

【付録】インターンシップガイド(2024)

インターンシップ参加時のマナー

■すべてのインターンシップに共通するマナーは、以下の通りです。

★無断遅刻や無断欠勤は厳禁！実習中は社会人として扱われます。

遅刻しそうな場合は、少しの遅れであっても必ず実習先に
一報を入れましょう！そのためにも、実習先の連絡先は必ず控えておくこと。

★インターンシップ保険には事前に参加しましょう！ ※詳細は【本編】インターンシップガイド(2024)

★スケジュール管理を徹底しましょう！応募書類の締切等はもちろん、インターンシップと他の予定が重複していないか確認して応募しましょう。プログラムの全日程に参加することが必須です。

★服装・身だしなみは清潔に！実習先から指示のない限り、スーツで参加しましょう。
服装だけでなく、髪型やメイクも含め、清潔感を意識しきちんとして見えるよう心がけましょう。

★法令遵守の意識を持ちましょう。実習中に見聞した情報（個人情報・顧客情報・社内機密）を持ち帰ったり口外したりしないこと！実習内容をSNS等に掲載してはいけません。

★実習中は、筆記用具やメモ帳を持ち歩きましょう。また、実習中の業務指示などは必ずメモをとりましょう！書いたメモは、その後の就職活動にも役立ちます。

★実習中は元気に挨拶しましょう！自分から積極的に挨拶することがコミュニケーションの始まりです。「おはようございます」「よろしくお願いいたします」「お先に失礼いたします」など、元気よく挨拶ができると印象が良くなります。また、言葉遣いにも注意しましょう。

★ホウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）を意識しましょう！困った事や気づいた事があった場合は、報告・連絡・相談を意識して、速やかに職場の方に伝えることが大切です。

■WEB（オンライン）で特に意識いただきたいマナーは、以下の通りです。

☆Wi-fi が繋がりのやすい環境で参加しましょう。また、カメラやマイクが
接続可能かどうか、事前に確認しておくことをおすすめします。

☆静かな環境かつマイクを ON にできる場所にて参加しましょう。
また、画面への映り方も意識しましょう。カメラを見て話すと相手と目を
合わせることができます。そして、暗い印象とならないためにも、明るさを調節しましょう。

☆開始時間ギリギリにならないよう注意しましょう。5分前には入れるようにしておくとい
います。なお、途中で通信が途切れて入室に時間がかかる場合は、速やかに企業の方へ電話連絡しまし
ょう。

インターンシップお役立ち情報・資料

オススメ！

- インターンシップへ行く前に、目標を設定してみましょう。
ここでは、目標設定の方法を2つお伝えします。

★目標設定（その1）★ ←まずはここからやってみよう！

「インターンシップ 目標設定シート」（p.3）を使って、具体的な目標を立ててみましょう！
インターンシップは、ただ何となく参加するだけではもったいないです。
「何のためにインターンシップに参加するか」を常に意識してみることが大切です。

☆目標設定（その2）☆ ←時間があったらトライ！

“社会人基礎力”を使ってインターンシップの目標を立ててみましょう。（p.4～p.5 参照）
ご自身のやり方に合わせて、ぜひ参考にしてみてください。

- インターンシップに行く前に会社と仕事について調べておくことも大切です。（p.6 参照）
「どんな会社があるのか？」「どんな仕事をしているのか？」など、会社や仕事について事前に調べておくと、実際にインターンシップへ参加した時に具体的なイメージが湧きやすくなります。
「会社の魅力」「仕事の魅力」「求められること」など、分かる範囲で書いてみましょう。

- インターンシップ チェックシート（p.7.参照）
インターンシップは、参加中の意識と振り返りがとっても重要です。
ぜひ、「インターンシップチェックシート」を活用し、今後の就職活動や進路選択に役立てましょう！

なお、このシートの内容は、就職活動の業界選択・企業選択・職種選択・自己分析に活用できます。
複数のインターンシップに参加する場合は、実習先ごとにシートの項目を確認しましょう。

様々な経験をして、成長していこう！
インターンシップに参加することで
見えてくることもたくさんあるよ♪

インターンシップ 目標設定シート

① インターンシップに参加する際の“目標”を書いてみよう！

【自分を知る】を深める

【相手を知る】を深める

② どうしてその目標を設定しようと思ったのか、理由を書いてみよう。

【自分を知る】を深める

【相手を知る】を深める

③ 目標に対して、どのような行動が必要そうか考えてみよう。（できそうなことでOK!）

【自分を知る】を深める

【相手を知る】を深める

④ 事前準備できそうなこと（参加前に取り組んでみようと思うこと）を書いてみよう。

【自分を知る】を深める

【相手を知る】を深める

◆ポイント◆

- ・記入例を確認したい場合は、右記の二次元コードを読み取ってご覧ください。
- ・インターンシップ後に「インターンシップ チェックシート」を使って“振り返り”を行いましょう！（p.7 参照）



※社会人基礎力とは…

“前に踏み出す力”“考え抜く力”“チームで働く力”の3つの能力（12の能力要素）から構成されており、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」と言われている。

前に踏み出す力（Action）

～一步前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



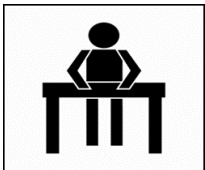
- 主体性 : 物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力 : 他人に働きかけ巻き込む力
- 実行力 : 目的を設定し確実に行動する力



指示待ちにならず、一人称で物事を捉え、
自ら行動できるようになることが求められている。

考え抜く力（Thinking）

～疑問を持ち、考え抜く力～



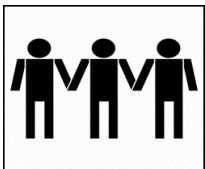
- 課題発見力 : 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力 : 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力 : 新しい価値を生み出す力



論理的に答えを出すこと以上に、自ら課題提起し、
解決のためのシナリオを描く、自律的な思考力が求められている。

チームで働く力（Teamwork）

～多様な人とともに、目標に向けて協力する力～



- 発信力 : 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 傾聴力 : 相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性 : 意見の違いや相手の立場を理解する力
- 状況把握力 : 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性 : 社会のルールや人との約束を守る力
- ストレス管理能力 : ストレスの発生源に対応する力



グループ内の協調性だけに留まらず、多様な人々との繋がりや
協働を生み出す力が求められている。

※近年、新たに「人生100年時代の社会人基礎力」が定義されている。社会人基礎力を基本としつつ、能力を発揮するにあたって、都度振り返りながら、目的（どう活躍するか）・学び（何を学ぶか）・統合（そのように学ぶか）のバランスを図ることが必要とされている。

<出典：経済産業省HP>

社会人基礎力を使ってインターンシップの目標を立ててみよう！

採点例：◎-よくできた！ ○-まあまあできた △-頑張ったけど、どうかな・・・ ×-いまいち・・・

	基礎力	具体的な目標 (何を・どのくらい・どうやって)	自己採点	振り返り
例	主体的行動	指示されたとおりに動くだけでなく、自分からやるべきことを見つけるように意識する。余裕ができたから自分から提案したり、仕事に工夫を加えたりしたい。	○	与えられた仕事は自発的に取り組み、他にできることがないか、自分から進んで探した。ただ、苦手な仕事は他のメンバーに任せて逃げてしまったことがあり、反省点。
1				
2				
3				
4				
5				

インターンシップに行く前に会社と仕事について調べておこう！

会社の魅力	<u>その会社の何に魅力を感じましたか？</u> <u>（事業内容・経営者・理念・方針・戦略・商品・サービスなど）</u> 例１）銀行は個人の生活に不可欠な「お金」を取り扱っていて、誰にとっても身近で大事な業界であるところが魅力！ 例２）創立 10 年の新しい会社で勢いがあり、若手の意見をどんどん取り入れていく風土が魅力！
仕事の魅力	<u>「仕事」にはどんな魅力があるでしょう？</u> <u>（顧客・提供するサービス・環境・人間関係・得られる知識や能力など）</u> 例１）銀行の窓口は沢山のお客さんと接するので、やりがいがありそう。金融知識がついて自分の成長にもなりそう！ 例２）企画の仕事は自分のアイデアが形になるので、楽しそう。良い商品を世に出していくことは社会貢献にもなる！
求められること	<u>その企業（職種）の社員として働く場合に求められるものは？</u> <u>（知識・スキル・能力・仕事に対する姿勢や考え方など）</u> <u>なぜそれが求められると感じましたか？</u> 例１）銀行の窓口で多くの人に満足してもらうためには、お客さんに合った接客をする必要がありそう。まずコミュニケーション能力は必要だろうし、預金などの手続きをスムーズに進めるためには、事務能力や金融知識を習得する努力が必要かな…

～ 会社と仕事についての調べ方 ～

会社のHPや、インターンシップ情報サイトでの会社情報・先輩社員の方のお仕事情報、新聞の記事検索を活用して調べてみよう！誰が、誰に、何を提供している会社ですか？商品やサービスの提供をするために・売上を上げるために、どんな力が必要とされそうでしょうか？
 また、実際に社員の方々はどんな力を持ちどんな努力・工夫をしていそうですか？

インターンシップ チェックシート

インターンシップ中に学んだこと、気づいたこと、職場の方への質問などを通してできる限りシートを埋めよう！

実習先名		業界名
実習前にイメージしていた仕事とのギャップはありましたか？どんなところですか？		
自己 理解	実習先の業務で自分に向いている／自分らしさが発揮できそうなことはありましたか？それは何ですか？	
	自分には向いていないと思ったところはありましたか？	
業界 理解	業界の中での位置づけや企業の強みは何でしたか？	
	業界の現状や課題・将来の展望はどんなものでしたか？	
企業 理解	この企業はどんなサービスや商品を提供していますか？	
	この企業の中にはどんな役割（部署や職種）の人がいましたか？	
	この企業は今後どのような方向性で事業を展開しそうですか？	
職種 理解	実習を体験した職種は何職ですか？その職種の役割・使命は何ですか？	
	その役割を果たすために社員の方はどんな努力や工夫をしていますか？	
	この職種で求められる能力・スキル・性格・考え方はどんなものですか？	
	この職種のやりがいは何だと思いましたか？	
	この職種の大変さは何だと思いましたか？	
以上を踏まえて、今回体験した仕事は自分に合っていると思いましたか？ ☐ 合っている ☐ 合っていない ☐ まだ分からない		
合っている 合っていると思うポイントや理由		
合っていない 合っていないと思うポイントや理由		

このシートの内容は、就職活動の業界選択・企業選択・職種選択・自己分析に活用できます。
 複数のインターンシップに参加する場合は、実習先ごとにシートの項目を確認しましょう。