




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。

学習ガイダンスに行ってきました！ 54

卒業生が教える
レポート作成の秘訣 56
Part 5

学習の合間の
リラックス方法 58
卒業生アンケートより



在学生アンケートにご協力ください 59

学習ガイダンスに 行ってきました!

さわやかな秋晴れのもと、本学松戸キャンパスにて「学習ガイダンス」が開催されました。70名を超える学生の皆さんが参加!! 熱心に耳を傾ける姿が見られました。

今回の学習ガイダンスメニュー

- ◆担当教員による
レポートアドバイス講座
- ◆事務手続きに関する説明
- ◆個別対応

Pick Up! レポートアドバイス講座①

ストーリー性のある、筋の通ったレポートを目指そう!

教職研究科 宮下 英雄先生 (学部「理科Ⅱ・理科教育法」担当)

◆レポートを書くにあたって

日常の中でのインスピレーションを大切にしましょう。それが文章にあらわれます。

◆レポート作成のポイント

～高い評価が得られないレポートとは～

- 単位を取るだけのために紙面を埋めているようなレポート。
- 記述内容に一貫性がなく、誤字脱字の多いレポート。読みながら不快感が募る。ゆとりを持って。
- どこかで読んだことのあるようなレポート。
- 設題に沿って書かれていないレポート。最終チェックを大切に。

～高い評価が得られるレポートとは～

- 設題文章をよく読み、何を求められているのかを掴む。
- 「あなたの考えを述べなさい」とある場合は、「私は…と考える」という主語・述語をしっかりと示す。
- 「具体的な事例を通して」とある場合は、実習などでの体験を記載。実体験がない場合は、最適と考える事例(そのままコピーは不良)を選択し、展開を読み取り、自分の考えをつくる。

◆課題の正対“論・例・策”

論…背景・定義・自分の考え(キーワードとなる言葉が含まれているはず)

例…自分の考えを更に強調する事例の抽出
選択の観点=論(で書いた)の大切さを学んだ
難しいことを書かず、与えられた設題に沿うこと、
土俵を間違えない

策…具体的な策を書く

レポートが書けないという学生がいるが、まずは書くことから。そうでなければ、指導も難しい。“論・例・策”で書くことで論旨が一貫して書きやすくなります。

※教員採用試験のエキスパートとして、その内容にも触れてお話をいただきました。



Pick Up! レポートアドバイス講座②

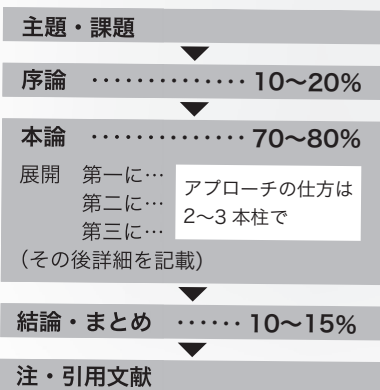
文章はバランス!

生涯教育文化学科 齊藤 ゆか先生 (短期大学部 司書課程「生涯学習論」担当)



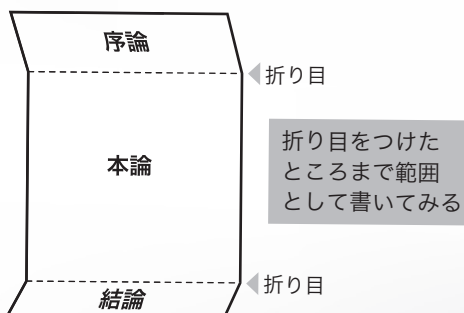
◆レポートの構成

～文章の構成の基本形態～



3部構成

例えば1枚にまとめて書く場合、
レポート用紙を折ってみるといい



～実践編～

この日は、以下のテーマについて実際に書いてみました。
一人ひとりの解答を見ながら、アドバイスをいただきました。

〈解答例〉

テーマ 「なぜ卒業しても学び続けるのか」

序論…本レポートは、大人になってからもなぜ学び続けるのかその理由について私の意見を述べることにする(社会的背景、目的、方法など)

本論…ここでは、私がなぜ通信教育を受講したかについて述べてみたい。

第一に～である。……………

第二に～である。……………

第三に～である。……………

その後詳細を記載していく

結論…このように…

1～2行で今後の展望、課題など私の考えを述べる

※先生もこの講義を行うために、図書館で20冊ほどの書籍をご覧になったとか。

その他、注意点や情報収集の方法、形式的な決まりなどたくさんのアドバイスいただきました。

参加者からの声

- 実際に、具体的なレポートの記述例を見ることができたことは良かったです。
- 分かり易く、参考になることが多かったです。
- 具体的に書いてみたところが良かった。採用試験の論文対策にもなったと思います。
- 自分に自信がなくなっていた時だったため、まずは取り組もうと前向きになれました。
- 具体的な書き方の手順を教えていただき、とても参考になりました。
- とても具体的で分かりやすかったです。実際に書いてみましようと言われたときは「どうしよう」と気持ちが後ろ向きだったのですが、丁寧にプロセスを教えていただき、一人で自宅でもレポートが書けるような気になってきました。

参加が難しい方へ

- レポートアドバイスブック
- 学習まるわかりガイド できました!



内容はホームページよりご覧いただけます。

http://www.seitoku.jp/tk/tk_info/tk_info.html

おススメはフローチャート

心理学科 平成22年9月卒業（神奈川県在住）

A1

〈レポートを書く時のポイント〉

“レポートを書く”となると、いつも始まりの1字から考えてしまいがちですが、“パーツの組み合わせ”と考えて全体を構成するのも良いかと思えます。論点やその背景となる理論、考察や“おわりに”など「今日はこの部分を書いてみよう」と部分部分で取り組むと少しは気持ちも楽になるかと思えます。その為には、レポート全体の構成をフローチャート式に書き出してみることをおススメします。大筋をフローチャートにしてみるとレポートの流れがみえてきます。そこから“肉付け”していく感じで内容を書いていくと、「抜けているところ」「重複しているところ」などが分かり、スッキリしたレポートとしてまとめることができるかと思えます。

〈行き詰まった時〉

一度そのレポートから離れて、他の科目の本を読んだり、他のレポートに取り組む…など、そのレポートから距離を置くことをおススメします。行き詰まると視点が狭くなりがちです。その為には期日に余裕をもって、レポートに取り組むといいのですが…（これがなかなかできないんですよね）。

A2

常時3教科程度の本を読んでいました。なので1冊あたりの時間は短いんです。通勤の電車の中、食事の片づけの前の15分とか、洗濯物を干す前の15分とか…平日は日常生活の合間合間に本をみていました。レポートに取り組み始めてから、完成するまではどの教科も1ヵ月以上かかっています。…と言うより、1ヵ月以上手元において「細く長く」取り組みました。なので、①レポートを書こうと思っているもの ②レポート構成中のもの ③レポート仕上げにさしかかっているもの…の様に、何種類かのレポートを平行させていました。①と②はのんびりベース、③は休日や夜中の自宅集中です。①と②はカフェですることが多かったです。

変な習慣ですが、私は「何かの家事をする前の15分」が貴重な学習時間でした。かなり集中します。時には20分、30分となってしまいましたが…長々していると食事が作れなかったり片づけられなかったりするので、短時間集中。よほどのことがない限り「何もしない日」はありませんでした（…でも1日15分という日は数えきれない程です）。

A3

英語と心理検定の準備。英語は中1レベルから…

好きこそ物の上手なれ

児童学科 平成22年9月卒業（千葉県在住）

A1

私は聖徳大学が初めての大学だったし、まして通信教育といったものも、初めてだったので膨大な量の科目から何から始めたらいいのか、最初は正直途方に暮れていました。

しかし、何でもいいからとりあえず始めなければ先に進めないと思い、とりあえず自分の興味のある科目から始めました。私はやはり「子どものことを知りたい」と思い聖徳に入学したので、専門科目から入りました。「好きこそ物の上手なれ」とはよく言ったもので、興味のあることは苦にならないので、文献を見ることもポイントを絞ることも自然と出来てしまうものです。後は「レポートの書き方」の様な文献を見て書き方のコツを理解してしまえば、書けるようになっていました。後はやはり数をこなすことです。

時につまずき、何度も再提出する時もありましたが、そんな時は「質問票」を提出し「その先生は何を求めているのか」「何を言おうとしているのか」を理解することが先に進むための近道であると思えます。

A2

私は専業主婦だったので、子どもが小さい時は学習時間を作る為に下

の子を保育所に預けたりもしたことがありました。

基本的には幼稚園や小学校に行っている時間帯10:00~14:00位（間お昼ご飯に1時間休憩有）月～金曜日までリビングのテーブルでレポートの勉強時間に当てました。

科目終了試験においては、土・日に勉強していました。特に試験前日は聖徳の図書館やビジネスホテルに缶詰めになっていたこともありました。

家族が家にいる時だとしてつい家の作業（食事作りや洗濯物、掃除など）を優先させてしまいがちになるので、試験前日だけはなるべく外に出て勉強をするように意識していました。

A3

「ようやく大学も卒業できるんだからしばらくゆっくりしよう」なんて大学を卒業する前は思っていたんですが、習慣になってしまったというか、学ぶことの楽しさや喜びを知ってしまった今、ゆっくりすることなど不可能な様です。卒業した次月からホームヘルパー2級の資格を取りに行ったり、それが終わったら「今度は専門学校でも行こうかな」なんて秘かにたくらんでいるところです。



- Q1 : レポートを書くにあたり、アドバイスやポイント、行き詰まった時の対処方法などを教えてください。
- Q2 : どのように取組んだか場所や習慣、1日のタイムスケジュールなども含めて教えてください。
- Q3 : 卒業してから取組んでいることを教えてください。

行き詰まったらひと息おいて…

児童学科 平成22年9月卒業 (山梨県在住)

A1

私はまず、レポート作成に当たり、資料探しの為に図書館にこもり、目録検索をする等して探し、それに目を通してからレポート作成に取り掛かりました。課題は与えられているので、資料から書く事を固めていった訳です。テキスト一冊だけでレポートが書ける科目がない訳ではありませんが、資料を探す事をお勧めします。できれば4~5冊程。

で、レポートを書いていると、行き詰まりを感じる事も多くなるでしょう。そういう時、大体の場合において考えても良い文章が書けないので、いっそレポート作成を中断し、一服してから再開しました。そうすると、不思議と書けるものです。行き詰まった時は、休息をすると良いでしょう。

後、科目終了試験の勉強にも、レポートと所見欄は大いに役に立ちます。ですので、レポート作成の事だけでなく、その後の事も視野に入れて、レポートを書いて下さい。

A2

通信科目は、テキスト(とノート)さえあれば、職場や電車の中などでも勉強できます。その為、私は荷物に必ずテキスト等を忍ばせ、所構わず勉学に勤しんでいました。特に、科目終了試験が近づくと必ず1時間は勉強するようにしていました。

私は通信科目を勉強していた時、シフト制の職場にいた事が多かったので、1日のタイムスケジュールがその日によってまちまちでした。しかし、必ず1時間は勉強するようにしていたので、その積み重ねは大きかったように思います。

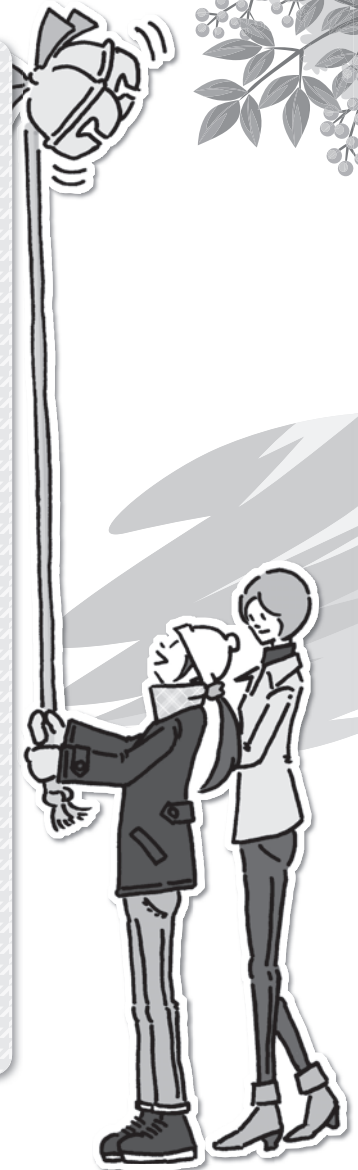
ことに、科目終了試験前日は叔母の家に泊まり、勉強時間を稼ぎました。環境の違い等も、大きな要因になるでしょう。

後、書き方ですが、まず鉛筆で、薄く下書きをし、推敲を重ねて納得いく迄になったら、それをコピーして本番に移りました。この際も、自分なりに良い表現が見つかった場合は、そちらに修正していました。とにかく、下書き→推敲→清書と言う流れが重要です。

A3

私は通信教育部在籍時は山梨県の教育養成大学にあり、小学校教諭の免許等も取得しています。それに、今月で27歳と言う事以上に、勉学に勤しんでいた4年半もの期間、両親のすねを散々かじってきました。その為、教員採用試験を筆頭に、各種採用試験に挑戦しています。

一方で、狐の双子の兄妹を主人公に、絵本を書き始め、最初の1冊が完成しました。



在学生編 レポート作成の秘訣

社会福祉学科 (神奈川県在住)

レポートを作成する時に、参考文献は2冊は読むようにしています。キーワードを探し、それに近い部分を書き出し、自分なりにまとめる→理解し、文章にしています。

ですが、レポートも3枚目になると書けなくなってきます。

自分が何を書いているのか、わからなくなってきて、まとめられなくなることがあります。そのような時は、再び教科書をよく読み理解を深め、自分の考えをまとめ、レポート4枚目を書き上げ、提出しています。

リラックス方法

～卒業生アンケートより～

リラックス方法 ランキングTOP3

- 1 コーヒー・お茶を飲む
- 2 軽めの運動
- 3 音楽を聴く



その他、
こんな回答も…

チョコなど
甘いものを食べ
気分転換する。

仮眠するか、
違う教科に目を
向けてみる。

聖徳大学の友人と
話をする。

飼っている犬と
たわむれる。

部屋の窓から
見える風景を
ぼ～っと眺める。

みなさん
色々な方法が
あるんですね！

おすすめ!

リラックスレシピ



はちみつとシナモンのカフェオレ

～材料（カップ1杯分）～

インスタントコーヒー…… ティースプーン1杯
熱湯……… 40cc（カップの2分目）
牛乳……… 160cc（カップの8分目）
シナモンパウダー……… 適量
はちみつ……… 適量

- 1 マグカップにインスタントコーヒーと熱湯を入れ、濃いめのコーヒー液を作ります。
- 2 シナモンパウダーを入れ、よく混ぜます（ここで入れた方がダマになりにくいです）。
- 3 牛乳を注ぎます。
- 4 レンジで温めた後、はちみつを入れて溶かし、出来上がりです！

学習の合間のちょっとした時間。

学習効果もさらにUP。こんな方法がある！

というのがあればぜひアンケートに書いてお寄せください！

アンケートにご協力ください。
切り離して手順通りに折り、そのままポストに
投函してください。

FAXで送信して下さる方は、この面を下記
番号までお送りください。

047-331-7422

こんにちは『聖徳通信』です！

今回のテーマは「ピアノ&レポート」です。以下の項目にしたがって、回答してください。回答
できる項目だけでも結構です。聖徳通信を通して学友のみなさんと情報交換をしましょう。

- ◆学科および在住県 _____ 学科 _____ 県在住(掲載必須)
- ◆氏名(イニシャル可) _____ (掲載可能な場合のみ記載)

Q1 ピアノ試験について、苦労したエピソードを教えてください。

A1 []

Q2 ピアノ試験について、これから受講される方へのアドバイスをお願いします。

A2 []

Q3 レポートを作成する上でのアドバイスや悩みがあればお聞かせください。

A3 []

Q4 レポート作成で印象に残っている科目はありますか。

A4 科目名: []
理由: []

●「みんなに教えたい！わたしのリラックス方法」をお寄せください。

[]

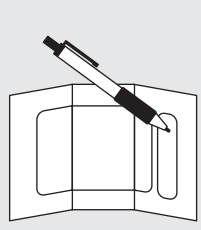
●今後取り上げて欲しいテーマやご意見、ご要望がありましたらお聞かせください。

[]

ご協力ありがとうございました。
通信教育学務課 『聖徳通信1月号』アンケート係

アンケートの郵送手順

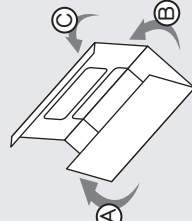
1



本誌から切取り
アンケートを
ご記入ください。



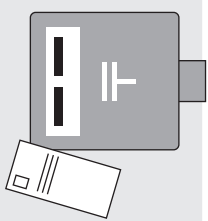
2



のりを塗り、
①②③の順番で
折り込んで
ください。



3



切手を貼らずに
ポストに投函
してください。

FAXでも受付けています

アンケートは郵送だけでなく、FAXでも受付けています。下記番号までお送りください。

聖徳大学 通信教育学務課

FAX047-331-7422

ヤマ折り

②ヨリ

271-8790

千葉県松戸市松戸1169
聖徳大学生涯学習
社会貢献センター 4階

聖徳大学 通信教育学務課
聖徳通信アンケート係行



料金受取人払郵便



差出有効期限
平成24年4月
25日まで
(切手不要)

ヤマ折り

この部分を折って封をしください。