

Career Support Guide Book 2022

AZABU UNIVERSITY

CALENDAR

2022年度

2022

4 April	5 May	6 June	7 July	8 August	9 September
M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2023

10 October	11 November	12 December	1 January	2 February	3 March
M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2023年度

2023

4 April	5 May	6 June	7 July	8 August	9 September
M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2024

10 October	11 November	12 December	1 January	2 February	3 March
M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法の改正により、祝日・休日などが変更になる場合があります。

CONTENTS

[第Ⅰ部]

キャリア・就職サポートプログラム	A2
就職活動関連講座（学内年間プログラム）	A4
各種イベント風景・内容	A6
キャリア支援課に行こう！（就職閲覧室・相談室）	A8
就職相談室（相談員の紹介）	A9
キャリア・就職支援システム「麻布大学キャリアナビ」	A10
麻布キャリアムービーサイトについて	A12
麻布大学生のための就活ガイドについて	A13
「インターンシップ（学外実習）の手引き」（学内手続方法について）	A14
【特集】インターンシップに参加しよう！	A16
【特集】インターンシップ選びの4つのヒント	A19
【特集】自分にあったインターンシップ選びをはじめよう	A20
【特集】インターンシップのあれこれ Q&A	A22
【特集】インターンシップをより有意義にするための6つのチェックポイント	A24
【特集】インターンシップ先で失敗しないためのビジネスマナー講座	A25

[第Ⅱ部]

(第Ⅱ部) CONTENTS	1
就職活動とは？	2
就職活動のスケジュール	6
PART1 自己分析	9
PART2 インターンシップ 業界・職種・企業研究	25
PART3 企業へのアプローチ	47
PART4 採用試験	69
PART5 ビジネスマナー	85
PART6 内定	97
PART7 さまざまな就職活動	107
ワークシート	123

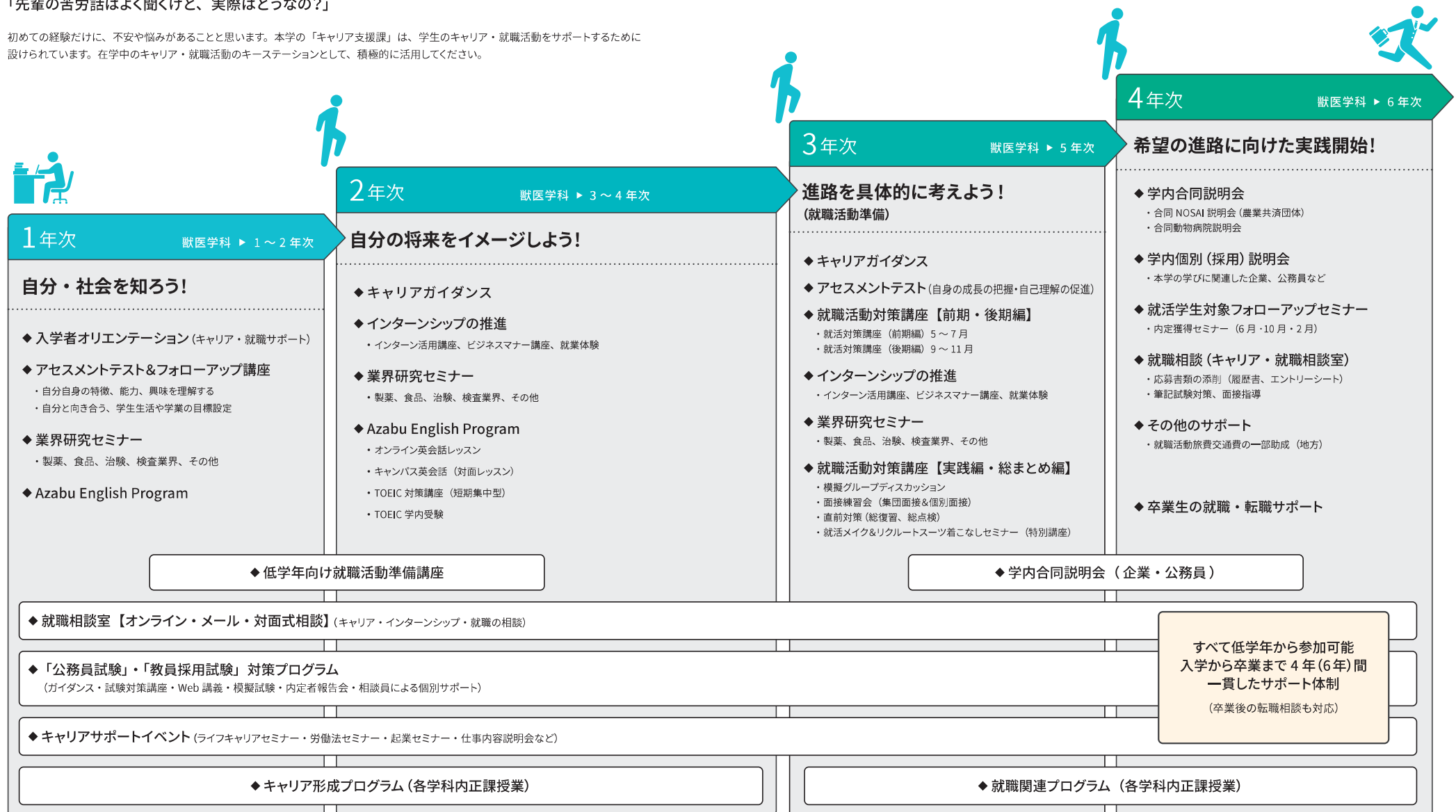
キャリア・就職サポートプログラム

「インターンシップに参加するにはどうすればよいの？」

「就職活動といっても何から始めてよいかわからない。」

「先輩の苦労話はよく聞けど、実際はどうなの？」

初めての経験だけに、不安や悩みがあると思います。本学の「キャリア支援課」は、学生のキャリア・就職活動をサポートするために設けられています。在学中のキャリア・就職活動のキーステーションとして、積極的に活用してください。



就職活動関連講座(学内年間プログラム)

今年度に開催予定の主な就職活動に関する各種講座や説明会の学内年間プログラムです。
就職に直結する様々な情報を収集する機会であり、低学年から参加できるイベントを多数開催しますので、積極的に参加するようにしましょう。
(詳細は大学 HP・SNS・E-mail・キャリアナビ・掲示などでお知らせします。)

開催時期	開催方法	内容
●就活対策講座(前期編)		
5月～7月	対面又はオンライン(LIVE) (※第3回のみオンデマンド配信)	【第1回】前期スタートアップ講座
		【第2回】インターンシップ対策<インターンシップの種類・探し方・マナー>
		【第3回】筆記試験対策
		【第4回】「自己分析」と「自己PR」の書き方(基礎編)
		【第5回】「学業(得意科目や研究概要)」、「学外活動・課外活動」の書き方(基礎編)
		【第6回】「業界・企業(組織)研究」と「志望動機」の書き方(基礎編)
		【第7回】グループディスカッション・面接対策(基礎編)
●就活対策講座(後期編)		
9月～11月	対面又はオンライン(LIVE)	【第1回】後期スタートアップ講座
		【第2回】「自己分析」と「自己PR」の書き方(応用編)
		【第3回】「学業(得意科目や研究概要)」の書き方(応用編)
		【第4回】「学外活動・課外活動」の書き方(応用編)
		【第5回】「履歴書・自己紹介書(大学指定)」の書き方
		【第6回】「業界・企業(組織)研究」のやり方(応用編)
		【第7回】「志望動機」の書き方(応用編)
●就活対策講座(実践編)		
6月～7月	対面又はオンライン(LIVE)	★実践!!★グループディスカッション&集団面接練習会
12月～1月		★実践!!★グループディスカッション&集団面接練習会 ★実践!!★集団模擬面接
●就活対策講座(総まとめ編)		
2月～3月	対面又はオンライン(LIVE)	就活本番直前対策①:就職活動の進め方、履歴書・エントリーシートの書き方 就活本番直前対策②:面接・グループディスカッションの攻略法 就活本番直前対策③:実践!!個人模擬面接<個別就活相談会> 就活本番直前対策④:実践!!個人模擬面接<個別就活相談会>

開催時期	開催方法	テーマ	内容
10月	オンライン又は対面式	メイクアップレッスン	リクルートメイク
10月	オンライン又は対面式	着こなしレッスン	リクルートスーツの着こなし方(男子学生) リクルートスーツの着こなし方(女子学生)
10月～11月	オンライン又は対面式	業界研究セミナー	企業を招いての個別セミナー

開催時期	開催方法	テーマ	内容
4月～5月	オンライン又は対面式	合同 NOSAI 説明会	全国の農業共済団体の獣医師職員採用説明会
6月	オンライン又は対面式	合同動物病院説明会	獣医師・動物看護師の合同採用説明会
2月	オンライン又は対面式	合同研究会(企業・公務員)	本学の学びに関連した多くの企業や公務員による合同研究会

※ 日程・内容等に変更する場合があります。
※ オンラインで開催する講座は「麻布キャリアムービーサイト」から視聴することができます。

開催時期	開催方法	テーマ	内容
●公務員対策講座			
7月	オンライン又は対面式	公務員対策ガイダンス	公務員の仕事内容、公務員になるための取組み及び民間就職試験対策の案内
8月～9月	オンライン又は対面式	数的処理	数的処理① 数的処理②
		文章理解(現代文、英文)	文章理解(現代文、英文)① 文章理解(現代文、英文)②
		数的処理	数的処理③ 数的処理④
		文章理解(現代文、英文)	文章理解(現代文、英文)③ 文章理解(現代文、英文)④
		数的処理	数的処理⑤ 数的処理⑥
		自然科学(物理、化学、数学)	自然科学(物理、化学、数学)① 自然科学(物理、化学、数学)②
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)① 社会科学(法律、政治、経済)②
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)③ 社会科学(法律、政治、経済)④
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)⑤ 社会科学(法律、政治、経済)⑥
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)⑦ 社会科学(法律、政治、経済)⑧
		人文科学(世界史、日本史、地理)	人文科学(世界史、日本史、地理)① 人文科学(世界史、日本史、地理)②
		人文科学(世界史、日本史、地理)	人文科学(世界史、日本史、地理)③ 人文科学(世界史、日本史、地理)④
		SPI対策(言語)	SPI対策(言語)① SPI対策(言語)②
		SPI対策(非言語)	SPI対策(非言語)① SPI対策(非言語)②
		ホームルーム、公務員相談会	ホームルーム、公務員相談会① ホームルーム、公務員相談会②
9月	オンライン又は対面式	模擬試験	
●公務員直前講座			
1月	オンライン又は対面式	公務員対策ガイダンス	公務員試験の概要、試験対策の案内
3月	オンライン又は対面式	数的処理	数的処理① 数的処理②
		文章理解(現代文、英文)	文章理解(現代文、英文)① 文章理解(現代文、英文)②
		数的処理	数的処理③ 数的処理④
		文章理解(現代文、英文)	文章理解(現代文、英文)③ 文章理解(現代文、英文)④
		数的処理	数的処理⑤ 数的処理⑥
		自然科学(物理、化学、数学)	自然科学(物理、化学、数学)① 自然科学(物理、化学、数学)②
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)① 社会科学(法律、政治、経済)②
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)③ 社会科学(法律、政治、経済)④
		社会科学(法律、政治、経済)	社会科学(法律、政治、経済)⑤ 社会科学(法律、政治、経済)⑥
		人文科学(世界史、日本史、地理)	人文科学(世界史、日本史、地理)① 人文科学(世界史、日本史、地理)②
		人文科学(世界史、日本史、地理)	人文科学(世界史、日本史、地理)③ 人文科学(世界史、日本史、地理)④
		時事問題	時事問題① 時事問題②
		論作文	論作文① 論作文②
		面接対策	面接対策① 面接対策②
		模擬試験	
		解説講義	
3月	オンライン又は対面式	受験相談会	

※ 公務員対策講座は、事前申し込みが必要となります。 ※ 日程・内容等に変更する場合があります。

教員採用試験対策講座（教職教養講座）	開催時期	開催方法	テーマ	内容
	12月	オンライン又は対面式	教員採用試験対策ガイダンス	教員採用試験の傾向と対策、合格に向けた取組み
	3月	オンライン又は対面式	教育原理	教育原理①
				教育原理②
			教育原理	教育原理③
				教育原理④
			教育法規	教育法規①
				教育法規②
			教育法規	教育法規③
				教育法規④
			教育法規	教育法規⑤
				教育法規⑥
			教育心理	教育心理①
				教育心理②
			教育心理	教育心理③
				教育心理④
			教育時事	教育時事①
				教育時事②
			教育時事	教育時事③
				教育時事④
			論作文	論作文①
				論作文②

※ 教員採用試験対策講座は、事前申し込みが必要となります。 ※ 日程・内容等は変更する場合があります。

イベント風景



就活対策講座（前期・後期編）



就活対策講座（実践編～面接対策～）



特別講座（メイクアップレッスン）

※ 上記の写真は、対面式で開催した場合のものです。



合同説明会

各種イベント内容

就職活動対策講座（前期・後期編）

就職活動に関する様々な情報を収集することのできる本学の就職支援の基礎となる講座です。

本講座は、学生が就職活動の現状と流れを理解し、良い準備を始めるために、自己分析・業界（企業・団体）研究・書類の書き方・面接対策・インターンシップの攻略方法など、それぞれのテーマに基づき段階的に必要なことを学んでいき、積極的に就職活動本番に臨むことができるよう年間を通してサポートします。

長年に渡り本学の「就活対策講座」を担当する講師（人事コンサルタント）が、学生及び採用担当者それぞれの視点から具体的にわかりやすい講座を展開していきます。

就職活動対策講座（実践編・総まとめ編）

「就活対策講座」（前期・後期）で学んだことを体現する実習です。企業・団体における採用コンサルタントを招いて、就職活動時には避けられない面接対策（集団面接・個人面接）の練習を徹底的に行い、個別のフィードバックを通じて自分の良さや改善点を発見、反復練習を繰り返しながら本番に向けて自信をつけていきます。

また、近年、多くの企業・団体で取り入れられているグループディスカッションについても、選考通過するためのポイントを学び、多くのテーマをこなしていくことで、苦手意識を克服します。最後に総まとめとして、直前対策（総復習・総点検）を行います。

特別講座

自分の第一印象を左右する大きなポイントである服装や身だしなみ。「清潔感」「爽やかさ」「活動的」をどのように演出するのか?について、それぞれのプロを学内に招いて、メイクアップレッスン（リクルートメイク）及び着こなしレッスン（リクルートスーツの着こなし方やマナー）を実践形式で学ぶことができます。

また、本学の学びに関連する企業の人事担当者を招いて行う業界研究セミナーなど、自身をさらにレベルアップさせるための講座を開催します。

合同説明会

本学の学びに関わる又は採用実績のある企業等の採用担当者を学内に招いて実施する合同説明会です。

2月開催の合同研究会では、各日100団体以上の企業等が参加し、学内にいながら、1日で多くの企業・公務員の説明を聞くことができる絶好の機会です。

本学の学生を採用したい企業等が集まる重要なイベントであり、多くの学生がこのイベントがきっかけで内定につながっています。

公務員対策講座（教養講座・直前講座）

公務員志望者の必須の対策講座（模擬試験含む）です。

通年（4月～3月）で公務員対策に特化したガイダンス・講座（試験対策）を開講し、公務員試験の概要から選考対策まで、公務員という仕事の認知度の向上および公務員志望者のサポートを行います。

公務員教養科目をベースに就職に向けた基礎学力の養成を図ることで、一般企業の就職試験対策としても活用できます。

- 【受講メリット】
- ・学内で受講できる。
 - ・低価格で受講できる。
 - ・講義欠席時や復習用に使えるWebによるフォロー講義付き。

教員採用試験対策講座（教職教養講座）

教員として職務を遂行していく上で必要となる知識を学習する講座です。

試験対策では、教職教養・教育時事・論作文を集中的に講義します。

また、ガイダンスでは、教職試験の傾向と対策・合格に向けた取組みについて解説します。

- 【受講メリット】
- ・学内で受講できる。
 - ・低価格で受講できる。
 - ・講義欠席時や復習用に使えるWebによるフォロー講義付き。

キャリア支援課に行こう! (就職閲覧室・相談室)

キャリア支援課

◆利用時間

平日…9:30～17:00 (一斉休職期間を除く)

◆場所

8号館1階

1) キャリア・就職支援

- ◆個別相談・就職相談室の予約受付
- ◆エントリーシート・履歴書等の添削
- ◆就職採用試験助成(交通費)申請の手続き
- ◆就職関連図書の貸出し
- ◆インターンシップ・学外実習参加時の手続き
- ◆推薦書・施設見学依頼書の発行
- ◆就職支援システム「麻布大学キャリアナビ」の運営
- ◆Azabu English Programの企画・実施

2) 就職対策

- ◆就活対策講座の企画・実施
- ◆企業等説明会の企画・実施
- ◆公務員試験・教員採用試験対策プログラムの企画・実施
- ◆「麻布キャリアムービーサイト」による動画配信

3) 進路調査

- ◆就職・進学実績、OB・OG情報、就職活動体験記の調査・公開

4) 求人関連

- ◆インターンシップ情報・求人情報の受付・公開

就職閲覧室

就職閲覧室は、8号館1階 キャリア支援課内にあります。ここでは、企業・団体から届いた求人情報、会社案内パンフレットや各都道府県の試験案内、進学を考えている方に向けた大学院や専門学校の募集要項等を閲覧することができます。また、学生同士の情報交換の場にもなっており、休み時間や授業の合間には多くの学生が利用しています。



就職閲覧室 (8号館1階)



就職相談室 (8号館1階及び2階)

▶パソコンの利用

インターネットに接続されているため、求人情報の検索・面談予約・企業ホームページの閲覧など、就職活動やインターンシップに関することに利用できます。

▶卒業生の進路先一覧・企業等就活体験記の閲覧

本学の先輩(卒業生)の進路先や先輩が残してくれた就職先企業の採用スケジュール・就職採用試験や面接の内容・就職活動におけるアドバイスなどを閲覧することができます。また、希望者には、OB・OGの紹介を行っています。

- ▶求人・インターンシップ情報
- ▶学内・学外のセミナー及びイベント情報

▶就職関連書籍の閲覧

就職活動関連書籍や公務員の過去問題集・面接対策・電話のかけ方・会社四季報・業界図鑑などを取り揃えています。一人3冊(最大1週間)まで貸出しが可能です。

▶就職情報誌・定期購読誌の閲覧

就職関連情報誌、会社案内パンフレット、各都道府県の企業情報誌(リターン・Iターン情報) 週刊東洋経済、週刊ダイヤモンド、新聞(日本経済新聞、日経MJ、朝日新聞)

- ▶公務員の試験案内
- ▶障がい者雇用情報

就職相談室(相談員の紹介)

1年次から相談が可能です。希望する進路や将来のキャリア像を話しながら一緒にキャリアプランを立てていきます。

また、継続的に相談することで、プラン作成後の行動の振り返りやアドバイスも受けることができます。相談は、個別又はグループでの利用が可能です。本学を卒業して、専門を活かした職に就いたOB相談員も在籍しています。気軽に利用してください。

◆開室日時

平日…11:00～17:00 (12:00～13:00を除く)

◆利用時間

50分/1回

事前予約制(麻布大学キャリアナビ)

◆利用方法

オンライン・メール・対面式相談(8号館1階及び2階)

◆相談内容

進路相談、履歴書・エントリーシートの添削、面接対策、その他就職・進学相談全般

相談員
寺島 茂



神奈川県内の病院に就職。
医療技術部長兼臨床検査室長を経て、2017年から、本学の就職相談員。本学OB。

【担当日】火曜日・水曜日・木曜日
【専門分野】病院・医療関連企業
【趣味】旅行・スポーツ観戦

【学生へのメッセージ】
学生の皆さん、こんにちは。大学生活は勉強、趣味、アルバイト、そして就職の準備段階です。皆さんと共にキャリアデザインを支援します。

相談員
丸山 昌己



一般企業に就職。
総務課・営業部を経て、2018年から、本学の就職相談員。

【担当日】月曜日・金曜日
【専門分野】一般企業
【趣味】熱帯魚鑑賞・飼育/ウォーキング(目標10,000/日)

【学生へのメッセージ】
就職活動を楽しみましょう。自信がない不安なとき、思い悩んでいるときこそ勇気を出して相談室のドアを開け、そして私たちと一緒に楽しく就職活動を行いましょう。

相談員
飯吉 幸子



他大学の就職相談員、キャリア支援授業の運営などをを経て、2019年4月から、本学の就職相談員。国家資格キャリアコンサルタント。

【担当日】月曜日・水曜日
【専門分野】キャリア支援全般
【趣味】ピアノ演奏

【学生へのメッセージ】
高校生や大学生、保護者の方と関わる仕事を大学で多数経験してきました。低学年から卒業後までトータルで支援できる相談員として、自ら一歩を踏み出せるような支援を心掛けます。

相談員
石村 幸夫



神奈川県庁に入庁。
都道府県において、と畜検査、狂犬病予防員、環境・食品衛生監視員、本庁事務を経験し2019年4月から、本学の就職相談員。本学OB。

【担当日】火曜日・木曜日
【専門分野】公務員
【趣味】海釣り

【学生へのメッセージ】
都道府県の仕事について、地方公務員や国家公務員について、興味のある方はお気軽にご相談ください。

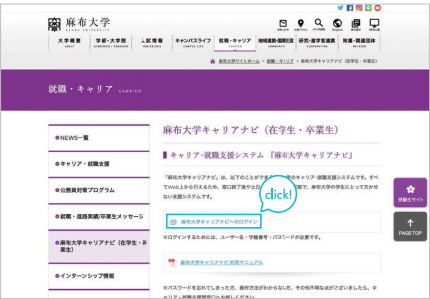
キャリア・就職支援システム「麻布大学キャリアナビ」

「麻布大学キャリアナビ」は、次のことができる本学のキャリア・就職支援システムです。

- ▶ 企業等（病院・動物病院含む）から本学に届くインターンシップや求人情報が検索・閲覧できます。
- ▶ 各種セミナーなど学内で行われる支援行事や就職相談室の予約ができます。
- ▶ 先輩が残してくれた就職先企業の採用スケジュール・採用試験や面接の内容・就活におけるアドバイスを閲覧できます。
- ▶ キャリア支援課からのお知らせや就職活動に役立つ情報・各種申請書類を取得することができます。
- ▶ 在学中に必ず行う届出（進路希望登録&進路報告）を Web 上から行えます。

これらが、すべて Web 上から行えるため、窓口の時間外や土日・祝日も利用可能です。（スマートフォンやタブレットなどからでも可能）本学の学生にとって欠かせないシステムです。積極的に活用しましょう。

アクセス・ログイン方法



1 本学ホームページ「就職・キャリア」ページの【麻布大学キャリアナビ】からアクセス



2 学籍番号・パスワードを入力してログインします。不明な方は、キャリア支援課窓口までお問い合わせください。



3 初回利用時のみパスワード・メールアドレスの登録画面が表示されます。任意のパスワード等を入力して「登録」をクリック。



4 「会員登録 1・2 年次（獣医学科1〜4年次）」、「進路希望登録 3・4 年次（獣医学科5・6 年次）」を行った後、各種メニューが利用可能となります。

キャリアナビの使い方



1 進路希望登録

（希望する進路について）最初に必ず行ってください。登録は職業安定法で義務付けられています。

2 お知らせ

キャリア支援課からの大切なお知らせです。定期的にチェックするようにしましょう。

3 トピックス

就職活動に役立つ情報やインターンシップ・学外実習など各種申請書類を取得することができます。

4 支援行事の参加予約

各種セミナー・説明会など支援行事の予約が Web 上から行えます。

5 個人（グループ）面談予約

本学の就職相談室の予約が Web 上から行えます。積極的に活用しましょう。

6 インターンシップ求人

企業等から本学に届くインターンシップ情報を Web 上から検索・閲覧できます。

7 求人（情報）を検索する

企業等から本学に届く求人情報・応募方法について、Web 上から検索・閲覧できます。

8 進路報告

内定や、進路が決定した場合は、必ずこちらから報告してください。

9 就職活動体験記検索

本学 OB・OG による就活体験記を閲覧できます。

10 説明会情報（就職・インターンシップ）

学外のセミナー・説明会等の情報を閲覧できます。

応募に必要な書類をそろえよう

求人先に応募する際は、一般的に次の書類が必要になります。企業によっては、「推薦書（状）」の提出を求める場合がありますので、「求人票」などで提出書類をよく確認してください。提出を求められてから焦らないためにも、あらかじめ多めに準備しておきましょう。

履歴書	大学指定の「履歴書」は、学内の大学生協売店にて販売しています。
卒業見込証明書 (300円)	証明書自動発行機(8号館1階)にて発行しています。(最終学年の4月以降に発行)
成績証明書 (300円)	証明書自動発行機(8号館1階)にて発行しています。
健康診断証明書 (300円)	証明書自動発行機(8号館1階)にて発行しています。(診断結果が異常なしの場合)
学校推薦書 (300円)	発行を希望する場合は、「キャリア支援課」にて申し込みを行ってください。発行には数日かかりますので、早めに申し込みましょう。原則として、推薦書を提出した企業等に対する「内定辞退」は認められませんので、入社する意思がはっきり決まってから、提出するようにしてください。

※証明書の使用可能期間は発行日から3か月です。

麻布キャリアムービーサイトについて

「麻布キャリアムービーサイト」は、学内で行われたイベントや企業・団体等から提供のあった動画、配信用に収録した動画など、キャリア・就職支援に関する講座・ガイダンス・セミナー等の動画アーカイブサイトです。
インターネット上で、いつでも、どこでも、何回でも視聴できるため、講義・実習・研究室活動などで忙しい本学学生の強い味方です。
積極的に活用してください。

POINT

- ① いつでも・どこでも・何度でも視聴できる。
- ② 過年度の動画も視聴できる。
- ③ カテゴリー別に掲載されているので、簡単検索。
- ④ 本学の学びに関連した企業動画が多数掲載。

学生一人ひとりの都合や就職活動の進捗状況に応じて視聴することが可能。
正課の学習とキャリア・就職活動を並行して、すすめることができます。

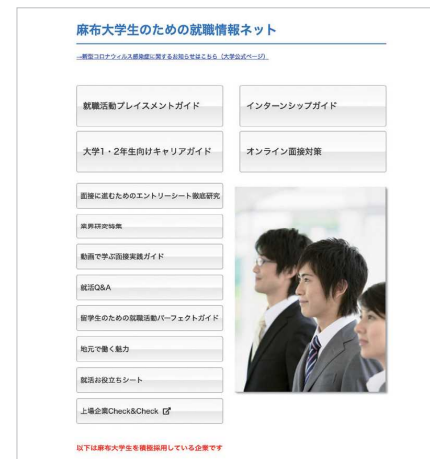


- ※画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。
- ※視聴方法については、キャリア支援課から別途ご案内します。
- ※配信動画には、視聴期限が設けられている場合があります。
- ※学内で行われたイベントについて、本サイト上で動画配信できない場合があります。

麻布大学生のための就活ガイドについて

「麻布大学生のための就活ガイド（就職情報ネット）」は麻布大学のホームページ内にある、麻布大学生専用の就活情報サイトです。
自己分析から内定獲得まで、就職活動に取り組む上で知っておきたい知識やノウハウを掲載しており、「参考書」のように使えるガイドです。
その他就職活動に関する役立つ情報が満載。本サイトはみなさんの就職活動をサポートします。

サイトの特長



どこでも気軽にチェックできる

麻布大学ホームページ内にあるサイトなので、いつでも気軽に見ることができます。



豊富なサポート記事

基本的な知識やノウハウ、ワークシートなど就職活動に役立つ記事を多数掲載しています。



動画で学べる

面接の流れやポイントなどは動画で掲載。実際のシーンを見ながらチェックすることができます。



麻布大学生の採用に積極的な企業

麻布大学生の採用に積極的な企業の情報を掲載。順次掲載予定ですので、見逃さないようこまめにチェックしましょう。

アクセス方法



本学ホームページ「就職・キャリア」ページの【麻布大学生のための就活ガイド】からアクセス



ページが表示されますので、各種メニューを選択して活用してください。

スマホはこちらから▶

<https://shushoku.js88.com/hp/u/azabu/index.html>



インターンシップ(学外実習)の手引き

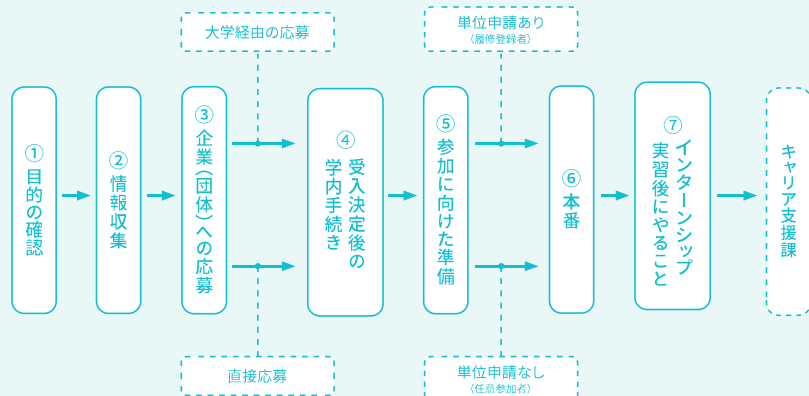
はじめに

この手引きは、インターンシップ(学外実習)に参加する際の流れと手続方法について説明しています。単位申請を伴う「インターンシップ(正課授業)」及び任意でインターンシップ(学外実習)に参加する場合は、必ずこの手引きをよく読み、手続を行うようにしてください。また、単位申請を希望する方は、この手続を完了ただけでは単位を取得できません。年度初めの履修登録、インターンシップ(学外実習)参加後のレポート提出や発表会、事前・事後学習への参加など、単位認定要件については、各学科のシラバス・実施要領・オリエンテーション配付資料・担当教員(コーディネーター)等に確認してください。

【注 意】

正課授業である「専門学外実習(獣医学科)」、「牧場実習(獣医・動物応用科学科)」、「臨床実習(臨床検査技術学科)」における手続きは、この手引きとは異なりますので、必ず担当教員(コーディネーター)の指示にしたがって手続を行ってください。

インターンシップ実習の流れ



① 目的の確認

インターンシップは、学生が夏休み等の期間を利用して、企業等(団体・公務員を含む)の職場で、一定期間の就業体験を行う制度です。就業体験といっても、内容や期間はさまざまですが、自分の取り組み方次第では、とても多くの情報と経験を得られる貴重な機会であるため、目的意識を明確に持って参加しましょう。

② 情報収集

インターンシップ実習の情報は、以下のように様々なところから収集することができますので、自分の目的に合ったインターンシップ実習を探しましょう。希望する企業等の情報がない場合は、直接問い合わせる方法もあります。

【麻布大学キャリアナビ】企業等から本学に直接届いた情報を掲載しています。

【就職情報サイト(マイナビ等)】例年6月以降にサイトがオープンして情報が掲載されます。(サイト上からの応募可)

【希望する企業・公務員等の HP】就職情報サイト等を利用せずに自社 HP で募集を行うケースもあります。

③ 企業(団体)への応募

希望するインターンシップ実習の情報が見つかったら、応募方法を確認してください。

「インターンシップ(正課授業)」の履修登録者は、応募前に、単位認定要件を満たしているか確認してください。

【大学経由】大学を通して応募を行い、受入れが決定した場合、④「受入決定後の学内手続き」に進む。

【直接応募】希望する企業等に直接応募を行い、受入れが決定した場合、④「受入決定後の学内手続き」に進む。

④ 受入決定後の学内手続き

インターンシップ実習への参加が決定したら、「インターンシップ・学外実習参加届」をキャリア支援課に提出してください。

参加届は、麻布大学 HP(就職・キャリア)からダウンロード又は窓口で配付しています。(実習内容がわかる資料も添付すること)

【注 意】

・参加届の提出により、学生が入学時に加入した「学生教育研究災害傷害保険」・「学研災付帯賠償責任保険」が適用されます。
これらの保険は、参加届が提出されたインターンシップ実習についてのみ補償対象となります。

・受入先から、大学との契約・覚書等の締結や依頼文等の提出を求められた場合は、インターンシップ実習が開始する2週間前までに、受入先が求める必要書類を参加届に記入の上、提出してください。

⑤ 参加に向けた準備

インターンシップ実習当日までに、受入先との手続き・学内研修の受講・持ち物の確認など、参加に向けた準備を行います。

早めの準備を心掛け、安心して当日を迎えられるようにしましょう。

- ・受入先から誓約書や保険加入証明などを求められた場合は、期限までに提出するようにしましょう。
- ・学生証、健康保険証、筆記用具、インターンシップ評価表(履修登録者のみ)、受入先担当者の連絡先、その他受入先の指定するものなど持ち物の確認と準備、また、当日の交通経路・住所の確認を事前に行っておきましょう。

【インターンシップ(正課授業)履修登録者の方】

単位認定には、受入先の担当者に「インターンシップ評価表」を記入の上、FAX 又は E-mail にて大学に返送いただく必要があるため、事前に依頼を行ってください。様式は、麻布大学 HP(就職・キャリア)からダウンロード又は窓口で配付しています。

⑥ 本番

いよいよ本番です。参加するインターンシップ実習が有意義なものになるかどうかは、自分次第。受け身ではなく積極的な姿勢で取り組むようにしましょう。特に以下のことに注意してください。

- ・遅刻、無断欠席は絶対にしない。
- ・挨拶、服装、言葉使いなどマナーを意識する。
- ・積極的に質問する。
- ・内部情報、個人情報の取扱いに注意する。
- ・受入先のルールに従う。(誓約書等を提出した場合、その内容も遵守)
- ・企業等の一員になった気持ちで参加する。(お客様気分では参加しないこと)

【インターンシップ(正課授業)履修登録者の方】

事前に「インターンシップ評価表」について依頼できなかった場合は、必ず当日に担当者の方へお願いをしましょう。

⑦ インターンシップ実習後にやること

インターンシップ実習後は、その経験を振り返りましょう。例えば、「自分は何ができて、何ができなかったか?」、「何を学び、それを今後の学習や研究にどう活かせるか?」、「仕事内容は自分の適性に合っていたか?」。振り返ることで、自己成長のための目標をもって学生生活を送れるようになり、自身のキャリアや就職活動へと繋がっていきます。

【インターンシップ(正課授業)履修登録者の方】

- ・その他レポート提出、発表会、事後学習への参加など、各学科の単位要件に基づき対応してください。
- ・「インターンシップ評価表」の返送がない場合は、単位認定の対象外となる可能性があります。

【任意参加者の方】

「インターンシップ・学外実習報告書」をキャリア支援課に提出してください。(麻布大学 HP(就職・キャリア)からダウンロード又は窓口にて配付) 今後インターンシップ実習への参加を考えている後輩学生のためにご協力をお願いします。

インターンシップに参加しよう！

近年、多くの企業・公務員等で開催されている「インターンシップ」。

どんなインターンシップに参加したら良いかわからないからと、参加に二の足を踏んでいる人もいるかも知れない。

けれど、やりたいことや興味のあることがまだ定まっていない人にこそ、インターンシップは最適の機会。「就業体験を通じて自分の適性に気づいた」「業界理解が深まり、志望業界が定まった」など、自分の適性に気づいたり、新たな価値観を与えてくれる仕事選びのヒントが多くある。インターンシップに参加して、「自分に合う仕事」を見つけよう！

「自分に合う仕事」を見つけられる、その4つの理由

1 自分の適性を知る きっかけになる

就業体験を通じて、自分の得意なことや苦手なことを改めて知ることができます。自身の適性を知ることが、今後の仕事選びでとても重要。インターンシップで自分の向き不向きを発見しよう！

2 自分のやりたいことや 自分の強みを知るきっかけになる

さまざまな業界・企業で実施されるインターンシップに参加することで、漠然としていた自分のやりたいことや、自分の強みを発見することができます！

3 社会人として 働くイメージができる

実際に就業体験をすることで、仕事の大変さや面白さをリアルに感じることができます。社会人の考え方や姿勢にも触れられるため、働く意欲や将来のイメージを持つきっかけになります！

4 たくさんの人との出会いがある

「先輩社員と仲良くなって、インターンシップ参加後に将来の相談に乗ってもらった」「一緒に参加していた他大学の学生と情報交換をして励まし合った」など、就業体験以外にも、たくさんの人とのつながりができます！

インターンシップに参加した先輩の声

自分が知らなかった事業を展開する企業を知った。イメージに捉われず、企業研究することが大事だと思った。

インターンシップ選考で場数を踏んだおかげで、エントリーシートの書き方をしっかりと見直す良い機会になった。

企業の方との接し方など、ビジネスマナーの重要性を実感した。

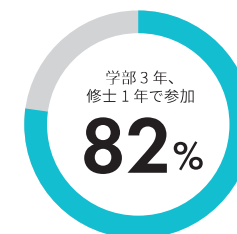
インターンシップで意識の高い学生を目の当たりにして、「働く」ことへのモチベーションが高まった。

自分が大学で学んでいることが、社会でどう活かされて、どう繋がっているのかわかった。

COLUMN

インターンシップ参加は 「自分に合う仕事」を考える絶好の機会

先輩の8割以上が学部3年次や修士1年（本学では博士前期1年）次にインターンシップに参加しています。また、自分探しができる4つの理由で挙げたように、インターンシップに参加することで、働くことのイメージを掴んだり、自分の適性を知るきっかけになるなど良いことづくめです。いろいろな世界を学び、働くことを知る機会としてインターンシップに積極的に参加しましょう。



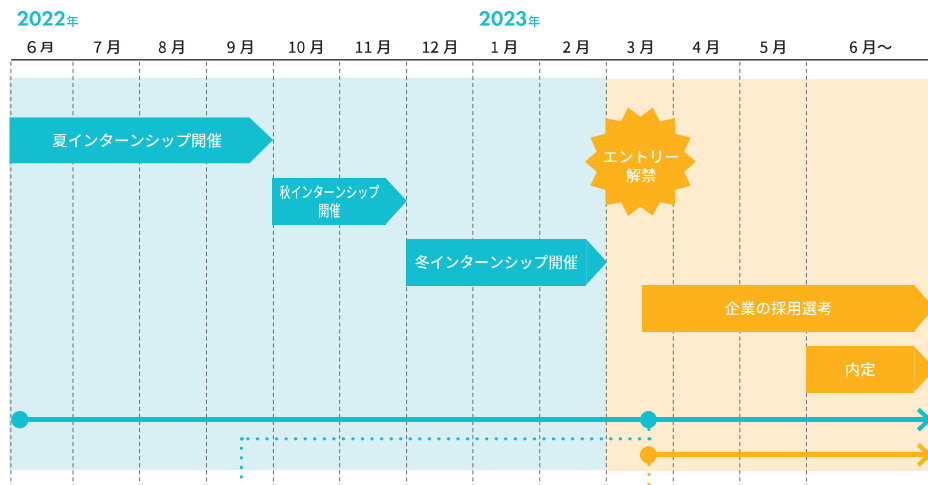
※当特集内のアンケートデータは、インターンシップに参加した方を対象にJSベストマッチング社にて直接アンケートを実施して得られた結果です。

就職活動が短期決戦化

就職活動解禁前に企業と関わるインターンシップの役割が重要に

来年3月から解禁される就職活動。中には解禁後すぐに企業から内々定が出た先輩もいるなど、昨今は就職活動の早期化・短期化が叫ばれている。そんな短期決戦化する就職活動は、まさにレッドオーシャンの戦い。何の準備もなく3月から自分に合った業界・企業・職種をすぐに探し出すことは至難の業だ。

でも安心して欲しい。来年3月まで待たなくても企業と関わるができるインターンシップがある。じっくりと自分に合った業界・企業・職種探しをするためにも、今夏から開始されるインターンシップに参加してみよう。将来の仕事探しにきっと役立つはず。



インターンシップに参加した
Aさんの3月時点の状態



- ・自己分析がブラッシュアップできている
- ・志望業界・企業・職種が固まっている
- ・企業とのコミュニケーションに慣れている

インターンシップに参加しなかった
Bさんの3月時点の状態



- ・自己分析がまだ十分でない
- ・志望業界・企業・職種が漠然としている
- ・企業とのコミュニケーションが不安

興味のある業界は 複数企業に参加してみる。

興味のある業界がある程度固まっている人は、業界の仕組みや全体像を広く理解するためにも、企業の規模だけでなく提供する商品・サービスの違いにも注目してみよう。例えば一口に自動車業界と言っても、CMでよく見る完成車メーカーだけでなく、自動車に使われる各種部品を作るメーカー、自動車を販売するカーディーラーまで幅広い。

1社だけでなく、同じ業界内で複数の企業に参加すると、業界共通の課題や展望がより具体的にイメージできるはず。



気になる企業には 早めにエントリーを。

すでに気になっている企業がある人は、早速インターンシップにエントリーしてみよう。企業によっては早期に受付を締め切ることもあるので、早めの行動を心がけて。志望企業だけでなく競合企業にも参加することで、各社の強みや課題を客観的に分析することができるのでオススメです。



業界・企業は絞りすぎずに。

インターンシップを選ぶときに「自分にはこの業界・企業しかない!」と、いきなり絞り込もうとするのはやめておこう。これから自分に合う業界・企業を探していくなかで、興味のある範囲だけに自分の可能性を狭めてしまうのはもったいない。日本だけでも何百万社とある企業。思ってもみないところに、自分に合う業界・企業が隠れているかもしれない。

今は業界・企業研究にじっくり取り組める期間なので、幅広い視点で自分に合う業界・企業を探していこう。



インターンシップ参加の 目的意識を明確に。

インターンシップをより有意義にするためには、明確な目的意識を持つことが大切。参加を通じて学びたいこと、身につけたい能力などを設定したうえで参加すれば、より実りのあるインターンシップになるはず。そこで得た経験や知識をこれからの就職活動に活かしていこう。



自分にあったインターンシップ選びをはじめよう

業界・職種・企業研究、スキルアップに人脈づくり ... インターンシップで得られるものはたくさんあるけれど、その成功の可否を決めるのは目的にあったプログラム選び。各プログラム形式のポイントを押さえて、自分にあったインターンシップ選びをしよう。

仕事体験型

参加企業の業務を社員と一緒に体験することができるインターンシップ。社員とマンツーマンで課題に取り組んだり、銀行の窓口業務などをロールプレイング形式で行う疑似体験だけでなく、実際に営業現場に同行したり、社内会議に参加できるプログラムも。1開催あたりの受入学生数は少なく、参加のための選考があることも多い。参加のハードルは高いが、仕事体験に加えて社員交流の機会も多いため、企業研究に非常に有効なインターンシップといえる。

こんな人にオススメ

- ▶ 志望業界内のより深い企業研究をしたい
- ▶ 社員と一緒に実際の仕事を体験してみたい



課題解決ワーク型

「高校生向けスマートフォンアプリの企画を考える」「〇〇事業の売上をアップする施策立案」など、その企業に関連する課題に対し、参加者がグループで協力しながら解決策を導き出し、最終的にプレゼンテーションによる発表を行う形式のインターンシップ。粘り強く話し合い、グループ内の意見をまとめる力や相手を納得させるプレゼンテーション力といった、仕事に求められる能力をグループワークを通じて体験することができる。

こんな人にオススメ

- ▶ コミュニケーション能力を向上させたい
- ▶ 一歩踏み込んだ業界・企業研究をしたい



就業型

長期間にわたり企業内で報酬を得ながら業務を行う形式のインターンシップで、多くはベンチャー系企業で実施される。実際の企業内で社員と同じ環境で業務を行うため、社風や社員の雰囲気やダイレクトに感じ取れるだけでなく、仕事のやりがいや大変さをリアルに体験することができる。プログラムの特性上、他社のインターンシップと並行して参加することは難しいが、社会人として必要なビジネススキルやマナーといった実践力が身につくなど得るものが非常に多い。

こんな人にオススメ

- ▶ 社会経験を積みスキルアップしたい
- ▶ 「働く」ことについてリアルに体験したい



オンラインインターンシップ

自宅から参加できるオンラインのインターンシップを実施する企業も増加。居住地と離れた企業でも、時間・費用を気にせずに参加することができるようになった。オンラインであれ、対面であれ、インターンシップは会社や業界、仕事の面白さに触れる絶好の機会。積極的に参加していこう。

参加時に気をつけたいポイント

▶ LAN ケーブルに接続し、安定した通信環境を整える

パソコンの環境を整えておくことが大切。通信料が増えるため、Wi-Fi はあらかじめ設定しておく。

▶ オンラインであっても身だしなみの気を抜かない

オンラインでも企業に訪問するときと同様に、基本的な身だしなみのポイントは押さえておこう。

▶ 話すときは“カメラ目線”を意識する

画面に映る相手の顔に目がいきがちですが、画面の向こう側の相手を意識してカメラ目線を心がけよう。



1 日完結型のプログラム

1day仕事体験も活用しよう

人事担当者がセミナー形式で業界や企業について説明するほか、簡単なワークや先輩社員との座談会、施設見学などがセミナー後に行われることもある。1開催あたりの受入学生数も多いため、比較的参加しやすいのが特徴。気軽にさまざまな企業のプログラムに参加できるため、幅広く業界・企業研究を行えるというメリットがある。

こんな人にオススメ

- ▶ 志望業界がまだ固まっていない
- ▶ 効率的に業界・企業研究をしたい



インターンシップのあれこれQ&A

インターンシップに行った方が良いのはわかっているけど、参加に不安を感じている人も多いはず。疑問や不安をそのままにせず、しっかりと解決して、安心してインターンシップに参加しよう！

Q1

インターンシップの面接ってどんなこと聞かれるの？

面接で聞かれる内容は大きく2つに分けられます。「インターンシップの参加希望理由」と「自己PR（学生時代に頑張ったこと）」についてです。基本的にはこの2つについてしっかり答えられるように、整理しておきましょう。ペースをしっかりと固めておくと、質問の聞き方や切り口が変わっても対応できるはずです。



インターンシップの面接でよく聞かれる質問

- ▶ 学生時代に頑張ったこと
- ▶ 長所や短所、性格
- ▶ 他社のインターンシップ経験
- ▶ インターンシップに参加したい理由
- ▶ インターンシップで学びたいこと
- ▶ 自社に興味を持ったきっかけ
- ▶ 将来つきたい仕事について など

Q2

インターンシップに参加したら採用に有利になるの？

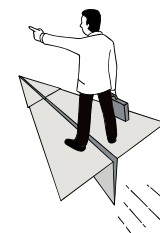
“インターンシップに参加した”という事実だけでは、採用に有利に働くことはないでしょう。ただ、参加を通じて得た経験を活かし、得た知識や広がった視野で就職活動に臨むことができれば、インターンシップ参加が、結果的に就職活動を有利に進めることにつながるはず。企業によってはインターンシップで、めざましい成果やポテンシャルを発揮した学生に対して追加のインターンシップやセミナーに招待するケースもあります。いずれにせよ、参加したインターンシップに主体的に取り組むことが大事です。



Q3

インターンシップに行ってみたいけれどハードルが高そう...

インターンシップへの参加が一般的になってきており、多くの学生がインターンシップ参加を業界研究の第一歩と捉えています。身構えず気軽に参加しましょう。プログラムを通じて、学生同士の交流を持てるのも大きなメリットです。他の学生を見て、自分の就職活動の進捗を確認できたり、大きな刺激をもらえることもあるでしょう。



Q4

志望企業のインターンシップに行きたいけれどミスして採用に影響しないか心配...

企業側もインターンシップで学生がミスすることは、十分承知しているので、ミスが直接的に採用に影響することはほとんどないでしょう。誰もミスはするもの、それは社会人であっても変わりはありません。大事なことはミスを嘆くよりも、ミスを受け止め、しっかりと対処すること。誠実に対処することができれば、逆に企業側にプラスの印象を与えられる可能性もあります。一方、ミスを隠したりすることは悪い印象を与えるため絶対にやめましょう。



Q5

業界・企業研究ができていないけれど参加しても大丈夫？

業界や企業研究にまだ手をつけられていない人にこそ、インターンシップはおすすめです。多くの企業は、業界についてや業界内におけるその企業の位置付けなどをプログラムの導入として説明してくれるため、業界・企業の知識がなくても問題なく参加することができるでしょう。また、企業の実際に触れることは、ネットや本での情報収集など活字にならない、多くの情報を得られる絶好の機会と言えるでしょう。





インターンシップをより有意義にするための 6つのチェックポイント

ここではインターンシップ参加時にチェックしたい6つのポイントを紹介。
さまざまな角度からチェックすることでより深い業界・企業・職種研究ができます。

体験内容

就業体験を通じて、仕事内容やそのやりがい、難しさなど多くのことを学ぶはず。また、その仕事を自分がやってみたいか、自分に合っているのか、自分にできるのかなど、さまざまな視点でイメージしてみることが大切です。

振り返るポイント

- ☐ 仕事のやりがいや面白さを感じ取れる体験内容か
- ☐ 体験を経て、さらにその仕事への興味が高まったか
- ☐ 体験内容が自分に合っていると思うか
- ☐ 仕事体験を通じて社会的意義を感じることができたか

職場環境

企業のオフィスや工場・施設といった職場環境は入社前に見る機会が少ないため、インターンシップを通じてしっかりとチェックしておきましょう。どんな環境で仕事をしたいのかイメージを掴むことができます。

振り返るポイント

- ☐ オフィスは整理整頓されているか
- ☐ 快速に働けそうな環境があるか
- ☐ オフィスの交通アクセスは良いか
- ☐ 特徴的な設備や工夫があるか

働く社員

インターンシップで関わる社員を通じて、その企業の雰囲気や社風などを感じとることができるでしょう。男女比や年齢層だけでなく、どのような性格や考えを持つ人があるかなども企業を知るポイントとなります。

振り返るポイント

- ☐ 社員が生き生きと働いているか
- ☐ 仕事の目標やビジョンを明確に持っているか
- ☐ 自分と考え方や志向が近い人が多いか
- ☐ 社員同士の交流は活発か

参加学生

参加している学生の雰囲気はどうでしょうか。同年代の学生が、現時点で働くことの意識や知識の差がどれくらいあるのかを知ることで、自分の現在地を知ったり、「働く」ことへのモチベーションアップにも繋がるはず。

振り返るポイント

- ☐ 「働く」ことの意識を高く持っているか
- ☐ 自分に無いものを持っていたり、学ぶべきところがあるか
- ☐ 自分と考え方や志向が近い
- ☐ 同じチームとしてうまくやれそうか

人事担当者

採用活動やインターンシップを担当する人事担当者は、いわばその企業の顔となる存在。企業の代表者として接する機会も多くあります。人事担当者の雰囲気や言動は、その企業を知る手がかりとなるでしょう。

振り返るポイント

- ☐ 他社を落として自社を良く見せていないか
- ☐ 学生のことを真剣に考えてくれる雰囲気があるか
- ☐ 自社のことだけでなく、個人的な就活等の相談にも乗ってくれるか
- ☐ 企業にとってネガティブな質問にも快く答えてくれるか

企業の特徴

人事担当者が話す内容や、企業 HP に記載されている企業の特徴だけではなく、あなた自身が感じる企業の強みや特徴がないかをインターンシップを通じて確認してみましょう。

振り返るポイント

- ☐ シェア No.1 の商品やその企業独自の技術があるか
- ☐ 長年に渡り右肩上がりで安定成長しているか
- ☐ 若手でも活躍できる環境があるか
- ☐ 新しい商品やサービス開発に積極的か



インターンシップ先で失敗しないための ビジネスマナー講座

社会で働く上で欠かすことのできないビジネスマナー。インターンシップでは、企業の中で就業体験をする以上、受け入れ先企業に失礼のないビジネスマナーはおさえておきたいところ。ここでは、インターンシップに必要な基本マナーを紹介します。

ビジネスマナーって？

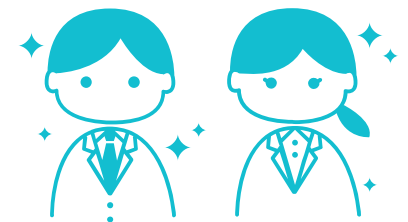
社会で働く上で不可欠なマナーが「ビジネスマナー」。相手を不快にさせないための服装や身だしなみに始まり、言葉遣い、メール文章、名刺の渡し方までさまざま。大学卒業後に、社会人として働く上で必ず必要になってくるスキルなのでインターンシップ参加をきっかけに学ぼう！

ビジネスマナーがないと損をする？

社会に出れば、年齢はもちろん価値観の違う人と仕事をするのが当たり前になります。何気ない自分の身だしなみや言葉遣いが相手にとって不快に感じられることも。第一印象が悪ければその後の仕事にも影響がでてくるはず。ビジネスマナーはそんな損な状況を作らないためのテクニック。

次のページから詳しくCHECK!!

インターンシップ参加前に知っておこう！



服装と身だしなみ

服装や身だしなみをきちんとしているかは、自分の第一印象を大きく左右します。
ここでは服装・身だしなみの注意しておきたい点を紹介。相手に良い印象を与えられるようにしましょう。
オンラインの場合でも基本は同じ。対面時よりも意識が薄くなりがちなので、必ずチェックしておきましょう。

「おしゃれ」よりも清潔感を大切に

男性

① 髪・顔

- 長髪やカラー、パーマはNG
- ヒゲはきれいに剃っておく
- 短めの髪で爽やかな印象を

② シャツ

- シャツの色は白が基本で、襟の汚れ、しわがないかチェック

③ ネクタイ

- ネクタイはスーツとのバランスを見て

④ スーツ

- 自分に合ったサイズ
- 色は紺・黒・ダークグレーが主流
- 一番下のボタンは外す
- パンツはきちんとプレスをして、ズボンの折り目が入っている状態に

⑤ 靴・靴下

- 靴はきちんと磨く
- 黒のプレーントウが定番
- 靴下は黒・紺・グレーが一般的
- 白の靴下やスポーツ用の靴下はNG

⑥ バッグ

- A4判の書類が入り、置いたときに立つものがお勧め
- 色は黒や紺・茶系の手掛けタイプ
- 女子はショルダータイプでもOK
- ブランドマークが目立つものは避ける

女性

① 髪・メイク

- 髪の毛は染めずに自然な色に
- ロングヘアの場合は一つに束ねて髪が乱れないように
- 健康的で清潔感のあるメイクを
- 前髪は目にかからないように

② ブラウス

- 第1ボタンのないスキッパータイプか、全てのボタンがしるるレギュラータイプ

③ スーツ

- 色は紺・黒・ダークグレー
- スカートかパンツはどちらでもOK

④ アクセサリー・マニキュア

- アクセサリーは身につけないように
- マニキュアを塗るなら透明または薄いピンクを

⑤ スtocking・靴

- stockingは自然な色が基本
- 歩きやすいかかどが3～5cm程度のパンプスを

POINT

① コートを脱ぐタイミング

スーツの上にコートを着ている場合、コートを脱ぐタイミングに要注意。
コートを着たまま企業や会場に入るのは失礼にあたるので、必ず建物に入る前に脱ぎ、手に持つようにしましょう。

② 外出先でも身だしなみを整えられるように

家を出る前に完璧にセットした髪型でも、当日、強風が吹いたり雨に濡れてしまったりで乱れてしまうことも。外出先でも身だしなみを整えるための手鏡やクンは忘れずに持っていきましょう！

▶ オンラインでのPOINT

- ① 上下スーツを着用しましょう
特別な指定が無い場合はスーツで参加するのが良いでしょう。何かの拍子に全身が映る可能性があるため、必ず上下スーツを着用しておきましょう。
- ② 顔に影ができないように気をつけて
オンラインでは光の当たり方によっては影ができてしまい、暗い印象を与えてしまうことがあります。極力顔周りに髪がからまないヘアスタイルを心がけましょう。

言葉遣いのマナー

正しい言葉遣いは相手に好印象を与えることができます。
ここでは基本的な敬語の使い方を紹介。相手に敬意を払い、丁寧に話すことを心がけましょう。

状況に応じて使い分けよう
3種類の敬語

尊敬語

目上の人に対し、尊敬の気持ちを表します。相手や相手の動作を高めて敬意を表します。

謙譲語

自分や自分の動作に対して謙遜してへり下ることで、相手への敬意を表します。

丁寧語

丁寧な言葉で相手への敬意を表します。語尾に「です」「ます」をつけるのが基本です。

敬語を上達させるためには慣れることが大切です。大学の先輩やキャリア支援課のスタッフと積極的に話をするなど、敬語を使う機会を増やして慣れておくと良いでしょう。ここでは就職活動でよく使う敬語を紹介します。

	尊敬語	謙譲語	丁寧語
する	される／なさる	いたす	します
いる	いらっしゃる／おいでになる	おる	います
見る	ご覧になる	拝見する	見ます
言う	言われる／おっしゃる	申す／申し上げる	言います
聞く	お聞きになる／聞かれる	伺う／拝聴する	聞きます
知る	ご存じ	存じる／存じ上げる	知っています
行く	いらっしゃる／おいでになる	参る／伺う	行きます
来る	いらっしゃる／お越しになる	参る／伺う	来ます
会う	お会いになる	お目にかかる	会います

言葉遣いとマナー

電話対応

Not Good



学生 : 「お電話ありがとうございます。〇〇株式会社です」

電話先 : 「〇〇商事の山田ですが、営業部の鈴木さんに取り次ぎ願えないでしょうか」

学生 : 「**①**鈴木さんですね。(取り次ぐが不在) **②**すみません。ただいま席を外しております」

電話先 : 「では折り返しお電話くださいとお伝えください」

学生 : 「**③**分かりました。念のため**④**会社のお電話番号を教えていただけないでしょうか」

NG point ①

社外の人に向けて自社の社員を呼ぶ時は敬称はつけないようにしましょう。

NG point ②

「申し訳ございません」などと言いつつ、言い換えた方がより丁寧な印象を与えます。

NG point ③

より丁寧な「承知いたしました」「かしこまりました」と表現するようにしましょう。

NG point ④

相手の会社のことは「御社」(話し言葉の場合)や「貴社」(書き言葉の場合)と表現しましょう。

Good

学生 : 「お電話ありがとうございます。〇〇株式会社です」

電話先 : 「〇〇商事の山田ですが、営業部の鈴木さんに取り次ぎ願えないでしょうか」

学生 : 「いつもお世話になっております。少々お待ちください。
(取り次ぐが不在) 申し訳ございません。鈴木はただいま離席しております」

電話先 : 「では折り返しお電話くださいとお伝えください」

学生 : 「承知いたしました。念のため御社のお電話番号をお伺いしてよろしいでしょうか」

POINT

ビジネスシーンでよく使われる表現

日常生活での表現		ビジネスシーンでの表現
会社	➡	御社(話し言葉)・貴社(書き言葉)
ぼく、わたし	➡	わたくし
わかりました	➡	承知いたしました
どうですか	➡	いかがでしょうか
はい、良いです	➡	はい、かしこまりました
ちょっと待ってください	➡	少々お待ちください



CONTENTS

就職活動とは？	2	PART5 ビジネスマナー	85
就職活動のスケジュール	6	服装と身だしなみ	86
		言葉遣いのマナー	88
PART1 自己分析	9	メールの書き方	90
自己分析をしよう！	10	電話のマナー	92
自分を知る(過去の振り返り)	12	手紙・送付状・封筒の書き方	94
自分を知る(長所・短所/将来の自分)	14		
自己分析から「自己PR」へ	16	PART6 内定	97
自己分析から「自己PR」へ(例)	18	内定(内々定)をもらったら	98
自己分析から「業界・職種・企業」へ	20	内定辞退	100
アピールポイントを探す	22	内定が出なくても	102
アピールポイントを整理する	23	就職活動を終えたら	104
PART2 インターンシップ	25	PART7 さまざまな就職活動	107
業界・職種・企業研究とは？	26	Uターン・Iターン就職	108
インターンシップ	28	女子学生の就職活動	109
業界研究をしよう！	32	外国人留学生の就職活動	110
職種研究をしよう！	36	障がいのある人の就職活動	111
企業研究をしよう！	40	公務員をめざす	112
情報の集め方	44	教員をめざす	114
		幼稚園教諭・保育士をめざす	116
PART3 企業へのアプローチ	47	医療・福祉分野をめざす	118
エントリーとは？	48	就活の疑問や不安を解消！「就活 Q&A」	120
エントリーシートとは？	50		
エントリーシートの書き方をマスターしよう！	52	COLUMN	
エントリーシートの設問対策(1) 自己PR	54	[1] オンラインでの就活について知ろう！	24
エントリーシートの設問対策(2) 志望動機	57	[2] おすすめ！企業を探すときのヒント	46
エントリーシートの設問対策(3) その他	60	[3] Web 説明会参加時に気をつけたいポイント	68
履歴書の書き方	62	[4] Web 面接で気をつけたいチェックポイント	84
OB・OG 訪問	64	[5] オンライン就活で気をつけたいマナー	96
会社説明会・セミナー	66	[6] 内定を得るためのヒント	106
PART4 採用試験	69	ワークシート	123
筆記試験・適性検査	70	自己分析 振り返りシート	123
面接試験とは	72	自己分析 整理シート	124
面接形式と評価のポイント	74	OB・OG訪問 記録シート	125
面接で好印象を与えよう！	76	会社説明会 記録シート	126
面接でアピールしよう！	78	選考対策 企業研究シート	127
面接ケーススタディ	82	面接 振り返りシート	128
動画選考	83		

就職活動とは？

就職活動とは、「自分がしたい仕事を見つける機会」です。

就職活動を始めるみなさんへ

大学を卒業すれば、どんな生活が待っているのでしょうか？ 多くの人が社会人となり、働くことに多くの時間を費やすようになります。

■ 学生と社会人の違い

まず始めに考えていただきたいことは、「学生と社会人の違い」についてです。「学生と社会人の違い」はいくつかありますが、最も違う点は

学生 授業料を払うことによって学ぶ

社会人 労働することにより給料をもらう

ということです。

■ アルバイトと正社員の違い

皆さんも、アルバイトを通じて給料をもらった経験があると思いますが、正社員とアルバイトでは、企業が期待する役割に大きな違いがあります。

アルバイト 長時間働くほど多くの給料をもらえる

正社員 能力 (=仕事の成果) が高いほど多くの給料をもらえる

企業によって給与システムは大きく異なりますが、競争力のある企業では、能力のある社員には重要な仕事と高い報酬を与え、そうでない社員には、給与を上げないばかりか、場合によっては給与を下げたりリストラの対象にします。そうしないと企業も生き残っていけないのです。

■ 就職活動は「自分がしたい仕事を見つける機会」

では、どうすれば皆さんが能力を発揮し、伸ばしていけるのでしょうか？最も大事なことは、自分がしたい仕事に就くこと。就職活動はまさに「自分がしたい仕事を見つけるための機会」です。充実した就職活動を行うことは、自分自身を振り返り、見つめ直す、またとない機会にもなるでしょう。この貴重な時間を無駄にしないよう、一日一日を大切に過ごしてください。

ガンバレ
就活！

悩んだら、ため込まずに
まわりの人たちに相談しよう。

就職活動中は、悩んだり不安になることもあります。そんなときは、1人で考え込まず、家族や友人、キャリアセンター（就職課）のスタッフに相談しましょう。話すことで別の考え方に気づいたり、気持ちが整理できることも多いでしょう。

就職活動のポイント

■ 主体的に取り組める人材が求められる

「厳選採用」という方針のもと、「採用基準をクリアしなければ、採用予定人数を満たさなくても良い」という企業が増えています。企業にはさまざまな仕事があるので、さまざまなタイプの人材が求められるのですが、どのような職種であっても、受け身にならずに自ら考え行動する主体的な人材が求められます。

ー 主体的に取り組める人材とは？ ー

「指示を待つのではなく、自らやるべきことを見つけて積極的に取り組むことができる人」のことです。自らやるべきことを見つけるためには、まず自分の立場を客観的に見る必要があります。自分が組織の中でどんな役割を果たすべきか、周囲は自分に何を望んでいるのかを考えることが大事です。

■ 自分らしさを貫く姿勢が大切

就職活動では、「とにかく内定が欲しい」という気持ちが強くなり、企業を選ぶのではなく、企業に選ばれたいという意識になりがちです。しかし、本当の自分を出さず、企業が求める人物像に自分を合わせることは、決して内定への近道ではありません。採用のプロである企業の人事は、そのような意識で就職活動をしていることは簡単に見破ってしまうでしょう。

企業側も、自社で活躍できる可能性が高い人材を選ぶことに必死になっています。自分の心から素直に出た言葉と、相手に合わせようとして脚色して出た言葉では、言葉は同じであっても、相手に与える印象は全く違います。就職活動は「自分がしたい仕事を見つける機会」という原点を見失うことなく、自分らしさを貫くことが大切です。

ー 同じ失敗は繰り返さない！ ー

もし、高校、大学、クラブなどの選択において、本当にやりたい選択をしてこなかった人がいるならば、会社選びで同じことを繰り返すのはやめましょう。本当に自分がしたいことは何かを真剣に考え、納得のいく仕事を選びましょう。

ガンバレ 就活！

就職活動には、ビジネスの現場に必要な要素が
たくさん詰まっている！

エントリーシートや面接、グループディスカッションなど、就職活動で行うことは全て仕事に必要な要素です。皆さんが社会に出る際に必要な力を身につける期間だと思って、前向きに取り組んでください。

就職活動を成功に導く考え方

① マイナス思考を捨て去れ！プラス思考が内定へ導く

就職活動のことを考えると、どうしても不安が大きくなってしまふことがあります。しかし、過度にマイナス思考になってしまうのは良くありません。就職活動は行動あるのみ。10社、20社と選考を受けても、思うような結果に結びつかないこともあるかと思ひます。そんなとき、結果が出ないことを嘆くのではなく、企業の求める人物像と自分とのギャップを冷静に分析し、そのギャップが少ない企業との出会いに向けて就職活動を行うようにしましう。その繰り返しの中で、きっと皆さんに合った企業との出会いが待っています。結果が出ないことを嘆いたり、環境のせいになしたりせず、方向を修正しながら挑戦し続けましう。座して待つだけの人には、良い出会いはありません。

② 入社後、いきいきと活躍できるイメージを持てる企業を選ぼう

企業は、将来の成長につながる経営上の重要な課題として、多くの費用と時間と労力を使い、「この人物なら、我が社で活躍してくれる」と確信を持てる学生を探し出そうという、熱い思いで選考活動を行っています。企業が将来の成功をめざしているのと同様、学生のみなさんも、ただ内定を獲得することをめざすのではなく、自分の強みや特性を活かせそうな企業にめぐり会い、入社後にビジネスの現場で活躍できたときこそが、就職活動の成功と捉えましう。

志望業界への憧れや興味だけでは、実際の選考で通用しません。「自分はなぜ『この企業』に入社したいと思うのか」、「入社できたら『この企業』でどのように貢献できるのか」を自分なりに明確にして選考に臨むこと、それが入社後の活躍や本当の意味での就活成功につながります。

③ 就職活動は成長の場となる

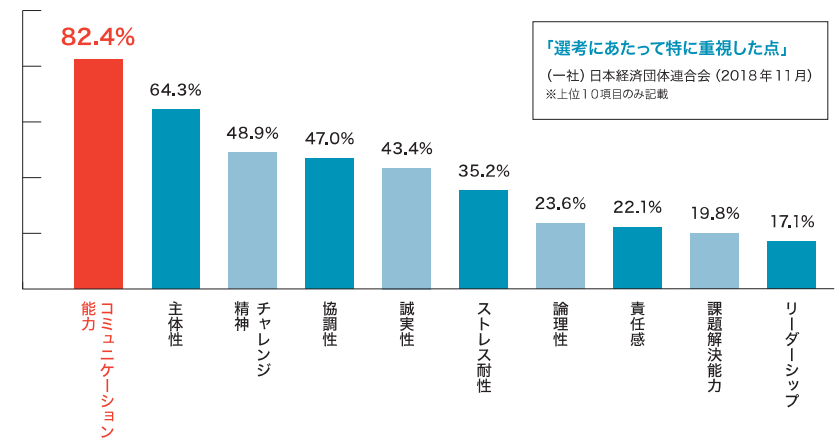
就職活動には、自分自身をしっかりと見つめ、自らの責任で決断をしなければならない場面がたくさんあります。また、普段あまり接することのない社会人と会話をする機会も多く、ビジネスマナーも身につけなければなりません。就職活動では、社会人として必要なマナーやコミュニケーション能力を高めていくことができます。

自然体で臨むことは大切ですが、学生言葉や立ち居振る舞いがそのまま通用するわけではありません。社会人にとって、何が常識で、何が非常識か？どのように話せば自らの考えを相手に的確に伝えることができるのか？就職活動を「自らを成長させる機会」と考え、毎日を楽しみましう。



企業が求める人材とは？

下の図は、企業に聞いた「選考にあたって特に重視した点」のグラフです。2003年以来、毎年2位以下と大きな差をつけてコミュニケーション能力が1位となっています。よく聞くこの能力ですが、一体どんな能力なのでしょう。



■ コミュニケーション能力とは

コミュニケーション能力とは、「誰とでも気軽に話すことができる」「喋ることが得意」「延々と話してられる」ということではありません。これらに該当する人ほど、自分にコミュニケーション能力があると勘違いして、本当の意味でのコミュニケーションができていないことが多くあります。コミュニケーション能力とは、相手の意図を理解でき、その上で自分の意図をきちんと伝えられる能力のことです。「話したことがきちんと相手に伝わっているか」を確かめながら会話をするのが、良いコミュニケーションを行うポイントです。

コミュニケーション能力を判断されるのは、主に面接試験の場です。面接は、話す内容が全てではありません。正しい姿勢で、相手の目を見て、元氣よくハッキリ話すことを心がけましう。

まず何からスタートすればいいの？

いよいよ始まる就職活動。しかし、何から手をつければ良いのでしょうか？

まずは、スタートからゴールまでの全体スケジュールをしっかり把握しておきましう！

就職活動のスケジュール

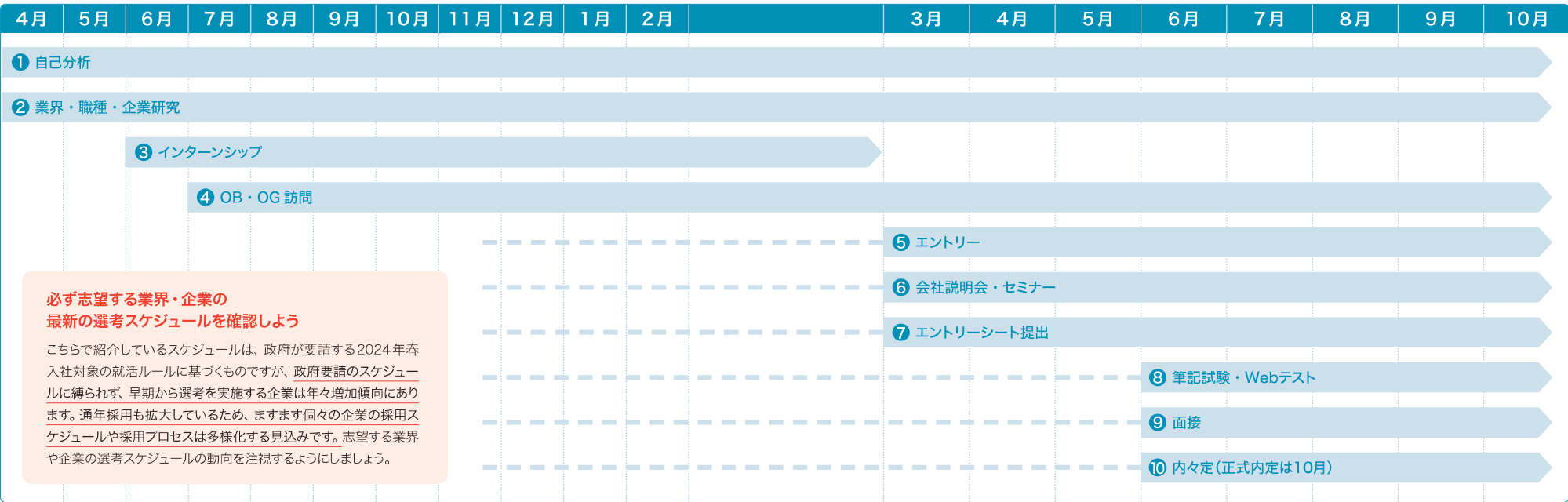
まずは、就職活動全体の流れをチェックしよう！

＜就職活動スケジュール例＞

学部3年生・修士1年生

学部4年生・修士2年生

※通年採用についてはP8へ



- ① 自己分析**

自分は何に興味があり、どんな仕事に就きたいのか、アピールポイントは何か……。自己分析をすることで、自分の強みや活躍できる業界・職種が見えてきます。
- ② 業界・職種・企業研究**

自己分析と並行して、業界・職種・企業についてもしっかり研究することが必要です。同じ業界でも、企業によって考え方や規模なども異なり、同じ企業内でも職種によって仕事内容が異なります。
- ③ インターンシップ**

一定期間、企業などで就業体験することができます。インターンシップの内容はさまざまですが、「働く」ことの理解を深めたり、業界・企業研究に役立つなどメリットも多いので、是非参加してみましょう。
- ④ OB・OG 訪問**

大学の先輩を訪問し、会社のことや仕事のことなどについて直接質問をすることができます。インターネットや就職情報誌だけではなかなかわからない、会社の雰囲気や毎日の仕事、さらには社会人生活のことまで、「生の声」を聞くことができるチャンスです。
- ⑤ エントリー**

企業に対して、「興味があります」と意思表示すること。エントリーしなければ、選考に関する情報が手に入らない企業もあるので、気になる企業を見つけたら積極的にエントリーしましょう。
- ⑥ 会社説明会・セミナー**

企業の詳しい事業内容や選考過程などを聞くことができます。「説明会に参加して企業の印象が変わった」という声も聞かれます。気になる企業の説明会へは、積極的に参加しましょう。中には説明会への参加が選考のステップになる企業もあります。
- ⑦ エントリーシート提出**

多くの企業が書類選考として、エントリーシートを採用しています。取り組んできた自己分析や業界・職種・企業研究の成果を試されます。いわば「書類上の面接」と言えるでしょう。
- ⑧ 筆記試験・Webテスト**

「早くから対策を立てておけば良かった」と嘆く先輩も多い筆記試験やWebテスト。大きく分けて「一般常識試験」と「適性検査」があります。面接に進むための選考になることが多いので、対策は早めに立てましょう。
- ⑨ 面接**

採用試験の中で最も重視されるのが面接です。個人面接や集団面接、グループディスカッションなど、いくつかの種類があります。本番では落ち着いて臨めるように、事前に模擬面接をするなどの準備をしておきましょう。
- ⑩ 内々定(正式内定は10月)**

就職活動の1つの目標。複数の企業から内定(内々定)が出た場合は、結論を延ばしすぎることのないよう、誠実な対応をすることが大切です。また、お世話になった方々へのお礼も忘れずに。
- リクルーター制度とは**

採用部門以外の社員が新卒者の採用活動に関わる制度です。面談を通して採用選考が進められるもの。一部の会社で取り入れられています。