

キャリア支援セミナー 2025/10/6(月)

インターンシップ経験を本番に活かすには

～インターンシップを振り返る。シューカツとその先に向けて～

国際教養学部 就職・キャリア支援室

で、週一回面談担当している、

キャリアコンサルタント

馬渡 順一(まわたり じゅんいち)

夏休みはいかがお過ごしでしたか？

今日は、「インターンシップ体験の活かし方」

インターンシップにいった人は、改めて振り返って、
活かしていく方法を学びましょう。

インターンシップに行っていない人は、話を聞いて、
ここからの、「準備」→「参加」→「振り返り」に役立て
てください！

本日のメニュー

- ① 今年の夏のIS
- ② ISの振返り方
- ③ ISを次に活かす

本日のメニュー

- ① **今年の夏のIS**
- ② ISの振返り方
- ③ ISを次に活かす

Question

**インターンシップ
そもそもなぜ参加するの？**

就活を有利に進めるため??

あなたの人生のゴールは「内定を取る」こと？



インターンシップは、
「自分らしい将来のありたい姿」を
見つけ、準備をし、目指す方向へ
着実に進めるための“一歩”



インターンシップ



就職活動



入社後の様々な経験



目的



「将来のありたい姿」
(居心地のよい場所)

自分にとって「居心地のよい場所」
を探すにはどうすれば？

居心地の良い場所を探すには？

- 自分を知らないと何が合うかわからない。
- 企業(仕事)を知らないと企業(仕事)は選べない。
- 試してみないと自分に合うかわからない。

インターンシップは、「私」と「私の未来」を知る
大チャンス！



- 将来の方向性が見えている人は、
「それで本当に良いのか」を他と比べて確認。
- 将来の方向性が見えていない人は、
「情報収集」と「何がしたいか」「何ができるか」を確認。

**インターンシップは大きく変化
「インターンシップ」と「説明会」の
違いはほぼ“無い”**

インターンシップにも種類が

インターンシップ4分類

① オープン・カンパニー

- ・個社や業界に関する情報提供・PRが目的
- ・短期なので、参加しやすい

② キャリア教育

- ・低学年を含む、広い学年が対象。
- ・働くことへの理解を深めるための教育が目的

③ 汎用的能力・専門活用型インターンシップ

- ・学生は就業体験、企業は学生の評価材料の取得
- ・長期は人気。準備もしっかり。

④ 高度専門型インターンシップ

- ・博士課程や修士課程の学生が主な対象
- ・学生は実践力の向上、企業は学生の評価材料の取得

③④は「採用直結型」の場合も

「隠れ採用直結型」もあり、どのISが直結かわかりにくくなった。

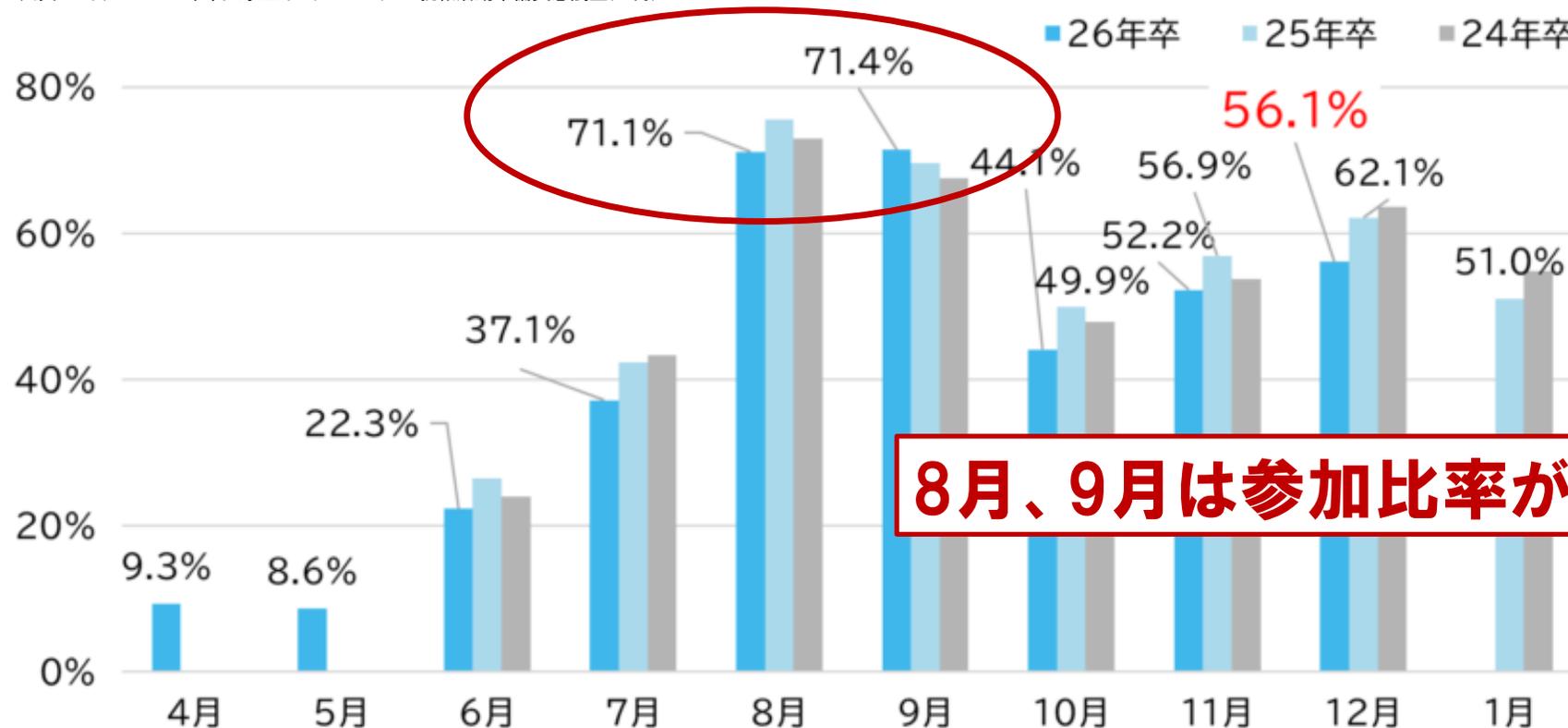


2026卒インターンシップの応募状況、参加状況

昨年実績

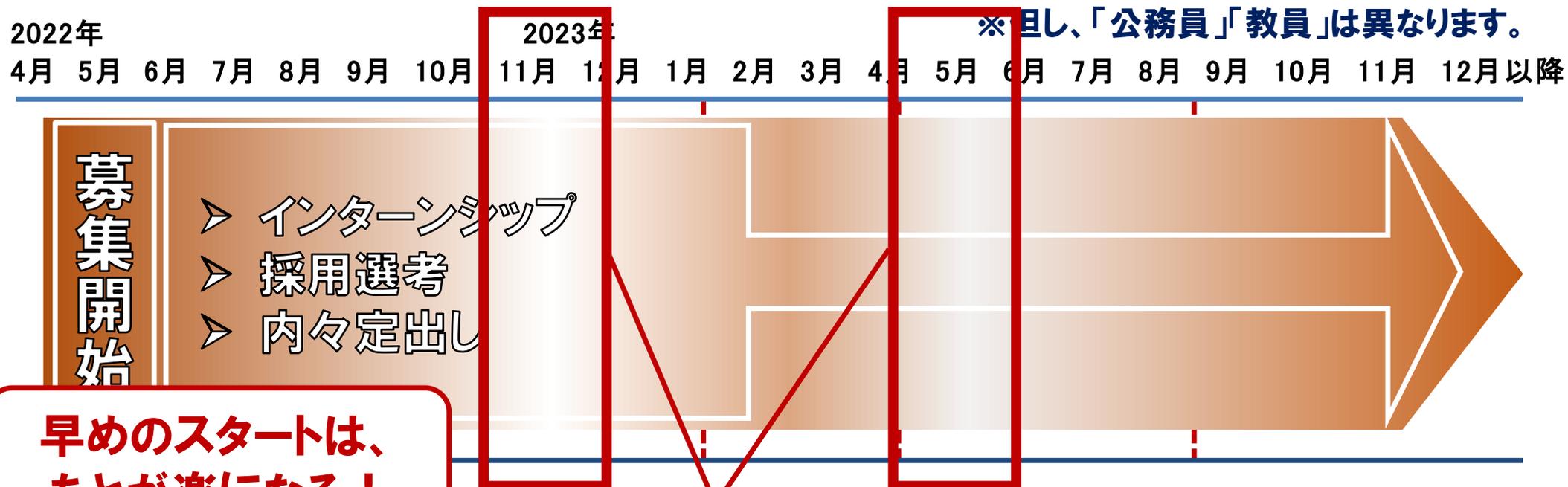
単月でのインターンシップ・仕事体験に参加した割合の推移(単一回答/n=1,131)

出典: マイナビ 2026年卒大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査(12月)



8月、9月は参加比率が急増

2025卒からの採用スケジュール



早めのスタートは、
あとが楽になる！

おおよそ2回の内々定出しピークはあると思われるが、通年でIS・選考・内定出しが行われる。

企業ごとに進め方が異なるため、適宜確認しよう。

よくあるインターンシップの感想

ネガティブな感想

- 「説明会みたいなものばかりで身にならなかった」
- 「ワークが授業の延長のようで参加した意味がなかった」
- 「雰囲気がつかめなかった」
- 「担当者の雰囲気が暗く、やる気がなくなった」 などなど。

ポジティブな感想

- 「知りたかった会社の内容がよくわかった」
- 「業界のことや仕事の流れが理解できた」
- 「初めて会う人とのグループワークは勉強になった」
- 「インターンを通してより理解が深まった」 などなど。

よくあるインターンシップの感想

ネガティブな感想

- 「説明会みたいなものばかりで 身にならなかつた」
- 「ワークが授業の延長のようで参加した 意味がなかつた」
- 「雰囲気 がつかめなかつた」
- 「担当者の雰囲気が暗く、やる気がなくなつた」 などなど。

ポジティブな感想

- 「知りたかつた会社の内容が よくわかつた」
- 「業界のことや
- 「初めて会う人
- 「インターンを通

実は、就活が始まってからも同じようなことを言っている人が多い。

就活での説明会後の先輩のコメント

ネガティブな感想

- 「説明会で興味が持てず意欲が湧かなかった」
- 「集団面接では周りの人がすごくて、無理だと思った」
- 「選考では雰囲気がかめなかったなのでビミョウ」
- 「なんとなく合わない気がして、興味がなくなった」 などなど。

ポジティブな感想

- 「説明会は知りたかった会社の内容がよくわかった」
- 「これまで考えてもみなかった業界に興味を持った」
- 「面接では他校の人と一緒にになり勉強になった」
- 「面接を通してより理解が深まり意欲が高まった」 などなど。

この違いは何？

「参加しただけ」になっていない？

こんな参加の仕方になってませんか？

「皆が参加するから」

「とりあえず参加したほうが良さそうだから」

「行けと言われたから」

参加したことで興味を持っていていれば良いのですが・・・



こんな私、
探してます。

インターンシップは、
「自己理解」「業界研究」「仕事研究」
が進む絶好の機会。

自分の未来を探す手段
楽しんで探してみよう！

ちなみに・・・

よくあるインターンシップに参加しなかった人の理由

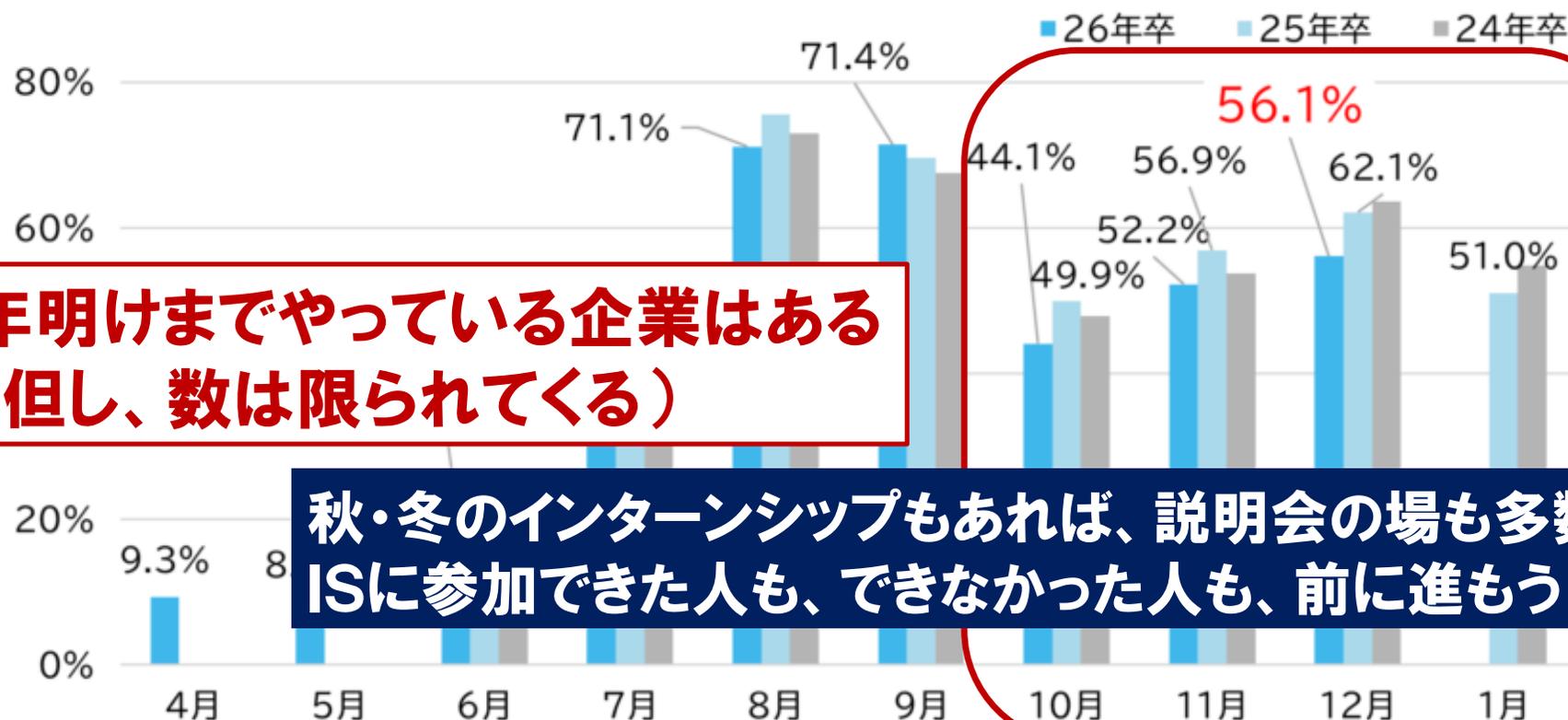
- 応募したけど選考で落ちたから
→ 選考型は落ちることの方が多い。選考なし企業も見てみよう
- 探したけど、応募したい会社が見つからなかった
→ 応募したい会社とはどんな会社か考えた？
- そもそもやりたいことが決まっていないから
→ 企業や社会人の話から“やりたいこと”が見つかることは多い
- やる気が起きなかった
→ 最初はやる気はなくてもいい。まず一步動き出すこと
少なくとも活動した人は、「一步先に行けた人」。
ポイントは、その「一步」の大きさ。

まだ間に合う！

昨年実績

単月でのインターンシップ・仕事体験に参加した割合の推移(単一回答/n=1,131)

出典: マイナビ 2026年卒大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査(12月)



**年明けまでやっている企業はある
(但し、数は限られてくる)**

**秋・冬のインターンシップもあれば、説明会の場も多数ある。
ISに参加できた人も、できなかった人も、前に進もう！**

本日のメニュー

- ① 今年の夏のIS
- ② ISの振返り方**
- ③ ISを次に活かす

インターンシップ 参加前と参加後にすることは？

たったこれだけ



参加前

・・・目標を立て、探して申し込む

参加後

・・・振り返り・経験を活かす

「目標例」

- 情報収集
- 苦手の克服
- 仕事を知る

貴重な時間を使ってせっかく参加したインターンシップ
有効活用しましょう！

何を振り返る？



→ 「やる前」と「やった後」の違い

- ① 成長できたこと(体験や考え方など)
- ② 今後の方向性(企業選びの軸や将来像など)
- ③ 新たに見えた自分の強みや改善すべきこと
- ④ 業界や企業に対する考え方のギャップ

これらから見える「課題」を発見する。

※「やる前」の価値観から変化して構わない。

「頑なさ」は、変化の障壁になることもあるので注意。

やる前に「何を得たいか」が無いと比較できない。

振り返り、次に活かすために

- ① 自分が得たもの、身につけたものの確認と整理
- ② 目標の達成度合いの確認
- ③ 次に向けての課題の確認

これらを「言語化」する。

- 自己理解
- 仕事理解
- アピールする言葉の構成



就職活動時のアピールポイントも探せる！

居心地の良い場所を探すには？

● 自分を知らないとなんが合うかわからない

● 企業(仕事)を知らない

振り返るだけではダメ！

それを次にどう活かすか、まで考え、行動する！

インターンシップは、「私」と「私の未来」を知る
大チャンス！

➤ 将来の方向性が見えている人は、

「振り返りシート」を使って、振り返ってみよう。

「情報収集」と「何がしたいか」「何ができるか」を確認。



振返りシートへ記入していきましょう

記入例

インターンシップ事前準備シート

学籍：71 ○○ 氏名： ○○ △△

20 年8月XX日 ～ 20 年 月 日

① 基本情報	社名	株式会社ポーネルド
	所在地 (勤務地)	東京都渋谷区神宮前1-3-12 ジブラルタ生命原宿ビル3F
	何をしている会社か	遊びの専門企業。おもちゃを通しての子供の成長に貢献。玩具メーカーとしてだけでなく、環境も提供する。
	募集職種	総合職・空間デザイン職
	仕事の内容	全国のショップへの玩具卸。店頭でのインストラクターとしての販売。遊び場の運営。玩具の企画、デザインなど

客観情報	社風 雰囲気など	「あそぶことは生きること」をフィロソフィとし、子供のために貢献したい、という強い思いがある。楽しみながら、仕事には真剣に向き合う雰囲気
	働き方 時間や休みなど	勤務時間は職種により異なる。店舗などでの残業は少ないが、デザイン職などはやや多め。休みは比較的きちんと取れるよう。
	やりがい	「こどものために」という想いが強い人には向いている。日々、子どもたちと触れ合え、笑顔を作ることがやりがいといえる。
	気になる点	・実際に子供と接する機会はある？ ・選考のスケジュールは？ ・文系でもデザイナーになれる？

※これとは別に、「会社情報」データはwebサイトからコピーして、いつでも確認できるようにしておきましょう。

この箇所は、IS参加前に準備ができていると望ましい。

わからない箇所は、ISなどでの説明を聞いて記入していく。質問もしてみよう！

振り返りシートへ記入していきましょう

「②インターンシップ振り返り」

参加の目的	どんな会社か情報収集	目的の達成度	80 %
② インターンシップ 振り返り	体験したこと	学んだこと・感じたこと	
	①会社説明 30分程度で、人事の人からの説明。	①会社のことがよく理解できた。が、雰囲気までは知ることができなかった。	
	②グループワークによる、子供向け玩具の企画提案 6人一組になり60分のGW。先輩社員の人もサポートに入ってくれながら実施。私はサブリーダーとしてリーダーの補佐と発表資料作成。	②積極的に話をしてくれる学生が多く、少しついていけないかもと心配になった。先輩社員が助けてくれ、なんとか完成までこぎつけられた。もっとGWを体験して練習する必要があると感じた。	
③先輩社員との座談会 3人一組で一人ずつ先輩社員がついて、自由に話をした。	③説明会でわからなかったことが詳しく聞けた。とても楽しそうに仕事をしている感じが伝わってきた。この会社で働いてみたいと思えた。		

<記入のポイント>

- できるだけ具体的に。
- 特に学んだこと、感じたことは重要。
- 自分の言葉で良いので、たくさん書き出す。

参加したISについての内容と学んだことの整理。

振り返りシートへ記入していきましょう

「③全体振り返り」

③ 全 体 振 返 り	インターンシップでの体験を踏まえ、私の就職先を選ぶ軸に変化は？
	「子供に関わる」ことを中心に考えていたが、楽しそうに働いている先輩社員のいる環境はとても大切だと感じた。
	インターンシップの体験を踏まえ、今後、やらなければならないことは？
	グループワークをもっと練習する必要あり。 海外との取引も多く、英語をもっと学ぶ必要あり（目標TOEIC800点）
	インターンシップの体験をふまえ、2023年4月以降の働く姿に変化は？
目標となる先輩がいる会社で、まずはしっかり経験を積みたい。 営業として広くネットワークを広げ、いずれは海外営業をやりたい。	

<記入のポイント>

- できるだけ具体的に。
- 変化はどんどん起こってOK。
- 具体的にどんなところが変化したか、自分の言葉で良いので書き出す。

体験や学びを得たことで起こった就職活動へ向けての考え方の変化を書き出す。

情報を次へ活かす

※ファイル内の別シートにあり

特に業界など定まっていない人は、以下を整理しよう！

情報を得て、それぞれから「良かったところ」「嫌だったところ」を抽出。さらに順位をつける。
 (但し、あれもこれもを増やすと、企業はどんどん見つからなくなる)

良かったこと		嫌だったこと	
1	アットホームな社風	1	社員さんがやる気なさそうだった
2	社員さんが優しい雰囲気	2	暗い雰囲気だった
3	「お客様にとっての最良を目指す」という理念	3	競争が激しそう
4	事務所がキレイで清潔	4	事務所が狭く乱雑
5	「従業員を大切にする」という理念	5	商品に興味が持てない
6	ものづくりに関われる	6	社長が厳しそう
7	チームで目標を目指す	7	残業が多そう
8	勤務地が近い	8	
9		9	
10		10	

抽出したキーワードをもとに、企業検索時の参考にする。
 できるだけ具体的に。数が多い方が参考になりやすい。

本日のメニュー

- ① 今年の夏のIS
- ② ISの振返り方
- ③ **ISを次に活かす**

タイプに分ける

インターンシップに
参加した人

① すでに収穫があった人

方向性が定まったり、質の高い情報収集が出来た。

② 結局、実りがなかった人

参加はしてみたが、方針決定につながらなかった。

インターンシップに
参加できなかった人

③ 行きたい業界(分野)が決まっている人

都合が合わず参加せずor申し込んだが不合格だった

④ 方向が定まっていない人

都合が合わず参加せずor何をしたいかわからない。

インターンシップに参加した人

① すでに収穫があった人

全く知らない業界や、目指す方向に近い業界のインターンシップに参加して、「**本当にその方針でいいの？**」の**検証**を行う。新たな発見もあるかも！

より質の高い自己理解と企業研究を行う

② 結局、実りがなかった人

振り返り方を参考に、**再度インターンシップにチャレンジ！**

これまで受けてきたインターンシップの「**良かったところ**」「**嫌だったところ**」を**整理**しておくだけで今後の企業選びの基準になります！

経験を活かし、より具体化していく

インターンシップに参加できなかった人

③ 行きたい業界(分野)が決まっている人

「行きたい会社」でなくても、業界を知るうえで(説明会でもいい)別の会社でも参加してみる。いざ選考に進んだ際には、その経験は武器になる！

就活に向けての武器を増やそう

④ 方向が定まっていない人

まずは興味のあるところに参加してみよう。自己分析は、企業研究をしながらできると効果的。参加したら、その企業や業界の「良いところ」「嫌なところ」を整理して参考に。合同説明会は効率的です！

今からでも遅くない。一步を踏み出そう

インターンシップは何社くらい受ければいいのか？

解：正解はない。自分の納得感。

参考程度に...

▽2024年卒	n数	経験割合(%)	Web(%)		平均数(社)	対面(%)	
			Web(N)	対面(N)		Web(件)	対面(件)
応募	941	95.6	-	-	9.32	-	-
参加	941	92.2	83.9	59.4	5.61	4.31	1.38

9.32社応募し、5.61社参加！

▽2023年卒	n数	経験割合(%)	Web(%)		平均数(社)	対面(%)	
			Web(件)	対面(件)		Web(件)	対面(件)
応募	1,606	93.7	-	-	9.03	-	-
参加	1,606	88.6	83.8	36.5	5.30	4.58	0.72

出典:リクルートキャリア 2023年卒 インターンシップ・就職活動準備の現状に関する調査

仕事体験？ 苦手克服？ 情報収集？ 次に進めるなら、それが正解。

ここから何をやる？

「居心地の良い場所探し」のための準備

「居心地の良い場所」は働き始めてから変化することもある。
特に変化の激しい昨今、**遠い将来より、少し先の未来**を考える。



ISなどに参加しながら、
現在、不足していると思う、

- ① 私のこと
- ② 仕事のこと
- ③ 私と仕事の未来のこと

を考える機会にする。

どんなことを知る？

環境

- ・会社の規模・勤務地・平均年齢・男女比・勤務時間
- ・休日休暇・残業・収入・福利厚生・など

見ただ目で分かりやすい

働き方

- ・社内の雰囲気・人間関係・キャリアプラン・勤務体系・成長速度・本業以外の事業・など

見ただ目で分かりにくい

インターンシップや説明会、WEBサイトの内容から**雰囲気**などを感じ取る。
雰囲気が感じ取れなければ、どうすればわかるか考える。

「扱いたいもの」だけではなく、「どのように働くか」も知る。

「仕事を知る」ツールいろいろ

<p>書籍</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就職四季報 ・ 業界地図
<p>WEBサイト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就活ナビサイト ・ jobtag ・ 13歳のハローワーク
<p>直接聞く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ OBOG訪問 ・ 業界研究セミナー ・ 企業説明会
<p>体験する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ インターンシップ ・ アルバイト ・ ボランティア



※あくまで一例です。

情報はこんなところに

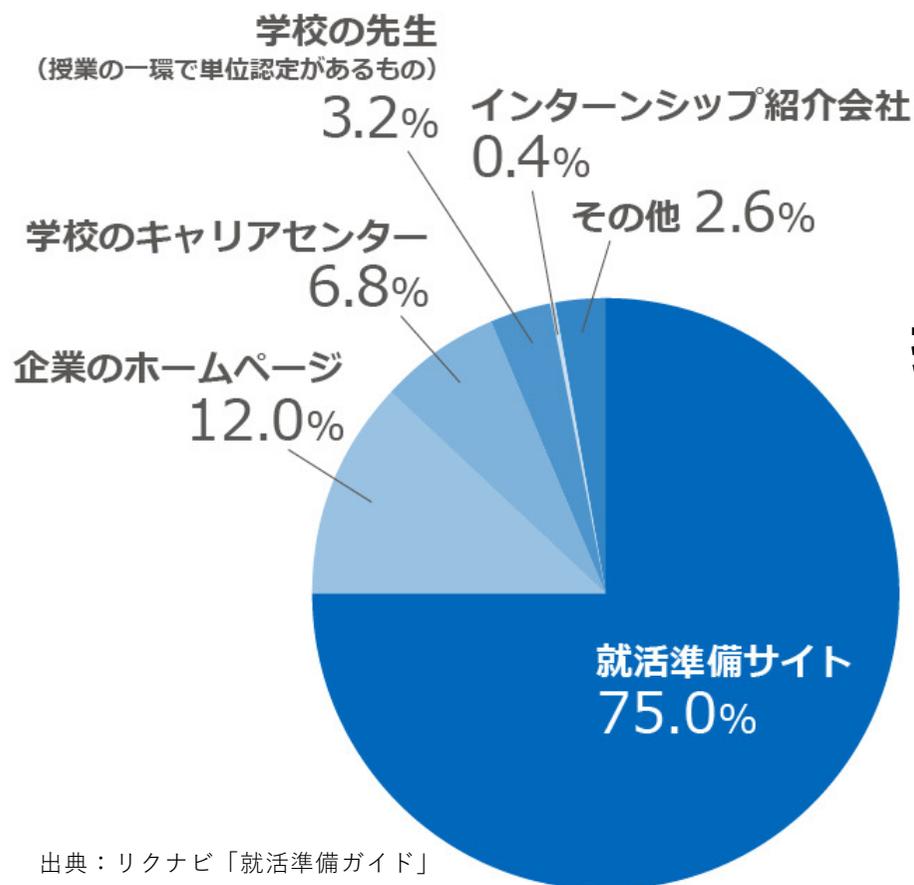
求人がある場所	特徴
ナビサイト	情報数は最大級。わかりやすくまとめられている。情報が多すぎて探しきれないかも。競争相手が多い。
合同説明会	特に方向が定まっていない人は活用しよう。知っている企業だけではなく、直感でも広くみてみることで視野は広がる。
企業のWEBページ	ピンポイントで自分の目指す企業の求人をチェックできる。自社サイトでしか募集していない企業も。
検索エンジン	「キーワード(複数)」+「企業」で検索をする。直接的に当該企業が探せる。ナビサイトに掲載していない企業が見つかることもある。
家族や知り合い	サイトにない情報が眠っていることも。知り合いの紹介なら、信用も高まり、参加もしやすい。

注意)公務員は、各官庁や自治体のWEBサイトと学校に送られてくる情報が中心なので、もれなくチェックしよう。

※webでインターンシップ募集をやっていなくても、**直接、企業へ問い合わせ**を試みよう。希望を相談することで、対応してくれる企業もある。

インターンシップ、何で探す？

■ インターンシップに申し込む際に、最も利用した窓口は？ (n=500、単一回答)



ナビサイトが圧倒的

指定の企業があれば「企業のホームページ」

公務員なら「就職・キャリア支援室」

**検索もできるので希望を入力して、
まずはサイトを見てみよう！**

就活ナビサイトはすでに情報公開！

インターンシップ企業情報はナビサイトから。



他にも多数あり。自分が使いやすそうなサイトを探してみよう。



My Career Box

<https://job.mynavi.jp/conts/2024/mcb/>

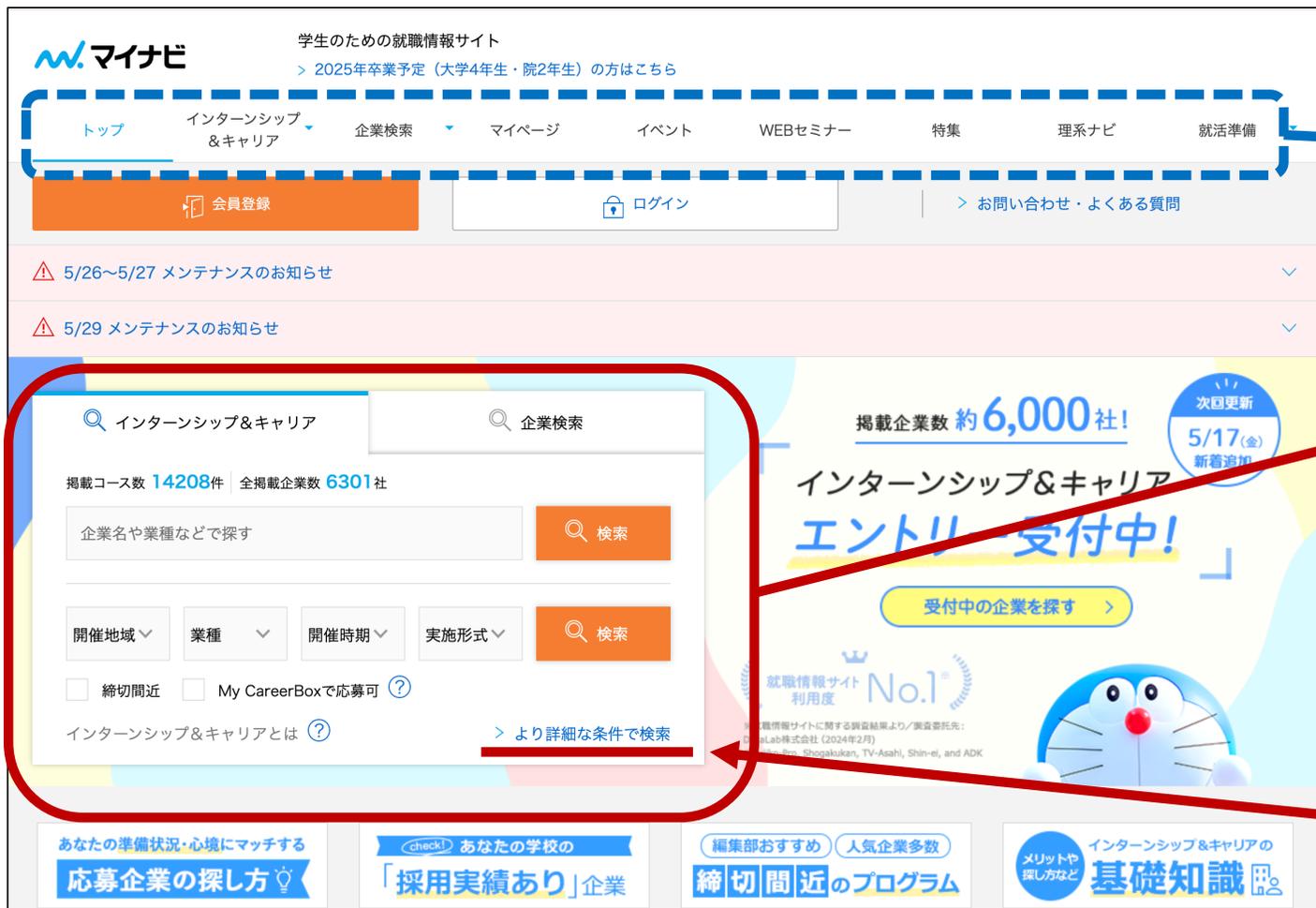


Open ES

<https://open-es.com/>

マイナビ、リクナビには独自で登録をしておける「ES」がある。準備を兼ねて登録しておこう。

ナビサイトの探し方①



学生のための就職情報サイト
> 2025年卒業予定（大学4年生・院2年生）の方はこちら

トップ インターンシップ & キャリア 企業検索 マイページ イベント WEBセミナー 特集 理系ナビ 就活準備

会員登録 ログイン お問い合わせ・よくある質問

5/26～5/27 メンテナンスのお知らせ
5/29 メンテナンスのお知らせ

インターンシップ&キャリア 企業検索

掲載コース数 14208件 全掲載企業数 6301社

企業名や業種などで探す 検索

開催地域 業種 開催時期 実施形式 検索

締切間近 My CareerBoxで応募可

インターンシップ&キャリアとは > より詳細な条件で検索

掲載企業数 約6,000社! 次回更新 5/17(金) 新着追加

インターンシップ&キャリア エントリー受付中!

受付中の企業を探す

就職情報サイト No.1 利用率

あなたの準備状況・心境にマッチする 応募企業の探し方

あなたの学校の 「採用実績あり」企業

編集部おすすめ 人気企業多数 締切間近のプログラム

メリットや探し方など インターンシップ&キャリアの 基礎知識

このタブを使いこなそう!

まずは、ここから「検索」

- ①開催地域
 - ②業種
 - ③時期
 - ④形式
- で探せる。

「より詳細な条件で検索」
具体的な人はここから
次のスライドへ

ナビサイトの探し方②



The screenshot shows a job search interface. At the top, there are tabs for 'インターンシップ & キャリア' and '先輩訪問'. Below is a search bar with a '検索' button. A red box highlights a row of filter tabs: '業種', '企業情報', '開催地域', '開催時期・実施日数・締切日', '実施内容', '募集対象・条件', and '受付状況'. Below these are various filter options like 'メーカー', '流通・小売', '金融', etc. At the bottom, the search results are shown as '6,301社' with a '検索' button.

ここから「詳細検索」

- ①業種
- ②企業情報
- ③開催地域
- ④日時
- ⑤実施内容
- ⑥募集条件
- ⑦受付状況

で調べる。

こだわりすぎず、広く探してみよう！
まず参加できてナンボ！！

4月末時点の掲載社数

順大生なら押さえておこう！

順大就職NAVI

順天堂大学生を対象とする求人や就職情報が掲載されており、順大生必須アイテム。



- ✓ 闇雲に動くより、「順大生を採用したい」というIS企業情報が集まる、このサイトは効率的。
- ✓ OBOG就活体験談も閲覧できる(現在はスポーツ健康科学部のみ)。
- ✓ 追加もあるので、定期的にチェックしておこう。

インターンシップだけが情報収集じゃない



インターンシップに行かないと就活の準備は出来ない！

なんて思いませんか？



留学



ボランティア



アルバイト

などなど...

学外に出て、
家族や友人とは違う、
多くの人と接して、
自分とは違う視点や
社会や世界のことを
学び、知ることも
就活の情報収集！

最後に、、、

「学生」までは「守られた」世界。
「社会人」からは「自分で生きる」世界。



「学生」までは「答えがある」世界。
「社会人」からは「問いを探す」世界。

生きる世界が急激に変わる！

就活は、これから来る「問いを探す」世界への準備。
「これが自分の幸せ」を導きだす問いを探していこう。

**ひとと話すことで見えるものもある。
自分ひとりで悩まずに。
就職や将来の相談は「就職・キャリア支援室」へ**

振り返りをしてみて、不明点や確認、チェックなども、キャリア面談も活用ください！

**次回の馬渡講座は10月20日(月)
「自分にとっての優良企業の探し方講座」
乞うご期待！！**

お疲れ様でした！