



# 目次

はじめに	1
1 レポート・論文って何!?	2
2 レポート・論文作成のステップ	3
3 テーマの決め方・絞り方	4
4 情報を集めよう!	
4-1 図書館で使えるツール(情報源)の紹介	7
4-2 本・雑誌の探し方	8
4-3 オンラインデータベースを活用しよう	9
4-4 インターネットで調べる注意点	11
4-5 情報の質を見極めよう	11
5 まとめる・書く	
5-1 レポート作成の心得3か条	12
5-2 情報を整理しよう	13
5-3 レポートを書いてみよう	14
6 都立中央図書館をもっと上手に活用するために	
6-1 レファレンスサービスを使おう	15
6-2 都立図書館ホームページ	16
6-3 都立中央図書館Q&A	17
7 役立つツール(情報源):詳細版	18
付録 みんなが使える調べる場所「専門図書館」	22
NDCって何?	23

2人組で  
レポートを作成  
することに!



高校生のアリスさんとマサさん

エスディージーズ  
テーマは「SDGs」  
協力して  
がんばるぞ!

# はじめに

このガイドブックは、はじめてレポートや論文を書くことになった皆さんに向けて、レポートや論文を書くときの流れを解説しています。

図書館は本を読むところで、レポートや論文と何か関係あるの？と思うかもしれません。図書館はいろいろな情報を集めている「情報の宝庫」です。本を読むためだけの場所ではなく、何かを調べるときにはとても便利な場所でもあります。

このガイドブックをとおして、レポートや論文を書くときに、図書館をどうやって活用すればいいか、わかってもらえたらうれしいです。

皆さんこんにちは。  
はじめてのレポート作成を  
お手伝いします！



東京都立中央図書館 司書

蔵書の規模は国内最大級！

## 東京都立中央図書館の紹介



●東京メトロ日比谷線「広尾駅」…徒歩8分

日本や外国の図書を約217万冊、このほか新聞、雑誌や江戸時代の貴重な浮世絵などいろいろな資料を所蔵しています。

学校や地域の図書館と違い個人の方への本の貸出は行っていませんが、これらの蔵書やインターネットを駆使し、司書が皆さんの学習をサポートします(p.15参照)。

個人用、グループ用の閲覧室や、ひと息つくためのカフェテリアなどがあり、皆さんが学習にじっくり取り組むにはうってつけの図書館です。

もうひとつの  
都立図書館

## 東京都立多摩図書館の紹介

約1万9千タイトルの雑誌と、乳幼児から高校生、学校の先生、子どもの読書に関わる方のための本を所蔵しています。

●JR中央線、武蔵野線「西国分寺駅」…徒歩7分



【開館時間】 月曜～金曜日 午前10時～午後9時  
土・日・祝日 午前10時～午後5時30分

【休館日】 基本的に、毎月第1木曜日と第3金曜日  
詳しくはホームページで  
確認してください。



ツイッター、  
フェイスブックも  
あります♪

### 【図書館からのお願い】

- ・受付で入館証を受け取ってください。
- ・大きな荷物は、ロッカーに預けてください。
- ・電話は、所定の場所でお願います。
- ・飲食はカフェテリアなどのスペースをご利用ください。

ご協力よろしくお願います。



レポート・論文とは...



確かに、いきなりレポートを書いて!と言われても困ってしまいますね。  
レポート・論文とは一言でいうと...

### 「ある事柄について、筋道を立てて意見を述べた文章」

(『新明解国語辞典』(山田忠雄編 第8版 三省堂 2020)、「論文」の項目より) です。

「ある事柄について」とは、取り上げるテーマのことです。  
レポートと論文の違いを、詳しく説明しましょう!

#### レポートとは

レポートとは、あるテーマに関して調べた結果をまとめ、自分の考えを書いたものです。1,400～4,000字程度の分量を求められることが多いです。

#### 論文とは

論文とは、自分の考えや仮説をもとに実験や調査をし、論理的にまとめたものです。

テーマについて、読んでいる人に納得してもらえよう、**主観的ではなく、事実やデータを使って客観的に書く**ことが大切です。

例えば、「なぜSDGsが必要なのか(テーマ)、環境を守るためだ(意見)」だけではダメです。意見を、信頼性の高い情報源を用いて補強しましょう(p.11参照)。

書き方のポイント!



# 2

## レポート・論文作成のステップ



大きく分けると **3段階** でつくれます。

スタート



①と②は図書館を使うと効率がいいですよ。

特に②が得意!



途中で迷ったら①や②に戻りましょう。

1

テーマを決める ▶ p.4~6

何について書くか、決めます。



私たちのテーマはSDGsよ

2

テーマにそった情報を集める ▶ p.7~11

テーマを決めたら、そのテーマに関する情報を集めます。レポートや論文で自分の意見の裏付けなどに欠かせません。情報の集め方にもコツがありますよ!

さっそく情報集めだ!

3

まとめる・書く ▶ p.12~14

集めた情報を整理し、書いていきましょう。



ゴール

※プレゼンやディベートの場合も、ここまでは同じ流れです。

# 3

## テーマの決め方・絞り方



テーマが広すぎる場合、テーマを絞ると情報が収集しやすくなります。次ページでは、「テーマを決める・絞る」方法をご紹介します。



### SDGsとは

2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられた、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」を理念としています。

外務省「JAPAN SDGs Action Platform」 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

<b>1</b> 貧困をなくそう 	<b>2</b> 飢餓をゼロに 	<b>3</b> すべての人に健康と福祉を 	<b>4</b> 質の高い教育をみんなに 	<b>5</b> ジェンダー平等を実現しよう 	<b>6</b> 安全な水とを世界中に 
<b>7</b> エネルギーをみんなにそしてクリーンに 	<b>8</b> 働きがいも経済成長も 	<b>9</b> 産業と技術革新の基盤をつくろう 	<b>10</b> 人や国の不平等をなくそう 	<b>11</b> 住み続けられるまちづくりを 	<b>12</b> つくる責任 つかう責任 
<b>13</b> 気候変動に具体的な対策を 	<b>14</b> 海の豊かさを守ろう 	<b>15</b> 陸の豊かさも守ろう 	<b>16</b> 平和と公正をすべての人に 	<b>17</b> パートナリシップで目標を達成しよう 	

## テーマを決める・絞るためのヒント



自分の好きなもの、  
興味のあるものから  
考えてみる。

好きなテーマを選ぶと、  
調べるのも、書くのも楽しいはず。



最近話題の  
テーマから考える。

ネット、新聞、テレビなどで、  
ニュースや話題を探してみましょう。



図書館や本屋に行く。

本棚をブラブラ眺めてみたり…  
本のタイトルを見るのも  
ヒントになるかもしれません。



連想してみる。

広いテーマが決まっていて、  
テーマを絞りたいときにおすすめ。



誰かに聞いてみる。

友達、部活の先輩、先生…  
一人で悩まず、誰かに話してみると、  
アイデアが浮かぶかも。



## テーマを決めるときに気をつけること



大切なのは、最初に考えたテーマで

うまくまとめられなくても諦めないことです。

テーマを考え、情報を集め、整理して文章を書いてみる。うまくいかないようならテーマを修正する。いろいろと試行錯誤することで、より良いレポート・論文の完成につながります。

### Point 1 >> 情報を集めながら考える

テーマが決まって情報を集め始めると、参考になる本やインターネット情報がなかったり、逆にたくさんありすぎてまとめられないという場合があるかもしれません。そんなときは、テーマを修正してみましょう。

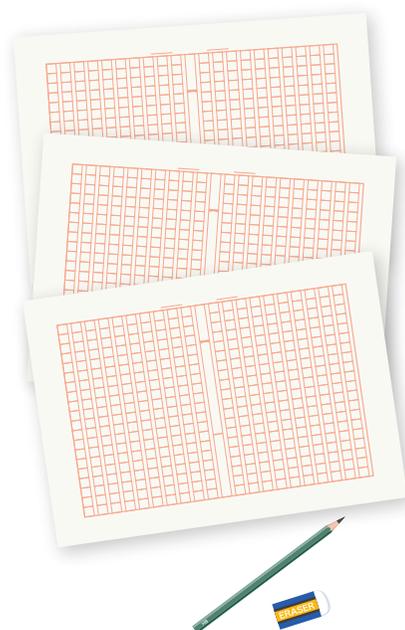
情報を集めながらテーマの見方を変えてみたり、絞り込んだりすると、より良いテーマが見つかります。

### Point 2 >> 広すぎず、狭すぎず、難しすぎず！

レポートや論文を書くとき、「4000字まで」や「A4で5枚分」といった指定がある場合もあります。指定された文章の量を、事実やデータを使って客観的に書くことができるテーマを選びましょう。

テーマ設定が難しすぎても、うまくまとめられません。

なるほど！



情報集めは図書館におまかせ！



図書館には、

実はたくさんのお役立ちツールがあるんです。

p.18「 役立つツール(情報源):詳細版」では、  
もっと具体的に紹介しているので、  
そちらも見てくださいね。

## 4-1

## 図書館で使えるツール(情報源)の紹介



### 本



多くの方が作成に関わっているので、情報の信頼性が高く、体系的にまとまっています。じっくり詳しく調べることができます。

一方、出版までに時間がかかるため、最新の情報を調べるには不向きなこともあります。

### 新聞



日刊や週刊など高い頻度で発行されるため、時事情報に強く、記者が取材をした上で書くため、信頼性が高いとされています。専門紙や地域紙など、様々な種類があります。

### 雑誌



週刊、月刊など定期的に刊行されています。新しい情報や、本になりにくい情報(例: 芸能やファッションなど)を入手するのに有効です。マニアックな分野の雑誌も多数あります。

### オンラインデータベース



昔の新聞や雑誌の記事、医療や法律、人物など、専門分野に特化した信頼性の高い情報をオンラインで簡単に調べることができます。

### インターネット



いろいろな情報を手軽に素早く調べられます。最新の情報を見ることができますが、誰でも情報発信できるので、内容をよく確認する必要があります。



本・雑誌を探す方法は  
2通りあります。

- ①パソコン・スマートフォンで蔵書を検索する
- ②本棚をブラブラする

### ① パソコン・スマートフォンで蔵書を検索する

都立中央図書館をはじめ多くの図書館には、「OPAC (Online Public Access Catalog)」という蔵書検索システムがあります。インターネットがあればどこからでもアクセスでき、本や雑誌を探せます。

都立中央図書館内の蔵書検索専用パソコンからなら、書庫にある本の閲覧の申し込みもできます。



OPACで  
検索

SDGsとフードロス

**0件! ヒットなし!**



なるべく細かい言葉を、スペースで区切って  
キーワード検索してみましょう。例えば…

<SDGs フードロス>

ダメですか? では、

<SDGs 食品ロス>

<SDGs 食品廃棄>

<フードロス 活動> ではどうでしょう?



### ▶▶▶ こんな本が見つかりました!

#### 『大量廃棄社会 アパレルとコンビニの不都合な真実』

仲村和代著, 藤田さつき著 光文社 2019.4

恵方巻などまだ食べられる商品が大量に処分される現状について取材を基に紹介しています。解決への糸口として「フードドライブ」という家庭の食品ロスを回収し、フードバンクなどに提供する活動もあることがわかりました。

#### 『フードバンクの多様性とサプライチェーンの進化 食品寄付の海外動向と日本における課題』

小林富雄編著, 野見山敏雄編著 筑波書房 2019.7

フードバンクは1967年にアメリカで誕生したそうです。日本では2002年ごろから広まり、近年では「こども食堂」のような対象を絞った活動も行われているとのこと。色んな活動を知れば、自分たちができることも見えてくるかも!

**CiNii**  
Articles



雑誌については、雑誌の中に載っている記事を探すためのツールとして「<sup>サイニイ</sup>CiNii Articles」があります。詳細は、p.20「[7](#) 役立つツール(情報源):詳細版 雑誌記事」をご覧ください。

※令和4年4月より、CiNii Articlesは、CiNii Researchへ統合し、雑誌記事検索はCiNii Researchに一本化します。

## ② 本棚をブラブラする

図書館の本は、同じテーマのものが近くに並んでいます。OPACで検索した本を探しに行くとき、その本の近くの本も見てみると、思わぬ掘り出しものが見つかるかもしれません。

### 背ラベルの数字は何？



多くの公共図書館の本はNDCという規則で分類されています(p.23参照)。

分類番号…図書の内容のテーマを表す記号のこと。

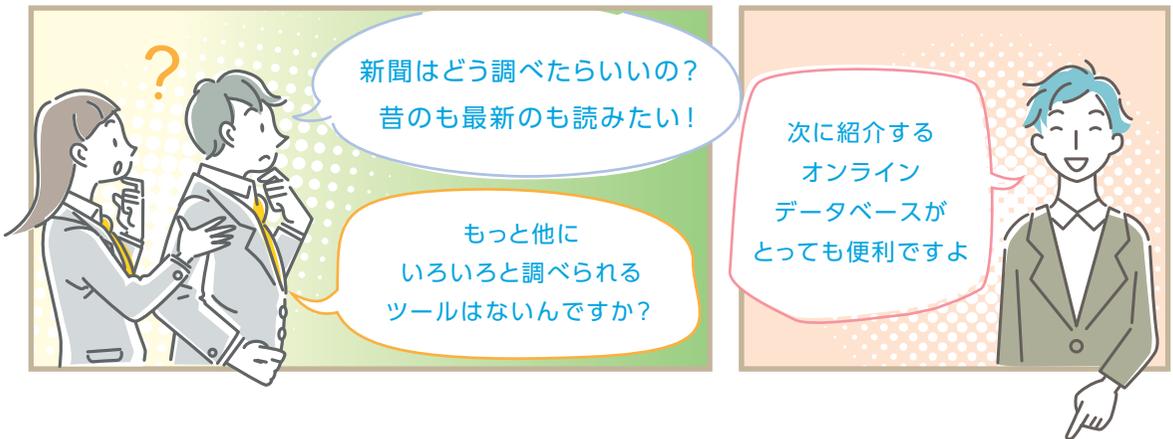
請求記号…本の背表紙についている記号

図書館内のすべての図書に、それぞれ記されています。

請求記号

611.3  
5311  
2018

分類番号



### 4-3

## オンラインデータベースを活用しよう



図書館では、有料のオンラインデータベースを各提供会社と契約をしているため、無料で使うことができます。事典や新聞記事、雑誌記事など専門分野に特化した内容が検索でき、インターネットより信頼性の高い情報が手軽に検索できる優れたものです。

### オンラインデータベースの特長

インターネットより  
確かな情報

- ✓ パソコンを使って簡単に検索できる
- ✓ 専門的な情報が手に入る
- ✓ 情報が随時更新される

都立  
中央図書館では  
**無料で**  
使えます！\*

※プリントアウトは有料です。

辞典・事典の  
データベース

まずはコレ！ 信頼できる情報が詰まった万能百科事典。

JapanKnowledge Lib

新聞記事の  
データベース

明治から現代まで、各新聞の記事を検索できる。時代の波を感じてみよう。

▶ 朝日新聞

▶ 読売新聞

▶ 毎日新聞



雑誌記事の  
データベース

本だけではわからない専門的な情報を探してみよう。(記事のタイトルのみ検索可)



検索



フードロス SDGs



キーワードをかえて  
調べ直すのも有効です。

<食品ロス>、  
<フードバンク>、  
<フードドライブ>  
どうですか？



▶▶▶ こんな新聞記事が見つかりました！

『朝日新聞』2000年8月23日 朝刊

1家庭 19ページ

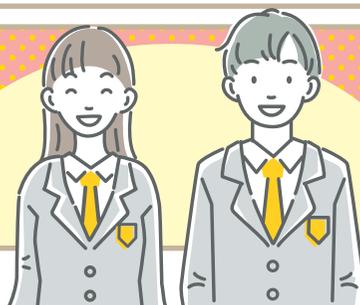
「家庭の生ごみ“ダイエット”無駄なく調理、  
材料使い切り」

『読売新聞』2021年3月28日 朝刊

富山2 28ページ

「[ワイドリポート] 余った食品 困窮者へ  
フードバンク注目 ロス削減の側面も」

記事を読むと、テーマに  
関連するキーワードが  
わかってきたわ！



次に調べる  
キーワードにも  
使えるね！

## 4-4

## インターネットで調べる注意点



インターネットは、今起きていることや話題のことを素早く知ることができる、とても便利なツールです。しかし、誰でも自由に発信できるため、不確かな情報もたくさんあります。1つのウェブサイトを見て信じるのではなく、複数のウェブサイトや本、新聞などを確かめ、信頼できる情報が見極めることが大事です。

また、1つの事柄について、いろいろな意見や考え方があることにも注意が必要です。異なる意見や考え方が載っているウェブサイトや本なども調べてみましょう。



### 注意!

特にソーシャルメディアは、「リツイート」や「シェア」などにより情報が拡散されやすく、フェイクニュースやデマが出回ってしまうこともあります。元々は誰が発信しているのかをよく確認して、上手に活用しましょう。



## 4-5

## 情報の質を見極めよう



インターネットじゃなく本なら情報がしっかりしているんですね？

いいえ、本や雑誌などにも信頼性の低い情報が潜んでいるかもしれません。下のチェックリストを見て確認してみてください。



### 確認してみよう！ チェックリスト

#### ☑️ どんな人・組織が書いたものか

- ・書いた人(団体)のことを調べてみましょう。
- ・官公庁(国や地方公共団体の役所)作成のものは、信頼性が高いと言えます。

#### ☑️ いつの情報か

- ・出版年や公開日を確認してみましょう。
- ・テーマによっては古い情報が使えない場合もあります(政治・経済・医学など)。

#### ☑️ 情報源ははっきり書かれているか

- ・「参考文献」が載っていますか。

#### ☑️ 複数の情報源を見たか

- ・本でも新聞でもウェブサイトでも、必ず複数の本や記事、ウェブサイトを確認しましょう。

情報が集まったら、レポートを書き始めます。レポートを書き始める前に、レポート作成の心得を教えましょう。

## 5-1

## レポート作成の心得3か条

- 一、**テーマ決め・情報収集には図書館を活用すべし**
- 二、**信頼できる情報か じっくり見極めるべし**
- 三、**参考資料をきちんと書くべし**



一、二はバッチリ  
さっそく  
書き始めましょ!



参考資料があ  
困った!  
どこに何が書いてあったか  
覚えてないよ!

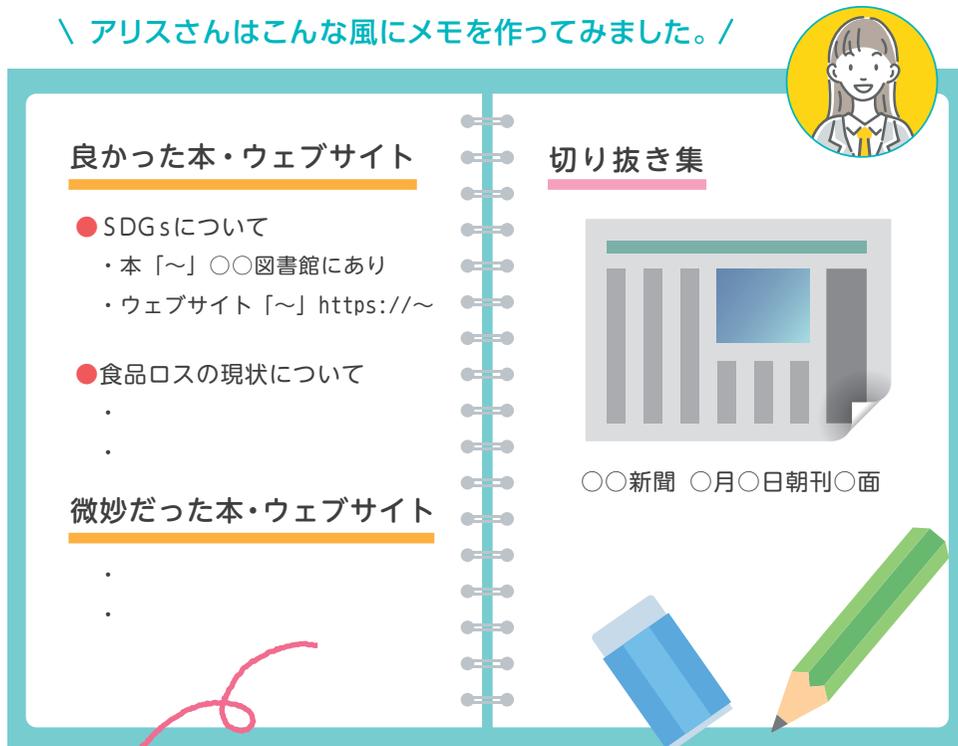
本やインターネットなどで集めた情報について、「どこ」に「何」が載っていたのか、きちんとメモしておきましょう!



集めた情報を整理しておく、レポートを書くときに便利です。

メモ帳やノートなど、お気に入りのグッズを活用してわかりやすく整理してみましょう。

＼アリスさんはこんな風にメモを作ってみました。／



### 整理の ポイント

- レポートの構成をイメージしながらテーマごとにまとめておく。
- 本やウェブサイトをおあとで確認できるように、「どの情報源に書いてあったか」と、ウェブサイトの場合はURL (https://で始まるホームページのアドレス) をまとめておく。
- 「この本読んだっけ?」とならないように、使わないものも含めて、見た情報源はメモしておく。
- 新聞の切り抜きや本などのコピーは、日付や書名などの詳細を書いてとっておく。

### あると便利なグッズ (例)

- ・付箋
- ・メモ帳
- ・クリアファイル
- ・ノート
- ・パソコンやスマートフォン



レポートを書く際に、参考になる本とウェブサイトを紹介します。

レポートのまとめ方については、先生から指定される場合もあるので注意しましょう。

## BOOK

### 「これからレポート・卒論を書く若者のために」 第2版

酒井聡樹著 共立出版 2017.7

初めてレポート・論文を書く人向け。わかりやすい文章作成のために良い例、悪い例を比較して紹介。

東京都立中央図書館所蔵  
請求記号 816.5/5061/2017  
資料コード 7109641890

### 「コピペと言われないレポートの書き方教室 3つのステップ」

山口裕之著 新曜社 2013.7

「コピペ」と言われない、正しい引用の方法をわかりやすく解説。レポート作成のアドバイスも豊富。

東京都立中央図書館所蔵  
請求記号 816.5/5048/2013  
資料コード 7102534145

### 「学びの技 14歳からの探究・論文・ プレゼンテーション」

後藤芳文著、伊藤史織著、登本洋子著  
玉川大学出版部 2014.11

発表の準備の方法など、「学びの技」を紹介。

東京都立多摩図書館所蔵  
請求記号 002.7/5131/2014  
資料コード 7104867099

### 「引用」とは



自分の文章の中で、他の人の文章をそのまま使うことです。

似たものとして、他の人の文章を自分の言葉で言い換える「要約」もあります。

このように、本やウェブサイトなどを参考にしてレポートを書いたときは、必ず「参考資料」として出典を書いておくようにしましょう。

## Web Site

### 学習院大学(最強のガイドブック) —13分でわかるレポート材料の集め方—

👉 <https://www.gakushuin.ac.jp/univ/glim/search/howtosearch.html>

大学生向けのやや難しい(でも最強の)レポート作成ガイド。



### 参考資料の出典の書き方(例)

**本** 著者名・本の題名・出版社・発行年

**雑誌** 記事の著者名・記事の題名・雑誌名・出版社・雑誌の号数・発行年/月/日・ページ

**新聞** 発行年/月/日(曜日)・新聞名・朝刊か夕刊か・引用したページ・記事のタイトル

**ウェブサイト** ウェブサイトの運営者・ウェブサイト名・そのページが作成された日付・URL・情報入手日(そのウェブサイトを調べた日)

ガンバルぞ!



## 6

## 都立中央図書館をもっと上手に活用するために

## 6-1

## レファレンスサービスを使おう

## 総合案内・相談カウンター

世界の選挙制度について  
わかる本はありますか？



お調べてみますね！

例えば、〇〇という本がありますよ

レファレンスサービスとは、調べもののプロである図書館司書が、図書館での調べもののサポートをすることです。都立中央図書館をはじめ、どの公共図書館でも行っています。

「探している本が見つからない」「このテーマについての本はありますか？」といった様々なご質問にお答えします。

あった！  
相談してよかった♪



## 来館しなくても、レファレンスサービスを利用できます。

## 電話で



源氏物語と漢文学の  
関係について  
研究した本は  
ありますか？

電話 03-3442-8451 (代表)

「相談係まで」とお伝えください。

## メールで



ロケット開発の歴史と技術について、  
参考になる資料を教えてください。

ホームページのフォームから申し込めます。

(都内在住・在学・在勤の方のみ)

なお、登録利用者になると、レファレンスサービス  
以外も利用することができます。

レファレンスサービスの詳細はこちらを確認してください。(フォームもこちらにあります。)

▶ <https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/service/reference/application/index.html>





東京都立図書館  
Tokyo Metropolitan Library

▶ <https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/>



## バーチャルナビ (動画で見る利用案内)

図書館の使い方について動画で紹介しています。  
来館前に見ておくとスムーズに利用できます。

▶ <https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/guide/video/>



### 都立中央図書館



入館



蔵書検索



資料の出納・複写



レファレンスサービス  
(調べもの相談)

### 都立多摩図書館



入館



利用案内



出納及び複写



検索及び出納

## レポートや論文におすすめのコンテンツ

1

### 「知っていると便利」シリーズ

図書館司書が作成しているテーマ別の資料利用ガイドです。主な統計資料を紹介した「統計資料について」や、「雑誌記事を調べるには」など、調べものに役立つ資料をまとめて紹介しています。

ホーム > 本・情報を探す >

調べ方のヒント > 知っていると便利

▶ <https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/tips/investigation/>



2

### 「クローズアップ都市・東京情報」

東京のニュースや話題を取り上げ、それに関連する当館の資料やインターネット情報を紹介しています。東京に関することを調べたいときに、ぜひチェックしてください。

ホーム > ピックアップ情報 >

クローズアップ都市・東京情報

▶ [https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/readings/closeup\\_tokyo/index.html](https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/readings/closeup_tokyo/index.html)





Q1

都立図書館のOPACで検索すると、「閉架」とありました。  
「閉架」とはどういう意味ですか？

A. 閉架とは、図書館のバックヤードにある書庫のことです。お申込みがあれば、取り出してきてお渡します。都立中央図書館の本の約80%が書庫にあります。

Q2

都立図書館で見つけた本を家でも読みたいので、  
近所の図書館にもないか調べたいんですけど…

A. 東京都内の区市町村立図書館にある本の情報を横断的に探せる「統合検索」を使ってみてください。都立図書館のホームページのトップページ右側に入口があります。



Q3

都立図書館にない本や雑誌はどうやって探せば良いですか？

A. Q2で紹介した「統合検索」でも見つからなかったら、より専門的な本や雑誌の専門図書館があります。(詳しくはp.22)

Q4

テーマがどうしても決まりません。何かヒントをください！

A. 例えば、新聞で最近話題になっていることを探してみたらどうでしょう？  
都立中央図書館の新聞閲覧コーナーには、100種類以上の新聞があります。  
百科事典もおすすめです。パラパラめくって、目に留まったものについて調べてみるのも楽しいかもしれません。

Q5

図書館司書に質問する内容って、何でも大丈夫ですか？

A. 本に関することは、どんなことでも大丈夫です。テーマ決めや情報収集、調べもののお手伝いは得意分野です。でも、残念ながら、宿題の答えは教えることができません。

Q6

インターネットの情報だけでレポートを書いたらダメですか？

A. ダメということはありません。でも、信頼できる情報か、しっかり確かめて使うようにしてください。図書館にも来てくれたらうれしいです。ただし、先生からインターネットだけではダメと指定された場合は、先生の指示に従ってください。

「[4] 情報を集めよう!」で、本、新聞、オンラインデータベースなどを紹介しました。ここでは、もっと具体的に紹介します。ぜひ活用してください。

## 百科事典

とにかく最初に見てください!



テーマの概要、問題の背景などがコンパクトにまとまっていて、とても役に立ちます!

おすすめ データベース

★印は、都立中央図書館で無料で使えます(プリントアウトは有料)。

### JapanKnowledge Lib



【**ジャパンレッジ**】事典・辞典などを一度に検索することができるオンラインデータベース。百科事典や国語辞典のほか、歴史、人名、数学や物理の辞典など、70以上の事典などを調べることができる。

### コトバンク

【**コトバンク**】無料のウェブ百科事典。日本の出版社が提供する辞書・百科事典や、様々な分野の企業が提供する用語集・データベースから構成されており、信頼性が高い。

「JapanKnowledge Lib」で<フードロス>を調べてみると…?



日本を代表する百科事典『日本大百科全書』(小学館)に、「食品ロス」という項目がありました。

いつ書かれたのかは必ずチェック。  
古いと今の状況と違っていたりします。

「食品ロス」(2020年2月17日)

言葉の定義です。

検索キーワードの参考になる言い換えです。  
見出しが「食品ロス」なので、「食品ロス」が一番使われる言葉ということがわかります。

本来食べられるにもかかわらず廃棄される食品。食料ロス、フードロスともいわれる。

農林水産省の2016年(平成28)調査では、日本で1年間に廃棄される食品由来の廃棄物はおよそ2759万トンあり、このうち食品ロスは643万トンにのぼる。(中略)節分に食べる「恵方(えほう)巻き」の大量廃棄などが社会問題化し、日本では2019年(令和1)に国、自治体、企業、消費者をあげて削減に取り組む食品ロス推進法(正式名称「食品ロスの削減の推進に関する法律」、令和元年度法律第19号)が施行された。

- そのテーマに関する現状がわかります。
- 農林水産省が食品ロスの調査をしていることがわかります。もう少し最近の調査がありそうです。
- 食品ロス推進法という法律があることがわかります。どういう取組が行われているのでしょうか?

(中略)日本の食品ロスは小売店、外食産業、食品メーカーなどの事業系と家庭系に大別され、事業系ロスが約352万トン、家庭系は約291万トンにのぼる。事業系ロスのおもな原因は、飲食店や旅館・ホテルでの食べ残し、コンビニやスーパーなどの賞味期限前の撤去、製造段階での規格外品などの過剰廃棄がある。とくに、食品メーカーは賞味期限の前半3分の1の期間しか商品を小売店へ納品できず、小売店も賞味期限の前半3分の2の期間しか消費者に販売できないという商習慣「3分の1ルール」があり、これが食品ロス発生の大きな原因となっている。(以下、略)

●そのテーマに関する背景や問題点などが端的にまとまっています。

食品ロスといっても「事業系」と「家庭系」に分かれています。アリスさんとマサさんが興味のあるのは「事業系」の方ですね。事業系ロスのキーワードとして「食べ残し」、「過剰廃棄」、「3分の1ルール」などがあるとわかります。テーマを狭めたいときや、検索キーワードの参考にもなります。

一般的に使われている<食品ロス>というキーワードで調べてみると…？



以下の事典などでヒットしました。それぞれの事典によって得意分野が異なるので、解説も違います。見比べてみると、テーマへの理解が深まったり、検索キーワードが増えたりするのでおすすめです。

『デジタル大辞泉』  
インターネットで検索する国語辞典。  
現代日本語を中心に収録。

『現代用語の基礎知識』  
新しい言葉、流行語などに強い。

百科事典で概要をつかんで、もう少し詳しく知りたいな!と思ったら、その分野の本を読みましょう。本の探し方は、**[4-2]**を見てください。



## 新聞記事

## テーマに関する過去の経緯や最近のニュースを知る

同じニュースを扱っていても、新聞社によって報道の仕方は違います。違う新聞社の記事を見比べることが大切です。効率よく調べるには、オンラインデータベースがとても便利です。新しい記事であれば、各新聞社のウェブサイトなどで調べることができますが、時間が経つと消えたり、無料で記事が読めない場合もあるので、ぜひ図書館を活用してください。



例えば、先ほど百科事典で確認した内容から、<食品ロス>、<食品 過剰廃棄>、<コンビニ 賞味期限>など、自分が気になるキーワードでいろいろと検索してみましょう。

### おすすめ データベース

★ 印は、都立中央図書館で無料で使えます(プリントアウトは有料)。

#### 朝日新聞 聞蔵Ⅱ



【聞蔵(きくぞう)】1879(明治12)年の創刊から現在までの朝日新聞の記事などを検索できる。主に満州事変前後から敗戦までの写真約1万枚を収録した「歴史写真アーカイブ」など、昔の写真も多く検索できるのが特徴。

#### ヨミダス 歴史館



【ヨミダス歴史館】1874(明治7)年の創刊から現在までの読売新聞の記事などを検索できる。最近話題のテーマなどについておすすめの特集「トピック」が組まれているので、テーマが思い浮かばないときに眺めてみるのもおすすめ。

雑誌には、コンビニで見かけるような週刊誌や月刊誌から、研究者が書いた最新の論文が載っている専門誌まで、様々な種類があります。テーマ決めの参考にするときは、自分の好きな雑誌を、自分の主張の裏付けには、論文を見てみると良いかもしれません。



雑誌は、発行された当時の社会状況がわかります。テーマについて昔はどのような問題意識があったのかなどを知りたいときにも役立ちます。

雑誌の記事を探すときは、まず、「どんな記事が、何の雑誌に載っているのか」を調べ、「その雑誌を持っている図書館を探す」というステップになります。百科事典で確認したキーワードで、いろいろと検索してみましょう。

### おすすめ ウェブサイト



**【サイニィ アーティクルズ】** 学術論文の情報を検索できるデータベース。

何という雑誌の、何年何月号に、「〇〇」という論文が載っているということがわかる。無料で本文を読める論文も増えている。

※令和4年4月より、CiNii Articlesは、CiNii Researchへ統合し、雑誌記事検索はCiNii Researchに一本化します。

## 統計

### 裏付けとなるデータを活用して説得力アップ

何かを主張したいとき、統計から裏付けとなるデータを用いると、レポート・論文の説得力が増します。先ほどの百科事典にも、「農林水産省の調査では～」と書かれていました。百科事典や新聞記事の元となった調査結果や統計を見てみると、どんなデータがあるのか知ることができます。



### おすすめ 本

#### 『日本の統計』 (毎年刊行)

総務省統計局編 総務省統計局

日本の国土、人口、経済、文化など広範な分野に関して基本的な統計を選んで手軽に利用しやすい形に編集した図書。インターネット上で、無料で見ることもできる。

#### 『世界の統計』 (毎年刊行)

総務省統計局編 総務省統計局

世界各国の人口、経済、社会、文化などの実情や世界における日本の位置づけを知るための参考となる統計を簡潔に編集した図書。国連などの国際機関が編集した統計書などを出典として広範な分野の統計を体系的に収録している。インターネット上で、無料で見ることもできる。

上記の本は、1年に1回発行なので、最新の情報は載っていないこともあります。そんなときは、Googleなどの検索エンジンで<食品ロス 統計>と検索してみましょう。農林水産省と環境省の調査結果がヒットします。他にも、検索結果から、消費者庁で関連する統計がありそうだということもわかりました。

世の中にはいろいろな統計がありますが、「政府統計の総合窓口 e-Stat」というウェブサイトは政府の統計をまとめて検索できます。

👉 <https://www.e-stat.go.jp/>



白書とは、主に政府の各省庁が、ある分野の現状の分析や課題、対策、将来の展望などを国民に知らせることを目的として公表するものです。テーマに関する現在の課題、政府がどのような対策を行っているか知ることができます。現在、ほとんどの白書はインターネット上で、無料で見ることができます。



## おすすめ 本

『白書の白書』  
(毎年刊行)

木本書店編 木本書店  
政府の各府省庁が発行している41の白書を簡単に紹介している。主なデータも掲載。白書の種類を知りたいときにも使える。

## 白書



「食品ロス」について先ほど統計を調べたときに、農林水産省、環境省、消費者庁に関係がありそうだとわかりました。インターネットで「食品ロス 白書」と調べると、「環境白書」に載っているようだとわかります。

令和2年度の『環境白書』をインターネットで見ると、「第3章 一人一人から始まる社会変革に向けた取組」の「第1節 脱炭素型の持続可能な社会づくりに向けたライフスタイルイノベーション」に「1 衣食住」とありました。それをクリックすると、食品ロスの項目があり、食品ロスの概要や、食品ロスを減らすための取組事例が載っています。

また、環境省が「食品ロスポータルサイト」というウェブサイトを作っているということがわかります。

関係する省庁のホームページを見ると、調べものにも役立つ情報がまとまっていることが多くあります。食品ロスの例だと、環境省以外に、農林水産省や消費者庁のページがあります。



- 農林水産省… 「食品ロス・食品リサイクル」というページがあり、「フードバンク」のことや、関連する統計などへのリンクがまとまっています。
- 消費者庁… 「食品ロス削減特設サイト」というウェブサイトを作っています。食材を保存する方法やムダにしないレシピ、外食時の注文で注意することなどがまとまっています。

みなさんにも  
使える専門図書館を  
いくつかご紹介します。



専門図書館とは、特定の分野を中心に本や資料を集めている専門性に特化した図書館です。学校や地域の図書館にはない資料もあります。

東京都立図書館ホームページに専門図書館を検索できるデータベース「専門図書館ガイド」があります。ぜひ活用してみてください。

専門図書館を検索できるデータベース

東京都立図書館ホームページ「専門図書館ガイド」

▶ <https://senmonlib.metro.tokyo.lg.jp/>



使いたい図書館が見つかったら、利用条件をよく確認してください。

### 東京国立博物館資料館

日本・東洋の美術・工芸、歴史・考古分野を中心に和・漢・洋書、展覧会カタログ、埋蔵文化財の発掘調査報告書などの図書や雑誌を所蔵。誰でも利用できる図書室です。

▶ [https://www.tnm.jp/modules/r\\_free\\_page/index.php?id=138](https://www.tnm.jp/modules/r_free_page/index.php?id=138)



### 東京都消費生活総合センター図書資料室

消費生活に関する行政資料、団体資料、一般図書などを収集した図書室です。

▶ <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/tosho/>



### 国立天文台三鷹図書室

天文学や宇宙科学およびその周辺分野の図書、雑誌、視聴覚資料、マイクロフィルムなどを収集・整理・保存しています。専門書が主ですが一般向けの図書もあり、年代も最新の学術雑誌から江戸時代の古文書まで幅広くカバーしています。

▶ <https://www.nao.ac.jp/access/mitaka/facilities/library.html>



### 食の文化ライブラリー

食分野に特化した食の専門図書館です。新刊本だけでなく、江戸時代の料理書、明治から昭和30年代の書籍や雑誌などもあります。

▶ <https://www.syokubunka.or.jp/library/>



### 東京写真美術館図書室

写真と映像に関する専門図書室です。写真集、展覧会カタログ、写真評論・写真史・映像史に関する図書、専門雑誌など国内外の資料を一般に公開しています。

▶ [https://topmuseum.jp/contents/pages/library\\_index.html](https://topmuseum.jp/contents/pages/library_index.html)



### 伝統芸能情報館

情報展示室・図書閲覧室・レクチャー室などを備えています。図書閲覧室では、演劇・演芸関係図書などを多数収蔵し、見ることができます。

▶ <https://www.ntj.jac.go.jp/tradition.html>



伝統芸能を調べる・見る・学ぶためのウェブサイトである文化デジタルライブラリーもあります。

▶ <https://www2.ntj.jac.go.jp/dglib/>



## 0 総記 General works

- 000 総記  
General works
- 010 図書館. 図書館情報学  
Libraries. Library and information sciences
- 020 図書. 書誌学  
Books. Bibliography
- 030 百科事典  
General encyclopedias
- 040 一般論文集. 一般講演集  
General collected essays
- 050 逐次刊行物  
General serial publications
- 060 団体  
General societies
- 070 ジャーナリズム. 新聞  
Journalism. Newspapers
- 080 叢書. 全集. 選集  
General collections
- 090 貴重書. 郷土資料  
Rare books. Local collections

## 2 歴史 History

- 200 歴史  
General history
- 210 日本史  
General history of Japan
- 220 アジア史. 東洋史  
General history of Asia
- 230 ヨーロッパ史. 西洋史  
General history of Europe
- 240 アフリカ史  
General history of Africa
- 250 北アメリカ史  
General history of North America
- 260 南アメリカ史  
General history of South America
- 270 オセアニア史. 両極地方史  
General History of Oceania. General History of Polar regions
- 280 伝記  
General biography
- 290 地理. 地誌. 紀行  
General geography. Description and travel

## 6 産業 Industry

- 600 産業  
Industry and commerce
- 610 農業  
Agriculture
- 620 園芸  
Horticulture
- 630 蚕糸業  
Sericulture. Silk industry
- 640 畜産業  
Animal husbandry
- 650 林業  
Forestry
- 660 水産業  
Fishing industry. Fisheries
- 670 商業  
Commerce
- 680 運輸. 交通  
Transportation services
- 690 通信事業  
Communication services

## 1 哲学 Philosophy

- 100 哲学  
Philosophy
- 110 哲学各論  
Special treatises on philosophy
- 120 東洋思想  
Oriental thought
- 130 西洋哲学  
Western philosophy
- 140 心理学  
Psychology
- 150 倫理学. 道徳  
Ethics. Morals
- 160 宗教  
Religion
- 170 神道  
Shinto
- 180 仏教  
Buddhism
- 190 キリスト教  
Christianity

## 3 社会科学 Social sciences

- 300 社会科学  
Social sciences
- 310 政治  
Political science
- 320 法律  
Law
- 330 経済  
Economics
- 340 財政  
Public finance
- 350 統計  
Statistics
- 360 社会  
Sociology
- 370 教育  
Education
- 380 風俗習慣. 民俗学. 民族学  
Customs, folklore and ethnology
- 390 国防. 軍事  
National defence. Military science

## 7 芸術 The Arts

- 700 芸術. 美術  
The arts. Fine arts
- 710 彫刻  
Sculpture. Plastic arts
- 720 絵画  
Painting. Pictorial arts
- 730 版画  
Engraving
- 740 写真  
Photography and photographs
- 750 工芸  
Industrial arts
- 760 音楽  
Music
- 770 演劇  
Theater
- 780 スポーツ. 体育  
Sports and physical training
- 790 諸芸. 娯楽  
Accomplishments and amusements

「日本十進分類法(NDC)」は  
日本の大多数の図書館で  
採用されている分類法です。

- 分類番号は本のテーマを表している  
ので、近い番号の本は似たテーマの  
本であることを示しています。

## 4 自然科学 Natural sciences

- 400 自然科学  
Natural sciences
- 410 数学  
Mathematics
- 420 物理学  
Physics
- 430 化学  
Chemistry
- 440 天文学. 宇宙科学  
Astronomy. Space sciences
- 450 地球科学. 地学  
Earth sciences
- 460 生物科学. 一般生物学  
Biology
- 470 植物学  
Botany
- 480 動物学  
Zoology
- 490 医学  
Medical sciences

## 8 言語 Language

- 800 言語  
Language
- 810 日本語  
Japanese
- 820 中国語  
Chinese
- 830 英語  
English
- 840 ドイツ語  
German
- 850 フランス語  
French
- 860 スペイン語  
Spanish
- 870 イタリア語  
Italian
- 880 ロシア語  
Russian
- 890 その他の諸言語  
Other languages

## 5 技術 Technology

- 500 技術. 工学  
Technology. Engineering
- 510 建設工学. 土木工学  
Construction. Civil engineering
- 520 建築学  
Architecture. Building
- 530 機械工学  
Mechanical engineering
- 540 電気工学  
Electrical engineering
- 550 海洋工学. 船舶工学  
Maritime engineering
- 560 金属工学. 鉱山工学  
Metal and mining engineering
- 570 化学工業  
Chemical technology
- 580 製造工業  
Manufactures
- 590 家数学. 生活科学  
Domestic arts and sciences

## 9 文学 Literature

- 900 文学  
Literature
- 910 日本文学  
Japanese literature
- 920 中国文学  
Chinese literature
- 930 英米文学  
English and American literature
- 940 ドイツ文学  
German literature
- 950 フランス文学  
French literature
- 960 スペイン文学  
Spanish literature
- 970 イタリア文学  
Italian literature
- 980 ロシア. ソビエト文学  
Russian literature
- 990 その他の諸文学  
Literatures of other languages

サポートします!!



## 都立中央図書館で学ぶ はじめてのレポート・論文作成ガイド

平成29年 3月15日 初版発行

平成29年 7月 7日 第2版発行

平成30年10月 1日 第3版発行

令和 3年 8月 6日 改訂版発行

編集：東京都立中央図書館学校支援担当

発行：東京都立中央図書館管理部企画経営課

〒106-8575 東京都港区南麻布5丁目7-13

電話 03-3442-8451(代)