

山口大学 インターンシップ等 直前研修 資料

2025 年夏 キャリアセンター

インターンシップは「前」と「後」が重要です。

ここから未来がはじまります。しっかり準備しましょう。

タイプ1：オープンカンパニー 会社見学会・座談会など

タイプ2：キャリア教育プログラム（キャリアセミナー・仕事体験）

タイプ3：インターンシップ（汎用能力活用型・専門活用型） 5日間以上で、実務体験など
産学協議会報告書より

1-1. インターンシップの意味

インターンシップとは、会社や役所等での就業体験。大学で学ぶ意義を再確認するとともに、自らのキャリアを深く考察し、学び働く力を高めるための学習活動です。この経験を通じて、

- ① 就活準備につなげる ～ 自己分析と業界研究・企業研究・仕事研究
- ② 学業への意欲を高める ～ 大学で何をどう学ぶのかの意識改革
- ③ 少し社会人に近づく ～ 社会人と出会う。社会人から学ぶ。社会人を意識する

を実現してください。意味があるかないかは自分しだい。インターンシップに自分なりの意味を持たせましょう。あなたは、インターンシップに何を求めますか？

1-2. インターンシップで学べること

- ・自分が希望する企業の現場を体感できる
- ・自分の仕事への適性を確かめることができる
- ・業界や企業への理解を深めることができる
- ・社会人にふさわしいマナーが身につく
- ・ビジネスコミュニケーションのスキルが身につく
- ・仕事の達成感や責任感を体験できる
- ・論理的思考力（問題を整理して解決を導き出すための思考力）について学べる 等

2. インターンシップと就職活動 ～ インターンシップは、会社説明会ではない

インターンシップは就職活動では、ありません。参加しないと不利は、ありません。

結果的に就職活動につながるためには、選ばれる自分になることが必要です。

就職活動につなげる意識を持ちましょう。視野を広く、視点を磨いてください。

そして、大学で学ぶことの自分なりの意味を再確認したいです。

3-1. 事前の準備 ～ 保険の加入と参加届

学生教育研究災害障害保険（学研災）および付帯賠償責任保険（A コースまたは B コース）に加入

→ インターンシップ参加届を、毎回、必ず提出 * オンラインインターンシップも提出する

但し、山口型インターンシップは参加届の提出は不要です。

※ 参加届を提出しないと保険は適用されません。

キャリアセンターホームページに参加届様式あります。

<https://ds0n.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~ss-web/po-login/students/internship/>

3-2. 事前の準備 ～ 事前の研究で、質問を考える

- 業界理解 業界 MAP・業界研究本で基礎知識を身につける → 本を読む
- 企業理解 ① 理念 ② ビジネスモデル ③ ビジョン → ホームページ確認
- 働く理解 働くチカラ・働く制度・社会人の常識 → 本を読む

3-3. 事前の準備 ～ インターンシップのマナーは自分で学習

挨拶、名刺交換、メモのとり方、電話の出方かけ方 など

→ 実習中にわからないことは、会社の方に質問する。知らなければ教えてもらう

インターンシップ&キャリアの基礎知識

マイナビ https://job.mynavi.jp/conts/2027/is_basic/

リクナビ <https://job.rikunabi.com/contents/internship/>

キャリアセンター・工学部学務課には、日経 DVD「インターンシップ〈全 1 巻〉」あり。視聴可能

3-4. 事前の準備 ～ 自己紹介シート（A4紙 1 枚の自由フォーム）のススメ

<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hirao/oshirase/ISpr2025.pdf>

ポイント1 相手に伝わる言葉で、明確に、具体的に表現する

ポイント2 インターンシップで学ぶことへの意欲を示す

ポイント3 キャリアカウンセリングを利用する → 就活で使える

* 大学院生は自分の研究内容を一言で表現できるように準備をしておきましょう

* まわりの状況を見ながら渡すかどうか判断してください。事前に送ってもいいです

3-5. 事前の準備 ～ オンライン対応力・グループワーク対応力を高める

WEB コミュニケーションの準備をする。通信・映り方・会話のコツなど

3-6. 事前の準備 ～ 先方に確認しておくこと

初日の集合時間・場所、持参物、服装、自家用車の利用が可能かなど、事前に確認

■注意■ 予定変更は、すみやかに、確実に、伝える

4. インターンシップ先での諸注意

- さわやかな挨拶 第一印象は重要です
 - 学ぶ姿勢 一生懸命学びたい。わからないことは質問してください
 - 謙虚な態度 教えてもらっているという気持ちを態度で示すことを心がけましょう
- べからず集：
- × 会社のことをむやみに他人にしゃべらない。書きこまない。研修終了後も ⇒ 守秘義務
 - × 立入が許可されていないところには、入らない。指導者の指示・注意を守る
 - × 仕事中のケータイ・スマホは自粛。かけないといけない場合は、指導者の方に了解を得る
 - × ペンまわしに注意する
 - × 服装・髪型 カバン・靴・ベルト・アクセサリにも注意
 - × アルバイト・サークル活動は、インターンシップ中は休みにする
 - × 遅刻・早退・欠席がないように。やむを得ない場合は、会社と大学に連絡する
 - ◎ 会社の連絡先を控えておく 大学の連絡先は、インターンシップ窓口
 - 食事会・歓迎会に誘われた場合
 - 証明書等が必要な場合（単位認定・各種補助など）は、初日をお願いしてください

5-1. インターンシップ終了後 ～ 礼状・報告書・各種手続き

- お礼状 送る場合は、感謝の気持ちをこめて早めに送る
- 報告書 山口型以外：実施機関・斡旋機関の指示に従う
山口型：山口県インターンシップ推進協議会の場合
実習終了後2週間以内に提出 作成要領・書式は協議会ホームページにあり
→ インターンシップ報告書提出先：インターンシップ窓口へ
＊ 期限内に提出がないと督促します。必ず提出してください
- 単位認定の手続き、旅費・宿泊費の補助手続きは、自分で確実に行うこと
(山口県インターンシップ推進協議会など、経費の補助があるところがあります)

5-2. インターンシップ終了後 ～ 体験を次につなげる

- インターンシップの経験を、これからの学業に、これからの就職活動につなげる
→ 経験を内省する 自分なりの目標を再構築する(学業・就職活動)
→ 経験に基づき、見極める、深掘りする。自分の実力を高める
→ インターンシップの体験を自己PRに活用する。これからどーする！？
- 次のインターンシップの準備
→ 秋・冬・春のインターンシップも流れは同じ。参加届を忘れずに

＜学内窓口＞ インターンシップ参加届・報告書（山口型）の提出先、緊急連絡先
○ 人文・教育・経済・理・医・農・共同獣医・国際総合科学部、および、各大学院の学生
→ キャリアセンター（共通教育棟1階）
連絡先 TEL：083-933-5167/5145 Mail：intern@yamaguchi-u.ac.jp
○ 工学部（大学院）の学生 → 工学部学生係
連絡先 TEL：0836-85-9011 Mail：en302@yamaguchi-u.ac.jp

6. おわりに

見てきた、聞いてきた、だけにならないように。

楽しかった、つまらなかった、で終わらないように。

目的意識をしっかり持って、ちゃんと準備をして、お出かけください。

- すごい社会人に会って、刺激を受けよう。インターンシップは出会いのチャンスです
- インターンシップを大学時代に頑張ったことに。ここからどうするのが重要です
- 謙虚に学び、感謝の気持ちを持つ。人・会社・本との出会いを一生の財産に
→ キャリアセンターの本は利用できます

まだまだ、新型コロナウイルス対応 注意点



- 行くべきか、行かざるべきか、よく考えて行動してください
熱がある場合、体調不良の場合は、連絡してください
- 状況によっては、中止の判断をすることも
- 仕事を学ぶは、インターンシップだけではありません
→ 本から学び、新聞で学ぶ、研究会で学ぶなど、いろいろ

山口大学のキャリア支援・就職支援を活用しましょう

山口大学キャリアセンター <https://ds0n.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~ss-web/>



就職相談・キャリア相談

個別相談実施中。キャリアセンターにてお申し込みください

キャリア学習「本」

キャリアセンターは、総合図書館のサテライトです。貸出できます

日経電子版ギフト

日経電子版 pro キャリアセンターで使えます。メールでギフト贈ります

学内業界・企業研究会

年間通じて開催中。企業・官公庁が来てくれます。吉田・常盤・オンライン会場

企業研究プラットフォーム

10月オープン予定 夏の仕事研究プラットフォームは9月末までです

キャリアセンター／就職 NEWS

は毎週月曜日配信。3年生以上

キャリアセンター／キャリア NEWS

は不定期配信。1～2年生

大学アドレスを見逃さない！

インターンシップが、皆さんにとってよき学びの機会になることを願っています。

わからないことは聞いてください。困ったことは相談してください。

山口大学キャリアセンターへ、お問合せください。 hirao@yamaguchi-u.ac.jp

