても、初めてレポートを書く人に、全く知らない学問の「○○
理論を批判的に検討せよ」という課題はとても難しく感じるでしょう。



確かに「批判する」という言葉には、他者の欠点を指摘する、あら探しをする、酷評するという否定的な意味もあります。批判すること、違和感を覚える人も少なからずいるでしょう。お茶を濁し、責めをのがれ穏便に解決することを良かれとする日本の風土では、徹底して議論することを避ける傾向があるように思います。

しかし、アカデミックなレポートや論文において、批判することは、他者のあら探しではなく、根拠に基づいて問題を指摘する、問題を提起する、建設的に問題を検討するという意味で使われています。批判的に検討することで、新たな解釈や事実が明らかとなり、学問は進歩します。

すなわち、批判することがなければ、アカデミックなレポートや論文とは言えないのです。

一方的な意見ではダメ

まずは、身近な話題から、批判的な視点を持ち、議論する訓練を始めましょう。高校1年生の女の子が、「高校生の制服自由化」について意見を述べました。



高校生になったんだから、自分の服装は自分で決める。自由化するっていいと思います。

そこへ、つっこみが入りました。



でも、高校生になるって、中学生とどこが違うの？ **基準**は何？
 高校生になると、なぜ、自分で決めなきゃならないの？ その**根拠**は何？
 どこまで自由なの？ 自由であれば、制服で学校に行く自由もあり？ **具体例**を示して！
 自由化の**メリット**は？ **デメリット**は？
 制服の方がかわいくない？ 他の生徒はどう思ってるのかな？

意見を述べるにあたっては、こうした質問に応じ、議論できることが必要です。同じ高校生であっても、男子と女子、公立と私立、学校の校風、家庭環境も異なるでしょう。様々な意見があって、当然です。そうした多様な背景や意見を考慮せずに、独断で一方的に自分の意見を述べていたのでは、主張は明確になりません。説得力も信憑性^{しんぴやう}もありません。

意見の根拠や判断基準を示す

批判的な視点を持ち、説得的に主張を述べるためのポイントは、次の2点にまとめることができます。

- 自分の主張の妥当性を、これまでの議論に位置づけて吟味し、信頼性のある根拠を裏づけとして論証・実証すること。
- 自分の主張と異なる意見について、どこがどう違うか判断基準を示して、自分の主張の妥当性を論証・実証すること。

それでは、具体的にはどうしたらよいのでしょうか。

「高校生の制服」についての大学生の会話を例に考えてみましょう³⁾。

最近、高校生の間で「なんちゃって制服」って言って、ほかの学校の制服を買って着るのが流行^{はやり}ってるんだってさ。でも、ほかの学校の制服、わざわざ買ってまで着たいかなあ。男にはわかんないよ。



そうなんだあ。私の高校では、制服はあったけど、自由な服装で行ってもよかった。でも、私は制服のスカートが好きだったから、セーターを替えたりして着ていた。自由^{じゆう}って言っても、結構、節度^{せつど}はあったと思う。

3) 小澤昌之（2010）「青少年の学校制服に関する意識——大学生を対象とした質問紙調査をもとに」『慶應義塾大学社会学研究科紀要』第69号、pp.35-49を参考に作成した。