

☆アウトライナー執筆のすすめ:

レポート・論文から日記やタスク管理まで

レポートや論文を書かないといけないけれど、何から書いていいかわからない！
アイデアはあるけど、どのように文章にしたらいいかわからない！

そんな悩みを解決する「アウトライナー」と呼ばれるアプリを使った執筆術をご紹介します！

アウトライナーって？

主な機能はシンプルそのもの、「**箇条書きをつくること**」です。

え？それだけ？と思うかもしれませんが、このシンプルさが執筆作業の効率を高め、思考を活性化させるのです。近年、アウトライナーは研究者、ライター、クリエイターなど、さまざまな人に利用されています。

本記事の主旨

ネット上ではアウトライナーの「操作方法」や「使い方」といった記事が数多く見られます。しかし、執筆の技術・技能はそうした基本操作の総和によって構築されるものというよりも、書き手が自分と向き合い、思考のリズムや癖を発見するなかで**固有のスタイル**として築いていくものです。

そのため本記事では、アウトライナーに関する「間違いのない基礎的な情報」をまとめるのではなく、私個人の使い方を紹介します。その実践例をとおして、アウトライナーという選択肢を皆さんに提示できればと思います。

また、仮にアウトライナーをメインツールとしなくても、一度使ってみることはそれまで当たり前にしてきた執筆方法を見つめ直すきっかけになると思います。

とりあえず触ってみるか！

という気持ちになっていただけたら

嬉しいです！



アウトライナーとは？

「箇条書きを作るアプリ」です。もう少し詳しくいうと、

a) 文章を書くこと

b) それをワンクリックで階層化すること

を主な機能とした執筆ツールです。

他にできることはほとんどありません。**でもそれがいいんです！**

このシンプルさゆえに私たちは作業を分割し、効率的に論文やレポートを書くことができるのです。

代表的なものとしては：**Workflow**、**Dynalist**があり、私は後者を使っています。Notion、Edraw mindなどもアウトライナーの一部とされていますが、機能が多すぎるため、本記事の主旨とは合いません。

アウトライナーとの出会い

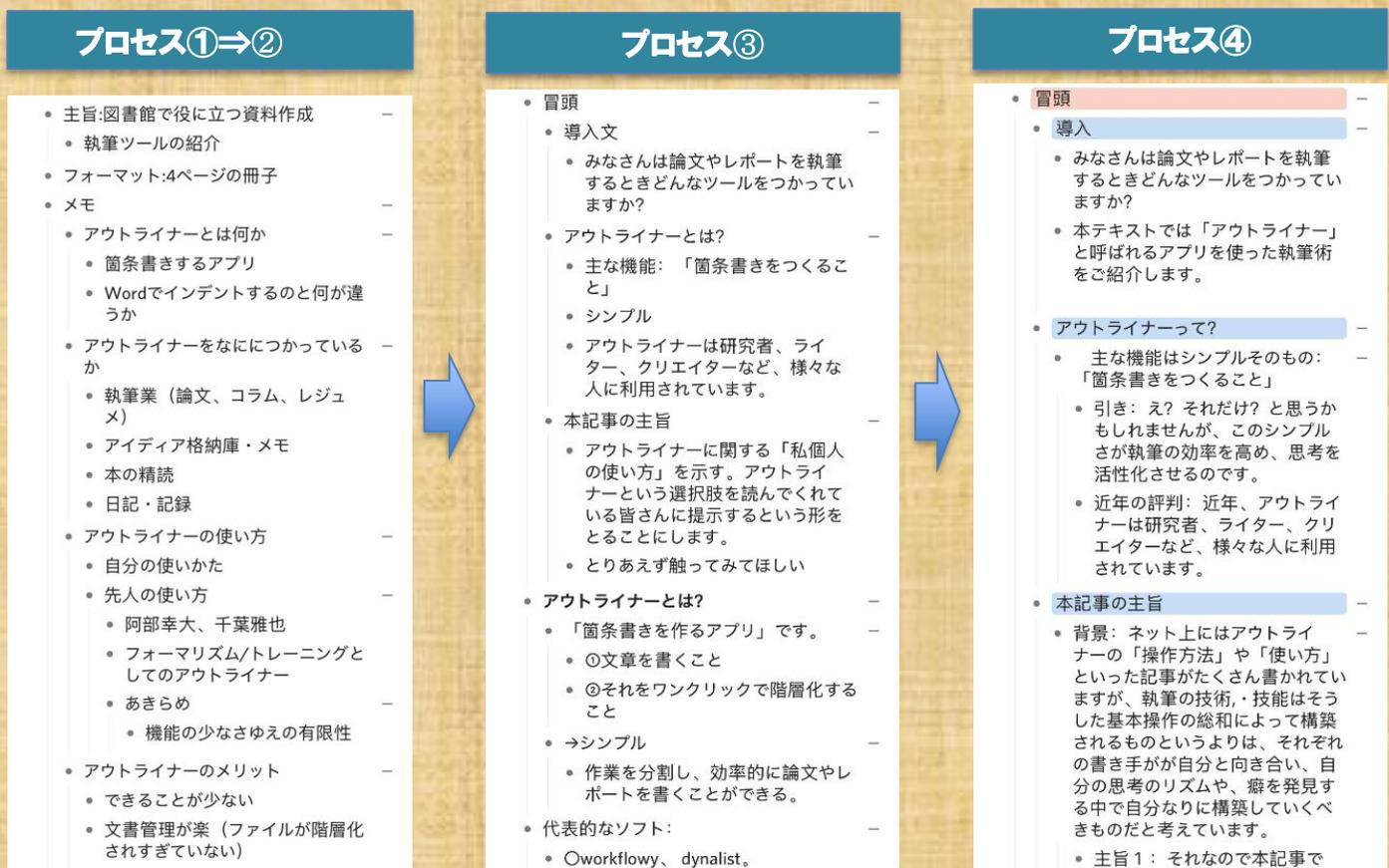
修士二年の秋、私は修士論文をどう書き進めてよいかわからず、途方に暮れていました。その時、『まったくあたらしいアカデミック・ライティングの教科書』（3F 閲覧室：A/a6/782213）と『ライティングの哲学』に出会いました。いずれの本もアウトライナーを用いることで「**執筆のハードルを下げる**」ことを重視しています。私はそれらの方法論を学ぶことで執筆を「スゴイこと」としてとらえるのをやめ、楽に書くことができるようになりました。



私の使い方:文章生成法¹

- ① ドキュメントの冒頭にテーマや課題内容（文字制限など）を書きます。
- ② 思いつくままに、テーマに関連するアイデアを書きます。ふとしたときにスマホでアウトライナーに考えを書き込んでおいたり、紙でブレストして後からアウトライナーに書き写すこともあります。
- ③ 並べられたアイデアを見て、言いたいことが見えてきたら構造にしていきます。アイデアの従属関係を決め、階層化していくということです。複数のアイデアをまとめられそうな言葉をひねり出して、その下にこれまで出したものを格納することもあります。最終的に論文、レポートに必要なパラグラフの数だけ、アイデアの塊を作ります。
- ④ 構造化されたアイデアに接続詞、助詞を加えて文にしていきます。この時、接続詞ごとに階層を作って、文同士の関係を意識しながら書くと簡潔な文章が書けます。
- ⑤ 書いたものをWordにコピペし、形式を整えて完成です。

☆アウトライナーを用いた本テキストの執筆プロセス



☆アウトライナーを使用することで、自分の考えをいきなり「長い文章」にまとめるのではなく、誰でも無理なく生み出せる「断片的なアイデア」を構造化し、接続詞などを付与することで「段階的に文章へと組み立てていく」ことができるのです。

執筆以外の使い方

アウトライナーは執筆作業以外のことにも役立つツールです。

① アイディア格納庫・メモ

アウトライナーには、Wordと違って大きなファイルを開かずに、スマホでそのままメモが取れるという良さがあります。階層化はあとですとして、ひとまず思いついたことを書いておくと、それがそのまま文章になることもしばしばあります。

② 本の精読と文献メモの作成

章、節、項、トピックごとにはじめから構造を書き込んでしまうことで本を分析的に読みながらメモを作成することができます。そうしたメモをコピペしてゼミの発表に使うなんてこともできます。階層をあまり細かくしすぎないのがコツです！

③ 日記・記録

日記、ボウリングのスコアや、選挙で誰になぜ投票したかななどの記録にも使っています。こうした細かい記録がPCのフォルダと違い、シンプルに格納でき、すぐ使える状態になっているところも魅力です

④ todoリスト

箇条書きといえば「やることリスト」が定番ですね。むしろこれが正統的な使い方なのかも？（Dyalistではチェックボックスも入れられます。）

参考文献

阿部幸大『まったく新しいアカデミック・ライティングの教科書』（2024）光文社

千葉雅也・山内朋樹・読書猿・瀬下翔太『ライティングの哲学：書けない悩みのための執筆論』（2021）星海社

※本記事で使用した「アウトライダー」の画像はすべてChatGPTによって作成しました。

¹ Ars Academica(2025年2月5日)。「Workflowyの使い方-論文執筆のためのアウトライナー入門」.<https://youtu.be/axj13TWdeVk?si=Rycfe-b5d94M>

YLJL YouTube. (2026年2月20日閲覧). 執筆法を考えるに当たり、この動画をめちゃくちゃ参考にしました！

ぜひみてみてください。動画はQRからも飛べます！



やってみよう！

- ① 1日思いついたことをひたすらアウトライナーにメモしてみよう。
- ② 夜、メモをグループ分けしてみよう。
- ③ グループを文章にして日記を書いてみよう。

