

キャリア支援セミナー 2025/10/20

自分にとっての優良企業の探し方

～どこから手を付ける？たくさんあってわからない～

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)

本日のメニュー

- ① 3年生の「今」を知ろう
- ② 迷う理由・探せない理由
- ③ 企業探しの方法
- ④ 企業情報はどこにある？

本日のメニュー

- ① 3年生の「今」を知ろう
- ② 迷う理由・探せない理由
- ③ 企業探しの方法
- ④ 企業情報はどこにある？

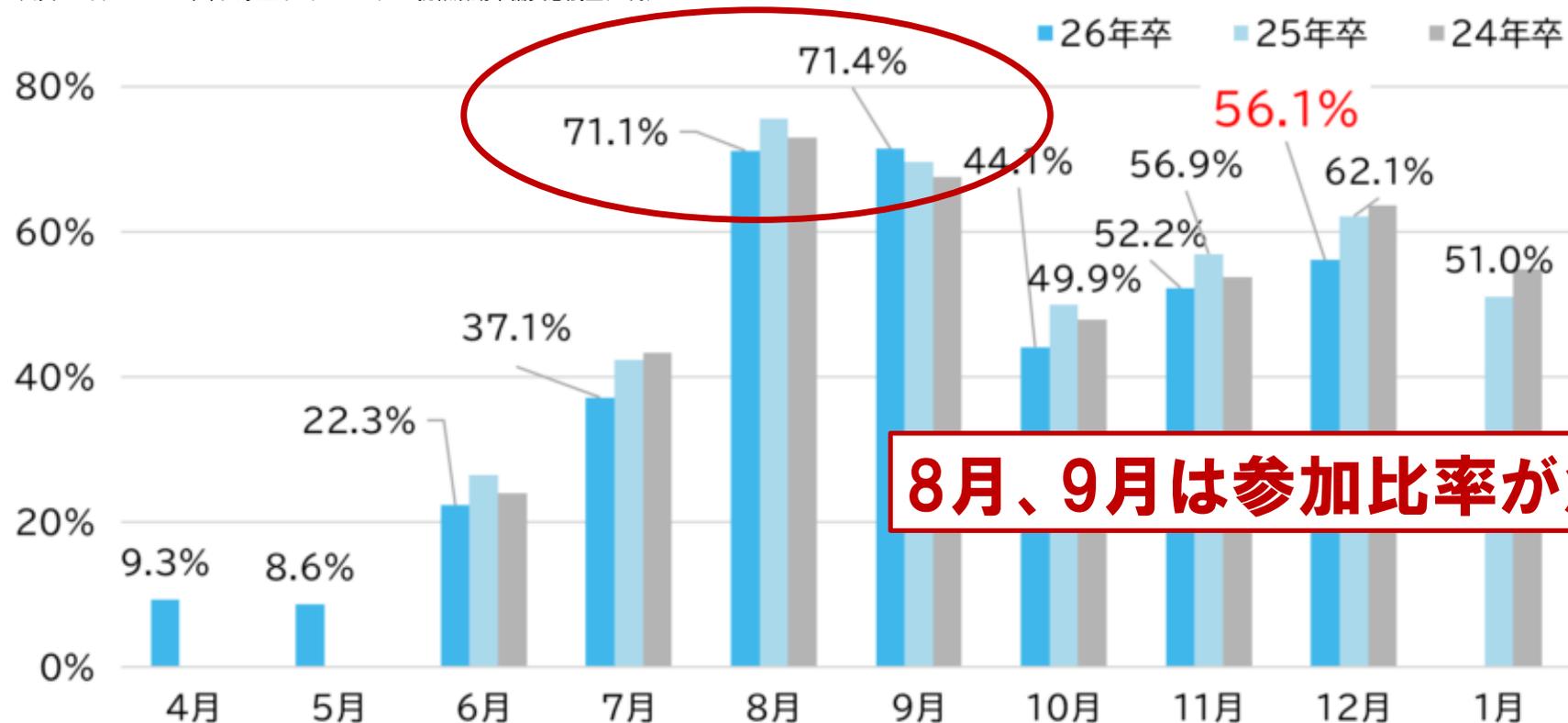
インターンシップには行きましたか？

2026卒インターンシップの応募状況、参加状況

昨年実績

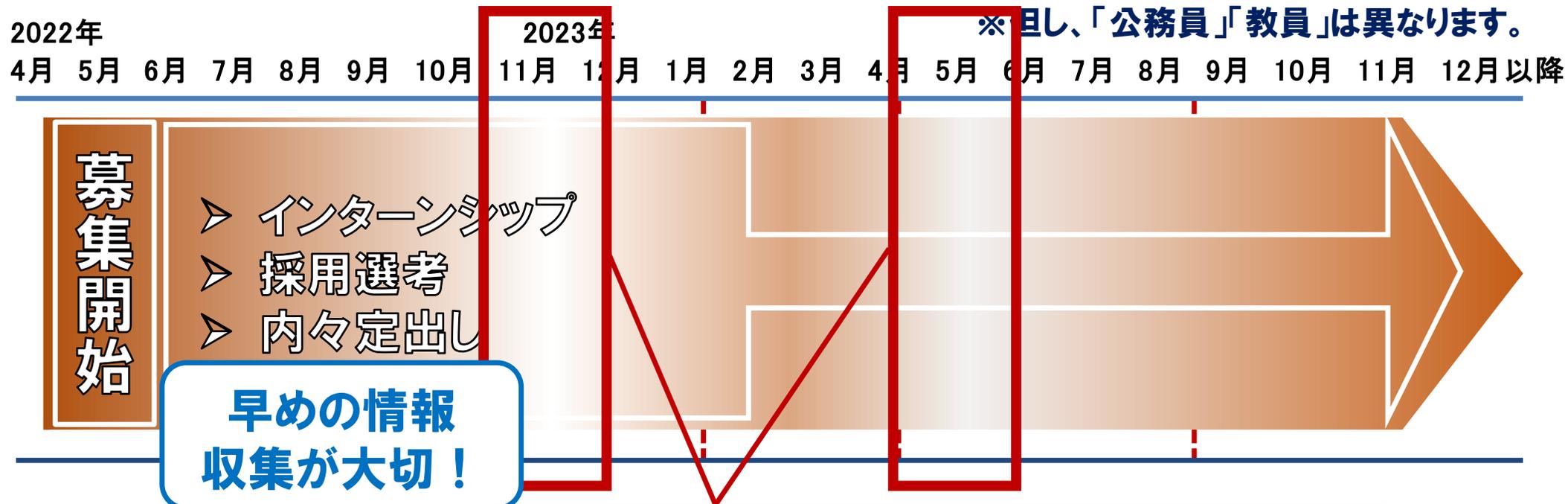
単月でのインターンシップ・仕事体験に参加した割合の推移(単一回答/n=1,131)

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



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。

早い人・遅い人

世の中の流れに敏感に反応し、自分で「考えて」
「行動する」ことができた人は、かなり前進した！

「前進」した人は、何が前進した？

- ① 優先枠獲得(早期選考経験)
- ② 企業情報や体験を得られた
- ③ 迷いが生じた

「迷い」は、しっかり考えている良い証拠。

本日のメニュー

- ① 3年生の「今」を知ろう
- ② **迷う理由・探せない理由**
- ③ 企業探しの方法
- ④ 企業情報はどこにある？

みんなは、企業をどうやって選んでいるの？

インターンシップの探し方で、結構わかる今後の就活。

選んでいるひとはどうやって選んだ？

**(短期的・長期的に関わらず)
「こうなりたい」、が想像できている。
(何となくでも)**

**想像できていない人はもちろんだが、
「とりあえず見てるだけ」の人も注意！
入社後の「なんか違う」を少なくする活動が大切！！**



「目標や将来像なんて、全然想像つかない！」

変化の大きい今の世の中、見えないことのほうが多い。

長期のイメージが湧かなければ、
まずは「その企業に入ったら、なんか良さそう」で考える。
※「どこが良さそうか」は言語化すること

「仕事内容」にこだわらず、その「環境(どんな働き方か)」が、
自分にとって居心地が良さそうかどうか



「いやいや、それでも想像できんわ！」

まずは社会に出るから、その先を見つけることを優先する。
(但し、転職も視野に入れておくこと)

最近では「福祉」「建築」「IT」が需要が多く、
文系採用もあるため、応募しやすい。

ちなみに、**誰もが知る企業**の多くは、たくさんの応募者の中から、
より高い「能力」や「強い意志」を求められる。
「なんとなく」の応募では、太刀打ちできない！

受けようと思ったのに受けなかった理由

- どうやって臨めばいいか分からない。
- 方向が決まっていないのに、参加することは申し訳ない。

→「失敗したら恥ずかしい。」

はあ？

企業は「まだ就活への準備段階」と思っている。
「自分の会社や業界を知ってもらいたい」だけ。



こういう人もいます。 「受けたけど、選考で落ちた。」

**受けられるところへ参加することはもちろん、
選考にチャレンジするのも就活準備！**

本日のメニュー

- ① 3年生の「今」を知ろう
- ② 迷う理由・探せない理由
- ③ 企業探しの方法**
- ④ 企業情報はどこにある？

ここからでも間に合う

就活の本番は、まだこれから。
焦る必要はない！ ※サボっていただけの方は焦りましょう。

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」

就活は、まわりと比べるものではない。

「自分がどうしたいか」

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**を知らないとは何が合うかわからない。
- **企業(仕事)**を知らないとは企業(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！



ほんとうにその仕事(業界・企業・職業)は、自分に合っている？
仕事の内容だけではなく、働き方も考えてる？

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。



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。

私を知る(私生活)チェック

私の大切にしたい生活

- 現状維持の生活
- 人と交流の多い生活
- 面白おかしい生活
- 築き上げる生活
- 波乱

- 仕事中心の生活
- 田舎で悠々自適
- 自然のままの生活
- 静かな生活

- 道徳的な生活
- 趣味の楽しめる生活
- 落ち着いた生活
- 健康的な生活

社会に出て「すぐ実現」なのか「将来実現」なのか

- 静かな生活
- 孤独な生活
- 刺激的な生活
- 安定した生活
- 不安の無い生活
- 団欒のある生活

- 干渉の無い生活
- 人に誇れる生活
- のんびりした生活
- 子供中心の生活
- 働かなくてよい生活
- 贅沢な生活

- 他人と共感する生活
- 規則正しい生活
- 優雅な生活
- 世間並みの生活
- 他人と違う生活
- 尊敬される生活

私を知る(働き方)チェック

私の大切にしたい働き方

- 仲間に認められる仕事がしたい
- 個性を活かす仕事がしたい
- 一人で仕事をしたい
- 安定した会社で働きたい

- 仲間と仲良く働きたい
- 福利厚生が充実している会社がいい
- 経済的に自立するために働きたい
- 仲間に評価される仕事がしたい
- 経済発展に貢献したい

「適性」「やりたいこととの整合性」「理想の生活とのバランス」との相性を考える

- 自分の
- 身分の
- 家族の
- 社会的

いい
がしたい

- 生活の安定のために働きたい
- 創造性の発揮できる仕事がしたい
- 他人を援助する仕事がしたい
- 豊かな生活のために働きたい

- 作業環境の良い職場で働きたい
- 良い上司の下で働きたい
- 周囲の人に役立つ仕事がしたい
- 仕事でスキルアップを希望したい

次回、11月5日(水)「自分らしい働き方ができる環境の調べ方」講座で、詳しくやります。

- 蓄財
- 文化
- 変化
- 定年の無い会社で働きたい

- 有能な仲間と仕事がしたい

企業研究とは何をする？

ポイントは、

- 「情報収集」 …… 企業や職業を知る。経験する。
- 「情報選択」 …… その中で自分に合ったものを選ぶ。
- 「イメージ作り」 …… 就活準備や自分の働く姿を想像する。

どんな仕事がしたいか、どんな働き方が合うか、どんな会社に入りたいかなどを探していくこと。

就活の先(社会人生活)にある、あなたの姿を想像できるようにする。

インターンシップや就活は、そのためのツールでしか無い。

企業の何を知ればいい？

データとしてわかるもの

・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

データからは見えにくいもの

・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

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。

「扱いたいもの」だけではなく、「どのように働くか」も知る。

「私」「仕事」「未来」を考える

基本は「誰のために」「何をしたいか」 → **企業は営利集団！**

「誰のため」

- どんなことで困っている？
- 性別は？年齢層は？
- 生活環境は？

「何をしたい」

- 直接？
- 間接？
- 物？サービス？



業界
業種
職種
環境
働き方

何を扱うか

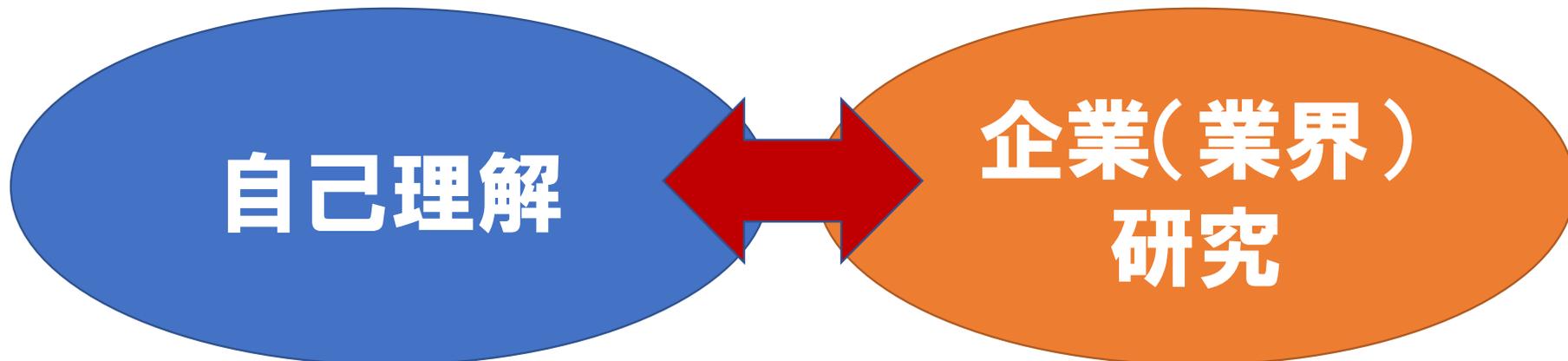
どう働くか

**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や会社説明会。**

「どんな会社なら自分はがんばれそうか」も選択肢のひとつ

情報が集まれば・・・

「居心地の良い場所」は、少しずつ見えてくる。



自己分析→企業(業界)研究→自己分析の繰り返し。

活動しながら、

- ① 私のこと
- ② 仕事のこと
- ③ 私と仕事の未来のこと

考え続けていく。

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

**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

まず「検索」!

調べたいキーワードが出てきたら、あとは簡単!

みんなが普段からやっていること。

て、何?



「検索する。」

例えば、
「東京都」
「ヘルスケア」
「企業名」
で検索。



「新卒採用」と
追加してもいい

経験者採用募集でも、
その企業名から、**新卒採用**
をやっていないか確認
することも有効。

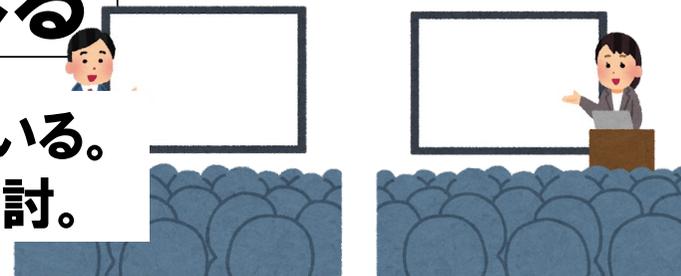
彷徨っている人は・・・



「検索する対象すら見つからないんですけど」

まずは「合同説明会」に出してみる

合同説明会には、複数の業界から企業が参加している。
広く見比べて、興味が持てそうな分野や働き方を検討。



ご注意！：名前を知っている企業に引っ張られないようにしましょう！

有名企業の情報は得やすい。むしろ、知らない業界や会社を知ることによって視野も広がる。「こんな仕事(働き方)があったんだ！」を探してみよう。まずは飛び込んでみる！

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。

本日のメニュー

- ① 3年生の「今」を知ろう
- ② 迷う理由・探せない理由
- ③ 企業探しの方法
- ④ **企業情報はどこにある？**

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！

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。
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。
様々な展示会	自分の興味の強い分野の展示会やイベントに行き、直接企業へ交渉。募集をしていなくても、受け入れてくれることも。
キャリア支援室	情報は多くないが、自分の学校をターゲットにしている。ナビサイトにはない企業の求人があることも。相談もできる。
SNS	Facebook、Linkedinなど、自身のプロフィールを掲載できるサイトに登録しておくことで、企業から案内がくることも。
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。

就活ミニセミナー ～ 企業の探し方講座～



【新卒向けサービス・カオスマップ 2025年度 上半期版】



就職エージェント

総合: マイナビ, リクルー, ジョブトラス, doda, type, プルスタ, think agent, JHR, キャリタス

専門・特殊・留学生: CSParkCareer, AcaRica, レバテック, エコリカ, リケシュ, CFN, UZUZ COLLEGE AthleteAgent, Athlete Planning, inC, アスリートキャリアカレッジ, WIVID, NEXUEL, サボー・コース, VENTURE

地方・ベンチャー・中小: Meets Company, 就活@REAL, Innath, UNIVERSE CREATE, JOBマッチ, あさせ/福祉のお仕事

ダイレクトリクルーティング

総合: OfferBox, DEBA, キミスル, iroots, Future Finder, VieGruit, CAREER START, doda, BaseMe, openwork, DYM SCOUT

専門・特殊・留学生: 外資就活, CAREER SELECT, TECH OFFER, VIVIVIT, Smarthon, cognavi, リケシュ, サボー・コース, RecGame, Acaric

求人ナビ

総合: インターンシップガイド, キャリタス就活, openwork, RE就活, キャンパス, CareerPod, campus career, ONE CAREER, BaseMe, キャリアナビ

専門・特殊・留学生: コカカラ, シンアド, masnavi, 看護f!就活, UinC, エンジニア就活, 理系ナビ, 環境就職ナビ, 外資就活, LabBase, 74留学エリート, Chushon, マイナビ, HOTESER, 農業ジョブ, GUPPY, Median.net, ナース専科, クローバーナビ, 薬キャリ1st, エフラボ, Sana, Chemical Recruit, 総合賃率navi, BCJ, 採用.jp

地方・ベンチャー・中小: IBAC Career Web 2026, TSUNORU, Jobway

インターンシップ

総合: BaseMe, インターンシップガイド, OfferBox, キャリタス就活, ONE CAREER, RE就活 キャンパス

専門・特殊・留学生: エンジニア就活, 薬キャリ1st, GUPPY, 雑活市場, INTERIA, Chushon

長期: Renew, Cenaka Intern, Intern Street, ユアターン, COMBUS, JobPacker, Infraインターン, CareerPod, PROJECT INDEX, TRUNK, Intern, Jobway, プラキャリア

地方・ベンチャー・中小: COMBUS, Jobway, プラキャリア

合説イベント

総合: BIRREACH CAMPUS, Meets Company, ジョブトラ, キャリタス就活, RE就活 キャンパス, campus career, みんな就, ShishokuWalkerNet, まなんで倶楽部, en-courage, ONE CAREER, Sciseed

専門・特殊・留学生: 理系ナビ, コカカラ, リケシュ, AcaRica, サボー・コース, 看護f!就活, ナース専科, 環境就職ナビ, 薬キャリ1st, エフラボ, GUPPY

地方・ベンチャー・中小: タムス 就職ナビ, Workin events, 転職プラザ, Jobway

口コミ・就活情報

総合: キャリアパーク, インターンシップガイド, エンゲージ, PPOS, みんな就, キャリコネ, en-courage

専門・特殊・留学生: Smarththon, FactLogic, DISCOVER, JobQ Town, 外資就活

OB・OG訪問: キャリアナビ, OBトーク

その他: shabell, インタツアー

**使い勝手は様々。
自分の使いやすいサイトを選ぼう。**

**「良い悪い」ではない
自分にとって使いやすいか**

- 就職エージェント
- ダイレクトリクルーティング
- 求人ナビ
- インターンシップ専門
- 合説イベント
- 口コミ・就活情報 など

出典:「インターンシップガイド」新卒向け就活サービスカオスマップ |

それぞれのメリット・デメリット

	メリット	デメリット
ナビサイト	<ul style="list-style-type: none"> ● 広く業界が探せる。 ● 希望を詳細に選択できる。 ● サイト上に適性診断などが充実。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 企業数が多すぎる。 ● メール通知が多すぎる。
スカウト型	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の知らない企業と出会える。 ● 自分の市場価値を知ることができる。 ● 自分のことを評価した上で連絡が来る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 履歴書の良し悪しでスカウト数が変わる。 ● 全く興味のない業界からも来る。
SNS	<ul style="list-style-type: none"> ● ピンポイントで自分へ声がかかる。 ● 評価した上で連絡がくるため、結果まで早い。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 必ずしも、声がかかるわけではない。 ● プロフィールの質で大きく変化。 ● 不特定多数へ情報が広がる可能性。
新卒紹介 (エージェント)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の知らない企業と出会える。 ● 自分の市場価値を知ることができる。 ● 自分のことを評価した上で連絡が来る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 担当者により紹介数や業界に差。 ● 自分の希望とは違う企業を紹介される。 ● 時には断る勇気も必要。

押さえておくべき、情報サイト

ナビサイト

マイナビ

リクナビ

あさがくナビ 朝日学情ナビ

キャリアタス就活
[career+]

ダイヤモンド
就活ナビ

この時期はまだ「インターンシップ情報」。昨年の求人も見て情報を集めよう！

スカウト型サイト

OfferBox

価値観でマッチするスカウトサービス
 career ticket scout

JOBBRASS 新卒

キミスカ

Wantedly

doda キャコパス

こんな声もあります



なんか、ナビサイトって、余計な企業もたくさん出てきてうまく探せないんですけど！

SNSなどと同じで、企業側も学生へのヒット数を増やすため、「**検索キーワード**」を広く設定している。
できるだけ、「**検索軸**」を細かく入れることも大切。

稀に、ナビサイトは「大手しか出てこない」という声もありますが、それは上層しか見ていないからかも。

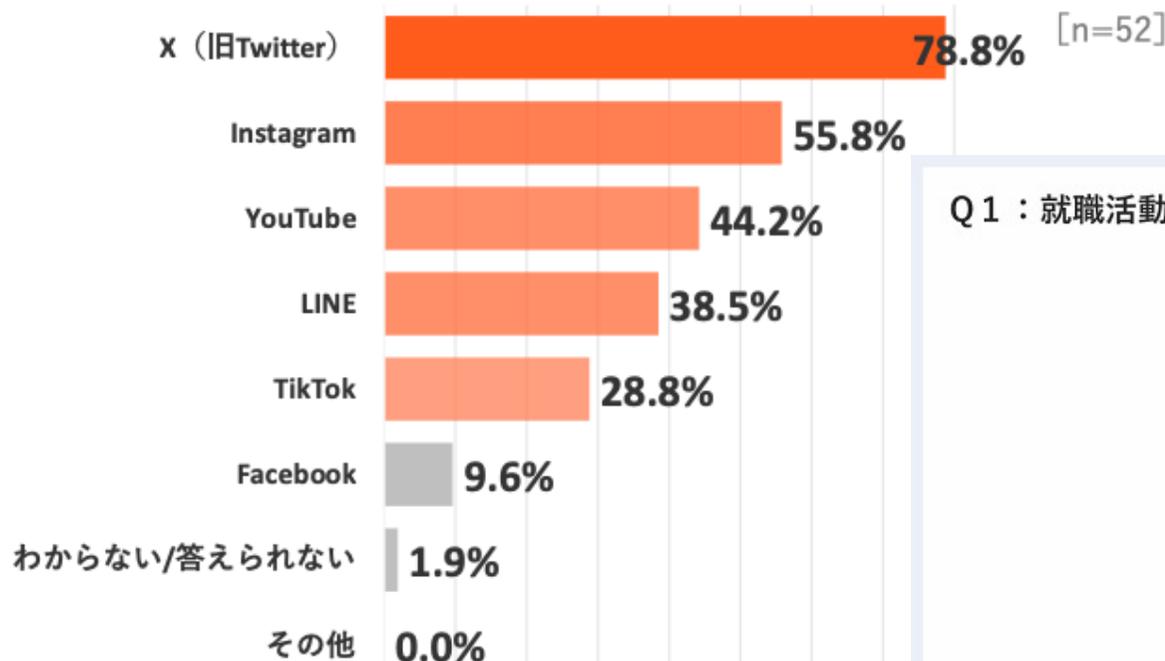
企業側が**支払った金額によって、掲載順が変わる**仕組み。
予算を考えると大手が上にきて当然。
しっかりスクロールして、下も見ていきましょう！



SNSの活用者も増加！

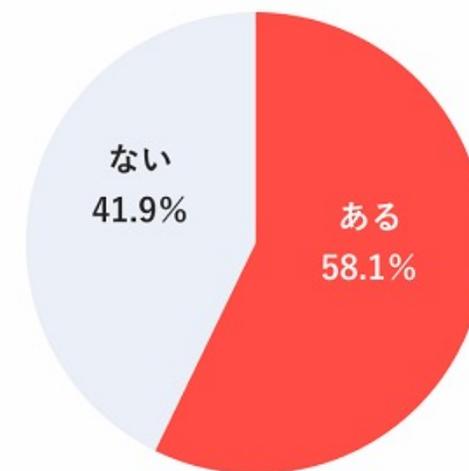
Q2

Q1で「SNS」と回答した方にお聞きします。どのSNSを活用して就活情報の収集を行っていますか。（複数回答）



企業の公式SNSなどは、最新情報の宝庫。受ける企業のものは、必ず見てきましょう！

Q1：就職活動において、SNSで情報収集することはありますか？



Suneight

25卒の



「優良企業を探したいのだけど・・・。」

大手有名企業 ~~＝~~ 優良企業

・・・なんて思いませんか？

大手や有名な企業が、必ずしも「優良」とは限りません！
最近のニュースを騒がせている企業も大手有名企業では？？

あなたにとっての「優良企業」を探そう！



こんなところにも情報が

「東洋経済オンライン ランキング」

国内の様々なランキングを毎年発表しており、一覧で見ることができる。

<https://toyokeizai.net/category/Companyrankings>

「GPTWジャパン 働きがいのある会社ランキング」

国内の「働きがいのある会社」を毎年ランキング

<https://hatarakigai.info/ranking/japan/2022.html>

「経済産業省 グローバルニッチトップ企業100選」

2020年と少し古いが、経済産業省が選ぶ信用度は高い。

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/mono/gnt100/index.html

「厚生労働省 女性の活躍推進企業データベース」

女性管理職比率や平均勤続年数などが公表されてる。

<https://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/positivedb/>



押さえておこう！

就活では、「**企業へ直接問い合わせる**」こともポイント！



行きたい業界(企業)があるが、**ナビサイトに求人が見つからない。**

- ごく少数の採用だとサイトを使っていない場合もある。
- 募集をしていなくても、**検討してくれる場合も。**

「次のISの予約はいつ？」

「もうエントリーは終了したの？」

「予約がいっぱいで、他に空いていないけど」などなど

学生からの問い合わせは、企業は歓迎！

しかも、採用担当者に**名前を覚えてもらえるチャンス！**

職業情報サイト(Jobtag)



仕事について「**90秒の動画**」で見ることができ
る。



医薬情報担当者 (MR)

どんな仕事？

製薬会社に勤務し、自社の医薬品（医師の処方箋により使用する医療用医薬品）を中心に、医薬品が安全かつ効果的に使われるように、医師、薬剤師、看護師など医療従事者に対し、医薬品の効果、使い方、副作用などの情報を提供するとともに、医療現場からの情報収集等を行う。MR (Medical Representatives) とも呼ばれる。

仕事は大きく分けて3つある。
第1は情報の提供で、病院や個人医院、薬局などを訪問し、医師や薬剤師に面談して、自社の医薬品の特長や品質、有効性、副作用、使用上の注意といった、適正使用のための情報をパンフレットなどを使って説明する。医療機関からの薬に関する問い合わせにも対応する。

第2は情報の収集で、医師や薬剤師から製品の有効性、安全性、品質などの医薬品情報を集める。また、医薬品に対する医療関係者の要望やアイデアを集めて、自社に報告することにより、新薬の開発などにつながる。

第3は情報の伝達で、収集した医薬品の有効性や安全性情報について分析、評価



見てわからないことは説明会などで
企業にいてみよう！

自己分析機能もある



就活に使える自己分析ツール

- 職業興味検査
- 価値観検査
- 簡易版職業適性テスト
- ポータブルスキル見える化ツール

「就活の軸」を考えるツール

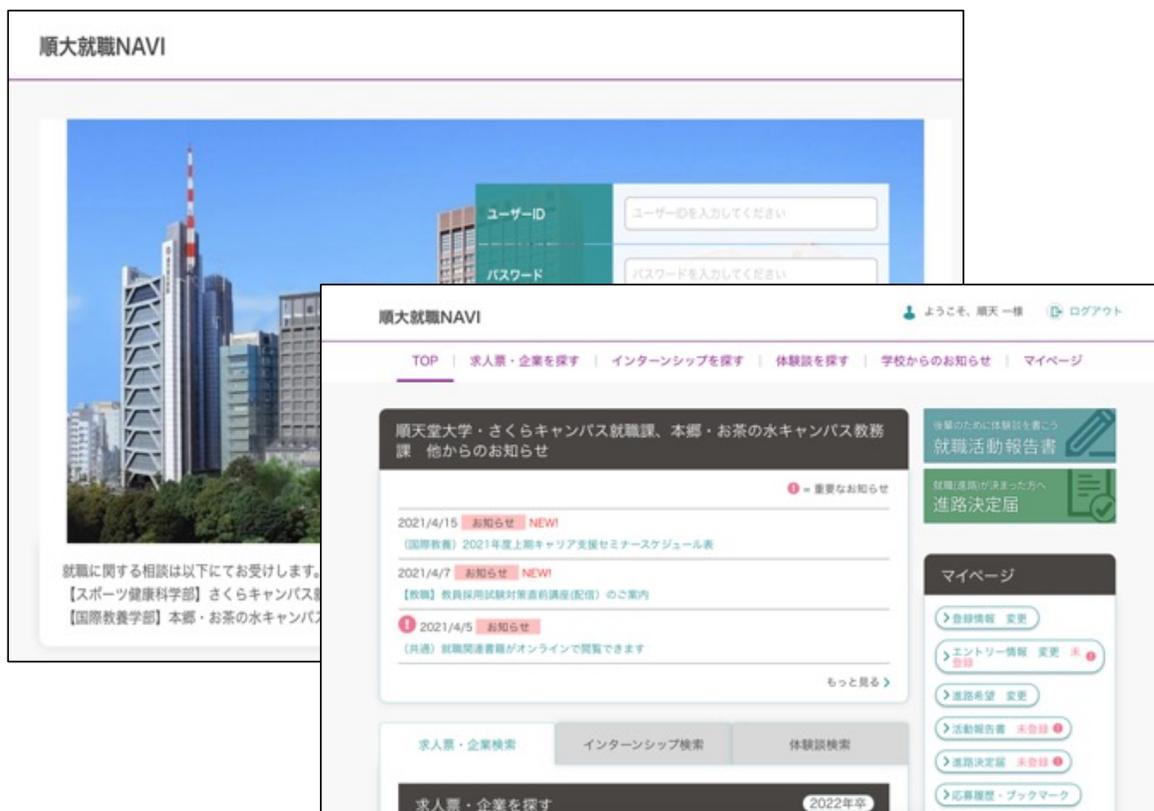
「自分の能力」を整理するツール

実際に使ってみよう！

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。

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、11月5日(月)
「自分らしい働き方ができる環境の調べ方」講座
お楽しみに！

お疲れ様でした！