

インターンシップガイドブック

大阪大学 教育・学生支援部 学生・キャリア支援課

目次

1. はじめに	1
2. インターンシップ等のキャリア形成プログラム参加の流れ	1
3. 募集(情報収集)	2
(1) 大阪大学キャリア支援システム	2
(2) 各学部・研究科の就職事務担当窓口	3
(3) 就職サイト	3
(4) 企業・団体のホームページ	3
(5) その他(経営者協会、大学コンソーシアムなど)	3
— コラム① 企業・団体に直接問い合わせるのは失礼?	3
4. 応募	4
(1) 大学推薦(=豊中キャリアセンターを通して応募するもの)	4
(2) 自由応募(=個人応募)	4
(3) 学部・研究科就職担当係(教務係、大学院係等)が窓口になっているもの	4
(4) 応募書類について	4
(5) 複数のプログラムに応募する場合	4
— コラム② どうやってエントリーシートを書けばよいのか?	5

5. 選考	5
(1) 大学推薦	5
(2))自由応募	5
(3) 学部・研究科就職担当係(教務係、大学院係等)が窓口になっているもの	5
— コラム③ 選考に通らなくても気にしない	5
6. 受入決定後の準備	6
(1) 書類の提出	6
(2) 保険の加入	6
(3) 宿泊先の確保	6
— コラム④ 「保険に加入しなくていい」と言われても	6
7. 本番	7
(1) 受入企業・団体の連絡先	7
(2) 交通経路の確認	7
(3) 当日携行するもの	7
(4) 服装	7
(5) 注意事項	7
(6) 緊急連絡先(大学).....	7
— コラム⑤ 「自分から」という姿勢で	8
8. 参加後	8
(1) 書類の提出	8
(2) 振り返り	8
(3) インターンシップ等体験記	8
(4) お礼状	9
9. Q&A	9
Q1. インターンシップのエントリーシートを添削してくれるところがありますか。.....	9
Q2. 吹田・箕面のキャンパスで大学推薦の応募書類を提出することはできますか。.....	9
Q3. 早めに企業に接触する意味でインターンシップに参加した方がいいでしょうか。.....	9

1. はじめに

★2023年にインターンシップの定義が変わりました！

文部科学省、厚生労働省、経済産業省による「インターンシップを始めとする学生のキャリア形成支援に係る取組の推進に当たっての基本的考え方」(「三省合意」)が一部改正され、インターンシップの定義が明確化されたことにより、今まで「インターンシップ」と称されていたものの一部が、インターンシップには分類されないことになりました。

※詳細は、別掲「何が変わるの？これからのインターンシップ」の7～8ページ参照。

★どうすればいいの？

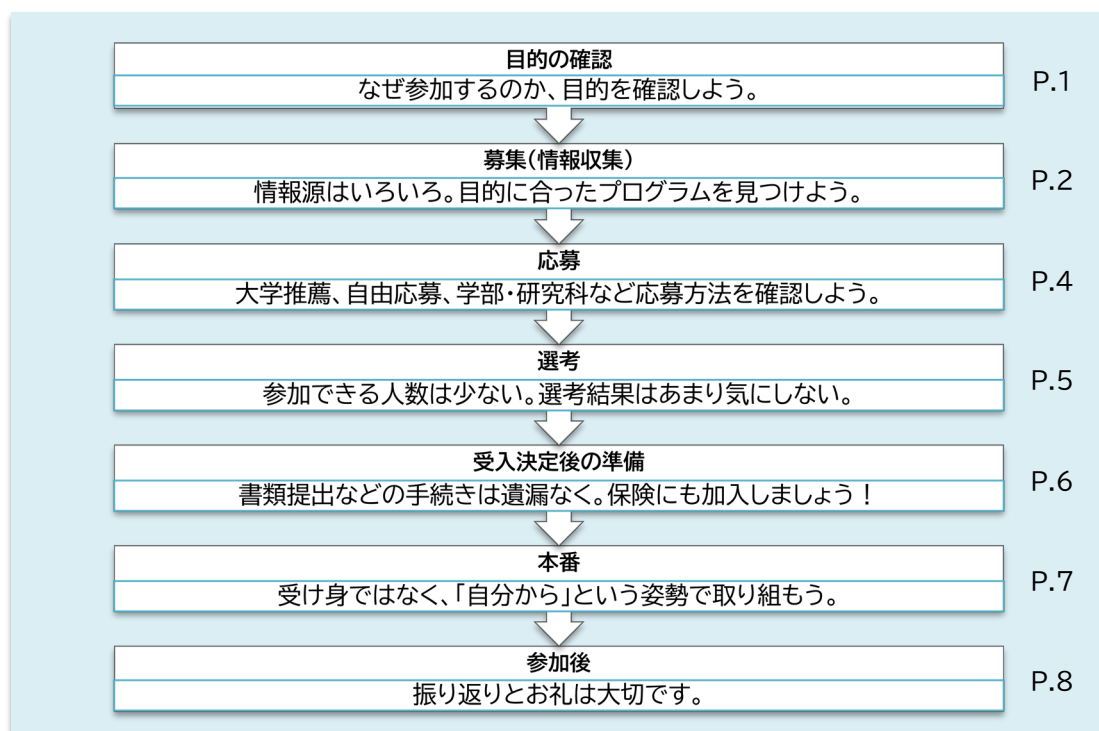
インターンシップに分類されないプログラムでも、あなたのキャリア形成にとって有益な体験をすることは可能です。定義に惑わされず、ご自身の目的に合ったプログラムに参加することをお勧めします。

キャリア形成に関するプログラムは、職業体験型(実際に仕事が経験できるもの)、課題解決型(あるテーマが与えられ学生で検討し発表するもの)、説明会型(座学)と内容はさまざまです。目的意識を明確に持って参加することが大切です。業界・企業について知りたい、「働く」ことを経験して進路を考える材料にしたいなど、自分なりの目的を持って参加するようにしてください。

目的によっては、留学やアルバイト等、他の活動の方がご自身の目的に近づくことができる場合もありますので、広い視点で考えてください。特に、学生の本分をおろそかにすることのないようにしてください。

このガイドブックが、少しでもみなさんの役に立てば幸いです。

2. インターンシップ等のキャリア形成プログラム参加の流れ



3. 募集(情報収集)

インターンシップ等の情報は、以下のようにさまざまな手段で収集することができます。

(1) 大阪大学キャリア支援システム

大学に届いたインターンシップ等の情報を掲載しています。

※キャリア支援システムの利用については、別添「キャリア支援システム使い方ガイド」を参照してください。

- ① 大阪大学キャリアセンターWeb サイト下部の「キャリア支援システム」をクリック



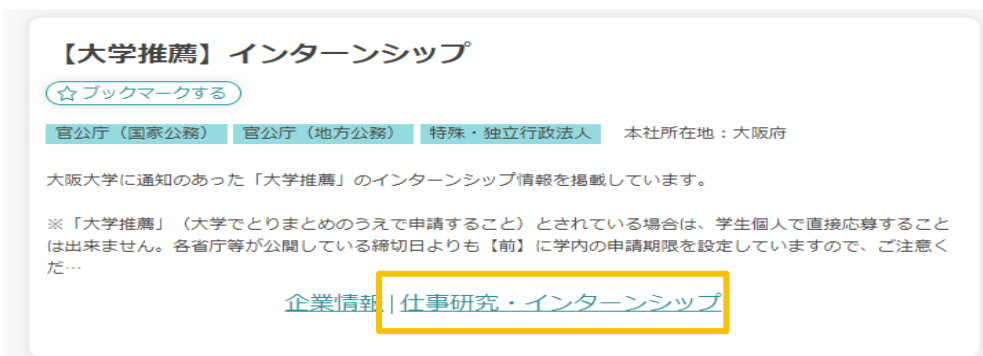
URL:<https://career.osaka-u.ac.jp/>
「大阪大学キャリアセンター」で
検索すると出てきます。
※大阪大学個人IDとPWによるログインが
必要です。



- ② キャリア支援システムのトップページ「フリーワード検索」で [大学推薦インターンシップ] と入力し、検索してください。



- ③ 「仕事研究・インターンシップ」をクリックすると、募集中のインターンシップ情報を確認できます。(4月1日以降、随時更新予定。)



(2) 各学部・研究科の就職事務担当窓口

各学部・研究科に、専門教育と密着した内容のインターンシップ等の情報が直接届く場合があります。学部・研究科によって告知手段はさまざまですので、所属の就職担当事務窓口(教務係、大学院係等)に問い合わせてください。

(3) 就職サイト

各種就職サイト(マイナビ等)に情報が掲載されています。会員登録をすることにより、サイト上で応募(エントリー)することができます。

(4) 企業・団体のホームページ

自社ホームページや地方公共団体ホームページでインターンシップ等の情報を公開している場合があります。大学や就職サイトに情報提供をしていない場合がありますので、興味のある企業・団体があれば、各企業・団体のホームページをチェックしてください。

(5) その他(経営者協会、大学コンソーシアムなど)

各地域・都道府県の経営者協会、インターンシップ協議会、大学コンソーシアム等が実施している場合があります。

例:経営者協会(和歌山県、兵庫県、福井県)、大学コンソーシアム大阪 など

ー コラム① 企業・団体に直接問い合わせるのは失礼？

プログラムに参加したい企業等がある場合は、まず上記手段(HPの確認など)で情報収集をしましょう。それでも情報が見つからない場合は、企業等に直接問い合わせても構いません。「企業に直接問い合わせたら失礼でしょうか。」と質問に来る学生がいますが、失礼ということはありません。むしろその積極性こそ大切です。

なお、問い合わせをする際、電話マナーが大切なのは言うまでもありません。相手方はプログラムだけが業務ではありませんし、多忙な中で対応されます。問い合わせの時点からプログラムが始まっていると考えて臨みましょう。

4. 応募

応募したいプログラムが決まったら、それぞれの募集要項等に従って応募してください。

なお、応募方法は、大学推薦、自由応募、学部・研究科就職担当係(教務係、大学院係等)が窓口になっているものの3通りありますので、注意してください。

(1) 大学推薦(=豊中キャリアセンターを通して応募するもの)

大学の担当部署(豊中キャリアセンター)を通して応募しなければならないもので、学生が直接応募することはできません。官公庁、地方公共団体は多くが大学推薦で、一部の企業も大学推薦の場合があります。

大学推薦の場合、実施団体・企業が設定している締切日より10日程度早く「学内締め切り日」を設定していますので、キャリア支援システムの締切日に注意してください。応募書類についてもキャリア支援システムで確認してください。

なお、大学推薦であってもキャリア支援システムに掲載されていないプログラムもあります。ご自身で大学推薦のプログラムを見つけ、応募を希望する場合は、豊中キャリアセンターに相談してください。

(2) 自由応募(=個人応募)

大学を通さず、自分で応募するもの。

(3) 学部・研究科就職担当係(教務係、大学院係等)が窓口になっているもの

学部・研究科に届いているものや、授業科目として実施されて単位認定されるもの等で、応募方法は学部・研究科に確認してください。

(4) 応募書類について

黒ボールペンで記入します(フリクションなど消えるものは正式な書類には使用しません。)。修正液(修正テープ)は使わず、誤字があった場合は書き直しましょう。特に指定のない場合、手書きではなくパソコン入力でも問題はありません。

写真は、清潔感のあるビジネススタイルの写真を使いましょう。スーツと私服のどちらがいいかと質問を受けたり、私服の写真を貼っているのを見たりしますが、インターンシップ(職業体験)の応募書類でこういった写真が求められているかを考えましょう。

(5) 複数のプログラムに応募する場合

インターンシップ等のキャリア形成プログラムは応募したからといって参加できるとは限らないため、複数のプログラムに応募をする気持ちはわかります。しかし、その場合は期間が重ならないよう日程を調整して応募してください。

受入企業・団体は、スケジュールの調整や実習内容等、参加を前提として準備を行っていますので、決定通知を受けた後に辞退をすることは非常に迷惑をかけることとなります。大学推薦の場合は特に、その性質上、受入決定後に辞退をすることは認めていませんので、そのことを理解したうえで応募してください。

ー コラム② どうやってエントリーシートを書けばよいのか？

インターンシップ等のプログラムに応募する際には、自己PRや参加したい理由など、質問に文章で答えなければならない場合があります。

当たり障りのないことを書いてしまいがちですが、少し踏み込んで、受入先の企業・団体の方がどのような学生に参加して欲しいと思っているのか、考えてみましょう。

周りの大人や先輩に見てもらうのもよいでしょう。(キャリアセンターの進路・就職相談も活用してください。詳細は、この冊子の9ページ Q&A の Q1を参照してください。)

5. 選考

書類選考だけのものから、面接やグループディスカッションが行われるものもあります。結果の連絡については、以下のとおり、応募方法により異なります。

(1) 大学推薦

豊中キャリアセンターから結果をお知らせします(一部本人に直接連絡が届くものもあります)。受入の可否にかかわらず、応募者全員に結果をお知らせしますので、応募時に申込み確認票に連絡先を記入してください。

(2) 自由応募

自分に選考結果が届きます。

(3) 学部・研究科就職担当係(教務係、大学院係等)が窓口になっているもの

応募時に、学部・研究科に確認してください。

ー コラム③ 選考に通らなくても気にしない

インターンシップ等の選考になかなか通らない場合があります。なかには「インターンシップの選考に受からないから就職活動でも苦戦する」と落ち込む学生がいますが、あまり気にする必要はありません。いわゆる大企業であっても受入人数は少なく、採用人数より少ないことは多々あります。選考過程のエントリーシートやグループディスカッション等でうまくいかなかったのであれば、就職活動が始まるまでに改善する機会を得たと思ってください。

なお、受入人数の多いプログラムは参加しやすいかも知れませんが、多くは1dayであったり、座学であったりします。このあたり、自分の目的と合致するかを考えて応募しましょう。

6. 受入決定後の準備

受入が決定した後、書類の提出等、実際にプログラムが始まるまでの間に必要な手続きがあります。提出期限が短いものもありますので、注意してください。

(1) 書類の提出

誓約書等の書類の提出を求められた場合、期限までに提出してください。

企業・団体からメールや郵便が届いた場合、すぐに内容を確認して遺漏のないようにしてください。

(2) 保険の加入

大学推薦の場合、保険の加入は必須です(「学研災」「学研賠」が適用可能)。自由応募の場合も、プログラム開始までに、自分が怪我をした場合の「傷害保険」、他人やモノに損害を与えた場合の「賠償責任保険」に加入することを強くお勧めします。

保護者がすでに加入している場合や、受入先が加入する保険を指定している場合などがあります。まずはご自身の加入状況について確認しましょう。

未加入の場合は、インターンシップ等も含めた日常生活全般が適用対象となる保険等に加入することを強くお勧めします。

なお、大学推薦や学部・研究科が窓口になっているもの、教員の指示・推薦などによる場合は、「学研災」「学研賠」の適用対象となりますが、自由応募のものについては対象となりませんので注意してください。

「学研災」「学研賠」については、下記のページを確認してください。

<https://www.osaka-u.ac.jp/ja/guide/student/general/insurance.html>

(3) 宿泊先の確保

遠方の企業・団体のプログラムに参加する場合、企業等で宿泊先の斡旋があるかを確認のうえ、斡旋がない場合は早めに自分で手配をしてください。なお、一部の企業等を除き、宿泊先の斡旋はない場合がほとんどです。

ー コラム④ 「保険に加入しなくていい」と言われても

たまに、「インターンシップ先の企業から『保険には加入しなくてもいい』と言われたから加入しない」と言う学生がいます。怪我や損害を与えるような内容のプログラムではないから、というのが理由だそうです。確かに仕事環境や内容はさまざまで、建築現場とデスクワークでは危険度は違うでしょう。

しかし、危険度が低いといっても怪我をしたり、モノを壊したりする可能性はゼロではありませんし、実際、デスクワークでも怪我をすることがあります。その場合、企業が責任をとってくれるとは限りません。「保険に入らなくてもいいと言われたから入らなかったのに」と言ったところでどうにもなりません。保険は何のためにあるのかを考えましょう。

7. 本番

いよいよプログラムが始まります。目的意識以外にも持って行くものや注意することがあります。

(1) 受入企業・団体の連絡先

連絡をしなければならない場合のために、受入企業・団体の担当者の氏名、連絡先(電話番号等)は必ず控えておきましょう。

(2) 交通経路の確認

場所によっては電車・バスなどの本数が限られている場合があります。事前に経路や時刻表を確認し、決して遅刻することのないよう余裕をもって出かけましょう。遅刻ほど印象が悪く、やる気を疑われるものではありません。また、ギリギリで駆け込むのも好ましくありませんので、指定時刻の10分前には到着するようにしましょう。

(3) 当日携行するもの

- ・受入企業・団体から指定されたもの
- ・学生証 ・筆記用具
- ・健康保険証(携行できない場合はコピー)
- ・受入企業・団体の担当者の連絡先

(4) 服装

受入企業・団体から服装について指示がある場合は、その指示に従ってください。

基本的に男子はワイシャツにネクタイ、スラックス(上着が必要な場合もあります)、女子はブラウス、スカート又はスラックス(上着が必要な場合もあります)等、ビジネスにふさわしい、清潔感のある服装を心がけましょう。

最近ではクールビズの関係で、軽装を指定する受入企業・団体が増えています。軽装の程度がわからない場合、初日はややきっちりした服装にして、社員の方の服装や雰囲気を見て2日目から調整してもいいでしょう。

(5) 注意事項

- ・受入先の就業規則を遵守すること。
- ・誓約書に記入・捺印した場合、その内容を遵守すること。
- ・実習中に入手した企業等内情報を外部に漏洩しないこと。
- ・遅刻、無断欠勤は厳に慎むこと。
- ・病気等でやむを得ず欠勤する場合には、必ず始業時刻前に受入先に連絡をすること。

(6) 緊急連絡先(大学)

インターンシップ等に関して、緊急に大学に連絡しなければならない事項が発生した場合は、豊中キャリアセンター(電話番号 06-6850-6115) まで連絡してください。

ー コラム⑤ 「自分から」という姿勢で

インターンシップでも実際の仕事でも、ただ指示を待つだけ、与えられた業務をこなすだけでは得られるものは少ないです。インターンシップ等のプログラムが充実したものになるかどうかは、企業・団体のプログラム以上にみなさんの姿勢が左右します。

置かれたポジションで、自分ができることによりしっかりと取り組みましょう。企業・団体の方も学生からの質問やアイデアを歓迎してくれるはずですので、疑問に思ったこと、気付いたこと、アイデアなどをぶつけてみてください。

8. 参加後

プログラム参加期間の終了=プログラムの終了ではありません。指定されている書類の提出や、振り返りなどを行いましょ。

(1) 書類の提出

受入企業・団体や学部・研究科に報告書や評価書等の書類提出が必要な場合、速やかに期限までに提出してください。

(2) 振り返り

報告書が義務付けられていなくても、自分で振り返りましょ。特に、参加前と後で自分の中に起こった変化(職業観や感情など)を把握しておくことは、今後につながります。

(3) インターンシップ等体験記

キャリア支援システムから過去の体験記を確認できます。

キャリア支援システムにログインし、トップページ下部のバナーからアクセスしてください。

(※大阪大学個人 ID と PW によるログインが必要です。)

<https://sp-uc.career-tasu.jp/login/?id=6cb31723964a2f7b28fba78ea39277d5>



今後インターンシップ等のプログラムに参加することを考えている後輩のために体験記を公開してもよいという方は、是非豊中キャリアセンターにご連絡ください。個人が特定されない形で、大阪大学教職員・学生のみが見られるページで公開します。

(問い合わせ先)豊中キャリアセンター:cs-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp

(4) お礼状

お世話になった受入企業・団体の方にお礼状を出しましょう。お礼状は、手紙、メールのいずれでも構いません。自分の中で感謝の念を持つだけでなく、その気持ちを形に表しましょう。



9. Q&A

Q1. インターンシップのエントリーシートを添削してくれるところがありますか。

A1. 各キャンパスの キャリアセンターに隣接している進路・就職相談室でエントリーシートの相談ができます。また、面接対策などについても相談することができます。(予約制)
詳細は、キャリアセンターの Web サイトを確認してください。

<https://career.osaka-u.ac.jp/after/>

Q2. 吹田・箕面のキャンパスで大学推薦の応募書類を提出することはできますか。

A2. 吹田キャリアセンター又は箕面学生センターに応募書類を提出しても構いません。ただし、キャリア支援システムの学内締め切り日は豊中キャリアセンターに届く日を意味しますので、吹田・箕面で提出する場合は学内締め切り日の前日までに提出してください。
なお、豊中キャリアセンターで応募書類の内容確認等を行っていますので、できる限り豊中キャリアセンターに提出するようにしてください。

Q3. 早めに企業に接触する意味でインターンシップに参加した方がいいでしょうか。

A3. インターンシップは業界・企業理解の手段として有効ではありますが、他の方法でも仕事に対する理解を深め、自己研鑽を積むことはできます。他にやりたいことがあれば、インターンシップにこだわらなくてもいいでしょう。

ただし、一部の企業では、採用直結型インターンシップを行ったり、インターンシップ参加者に選考の案内を出したりすることがありますので、志望企業がそのような選考を行っている場合は、注意が必要です。

大阪大学 教育・学生支援部 学生・キャリア支援課
〒560-0043 豊中市待兼山町 1-10 豊中キャリアセンター
TEL: 06-6850-6115
E-mail: cs-stu<at>ml.office.osaka-u.ac.jp
(<at>を @ に変更してください。)