Internship Guide Book 2021

麻布大学
キャリア・就職支援課

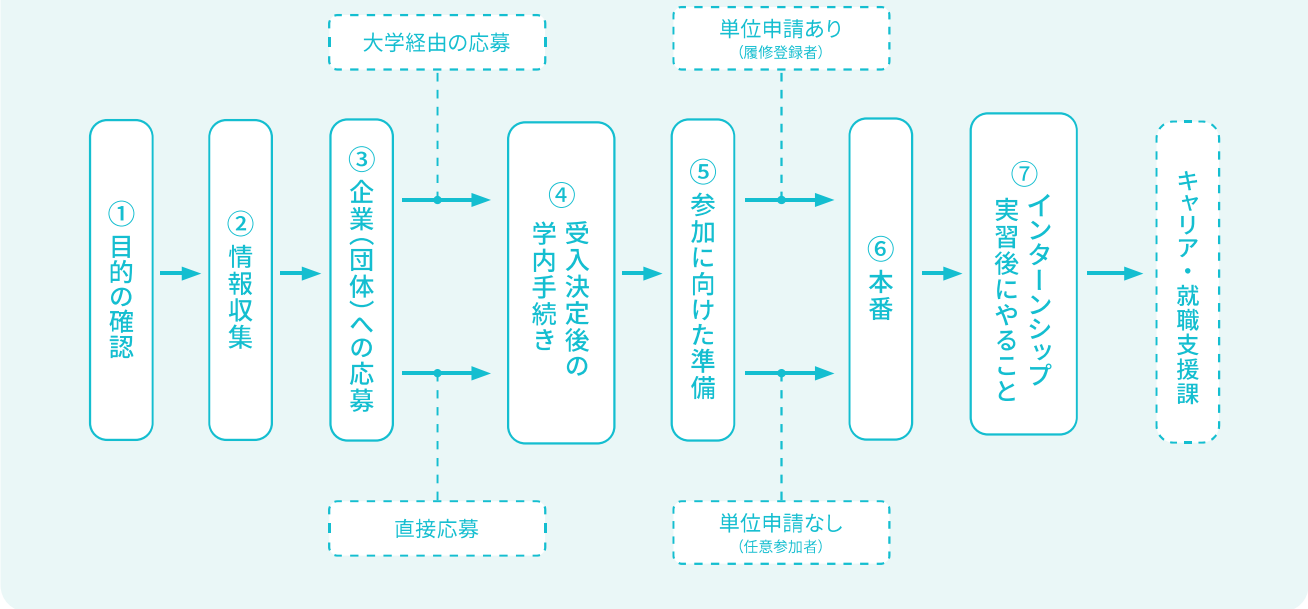
インターンシップ(学外実習)の手引き

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、手続き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きを行ってください。

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。

特集 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は、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。

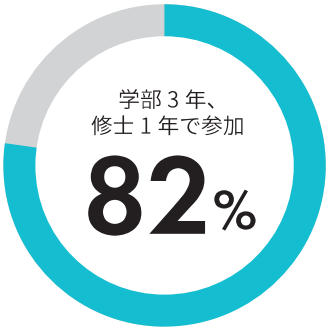
インターンシップで意識の高い学生を目の当たりにして、「働く」ことへのモチベーションが高まった。

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。

特集 インターンシップを成長機会として捉えよう

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いるけれど、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

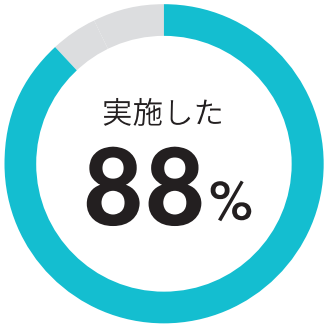
夏休みや冬休みを中心に多くの企業で開催されているインターンシップ。企業ごとにさまざまな内容のものが用意されていて、その実施期間も１日だけのもの（1day 仕事体験）や１週間かけてじっくり行うもの、中には数ヶ月にもわたる長期のタイプのものまである。たくさんの中から、自分にぴったりのものを選ぶためには、参加を通じて得たいものを明確にしておくことが大切。インターンシップの形式については次のページで紹介しているので、その特徴を捉えて、自分だけのインターンシップ選びに役立てよう。

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

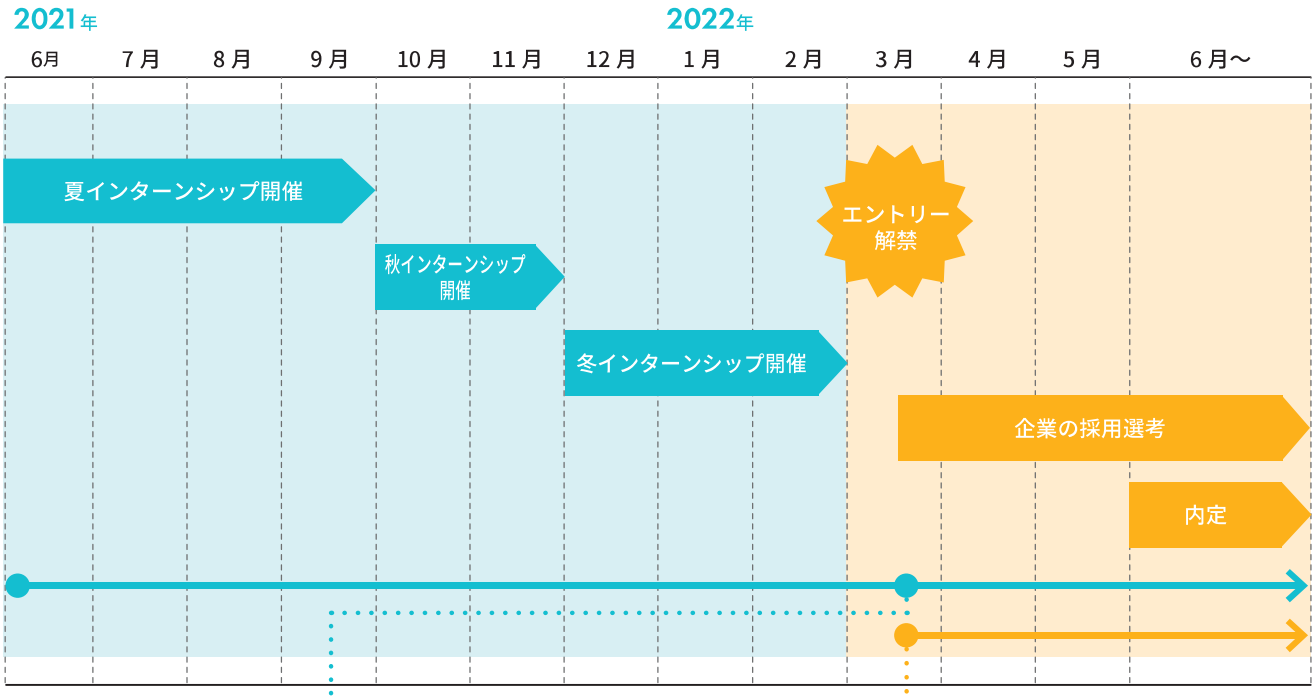
経団連（日本経済団体連合会）の調査によると、経団連に加盟している約９割の企業が何らかの形で学生にインターンシップの機会を提供している。企業が門戸を広く開いている今が、気になる業界・企業・職種について理解を深めるチャンス。学生に与えられたインターンシップ参加の特権をどんどん利用していこう。



「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こと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
- 企業とのコミニュ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
- 企業とのコミニュケーションが不安

特集

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」「○○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

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を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

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こう。

▶ 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

特集

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に、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。

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

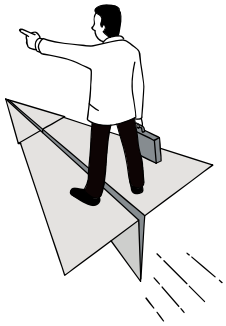
インターンシップに参加したら採用に有利になるの？

“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をすることは、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。

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

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ているか

企業の特色

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色だけではなく、あなた自身が感じる企業の強みや特色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

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

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。

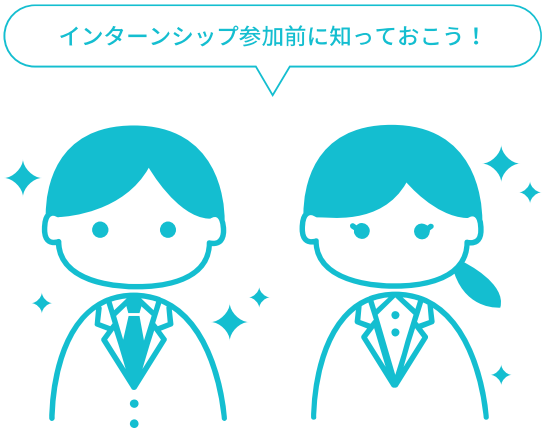
ビジネスマナーって？

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!!



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

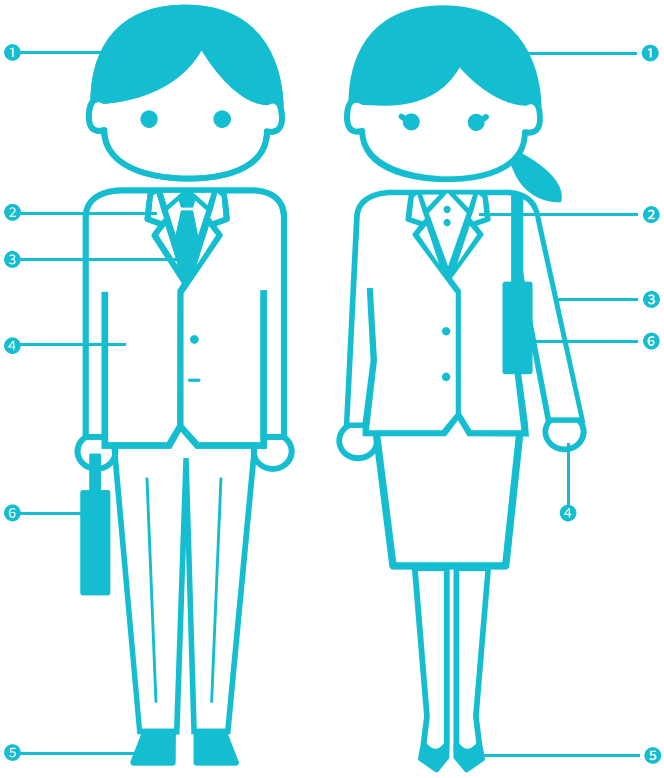
❶ 髪・顔
- 長髪やカラー、パーマはNG
- ヒゲはきれいに剃っておく
- 短めの髪で爽やかな印象を

❷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

❸ ネクタイ
- ネクタイはスーツとのバランスを見て

❹ 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

❺ 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

❶ 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

❷ ブラウス
- 第1ボタンのないスキッパータイプか、全てのボタンがしまるレギュラータイプ

❸ 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

❹ 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

❺ストッキング・靴
- ストッキングは自然な肌色が基本
- 歩きやすいようかかとが3〜5cm程度のパンプスを

❻ 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

❶ 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。

❷ 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シ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ので、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からないヘアスタイルを心がけましょう。

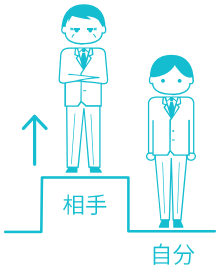
言葉遣いのマナー

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

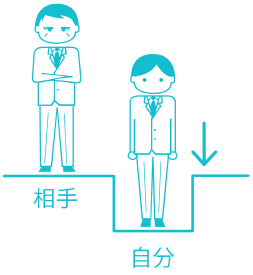
尊敬語

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。



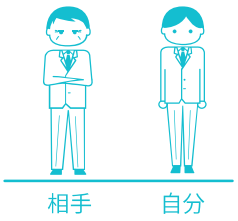
謙譲語

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。



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　：「❶鈴木さんですね。（取り次ぐが不在）❷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　：「❸分かりました。念のため❹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 ❶
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 ❷
「申し訳ございません」などと言い換えた方がより丁寧な印象を与えます。

NG point ❸
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 ❹
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