巻末情報ページ

このページは直接学習には関係ありません。
情報としてお役立てください。

みんなどうしてる？
先輩から学ぶ レポート作成のコツ Part2 42

教員からのアドバイス 45
～レポートの書き方について～

学習の合間の リラックス方法 47

七転び八起き 48

みんなどうしてる？

先輩から学ぶ レポート作成のコツ Part2

●**質問1** レポートを書くにあたり、なかなか書けない等困っている学生に対し、アドバイスやレポートを書くポイントなどありましたら教えてください。

●**質問2** 通信科目（レポート）にどのように取り組んだか、例えば場所や習慣（毎日学習している場合は1日のタイムスケジュール、集中して学習している場合は1週間の流れの一例など）についてお聞かせください。

●**質問3** 通信科目（レポート）の学習に行き詰ったとき、どのようにして対処していますか。

年齢：20代
学科：児童学科
入学形態：課程正科生

●質問1

私はできるだけ早めに提出の計画を立てるようにしています。普段は仕事をしているので、休みの日（日曜日）に集中して書き上げることが多いです。それまでに、仕事の後、図書館に行ったり、書店に行ったりして資料を集めます。インターネットの情報から、レポートを書くのは個人的に嫌なので、自分で教科書を読んでキーワードを考え、それに関連する本を探すようにしています。指導書で紹介されている本を参考にすることも多いです。仕事で図書館などに行く時間がないときには、ネットで本を購入することもあります。資料は、自分が理解しやすいものを何冊か用意すると、レポートが書きやすくなると思います。

●質問2

レポートはパソコンに打ち込むので、最終的には家で書くことが多いです。その前に、準備として一週間くらいを目安に下書きをします。下書きといっても、作文用紙などに書くわけではなく、資料を読んで自分の考えをメモする程度です。資料を読むのは、仕事をしているので通勤途中に電車の中で読んだり、昼休みに時間を作るようにしています。平日にある程度、考えをまとめて、日曜日に2〜3時間ほどかけて仕上げることが多いです。レポートを書くのに使った資料は、科目修了試験の勉強のときにも役立つので全部保存してあります。結婚もしているので、自分の時間をたくさん作ることは難しいですが、家族にも協力してもらって夜の10時から12時の間は、仕事や大学のことをする時間に充てるようにしています。

●質問3

レポートの課題は自分で選べるので、視点を変えて別の設題を考えることがあります。提出期限も限られているので、長く時間をかけて仕上げるのではなく、短時間で良いものをかけるように意識しています。土曜日は仕事があるので、日曜日に仕上げることがほとんどですが、難しい課題のときには金曜日の夜くらいから書き始めて、土曜日の夜にも書き足し、日曜日に調整して仕上げるなど、パターンを変えて取り組むこともあります。諦めるという選択肢はないので、お風呂に入ったり、散歩をしたり、気分転換をして出来るだけ良い気持ちで学習できるようにすることが大切だと思います。スクーリングで知り合った友達とメールで励まし合うことも、大切な時間になっています。

氏名：古川泰賀
学科：社会福祉学科
入学形態：正科生

●質問1

レポートの作成には、決められている課題を基に、先生方がどのような意図でその課題を出題されたのか、そして言わんとしていることを見出すことが大変でした。大学より渡された教科書は、一つの情報であってそれだけでは、もちろん情報が足りません。学習する自分が課題に対して、どのように向き合い課題に対して何を結論として導き出すか、しっかりとしたビジョンを持つ事が重要と思います。

先生方から返却されるレポートは、評価も様々ですが、私は何よりの薬だと思い、評価欄に書かれる言葉をしっかりと受け止め、勉学に励みました。評価は、自分の道を正していただくためにとても必要なことであり、不合格だったと落胆するより、「今回は、不合格だったがもっと深い知識を蓄える時間をいただいた」という気持ちの転換をすることで、再提出もあまり苦にはならなくなりました。何事もネガティブ志向ではなく、ポジティブに考えるとストレス無く勉学に励むことができます。

●質問2

「レポートの進みが悪く、試験までなかなか辿りつけない、どうしたらいいか」と学友から相談された事があります。私の方法を紹介すると、学習当初は、一つひとつのレポートを順番にこなしていました。しかし一度、壁にあたってしまうとそこからなかなか抜け出せなくなり、しまいに「まだ時間がある」という甘えがでてしまい、後になり後悔するという状況に陥ってしまいました。学習の遅れた分をどのように取り戻すのか、私はレポートの作成方法から見直しました。

レポート提出→合格→試験→単位修得という順番が通常ですが、私はレポート作成に重点を絞り、これらのレポートを作成・提出してから試験に臨むという方法で進めました。この方法だと、科目終了試験の勉強と重なることがなくなります。その結果、レポートだけに集中できたり、試験だけ集中できるということが可能になりましたので、双方の知識が混合することなく比較的ゆとりのある試験勉強が出来ました。

学習時間についてですが、集中する場合は、1〜3時間がベストです。長時間行って、仕事や家事に影響しては、元も子もありません。自分のライフスタイルにあった時間の作り方を見つける努力も必要です。時間がないから出来ないではなく、時間は自分で作る努力をすることで学習をスムーズに進める鍵です。

●質問3

レポートの学習に行き詰ったとき何でもいいので、自分の好きな事をして、息抜きをしたほうがいいです。頭がパンクしそうな状態で考えても、文章すらまともに書く事は出来ません。通信教育は、自分との孤独な戦いであるため、無理に自分を追い込んでも仕方ありません。ましてや、仕事や家事をしながら合間をみて行う勉強ですから、急がずゆっくりとすればいいです。私は、「一ヶ月二教科」という計画をたて、それに向かって行い今の状況にもっていくことができました。学習計画を立て進めていくと方法が確実に進める近道でした。日数や教科は、人それぞれですので自分のライフスタイルに合った計画を立てるといいと思います。

最後に、これから学習をされていく方に…、通信教育は、自分との戦いです。スクーリング等で出会う仲間は、いずれ大きな励みにもなります。仲間を大切にし、勉強の進捗状況など情報交換をしながら頑張ってください。

他にこんな回答も…

氏名：A.N
年齢：40代
学科：日本文化学科
入学形態：課程正科生
●質問1
レポートがなかなか書けない時は、とにかく図書館でレポート課題に見合った資料の本を3冊ほど借りて、資料として抜き出し、レポート課題を書きあげます。そして不合格で戻ってきても落ち込まずに先生の講評をよく読み、次のレポートを書きますが、この時もまた図書館へ行き、別の資料を新たに探し、前回のレポートの良かったところ、先生の講評に書かれているところを資料から探して、教科書に沿ってレポートを書くようにしました。

氏名：A.G
年齢：20代
学科：社会福祉学科
入学形態：正科生（2005）
●質問1
書けないと悩みすぎて時間をロスしたくなかったので、書けない課題を念頭におきつつ、書けないレポートの他の関連科目に着手してみました。すると、急にアッとひらめいたり、思わぬところからヒントをもらったりしました。
●質問2
年度始めに、その学年の受講科目をリストアップし、スクーリングのレポート提出条件がある科を優先して、いつまでにどの科目をどのあたりまで仕上げておくのか計画を立てます。

氏名：M.N
学科：社会福祉学科
入学形態：正科生（2005）
●質問2
仕事と家庭との両立だったので大変でしたが、とにかく22時～24時は毎日勉強時間ときめてやりました。試験前は、常に試験用にまとめたノートを料理をつくりながら、洗たくをたたみながらとりくんだと思います。でも、ずっとだと息もつまるので、まったくしない日をきめ、友だちとあそびにいったり、家族と旅行もしました。on　offをきめるとやりやすかったです。
●質問3
仕事も長期に休み、家族にも協力してもらいのスタートでしたので、途中でやめることはできないと覚悟していました。行き詰っても、自分自身とにかくのりこえようと努力しました。又、娘も高校生だったので大学受験をひかえ、2人でやろうと勉強しました。

教員からのアドバイス　～レポートの書き方について～

レポート作成のアドバイス　――――　宮川　三平

担当科目：児童学の保健学的基礎Ⅰ
小児保健Ⅰ
保育内容指導法Ⅰ・Ⅶ

通信教育部の学生の皆様は、お仕事などの後に頑張って、レポート作成に日夜いそしんでおられることと思います。今回、レポート作成におけるアドバイスをいくつかお話したいと思います。

まずレポート作成の上で大切なことは、**指定の教科書のレポート課題について記載されている箇所をよく読むこと**です。このことは、あたり前のようですが、大変大切です。なぜかと言いますと、そこにレポート作成上抜かしてはいけない重要な事項が記載されているからです（つまり、教科書には、レポート課題の解答が書かれています）。そして、教科書で理解ができない場合や、わからない箇所があれば、ウェブサイトの検索エンジン（正式には、CiNii※1ですが、グーグルやヤフーでも大丈夫です）で調べて補足します。

次に大切なことは、皆様が**レポートに書きたいことを項目ごとに読みやすくまとめる**ことです。例えば、『児童虐待について述べなさい』というレポート課題が出されたとします。児童虐待には、①身体的虐待②性的虐待③ネグレクト（養護放棄）④心理的虐待の4つがあります。それぞれについて定義と症状（サイン）について記載します。そして次に、児童虐待を早くに発見するための手がかりや被虐待児や保護者などのケアなどに記述を進めていきます。

あとは、皆様多忙かと思いますので、例えば、通勤時に教科書を読む、夕食後の数時間など時間を決めてレポート作成に使うなど上手に時間を生み出して下さい。皆様の健闘を祈っています。

※1聖徳大学の在学生用学内サイトの川並記念図書館に入ります。そして情報検索サービスのGeNii（国立情報研究所）を指示して、論文をさがす→CiNiiにて論文を検索します。

レポートの書き方について ――――― 成瀬　光一

担当科目：障害福祉論Ⅰ・Ⅱ
社会福祉援助技術現場実習
医療ソーシャルワーク論　他

通信教育部で学ぶ皆さんは、教科書を読んで学習して、レポートを提出して単位をとり卒業するわけで、レポートをいかに書き上げ科目終了試験に結び付けるのかに学習の期間が左右されます。教員もレポート添削を行い、レポートを通して学生とふれあい学習の成果を上げていくことになります。そのレポートを如何に書き上げるか、添削を通して感じたことを述べたいと思います。

まず、レポート課題をしっかり読んでいるのかということです。教員のレポート課題の意図を読み取ることが必要なのですから、課題を読み取る力をつけることです。

多くの人が、教科書の抜粋といってよいと思われるレポートです。枚数の制限もあると思いますが、教科書教材をどう切り刻んで、つなぐかということになるので、肝心なところに行き着く前に枚数を使いすぎ、大切なところが書かれていないとか、同じことを繰り返し述べ大切なところが書かれていないものも多くあります。教科書以外に参考とした文献も多くの人が同じもので、同じ文面になってしまうことも多いようです。

はじめに戻りますが、レポート課題の意図はどこにあるのか、課題で求めているのは、学習したことの内容そのものなのか、学習したものから導き出される考えなのか、事例を使って論じるのか、単純に事実なり、考えを説明すれば良いのかを考え回答を出して欲しいと思います。

レポートは、論述なので、箇条書きではなく論じて欲しいものです。強調したいことなどを論じる方法として、箇条書きを使うことは良いと思いますが、箇条書きだけでは困ります。論述なので、はじめに（序論）→対象→結果→考察→（本論）→まとめ（結論）参考文献となります。参考文献は別に書いてもらうことになっています。結論に題と異なることが書かれていれば再提出になります。

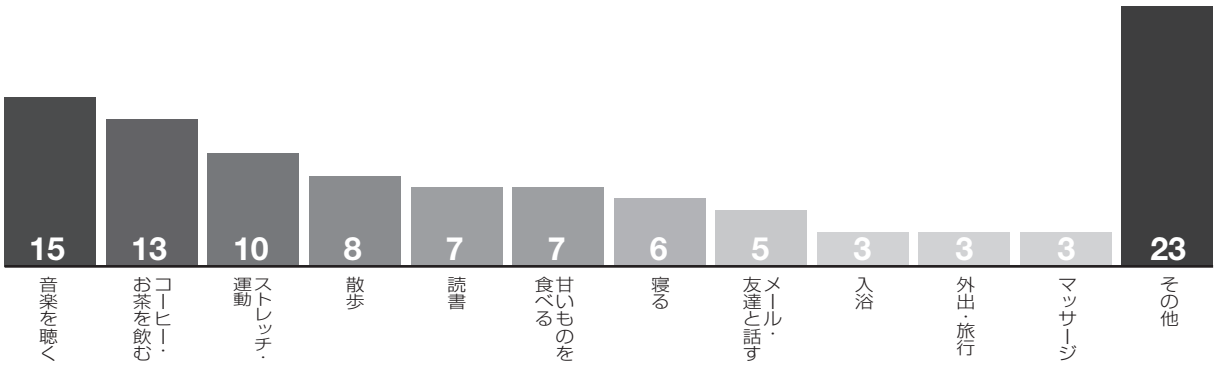
課題の例で言うと、「○○と○○の違いについて説明し自分の考えを述べよ。」とします。序論では、○○と○○についてどう考えるかを論じ、本論では○○と○○の現状と違いを説明する。結論で、○○と○○の違いについての私論をまとめることになります。結論に教科書で書かれたこと、国の考え方を論じても回答にはならないのです。問いは、自分の考えを求めているのです。

以上のことを参考に学習してください。なお、社会福祉関係の教科は、国の制度がこまめに変わっていることから教科書も毎年内容が異なります。教科書が追いつかないことも多く、学習し難い事と思いますが、頑張って新しい制度の学習にチャレンジしてください。

レポートではなく科目終了試験でも問題をしっかり読んでいない人が多くいます。例えば「2問以上解答すると3問以後は無効とします。」と書いてあるのに全問解答している方がいます。参考まで。

学習の合間のリラックス方法

みなさんは自宅で学習をしていて、行き詰まったり疲れがたまってきたときなど、どのように対処していますか？ここでは、卒業生へのアンケートとスクーリング時のアンケートをもとに、おすすめのリラックス方法を紹介します。



単位：人　複数回答あり

アンケートの結果、「音楽を聴く」、「コーヒー・お茶を飲む」をリラックス方法として挙げる方が数多くいました。以下、「ストレッチ・運動」、「散歩」など体を動かしてリフレッシュする方も多くみられました。

こんな回答がありました

- 学習に行き詰まった時はピアノを弾いて気分転換
- まったく勉強しない日を作り思い切り遊ぶ
- 入浴するなどいったん場を離れると新しい視点が開けました
- 図書館にあるファッション雑誌を読む
- 同じスクーリングに参加している仲間とおしゃべり
- 子どもたちとゴロゴロして遊びながらこっそりマッサージしてもらう
- アロマオイルをたく
- 庭の草むしり
- レポート作成につまった時は外を歩く
- 深呼吸
- 集中がきれたら１度机にむかう事をやめて好きな事をしてまた集中するようにする
- ブラックのコーヒーを飲む

ティータイムにおすすめ

ジンジャーミルクティーの作り方

１人分

①少し小さめの鍋にカップ１杯分の水を沸騰させます。
②紅茶葉スプーン山盛り１杯を入れ煮立った頃にすりおろしたジンジャー（生姜）をスプーン１杯分入れます。
③さらに煮立たせたらカップ半分の牛乳を入れ、一度沸騰したらすぐに火からおろし茶葉をこします。
お砂糖、蜂蜜、シナモンはお好みで

生姜【しょうが】
発散作用や健胃作用があるとされています。寒気を伴う風邪の初期症状の治療にも使われますね。胃腸機能低下などの時にもいいようです。