

☆☆☆

卒業論文の執筆で潰れないように&卒業論文を書くためのヒント
～余裕をもって締め切りを迎えよう～

———少し遅くなりましたが11月号

■目次■

1. もうすぐ卒業論文の時期ですね
2. 卒業論文執筆で潰れないために
3. 卒業論文を書くためのヒント
4. 筆者の実体験から
5. さいごに

◆◆◆

1. もうすぐ卒業論文の時期ですね

◆◆◆

もうすぐ卒業論文(修士論文、博士論文)執筆の時期がやってきます。もしかしたら、既に書き始めている方もいることでしょう。今回のぴあサポメルマガは、卒業論文の追い込み時期に潰れないようにするためのヒントと、卒業論文を書くためのヒントについてまとめました。また、修士2年の筆者が、過去に卒業論文を書いた時の経験をもとにしたアドバイスも後半に書いておきました。このメルマガが読者の皆さまの助けになれば幸いです。

◆◆◆

2. 卒業論文執筆で潰れないために

◆◆◆

卒業論文を書くには、調べものをしたり、実験をしたり、研究室やゼミの人たちと議論をしたり、論文を書いたりするということが必要になります。そして、夜遅く、場合によっては徹夜をするということも出てくるでしょう。その後きちんと疲れを取ることができればいいのですが、自分が疲れている、ということを見落としてしまうと、急にバツリ倒れてしまう、なんてことも起こり得ます。そうした「潰れてしまう」ことを防ぐためヒントをまとめてみました。

- ・「疲れた」ということをきちんと口に出す

人前で「疲れた」という言葉を口に出すのを嫌だと思う人も多いかもしれませんが、どうしても疲れたときには、口に出してしまうのも一つの手です。疲れた自分に気づかないと、その内さらに疲労を溜めこんでしまうことにもつながりかねません。

- ・自分の「疲れのサイン」を見逃さない

「『疲れた』と言う」ことにもつながるのですが、自分自身で自分の疲労に気がつくことが潰れない上では大切になります。筆者の例ですと、疲れているときには声のトーンがかなり低くなります。そして、表情が無に近くなります。まずは自分の疲れのサインを見つけることから始めるのはいかがでしょうか。友達や家族といった身の回りの人に聞くのもいいかもしれません。

- ・疲労の原因を探り、対処法を考える

論文執筆においても、疲労の原因は色々あるかと思います。例えば、睡眠不足だったり、時間が無くてきちんとした食事が摂れなかったり、研究室内の人間関係におけるストレスだったり、人によっても色々あるかと思います。まず、自分が疲れていることが分かったら、次に、どういう原因が考えられるか探ってみるのもいいでしょう。そして、どのように対処すればよいかも考えてみましょう。1日論文執筆を休むくらいなら意外と全然問題なかったりしますし、また、ちょっと空いた時間をリフレッシュの時間にしてしまってもいいと思います。

◆◆◆

3. 卒業論文を書くためのヒント



次に、卒業論文を書くためのヒントについてまとめてみました。初めて卒業論文を書く方にとっては、どこから手をつけていけば分からなかったりするかと思います。そうした方に役立つものとなれば幸いです。

- ・書けるところから進めていく

まずは書くことから始めましょう。書き始めるのはどこからでも構いません。自分と似たような研究をしている方の研究結果の紹介でもいいですし、研究を説明するために必要な用語の説明でもいいですし、実験装置の説明なんかでもいいと思います。とにかく、書けるところから書いて、ページ数を多くしていきましょう。

- ・「はじめに」は最後に書く

先ほど書いたとおり、卒業論文は上から順番に書かなければならない、というルールはありません。そして、論文を書きなれている先生方でも書くのが大変な箇所が「はじめに」だそうです。ある程度、自分の論文で議論していることや論文の結論が固まってから考え始めても遅くはありません。

- ・論文の型はある程度決まっているので、それに沿って書く

研究室、ゼミの先輩の論文を見ると、同じような型に沿って書かれていると思います。この型に沿って書けば、少し楽に論文執筆をすることができると思います。このメルマガの参考文献に、論文の型について説明しているページを載せましたので、こちらも参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。



4. 筆者の実体験から



次は、筆者の実体験から学んだ、卒業論文を書く上での知恵を書いていきます。こちらはあくまで私個人の考えですので、参考にしたいところだけ参考にさせていただいても結構です。

- ・下手に夜遅くまで大学に残らない。

夜はきちんと寝ましょう。きちんと家に帰って寝ることを心がけましょう。

- ・エナジードリンクに頼りすぎない

エナジードリンクの効果はそこまで持ちません。むしろ、効果が切れた後にドツと疲れが押し寄せてきます。また、たくさん飲むとカフェインの中毒症状が出たりします。飲むなどは言いませんが、1日1本くらいに留めておきましょう。筆者は卒業論文提出直前に4本飲んで身体中がけいれんを起こしました。皆さまも気をつけてください。

- ・人間関係でストレスを感じないように、たまには研究室外の人と会ってみる

提出直前になると、研究室やゼミの雰囲気ガピリピリしてきます。居づらくなったら、研究室外の人と会ってリフレッシュしてみるのも良いと思います。

- ・各章、各節ごとに参考文献をエクセルでまとめる

筆者はワードで卒業論文を書きました。その際、各章、各節ごとに1個のファイルを作り、それぞれを論文の体裁にまとめる、という方法を取っていました。ここで問題となるのが参考文献の扱いになるのですが、筆者は、それぞれのワードファイルと同じ名前のエクセルファイルを作り、そこに参考文献をまとめていました。そして、最後に全てのファイルを結合し、論文として提出しました。

- ・ちょっとした図、写真も論文に載せてページをかさ増しする

少しでもページ数を多くすることが卒業論文には必要となります。研究室で「○○ページ以上」と言われている人も多いのではないのでしょうか。写真や図はページを多く割くことになるので、ちょっとしたものでも載せてみるとよいかと思います。

- ・簡単な図はなるべく自分で作り、図の引用を減らす

インターネットで見かけた図をそのまま載せて、引用元を明記するよりも、自分で図を作る方が印象はなんとなく良くなります。よほどの図でない限り、自分で作るといいと思います。

- ・少し参考にしただけでも参考文献リストに入れる

参考文献の数というのは意外に教授陣にチェックされたりします。そこで、少しだけ参考にしたものでもリストに入れましょう。

- ・きちんと議論の裏取りをする

難しい議論を論文に組み込む時は、必ず文献で調べて裏取りをしておきましょう。





【さいごに】

いかがでしたでしょうか。

卒業論文の執筆は大変ですが、ここを乗り越えれば楽しい春休みがやってくると思って、しっかり自分のペースで取り組みましょう！必ずや良い経験になるかと思えます。

また、遅くまで残ったり、泊まったり、徹夜をするのは最後の手段です。これらが常態化しないように気をつけて卒論に取り組みましょう。

今回は「ストレス発散法」です。乞うご期待！

【参考書籍】

- ・かなり危険！突然ガクッと体調を崩す「隠れ疲労」
<https://allabout.co.jp/gm/gc/449435/>
- ・【ストレス多めの方へ】過労で倒れたことがあるぼくからのアドバイス
<http://cookforyou.jp/stress-sign>
- ・疲労を放っておくと危険?! 疲労回復にオススメの食べ物5選
<http://healthil.jp/41708>
- ・卒論が手につかないときの裏ワザ3選
<http://repolabo.net/soturonurawaza/>
- ・今からでも間に合う1週間で書ける卒業論文の書き方
<http://linda.hateblo.jp/entry/2013/12/05/175223>

【筆者紹介】

昨年からピアサポーターに認定された修士2年の学生
現在修士論文執筆に向けて研究中

【びあサボランチ】

月に1度、おしゃべりしながらランチしませんか？学生同士が気軽に交流できる場所を提供します。
昼休みは旧東大出版会棟2階学生相談カンファレンスルームへGo！ 今月は12/16(金)12:10～です。
途中抜け、途中参加可能です！

【ピアサポートルームのWebサイト/Twitterができました】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！
HP : <http://ut-psr.net/>
Twitter : @utpsr

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。
dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

+++-----+++
東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム
[URL]<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>
[Tel] 03-5841-2632
[Email] dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jp
+++-----+++