

はじめに	1
第1章 卒論についての7つの誤解	5
1-1 誤解①：文章は長くて難解な方が良い	6
1-2 誤解②：起承転結で書く	9
1-3 誤解③：まずは書き始めればなんとかなる	13
1-4 誤解④：卒論は一人で書くもの	14
1-5 誤解⑤：コピペ（剽窃）はバレない	15
1-6 誤解⑥：卒論は本気出せばすぐ終わる	17
1-7 誤解⑦：卒論なんて文献の情報をまとめれば完成	18
第2章 テーマの決め方	21
2-1 テーマはセンスで決まるものではない	22
2-2 卒論のテーマ探しとは問いを探すこと	23
2-3 卒論にふさわしいテーマとは	25
2-3-1 新規性がある	26
2-3-2 具体的である	27
2-3-3 役に立つ	28
2-3-4 労力や時間を要する	30
2-3-5 最先端・マニアックすぎない	31
2-3-6 自分の力量に合っている	32
2-4 他人の論文をしてみる	33
2-5 問いを深める	35
2-6 指導教員に相談する	37
2-7 テーマは変わっていい	38
第3章 卒業論文の執筆	39
3-1 書式を確認する	40
3-2 フォント・文字サイズについて	41
3-3 卒論の構成	43
3-3-1 表紙の書き方	44
3-3-2 要旨（Abstract）の書き方	45
3-3-3 目次（Table of Content）の書き方	50
3-3-4 緒言（Introduction）の書き方	52

3-3-5 準備 (Preparation) の書き方	56
3-3-6 本論 (Body) の書き方	56
3-3-7 まとめ (Conclusion) の書き方	61
3-3-8 参考文献一覧 (Reference) の書き方	64
3-3-9 引用の作法	68
3-3-10 付録 (Appendix) の書き方	69
3-3-11 謝辞 (Acknowledgments) の書き方	70

第4章 文章力の基本 **73**

4-1 ポイント① 「です/ます」ではなく「だ/である」	74
4-2 ポイント② 主語・述語を対応させる	75
4-3 ポイント③ 出来る限り短くする	76
4-4 ポイント④ ひとつの文で伝えることはひとつだけ	77
4-5 ポイント⑤ 接続詞を必要な分だけ適切に使う	78
順接の接続詞	78
逆接の接続詞	79
添加の接続詞	79
並列の接続詞	80
補足の接続詞	80
対比・選択の接続詞	80
転換の接続詞	81
4-6 ポイント⑥ 事実と意見を混同しない	82
4-7 ポイント⑦ 話し言葉ではなく書き言葉を使う	83
4-8 ポイント⑧ 必ず誤字脱字をチェックせよ	85
4-9 ポイント⑨ パラグラフ・ライティングで書く	86
4-10 MECEで書く	89

第5章 社会人になるのが不安な方へ **93**

おわりに **97**

はじめに

「卒論、進捗どうですか？」

大学4年生にとって質問されたくないNo.1の質問ではないでしょうか。

大学で指導教員やゼミの先輩から進捗を聞かれて「えっと…ぼちぼちです」という歯切れの悪い回答をした経験のある方は多いでしょう。

提出日が刻一刻と迫ってくることに胃がキリキリしている人もいるかもしれません。

「バッチリです！期限よりもだいぶ早く提出できますよ！」と回答できるような人は少ないのではないのでしょうか？

- 手をつけられずに何ヶ月も放置。そもそも何をテーマに卒論を書けばいいのかわからない。
- 「そろそろやばいかも…」と、重い腰を上げ、なんとか無理やりテーマを決め書き進めようとする。でも、どう書いたらわからず、支離滅裂に…
- 中間発表が迫ってきたからなんとか間に合わせで書いてみる。
「クオリティ低すぎ…」と思いつつも出してみても散々な目に…

教授陣からしたらそんな学生の姿を見て、「最近の学生はだらしない」なんて思ったりするかもしれません。

しかし、本当に学生側の問題だけでしょうか？あなたが単純にだらしないのでしょうか？

私は、大学側が「卒論の書き方」についてちゃんと学生に指導できていないという問題もあると思っています。

私はたまたま熱心に指導して下さる先生のもとでみっちり仕込んでもらったので、余裕を持ってまともな卒論を提出できました。

しかし、そんな風にしっかり指導してもらえる機会に恵まれる学生の方が少ないのではと思っています。

ですから、「**卒論が書けない**」という問題を**全て学生の問題**にしてしまうべきではないと思います。書けるようになりたくとも、それを教わる機会がなかった方もいるのではと思っています。

卒論を書く能力は、社会人にとっても必要な能力です。文章作成能力だけではなく、仮説を立てる力、それを検証する力、結果と考えをわかりやすく伝える技術。

どれも社会人として質の高い仕事をする上では必須と言える能力です。その能力を獲得するために、卒業研究と卒論の執筆は非常に有効な機会です。

「その成長の機会を無駄遣いして欲しくない。卒論というものを黒歴史としてではなく、自分の能力に自信を持つための大切な経験にして欲しい」

私はそんな思いから、本書を書かせていただきました。

この書籍では、

- 指導教員から卒論の書き方について指導を受けられていない方
- 論文のみならず、文章の書き方自体をそもそも満足に指導を受けたことがなかった方
- わかりやすく伝わる文章の書き方を習得したい方

に向けて、基礎的な文章力を習得しながら、まともなクオリティの卒論を書くための方法をお伝えします。

残念ながら、とりあえず3日間で卒論を書き上げて単位を間に合わせで取るための本ではありません。

私は特に大学関係者ではありませんし、教育関係者ですらありません。しかし、ライターとして活動をしている分、文章作成に関しては普通の人よりも経験があります。

出身校の筑波大学では修士課程に進み、在学中に学術雑誌に2報論文を掲載することができたので、一応、人に論文の書き方を教える程度の知識と能力はあるとは思っています。

あなたはもしかしたら卒論の提出期限が迫ってきて焦っているかもしれませんが、まずはいったん、本書を読んで卒論の書き方について基礎的なことを押さえておきましょう。

卒論に限らず、論文にはちゃんと書き方の型があります。センスの問題ではないのです。ちゃんと教われればちゃんとしたものが書けます。

自分を信じてがんばりましょう。

第1章 卒論についての7つの誤解

卒論を書く前に、お話ししておきたいことがあります。

あなたはおそらく、文章作成や卒論の執筆においていくつか「よくない誤解」をしていると思われます。

いきなり悪口みたいになって恐縮ですが、私は卒論の作成に取り掛かる際にこれから紹介する「誤解」を抱えていたせいでうまく卒論が進められませんでした。

日本の教育では、ちゃんとした文章作成の授業がないのでこうした誤解を持つのは仕方ありません。仕方ありませんが、間違いなく有害です。

この誤解を取り除かない限り、効率的に卒論は進められないので、まずはその誤解を取り除くことから始めましょう。

1-1 誤解①：文章は長くて難解な方が良い

一文がやたら長く、専門用語だらけで読みにくい本を読んだことが誰しも一度はあるでしょう。

そういう本の方が、敷居の高さを感じて、学術的に価値が高そうに感じるかもしれません。少なくともなんとなく頭が良さそうに見えます。

しかしながら、あなたはこの書き方を真似するべきではありません。そういった無駄に難解で読みにくい文章は自己満足の産物であり、他人のことを考えて書かれていません。

そんな文章が書けるようになって、特にあなたの将来にとっていいことはないです。

あなたは、読んで理解しやすい文章を書くことを目指すべきです。

そのためには、

- 一文をなるべく短くする。
- 平易な言葉を使う。

これを意識することです。

もっと具体的に言えば、「**小学5年生でも理解できる文章を書くことを意識する**」ということです（実際に理解できるかどうかは置いておいて、それを目指すということです）。

あまりしっくりこないかもしれませんので、例を出しましょう。

◆ダメな例

この実験によってAという結果が得られたが、これは同時に仮説Bの実現可能性を示唆したものであり、しかしながら、仮説Cの可能性を排除するには甚だ力不足であり引き続きさらなる研究が必要であるが…

あー読みにくい、というか何を言いたいのかわかりませんね。しかし、こういう文章、書いてしまいがちなんですよ。

徹底的に短く、シンプルにしましょう。無駄に小難しくしていいことなんかありません。

ちょっと修正してみましょう。

◆修正例

この実験によってAがわかった。これは仮説Bを裏付ける結果である。しかしながら、仮説Cを否定するには十分な根拠とは言えない。引き続き研究が必要である。

この通り、そっけないくらいぶつ切りでいいのです。文章は意味もなくつなげない。中学生でも理解できるくらいシンプルな文章を目指しましょう。

どんなに高尚（に見える）な文章を書いたところで、理解してもらえなかったら存在していないのと一緒になのです。

カッコいい文章は目指さなくていいので、幼稚でもわかりやすく伝わる文章を書きましょう。（幼稚と言っても誤字脱字はダメです）

1-2 誤解②：起承転結で書く

小学生の時に文章の書き方は起承転結で書く、と教えられませんでしたか？

しかし、起承転結は小説やエッセイなど文学作品で使われる文章の型です。

卒論をはじめとする実用的な文章には起承転結が適さないことが多いです。

卒論を含め論文では『**IMRAD型**』と呼ばれる文章の型で書きます。

◆IMRADとは？

緒言（Introduction）、研究方法（Methods）、結果（Result）、考察（Discussion）の頭文字をとった言葉です。

Introductionの手前にはAbstract（要旨）、Discussionの後にはConclusion（まとめ）が付くことが一般的です。緒言・研究方法・結果・考察から成る文章の型をIMRAD型と呼びます。

卒論の場合には、これに加えて参考文献（References）や、付録（Appendix）、謝辞（Acknowledgments）もつきますね。

卒論はこの型を基本として次のように書きます。

◆卒論の型

- 要約 (Abstract) . . . 全体の要約
- 緒言 (Introducton) . . . 何を、なぜ研究したのか？
- 研究方法 (Methods) . . . どうやって研究したのか？
- 結果 (Results) . . . 何がわかったのか？
- 考察 (Discussion) . . . その結果はどんな意味を持つのか？
- 結論 (Conclusion) . . . 全体のまとめ
- 参考文献 (References) . . . 参考文献の一覧
- 付録 (Appendix) . . . 補足情報
- 謝辞 (Acknowledgments) . . . お世話になった人へのお礼

もうちょっと大雑把な分け方になりますが、日本式の**序論・本論・結論型**もこれとほぼ同等です。

世界的に論文はこのIMRAD型で論文を書くことが常識とされており、これに沿ってないとそもそも論文とみなしてもらえないことすらあり得ます。

論文においては、この形式で書いた方が研究内容も研究の意義も伝わりやすいのです。これは理系だろうが文系だろうが変わりありません。（そもそも理系・文系という分け方が世界的には特殊なんですけど）

素直にこの通りの文章構成で書きましょう。

あえて型を外すことは上級者がやることであって、初心者がやるべきことではありません。初心者が型通りにやらないのは、「型破り」ではなくて「形無し」です。

例を出してみると、次の通りです。3秒で考えたテーマなので、内容はさておいて、構成を見るようにしてください。結論もあっているかどうかわかりません笑

◆IMRADの例

テーマ：豚骨ラーメンが一番美味しく感じるスープの温度は何度か

- I. 緒言 (Introduction) ・ ・ ・ 豚骨ラーメンが提供される際のスープの温度は店によってバラバラである。一番美味しく感じる温度が学術的に研究された例はない。そこで本研究では、豚骨ラーメンを一番美味しく食べられるスープの温度について検討した。
- II. 研究方法 (Methods) ・ ・ ・ 温度の異なる豚骨ラーメンをボランティアに試食の上、感想をアンケートに回答させた。
- III. 結果 (Results) ・ ・ ・ 79度が最も評価が高かった。
- IV. 考察 (Discussion) ・ ・ ・ 豚骨ラーメンは塩味が強いが、高温であれば塩味と旨味のバランスがよく美味しく感じやすいと考えられる。また、79度は冷める前に食べ切ることができ、一口目も美味しく感じる温度と考えられる。しかしながら、店内の温度や食べる人のコンディションによっても異なると考えられ、さらなる研究が必要である。

V. 結論 (Conclusion) ・ ・ ・ 最も美味しく感じる豚骨ラーメンのスープの温度を特定すべく、ボランティアによるアンケート調査を行った。その結果、豚骨ラーメンが最も美味しく感じるスープの温度は79度という結論が得られた。ただしこの結果は限定的な状況によるものであり、状況によっては異なると考えられる。

例として適当か微妙ですが、これでなんとなく論文の展開がどのようなものかつかあめるのではないのでしょうか。

テーマがなんであれ、このIMRADの型に沿って書くようにしましょう。この型を理解しておけばぐっと論文が書きやすくなります。

1-3 誤解③：まずは書き始めればなんとかなる

論文全体の構成が決まっていない状態で、「とりあえず書きはじめて、結論は書いているうちに出てくるだろ」と見切り発車すると、遭難します。

論文は、書く内容と構成を考えてから書きます。**結論ありきの文章です**。日記や小説とは違うのです。

先ほど紹介したIMRADの各パートを仮にでも設定した上でないと、論文を書き始めるのは危険です。（実験の結果がまだ得られない状態で先行して論文を書き始める場合は、緒言については書きはじまってもかまいません）

論文を書き始める前に、箇条書きでまずはIMRADでの各パートで何を書くべきかを考えてみましょう。

もちろん、論文を書き始まった段階では実験や調査結果が出ておらず、結論がわからない場合があります。その場合は、結果・結論を仮決めだけして実験や調査を進めるべきでしょう。

1-4 誤解④：卒論は一人で書くもの

卒論はほとんどの人にとって、初めて書く本格的な学術論文です。文字数にして2万字を超えます。

素人がそれを一人で書くのは無理です。

自転車に初めて乗った時は、補助輪を活用したように、今回も補助輪が必要です。

卒論を書く際には指導教員に積極的に相談しましょう。

研究テーマを決める時、研究方法を練る時、得られたデータを解釈する時などなど、**意思決定が必要な際には相談が必ず必要です。**

自分で好き勝手に進めると、いざチェックしてもらったときに大幅にやり直しを迫られる可能性があります。

一見相談ばかりで非効率に見えるかもしれませんが、時間や労力の無駄を防ぐ意味で実はこまめに相談した方が効率的なのです。

「自分は素人」と思って素直に経験のある人の意見を聞きましょう。

1-5 誤解⑤：コピペ（剽窃）はバレない

結論から言えば、コピペ（剽窃）は割とバレます。

論文を査読する教員の方々は、年中、学生のレポートをみています。あなたの文章力の程度も完全に捕捉されています。

よその論文から丸々文章を拝借してくれば、すぐにその箇所の不自然さに気づくでしょう。

コピペをチェックするツールもあります。

バレた場合は、温情で（というか面倒で）そのまま卒論を通してもらえることもあるでしょうが、単位を出してもらえない可能性も十分にあり得ます。

査読者は、あなたに就職先の内定が出ていようが留年させることもできます。生かすも殺すも自由です。

「卒業できなくなるなんてひどい！」なんて思うかもしれませんが、コピペ（剽窃）は立派な犯罪です。

コピペはキーボードをちょっと操作するだけで一瞬でできてしまいます。そのため犯罪だという意識が持ちにくいのですが、かなり危険な橋を渡っているということを自覚して、剽窃は避けましょう。

ちなみにアメリカでは剽窃や盗用をすると、無期限停学になる上、他の大学への編入もできなくなり、学位取得が実質不可能にすらなります。

1年程度の留年で済む日本はむしろ優しいのです。

正しく引用する分には問題ありませんので、正しい引用の方法を活用しましょう。

1-6 誤解⑥：卒論は本気出せばすぐ終わる

本気出しても卒論はすぐには終わりません。

まあ「3日で卒論を終わらせた！」と豪語する学生はSNSを探せばちらほらいるので、不可能ではないのですが内容は推して知るべしですね。

なぜ卒論がすぐ終わらないかと言えば、必要な参考文献は見つからないし、実験や調査は失敗するし、データは紛失するからです。要するに、何かしらトラブルが起こります。

自分の努力ではどうしようもないことが、卒業研究や卒論の執筆にはつきものなのです。

本格的な研究をするのは初めてなのですから、全てがつつがなくスムーズに進むことはまれです。

夏休みの宿題のように全てを後ろ倒しにして根性で終わらせようとしても、不測の事態がおきてどうしようもなくなります。

ですから、なるべく早くから徐々に進めて行くことがおすすめです。

1-7 誤解⑦：卒論なんて文献の情報をまとめれば完成

卒論は参考文献を読んで書いてあることをまとめるものではありません。卒論はキュレーションサイトでもなければ、報告書でもないのです。

また、思ったことを自由に書くような読書感想文でもありません。

卒論は、「ある問いに対して仮説を立て、それが正しいかを明らかにするために検証を行い、得られた結果から（考察して）結論を導き出すもの」です。

ひとつのストーリーになっている必要があります。

ちょっと抽象的でわかりにくくなりましたね。

身近な例で考えてみましょう。

◆ストーリーの例

1. 問い：なぜ自分には彼女ができないのか
2. 仮説：外見が悪いのではないか
3. 検証：女友達10人にインタビューしてみた
4. 結果：外見が悪いという評価は少なかったが、性格が良くないと評価されていることがわかった
5. 結論（考察）：自分に彼女を作るためにはまずは性格の改善が必要だと思われる

ちょっと味も蓋もない研究ですが、卒論に限らず、論文はこの通り「問い→仮説→検証→結果→結論（考察）」という一本道のストーリーを辿ります。

これに対して、

「自分には彼女ができない→他の人にはいるのに…羨ましい。
クリスマスは何をすればいいんだ？」

と、思ったことを自由に書くようなゴールが特になく主観的なものは感想文です。

「友人BもCも彼女がいない。調べたところ、学内の男性の4割は彼女がいないようだ。」

という、ただ単に事実を調べるだけのものは報告書です。客観的すぎて、読み手にほぼ100%解釈を委ねるものです。「へ〜。で…？」と思うだけのものは、単なる報告書です。

卒論はこれらと違って、問いを検証し、得られた結果から結論を導き出して主張するものです。ある程度主観的です。ストーリーがないといけません。**ただ事実をバラバラと組み合わせればいいものではないのです。**

問い・仮説・検証・結果・結論の流れが破綻しているものは論文とは呼べないでしょう。

第2章 テーマの決め方

さて、卒論に関して最低限分かっておいて欲しいことを説明したところで本格的に「卒論をどう書いていけばいいか」に説明を移していきます。

まずはテーマの決め方です。

2-1 テーマはセンスで決まるものではない

テーマは「アイデアを出すもの」という印象が強いので、テーマが思いつかないと「センスがないのかな…」とってしまうかもしれません、

しかし、卒論のテーマを考えるのにセンスはさほど必要ないので

もっと大事なのは「**問題意識**」です。

2-2 卒論のテーマ探しとは問いを探すこと

第1章で少しお話ししましたが、卒業研究を含め研究活動には「問い→仮説→検証→結果→結論」のプロセスが必要です。

絶対に「問い」が必要なのです。

問いとは何かというと、問題意識です。何か未解決のことや不明なことについて「それを解決したい、明らかにしたい」ということです。

逆に言えば、明確な問いさえ見つければ半分くらいはテーマが決まったようなものです。

えっ、全然問いが出てきませんか？

そんな場合は、これまでの自分の人生を振り返ってみましょう。就活でやったかもしれませんが、自己分析です。

- あなたが今の学部に入った理由はなんですか？
- 今の学部で勉強して何をしたいと思ったのでしょうか？
- 社会や先行分野に関して何か問題を感じませんか？
- 知りたいと探究心をくすぐられるものはないのでしょうか？

そのような質問を自分に投げかけてみましょう。

それでも何も出てこない場合、単純に知識量がなくて問題意識が持てない、何が問題なのか考えるベースがない、という状態かもしれません。

例えば、「カバディの普及について何か問題意識はないか？」と聞かれたって、ろくにカバディのことなんか知らないので何も出てこないですよ？これと同じ状況かもしれません。

そんな場合はまずは勉強です。

研究分野についての本（例えば、心理学部なら心理学の本）の中で、一般向けに書かれた本を数冊読んでみるのも手です。その上で、より専門的な書籍を読んでみましょう。同じ研究室（ゼミ）や学科の先輩たちの論文をチェックするのも有効です。

自己分析と、研究分野に関しての理解を深めるという方法で、何かしら問いが見つかるはずです。

さらに、友人や指導教員とディスカッションをすることで、何かアイデアが出てくるかもしれません。

この作業で問いが見つかったら、本当にそれが研究テーマとしてふさわしいか、を考えていきます。

2-3 卒論にふさわしいテーマとは

「問い」が見つかったとしても、それをそのまま卒論テーマにするのは危険です。

というのも、テーマ設定を間違えるとやり直しする羽目になったり、卒業までに完成しなかったりするからです。

ここから問いをさらに深めていったり、ふさわしいか評価したりする必要があります。

では、どういうテーマなら大丈夫なのでしょう？良いテーマとはなんなのでしょう？

テーマの良し悪しは、以下の基準で考えると評価しやすいです。

◆良いテーマの条件

1. 新規性がある
2. 具体的である
3. 役に立つ
4. 労力や時間を要する
5. 最先端・マニアックすぎない
6. 自分の力量に合っている

2-3-1 新規性がある

卒論は学部生の出す論文とは言え、立派な学術論文です。唯一無二のものでないといけません。

他人と同じ内容の研究をしてはいけないのです（同じ対象を研究してもいいですがアプローチを変える必要があります）

例えば、経済の卒論を書く場合、とある金融政策を現実に応用してみたときに、「どこにどんな影響が出るか」を試算するというのも、十分に研究テーマになり得ます。抜けている視点を付け足して、より現実的な政策に練り直すという研究もアリです。

こうして、既存の研究でも、掘り下げたり、他の分野に応用してみたり、他の視点から解釈し直してみたりすれば、意義のある研究になり得ます。

例えば、「金融政策Aが雇用に与える影響」という研究がすでに存在するとしたら、これをそのまま研究しても全く新規性はありません。しかし、「金融政策Aが介護業界の雇用に与える影響と業界関連企業の動向について」「B国の事例から見る、金融政策Aが経済に与える影響のシミュレーション」なら新規性があります。

この通り、視点をずらすことで、ある程度の新規性を生み出すことができます。

ただし、後述しますが、先行研究や参考になるような情報が全くないような、新しすぎる研究は苦勞するので避けた方が無難です。

2-3-2 具体的である

研究テーマは具体的でないといけません。なぜなら、**抽象的なテーマだと難易度が高くなる**からです。

例えば、「数学とは何か」「よい夫婦関係とは」「今後の流行について」という抽象的なテーマは、設定してはいけません。

「数学とは何か」なんてテーマを設定しようものなら、

「何？数学の起源の話？」

「人々の数学に対してのイメージの話？」

「数学が社会に役立ってるかって話？」

「そもそも数学っていろんな分野があるけど、どこの話？」

という風に、てんでバラバラに話が拡散していきます。

「よい夫婦関係とは」というテーマだったら、「『よい』ってそもそもどういう定義？経済的？心理的？ひとによって違うよね？」とツッコミの嵐に巻き込まれるのがオチです。

こうならないように、タイトルだけ聞いても研究内容が明確にイメージできるような、個別具体的なテーマに絞り込んでいく必要があります。

さっきの例を具体的なものに置き換えるなら、

- 数学とは何か → 江戸時代の日本の数学が当時の行政に与えた影響について
- よい夫婦関係とは → 共働き夫婦間の所得格差と離婚率の関係について

という形に置き換えられます。これなら、何を調べてどんな結果が出ればゴールなのか、さっきよりイメージできますよね。

この通り、研究内容は具体的にしていきましょう。

2-3-3 役に立つ

研究には意義（≡価値）が必要です。ざっくり言うと、「**他の研究者や企業、社会等にとって役に立つテーマにしましょう**」ということです。

全く役に立たない研究は、価値を認められにくいです。

例えば、「私が今晚の食事を選定するときの心理状態について」という研究をしても、周りにとっちゃどうでもいいですよ。

学部生の場合は、社会的意義が大きな論文を書くことは難しいでしょうが、役に立ちそうな研究をすることを目指しましょう。

誰かの健康問題、ビジネス上の課題、社会福祉サービスの改善など、誰かの役に立ち得る研究はいくらでもあります。

例えば、

- 終末医療患者とその遺族の心理的ストレスを緩和するケア方法
- 人間工学の視点から、住みやすい集合住宅のデザイン
- 新入社員の離職率を低くするための研修制度や人事評価制度

などは、誰かの悩み解決（問題解決）ですよね。

こうした研究も、十分に卒論の研究テーマになり得ます。

ただし、「今は特に役に立たない」というものに価値がないと言っているわけではありません。

基礎研究においては「現時点では役に立つのかどうかわからない」ものもたくさんあります。しかし、いずれ役に立ったりします。

ここで言いたいのは、役に立つかどうかで研究の価値が100%決まるわけではありませんが、役に立つ研究は価値を認めてもらいやすい、ということです。

2-3-4 労力や時間を要する

ほぼ1年間をかけて、これまでの学問の集大成として卒論をやるわけですから、それなりに労力や時間がかかるものをテーマとしましょう。

「誰でも1日2日で終わられるような簡単すぎるテーマ」は、選んでも仕方ないということです。そんなに簡単なものであれば、誰かが趣味程度に研究してるでしょうし。

せっかく大学を出るのですから、学問の集大成としてそれなりの時間と労力を要する卒論を発表しましょう。卒論は、プロセスも評価対象です。

私が「時間と労力を必要とする研究をしましょう」と主張するのは、主査に認めてもらう以外にも、卒論を作る中で、様々な能力を身に付けるメリットがあるからです。

文章作成力・プロジェクト管理能力・抽象的思考力・想像力・知的体力・プレゼンテーション力などなど…

卒論が簡単に終わってしまうというのは、これら社会人で要求されるスキルを身につける機会を逃すということです。

時間や労力をそれなりにかけて卒論を仕上げた方が、あなたのためになります。

「俺は卒論3日で終わったよ！」みたいなことを言っている社会人をたまに見かけますが、正直「大学4年間の学費を無駄にしました」と公言しているのに等しいのです。

どうせなら大学生活で何かしらの能力を身につけて社会人としてデビューして欲しいと思います。そのためにも、多少ハードルの高い卒論に挑戦して欲しいと思います。

2-3-5 最先端・マニアックすぎない

最先端の研究というのは格好いいのですが、それをテーマに選ぶと難航します。

最先端すぎるテーマを選ぶと先行研究もデータも少ないので、進めにくいのです。

また、マニアックすぎるものについても同様にお勧めできません。

あなたは卒論で自分の考察を発表しないといけないわけですが、先行研究やデータがないということは、「裏付けしてくれるものがない」ということです。

全部自分で調査して根拠を示さないといけません。そうすると、作業量が膨大になるので、卒論を作りきれません。

ですから、自分の研究しようとしているテーマについて、参考にできそうな先行研究やデータが容易に見つけられることが重要です。

ただし、当然ですが、すでにある研究と全く同じことをやってはいけません。

2-3-6 自分の力量に合っている

当然ですが、自分の力量でも卒論の提出期限に間に合うテーマにしてください。

一流の研究者が何年もかかって成し遂げるような、難しいテーマを設定してはいけません。自爆します。

もちろん、そうした研究は学術的、社会的に意義が大きい場合が多いです。しかし、終わらなければ意味がありません。

研究者として身を立ててそのテーマに何年も向き合っていくのであれば選ばない方がいいでしょう。提出に間に合わなくなったらおしまいです。

2-4 他人の論文を見てみる

「テーマを決めろ」と言われても、まずは参考例を見てみないとイメージが浮かばない方もいるかと思います。

他人の論文を見てみれば、何かいいアイデアが出るかもしれませんね。

テーマを探す際には積極的に他人の論文を見ておいた方がいいです。

一番参考になるのは、研究室・ゼミの先輩の論文を見せてもらうことです。同じ研究分野なので、最も参考にしやすいかと思います。

他にも、ウェブで探すという方法もあります。

検索エンジンで、「〇〇学部 卒論 pdf」と検索すれば、どこかの大学のサイトで公開されている卒論が見つかります。

※〇〇には自分の学部名を入れてください。

また、大学によっては「リポジトリ」という、論文をストックさせておくページを作っているので、リポジトリを探してみるのがおすすめです。

「〇〇大学 リポジトリ」で検索すれば出てきます。

例) 東京大学学術機関リポジトリ、東京工業大学リサーチリポジトリ、東京理科大学学術リポジトリ、京都大学学術情報リポジトリ

論文検索用の検索エンジンを使う手もあります。[Google Scholar](#)、[J-Stage](#)や[CiNii](#)などが有名です。日本語はありませんが生物科学なら[PubMed](#)、情報学なら[CiteSeerX](#)も有効です。

こうした論文検索サイトにキーワードを入れて検索してみれば、興味ある分野についての論文を探すことができるでしょう。

2-5 問いを深める

先ほど問いを見つけるという話をしましたが、卒論のテーマにするためにはそれを掘り下げていく必要があります。

「掘り下げる」とは、具体的・個別的にしていくことです。

例えば、「昔の能楽ってどんな風だったんだろう」という問いを持ったとします。

このままではまだまだテーマとしては抽象的すぎます。

これを具体的にしていくと、

- 江戸時代の能楽は庶民にどのように親しまれていたのか？
- 江戸時代の能楽の集客方法は？
- 江戸時代の能楽は幕府からどのような支援を受け、どのような政治的ツールとして用いられていたのか？

など、様々なアプローチで問いを深められます。

同じ対象でも、着眼点を変えるだけで多くのテーマが作れるのです。

このようにテーマを深めていくと、他人と被らないテーマを設定することができます。加えて、テーマが具体的なので何を調べてどんな結論を出せばいいかがわかりやすく、研究を進めやすいです。

2-6 指導教員に相談する

問いを立てて、テーマらしきものが出てきたら、**いったん必ず指導教員とディスカッション**しましょう。

残念ながら、あなたはまだまだ研究について知識も経験も不足しているので、そのテーマが卒論のテーマ通してふさわしいかどうかは判断する力がまだ足りていないからです。

特にテーマ選定はあなたの卒論の進行に大きく関わる重要な要素ですから、何ヶ月もそれに取り組むわけですから、ここは慎重になって意見をもらうことをおすすめします。

「めんどくさい」「恥ずかしい」という気持ちがあるかもしれませんが、ここで手を抜いてあとでやり直しになる方が大変です。

指導教員とディスカッションする際には、ちゃんと準備をしていきましょう。少なくとも、自分が考えた仮のテーマと、そのテーマを設定した意図を説明できる状態でなければ、相手にとって失礼です。アポイントの前に前もって相談内容をシェアしておくとは率的でしょう。

指導教員とディスカッションして、「さあこれでいきましょう！」となったらいざ研究スタートです。

2-7 テーマは変わっていい

テーマを一旦決めてスタートしても、参考文献を読んだり実験を進めたりするうちに、もっと他の問いが出てきたり、仮説が変わったりするかもしれません。

そんな場合は、**多少テーマを変えてもいいです**。もちろん、研究が終わりそうであればですが。

最初は具体的でなかったテーマが、調査を進めるうちに具体的なテーマに深まってくることもあります。

「うーんいいテーマが決まらないなあ」と悩んで1~2ヶ月無駄にするなら、仮としてでもテーマを決めてだんだん具体的なテーマに深めていく方がいい効率的です。

何もしないで時間が過ぎていくのが一番よくありません。

さて、ここまでの工程で卒論のテーマが決められるかと思います。続いて、次の章から卒論の執筆に移っていきます。

第3章 卒業論文の執筆

いざ、この章では卒業論文の執筆に取りかかっていきます。

卒業論文の構成は、基本的には研究ジャンルによらずIMRADの型に沿います。文系だろうが理系だろうが一緒です。

さっそく、書き方を解説していきましょう。

3-1 書式を確認する

IMRADで書く、とは言いましたが、大学によってはすでに書式が決められている場合があります。

大学側から書式が決められているのであれば、それが最優先です。

書式に沿わなければ、ルール違反として卒論が受理されない可能性すらあります。

卒論を書き始める前に、大学から卒論の書式について通達が出ていないかホームページや掲示板を確認しましょう。

3-2 フォント・文字サイズについて

原稿は文書作成ソフトのWordかLaTeXで作る方がほとんどだと思います。

その際のフォントや文字サイズについては、特に世界共通ルールはないのですが、「とりあえずこれが無難」という設定があるのでお伝えしておきます。

※大学で規定のフォントや文字サイズが決められている場合もあるので、その際はそのルールにのっとって書きましょう。

◆おすすめの（無難な）フォント

本文のひらがな、カタカナ、漢字・・・MS明朝

本文の英数字・・・Times New Roman

見出し（章・節・項）・・・MSゴシック

◆おすすめの（無難な）文字サイズ

本文・・・10.5ポイント

脚注・・・9ポイント

見出し（章）・・・18ポイント

見出し（節）・・・14ポイント

見出し（項）・・・12ポイント

文字間隔は1ページ36～40行程度がちょうどいいでしょう。

α 、 β 、 θ などのギリシャ文字やその他ロシア文字などの特殊な文字に関しては、Wordの「メニューバー」→挿入→記号→記号と特殊文字という操作で挿入することができます。

ちなみに、箇所ごとにいちいち設定するよりも、Wordの『スタイル』機能を利用しましょう。

「本文」「見出し1」「見出し2」など、要素ごとにフォントや文字サイズを決め、「規定の書式」としてそのテキストファイルの基本ルールとして設定することができます。

日本語の場合と英数字の場合とに分けてフォントを設定できますので、必ず活用してください。

ちなみに、どこが本文でどこが見出し（章・節・項）になるのかを設定するなら、アウトライン機能を使いましょう。

メニューバー>表示>「アウトライン」でアウトライン表示をすることができ、卒論の構成を組みやすくなります。

いちいち書く部分をマウスで選択・設定すると余計な時間を食いますし、ミスも起こるので「スタイル」と「アウトライン」を活用してください。ちゃんと使いこなせば無駄な作業がだいぶ削減できます。

3-3 卒論の構成

大学から特に書式の指定がない場合は、一般的な論文の形式に沿って書いていきます。

卒論の各構成要素を書き出すと以下の通りです。

◆卒論の構成要素

1. 表紙
2. 要旨（要約）[Abstract]
3. 目次[Table of Content]
4. 緒言（はじめに/序論）[Introduction]・・・背景、目的を含む
5. 準備[Preparation]
6. 本論[Body]・・・研究方法[Method]、結果[Result]、考察[Discussion]を含む
7. 結論（まとめ）[Conclusion]
8. 参考文献一覧（文献リスト）[References]
9. 付録[Appendix]
10. 謝辞[Acknowledgement]

※準備・付録は省略されることもあります

この順序通りの構成で論文を書いていくことをおすすめします。

では要素ごとに書き方を解説していきましょう。

3-3-1 表紙の書き方

表紙については、書くというより作るといった方が正しいでしょうか。

次のような形で作りましょう。

平成 29 年度卒業論文
研究タイトル
あなたの所属大学名
あなたの所属学部 名学科名 コース名 研究室名
指導教官 ○○○○教授
学籍番号 0000000000
氏名 △△△△
2019 年 2 月 1 日

上部に中央揃えで、年度・研究タイトルを書き、下部に大学名・所属専攻名・指導教員の名前・学籍番号・氏名・提出日の順で書くのが一般的です。

とりあえず同じ研究室（ゼミ）の先輩と同じように書けばいいでしょう。

ちなみに、Wordではページ数を自動で挿入できますが、単純にページ数が自動出力されるようにすると表紙や目次にもページ数が出力されてしまいます。表紙や目次にはページ数が不要なので、これは都合が悪いです。

それを防ぐためには、『セクション区切り』という機能を用いるとうまくいきます。表紙&目次と、要旨以降をセクション分けしましょう。

ページ数の自動挿入は、セクションの開始ページからページ数を振り始めることができるので、要旨からページ数を振り始めることができます。

3-3-2 要旨（Abstract）の書き方

卒論の要旨は、要約とも言われる通り論文全体の概要です。

英語で「Abstract」と言います。

論文の最初に置かれて、「**ここだけ読めばとりあえず論文の全体像がわかる**」というものとして機能します。逆に、要旨を読んでその論文に何が書かれているのかわからないものは、要旨として失敗作です。

文量としては200～400字程度です。

卒論なら、A4用紙1枚を要旨として表紙の次に持ってくる人が多いですね。

卒論ではあまり関係ありませんが、この要旨次第で論文が読んでもらえるかどうか決まります。

全部の論文を最初から最後まで読むような研究者はいません。要旨かまとめだけを読んで、興味を持ったものを精読します。

つまり、要旨は論文に引き込むためのキャッチコピー的な働きをする箇所なのです。この要旨の出来次第で、論文を読んでもらえるかどうか決まります。（研究者として活動しない人にはあまり関わりありませんが…）

ちなみに、要旨には次の2つの種類があります。

A. Descriptive abstract：研究目的・研究対象・研究方法を含む（**結果と結論は言及しない**）

B. Informative abstract：研究目的・研究対象・研究方法・結果・結論という論文の基本的要素を全て含む

後者の『Informative abstract』が卒論には用いられることが多いので、今回の要旨は『Informative abstract』のこととします。

では、要旨の書き方を解説しましょう。

要旨は大きく分けると序論・本論・結論からなりますが、次の9つの要素から成り立っていると考えると書きやすいです。

◆要旨の構成要素

1. 問い
2. 定義
3. 先行研究でわかっているところ
4. 先行研究でわかっていないor解決されていないところ
5. 本研究の目的
6. 研究手法
7. 結果
8. 考察と結論
9. 今後の課題

これらの要素を箇条書きしてつなげると、あら不思議。要旨が完成します。その箇条書きを作るために研究をするので、言うほど簡単じゃありませんが。

これだけ書いても今ひとつわからないと思いますので、具体例を出してみましょう。

タイトルを「コーヒー豆の挽き方が味覚に与える影響の検討」として、各要素を箇条書きすると以下の通りです。

◆要旨の例（箇条書き）

1. 問い

コーヒー豆の挽き方と味にはどのような関係があるのだろうか。

2. 定義

ここで言うコーヒー豆の挽き方とは、ミルでコーヒー豆を粉砕した際の粒の粗さの違い（粒度）を変えることを言う。

3. 先行研究でわかっているところ

先行研究では、コーヒー豆の粒度が細かいほど、苦味成分が多く抽出されることが明らかになっている。

4. 先行研究でわかっていないor解決されていないところ

しかし、実際にテイストテストによって、味の変化を体感的に評価した例はない。

5. 本研究の目的

そこで、本研究はコーヒー豆の粒度の違いが体感的に味覚に与える影響を明らかにするために、

6. 研究手法

ボランティアを対象としてテイストテストを行った。

7. 結果

その結果、コーヒー豆の粒度を変更しても味覚では差を感じにくく、粒度を最小から最大まで変化させても3段階程度でしか差を感じられないことがわかった。

8. 考察と結論

コーヒー豆を挽き売りする場合は、3段階の粒度の商品設定をすれば十分と考えられる。

9. 今後の課題

今後はコーヒーの抽出温度についても加味した検討が望まれる。

※この例で書いた実験結果や先行研究については本当に合っているかわかりません、あくまで書き方の例です。

これをつなげてみましょう。

◆要旨の例

コーヒー豆の挽き方と味にはどのような関係があるのだろうか。ここで言うコーヒー豆の挽き方とは、ミルでコーヒー豆を粉碎した際の粒の粗さの違いを変えることを言う。先行研究では、コーヒー豆の粒度が細かいほど、苦味成分が多く抽出されることが明らかになっている。しかし、実際にテイストテストによって、味の変化を体感的に評価した例はない。

そこで、本研究はコーヒー豆の粒度の違いが体感的に味覚に与える影響を明らかにするために、ボランティアを対象としてテイストテストを行った。その結果、コーヒー豆の粒度を変更しても味覚では差を感じにくく、粒度を最小から最大まで変化

させても3段階程度でしか差を感じられないことがわかった。
コーヒー豆を挽き売りする場合は、3段階の粒度の商品設定を
すれば十分と考えられる。今後はコーヒーの抽出温度についても
加味した検討が望まれる。

どうでしょうか、要旨っぽくまとまりましたよね？

ちなみに、要旨の場合は今後の課題が省略されることもあります。

これでなんとなくでも書き方をつかんでいただけたらと思います。

要旨は、見ての通り卒論の総集編ですから、一番最初にはありますが
最初には書けません。

卒論の他の箇所が全て書き終わってから最後にまとめとして書くこ
とになります。

3-3-3 目次（Table of Content）の書き方

続いて目次の作り方を解説します。

目次を作る際にはWordのアウトラインを駆使しましょう。

いちいち手作業で目次を作らなくとも、アウトラインをしっかりと
作っておけば自動で目次は出来上がります。

アウトラインで見出しのレベルを設定できます。章・節・項ごとに
見出しレベルを設定しておきましょう。

第1章 序論 →章（見出しレベル1）

1.1 背景 →節（見出しレベル2）

1.1.1 ～の歴史について →項（見出しレベル3）

これが設定されていれば目次は自動生成できます。「参考資料」→
「目次」→「自動作成の目次」を選択すれば任意の箇所に目次を出
せます。

見出しを変更した場合も、更新すれば自動で修正してくれます。

細かいことはWeb上でまとめられているので検索するといいいしょ
う。

目次の例としては、次のようになります。

◆目次の例

- 第1章 緒言 →導入部分
 - 1.1 本研究の背景 →研究テーマに関しての先行研究と
現状、課題
 - 1.2 本研究の目的 →何を明らかにしてどうしたいのか
 - 1.3 本論文の構成 →この論文がどういう構成になって
いるか

- 第2章 準備 →論文の理解のために必要な概念の解説や、言葉の定義を行う
- 第3章 本論 →実験方法とその結果、考察
 - 3.1 問題提起 →なぜこの実験をするのか
 - 3.2 実験方法 →何を使ってどう実験をしたか
 - 3.3 結果 →どんな結果が得られたか
 - 3.4 考察 →結果を受けての考察
- 第4章 まとめ※「結論」でも可 →論文の総括
- 参考文献
- 付録 →補足で説明しておきたい事柄
- 謝辞

これはあくまで例なので、100%この通りにする必要はありません。考察のために一章設けてもいいでしょうし、数種類の実験を行ったのなら実験ごとに章を分けても構いません。

このように構成を考えておくと、卒論の全体像がある程度固まるので書き進めやすくなるでしょう。

3-3-4 緒言 (Introduction) の書き方

緒言は「序論」「はじめに」とも言われます。英語でIntoroductionです。

あなたの論文を理解するための前提の話をするためのものです。読み手はあなたの研究の専門家ではないため、共通理解を作るために前置きの説明が必要なのです。

漫画でも小説でも、話が進む前に登場人物がどんな人か、という説明がありますよね？なかったら話に入り込めません。

緒言を分解すると、次の通りに分けられます。

◆緒言の要素

1. 背景・・・あなたの研究テーマに関する既存の研究や知見を紹介する
2. 問題提起・・・あなたの研究テーマに関して、発生している学術的・社会的課題や、明らかにされていない事柄、議論の余地がある事柄を取り上げる
3. 目的・・・提起した問題を受けて、あなたの研究で何を分析・調査・考察して、何の役に立つかを書く
4. 検討方法・・・あなたの研究手法についての概要を書く。手法の新規性や視点の独自性などについて解説する
5. 予告・・・あなたの卒論の各章で、何について書くかを事前に説明する

だいたい表現も固定されていて、次のような表現を使うと自然な流れで緒言が書けると思います。

◆緒言でよく使う表現

1. 背景
 - ・これまでの研究によれば～ということが明らかにされて

いる。

- ・～では従来より～とされている。

2. 問題提起

・しかしながら、～という点については詳しく研究された例はない。

- ・ただ、～については十分な検討がなされていない。

3. 目的

- ・そこで本研究では～を明らかにすることを試みた。

・そこで～に関しての知見を得るために、本研究では～について検討した。

4. 検討方法

- ・本研究では、～という手法により～を調査（測定・分析）した。

- ・本研究では、～という視点から～を考察する。

5. 予告

・第○章では研究方法の詳細について説明する。第○章では、得られた結果について説明する。第○章では、得られた結果と受けて考察を行うとともに、本研究の結論を述べる。なお、付録として○を加えた。

では、このままだとイメージが浮かばないと思うので例を出してみましょう。

タイトルを「コーヒー中の香り成分 α の溶出量を最大化する条件についての検討」とする論文だとしたら緒言は次のように書くことができます。

◆緒言の例

1. 背景

コーヒーは代表的な嗜好飲料である。日本でも年間に一人当たり340杯のコーヒーが消費される。コーヒーがこれだけ愛される理由として、コーヒーに含まれる香り成分 α が β ホルモンの分泌を促し幸福感を与えるからだと言われている。

2. 問題提起

しかしながら、粉碎したコーヒー豆から、コーヒーを抽出した際、香り成分 α が溶出する量を最大化する条件について詳しく検討された例はない。

3. 目的

そこで、コーヒー香り成分 α の溶出が最大となる、コーヒーの抽出条件を明らかにすることを試みた。香り成分 α の溶出量を最大化する条件を明らかにすれば、科学的裏付けのある「最も香り高いコーヒーの入れ方」が明らかになる可能性がある。

4. 検討方法

本研究では、粉碎したコーヒー豆の粒度と、抽出時の水温を変化させた際の、抽出された液体コーヒー中の香り成分 α の含有率を測定した。

5. 予告

第2章では、具体的研究手法について解説する。第3章では、研究によって得られた結果について解説する。第4章では、得られた結果をもとに、香り高いコーヒーの入れ方に

ついて考察を行う。第5章では、まとめとして本研究の総括を行う。

※書いてある内容は正しいかどうかわかりません。あくまで書き方の例です。

緒言の文量としてはおおむね卒論全体の1～2割くらいが目安ですから、2,000～4,000字くらいでしょう。

3-3-5 準備 (Preparation) の書き方

準備は、論文を読む上で必要な前提知識を説明したり、専門用語をはっきりと定義しておいたりする箇所です。

緒言で説明できるのが望ましいのですが、それが難しい場合はこの準備として書きます。

ちなみに、必要なければ準備はわざわざ一章立てて書かなくても構いません。

「本稿ではA（用語）をB（略称）と呼ぶ」

「本研究で言うAとは～である」

というように、言葉の定義をしていくように書いていけば問題ありません。

3-3-6 本論 (Body) の書き方

本論では具体的にやったこと、考えたことを書きます。ここであなたの研究成果を書くのです。

次のような構成で書かれているものが多いかと思います。

◆本論の構成要素

1. 研究（実験・調査）の目的・・・この論文もしくは章で取り扱う実験や調査の目的を書く
2. 研究手法（調査方法）・・・具体的研究の手順、条件や使用した器具、参考データを書く
3. 結果・・・わかったこと（事実）を書く
4. 考察・・・結果を受けて論理的に導き出される自分の考えを書く

「研究の目的は緒言で書いたのでは？」

と思うかもしれませんが、本論から読む人もいますし、章ごとに実験・調査を分けた場合はそれぞれの実験・調査の意味づけを説明する必要があるのでここでも改めて書きます。

研究手法と結果については、事実のみを書きます。意見を書くのは考察です。

研究手法と結果は淡々と端的に説明します。基本的に文がそっけなくなりますが、かまいません。図表やイラストを用いてわかりやすく書きましょう。

文章作成の基本として、大きな話から細かい話に移っていきます。

例えば、

「（大きな話）〇〇法によって△△の分析を試みた。（小さな話）試料は□□を〇g、～℃で～時間加熱した。図3.1の通り～である」

というように、まずざっくりした話をしてから補足していくという書き方がわかりやすいです。

考察は、得られた結果を分析した「主張（意見）」を書く部分です。

注意して欲しいのは、感想ではないということです。「実験がうまくいって満足だった」という感想は不要です。

考察には主観が入りがちですが、**論理的に他人から見ても納得できる結論を導くことが大切です。**

「ああ、そういうデータが出たなら、確かに僕から見てもそう言えそうだね」と読者に納得してもらえるように書くということです。

既存の知見（先行研究）と、あなたの研究で得られた結果を元に、「論理的に」自分なりの主張を導き出すことが考察です。

あなたが「この研究で最も言いたかった主張」を書く場所です。この考察を伝えるために、あなたは論文（卒論）を書くのです。

◆考察に加えておきたいもの

- 研究の目的は達成されたのか？
- 新しい知見は得られたか？
- うまくいかなかったとすればそれはなぜか？
- 得られた結果が意味する学術的、社会的意義は何か？
- 今後の課題は？

これらが考察に加えておきたい事柄です。

じっくり結果を吟味して、自分の考えを練って考察を書いてください。

簡単ですが、本論の具体例を書いてみました。室温と業務効率の関係についての研究を例にしています。

◆本論の具体例

1. 研究の目的

既存の研究（【参考文献の著者】によれば）にて、室温が人間の労働生産性に本人の自覚なく大きな影響を与えることが明らかにされている。しかし、デスクワークにおいて、室温がヒューマンエラーの観点から、労働生産性にどのような影響を与えるかについて、詳しく検討された例はない。そこで、本研究では、室温と労働生産性の関係を検

討するべく、被験者に室温を調整した室内において計算テストを実施させ、その正答率を調べた。

2. 研究手法

湿度60%に調整した恒温室内で、10名の被験者に、制限時間45分で単純な計算テストを実施した。15℃から30℃まで温度を1度ずつ上昇させ、各温度ごとに同じ被験者集団に内容の異なる計算テストを実施した。

3. 結果

室温ごとの正答数を、20℃での正答数を分母として、各室温での正答数を比として図1に示す。24℃で正答数が最高となり、もっとも計算ミスが少ないと言える。

4. 考察

本研究で室温を24℃に保つことによって、計算ミスが最も少なくなることが示された。既存の研究（【参考文献の著者】）によれば、労働生産性に最も影響を与えるのはヒューマンエラーだと指摘されている。計算ミスは、単純なヒューマンエラーによるものと考えられるので、労働生産性を向上させるためには職場の室温を24℃にすることが有効であると考えられる。本研究では、湿度が与える影響については検討しておらず、湿度が与える影響については別途調査が必要である。

内容はさておき、書き方を参考にしていいただければと思います。

この本論が、卒論において一番のキモとなる部分です。

文量にして10,000～20,000字程度ですが、これを書くために丸1年近く研究をするのです。

うまくいかないことばかり出てくると思いますが、がんばりましょう。

3-3-7 まとめ（Conclusion）の書き方

まとめは論文の総括を行う箇所です。

結論、結語とも呼ばれ、英語ではconclusionもしくはsummaryとして訳されます（conclusionとsummaryは微妙に意味が違いますがここではその辺の解説は置いておきます）。

結果と混同するかもしれませんが、結果は単純に分かった『事実』を書くのに対して、まとめ（結論）では結果の解釈も加えて総括的に書く点が異なります。

「何のために何をしてどうなったのか？その結果から何が言えるのか？」を書く箇所です。

- A. 結果・・・得られた事実を端的に書く
- B. まとめ（結論）・・・結果を踏まえて主張したいことを、
卒論の全体像とともに解説する

要旨（Abstract）と似ていますが、要旨では全体像をまんべんなく説明することに主眼を置くのに対して、まとめは結果や考察、今後の課題など、研究した後の話に主眼が置かれる点が異なります。

A. 要旨・・・全体像をまんべんなく

B. まとめ（結論）・・・結果、考察、今後の課題を重視

さて、まとめの構成要素を分解すると、次の通りです。

◆まとめの構成要素

1. 目的のおさらい・・・何のために、どんな意義があつてこの研究をしたか
2. 実験・調査手法・・・どうやって実験・調査をしたか
3. 得られた結果・・・実験や調査の結果、何がわかったか
4. 結果の考察・・・結果から何が言えるのか
5. 今後の課題・・・わかっていないこと、より詳しい検討が必要なものは何か

この順に書いていけばまとめやすいです。

早速例を出しましょう。

例えば、「ネコの癒し効果について」というテーマの研究なら、以下のように書けます。

◆まとめの具体例

(1) 本研究では、ネコが人間に与える心理的効果について検討した。(2) ネコと接する時の人間の脳波の変化を測定した。(3) 結果、ネコと接触しているとき、およびネコと同じ空間にいるときに、被験者の脳から α 波が通常よりも多く出ていることがわかった。(4) α 波は、癒しを感じている時に出る脳波だとされ、この結果からはネコがヒトに癒し効果を与える裏付けとなる。特に、ネコに直接触れているときに α 波がより強く出ていたため、癒し効果を得るには身体的接触を行うことが最も効果が高いと推察される。(5) 本研究ではネコについて研究を行なったが、ペットとして多く飼育されているイヌ等の他のペットについても同様に癒し効果が得られるのかを検証することが課題である。

卒論全体の流れを圧縮したような文章になっているのかわかるでしょうか。

この通り、

1. 何のために
2. 何をして
3. どうなったか
4. その結果、何が言えるか
5. 今後何をしなければいけないか

が一通りわかるようにまとめ（結論）は書きます。

東大や京大など、偏差値の高い大学の卒論を見てみるとよくまとまっているものが多いので、調べてみると参考になるでしょう。

3-3-8 参考文献一覧 (Reference) の書き方

卒論を含め、論文では、引用した文献を示さなければいけません。引用元を示さずに引用すれば剽窃や盗用になってしまいます。

引用した箇所にはそれとわかるように引用のしるしを示す必要がありますが、いちいち論文のタイトルを毎回書いていたらうっとうしいですね。

そこで、参考文献ごとに番号を振って、引用した箇所には番号だけを書きます。

参考文献のタイトルは、論文の末尾で一覧で示します。それが「参考文献一覧」もしくは「文献リスト」です。

参考文献の番号は、引用した順に番号を振っていくものなのですが、あとから他の文献を途中で引用したくなったときに番号を振り直すのが面倒です。

そこで、参考文献の一覧の作成や、参考文献の挿入は、Wordの『引用文献と文献目録』機能を使うとのちのち修正が楽になります。

機能の使い方は、次のブログがよくまとまっていたので、参考にしてみてください。

◆参考

卒論をWordで書く時は、目次や参考文献を自動で生成しよう。 | 意識高い系のブログ

では、引用した文献の表記の仕方について解説します。

表記の仕方は学会によって微妙に異なりますし、卒論の場合は表記の仕方が大学に指定されている場合もあります。まずは大学から書き方が指定されていないか確認しましょう。

これから説明するのは、一般的な作法です。学校によっては書き方が異なるので注意してください。

論文で引用する可能性があるのは、次のような媒体です。

1. 論文（学術雑誌）
2. 書籍
3. WEBサイト（ネット）
4. 新聞記事
5. 史料
6. 判例や通達

研究の内容によりますが、おそらく論文と書籍がほとんどかと思います。それでは、具体的に表記の方法を説明します。

◆論文（学術雑誌）の文献表記方法

著者名（発行年）「論文タイトル」, 『学会誌タイトル』 巻数(号数), pp. ページ数, 学会名.

※カンマやピリオドの直後は半角スペース。最後はピリオドを忘れずに。

例)

山本篤史（1989）「紅茶成分の化学構造と食品物性」, 『日本紅茶工業学会誌』 29(3), pp.266-267, 日本紅茶工業学会.

◆書籍の文献表記方法

著者名（発行年）『書籍タイトルー副題』（シリーズ名）, 出版社.

※カンマやピリオドの直後は半角スペース。最後はピリオドを忘れずに。

例)

谷本隆（2010）『麻雀の科学ー不利な局面における鳴きについて』（谷本隆全集3）, 賭博社.

◆WEBサイトの文献表記方法

著者名（発行年）「ページタイトル」, <URL> アクセス日.

※カンマやピリオドの直後は半角スペース。最後はピリオドを忘れずに。

例)

新宿区「新宿区の人口：新宿区」<https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index02_101.html> 2019年5月1日
アクセス.

◆史料の文献表記方法

史料群名や発受信者名「史料件名」巻数, 分類番号, 所蔵機関.

例)

在米栗野公使発陸奥大臣宛公信機密第32号「条約改正に関する件（第一）」明治27年8月30日発.

外務省記録「日米通商航海条約改正一件」第1巻, 2.5.1.32, 外務省外交史料館.

◆判例や通達の文献表記方法

判例の場合は、次のように書きます。

例)

最大判平成18年月19日民集62巻1号2頁

福岡高宮崎支判平13・2・11金判1112・39

大判大10・2・30刑集1巻228頁

先例や通達の場合であれば次のように書きます。

例)

平23・9・12法務省民一2426号民事局民事第一課長回答(戸籍
863・83)

参考文献一覧（文献リスト）については、このような書き方で、卒論の謝辞の手前にページを設けて一覧とするのが一般的です。

3-3-9 引用の作法

本文中での引用の書き方についても解説しましょう。

おすすめなのは、参考文献の文章を全く変えずにそのまま抜き出して引用する直接引用です。

要約して引用する間接引用という方法もありますが、解釈を間違える可能性もありますのでまずは直接引用だけを使う方が無難です。

直接引用で、文章が1行や2行程度の場合は、「」で引用箇所をくくり、その文の末尾に文献番号を書きます。

◆直接引用の例

田中によれば「犬が家畜になったのは1万5,000年前」である.[1]

末尾の文献番号は[]でくくらずに、小さい文字で文末の右上に配置することもあります。

引用する文字数が多く、3行以上に渡る場合は、段落引用（ブロック引用）をします。

◆直接引用（ブロック引用）の例

田中は、犬について以下の通り述べている。

犬が家畜になったのは1万5,000年前であり、猫の家畜化が約4,000年前と言われていることから比較すると猫よりも早い時点で家畜化されている。犬の起源については諸説あるが、犬の起源はオオカミと見る説が有力である。家畜化の目的は、主に狩猟のためと言われている。[1]

この通り、犬が愛玩を目的とするより、実用的な観点から家畜化されたことがうかがえる。

段落引用の場合は、この通り、引用箇所がわかるように字下げをして書きます。

3-3-10 付録（Appendix）の書き方

数式の導出方法やプログラムなど、卒論の理解のために補足として載せておきたいものは付録としてこの章に記載します。

正直、これと言って付録の書き方というものはありません。補足なので、「わかればいいと」いうのが正直なところです。

何のための付録なのか、がきちんとわかるように書いてあれば問題ありません。

例えば、「考察で用いた数式(2.1)の導出方法を以下に記載する」というように、書かれる内容がどこに対してのものか書いてあれば十分でしょう。

3-3-11 謝辞 (Acknowledgments) の書き方

謝辞とは、卒論の作成に際してお世話になった方々に感謝の意を表するものです。

感謝のメッセージなので書き方があるのもちょっと変な気もしますが、一応定番の書き方があります。

謝辞は100～200字程度で十分でしょう。A4用紙1枚に収まるように書きます。

謝辞で感謝に意を表する対象は以下の通りです。

◆謝辞必須の人たち

1. 指導教員
2. 指導教員以外でアドバイスを頂いた教員
3. 実験をサポートして頂いた技官等
4. 共同研究者
5. 実験に協力頂いた企業・社員
6. アンケート等のボランティア
7. 研究費の拠出元

※謝辞を書く順序も大抵この順序です。

◆できれば謝辞を書いた方がいい人たち

1. 研究室（ゼミ）の先輩・同期・後輩
2. 実験機器、機材を借りた人たち
3. その他研究にアドバイスをくれた人たち

◆書かなくていい人たち

1. 家族
2. 参考文献の著者

それでは、書き方の型をお伝えしますので、必要に応じてアレンジすれば適当なものができるでしょう。

◆謝辞の書き方の型

本論文の作成にあたり、終始適切な助言と丁寧な指導をして下さった〇〇教授（指導教官）に深く感謝します。調査および分析にあたり、同研究室の〇〇准教授（副指導教官）や、〇〇研究室の〇〇講師（お世話になった他の研究室の教員）には細部に渡る指導を頂きました。また、試料作成にあたり、技官の〇〇氏（技官）に多大な協力を頂きました。共同研究者である〇〇大学〇〇研究室の〇〇（共同研究者）にも、仔細にわたってご指導、ご協力頂きました。ここに感謝の意を表します。

加えて、ご多忙にも関わらず、快く調査にご協力頂いた株式会社〇〇の〇〇部〇〇氏（協力してくれた企業・団体）に感謝致します。

調査にあたり、お時間をとってご協力いただいたボランティアの方々にも感謝申し上げます。

最後に、〇〇先輩や〇〇氏（研究室のメンバー）をはじめ、研究室のメンバーには常に刺激的な議論を頂き、精神的にも支えられました。本当にありがとうございました。また、快く実験機器を貸して下さり、使用方法についてもご指導頂いた〇〇研究室（実験機器の貸与などで協力してくれた他の研究室）の方々にも感謝申し上げます。

本研究の一部は〇〇研究助成金（研究費）によります。おかげさまで本研究を無事形にすることができました。誠にありがとうございました。

以上が謝辞の書き方です。

ここまで説明してきたことで、卒論の構成や書き方の全体像がつかめたのではないのでしょうか。具体例も載せたので、あとは書き始めて感覚を掴んでみるしかありません。

大丈夫です、最初はみんな書けません。書いているうちに感覚をつかんでくるものです。

ぜひ、本書を参考にして書き進めてみてください。

第4章 文章力の基本

ここまで卒論の書き方について解説をしてきましたが、卒論を書くためにはある程度文章力が必要です。

しかしながら、意外と正しい文章の書き方を教わる機会がないまま卒論執筆を迎えてしまう大学生は多いものです。

そこで、わかりやすく伝わる文章を書くための基本をここで解説させていただきます。本当に基本の基本なので、「そんなことわかってるよ」と思うかもしれませんが、自分がそれをできているか、おさらいしてみてください。

これを抑えていけば文体としてはまともな卒論になります。逆に、この基本的ポイントが抑えられていないと、いかにも素人臭く見えてしまうので注意しましょう。

社会人になってからも文章を書く機会が多いものです。そんなときに「こいつデキるな」と思ってもらうために、しっかりと文章を書く力を磨いておきましょう。

卒論をいったん書いた方も、次に説明するポイントを意識してリライトすればより質の高い論文が仕上がるでしょう。

4-1 ポイント① 「です/ます」ではなく「だ/である」

論文の執筆では、文体の表現を敬体「です/ます」ではなく、常体「だ/である」に統一しましょう。

◆良くない例A

「Aという結果が得られた。つまり、Bと言えます」

◆修正例A

「Aという結果が得られた。つまり、Bと言える」

◆良くない例B

「以上の結果からAであると言えるでしょう」

◆修正例B

「以上の結果からAであると考えられる」

注意していないとこの通り、敬体がたまに紛れ込んでしまいます。特に考察などやや主観的な内容が入るとつい入れてしまうことがあるので注意です。

4-2 ポイント② 主語・述語を対応させる

文章が書き慣れていない人がつい書いてしまいがちな文章が、主語と述語が対応していない文章です。ちなみに、論文では「私は」という主語はあまり使われず、省略されることが多いです。

◆良くない例A

「（私は）～と考え、本研究では～を明らかにすることである」

（！）主語が「私は」で始まっているのに、「明らかにすることである」という述語はおかしいです。「明らかにすることである」の主語は「本研究の目的は」などでないと成立しません。

◆修正例A

「（私は）～と考え、本研究では～を明らかにすることを試みた」

「（私は）～と考えた。本研究の目的は～を明らかにすることである」

4-3 ポイント③ 出来る限り短くする

文章は不必要に長いとどんどん意味が伝わりにくくなります。先ほどの主語と述語が対応しなくなる間違いは、不必要に文を長くしたせいで発生します。

文を短くすると、意味が伝わりやすいだけでなく、文にリズムが生まれて読みやすくなります。勢いで書くとつい一文を長くしてしまいがちなので、「もっと短くできないか？」と書いた文章を一度見直してみましょう。

◆良くない例A

「〇〇には～という欠陥があり、この欠陥が今の～を引き起こしていると考えられが、～についてはいまだ不明な点が多く、～について検討するのが本研究の目的である」

◆修正例A

「〇〇には～という欠陥がある。この欠陥が今の～を引き起こしていると考えられる。しかしながら、～についてはいまだ不明な点が多い。ついでに、～について検討するのが本研究の目的である」

4-4 ポイント④ ひとつの文で伝えることはひとつだけ

さきほどの③とやや重複しますが、「ひとつの文章で伝えたいことはひとつだけ」を意識すると分かりやすい文章になります。

このルールは『一文一義（ワンセンテンス・ワンメッセージ）』と言われ、分かりやすい文章を書くための鉄則とされます。

◆良くない例A

「実験Aでは〇〇という試料を××したが、～という結果が得られたことから△△と考えられる」

（！）前半が実験方法の話で、後半が結果の話になっています。これらを一文でつなげて書く必要性はありません。

◆修正例A

「実験Aでは〇〇という試料を××した。この実験Aにより、～という結果が得られた。この結果から△△△と考えられる」

4-5 ポイント⑤ 接続詞を必要な分だけ適切に使う

分かりやすい文章を書くためには、「適切な接続詞を使用すること」「不要な接続詞を使用しないこと」が重要なポイントです。

「接続詞くらい中学生で教わったし、わかるよ」と思うかもしれませんが、適切に接続詞が使えている人は思ったよりも少ないのです。前後の文がどのような関係にあるかをちゃんと考えた上で、適切な接続詞を使用しましょう。

接続詞が多すぎるのもよくありません。接続詞をつけなくても意味が通じるようであれば、リズムが悪くなるので省いてしまいましょう。接続詞が過剰だと、これまた読みにくいのです。

特に、「それで」といった順接の接続詞や「そして」といった添加の接続詞は不要であることが多いです。

いくつか接続詞の種類を示します。これらを覚えて、正しく文章をつなげられるようになると文章の読みやすさが向上します。

順接の接続詞

前の文を原因・理由として、結果・結論を書き出すときに使います。

例：「したがって」「そこで」

◆順接の接続詞の文例

- ・Aという結果が得られた。したがって、Bと言える。

- ・○○について検討された例はない。そこで、本研究では○○について検討した。

逆接の接続詞

前の文に対して予想に反する（流れが変わる）事柄を書く際に用います。

例：「だが」「しかしながら」

◆逆接の接続詞の文例

- ・Aという結果が得られた。**だが**、この結果は仮説Bと反する。
- ・○○について検討された例はない。**しかしながら**、○○については～という問題があり、いまだ検討が困難である。

添加の接続詞

前の文に事柄を付け加える際に使います。添加の接続詞は多用するとうっとうしくなります。なくても十分意味がわかることも多いので、使用には慎重になりましょう。

例：「さらに」「加えて」

◆添加の接続詞の文例

- ・Aという結果が得られた。**さらに**、Bについても明らかとなった。
- ・○○について検討された例はない。**加えて**、××についても不明である。

並列の接続詞

前の文と並列関係（対等な関係）にある事柄を書き出す際に用います。累加と区別がつかないケースが多く、累加と一緒にだと思ってもらっても問題ありません。

例：「また」「ならびに」

◆並列の接続詞の文例

- ・ Aという結果が得られた。また、Bという結果も得られた。
- ・ ○○について検討された例はない。ならびに、××についても検討された例はない。

補足の接続詞

前の文を補足する際に用います。これも不要であることが多いです。書いた後読み直して「なくても通じるな」と思えば省いて構いません。

例：「なぜなら」「ただし」

◆補足の接続詞の文例

- ・ Aの場合ではBという結果が得られた。なぜなら、Aの場合は～だからである。
- ・ ○○について討された例はない。ただし、○○のうち、△△のケースについてはAということが明らかとなっている。

対比・選択の接続詞

前の事柄との比較を行ったり、どちらか一方を選択する際に用います。

例：「あるいは」「または」

◆対比・選択の接続詞の文例

- ・この結果が得られたのはAが原因であると思われる。あるいは、～な場合はBが原因である可能性も高い。
- ・〇〇についてAと考えられる。または、～の場合はBとも考えられる。

転換の接続詞

前の文とは異なる話題に切り替えるときに使います（論文だとあまり使いません）

例：「さて」「ところで」

◆転換の接続詞の文例

- ・Aという結果が得られた。さて、ここでこの結果をBと比較してみると～。
- ・Aについて検討された例はない。ところで、Bについては～ということがわかっているが、これは～という場合においてのみ当てはまる。

4-6 ポイント⑥ 事実と意見を混同しない

事実なのか意見なのか区別できない書き方をしていると、読み手は混乱してしまいます。

はっきりと事実は事実、意見（考察）は意見として区別して扱わないと論理的な文章を書くことはできません。

特に、ビジネスにおいては、事実と意見を混同して報告してくる人は、非常に迷惑がられます。自分が今書いている文は意見なのか事実なのか把握しておきましょう。

◆良くない例

「アンケートによってAが最も利用率が高いことが明らかになった。これはAの料金プランが他社と比較して最も低価格だからである」

（！）前半は結果（データ）の話なので事実です。しかし、そこから導き出される結論は、完璧な根拠がないかぎりあくまでも意見（考察）です。根拠がないことを断定してはいけません。

◆修正例

「アンケートによってAが最も利用率が高いことが明らかになった。この理由としてAの料金プランが他社と比較して最も低価格であることが考えられる」

4-7 ポイント⑦ 話し言葉ではなく書き言葉を使う

普段から使っている言葉の中には、文章にはふさわしくないものがあります。

日常会話やエッセイなどの軽い文章だけで用いる言葉を話し言葉、お堅い書面上で用いる言葉を書き言葉と言います（この書籍はお堅くなりすぎないように話し言葉をあえて用いています）

特に、卒論をはじめ論文はお堅い文章ですから、話し言葉は相容れません。うっかり使ってしまうと、幼稚な印象と強い違和感を与える文章になってしまいます。

<<話し言葉の例（と書き言葉への修正）>>

- どっち → どちら
- でも、だけど → だが、しかし
- やっぱり → やはり
- ととても、すごく → 非常に、きわめて
- ～じゃないか → ではないか

また、話し言葉とはちょっと違いますが「ら」抜き言葉、「い」抜き言葉も嫌われます。

- ら抜き言葉：来れる→来られる
- い抜き言葉：目を通してる→通している

日常的に使う言葉だけあって混同してしまいがちなので注意しましょう。そもそも何が正しい日本語か、というのがわかっていなくて間違っていることにも気づかないことがあるので、他人に添削してもらうのがおすすめです。

4-8 ポイント⑧ 必ず誤字脱字をチェックせよ

長い文章を書けば、必ず誤字脱字があります。

私はライターとして活動しているので年がら年中文章を書いています。しかし、それだけ書き慣れていても必ず誤字脱字が発生します。

それなのに文章を書き慣れていない人が、論文なんて特殊な文章を書けば誤字脱字が発生しないほうがおかしいのです。

誤字脱字は100%発生するもの。

という認識で、必ず文章を読み返しましょう。

ネットを検索すれば誤字脱字チェックツールというものもあるので、それを利用すればいいです。OfficeのWordなどの文章作成ソフトには、たいてい「校正」という文章の誤りを見つけるツールが実装されているのでそれを利用するのもいいでしょう。

卒論はずっと大学に残ります。それなのに誤字脱字だらけだったら、卒論は実績どころか黒歴史になります。

ちょっとした手間で防げることなので必ず誤字脱字をチェックしましょう。

4-9 ポイント⑨ パラグラフ・ライティングで書く

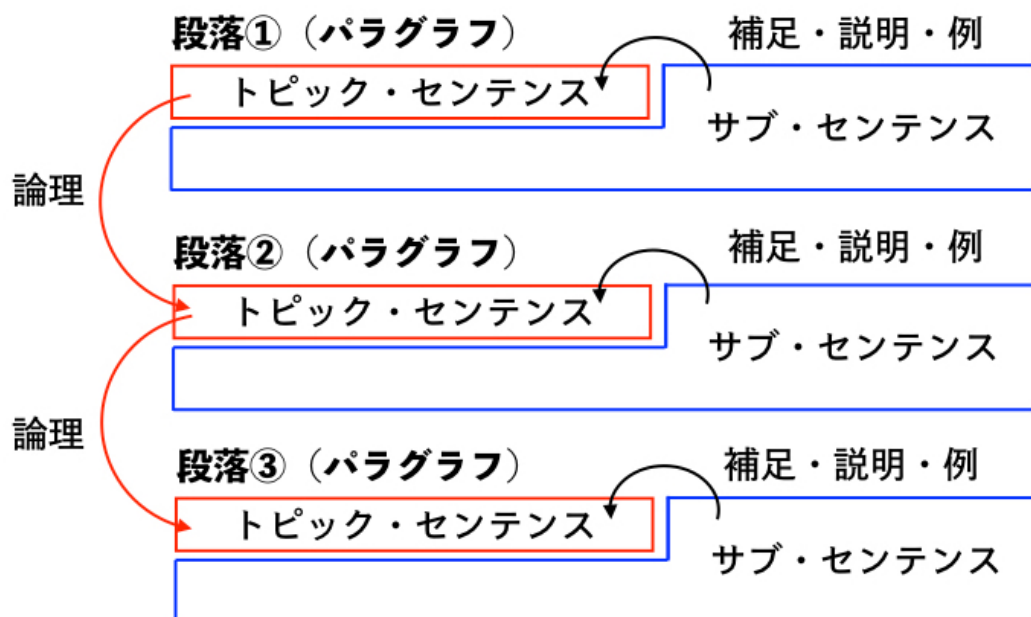
『パラグラフ・ライティング』という言葉をご存知ですか？

パラグラフ・ライティングは論理的で相手に伝わりやすい文章を書くためのテクニックです。欧米においては文章作成の基本中の基本です。なぜか日本では学校教育で教わる機会がないのですが…

このパラグラフ・ライティングでは、段落をトピック・センテンスとサブ・センテンスから成るものと捉えます。冒頭にトピック・センテンスがあり、サブ・センテンスが続きます。

トピック・センテンスは、その段落で最も言いたいこと。サブ・センテンスは、トピック・センテンスについての補足、説明や例です。

また、ひとつの段落のトピック・センテンスは次の段落のトピック・センテンスと論理的につながりがあるように書きます。トピック・センテンスだけ読んでも文章全体の流れが把握できるようにしないといけません。



【パラグラフ・ライティングの構造】

◆パラグラフ・ライティングの例（※下線部分がトピック・センテンス）

本研究では年代ごとのSNSの利用実態を明らかにすることを試みた。15歳以上79歳以下の男女に対してアンケートを行った。アンケートの回収数は、15～19歳以下、20～39歳、40～59歳、60～79歳の各年代で10名ずつである。

その結果、若年層ほどTwitter、TikTokの利用率が高く、高齢になるほどFacebookの使用率が高いことが明らかとなった。特に、40歳を境にその傾向が顕著に現れている。

この理由として、若年層は娯楽としてSNSを利用することに対して、年齢層が高くなるほど知人同士の近況報告やコミュニ

ケーションの手段としてSNSを用いるようになることが考えられる。 Facebookは匿名性の低いSNSであり、よりプライベートな交流ができる点が中高年齢層に好まれていると考えられる。

このように伝えたいことを先頭にもってくることにより「何についての話なのか」「何を伝えたいのか」ということが一番最初にわかるので、読み手に段落の意図が伝わりやすくなります。

ビジネス文書でも非常によく使う文章の書き方ですので、この機会に身につけておくことをおすすめします。

4-10 MECEで書く

主張の根拠をMECEで（モレなくダブリなく）書くことで、説得力のある文章を書くことができます。

MECE（Mutually Exclusive Collectively Exhaustive）とは、「モレ・ダブリがない状態にする」という意味です。ロジカルシンキングの基本の基本の考え方です。

ロジカルな文章を書くには、何かを主張したら、しっかりとその根拠を示さなければいけません。

例えば、「Aという景気対策は有効であった」という主張をするために「失業率が下がったから」という根拠を示したとします。文章に起こせば、「Aという景気対策は有効であった。なぜなら、失業率が～ポイント上昇したからだ」と書けます。

しかし、景気対策を評価するには、失業率だけを評価するのは不十分です。景気動向指数CIやDIなど、他の視点からも評価しないといけません。

この通り、根拠にモレがある状態を、「MECEではない」と言います。

また、「日本全体の失業率が下がったから」という根拠の他に、「サービス業の質量率も下がったから」という根拠を持ってきたらどうでしょう。

同じく失業率について論じているので、ダブっていますよね。この場合もMECEではありません。

「MECEで書く」とは、主張について全ての根拠を洗い出し、ダブリなく並べることです。物事を細かく分解して、分析・考察することが必須です。これができないと、説得力が弱まり、突っ込まれます。

とにかく重要なのが、モレなくダブリなく物事を分解することです。その方法は、大きく分けて3つあります。

◆要素で分解する

ひとつの物事は、複数の要素から成り立っています。

例えば、「心理学」ひとつとっても、「基礎心理学」「臨床心理学」「発達心理学」「認知心理学」など多くの要素に分けられます。「ビジネス」を分解すると、「顧客」「自社」「競合」に分解できます。

この通り、物事を要素に分けることによって、MECEに考えることができます。

◆ステップで分解する

手順で分ける方法もあります。

「AとBを反応させた」と一言で言っても、それをするまでに細かいステップがいくつか含まれています。

「物質Aを○mg用意する」>「物質Bを△mg用意する」>「試験管にAとBを入れる」>「試験管を～℃で加熱する」と言った具合に分けられますね。過去>現在>未来という分け方もよくされます。

この通り、行動をステップで分けることによって、時系列が重要な物事についてはMECEが実現できます。

◆対象概念

反対のものを比較対象にする方法もあります。

例えば「量と質」「メリットとデメリット」「ミクロとマクロ」などがあります。

「メリットとデメリットの点で景気対策を論じる」「改良の結果を音質と音量の点から評価する」といった書き方ができます。

と、この通り物事の分解の仕方はいろいろあるのですが、取り扱うものや状況によってどの分け方が適切かは異なります。

ちなみに、あまりに細かく分けすぎてしまうと読者が頭の中で整理できなくなるので、あまり良くありません。3～4要素くらいがちょうどいいかと思います。

考えながら書くより、**図などを描いていったん情報を整理してから文章を書く**と、まとまりのある文章が書きやすくなります。ここでは詳しく書きませんが、ロジックツリーやフローチャートなどが有効です。

MECEも先ほど紹介したパラグラフライティング同様、社会人として習得しておきたいスキルですので、ぜひともこの機会に使えるようになっておくことをおすすめします。

第5章 社会人になるのが不安な方へ

この電子書籍を読んでいる人のほとんどが、これから社会人になる方だと思います。すでに内定を獲得されている方も多いでしょう。

卒論が終われば晴れて卒業となりますが、これから新社会人になる方の中には、社会人になることの不安を感じている方もいらっしゃると思います。

「全然不安なんかないぜ！楽しみでしょうがないね！」という方はここは読み飛ばしていただいて結構です。

しかし、「ちゃんと自分にも社会人が務まるのだろうか」「働くってストレスがすごそう…やだな」「大学生のうちに何か資格とか取れないといけない気がするけどどうしたらいいかわからない」なんて思っている方は、続きを読んでみてください。

正直に言うと、大学生の時と比較して、社会人は苦労の連続です。学生するときには感じる必要のなかったストレスが強烈に降りかかってきます。

どれくらいの強度のストレスがかかるかは、あなたが置かれる環境によって変わります。

ちなみに、私が新卒で入社した会社は、地獄のような労働環境でした。朝の6時に出勤して、夜の23時に帰ってきて、それでも仕事が終わらなくて持ち帰った仕事を深夜2時までしているような日々を送りました。

土日が潰れることも多く、2週間や3週間の連勤もよくあることでした。とんでもない会社でした。

これくらい社会人はつらいのです、、、というのは冗談です。私がかんな会社にいたのは事実ですがこんな会社はごくまれです。あなたが入社する会社はさすがにこんな会社ではないでしょうが、もしそんな会社だったらすぐに逃げることをお勧めします。

しかし、、、辛いことからずっと逃げてばかりでは社会人は務まりません。不安や恐怖と戦うことが、社会人になれば必要なのです。

不安や恐怖にすぐ負けてしまう社員は、会社から評価されません。同期からも後輩からも舐められてしまうでしょう。大きな結果を出すこともできません。

当然ながら給料もなかなか上がらないでしょうし立場も良くなりません。

では、不安や恐怖に勝つにはどうしたらいいのでしょうか。うまれつきの性格の問題なのでしょうか。

いいえ、このような不安や恐怖に対処する方法は、『技術』なのです。

練習すればみんなが自転車に乗れるようになりますよね。これと同じことです。不安に対処する方法、つまりストレスやネガティブな感情とうまく付き合うには、方法があるのです。

この方法を身につけておけば、あなたは心にバリアを貼ることができます。不安や恐怖によってあなたの心が占領されてしまうことを防げます。

社会人として降りかかってくるストレスに対処するには、このような技術を身につけておくことです。

そうすれば、あなたが今抱えている不安や恐怖は、瞬く間に消えていくことでしょう。

そこで新社会人になる不安を抱えている、いわゆる内定ブルーなあなたへ、無料のメルマガジン講座を始めることにしました。

無料で7日間にわたって不安や恐怖に対処する方法を学ぶことができます。

私は今、ベンチャー企業の事業部長で、かつコピーライターとしても活動しています。そのビジネス経験や、培ってきたライフハックや心理学の知識を盛り込んだメルマガです。

不安や恐怖に対処するというセルフヘルプ的な話だけではなく、一目置かれるような優秀な新入社員になるためのビジネススキルの話もしていきます。

無料ですし解除はいつでもできますので、ご興味があればぜひ登録してみてください。

>>>無料メルマガ講座『内定ブルーの処方せん』
～新社会人として働き始める不安を消し去るには？～

※二段階認証として数分以内に登録確認メールが届くので、必ずご覧になるようにしてください。メールの確認の作業をしないと続きが送られません。

おわりに

本書は、卒論を含め論文の書き方・考え方について教わる機会がなかった大学生に対して書きました。

さて、思えば…なぜ、みんな卒論が書けずに苦勞するのでしょうか？思い返してみてほしいのですが、あなたはこれまでに卒論の書き方についてどれくらいしっかりと学校や指導教員から教わる機会があったのでしょうか？

おそらく、「ほとんどなかった」という方が多いのではないのでしょうか。

実際、今の日本の教育制度には、卒論の書き方に限らず、社会で求められるような論理的思考力やプレゼンテーション力などのスキルについてもきちんと教えられる体制がないと私は感じています。おそらく、教える側もなんとなくでしか理解していないので教えられないからでしょう。

論理的思考やプレゼンテーションなどのスキルは、体系化された方法があるのに、学校ではそれを教えないので（教えられないので）本人のセンスや感覚任せになっています。結果、できる人はできるけど、できない人はずっとできません。

私は永らく、できない側でした。

しかし、私は大学時代に大きな恥をかい、それをきっかけに学校に頼らず自分で学ぶようになりました。

特にプレゼンテーションや文章作成術の書籍を読んだ際は、「こんな風にやればいいのか！なぜ学校ではこれを教えないのか??」と衝撃を受けたことを今でも覚えています。

それをきっかけに自発的に勉強をするようになったので、「本当に大学で恥をかい、よかった」と今では思います。

もし、あなたが今、卒論という壁にぶち当たっているのであれば、それは今の自分の能力の限界を認識する非常に貴重な機会です。成長の機会とも言えます。

正直な話、その壁を乗り越えずに回避することもできます。その場合、卒論から特に得るものがなくなります。

しかし、逃げずに乗り越える場合には、そのために自分の能力の限界を伸ばす必要性に迫られますので、得るものが多いでしょう。

卒論を成長の機会とするか単なる面倒ごととするかは、あなたが自由に選択できます。

大学の4年間には、決して安くはない学費が注ぎ込まれているので、どうせ同じ時間を使うなら、真面目に取り組んで今後の人生に生かしませんか？

本書が少しでもあなたの人生において役に立てば、それに勝る喜びはありません。ここまでお読みいただきありがとうございました。

2020年2月 郡司拓也

追伸：

ここでは取り扱っていない卒論についての情報を知りたい方は、以下の私のホームページをご覧ください。

運営サイト：ロンカツ

<https://soturon.com/>

また、

新社会人への不安を感じている方は、無料メルマガで不安の対処法や、一目置かれる新社会人になるための方法を教えています。メルマガは無料でお読みいただけるので、ぜひご覧ください。

7日間で社会人になる不安が消える！

社会人として強く生きていけるような強メンタルとビジネススキルを身につけるメルマガ講座

>>登録はこちら

<https://forms.gle/MjMXRtWB1y3EBnr36>

※登録確認のためのメールが数分遅れて届くので必ず確認してください。