



順天堂大学2025年度
キャリア支援セミナー

インターンシップへの準備

2025年4月21日(月)

国際教養学部

四方昌利

本日のポイント:

1. 2027卒の就活スケジュール
2. インターンシップ（IS）の目的と種類
3. インターンシップ参加の心構え
4. インターンシップの記録を残し次に繋げる
5. 「志望動機」「自己PR」を書くヒント



順天堂大学2025年度 キャリア支援セミナー

2027年卒の採用スケジュール

年		2025										2026		
月		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1			
就活 スケジュール		夏季インターンシップ					秋/冬インターンシップ⇒内々定							
		外資系・ベンチャー等へのエントリー/面接⇒内々定												
		自己理解/職業理解/企業理解/OB・OG訪問												
インターンシップ 職業選択と	講義	自己分析集中セッション			インターン&選考 情報交換&実践対策									
	イベント等			就活CAMP	5日間以上のインターンシップ参加									
	就活行事	OB/OG交流会												
		就職・キャリア支援室主催「キャリア支援セミナー」への参加												

3月に卒業した先輩たち(25卒)の就職活動

2 就職活動の開始時期 ※就職活動終了者/単一回答

	n	卒業年次前年																卒業年次				卒業年次前年 9月までの累計	卒業年次前年 2月までの累計
		3月以前	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月以降					
2025年卒	1,527	16.3	10.0	7.1	11.4	7.0	6.4	3.3	4.5	2.8	4.1	3.6	4.3	7.8	4.0	1.7	1.4	4.2	61.6	80.9			
2024年卒	1,525	12.5	8.5	5.6	13.1	5.5	7.8	3.8	4.7	2.8	5.0	5.1	6.3	7.7	3.1	1.7	1.9	4.7	56.9	80.8			

3 最初に内定を取得した時期 ※内定取得者/単一回答

	n	卒業年次前年					卒業年次										卒業年次前年 2月までの累計	卒業年次5月 までの累計
		9月以前	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月以降			
2025年卒	1,635	11.9	2.8	2.9	6.3	5.5	9.2	11.2	11.3	9.7	7.5	6.2	5.2	4.3	6.1	38.5	70.7	
2024年卒	1,584	11.8	1.5	1.8	4.4	4.3	7.7	14.4	13.1	11.4	11.4	4.9	4.5	3.3	5.5	31.4	70.4	

学生

実質就職活動期間は平均8.45カ月

6 実質就職活動期間の平均

※就職活動終了者/数値回答

2025年卒

8.45 カ月

2024年卒 7.87カ月

2023年卒 8.36カ月

2022年卒 7.55カ月

2021年卒 7.80カ月

4 入社予定企業等からの内定取得時期 ※就職先確定者のうち内定取得者/単一回答

	n	卒業年次前年										卒業年次				卒業年次前年 2月までの累計	卒業年次5月 までの累計
		9月以前	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月以降		
2025年卒	1,589	9.0	0.8	0.7	2.5	2.8	5.3	10.3	11.5	13.3	13.7	7.0	7.2	6.2	9.6	21.1	56.3
2024年卒	1,530	5.8	0.8	0.4	1.6	1.7	4.9	10.4	12.8	14.3	18.7	8.4	7.1	5.9	7.2	15.2	52.7

27年卒は、採用スケジュールに企業間の開きが拡大

- ① 外資系企業など：**2年生からISを実施、相互のマッチング**を確認したのちに3年生7~9月ごろに本選考を実施、11月ごろには内々定の企業も。

要するに……

「興味のある企業なら、時期にこだわらずチャンスのある時に、どんどんISに応募して社内を観てみよう」

ということですね。



27年卒は、採用スケジュールに企業間の開きが拡大

- ① 外資系企業など: 2年生からISを実施、相互のマッチングを確認（早期選考）し、3年生7~9月ごろに本選考を実施し11月ごろには内々定の企業も。
- ② 日系の大手企業: 3年生4月からIS開始、9月ごろから座談会・OBOG訪問などを実施し3月から説明会や選考を開始、6月早々に内々定。
- ③ それ以外の企業: ①と②の間で、なし崩し的にIS~説明会~早期選考~内々定のプロセスを実施。

そもそも、インターンシップとは

- 学生が自らの専攻や将来のキャリアに関連した就業体験をおこなうこと。
- 目的は「就業体験」であり、収入が目的のアルバイトとは異なる。
- 教育的配慮が施されたプログラムである。
- 採用プロセスの一環としての性格が濃くなりつつある。
- 実際に働くことで、学生は組織のあり方、そこで働く人々の考え方、振舞い方を注意深く観察し、自ら体験し、リーダーシップやチームワーク、進路について考え、「自分にとって最もふさわしい仕事とは…」という問いを具体化させる。

インターンシップの目的



【目的:学生側】

1. 企業や組織を取り巻く世の中を知る
2. 企業や業界についての知識を深める
3. 企業や組織で得た知識や経験を通じ自己理解を深める
4. 自らのキャリアについて具体的に考えるヒントを得る
5. 社会への参画意欲を醸成する
6. 採用選考への入り口となる

【目的:企業・組織側】

1. 自らの組織や使命、仕事を理解してもらう
2. 優秀な学生と出会い、チェックする場を持つ
3. 入社後のミスマッチを減らすために相互理解を深める

インターンシップのタイプ・・・「タイプ1」が圧倒的に多い

インターンシップの定義

	タイプ1 オープン・ カンパニー	タイプ2 キャリア教育	タイプ3 汎用的能力・専 門活用型インタ ーンシップ	タイプ4 高度専門型 インターンシッ プ
対象	学年不問	学部生・ 学年不問	学部3年・4年 ないしは 修士1年・2年	修士課程・ 博士課程
期間	1日などの 超短期	プログラム・ 授業内容による	5日以上 ※専門活用型は 2週間以上	ジョブ型は 2カ月以上
就労有無	なし	プログラム・ 授業内容による	必須	必須
採用情報への活用	×	×	○	○



意味のあるインターンシップのために

【目的】どんな成果を得たいですか？

- A) 知識 いろいろな企業を知りたい、視野を広げたい
- B) 理解 興味がある業界・企業をより深く学びたい
- C) 体験 社会人の仕事に実際に挑戦したい
- D) 内定 ズバリ、内定が欲しい

A.知識 広めの情報収集が目的の人向け

1日ワークショップや説明会

(タイプ1・オープンカンパニー)

- 文字通り、1日・短時間で終わるインターンシップ。
- そんな短時間でまともな就業体験など出来るはずもなく、ほとんどがインターンシップと銘打った『会社説明会』に他ならない。
- 数時間～1日で終わるので、たくさんの業界・企業をさらっと知る(広い範囲で情報収集する)にはちょうどいい。気軽に参加してみよう。

B.理解 が目的の人向け

3~7DAYSインターンシップ^o (タイプ1や3)

- 体験できるコンテンツの量が大きく違うこと、先輩社員と接点を持つ機会もあるでしょう。
- 短期間とはいえ、その企業のことをある程度深く知ることができます。

※プロジェクト・アクティビティ型インターンシップ^o

- 期間内にある課題を与えられ、就活生同士でチームを組んで答えを出すことに取り組むもの
- その企業の仕事には直結していなくても、社風を感じられるものや、レベルの高い課題に挑めることが多い。
- 期間としては1週間前後が多い。

C.体験 が目的の人向け

長期就業型インターンシップ（アルバイト形式も）

- 研修生として実際の社員と同じ業務を手伝うタイプ。
- 外資系企業・ベンチャー企業・中小企業を中心に開催されている。期間は1ヶ月～6ヶ月。
- 出社週2日以上など、拘束がキツイものが多い。
- 通常は、給料が出る有給タイプ。
- 米国でのインターンシップは通常このタイプ。
- 学生と企業がお互いに見極めをすることができる。
- アルバイトかインターンシップかを自分の中ではっきりしておくこと。

※ 途中でできつくなってきたら、無理をせず企業に相談し、場合によりインターンを中止すること。

D.内定 が目的の人向け

採用直結型インターンシップ

- 名前の通り、インターンでの成果が選考を兼ねており、採用に直結するタイプ。
- 外資系企業やベンチャー企業で行うことが多い。
- 実際に社員と同じ仕事に取り組んでみるものや、その企業に直結したある課題にチームで取り組むプロジェクト型の採用直結タイプもある。
- 期間は2週間～1ヶ月程度のものが多い。

準備編

インターンシップ参加の心構え①

- 「企業に選ばれる」のではなく、「自分の適性に合った業界・企業を選ぶ」という発想で臨む。
- 「今後どのような分野を伸ばしたいか」という企業の事業戦略や「その企業が求める人材像」を見極めること。

※ISの目的は「採用」だと考える企業が多い。

※インターンシップ参加者に、早期選考を案内する企業も多い。

インターンシップ参加の心構え②

- B to B企業（法人向けビジネス）をもっと調べよう。
- 中小企業に注目しよう。やりがいのある仕事の宝庫。
- 知名度や規模よりも、自分との相性の良い企業を見つけることを考えよう。
- 結果が不調に終わったら、気分を切り替えて次の行動を起こそう。これも練習と前向きにとらえよう。

インターンシップ参加の心構え③

- 社会人としての自覚・マナー
 - 身だしなみ・服装+時間に余裕、挨拶、メモ
- 他者と協働する姿勢
 - 全員で良い結果を出す+笑顔・あいづち・頷き
- 主体性（自ら取り組んでみる姿勢）
 - 事前の調査・目的意識・話しかける・意見を言う・質問をする



注：インターンシップはあくまでも「学業優先」です。

授業や学事スケジュールとのバッティング、長期インターンの負担が重い、などの場合は、

遠慮なく企業に相談すること。

通常、企業側も配慮をしてくれます（配慮は企業の義務です）。
また、その対応によって、企業のスタンスもわかります。





インターンシップの記録を残そう(キャリアポートフォリオ)

FILA Career Portfolio

2-7. インターンシップ活動記録

近年、インターンシップは大学生にとって当たり前の活動となっています。また1・2年生であっても体験できるインターンシップが増えてきています。就職活動のためというよりは、あなたの関心や学びを仕事と具体的に結びつける良いチャンスだと考えてみませんか。「何となく気になる」「ちょっと興味がある」「何をやっているんだろう」とあなたにとってピンときた会社や組織を見つけたら、迷わず挑戦してください。そして、晴れてインターンシップを体験したら、それをぜひあなた自身のキャリアの一部とするために、このワークシートを活用してみてください。貴重な経験をしっかりと振り返り、次のアクションのきっかけとしましょう。

作成日: 年 月 日 枚目のインターンメモ

1. インターンシップ先の名前と仕事内容は? ←	←
2. インターンシップの実施期間や時間は? ←	←
3. インターンシップに参加しようと思った目的は何ですか? ←	←
3. インターンシップに参加する前に、上記の組織や仕事について持っていたイメージは? ←	←
4. インターンシップをしなければ学べなかったと思うことや発見したことを5点にまとめてください。 ←	←
① ←	
←	

「志望動機」の書き方（構成例）

- インターンシップに参加して学びたいことは何か
 - その企業を選定した（その企業でなければならぬ）理由は何か
 - 学んだことを、どのように活かしていきたいのか
 - インターンシップへの意欲の表明
- ⇒ ほぼ、選考で述べる「志望動機」と同じ

志望動機を書いてみよう（キャリアポートフォリオ）

FILA Career Portfolio

4-4. 志望動機

←

就職活動中、多くの学生が苦しむのが「志望動機」です。志望動機は、業界、会社、仕事の研究をしたうえで、自分自身を結びつける必要があって複雑だからです。いきなり志望動機を書き始めることは困難です。しかし、基本の構造さえ理解できていれば、論理的な文章を書くことと変わりはありません。「4-3 志望先選択の判断基準」シートを使い、いわゆる「仕事や会社選びの軸」を明確にしたのちに、志望動機を作成していきましょう。

なお、「もし私（道谷）が、今、順天堂大学国際教養学部志望動機を提出するとしたら」という想定で作成した例を付記します。構造をわかりやすくするため、短く300字ほど書きます。

作成日： 年 月 日

←

<p>【①結論】</p> <p>社会のどのような問題の解決に貢献したいか、それを貴社でどう取り組みたいかを端的にまとめる。</p> <p>例：変化の激しい社会で活躍できる人材を育てるため、これまでの企業人事やキャリアカウンセラーの経験を生かし、実務家教員として貴学部の発展に貢献したいです。</p>	<p>←</p> <p>←</p> <p>←</p>
<p>【②自分の売り込みポイント】</p> <p>①のためにこれまで自分自身がやってきたこと</p>	<p>←</p> <p>←</p>

自己PRを書いてみよう (キャリアポートフォリオ)

4-1. 自己PR

これまで作成してきたワークシート（2から始まるワークシート群）を総合して、自分をアピールするための文章を作成していきましょう。このワークシートは、実際に志望先へ提出する自己PRを作成する準備のためのものです。初めて書くときは、少し長めに500字程度の分量を記述しましょう。実施に提出する際は、志望先が求める人材像を研究し、相手に響く自己PRへ編集していきましょう。

作成日： 年 月 日

【結論】

伝えたい自分を端的に表現します。書き出しは「私の強みは〇〇です。」「私の得意なことは〇〇です。」「などが一般的です。

【根拠】

上記の根拠となる経験を示します。「私は〇〇という経験を〇年続けてきました。」「〇〇を〇カ月間集中して取り組みました。」など、できるだけ客観的に書きます。

【具体例】

上記の経験の中で実際にあった出来事を1-2例あげ、あなた自身がとった具体的な行動と、その結果を記します。

【結論】

最後にもう一度結論を別の言葉で繰り返し、読みの手の印象に残るように締めくくります。

キャリア面談を積極的に活用しよう

- インターンシップの相談、エントリーシートの添削、自己PRの明確化など、コンサルタントがお手伝いします。
- JPASSの「面談スケジュール」にて、申し込みをしてください。
- ZOOM／対面のどちらもOKです。



5月12日(月)12:20~13:00

「インターンシップ企業の探し方」のキャリアセミナーを開催します(馬渡講師)。セットで受講してください。(J-Passで案内が発信されます)

おしまい