

Career Support Guide Book 2020

Career Support Guide Book 2020



麻布大学

キャリア・就職支援課

TEL : 042-754-7111 (代表) FAX : 042-769-2291

E-mail : shushoku@azabu-u.ac.jp

AZABU UNIVERSITY

AZABU UNIVERSITY

CALENDAR

2020年度

2020

4 April

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			

5 May

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

6 June

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					

7 July

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		

8 August

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						

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				

2021

10 October

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	

11 November

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						

12 December

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			

1 January

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

2 February

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				

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				

2021年度

2021

4 April

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		

5 May

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						

6 June

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				

7 July

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	

8 August

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					

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			

2022

10 October

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

11 November

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				

12 December

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		

1 January

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						

2 February

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						

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			

麻布大学

Career Support Guide Book 2020

2020年4月発行

キャリア・就職支援課

TEL:042-754-7111(代表) FAX:042-769-2291

編集協力:株式会社JSコーポレーション

※本誌掲載の記事・イラスト・図表の無断転載をお断りいたします。©JSコーポレーション

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（年間プログラム）	A4
各種イベント風景・内容	A6
キャリア・就職支援課に行こう！（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
「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）	A12
【特集】インターンシップに参加しよう！	A14
【特集】インターンシップを成長機会として捉えよう	A16
【特集】自分にあったインターンシップ選びをはじめよう	A18
【特集】インターンシップのあれこれ Q&A	A20
【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	A22
【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	A23

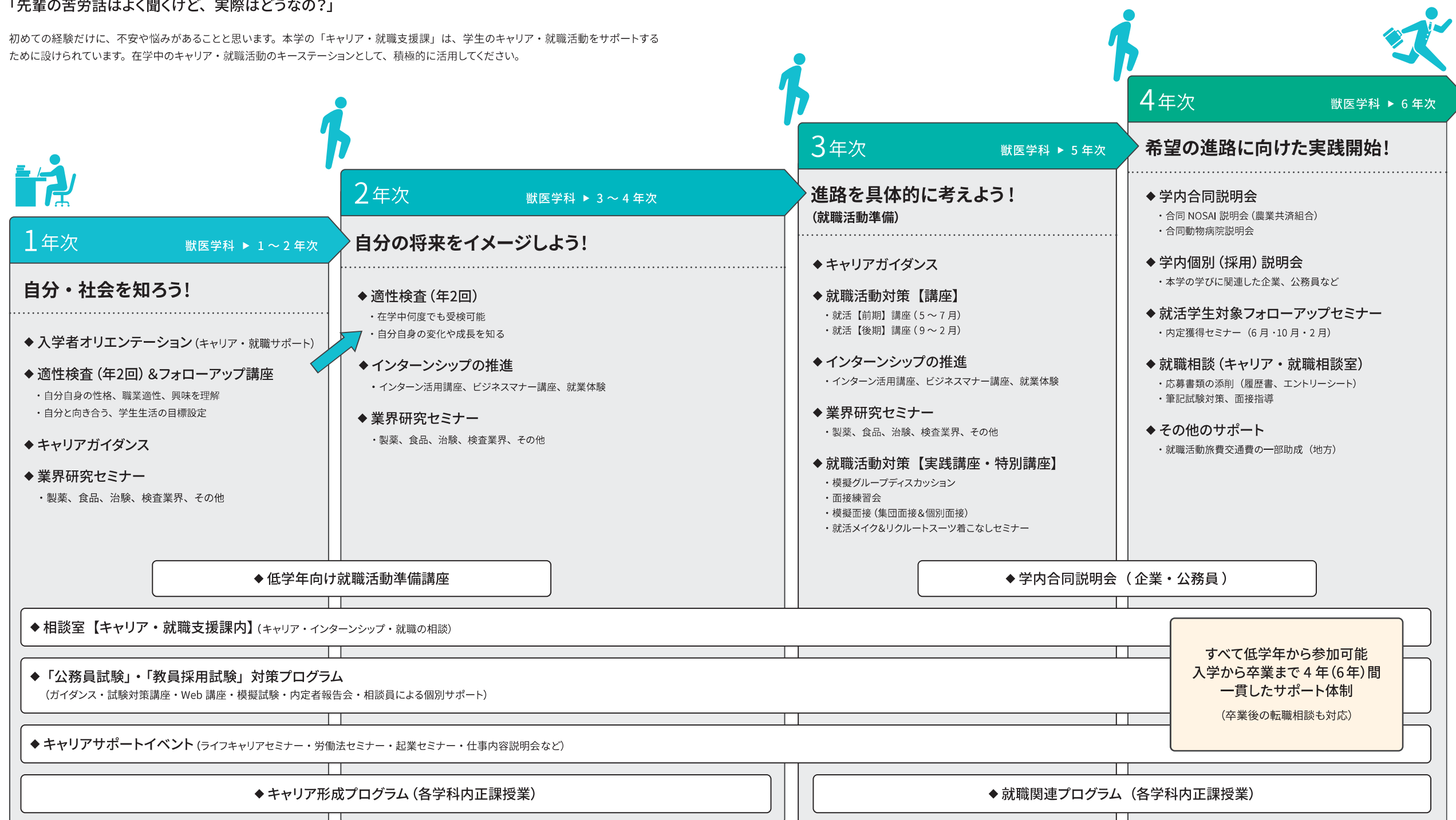
[第Ⅱ部]

（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。」
「先輩の苦勞話はよく聞くけど、実際はどうなの？」

初めての経験だけに、不安や悩みがあることと思います。本学の「キャリア・就職支援課」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（年間プログラム）

今年度に開催予定のキャリア・就職に関する各種講座や説明会の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。）

就活対策講座	開催予定日	実施時間	内容
	●就活対策(前期)講座		
	5月13日(水)	18：00～19：30	自分自身に合った「働く先」の見つけ方講座
	5月20日(水)	昼休み(13：00～13：50) 18：00～19：30	必ず問われる「自身をアピール」する強みを見つけるための講座
	5月27日(水)		必ず問われる「自己PR」を正しく書いて完成させるための講座
	6月 3日(水)	18：00～19：30	必ず問われる「学業について」を正しく書いて完成させるための講座
	6月10日(水)		必ず問われる「学外活動」を正しく書いて完成させるための講座
	6月17日(水)	昼休み(13：00～13：50) 18：00～19：30	実習・インターンシップ、就活で必ず問われる志望動機を正しく書いて完成させるための講座
	6月24日(水)		麻布大学指定履歴書の書き方講座 ～実習、インターンシップ、就活で必ず提出する履歴書の書き方を理解する～
	7月 1日(水)	18：00～19：30	病院実習、インターンシップや就活に必要なマナーを理解するための講座
	7月 8日(水)		就職筆記試験対策講座
	7月15日(水)		面接対策講座
	●就活対策(後期)講座		
	9月30日(水)		自身の強みを正しく認識して、必ず問われる「自己PR」を完成させるための講座
	10月 7日(水)	18：00～19：30	書類・面接で必ず問われる「学業について」を正しく書いて完成させるための講座
	10月14日(水)		書類・面接で必ず問われる「学外活動」を正しく書いて完成させるための講座
	10月28日(水)	昼休み(13：00～13：50) 18：00～19：30	就活本番の書類・面接で必ず問われる「志望動機」を完成させるための講座
	11月 4日(水)	18：00～19：30	本番の面接選考で人事が何を評価しているかを理解し、不安を解消するための講座
	2月10日(水)		総復習&総点検：まだ間に合うES 書類対策講座
	2月17日(水)	14：00～17：00	合説直前対策：超効果的な準備の仕方について

就活実践講座	開催予定日	実施時間	内容
	7月12日(日)	9：00～18：00	グループディスカッション&面接のやり方を学ぶ講座
	10月31日(土)	10：00～17：00	グループディスカッションのやり方を学ぶ講座
	11月14日(土)	9：00～18：00	集団面接のやり方を学ぶ講座
	12月24日(木)	9：00～18：00	自分の良さ&改善点を見つける実践!集団模擬面接講座
	2月27日(土)	9：00～18：00	実践個人模擬面接

特別講座	開催予定日	実施時間	テーマ	内容
	11月 2日(月)	①13：00～15：00	メイクアップレッスン	リクルートメイク（第1回）
		②16：00～18：00		リクルートメイク（第2回）
	11月 9日(月)	①13：00～14：00	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）
		②16：00～17：00		リクルートスーツの着こなし方（女子学生）
	10月上旬～11月下旬(予定)	18：00～19：30	業界研究セミナー	企業を招いての研究会

合同説明会	開催予定日	実施時間	テーマ	内容
	5月31日(日)	12：00～16：00	合同 NOSAI 説明会	ブース形式による農業共済組合説明会
	6月29日(月)	13：00～17：00	合同動物病院説明会	ブース形式による動物病院説明会
	3月 4日(木)～5日(金)	11：00～16：00	合同説明会（企業・公務員）	ブース形式による企業・公務員説明会

※ 講座によって欠席者にはDVDの貸し出しも行っています。詳細については、キャリア・就職支援課にて確認してください。
※ 日程・内容等は変更する場合があります。「麻布大学キャリアナビ」を確認するようにしてください。

公務員 対策講座	開催予定日	実施時間	テーマ	内容
	●公務員教養講座			
	7月 9日(木)	18：00～19：30	ガイダンス①	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
	7月13日(月)	13：00～14：00	ガイダンス②	※ ①と②は同じ内容
	8月20日(木)	10：30～12：00	数的処理	数的処理①
		13：00～14：30		数的処理②
	8月21日(金)	10：30～12：00	文章理解（現代文、英文）	文章理解（現代文、英文）①
		13：00～14：30		文章理解（現代文、英文）②
	8月24日(月)	10：30～12：00	数的処理	数的処理③
		13：00～14：30		数的処理④
	8月25日(火)	10：30～12：00	文章理解（現代文、英文）	文章理解（現代文、英文）③
		13：00～14：30		文章理解（現代文、英文）④
	8月26日(水)	10：30～12：00	数的処理	数的処理⑤
		13：00～14：30		数的処理⑥
	8月27日(木)	10：30～12：00	自然科学（物理、化学、数学）	自然科学（物理、化学、数学）①
		13：00～14：30		自然科学（物理、化学、数学）②
	8月28日(金)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）①
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）②
	8月31日(月)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）③
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）④
	9月 1日(火)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）⑤
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）⑥
	9月 2日(水)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）⑦
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）⑧
	9月 3日(木)	10：30～12：00	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
		13：00～14：30		人文科学（世界史、日本史、地理）②
	9月 4日(金)	10：30～12：00	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
		13：00～14：30		人文科学（世界史、日本史、地理）④
	9月 7日(月)	10：30～12：00	SPI 対策（言語）	SPI 対策（言語）①
		13：00～14：30		SPI 対策（言語）②
	9月 8日(火)	10：30～12：00	SPI 対策（非言語）	SPI 対策（非言語）①
		13：00～14：30		SPI 対策（非言語）②
	9月 9日(水)	10：30～12：00	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
		13：00～14：30		ホームルーム、公務員相談会②
	9月11日(金)	10：30～12：00	模擬試験	
	●公務員直前講座			
	1月13日(水)	18：00～19：30	ガイダンス	公務員試験の概要、試験対策の案内
	3月 8日(月)	10：30～12：00	数的処理	数的処理①
		13：00～14：30		数的処理②
	3月 9日(火)	10：30～12：00	文章理解（現代文、英文）	文章理解（現代文、英文）①
		13：00～14：30		文章理解（現代文、英文）②
	3月10日(水)	10：30～12：00	数的処理	数的処理③
		13：00～14：30		数的処理④
	3月11日(木)	10：30～12：00	文章理解（現代文、英文）	文章理解（現代文、英文）③
		13：00～14：30		文章理解（現代文、英文）④
	3月12日(金)	10：30～12：00	数的処理	数的処理⑤
		13：00～14：30		数的処理⑥
	3月16日(火)	10：30～12：00	自然科学（物理、化学、数学）	自然科学（物理、化学、数学）①
		13：00～14：30		自然科学（物理、化学、数学）②
	3月17日(水)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）①
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）②
	3月18日(木)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）③
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）④
	3月19日(金)	10：30～12：00	社会科学（法律、政治、経済）	社会科学（法律、政治、経済）⑤
		13：00～14：30		社会科学（法律、政治、経済）⑥
	3月22日(月)	10：30～12：00	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
		13：00～14：30		人文科学（世界史、日本史、地理）②
	3月23日(火)	10：30～12：00	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
		13：00～14：30		人文科学（世界史、日本史、地理）④
	3月24日(水)	10：30～12：00	時事問題	時事問題①
		13：00～14：30		時事問題②
	3月25日(木)	10：30～12：00	論作文	論作文①
		13：00～14：30		論作文②
	3月26日(金)	10：30～12：00	面接対策	面接対策①
		13：00～14：30		面接対策②
3月29日(月)	9：30～12：00	模擬試験		
	13：00～14：30	解説講義		
	14：40～16：10	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。

教員採用試験対策講座（教職教養講座）	開催予定日	実施時間	テーマ	内容
	12月10日(木)	18：00～19：30	ガイダンス	教職試験の傾向と対策、合格に向けた取組み
	3月10日(水)	10：30～12：00	教育原理	教育原理①
		13：00～14：30		教育原理②
	3月11日(木)	10：30～12：00	教育原理	教育原理③
		13：00～14：30		教育原理④
	3月12日(金)	10：30～12：00	教育法規	教育法規①
		13：00～14：30		教育法規②
	3月16日(火)	10：30～12：00	教育法規	教育法規③
		13：00～14：30		教育法規④
	3月17日(水)	10：30～12：00	教育法規	教育法規⑤
		13：00～14：30		教育法規⑥
	3月18日(木)	10：30～12：00	教育心理	教育心理①
		13：00～14：30		教育心理②
	3月19日(金)	10：30～12：00	教育心理	教育心理③
		13：00～14：30		教育心理④
	3月22日(月)	10：30～12：00	教育時事	教育時事①
		13：00～14：30		教育時事②
	3月23日(火)	10：30～12：00	教育時事	教育時事③
		13：00～14：30		教育時事④
	3月24日(水)	10：30～12：00	論作文	論作文①
		13：00～14：30		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。

イベント風景



就活対策講座



就活実践講座（面接対策）



特別講座（メイクアップレッスン）



合同説明会

各種イベント内容

就活対策講座

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。

就活実践講座

「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。

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。

3月開催の合同説明会では、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

公務員志望者の必須の対策講座です。

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・就職支援課に行こう！(就職閲覧室・相談室)

キャリア・就職支援課

◆利用時間

平日…9：00～17：30（一斉休暇期間を除く）

◆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・講座DVD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

2) 就職対策

- ◆就活講座の企画・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

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・就職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



就職相談室

▶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（Uターン・Iターン情報）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、神奈川新聞）

- ▶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

◆利用方法

事前予約制（麻布大学キャリアナビ）

◆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
てらじま しげる
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。

【担当】 火曜日・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
まるやま まさみ
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】 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
いいよし さちこ
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】 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
いしむら さちお
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】 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。

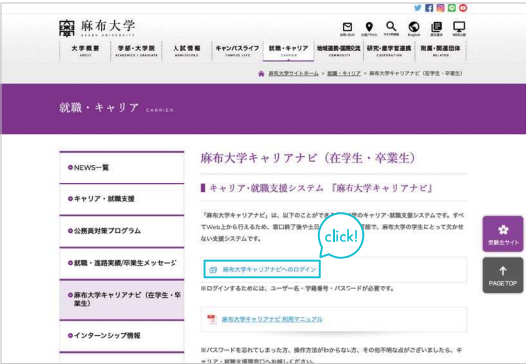
キャリア・就職支援システム「麻布大学キャリアナビ」

「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。
- ▶ 各種セミナーなど支援行事や就職相談室の予約ができます。
- ▶ キャリア・就職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（進路希望登録と進路報告）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・祝日でも利用可能です。（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 ユーザー名・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・就職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



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。(4年次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・就職支援課」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。

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・就職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。

インターンシップ(学外実習)の手引き

はじめに

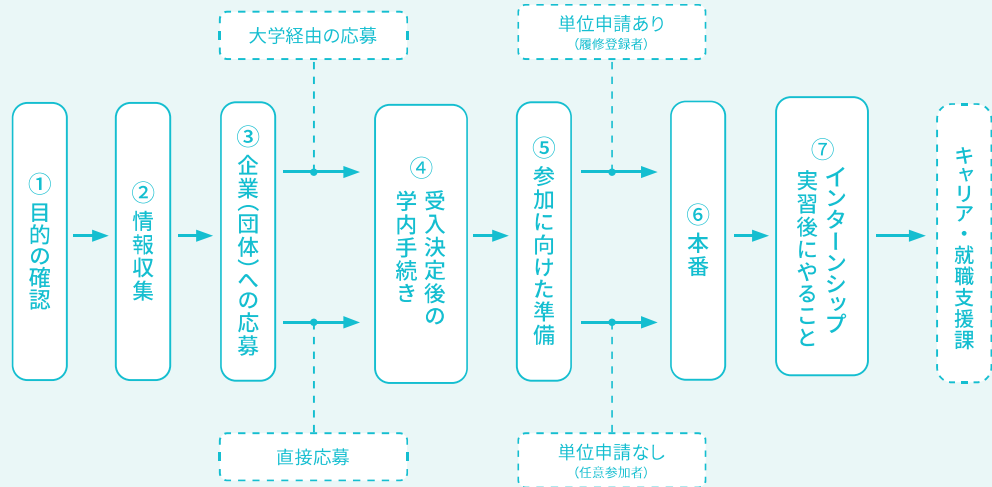
この手引きは、インターンシップ（学外実習）に参加する際の流れと手続方法について説明しています。単位申請を伴う「インターンシップ（正課授業）」及び任意でインターンシップ（学外実習）に参加する場合は、必ずこの手引きをよく読み、手続を行うようにしてください。

また、単位申請を希望する方は、この手続きを完了し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、どれ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・就職支援課(8号館1階)まで提出してください。

参加届は、「麻布大学キャリアナビ」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、「麻布大学キャリアナビ」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・就職支援課に提出してください。(「麻布大学キャリアナビ」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。

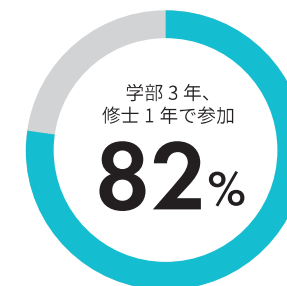
インターンシップで意識の高い学生を目の当たりにして、「働く」ことへのモチベーションが高まった。

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がわかった。

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。

インターンシップを自分の成長機会に

インターンシップは単なる職業体験に留まらず、自分を成長させてくれるチャンスを与えてくれる。学生生活から社会に向けて一歩踏み出すことは少し勇気があるけれど、それに見合ったメリットがそこには待っている。インターンシップを自分の成長機会として、ポジティブに考えてみよう。そして、自分がインターンシップを通じてどのように成長してみたいか、少し未来の自分を想像して参加すれば、インターンシップがより充実したものとなるだろう。

Let's join the Internship!



参加した分だけ成長できる！

予定を立て、多くのインターンシップに参加しよう

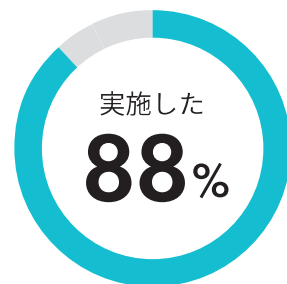
夏休みや冬休みを中心に多くの企業で開催されているインターンシップ。企業ごとにさまざまな内容のものが用意されていて、その実施期間も1日だけのものや1週間かけてじっくり行うもの、中には数ヶ月にもわたる長期のタイプのものまである。たくさんの中から、自分にぴったりのものを選ぶためには、参加を通じて得たいものを明確にしておくことが大切。インターンシップの形式については次のページで紹介しているので、その特徴を捉えて、自分だけのインターンシップ選びに役立てよう。

今や多くの学生が参加するインターンシップ。人気企業では早々に定員が埋まり、募集を締め切ることもあるので、応募締切や実施時期など気になる企業のスケジュールの情報収集は忘れずに。予定を立て、できるだけ多くのインターンシップに参加して、自分の知見を広げていこう。

COLUMN

9割近い企業がインターンシップを実施 今、職業体験の機会が積極的に提供されている

経団連（日本経済団体連合会）の調査によると、経団連に加盟している約9割の企業が何らかの形で学生にインターンシップの機会を提供している。企業が門戸を広く開いている今が、気になる業界・企業・職種について理解を深めるチャンス。学生に与えられたインターンシップ参加の特権をどんどん利用していこう。



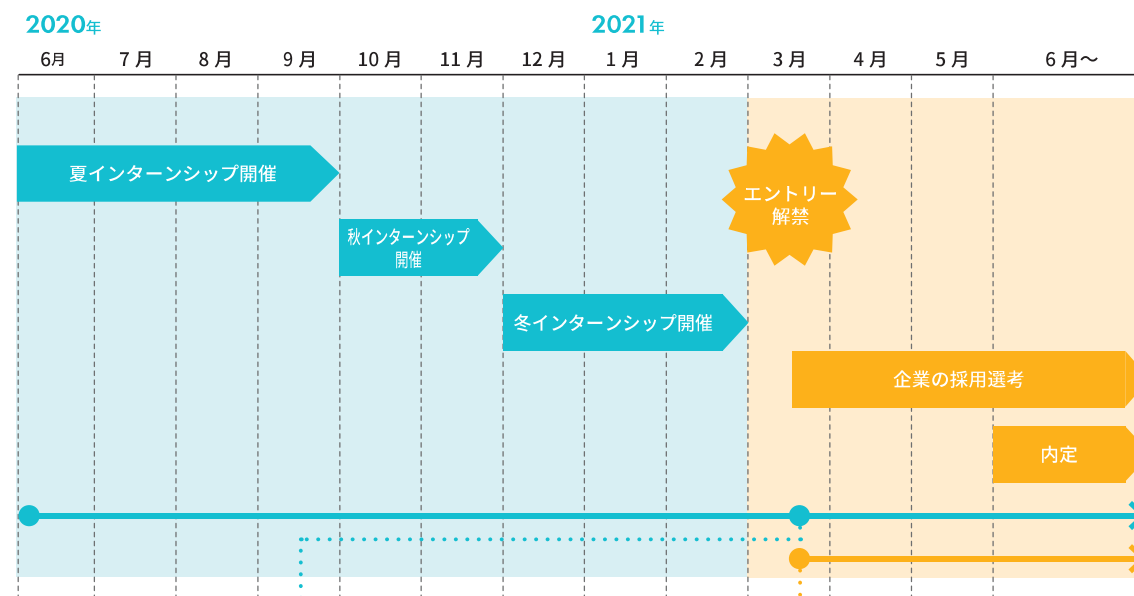
「2018年度 新卒採用に関するアンケート調査結果」
一般社団法人 日本経済団体連合会
調査対象：経団連企業会員 1,376 社

就職活動が短期決戦化

就職活動解禁前に企業と関われ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

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

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経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

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感することができる。



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

セミナー型

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インターンシップ。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。他の形式のプログラムに比べ職業体験の色は薄いのが、半日～1日で完結するものが多く、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インターンシップといえるだろう。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。ベ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よ。



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？

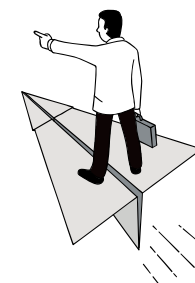
“インターンシップに参加した”という事実だけでは、採用に有利に働くことはないでしょう。ただ、参加を通じて得た経験を活かし、得た知識や広がった視野で就職活動に臨むことができれば、インターンシップ参加が、結果的に就職活動を有利に進めることにつながるはず。企業によってはインターンシップで、めざましい成果やポテンシャルを発揮した学生に対して追加のインターンシップやセミナーに招待するケースもあります。いずれにせよ、参加したインターンシップに主体的に取り組むことが大事です。



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。誰しもミスはするもの、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ていく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
- ☐ 快適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い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のか
- ☐ 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？

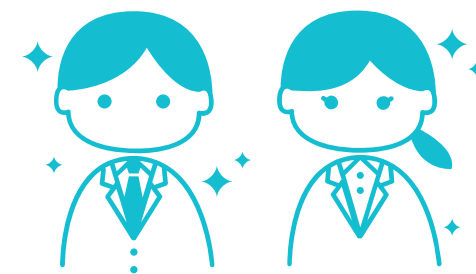
社会で働く上で不可欠なマナーが「ビジネスマナー」。相手を不快にさせないための服装や身だしなみに始まり、言葉遣い、メール文章、名刺の渡し方までさまざま。大学卒業後に、社会人として働く上で必ず必要になってくるスキルなのでインターンシップ参加をきっかけに学ぼう！

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。

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、ズボンの折リ目が入っている状態に

5 靴・靴下

- 靴はきちんと磨く
- 黒のプレーントゥが定番
- 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

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プタイプか、全てのボタンがしま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 ストッキング・靴

- ストッキングは自然な肌色が基本
- 歩きやすいかどうかとが3～5cm程度のパンプスを

「おしゃれ」よりも清潔感を大切に

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・茶系の手提げタイプ
- 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

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こう！

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。

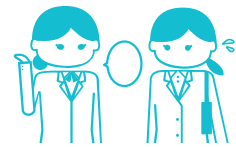
基本の敬語

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・就職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ういでしょう。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

case study1. 受付編



Not Good

学生：「おはようございます。①今日開催のインターンシップの②参加者なんですが...
③担当の方はいますか？」

受付：「担当者がすぐに参りますので、少々お待ち下さい」

学生：「④わかりました」

- NG point ①

日常会話でよく使う「今日」という表現。ビジネスのシーンではより丁寧な「本日」という表現に言い換えましょう。
- NG point ②

この表現では、あなたが誰か正しく伝わりません。自分の所属大学、氏名をきちんと伝えましょう。
- NG point ③

担当の前に「ご」をつけ、後ろに「様」もつけて敬意を表しましょう。また、相手へお願いをする場合は、クッション言葉を入れるとより丁寧な印象を与えることができます。
- NG point ④

わかりましたも丁寧な表現ですが、目上の方に対しては、「かしこまりました」や「承知しました」に言い換えるとより適切な表現となります。

Good

学生：「おはようございます。本日10時開催のインターンシップに参加させていただきます〇〇大学の山田太郎と申します。恐れ入りますが、インターンシップのご担当者様にお取り次ぎいただけますでしょうか」

受付：「おはようございます。担当者をお呼びしますので、少々お待ち下さい」

学生：「はい、かしこまりました」

POINT

クッション言葉を使ってみよう！

敬語とともに身につけたいのが、表現を柔らかくする「クッション言葉」。

相手に何かをお願いする際や、断らなければならない時、この言葉を最初に入れると表現が柔らかくなり、印象が良くなります。

クッション言葉の例を紹介していますので、状況に合わせて使うようにしましょう。

- 使用例 ※下線部がクッション言葉

 - ・申し訳ございませんが、大学の試験があり、その日程での選考に伺うことができません。
 - ・恐れ入りますが、選考会場名を教えてください。
- その他

 - ・失礼ですが ・ご迷惑でなければ
 - ・さしつかえなければ など

case study2. 報告・連絡・相談編



Not Good

学生：「①先輩、②さっき指示された資料2セット分の準備ができました」

社員：「ありがとう。10ページ目だけカラーコピーでお願いしたけど大丈夫？」

学生：「はい。③一応確認しました」

社員：「ありがとう。インターンシップは慣れてきた？」

学生：「はい。④自分的には会社のことがだいぶ分かってきた感じです」

- NG point ①

馴れ馴れしくならないように社員の方は「〇〇さん」や「〇〇+役職名」で呼ぶようにしましょう。
- NG point ②

日常ではよく使いますが、くだけた表現なので、ビジネスシーンでは「先程」など丁寧な表現にしましょう。
- NG point ③

意味の無いつなぎ言葉は極力避けましょう。「一応」と言われると完全ではない印象を与えます。
- NG point ④

何気ない一言ですが、学生言葉が盛りだくさんで、ビジネスシーンでは不適切な表現です。

Good

学生：「鈴木さん、先程、ご指示をいただいた資料2セット分の準備ができました」

社員：「10ページ目だけカラーコピーでお願いしたけど大丈夫？」

学生：「はい。10ページ目はカラーコピーにしています」

社員：「ありがとう。インターンシップは慣れてきた？」

学生：「はい。おかげさまで、会社のことや仕事内容の理解が深まりました」

POINT

学生言葉に気をつけよう！

普段何気なく使用している「学生言葉」は、社会人としてマナー違反です。

悪気はなくても、目上の人からの印象は良くありません。

どのような言葉が学生言葉なのかを確認し、インターンシップ中は使用しないよう心掛けましょう。

- 使用例 ※下線部が学生言葉

 - ・大学ではサークルのような感じの団体に所属し、一応レギュラーとして全国大会に出場しました。
 - ・まあ、問題ございません。全然大丈夫です。
 - ・わたしはあ〜、御社でえ〜（語尾を伸ばして話す）
- その他

 - ・〜っていうか ・〜みたいな
 - ・なんか〜で など

言葉遣いとマナー

case study3. 電話対応編



✕ 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



c o n t e n t s

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

自己分析をしよう！	10
自分を知る（過去の振り返り）	12
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
自己分析から「自己PR」へ（例）	18
自己分析から「業界・職種・企業」へ	20
アピールポイントを探す	22
アピールポイントを整理する	23
自己分析 /Q&A	24

PART2 インターンシップ 業界・職種・企業研究 25

業界・職種・企業研究とは？	26
インターンシップ	28
業界研究をしよう！	32
職種研究をしよう！	36
企業研究をしよう！	40
情報の集め方	44
インターンシップ 業界・職種・企業研究 /Q&A	46

PART3 企業へのアプローチ 47

エントリーとは？	48
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
エントリーシートの設問対策（1）自己PR	54
エントリーシートの設問対策（2）志望動機	57
エントリーシートの設問対策（3）その他	60
履歴書の書き方	62
OB・OG訪問	64
会社説明会・セミナー	66
企業へのアプローチ /Q&A	68

PART4 採用試験 69

筆記試験・適性検査	70
面接試験とは	72
面接形式と評価のポイント	74
面接で好印象を与えよう！	76
面接でアピールしよう！	78
面接ケーススタディ	82
採用試験 /Q&A	84

PART5 ビジネスマナー 85

服装と身だしなみ	86
言葉遣いのマナー	88
メールの書き方	90
電話のマナー	92
手紙・送付状の書き方	94
ビジネスマナー /Q&A	96

PART6 内定 97

内定（内々定）をもらったら	98
内定辞退	100
内定が出なくても	102
就職活動を終えたら	104
内定 /Q&A	106

PART7 さまざまな就職活動 107

Uターン・Iターン就職	108
女子学生の就職活動	109
外国人留学生の就職活動	110
障がいのある人の就職活動	111
公務員をめざす	112
教員をめざす	114
幼稚園教諭・保育士をめざす	116
医療・福祉分野をめざす	118
さまざまな就職活動 /Q&A	120

ワークシート 123

自己分析 振り返りシート	123
自己分析 整理シート	124
OB・OG訪問 記録シート	125
会社説明会 記録シート	126
選考対策 企業研究シート	127
面接 振り返りシート	128

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。

■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。

主体的に取り組める人材とは？

「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。

同じ失敗は繰り返さない！

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、妥協のない仕事を選びましょう。