



## インターンシップ・マニュアル 「インターンシップの基礎」



小白川キャンパス キャリアサポートセンター

みなさん、こんにちは。インターンシップ参加希望者向けの「インターンシップの基礎」の資料になります。

本日のテーマと目標（ゴール）

2

本日のテーマ

**インターンシップの基礎**



本日の目標（ゴール）

**インターンシップ参加の意義を理解し、参加を検討する上で必要な情報を得ることができる**

本日のテーマは、インターンシップの基礎について学習します。本日のゴールは、インターンシップ参加の意義を理解し、参加を検討する上で必要な情報を得ることができることです。

## インターンシップに対する質問

- ① インターンシップとは何か？
- ② なぜ参加した方が良いのか？
- ③ アルバイトとの違いは？
- ④ どのようなプログラムがあるのか？
- ⑤ インターンシップの探し方は？



インターンシップ参加を希望する学生から、上記の質問をよく受けます。そこで①から⑤の質問について解説したいと思います。

## ① インターンシップとは何か？

4

# 「学生が在学中に自らの専攻・将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと」

→就職ではなく教育としての就業体験

インターンシップを通じて、今後大学で専攻分野をどのように学んでいくかを問い直し、また働くとは何かを考え、実社会で必要とされる能力を高めることを目的としている



出所) 文部科学省・厚生労働省・経済産業省 (1979; 2014; 2015) 「インターンシップの推進に当たっての基本的考え方」  
文部科学省 (2013) 「インターンシップの普及及び質的充実のための推進方策について意見のとりまとめ」

 山形大学  
Yamagata University

4

まず1つ目の質問です。そもそもインターンシップとは何かについて回答したいと思います。

我が国におけるインターンシップは「学生が在学中に、自らの専攻や将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと」と定義されています。つまり、インターンシップは自己の職業適性や将来設計について考える機会になる体験であると考えてもらえればと思います。また実務体験を通して、働く意味（なぜ働くのか？働く上でのやりがいとは何か？）について考え、社会人として必要な能力を高める機会にもなります。

昨年インターンシップに参加した先輩に、なぜ参加したいと思ったのか（理由）を聞いたところ、「早い段階から仕事を体験する経験をしたいと思ったから」「社会で求められるビジネスマナーなどを学びたかったから」など、将来を考えて早い段階から働く体験をしたいという理由が挙げられていました。

## ②なぜ参加した方が良いのか？

5

### なぜインターンシップに参加した方が良いのか？

- ①入社後のミスマッチを防ぐ上で有効な手段になる
- ②大学で何を学ぶかを考えるきっかけになる
- ③働くことをリアルに考えられる（試職の視点）
- ④就職活動の準備になる（プレ就職活動）

#### 【全国データ】インターンシップ参加目的（理由）

「特定の企業のことをよく知るため」、「自分が何をやりたいのかを見つけるため」、「志望企業や志望業界で働くことを経験するため」などが上位

出所) リクルートキャリア 就職みらい研究所 (2013) 事例研究「新卒就職・採用の新たなトレンド『試職(シシヨク)』学生と企業のマッチングに進化の兆しあり。」  
リクルートキャリア 就職みらい研究所 (2020) 「就職白書2020」  
マイナビ (2019) 「2019年度 マイナビ大学生インターンシップ調査」

 山形大学  
Yamagata University

5

2つ目の質問です。

①は、インターンシップで仕事を体験することで、入社後の仕事に対する理想と現実とのギャップで悩むこと（リアリティショック）を軽減する効果があります。

②は、インターンシップ体験を通して、自分に足りない点に気づき、大学に戻ってから勉強に臨む姿勢が変わります。特に理系の学生で専門分野のインターンシップに参加すると強く感じると先輩が言っていました。

③は、リクルートキャリアが提示した「試職（シシヨク）」という考え方です。学生の就職先選びにおいて、その決断をする前に対象となる仕事や職場を試す行為という意味になります。①の入社後のミスマッチ防止のために試着、試食、試乗などの消費生活においてはごく一般的である「決断前に試す行為」として、インターンシップが活用され始めています。背景として、「自分が何に向いている/やりたいのかが見つけられない」、「相手（職業）を知らない」まま就職活動に踏み込んでしまう問題があることなどが挙げられています。

④は、就職活動スケジュールの短期化（3月～6月の4ヵ月）が後押しになっており、夏季休暇中のインターンシップが事実上の就職活動のスタートになっている現状があります。また就職した学生の4人に1人がインターンシップに参加している状況にあります。

マイナビの調査（2019）によると、インターンシップに参加する目的は「特定の企業のことをよく知るため」、「自分が何をやりたいのかが見つけるため」、「志望企業や志望業界で働くことを経験するため」の選択割合が前年より増加しています。そして「インターンシップの経験は必要だと思う」とする学生は、9割を超えており、業界・企業・職種・仕事内容について、就職活動を見据えてインターンシップに参加しているといえます。

一方で、様々な理由でインターンシップに参加できなかった先輩もたくさんいます。本学で以前調査したアンケート調査（2017）を見ると、「実施時期や時間が、自分の予定と合わなかった」、「インターンシップの内容に魅力を感じなかった」、「採用選考上、有利になると思わなかった」「面倒だった」という理由で参加しなかったことが分かりました。当然参加しない学生も一定数おり、インターンシップの参加は就職活動にとってMUSTであるとは言えません（参加しなくても、就職はできます）。しかし、本学で行ったアンケート調査から、インターンシップ参加者と不参加者を比較すると、キャリア意識などに差があることが明らかになっています。インターンシップ不参加者のなかには、働くことがイメージできず就職活動がうまくいかない学生がいる可能性があります。

### ③アルバイトとの違いとは？

6

#### アルバイト

#### インターンシップ

アルバイト代、  
社会勉強のため

学生の  
目的

働くことや仕事理解  
のため

労働力の確保

受入先  
の目的

仕事・業界・企業  
理解の機会提供

時給・交通費

報酬

基本的に出ない

**インターンシップは「報酬」より「体験」が目的**

出所) リクナビ2018「インターンシップQ&A」  
マイナビ2018「インターンシップ面接選考の極意」



6

学生の皆さんのなかには、「働く体験ならアルバイトでも良いのでは?」「それぞれの違いがわからない」と感じる方もいると思います。そこで3つ目のインターンシップとアルバイトの違いについて回答したいと思います。違いを一言でいえば、「目的」が違うということです。もう少しいえば、インターンシップは「報酬」よりも「体験」が目的であるといえます。インターンシップは、主にお金を稼ぐことが目的のアルバイトと違い、働くことや仕事理解が目的になります。また受入先も仕事に対する理解が深められるように、しっかりとプログラムを準備しています。そのためアルバイトで体験できない経験が積めるのです。

## ④ どのようなプログラムがあるのか？

7

区 分		特 徴	学生の教育効果	企業のメリット
体験中心 数日～数週間 が多い	仕事理解型	1～2週間程度の職場・業務体験が中心。最後にレポートやプレゼンによる報告を実施することが多い	自己の適性・志向 の理解 働くこと・業界 の理解	企業・業界広報
	採用直結型	実際に一緒に働いてみてお互いを見極める採用活動の一環。外資系企業や大手ベンチャー企業などで実施。		採用マッチング
実践中心 数週間～数か月 が多い	業務補助型	普通のアルバイトでは経験できないような企業の業務に取り組む。期間は1か月以上の長期が多い。	社会人基礎力	若者を活用した業務の推進
	課題協働型	会社と大学を行ったり来たりして課題発見や企画立案に取り組む。グループワーク形式が多い。	社会人基礎力 + 学びの実践	若者の発想の活用・社内活性化など
	事業参画型	企業の新規事業や変革プロジェクトの一員をして業務に取り組む。期間は1か月から長いものと半年間の長期が多い。	社会人基礎力 + リーダーシップ	若者を活用した新規事業などの推進

### その他のプログラム例

①グループワーク（企画立案、課題解決、プレゼンなど）、②若手社員との交流会、③人事や社員の講義・レクチャー ④会社見学・工場見学・職場見学

出所) 経済産業省 (2012) 「成長する企業のためのインターンシップ活用ガイド基本編」  
マイナビ (2019) 「2019年度 マイナビ大学生インターンシップ調査」

4つ目の質問、インターンシップにはどのようなプログラムがあるのでしょうか？上記の図は経済産業省の資料から抜粋したインターンシップの類型になります。皆さんが参加する多くのインターンシップは赤枠のプログラム内容（特徴の部分）になります。また最近のプログラム内容には、「グループワーク」、「若手社員との座談会」、「人事や社員の講義・レクチャー」などがあります。プログラム内容はインターンシップの期間によって異なり、5日未満の場合は「グループワーク」が中心で、5日以上の場合は「実際の現場での仕事体験」が中心になります。ただし、これらはいくまで目安になります。受入先によって内容は違いますので、まずどのようなプログラムを体験できるかを、就職情報サイト（リクナビ、マイナビなど）や受入先のホームページで確認をしてください。



## ⑤ インターンシップの探し方は？

8

受入先を  
探すための  
媒体

① 就職情報サイト

② 興味ある企業や  
自治体のHP

4つの参加目的から探す視点

触れる

出会う

試す

学ぶ

出所) リクルートキャリア (2010) インターンシップ参加目的の類型 より

山形大学  
Yamagata University

8

最後に5つ目の探し方と探す際のポイントを説明したいと思います。まずインターンシップ受入先を探す媒体（情報源）として、大きく2つあります。①リクナビやマイナビなどの就職情報サイトです。まだ登録していない方は登録を済ませるようにしてください。詳しくは各サイトをチェックしてみてください。②は興味ある企業や自治体のホームページです。どこに載っているか探せない学生がいましたが、検索エンジン（Google Yahoo!など）で「〇〇（会社名、自治体名） インターンシップ 申し込み」と検索してみてください。

インターンシップ先選びの基準として、「業種」「プログラム内容」「職種」を基準に探す学生が多いですが、以下の参加目的を踏まえて考えることで、選択の幅は広がり、インターンシップの志望理由も明確になります。

「触れる」：仕事や職場の環境に触れる機会がほしいという目的

「出会う」：社会人（社員・経営者等）や他大学の学生との交流がしたいという目的

「試す」：自分の専門性や能力がどの程度通用するか試したいという目的

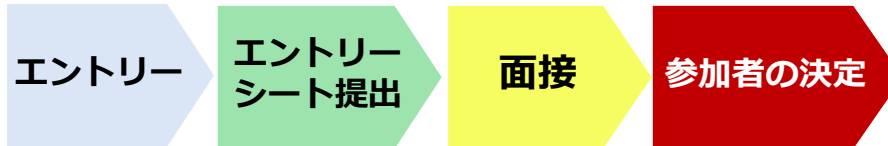
「学ぶ」：働くやりがいや意義、社会で必要なビジネスマナーやコミュニケーションスキルを学びたいという目的

これらの参加目的は、1つではなく複数の組み合わせの場合があります。ただし、そのなかでも特にどの目的で参加したいかを考えてください。そのうえで、自分の参加目的に合ったインターンシップを探してみてください。

## インターンシップの選考について

### 希望者が多い場合は、抽選または選考

<就職情報サイトから応募した場合の参加までのフロー>



この流れを体験することで就職活動のプロセスを事前に体験できる

インターンシップ選考のポイントは  
「積極性」や「やる気」

※受入先によって締め切りや選考形式が異なるので事前のチェックが必要

出所) リクナビ2018「インターンシップQ&A」  
マイナビ2018「インターンシップ面接選考の極意」

ここで、インターンシップの選考について説明をします。上記は就職情報サイトから応募した場合のフローになります。希望者が多い場合は、抽選または選考があります。選考はエントリーシートと面接の2種類があります。いずれの選考においてもポイントは「積極性」と「やる気」です。なぜなら採用選考と違い、入社したい理由ではなく、インターンシップになぜ参加したいか「参加目的」と積極的に取り組む姿勢ややる気が見られています。ただし、インターンシップの選考が落ちたからといって、就職活動に影響することはありません。

## 官庁・自治体のインターンシップ手続きについて

官庁・自治体のインターンシップは、  
**大学を通して申込手続きをする  
ことが必要**になります。

各キャンパス窓口にて事前相談をした上で、  
各機関の申込期限の  
**2週間前までに書類を提出**ください。

該当官庁のホームページ等で  
応募情報や書類を確認してください。



官庁・自治体が公募するインターンシップは、大学の窓口を通して申込手続きを行う必要があります。学内での承認手続きが必要になりますので、応募期限の2週間前までには、必ず申し出てください。

## インターンシップの保険加入について

インターンシップ先や通勤途中で事故にあったり、インターンシップ先で物を壊す場合があります。**怪我・病気、損害賠償責任などのインターンシップ対象の保険に加入**しておきましょう。

※自由参加型（単位認定外）のインターンシップは、**学生教育研究災害傷害保険（学研災）および学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償）が適用されません。**



インターンシップ先や通勤途中で事故にあったり、インターンシップ先で物を壊したりする場合があります。万が一に備え、インターンシップを対象とする保険には加入しておきましょう。自由参加型のインターンシップは学生教育研究災害傷害保険（学研災）や学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償）が適用されませんので、注意してください。インターンシップの保険ですが、大学生協で扱っているものもありますので、確認してみてください。

## インターンシップ参加にあたっての注意点

### インターンシップ参加者が感じた不満

- ① 自分の問題
- ② 体験内容
- ③ 社員や学生との交流
- ④ 受入先の対応
- ⑤ 期間が短い
- ⑥ 期間が長い・内容が薄い
- ⑦ 金銭的・時間的負担



出所) 平尾元彦、松坂暢浩、川端由美子、本庄麻美子 (2015) 「インターンシップ参加学生の否定的な意見 - 地方国立4大学合同調査に基づく報告 - 」, インターンシップ研究年報 (日本インターンシップ学会), (18) 39-44.

インターンシップに参加した先輩のなかには、下記の不満を抱えていたことが参加後の調査から分かりました。

- ①自分の問題 良くなかったのは自分に理由があった。「実力不足が露呈した」「明確な目標を持っていなかった。」など
- ②体験内容 体験した内容自体が良くなかった。「実践的内容が少なかった」「座学ばかりだった」「職場の雰囲気を感じできなかった」など。
- ③社員や学生との交流 交流機会が少なかった(あったらよかった)。「質問する時間が少なかった」「インターンシップ生同士の交流があったらよかった」など。
- ④受入先の対応 受入先企業等の対応に関する不満があった。「指導者にやる気がない」「段取りが悪い」「募集内容から変更になった」など。
- ⑤期間が短い もっと期間があった方がよかった。「業務について知ることが難しい」「1 dayはもの足りない」など。
- ⑥期間が長い・内容が薄い 日数に比べ内容が薄いことに不満があった。「やることなく暇だった。」「5日間も必要ない。3日間で足りる。」など。
- ⑦金銭的・時間的負担 金銭的・時間的負担を上回るメリットがなかった。「夏休みにおける時間と金が奪われた」「交通費が高い。それに見合うものが得られたか微妙」など

有意義な学びの機会とするためにも、ぜひ事前に参加目的にあった内容や期間かなどをよく調べておいてください。