

5分で読み終わる! /

はじめての

# サマーインターン 準備ガイド

就活初心者のための完全ロードマップ



doda<sup>+</sup> キャmpas

就職活動の第一歩ともいえる「サマーインターンシップ」。  
多くの大学生にとって、初めて企業と深く関わる貴重な機会です。

「何から始めればいいのか分からない」  
という声も多く聞かれるため、本資料では  
就活初心者にもわかりやすく、インターンに向けた準備の  
流れやポイントを丁寧にまとめました。

自信を持って本番に臨めるよう、一つずつ確認していきましょう。



# 目次

サマーインターンとは？	3
サマーインターンはいつから？スケジュールを紹介	4
ざっくりチェック！サマーインターン準備ステップ	5
<b>【徹底解説】サマーインターンの準備はこう進めよう！</b>	<b>6</b>
STEP 01 「自己分析」の進め方	6
STEP 02 「業界・企業研究」の進め方	8
STEP 03 「エントリー書類の準備」の進め方	10
01 基本情報を用意する	
02 自己PR・志望動機を書く	
03 第三者にチェックしてもらう	
STEP 04 「選考対策」の進め方	11
01 選考フローを知る	
02 筆記試験(SPIなど)を対策する	
03 自己PR・志望動機を整理する	
04 面接対策をする	
05 企業ごとの対策を行う	
チェックリストと活用ツール	12
まとめと次のアクション	13

# サマーインターンとは？

サマーインターンとは、夏休みなどの中長期のお休み期間中に開催される**職業体験型のプログラム**。主に大学3年生を対象としており、**多くの企業が4月～5月ごろに募集を開始**します。

サマーインターンは、就活の基盤を築く重要な機会です。自己分析や業界研究を通じて「自分の強み」や「志望の軸」が明確になれば、本選考にも大いに役立ちます。

「早すぎるかな？」と不安に思うかもしれませんが、早期に準備を始めた人ほど余裕を持って行動できます。まずはできるところから一歩踏み出してみましょう。

なお、**インターンシップと呼ぶことができるのは、5日以上の実施期間のものだけ**。

1日などの短期間で終わる説明会等は、「オープン・カンパニー」と呼ばれ、それぞれ区別されています。(詳細は下記の表を参照してくださいね)

インターンやオープン・カンパニーは、業界理解を深めたり自己分析を進めたりなど、将来のキャリアについて可能性を探る良い機会です。

	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4
	オープン・カンパニー	キャリア教育	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
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	×	×	○	○

# サマーインターンはいつから？

## スケジュールを紹介

サマーインターンを含む、就活スケジュールをご紹介します。

主な開催期間は、**大学3年6月ごろ～9月ごろ**。

内容は下記の通り、開催期間の長さによって異なります。

### 主な期間と内容

#### 短期型

(1日～3日)

企業説明や  
グループワーク中心

#### 中期型

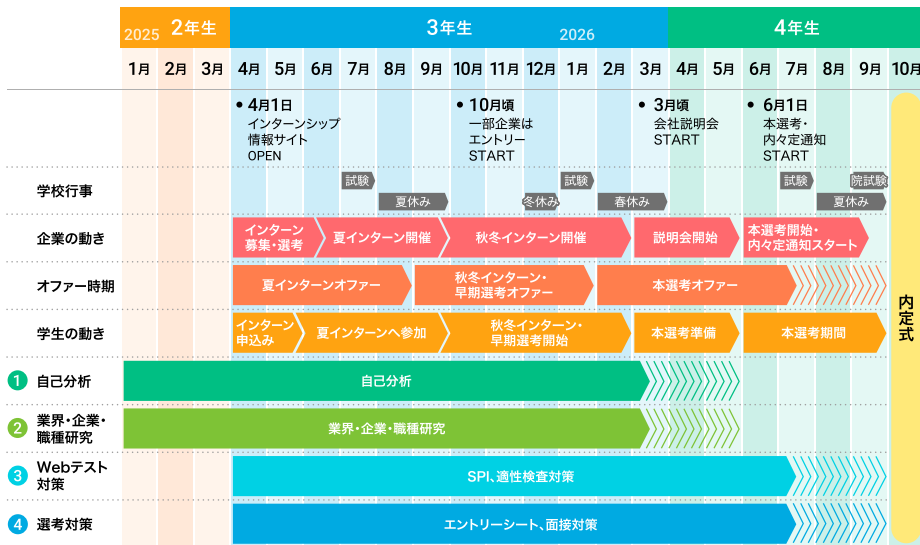
(5日～2週間)

職場体験や  
業務体験あり

#### 長期型

(1カ月以上)

社員と実務を  
行うケースも



内定式

ざっくりチェック！

# サマーインターン準備ステップ

2年生1月～

## STEP01 自己分析

- 過去の経験を振り返る
- 自分の強みや価値観を整理する

2年生1月～

## STEP02 業界・企業研究

- 志望業界を絞り、企業の特徴を把握する
- 興味のある企業をリストアップする

3年生5月～

## STEP03 エントリー書類の準備

- エントリーシートや履歴書を作成
- 自己PRや志望動機の記事構成を考える

3年生5月下旬～6月

## STEP04 選考対策

- SPI・Webテストなどの筆記対策
- 面接練習やビジネスマナーの確認

## 徹底解説

# サマーインターンの準備は こう進めよう！

各ステップの進め方について具体的に見ていきましょう。

STEP

01

## 「自己分析」の進め方

自己分析とは、自分の強みや価値観、過去の経験から「どんな仕事に向いているか」「どんな環境で力を発揮できるか」を明確にする作業です。

下記のステップで、無理なく進めてみましょう。

### 01 過去の経験を棚卸しする

小・中・高・大学時代に頑張ったことや印象に残っている出来事を思い出し、「なぜ取り組んだのか」「どんな工夫をしたか」「結果どうだったか」を整理します。部活、アルバイト、ボランティア、学業など何でもOKです。

### 02 自分の特徴を言語化する

過去の経験から、自分が「大切にしている価値観」や「得意なこと」「苦手なこと」を見つけてみましょう。たとえば「人と協力するのが好き」「新しいことに挑戦するのが得意」など、少しずつ言葉にしていきます。

### 03 他人の視点も取り入れる

自己分析は一人で行うと偏りがちです。友人や家族に「自分の良いところ」や「向いていそうな仕事」を聞いてみると、新しい発見があります。

### 04 仕事にどう活かせるかを考える

見えてきた自分の強みや価値観が、どんな業界や職種とマッチするのかを考えることが、企業選びや志望動機づくりの土台になります。

このような自己分析のやり方は、さまざま存在します。

自分の過去の歴史を振り返りながら過去から現在までの価値観や考え方を振り返る「自分史」をはじめ、自分の気持ちのアップダウンを基に自分の軸を整理する「モチベーショングラフ」…など、どんなやり方があるのかは、以下の記事をチェックしてみてください。

[コラム記事はこちら](#)

[【完全版】自己分析のやり方10選！](#)

[自分に合う分析や志望動機への活かし方がわかる](#)





## 「業界・企業研究」の進め方

業界や企業研究は、自分に合うか(働き方や叶えたい姿が実現できるか)をはじめ、「なぜこの業界・企業が良いか」を言語化する上で、重要なステップです。

就活初心者の方でも無理なく進められるよう、4つのステップに分けてご紹介します。

### 01 業界の全体像を把握する

まずは興味のある業界をいくつか選び、それぞれの業界が「何をしているのか」「どんな役割を果たしているのか」をざっくり理解しましょう。業界研究サイトや就活情報誌を活用すると、初心者でも全体像がつかみやすいです。

そもそも、業界とか業種って何が違うの？

という方は以下をチェック。

[コラム記事はこちら](#)

[就活時に知っておきたい職種とは？](#)

[業種との違いや代表的な職種一覧をご紹介します](#)



### 02 業界内の主要企業を知る

業界の中には大手企業から中小企業まで多くの会社が存在します。シェアが高い企業、有名な商品・サービスを展開している企業などをリストアップして、比較してみましょう。

### 03 企業ごとの特徴を調べる

気になる企業が見つかったら、企業の公式サイトやIR資料、ニュース記事などを使って、「理念」「事業内容」「強み・競合との違い」などを深掘りしていきます。

### 04 自分との接点を考える

最後に、「この企業で自分のどんな強みを活かせるか」「共感できるポイントはどこか」など、自分との接点を探ります。これがそのまま志望動機や自己PRに繋がるヒントになります。

自分の目線で情報を整理していくことが、納得感のある就活につながりますよ。

#### 業界研究にオススメのサービス

▶ **書籍** 『業界地図』(東洋経済新報社／日本経済新聞社)

▶ **PDF資料** 人気12業界のビジネス構造や動向がサクッとわかる！  
『業界研究ファイル』

dodaキャンパスに会員登録すると、[こちら](#)から無料で資料が手に入ります

▶ **データベース** 就活情報サイト  
dodaキャンパス／リクナビ／マイナビ

dodaキャンパス

スカウト型で自分では知り得なかった企業と出会える

リクナビ・マイナビ

最新の企業情報、インターン情報などがチェックできる

▶ **ニュース** 経済ニュースアプリ・ビジネス誌

## STEP 03

# 「エントリー書類の準備」の進め方

就活を始めたばかりの方にとって、エントリー書類の準備は不安が多いもの。ここでは、エントリーシート(ES)や履歴書の準備をスムーズに進めるためのステップをわかりやすく解説します。

### 01 基本情報を用意する

履歴書には学歴・資格・アルバイト歴などの基本情報が必要です。あらかじめ一覧にまとめておくと、複数社に提出する際も使いまわして便利です。

### 02 自己PR・志望動機を書く

企業ごとにカスタマイズしながら、具体的なエピソードを交えて書くことが大切です。「なぜその企業を選んだのか」「どのように貢献できるか」を明確に伝えましょう。

### 03 第三者にチェックしてもらう

内容の誤字脱字や伝わりにくい表現は、自分では気づきにくいもの。就職課やキャリアセンター、信頼できる人に見てもらいましょう。

ネガティブな表現など、書類選考で落ちてしまう原因や具体的な対策方法については、以下の記事をチェックしてみてくださいね。

[コラム記事はこちら](#)

[書類選考に落ちる理由とは？](#)

[通過率を上げる8つのポイント、対策法](#)



このように、準備は段階的に進めるのがコツ。焦らず、丁寧に取り組むことで、納得のいくエントリー書類が完成します。

## STEP 04

# 「選考対策」の進め方

就活を始めたばかりの方にとって、選考対策は「何から始めればいいのか？」と不安に感じるもの。ここでは、初めてでも取り組みやすいように、選考対策の進め方をステップごとにわかりやすく解説します。

### 01 選考フローを知る

まずは、企業の一般的な選考フロー（エントリー → 書類選考 → 筆記試験/SPI → 面接）を把握しましょう。どんな準備が必要かが明確になります。

### 02 筆記試験(SPIなど)を対策する

SPIや玉手箱などの適性検査は、多くの企業で導入されています。問題集やアプリを活用し、コツコツ練習を積みましょう。特に非言語分野(計算問題など)が苦手な人は、早めの対策がカギです。

### 03 自己PR・志望動機を整理する

書類や面接で必ず聞かれるのが「あなたはどんな人？」という問い。自己分析をもとに、強み・エピソード・入社後の意欲を一貫して語れるよう準備しましょう。

### 04 面接対策をする

面接は実践あるのみ。最初は緊張してうまく話せなくても大丈夫。大学のキャリアセンターや友人と模擬面接をして、場慣れとフィードバックを積み重ねてください。

### 05 企業ごとの対策を行う

企業によって重視するポイントは異なります。志望企業の選考内容や求める人物像を調べ、企業に合わせた対策を行うことが内定への近道です。

このように、準備は段階的に進めるのがコツ。焦らず、丁寧に取り組むことで、納得のいくエントリー書類が完成します。

# チェックリストと活用ツール

## 準備チェックリスト ✓



- 自己分析をひと通り終えた
- 業界・企業研究を進めている
- エントリーシートの下書きがある
- SPI・Webテストの練習を開始している
- 面接の基礎知識を確認した
- インターン参加候補日を整理している

## おすすめ活用ツール

▶ SPI模擬試験(無料サイト)

▶ dodaキャンパス

### 自己分析AI



### キャリアタイプ診断



# まとめと次のアクション

サマーインターンは、就職活動の基盤を築く重要な機会です。  
自己分析や業界研究を通じて自分の強みや志望を明確にすることで、  
就活の軸が見えてきます。

準備を始めるのに「早すぎる」はありません。  
まずはできることから一つずつ進めていきましょう。

本資料を印刷して、就活ノートと併用することで、  
より効果的な準備が可能です。

