

キャリア支援セミナー 2025/5/12

インターンシップの会社の探し方

国際教養学部 就職・キャリア支援室
に、週一回来ている、
キャリアコンサルタント
馬渡 順一(まわたり じゅんいち)

**あなたは、何のために
インターンシップに参加しますか？**

参加する目的・目標を明確に！

本日のメニュー

- ① インターンシップと就活の関係
- ② どこへ行く？
- ③ インターンシップ情報はどこにある？

本日のメニュー

- ① **インターンシップと就活の関係**
- ② どこへ行く？
- ③ インターンシップ情報はどこにある？

Question

**インターンシップ
そもそもなぜ参加するの？**





解：「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？

就活は何のために行うの？

「自分の居心地のよい場所を探すため」

自分にとって「居心地のよい場所」
を探すにはどうすれば？

「私の居心地の良い場所」を考える

納得のいくキャリアを描ける3要素



自分のしたいこと

Will

自分にできること
・持ち味

Can

求められて
いること

Must

「働く」と「生活」をセットで考える。

+

環境・働き方

Place

どう働くか

※Must: 会社などが求める能力。

見えないものがたくさんあってもいい。
これを補うのがインターンシップ。

「自己分析」「仕事研究」が重要！

ここからの動き

3年生

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 8月 9月 10月 11月 12月以降

4年生 ※但し、「公務員」「教員」は異なります。



情報を集め、準備を進めながら、「自分にとって居心地の良い場所」を探していく。

ここからの動き

3年生

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 8月 9月 10月 11月 12月以降

4年生 ※但し、「公務員」「教員」は異なります。

IS中心

ISと選考の混合

調べる

調べる

この期間に「自己分析」と並行して、「どんな業界や企業を受けたいか」を探しておくに進めやすい。

自己分析
企業研究

考える

比較検討

これを繰り返す

最終決定

情報を集め、準備を進めながら、「自分にとって居心地の良い場所」を探していく。

自分の未来に興味を持つ

どんなことが
したいかな？

どんなものが
向くのかな？

どんな可能性が
あるのだろうか？

どんな働き方が
あるのかな？



面白い仕事は
ないかな？

「自分の未来」を創造するための情報収集。

得た「情報」を活かす

いかに**情報**を増やし、**想像力**を膨らませられるか



選択肢は、
「**知る**」ことで広がる。

<何を知る？>
世の中のこと
自分自身

整理した情報を、
元に「**行動する**」。

<何を行動する？>
調べる
聞く
体験する



井の中の蛙

得た情報を、
「**考え**」整理する。

<何を考える？>
何やりたい？
何が自分に向く？



本日のメニュー

- ① インターンシップと就活の関係
- ② **どこへ行く？**
- ③ インターンシップ情報はどこにある？



「ま、とりあえず知っている企業受けとくか。」

そんな会社、みんなもたくさん受けてますよ

有名企業は倍率が高く、とりあえずでは参加できない。
インターンシップでは、本選考より倍率が高いことも。



「でも、他の会社の~~と~~知らないし！」

それを知るのがインターンシップ。
大手から中小まで広く探して比較してみることに。



選考に受からず何もできず過ぎることも。まず経験すること！

インターンシップ知っておいて欲しいこと

なぜ、企業はインターンシップをする？

- 会社の宣伝
- 早期の採用補助手段



参加できる人数が限られるため、本選考より倍率が高いことも。

- 大手有名企業のIS選考は「超難関」
- IS選考で落ちても本選考には参加できる。
- 業界や企業を広く見るチャンスと考える。

大手や有名企業にこだわらず、中小企業にも広く応募してみよう！

まずこれを考える

参加しない方がいいインターンシップとは

あなたにとって「無駄な時間」になるインターンシップ

そこに行って「何を得たいのか？」

行く目標を考えよう！

計画的に考える

「目的」と「目標」を考える。

「将来のありたい姿」
(居心地のよい場所)

目的実現のためのステップ

目標

目標

目標

目的

実現に向けて、不足していることを補う場にする。

「やりたいことを見つける」
も立派な目的

- ① 私のこと
- ② 仕事のこと
- ③ 社会人スキル

現在と未来のこと



目標、目的に合った体験を

昨年度から「採用直結型インターンシップ」も解禁。



タイプ		タイプ 1	タイプ 2	タイプ 3	タイプ 4
類型		オープン・カンパニー ※オープン・キャンパスの企業・業界・仕事版を想定	キャリア教育 (プレ・インターンシップを含む)	汎用的能力・専門活用型 インターンシップ	高度専門型 インターンシップ ※試行結果を踏まえ、今後判断
対象		学部生・大学院生向け (学年を問わず)	学部生(主に低学年)向け	学部生(主に高学年)・ 大学院生向け	大学院生向け
主たる目的	学生	企業・業界・仕事を具体的に知る	自らのキャリア(職業観・就業観)を考える	その仕事に就く能力が自らに備わっているか見極める	自らの専門性を実践で活かし、向上させる(実践研究力の向上等)
	大学企業	企業・業界・仕事への理解促進	能力開発／キャリア教育	マッチング精度向上／採用選考を視野に入れた評価材料の取得	今後拡大が見込まれるジョブ型採用を見据えた産学連携の大学院教育

タイプ③④で一定の基準を満たしたものが、「採用直結可」となる。

短期①・長期③を使い分け、欲しい情報を集める。

但し、オープン・カンパニー型でも、早期選考につなげる企業も多数出現！

短期？長期？スケジュールに合わせて

【インターンシップの開催期間】

一般的には学生の長期休暇期間。企業によってはそれ以外の日程も。

例)

6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

長期インターンシップ



オープン・カンパニー(1～3days程度)

無理のないスケジュール設計を。

長期ISで、就業体験をして「自分のこと」「働くこと」を理解。

短期ISで、企業情報を集め、業界・企業研究をしていく。

※体験を重要視するならアルバイトでもいい。

あくまで「体験を得ながら不足を補う」こと。たくさん受ければいいわけではない。

あなたはどのタイプ？

- ① 将来に向けてやりたいことなど決まっている。
- ② まだ具体的な将来像はわからない。
- ③ 社会に出るためのスキルが足りない。



① 将来に向けてやりたいことなど決まっている。

【こんな人が対象】

- いきたい業界、職種が明確。
- 民間企業へは勤めない。
- 進学も検討している。



目標：方向性の検証

【オススメはこちら】 ※あくまで参考程度に

自分の目標企業(業界)の「③中長期インターンシップ」を軸に、「①オープン・カンパニー」を組み合わせる。民間以外の方は、情報収集として。

- 希望の会社と違っても、目標とする業界で、中長期の職場体験。
- 短期で複数、気になる業界の話聞く。
- 本当にその業界(企業)でないといけないか、検証する。



②まだ具体的な将来像はわからない。

【こんな人が対象】

- 具体的な方向が見えない。
- 漠然とした不安がある。
- やりたいことはあるが、方針不明。



目標：方向性の発見

【オススメはこちら】 ※あくまで参考程度に

まず「IS合同説明会」に参加。興味のある企業の「①オープン・カンパニー」へ。
より興味の強い業界で「③中長期IS」へ。

- まずは、「どんな業界、仕事があるか知る」ところから。
- 中長期の就業体験をして仕事との相性を知る。
- 「やりたいことを見つける」にこだわらず、相性も大切に。

③就活に臨むためのスキルが足りない。

【こんな人が対象】

- 文章力に自信がない。
- 人と話すことが苦手。
- 今から就活の選考が不安。



目標：スキルの習得

【オススメはこちら】 ※あくまで参考程度に

「書く力」の醸成には選考型ISを受験。エントリーシートを書く経験を増やす。
「コミュ力」の醸成には、「①オープン・カンパニー」へ。じっくり「③中長期IS」も。

- 選考型は、ほぼ「ES」の提出があり、**書く経験**値となる。
- ISの多くはグループワークがあり、**話す機会**が増える。
- もちろん、併せて自分のしたい分野で**体験or検討**！

スキル不足は経験不足。
まずは動いてみよう！

とにかく受けてみる、と言うけれど・・・

これといった興味もなく、将来やりたいことも見つからない・・・

見つけられない人の会社選びのヒント。

- ① 好きな商品などを扱う業界や会社
- ② 自分の価値観(勤務地や働き方)
- ③ 見た目の直感(比較できる情報収集)



**ナビサイトなどが運営する、インターンシップの
合同説明会などへ参加するのも手！**

※サイトについては後ほどご案内

始まる合同企業説明会

対面でもオンラインでもOK

**志望度が低くても、
丁寧に説明をしてくれる。**



自分の興味のある分野だけではなく、
興味がない、知らない業界にも「お宝」は隠れている！

興味ある業界 : 知らない業界

1 : 4

(5社聞くなら4社は知らない企業)

「知らない」 → 「知る」へ

それだけで視野が広がる。

直感(見た目の雰囲気)で聞くのもOK!

さらなる業界研究、企業研究へ

キーワードを結びつける

具体的に見えてきたキーワード、企業探しをする際のポイント

- 環境要因(規模や立地など企業情報に掲載されているもの)

ナビサイトで検索軸に入れば明快。

- 働き方要因(雰囲気や成長速度など、外からでは見えにくいもの)

行って、会って見ないとわからない。

「働き方要因」
を知りたい時
のポイント!

代表メッセージ、従業員メッセージを読み込む。

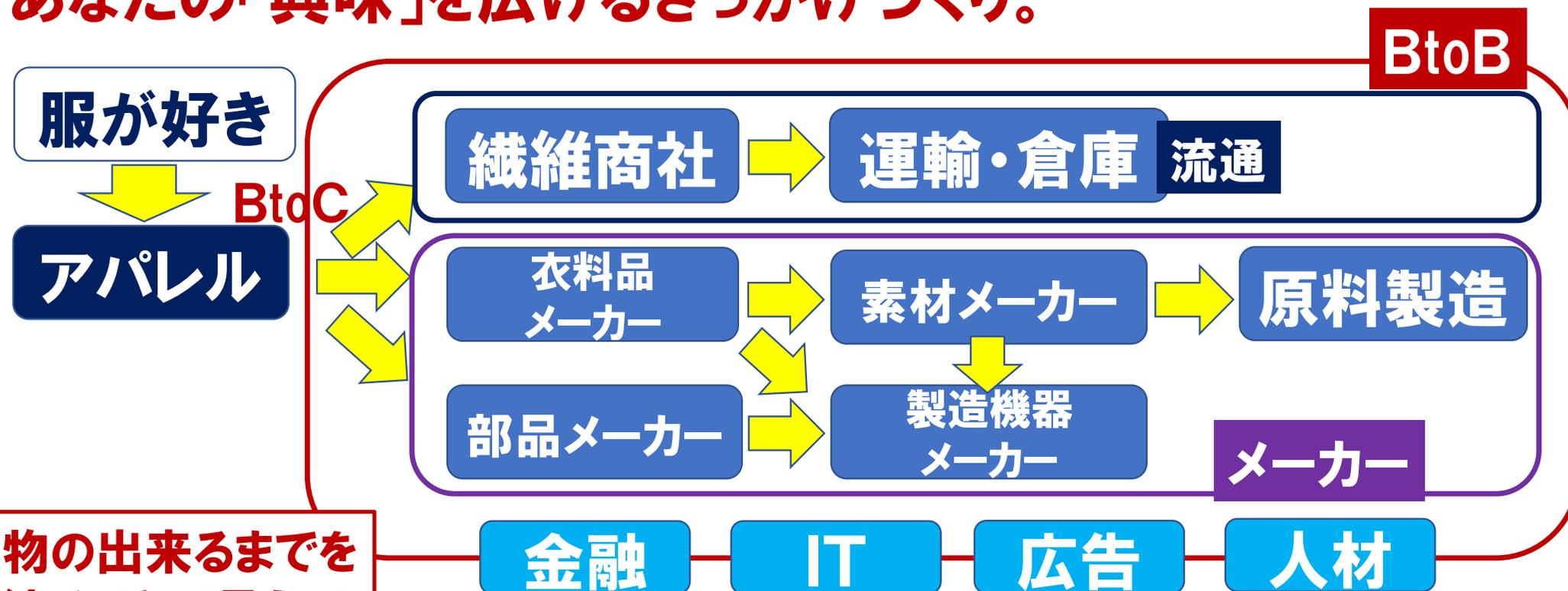
- 目指す方向
- 特徴や強み
- 働き方
- 人間関係 など

想像して、行って確認!
説明会やインターンシップへ参加



せっかく行くならそこから広げてみよう

あなたの「興味」を広げるきっかけづくり。



物の出来るまでを辿ることで見えて来やすい。

関係する企業や業界情報を集めて調べる。

活用してみよう「job tag」



【主な機能(個人利用)】

- ①職業ごとにどんな仕事が知る
- ②自分の興味や強みを知る



←
90秒の動画
で仕事の内容
も教えてくれる。

厚生労働省が提供する職業検索サイト

まずはサイトを見てみよう。



※適職診断などは決めつけず「参考程度」に！

<https://shigoto.mhlw.go.jp/User>

本日のメニュー

- ① インターンシップと就活の関係
- ② どこへ行く？
- ③ **インターンシップ情報はどこにある？**

情報はこんなところに

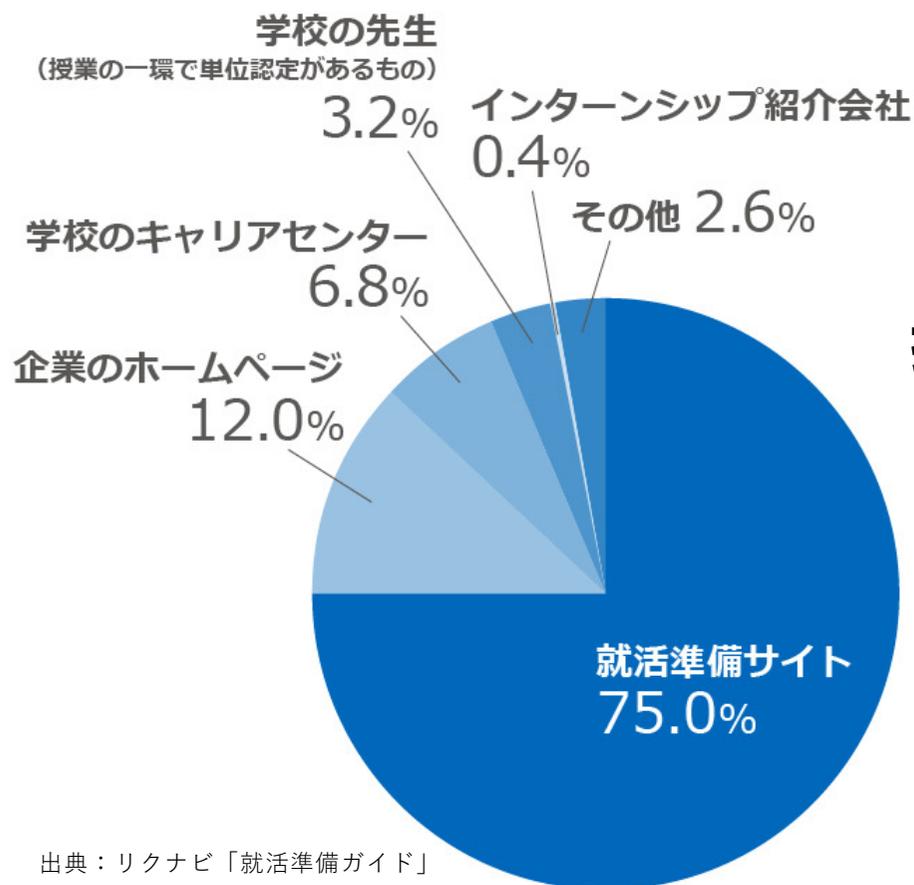
求人がある場所	特徴
ナビサイト	情報数は最大級。わかりやすくまとめられている。情報が多すぎて探しきれないかも。競争相手が多い。
合同説明会	特に方向が定まっていない人は活用しよう。知っている企業だけではなく、直感でも広くみてみることで視野は広がる。
企業のWEBページ	ピンポイントで自分の目指す企業の求人をチェックできる。自社サイトでしか募集していない企業も。
検索エンジン	「キーワード(複数)」+「企業」で検索をする。直接的に当該企業が探せる。ナビサイトに掲載していない企業が見つかることもある。
家族や知り合い	サイトにはない情報が眠っていることも。知り合いの紹介なら、信用も高まり、参加も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

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



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



インターンシップ & キャリア

先輩訪問

企業名や業種、学校名などを入力

検索

企業名 企業名+掲載内容全体

新着(1856社) 締め切り間近(87社) エントリー可

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 受付状況

メーカー 主力事業に限定する 主力事業に限定しない

商社 すべて選択 解除

流通・小売 農林・水産 食品

金融 建設・設備関連 住宅・インテリア

検索条件: アパレル・服飾関連 繊維・紙・パルプ

サービス・インフラ

条件をクリア

ソフトウェア・通信

6,301社

検索

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。

こんなインターンシップ参加はやめよう！

- ✓ 「**みんながやっているから**」という理由だけで参加。
- ✓ 説明会ばかり参加してISに**参加した気になる**。
- ✓ 参加するだけで**振り返りをしない**。
- ✓ 大手しか応募せず、**選考で落ちたからと探すことを諦める**。

インターンシップは、未来に向けてのヒントを得る場。
ただ受けるだけでは、何の役にも立たない。



どうせやるなら、役立てよう！



最後に・・・

就職・キャリア支援室を活用しよう！

就職だけでなく、進路や将来に悩んだら

キャリアの専門家(国家資格キャリアコンサルタント)がご相談に乗ります。

年間を通した「就活に必要な講座」を実施中

- インターンシップ先の探し方
- 自己分析の方法
- 履歴書の書き方
- 面接対策 などなど

様々な講座を実施しています。

支援室からの案内は要チェック！

ひとりで悩むより「プロ」を味方に！

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

次回の馬渡講座は6月23日(月)。

「勘違いの職業情報」

～事務職って何？飛び込みのない営業がある？～

乞うご期待！！

お疲れ様でした！