

## ストレスフリーな卒論術～LA がすすめる！卒論前に読みたい文献～

今年度第2回目のLAセミナー「ストレスフリーな卒論術～LA がすすめる！卒論前に読みたい文献～」が7月26日に開催され、学群3、4年生を対象に卒業論文の執筆に役立つ文献や様々な小技が紹介されました。今号では、セミナーの内容をダイジェストでお伝えします！



### 【第1部】

前半では卒論を書く前に知っておきたい豆知識として、「テーマの決め方」、「スケジュールの立て方」を説明しました。卒論は一年近くかけて作成するので、時間に余裕があると勘違いしがちです。しかしながら、授業や就職活動と並行して行うことを考えると、決して長いとは言えません。そのため、年間計画をきちんと立てて論文を書くことが大事です。

また、ストレスになることの多い「先行研究」の探し方やまとめ方についても紹介しました。卒論のことで先生と相談して、「他にも先行研究があるから探して読んでみて」と言われたものの、なかなか見つからず困った経験がある人は多いでしょう。『よくわかる卒論の書き方』（白井利明・高橋一郎・ミネルバ書房、2013年）は、入手した論文中の参考文献の項を確認し、他の論文をたどる「芋づる式」を説明しています。さらに同書は、先行論文は読むものではなく「引く」と述べています。先行研究を情報のリソースとして活用するものとして認識し、必要な時に必要な部分を確認することで、ストレスフリーに卒論を書いていくことができます。

### 【第2部】

後半では卒論の書き方や作り方ではなく、楽に書くための「作法」（＝ライフハック）を伝えました。快適な卒論ライフを送るためには「がんばらない」で「普通に」書くことがポイントです。「がんばらない」で書くには、集めた情報のまとめ方・使う文房具を変えてみることで、「普通に」書くには、文章を書く時間を定め、卒論執筆を習慣化することが効果的です。また、やる気が出ない時や、知識が足りないと感じた時でも、簡単なことでもいいので何かを書いてみるのが大切です。

こうした技術や習慣のノウハウ本として『知的生産の技術』（梅棹忠夫・岩波書店、1969年）と『できる研究者の論文生産術—どうすれば「たくさん」書けるのか—』（ポール・J・シルヴィア・講談社、2015年）を紹介しました。前者は「がんばらない」で書くための技術が詰まった本、後者は「普通に」書くための習慣について書かれた本ですが、いずれも「どうしたら楽に文章が書けるようになるのか」という疑問に答えてくれる点では同じです。卒論の書き方や作り方を学び、いざ執筆をはじめようとしたけど、どうしたらいいか分からない…。そんな不安に駆られた時に、これらの文献を読み、ライフハックを試してみてください。

卒論は「つらい」ものだと思われがちですが、今回紹介された文献を参考に先行研究の読み方を工夫して、自分の「作法」をほんの少し変えてみましょう。きっと、みなさんの卒論ライフは楽しく、快適なものになるはずです！

講師：KIM(人文社会科学研究科)



講師：SUZUKI(生命環境科学研究科)

