

# はじめに

---

近年多くの企業で開催され、参加が一般的になった「インターンシップ」。気になりつつも、まだやりたいことや行きたい企業が定まっていないから…と先延ばしにしたり、ハードルが高そう…と二の足を踏んでいる人もいます。

「インターンシップ」は、そのような人にこそ最適の機会です。社会人になると、このような官民他業種、同業他社など幾多の場での職業体験の機会はほとんどありません。「インターンシップ」として、様々な業界、企業、職種の体験ができるのは就活生ならではの特権です。

特に上記に該当する方はこの機会を積極的に活用しましょう。

## インターンシップとは

### What Is An Internship?

---

インターンシップとは、学生が実際に仕事を体験する制度のことで、“就業体験”とも言われています。インターンシップに参加することによって、自らの気づきを得たり、以下のような様々なポイントを深めることができます。

## インターンシップに参加したら

### 得られること

#### What You Can Gain From Participating In An Internship

---

- 志望する業界・企業・職種への理解を深められる
- HPなどの活字ではわからない生の情報を得ることができる
- 社会人として、またその業界や企業で働くことの実感的イメージに繋がる
- 志望業界を絞ったり広げたりするのに役立つ
- ES、面接、社会人と話すなど、本選考にもあるステップに慣れることができる
- 選考に有利な場合がある（全く関係がないこともある）
- 社内風土や社員の様子を直接感じることができる
- ほかの就活生の様子を知ることができる

# インターンシップの探し方

## How To Find An Internship

身近な情報は  
やっぱり安心！

先輩や友人からの  
紹介

興味のある企業情報を  
いつでも探せる  
どこでも探せる

個別企業 HP で  
調べる

多数の企業情報に  
簡単アクセス

インターンシップ  
情報サイト

一橋生の就活を  
全力サポート！

キャリア支援室の  
情報を活用

キャリア支援室では、  
こんなことをしています

- 一橋大学主催インターンシップセミナー等の実施
- manaba での情報提供
- キャリア支援室前のチラシ設置

一橋生にインターン情報を案内してほしいと依頼のあった会社のチラシを随時設置しています。  
参考にして下さい。

- 「Hit-u ナビ」

企業や団体から送られてくるインターンシップ情報を検索・閲覧できます。

下記 URL または QR コードよりアクセスしてください。

<https://uc-student.jp/hitotsubashi/>



ただし、この情報は、キャリア支援室を通さずに、  
企業・団体が直接登録したものです。  
皆さん自身が企業・団体に関して調べたうえで、  
応募や問い合わせをおこなってください。

官公庁などで  
キャリア支援室が窓口の  
インターンシップ



官公庁のインターンシップのうち、キャリア支援室が窓口となっているものについては、官公庁ホームページに掲載の**応募締切日の 10 日前**（土日祝日は除く）までに、応募書類をキャリア支援室に提出してください。

manaba のコース

「キャリア支援室」>コンテンツ「官公庁インターンシップについて」

【件名】官公庁インターンシップについて

【提出先メールアドレス】 [career-dom@dm.hit-u.ac.jp](mailto:career-dom@dm.hit-u.ac.jp)

- ※ 大学のメールアドレス(学籍番号@g.hit-u.ac.jp)からお願いします。
- ※ 複数の申込みも可能ですが、日程が重ならない事が前提となります。
- ※ 公式 HP で「個人で応募」と明記されているものは、大学を通さずに各自で応募手続きを行ってください。

# インターンシップを選ぶ際の3つの注意点

## 3 Things To Keep In Mind For Choosing An Internship

### 01

#### 最初から業界を絞らない

最初はあまり業界を絞らず、少しでも興味がある会社であれば、積極的にインターンシップに参加し、徐々に志望企業を絞っていくのがおすすめです。就活を始める前から企業を選びすぎると、視野が狭くなって本当に自分が興味を持てる企業まで辿り着けない恐れがあります。

### 02

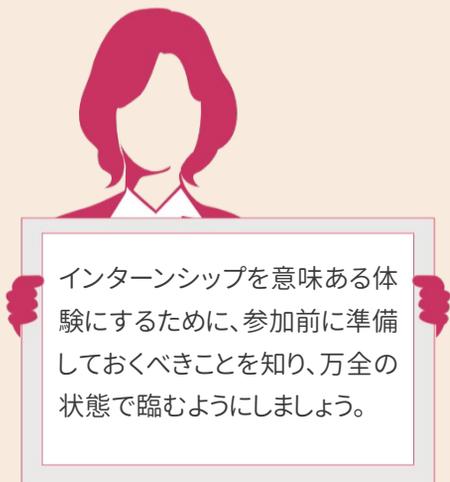
#### 計画的に応募先を選ぼう

インターンシップが実施される時期は夏休みや冬休みに集中する傾向が強く、計画的に応募先を選ぶ必要があるでしょう。さらに、人気企業のインターンシップは選考が行われるのが一般的で、必ずしも参加できるわけではないという点にも注意しておきましょう。

### 03

#### 客観的な視点を持とう

客観的な視点も重要です。業界・職種ともに明確な考えがない場合は、適職診断や自己分析を行い、その結果を参考にインターンシップ先を決めても良いでしょう。



インターンシップを意味ある体験にするために、参加前に準備しておくべきことを知り、万全の状態での臨むようにしましょう。

#### 達成目標を立てる

参加プログラムを今一度確認しましょう。

「業務に必要なスキルは何なのかを学ぶ」、「苦手な対人コミュニケーションを克服する」、

「参加学生や社員との人脈を広げる」などの達成目標を立てておくことで有意義に時間を過ごせるはずです。

## インターンシップ先が決まったら 準備すべきポイント Points To Prepare For Internship

#### 企業研究

インターンシップに参加する企業について調べておくことが大切です。具体的にどのような事業を展開しているのか、どのような知識が学べるのか、企業のホームページなどで確認しておきましょう。経営の状況や業績の動向を投資家に向けて紹介している IR 情報にも目を通しておくことをおすすめします。

# インターンシップをより有意義なものとするための 5つのポイント

## 5 Keys to Make Your Internship More Meaningful

参加することで多くの気づきが得られるインターンシップ。  
以下のポイントを意識して臨むことで、より有意義な機会にすることができます。



# Internship Experiences

## 先輩の声

インターンは行かないより行った方がいいと思う。

人事と仲良くなれるし、多くの社員の方とお会いすることで、理解も深まった。就活生の友達もたくさんでき、小論文の添削をするグループも作った（機能しなかったけど）。

また、インターンの選考を通して、ES・面接の練習ができたり、自己分析を進めたりした。

（社会学部・マスコミ内定）

インターン参加者はES免除で、選考中も優遇されていると感じたので、少しでも興味があれば、インターンにぜひ参加すべき。

（社会学部・運輸/メーカー/情報内定）

インターン説明会に参加したところ、企業主催一橋生向けのイベントの案内が来た。

（社会学部・マスコミ内定）

就職を考える上で、自分に何が向いていて向いていないのか、どんな仕事が好きでどんな仕事が苦手か、を知るには、実際の仕事に触れてみる必要があると考え、長期インターンに挑戦しました。

ビジネスで求められるコミュニケーションに慣れることができたことや、大きな責任のある仕事を任せただいて粘り強さを身につけられたことが、就活に活かされたのではないかと思います。

（商学部・メーカー/IT内定）

インターンは積極的に参加しましょう。選考に慣れるばかりでなく、企業理解を深める絶好のチャンスです。

また、インターン優遇があることも多いです。

（社会学部・金融/コンサル内定）





2020年就職活動体験記の中から、インターンシップに関する先輩たち（2021年卒業生）のコメントをピックアップしました。ぜひ参考にしてください。

（なお、これらは先輩たちが参加した様々なインターンシップに対してのコメントで、内定先に限定したものではありません。）

内定を頂いた2社はインターン経由での内定だったし、インターンでの立ち回りが評価されて本選考で下駄をはかせてもらって面接していただいた感があったので、本当にインターンは大事だと思う。落ちまくって心折れる場面が多いが、**早い段階から積極的に取り組むべき**。興味がないところも行くとも必ず発見があるし、他社の面接で話題にできることも多い。

（商学部・メーカー内定）

インターンシップ説明会に参加して、その業界・企業に対して惹かれた部分・合わないと思った部分を言語化してみることで、その共通点から、**自分の軸が見つかっていく**のではないかと思います。

（社会学部・メーカー内定）

インターンに参加することで優遇がもらえること、インターン選考はほとんど受からないことから、**業界を絞り過ぎずに沢山出す**ことをおすすめします。夏インターンの時点では、面接対策が甘く落ちたことがたくさんあり、チャンスを逃していました。徹底して想定される質問への回答を準備すること、自分のアピールの仕方を考え抜くことで、モノにできたチャンスがあったと思います。

（社会学部・情報内定）

インターンで関わった社員の方や参加者の**明るい雰囲気**がとても好きだったので、惹かれた。

（商学部・メーカー内定）

インターンはなぜか、**本選考以上に狭き門**です。就活当初（少なくとも私は）、学歴・これまでの体育会の経験・海外経験から、どっかには引っかかるだろうと思っていましたが、ES・テストセンターで普通に落とされることに衝撃を受けました。

（商学部・専門技術サービス内定）

色々な企業を見た上で、**納得して就職活動を終える**ことができました。ぜひ、自分の可能性を狭めることなく、色々な業界を見てみるとよいと思います。加えて、インターンに参加すると**早期選考に参加できる**（こともある）ので、積極的に応募してみるとよいと思います。

（法学部・マスコミ内定）

