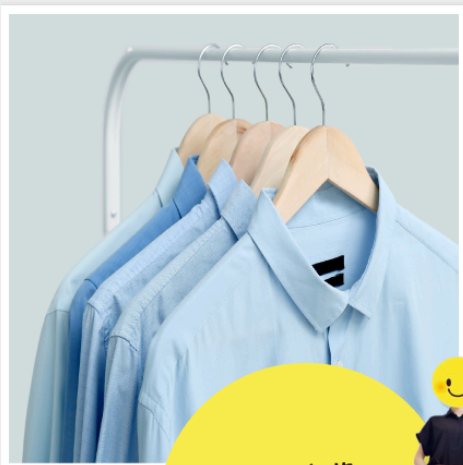


先輩のリアル と 人事のホンネ も公開

サマーインターン

何着ていく？



26卒の先輩の
実例写真つき！





先輩!来週から、サマーインターンが始まるんですけど何着ていけばいいですか!?

服装とか身だしなみってどうすればいいのかわからなくて難しいよね…



服装自由とか、オフィスカジュアルとか、いろいろあって難しすぎます…

みんなが迷うポイントとか、私はこうしたよっていうのまとめてみたから、これを参考にして!

人事の方にもインターンシップの服装について聞いてみたから!



「サマーインターン何着たらいい?」のお悩みを解決するために、

先輩の実体験と人事の視点を1冊にまとめました!

自信をもってインターンに取り組めるよう、参考にしてみてください!

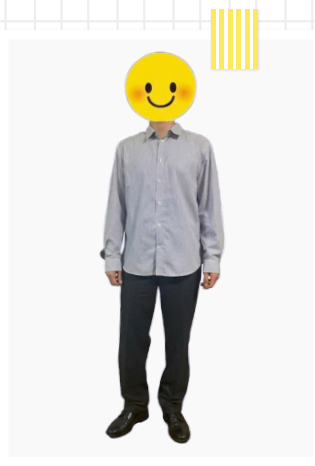
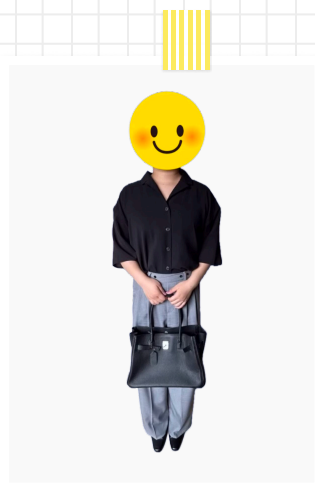
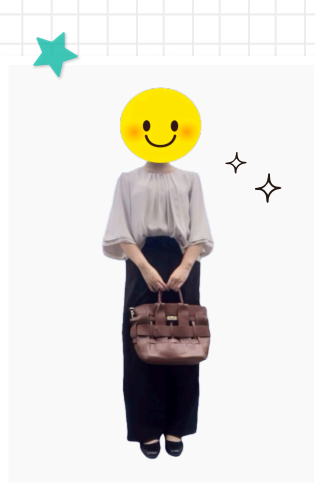
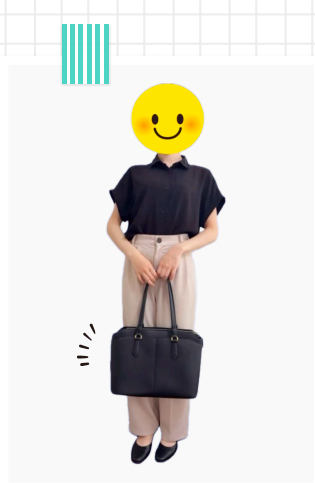
Contents

- よくある7つの質問に、26卒の先輩が回答! 2
- インターンの服装について人事の方に聞いてみた! 6
- 身だしなみ、持ち物チェックリスト 7

Q1. 「オフィスカジュアル」ってどんな服装？

A

私たちは実際にこんなオフィスカジュアルで
インターンに参加しました！



白・黒・紺・ベージュなど
落ち着いた色を選んでいる人が
多かった印象があります！

26卒 文学部
出身者



Q2. 「服装自由」「スーツ不可」「スーツ指定」 「私服」「私服可」「指定なし」それぞれ何を着ていく？

A 「服装自由」「私服」「スーツ不可」→オフィスカジュアル 「スーツ指定」「私服可」「指定なし」→スーツ

服装自由や指定がない場合、迷ったら、白・黒・紺、ベージュなどを基調としたシャツやスラックスなどを着ていくのがおすすめです。ただ、「私服」や「服装自由」でも、ラフな私服ではなく、前ページの写真のような**オフィスカジュアル**を着ていきました。業界によって異なると思いますが、夏で暑いため、スーツ指定ではない場合はジャケットは必須でないと思います。しかし、室内ではクーラーが効きすぎていることもあり、体温調節が難しいため羽織れるものを持っていくことをお勧めします！

26卒 教育業界
内定者



Q3. どんな靴を履いていった？

A スーツ→パンプス・革靴 オフィスカジュアル→ パンプス・革靴・ローファーなど

スーツに合わせる際にはパンプスを履いていきました。男性がスーツの場合は革靴を履いていました。私服の場合でも**スニーカーやサンダルは避けたほうが無難**だと思います。私服や服装自由の場合、黒いパンプスか、黒いローファーを履いていました。女性でパンプスを履くのが辛い方はローファーがおすすめです。

インターンシップで履いていた靴



26卒 人材業界
内定者



Q4. どんなカバンを持っていった？

A

写真のような、黒いカバンで行きました！



インターンシップに
持っていったカバン

A4サイズの書類が入るビジネスバッグがおすすめです。
色は黒や紺などの落ち着いた色の人がほとんどでした。

26卒 教育業界
内定者



Q5. 持ち物は何を持っていった？

A

筆記用具・メモ帳・時計

指定があればパソコンなどを持っていきました！

筆記用具とメモ帳は必ず持っていきました。A4のクリアファイルがあると、配布資料を持ち帰る際に便利でした。時計はグループワークなどで時間を測る際に使いました。企業によってはパソコンが必要なところがあるため、事前に企業からの案内を確認しておきましょう。充電器もあれば安心です。スーツの場合、スーツのほこり取りも持っていきました。女性の場合、ストッキングの予備や、靴擦れに備えて絆創膏を持っておくと安心だと思います。

26卒 政策系学部
出身者



Q6. どんな髪型をしていけばいいの？

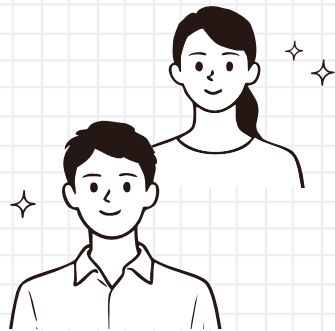
A

最も大切なのは、清潔感。第一印象を良くするためには、
服装だけでなく髪型もとても大切です。

実際にしていった髪型を教えてください！

おでこを出して低めの一つ結び、また前髪を下ろして触覚は出さずにハーフアップをしていきました。他にも前髪をサイドに流すスタイルも人気です。おくれ毛が出ないように、ピンなどで固定しましょう。

男性の場合は、おでこを出すことと、髪の毛が長すぎないことを意識していました。



髪色は明るくても大丈夫？

多くの学生は髪の毛を黒く染めていました。

髪色が明るいと真剣に就活に打ち込んでいないと思われるかもしれません。

26卒 法学部
出身者



Q7. いつも通りのメイクでも大丈夫？

A

髪型同様、清潔感が大切。

アイシャドウやリップを濃くしすぎないことや、まつげを上げすぎないことなどを意識していました。血色感を大切にして、健康的に見えるメイクが望ましいと思います。

26卒 教育業界
内定者



ここでしか見られない！ 人事にホンネを聞いてみた

学生が答えていたアンサーについて何か思うことはありますか？

Q6の髪色について、業界や企業によって明るい髪色を肯定的にとらえることもあるため、必ずしも髪色を暗くする必要はないかもしれませんね。個性を重要視している企業も多くあります。

様々な服装指定にはそれぞれ意味があるのですか？

服装指定には、服装を自分で選ぶという自主性が問われていることもあります。私服を指定している場合、学生にも社風を理解してほしいという想いがあります。

実際にインターンシップでの学生の服装をどの程度重視していますか？

服装を選考の判断基準にはしていませんが、その学生に対しての印象といえるでしょう。そのためTPOを理解できているか？という点では重要視しています。

インターンシップを控える学生の皆さんに服装についてのメッセージをお願いします。

皆さんは企業で働いている先輩の服装が良かったら、就職する企業を決めますか？ほとんどの方が“違う”と答えると思います。それは企業も同じです。就活生の服装ではなく、内面(どんな人なのか)を知りたいと思っています。服装には、正解・不正解はありません！大事なのは**相手にとってどういう人だと伝えたいか**かどうかです。信頼感や誠実さを伝えたい場合、清潔感のある落ち着いたスタイルを選ぶでしょう。もしくはカジュアルな雰囲気伝えたい場合、親しみやすさを意識した服装を選ぶでしょう。

服装を気にして頂きつつ、何よりインターンシップを楽しんでください！
就職活動を応援しています。

身だしなみ と **持ち物** を

チェックリストで確認しよう!

身だしなみ



- 事前に連絡された服装である
- しわや汚れがなく、清潔感がある
- メイクはナチュラルで健康的に仕上がっている
- 髪型はムースやピンで固定し、清潔感がある

持ち物



- パソコン
- メモ帳・筆記用具・A4のファイル
- 室内が肌寒い場合のアウター
- 腕時計
- 身だしなみを整えるために必要なもの



この1冊を参考にして服装に自信をもって
サマーインターンに参加しましょう!

