



インターン シップ選考



準備ガイド



doda[!] キャンパス



インターンシップ選考準備ガイド

先輩たちの多くが「参加してよかった!」と声を挙げているインターンシップ。社会人の雰囲気を知ることができたり、これまで知らなかった仕事を知るきっかけになったり、働き方をイメージしやすくなったりと参加メリットがいっぱいです。この『インターンシップ』準備チェックシートを使い、あなたの準備段階を確認してみましょう。



▶ 参加の目的の確認

01 企業や職種への理解を深める

「この企業は〇〇なはず」や「この職種は・・・なことをするのだろう」と、思い込みやイメージで理解したつもりになっていませんか？インターンシップで企業と接点を持つことにより、より深く仕事について知ることができます。あなたが自分の目で確かめたことや考えたことは志望動機を作成する際にも役立つはずですよ。

02**就活経験の先取り**

インターンシップでは、エントリーシート・面接・グループディスカッションなど、就職活動で実施される選考プロセスを体験することができます。

いざ、就活本番!となった時に、この経験が役に立つことでしょう。

例えば、自分の苦手とする点と向き合い、準備をすることで、本番の緊張緩和にもつながります。

03**自分を知る**

インターンシップ参加後には必ず「振り返り」をしましょう。単純に「楽しかった」で終わるのではなく、自分が「準備できていること」と「準備できていないこと」を確認してください。

参加前には「準備度チェック」を行い、参加後には自分の「成長度チェック」をすることが大切です。得意分野は伸ばしつつ、不得意分野については減らせるように準備をしていきましょう。

▶ 参加する際の心構え

- 目的を持って参加しよう

- 主体的に行動しよう

- 一つでも多くのことを学ぶ!という気持ちで参加しよう

- 基本的なマナーを守ろう

- 参加後には振り返りの時間を作ろう

▶ あなたが応募先企業を見ているのと同様に企業もあなたの参加姿勢を見ています!

▶ 参加目的の整理

自分の考えを整理してみましょう。

あなたは何を得心するためにインターンシップに参加するのでしょうか。

また、参加目的を達成するためにはどのようなインターンシップが適切でしょうか。

自分の軸を知ることでインターンシップ先探しがスムーズになります。

STEP01 インターンシップで経験したいことにを入れましょう。……………

STEP02 順位をつけてみましょう。……………

- | | | |
|--------------------------|----------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 仕事について理解を深める | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 自分のスキルを見極める | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 職種について理解を深める | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 自分の将来像を明確にする | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 事業内容について理解を深める | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 早期選考に参加する権利を得る | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 雰囲気を知る | 位 |
| <input type="checkbox"/> | 人脈づくりをする | 位 |

STEP03

インターンシップ・オープンカンパニーは、4つの組み合わせで選択することができます。関心のある項目に☑をいれましょう。

形式

- 職場体験 現場同行 座談会
 企画・プレゼン マーケティング グループワーク

プログラム

- 業界理解 会社理解 職種理解
 ビジネススキル 就活支援 人的交流

期間

- 長期(2週以上) 中期(1~2週)
 短期(2日~1週) 1DAY

時期

- 夏(7~8月) 秋(10~12月) 冬(1~2月)

まとめ

インターンシップ先探しにむけて、あなたの軸をまとめましょう。……………

インターンシップで経験したいことは

そのような経験を得るための基準

形式は？

プログラムは？

期間は？

時期は？

準備度チェックリスト

各項目について、できている場合は○、
できていない場合は×をつけましょう。

「やらなくてはいけないのはわかっているけど、
やり方がわからない、、、」という場合は？
をつけておきましょう。

あなたの準備レベルがわかります。



▶ 01 情報収集

応募先探しや企業研究をするために必要です。インターンシップや就職活動では有効な情報をどれだけ得られるかが成功のカギとなります。

大学のキャリアセンター（就職課）は情報の宝庫です。こちらも活用しましょう！

確認ポイント	○×？
インターンシップ先探し・申し込みができる情報源を2つ以上持っている	
大学内のキャリアセンター（就職課）の利用方法を知っている	
ニュース等で世の中の動きを確認している	
参加するインターンシップの実施内容を理解・確認している	
開催場所・時間・移動経路の確認ができている	

▶ 02 身だしなみ・印象

あらゆる場で「好感をもたれる」ことは可能性を広げます。様々な人と出会うインターンシップでは、第一印象が大きな役割を担います。内面を磨くことと並行して、スマートな印象が与えられるよう準備しておきましょう。

確認ポイント	○×?
スーツ・カバン・靴の準備ができており、清潔感のある着こなしができる	
長い髪は束ねる、ヒゲをそる、爪を整えるなど基本的なことができている	
眼鏡や時計はビジネスシーンにふさわしいものである	
姿勢良く、きびきびと動き、爽やかな立ち振る舞いができる	
『私服にて参加』と言われた場合にも対応できる服装を準備できている	

▶ 私服参加の場合は『オフィスカジュアル』を基準としましょう。

▶ 03 基本的なビジネスマナー

あなたの人柄や常識を判断する際に、マナーの習得度合いが基準となる可能性があります。学生基準のマナーではなく、社会人基準のマナーを意識しましょう。

確認ポイント	○×?
(知らない人にも自分から)挨拶がしっかりできる ※基本のあいさつや自己紹介	
アイコンタクト、自然なあいづち・うなずきができている	
期限や時間を守る ※遅刻はもちろん厳禁ですが、30分以上早い到着もNGです	
情報の取り扱い ※知り得た情報はむやみに他言(SNS含む)しない	
メール・手紙の書き方、電話応対(受ける・かける)を理解している	

自己紹介作成

30秒程度におさまる自己紹介文を作りましょう。

名前を覚えてもらうために、キーワードとユーモアを交えると好印象です。

自己紹介の構成

あいさつ⇒大学名+学んでいること⇒打ち込んでいることや好きなこと⇒結びのあいさつ

例) 初めまして!ベネッセ大学法学部から参りました進研花子と申します。

大学ではボート部に所属しており、ダブルスカルという二人乗りのボートに乗っています。

今は日焼けしていてこんなに真っ黒ですが、実はこう見えて寒くて雪が似合う、秋田県の出身です。皆さん3日間どうぞよろしく願いたします!

あなたの自己紹介

▶ 04 その他のマナー

確認ポイント	○×?
スマートフォンの留守番電話設定ができています	
借りたもの(インターンシップ先の備品や教材)は使ったら必ず返す	
社員と適度な距離感が保てる ※社員と仲が良い=選考に有利ということではありません	
整理整頓ができています ※机の上の整理や荷物の置き方に注意する	
失敗をしてしまったら正直に報告し、素直に謝る	

▶ 05 インターンシップ選考に関するもの

インターンシップに参加するにあたり、選考を設けている企業もあります。直前になって慌てるのではなく、早めに取り組んでおきましょう。

確認ポイント	○×?
自己分析	
エントリーシート対策1: 自己PR ※学生時代に頑張ったこと・長所等	
エントリーシート対策2: 志望動機 ※インターンシップ参加目的⇒得たいこと、自分の将来像	
面接対策: 入退室の基本マナー	
グループワークの進め方	

準備度の確認

インターンシップ当日までに準備が必要な25項目。
あなたはどのくらい準備できていますか？

○の数

×の数

?の数

▶ ×の項目は出来るだけ早く○になるよう準備をしましょう。

特に注意したいのは『?』をつけた項目です。

「一人で解決するのが難しい」と思った場合は、躊躇せず他人の手助けを受けましょう。

「わからない」と、一人で抱え込んで先延ばしにしないよう注意して下さい。例えば、キャリアセンターに足を運ぶことや、dodaキャンパスを活用してみましょう。

dodaキャンパスでは、皆さんのお役に立つ情報を随時発信しています。企業からインターンシップオファーがもらえるだけでなく、コラムやXなどでもリアルタイムで役立つトピックを取り上げています。

ぜひ活用して下さい!



参加当日の持ち物チェック

インターンシップ先に持参するようあらかじめ指示があったものは遅くとも前日までには準備をしておきましょう。

▶ カバンの中に入れたものには☑をつけましょう

- 企業から指定された持参物** ※履歴書・エントリーシート・参加受付票・印鑑等
- 筆記用具** ※キャラクター等がない・シンプルなペンとメモ帳・スケジュール帳等
- クリアファイル** ※買った書類を持ち帰るときに便利
- 腕時計** ※グループワークをする時にスマホで時間を見ることができないこともあるため
- ハンカチ・ティッシュ**

