

学生さんのための
長期インターン **実践** マニュアル

Ver1.1.0

A I Dインターン
株式会社 J U S T i D E A

目次

1. 「働く」ことについて

- ①「働く」上で大切にしてほしいこと 3
- ②自分を知ることから始めよう 4
- ③業界、企業、職業のどれを一番重視するのか 5
- ④大手企業に入るべきか？ベンチャー企業にはいるべき？ 6

2. インターンシップについて

- ①短期インターンと長期インターンの違い 7
- ②短期インターンとアルバイトの違い 8

3. 長期インターンの実践活用術

- ①自分の「強み」「好き」をしっかり把握する 9
- ②自分を知り、目的を考え、何を体験するかを選ぶ 10
- ③きれいな言葉で長期インターン先を決めない 11
- ④1社ではなく複数社を経験すること 12
- ⑤時間は有限、後悔のないように早く行動すること 13

4. 最後に

14

<参考>

- 長期インターン実践活用シート 15

<改定履歴>

Ver1.0.0 2024.6.29 作成

Ver1.1.0 2024.7.13 P10、P14追加

1. 「働く」ことについて

①「働く」上で大切にしてほしいこと

皆さんのイメージする「働く」というイメージはどのようなものでしょうか。

綺麗なオフィス街をカッコよく歩いてる、同期よりも先に出世したい、大企業で働いてる、など様々なイメージを持っているのではないのでしょうか。

人によって正解は異なるため、どれが正しい！というものはありません。ですが、忘れてはいけないことがあります。

それは、これからの**人生の大部分を「働く」ための時間に使う**ということ。休日を楽しむために、働くんだ！という方もいるかもしれませんが、休日以上に労働している時間というものは長い時間になります。

その労働している時間、つまりは「働く」ための時間が有意義でなければ、皆さんの人生が充実しないということです。

誰しもが、当たり前知っているものの、実際に就職した人の3割は3年で退職するという現実。それはなぜ起きるのでしょうか？

哲学的な理論ではなく、シンプルな話として、就職先企業は、学生時代に希望して入った企業なのに、辞めてしまう方が大勢いるということは、不思議に思いませんか？

しかし、実際に働き始めると、身近にそういうことが起こりえるのです。自分で選んだ仕事がミスマッチだったということは非常に残念ではありますが、なによりもどうしたら防ぐことができるのか？そして、どうしたらやりがいを感じ、充実した社会人生活を送ることができるのか？

そこが気になる方は、是非この実践マニュアルを読み進めてほしいと思います。

きっと、皆さまのこれからの人生で役に立つことが書いてあると思います。さあ、始めましょう！

3年以内離職率		
年数	割合	合計
1年目	11.8%	3年で 31.5% が離職
2年目	9.7%	
3年目	10.0%	

https://career-research.mynavi.jp/column/20230612_52469/

早期離職する理由		
順位	理由	割合
第1位	仕事が自分に合わなかった	43.4%
第2位	人間関係が良くなかった	23.7%
第3位	労働条件が良くなかった	23.4%
第4位	賃金が良くなかった	20.7%
第5位	ノルマや責任が重すぎた	19.1%

https://www.dodadsj.com/content/230831_early-retirement/



人生の大部分を「働く」ことに使う、だからこそ、どのような仕事に就くべきなのか大事！

1. 「働く」ことについて

②自分を知ることから始めよう

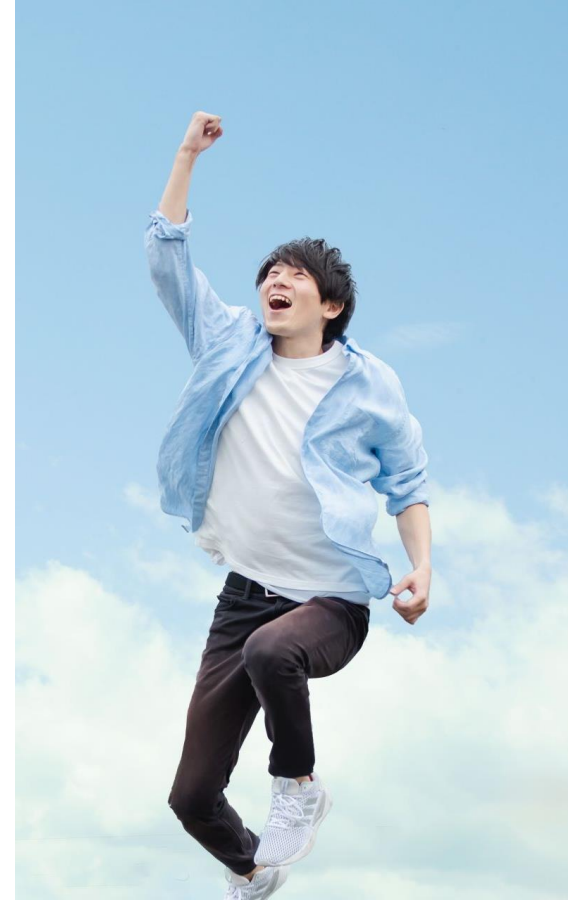
人生の大部分を「働く」ことに使うことはお分かりいただけだと思います。

そのためには、自分と仕事がマッチしていることが大事になります。
(当たり前でしょ！と聞こえてきそうですが、そう当たり前！)

簡単なことではありますが、にもかかわらず失敗する人が多いのが現実です。

しかし、皆さんにはそうなって欲しくないのです、自分のことを知ることから始めてほしいと思います。

詳細は、後（9ページ）で掲載しておりますので、そちらを是非見ていただきたいのですが、その前に、一つだけお伝えしておきたいことがあります。



それは、入口として**自分を知るための時間をしっかり割くこと**が絶対に不可欠だということです。現実として、多くの方は自分のことをわかったつもりになっています。

一番わかりやすい例として、まずココで自己PRをしてみてください！

.....

どうでしょうか？

おそらく、多くの方は、「我慢強い性格です」とか「傾聴力が高いのが自分の強みです」とかご自身の性格面の強みを言う方が多いと思います。

はっきり言えば、そんなものはどうでもいいのです。

ここで言いたい自分のことを知るとは、**会社に合わせるための性格の強みを知ってほしいということではありません。**

それ自体が間違っているのではなく、皆さん自己分析というと、自分の性格の特徴を分析している勘違いをしていることがよく見受けられます。

自己分析で行って欲しいことは、「自分は何をしている時が楽しいのか」「何をしている瞬間が強みに感じるのか」ということです。

自分が楽しいことでなければ、やりがいも湧きませんし、成果を出すことはできません。

では、それを踏まえてそのような仕事を探していけばいいのかを次ページで解説していきます。



自己分析は、自分の性格の強みではなく、何をしている時が楽しいのかを知ること！

1. 「働く」ことについて

③業界、企業、職業のどれを一番重視するのか

自分を知るといふことの意味を分かっていただけたでしょうか。次は、仕事を選ぶ基準は何か？ということです。

先に答えを言うと、もし皆さんが働きがいを感じたいなら、キャリアアップをしたいなら、成果を出したいなら、**業界・企業ではなく、「職業」を探すと、最も重視**してください。

企業より職業

あなたに合った職種を
見つける就職活動のコツ

一瞬、？と思った方もいるかもしれませんが、簡単です。先ほどご覧いただいた自分を知るといふことは、自分の「強み」「好き」を知ることです。

その「強み」「好き」にマッチした仕事を探すことがポイントであり、そのためには業界や企業ではなく、「職業」を考えることが、皆さんがマッチしやすい仕事を選ぶ上で最も重要だからです。

実際に、大学から社会人になるときに行う活動は「就職活動」、そう就“職”活動であり、就“社”活動ではないということからも、職業に就くということがお分かりいただけるかと思います。

つまりは、どんな業界であっても、どんな企業であっても、**皆さんの「強み」「好き」を活かせる仕事**でなければ、皆さんが輝く仕事はできないということです。

わかりやすい例でいえば、本を書くのが得意で好きだけど、コミュニケーションが得意ではない人がいたとします。その人が就職活動をするときに、本に関係した仕事に就きたいから、本の販売営業をしたとすると、確実に不幸な目にあいます。それは、コミュニケーションが得意ではない仕事に就いたからです。

その人が本来フォーカスすべきは、本ではなく「書く」という部分です。当然本を書く仕事が一番良いのは言うまでもありませんが、その仕事に就けない場合、書いているということが、ご自身の「強み」「好き」なことなので、その点をベースに考えていく必要があるということです。

つまり、**本の業界、本の企業ではなく、書くという職業に就く**ことのほうが、ご自身にマッチしやすいということです。

次につまづくこととして、多くの仕事のチャンスがある大手企業につけばいいのではないかと、または色んなことに挑戦できるベンチャー企業に入ればいいのではないかと、はたまたスキルアップのために、いろんな仕事に付けばいいのではないかと思う方もいるかもしれません。

次ページでは、企業の探し方を解説していきたいと思ひます。



業界や企業などではなく「職業」に就くと考え、何をしている時が好きの目線仕事を探す

1. 「働く」ことについて

④ 大手企業に入るべきか？ベンチャー企業に入るべきか？

前ページでは、職業に就くことが大事とお話しました。

ですが、その先には大手企業で活躍したほうがいいのではないか、またはベンチャー企業で色々な事に挑戦できる環境にいたほうがいいのではないか、などなど、色々な考え方が出てきます。



そこで、まず皆さんに聞きたいことが一つあります。

企業を選ぶときに、結局周りの目を気にして企業規模や企業、業界を選んでない？ということ。

周りのものさしに振り回され、就職する企業を選定している人が多いと思いますが、ここで忘れてはいけないことは、皆さんが本当にやりたい仕事であれば、企業規模はどうでもいい。業界もどこだっていい。というお話です。

多くの人は、なんで？と思うかもしれませんが、そもそも、これだけの激動の時代に、皆さんがやりたい仕事は40年近くも変わらないままなのではないでしょうか？また前ページでお話したとおり、皆さんは企業ではなく、職業に就いているので、企業にしがみつくといい前提は不要であるということです。

それを、周りに振り回され、大手企業のほうが良いという天秤を持ち出し、真にやりたいことではなく、周りから言われた方へ傾いていませんか？

最も大切なことは、自分の「好き」「強み」を活かして、やりたい職業に就くということであり、それ以外はいつでも良いと考えてください。

どんな環境であっても、自分で楽しくがむしゃらにしたいと思える仕事であれば、企業規模や組織の場所は無関係なく、地位や年収もついてくるものです。

ですが、多くの人は地位や年収をベースに、自分にできそうな仕事を選んでしまう。または、企業のブランドや規模を見てしまう。

だから結果的に、やりがいを持たず、成果を出すことができないのです。それは、自分で決めたのではなく、周りの意見で決めてしまったからです。

自分で決める！自分の「強み」「好き」を活かせる職業に就くことを忘れないようにしてください！

さすがにここまで聞いたら、どんな職業を探せばいいのか理解していただいた頃だと思いますので、そろそろ、自分の「強み」「好き」を知り、どういった職業（結果的に企業）に就くのが良いか。から、それをどうやって探せばいいのかを解説していきたいと思います！



自分の「強み」「好き」を活かせる職業に就く！そして、周りの意見ではなく、自分で決める！

2. インターンシップについて

①短期インターンと長期インターンの違い

インターンシップといえば、大きなくくりとして、就業体験という意味で言われる事が一般的です。さらに、その中を区分けすると、短期インターンと長期インターンの2種類に分かれます。

短期と長期という言葉からも、短期が1日から1か月以内程度、長期が1か月以上という期間の違いが挙げられます。

ですが、期間以上に大事なポイントとして、**短期は座学中心、長期は実務中心**という点に圧倒的な差異があり、それが長期インターンをオススメする最大のポイントです！

オススメするポイントがなぜ実務中心の長期インターンになるのかということですが、その理由は何なのでしょう。

一般的にインターンシップといえば、1日などで仕事や業界を理解することが、今までの主流になっていました。

しかし、実際に仕事を理解するという前提で行われるカリキュラムは、殆どが表面的な話を前提としており、実際の体験による苦労や大変さなどは味わうことは出来ません。

むしろ、仕事理解の名のもとに仕事のやりがいのある部分や面白い部分のみをフォーカスして、開催されるケースが大半です。

そのため、多くの学生さんは、**それが仕事と勘違い**をしてしまい、結果就職した後に、「こんなはずではなかった」と、ミスマッチを誘発している実態があります。

そのため、短期インターンのような体験ではなく、実践中心の参画を強くオススメするのです。次ページでは、実践としての実務を中心としているアルバイトと長期インターンに分けて解説していきたいと思います。

		特徴	学生の教育効果
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
	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。	働くこと・業界 の理解
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
	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
	事業参画型	企業の新規事業や変革プロジェクトの一員と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

経済産業省（インターンシップ利用ガイド）



短期インターンシップのような体験型では、本当の意味での「働く」を知ることはできない！

2. インターンシップについて

②長期インターンとアルバイトの違い

本ページでは、実践中心の長期インターンとアルバイトの違いを解説していきます。
長期インターンとアルバイトの違いで決定的に異なる点があります。
それは、**アルバイトは目先のお金のため、長期インターンは自分の未来のため**に働くという点です。

<学生目線でみた違い>

これは学生だけではなく、雇用する企業側も同様です。
一般的に、企業側が単純な労働を
してもらう人材について、コスト高の
正社員ではなく、コストがかかりにくいパートやアルバイトに頼むことが現実的です。

	長期インターンシップ	アルバイト
収入	有	有
目的	会社探し、自分探し	アルバイト代
業務内容	より難度の高い経験を積める	単純労働が多い

学生側も目先の遊ぶためのお金や下宿のための生活費を稼ぐため、手っ取り早く
収入を得ることを考えていることから、アルバイトもお互いの利害は一致していると言えます。

しかし、実際の正社員として就職した場合、アルバイトで稼いだ金額と同額程度の額は
そう時間もかからず得ることができます。

なにより、これから**皆さんが働く時間は、何十年と続いていきます**。
その時間が充実しない人生を送ることは、実際に自分の人生をより生きづらくしている事
につながっています。

<企業目線でみた違い>

一方長期インターンは、単純労働
ではなく、企業としても将来の若手
人材の確保や自社の認知度アップ
など、異なる目線で考えており、
お互いにより良い会社や人材と出会うことを目的としている意味では、
アルバイトとは大きく異なると言えます。

	長期インターンシップ	アルバイト
雇用目的	労働力・将来の幹部人材	単純労働力
依頼業務	より難度高い依頼をしやすい	低難度中心
他メリット	離職率の低下、数年後の人材確保 意識の高い学生からの応募	—

最近では、無償の長期インターンではなく、有償での求人応募が大半であり、そういった面
からも、同じ収入を得ながら、アルバイトという単純作業ではなく、長期インターンが有利である
と言えます。

純粋な目線で、長期インターンで自身の「働く」ということを考えてみましょう。



長期インターンは自分の将来のため！アルバイトではなく長期インターンで実践体験をしよう！

3. 長期インターンの実践活用術

①自分の「強み」「好き」をしっかり把握する

前ページまでで、「職業」に就くということ、自分の「強み」「好き」を活かせる仕事に就くというポイントについて解説してきました。また、実際の実践体験を通して、ミスマッチを防ぎ、自分のやりたい仕事を探すことについても解説してきました。

ここからは、より実践的な長期インターンの活用についてお話をしていきますが、なによりも自分の「強み」「好き」について解説していきます。

既に軽くご案内していますが、何かしているときに、楽しくやっている瞬間はないでしょうか。時間を忘れて、嫌なストレスを感じることなく、できること。これが「強み」です。例えば、大勢の前で話すことが楽しいということや、交渉するのが楽しいなどがそれにあたります。次に「好き」とは何か。それは、機械いじりが好きとか、人としゃべっていることが好きなどです。

この「強み」「好き」が合わさった時に、大きな力が出せるものです。しかし、ここでおそらく一定数の学生さんはこう思ったのではないのでしょうか。

「好きなことばかりして生きていけない」
「自分の弱みを無くすことが大事ではないか」
ではここで視点を変えてみましょう。
もし、営業するのが得意ではない人が
一生懸命勉強して人並みになったとしましょう。
もう一人は根っからの営業好き。
あなたが経営者であれば、どちらの人材を雇いますか？



言わずもがな、後者です。
自分の強みを伸ばすより弱みを無くそうとしている人、好きではないことをしている人は、そうでない人に比べ、モチベーションも違えば、スキルも違います。結果、成果にも差が出ます。経営者なら、モチベーションが高く、スキルも高く、成果も出す社員を雇いたいのは当然です。

もうお分かりですね。皆さんが成果を出し、活躍し、収入を多く得たいなら、**「強み」「好き」を前提とした職業に就かなければいけない**ということです。

なぜ、短期インターンではだめなのか？なぜ3年で3割退職するのか。それは自分の「強み」「好き」をしっかりと理解せずに、社会に出るからです。また、会社の考え方や文化を事前に知らないからです。つまり「強み」「好き」を知り、企業文化（価値観）が自分に合っている会社を選ぶことができれば、より自分が活躍する企業に身を置くことができるわけです。



自分の「強み」「好き」をしっかりと把握し、価値観がマッチした会社を選べば活躍できる！

3. 長期インターンの実践活用術

②自分を知り、目的を考え、何を体験するかを選ぶ

長期インターンの前章までで、重要性は理解できてきたと思います。では、ここからどういう形で実践していけばいいのかを徹底的に解説していきます。長期インターン成功のカギは、以下のとおりです。

STEP.1 まず自分のこと把握する

行きたい会社ではなく、まず自分の好きな事や得意ななことを把握します。そこに、自分の価値観や自分の興味ある業界などを重ね合わせて自分の行きたい企業を考えます。詳しくは前ページをもう一度ご覧ください。

STEP.2 長期インターンの目的を考える

全体を通し、長期インターンをどう活用したいのか考える。行きたい企業を体験したい！が一番最初に思いつくかもしれませんが、それ以外にも、自分の得意なことが営業だとすると、本当に営業が自分に向いているのか、自分の価値観と違うを経験し、どこまでなら許容できるのか、好きなことは仕事にできるのかなど、様々な疑問や課題をすべて洗い出す。

STEP.3 長期インターンの実施にあたり

上で書いた疑問や課題についての、そのうちの1つを実際に長期インターンで体験する。その時に、漠然とこれを体験しよう。ではなく、実際に、自分としてその体験や疑問のために、何をするのかを決定する。営業が得意かどうかを見極めたいであれば、必ず営業先を単独で担当してみる。新規を1件必ず取る 等のように、自分が得意と判断する上で、自分で課す目標です。

STEP.4 長期インターンを終えて

実際に長期インターンを体験し、自分の疑問や課題が解決できたかを考える。もし、自分の得意と思っていたことが、全く違ったのであれば、再度STEP. 1から実践。課題解消ができたのであれば、他に気になっていた項目を理解するために、さらなる長期インターンに応募する。

自分にマッチした職業に就くための、長期インターン活用の大まかな流れです。

右に長期インターン実践活用シートをご用意(P.15)していますので、是非、活用してみるようにしてください。次ページからは、その他注意点などをお伝えしていきます。

長期インターン実践活用シート			
STEP1:自分把握		自分を理解して、どのような仕事に就きたいのかを考える。企業や業界に自分を合わせるのではなく(他人観)、自分に合う仕事を探す(自分観)	
好きなこと	得意なこと	価値観	
ポイント 何をしている時好きかを考える 本を読むのが好きであれば、本ではなく、「読む」(行動)の部分	ポイント 自分でやって得意!と思えること (誰の前で発表するのが好き等)	ポイント 得意分野の仕事は、全国転勤は嫌、等	
活躍できそうな職業・興味がある職業		自分にマッチする企業文化	
興味がある業界 +			
就職するべき企業			
STEP2:長期インターンで目指すこと		長期インターン全体を通して、「就職するべき企業」を探るために長期インターンを活用する。色々候補したい問題や疑問が出てくるはず(例:ほんとに営業に適性があるのかな?)	
項目	ポイント	自由記載欄	
目的	企業文化、職務内容など 何を得る・知るために 長期インターンを活用する		
STEP3:長期インターン始めるにあたり		複数の学びたい事・知りたい事を解消するため、今回の企業に参加するは、その目的・学びたい事を明確にし、参加することで、確認したいことを整理しよう	
項目	ポイント	自由記載欄	
今回の企業を選んだ理由	今回参加する 目的を確認		
今回の企業で学びたいこと	学びたい事、把握したい事 を整理する		
そのために自分が出来ること	具体的にやることを決める (自分からできること)		
STEP4:長期インターンを終えて		実際に働いてみてどうだったのかを振り返る。違和感があるのに、「行きたいから」と自分を偽らない。どのようなことでもOK、それを次に活かしていく。	
項目	ポイント	自由記載欄	
インターンでの実付き	今回どのようなことを知る事が出来たのか		
そう感じたきっかけ	きっかけを具体的に考える (抽象的で終わらせない)		
学びたいことが経験できたか	自分の学びたい仕事に近づいたか 違和感を感ずいたか		
次はどんなインターンに参加するか	次が知りたいことを考える		



自分把握→目的把握→実施前目標設定→振り返りのPDCAをしっかりと回すこと

3. 長期インターンの実践活用術

②きれいな言葉で長期インターン先を決めない

長期インターンを通して、自分の「強み」「好き」を把握し、企業の価値観を知ることが目的にしてほしいとお伝えしました。

ここからは、実際に長期インターン先を選ぶときに注意してほしいことをお伝えします。
※記載していることがすべて合致するわけではありませんが、是非考えとして参考にしてください。

多くの長期インターン先の中で、幹部の元で働けるという言葉、事業企画や経営企画などのワード自体がカッコよい感じの言葉が記載されていることがありますが、その場合は、その企業の実態をよく確認するようにしてほしいと思います。

それはなぜか！皆さんが実際に就職した後は、一番の下っ端であり、悪く言えば雑用から始めることになる可能性があるからです。

短期インターンでも同じような話になりますが、実際の体験ではなく、あくまで疑似体験で職業を体験しているだけです。また、長期インターンとしてカッコよく働けるイメージをもって貰うことで、若手人材を採用しようという思惑が企業にはあります。

しかし、あなたが経営者なら、本当の意味で、右も左もわからない「ど新人」に会社の中核である、事業企画や経営を任せると思いませんか。恐ろしくて任せられませんよね（笑）

ここで皆様に知っていただきたい長期インターンの本質は、華やかな仕事のイメージを掴んでいただくことではなく、自分の「強み」の把握、「好き」なことを仕事にしてみるです。ですので、華やかなイメージで選ぶのではなく、自分の目的にその長期インターン先がマッチしているのかをポイントに求人を探すようにしてください。

同時に、給料の多い・少ないで求人先を判断するのではなく、先と同じように目的を忘れないようにしてください。給料は社会で活躍すれば、すぐに稼げる金額であることが大半です。「今のお金を稼ぐことではなく、今の時間を使って未来のお金を稼ぐ仕事を探す」ことが最大のミッションです。

もちろん、目的が求人先の記載内容にあるのであれば、華やかな言葉であっても問題ありません。だって、華やかな言葉に釣られているわけではなく、それは皆さんがやりたいことだからです。

なんで、長期インターンをするのか？という軸を忘れずに、求人先を探してほしいと思います。



綺麗な言葉やイメージで選ぶのではなく、長期インターンをする目的の軸を忘れない

3. 長期インターンの実践活用術

③ 1社ではなく複数社を経験すること

ここでは、長期インターン先を何社くらい受ければいいのかということを解説していきます。

究極の正解はありませんが、可能な限り複数社で長期インターンを経験することをオススメします。

ポイントは2つあります。

一つは、自分の「強み」「好き」をより詳細に深堀するため、もう一つは企業の様々な文化に触れることで、自分の価値観に合致した企業を探すためです。

一つ目は非常にシンプルですよね。実際に自分の強みを思っていたけど、どうもしっくりこない。なんていうことも起こりえますし、実は他にもっと好きなことがあるのではないかなど。

複数の職業を経験することで、自分の「強み」「好き」をよりブラッシュアップできるからです。

一つの企業が偶然しっくり来たから大丈夫！と感じても、他の企業も経験してください。他を知ることで、やはりそこが良かったと思えるのか、そうではない部分があるのかを見る機会につながるためです。

そして、もう一つは自分の価値観に合致した企業を探すためです。

5ページで、本を書くのが好きな人がいた場合、書くということがポイント！という話をしました。仮に、「強み」「好き」がしっくり来たとします。しかし、自分ではじっくり書き上げたいという価値観や、脚色したくないという価値観があったとします。

しかし、勤めた企業は、売り上げを上げるために、短期で新刊を発売するために、じっくり書き上げるのを許してくれないということであったり、脚色して読者を惹きつけることを重視していた場合、自分との価値観に大きなズレが生じ、逆に書くことが苦痛になってしまいます。

つまり、書くことができる企業であっても、考え方や価値観には企業文化という意味で違いがあり、それを把握するためにも、複数社を経験することを強く推奨しているのです。

書くということが仕事にできるから、いいや！と就職すると、その時には手遅れになるため、好きなことが出来ているはずなのに、全くやりがいを感じられないという苦痛の日々が続く事になります。

以上から、必ず、複数社を経験するようにしてください。



「強み」「好き」をブラッシュアップし、価値観のマッチした企業を知るために複数社経験する

3. 長期インターンの実践活用術

④時間は有限、後悔のないように早く行動すること

前ページでは、複数の長期インターン先を経験することの重要性をお伝えしました。最後に、いつから始めればいいのかという疑問です。簡単です。出来る限り「1年生」から始めてください。



理由は2つあります。

- ・複数社経験するためには時間が必要となるため
- ・就職活動直前にとりあえず経験するだけでは、目的は果たせないため

ここまですべて読んでいただいた皆さんであれば、すでに何を言いたいかお分かりと思います。長期インターン先で実践経験を積むということは、良いことばかりではなく、一時的には辛いことや苦しいことがあります。そういった経験を積むためには、時間が必要です。同時に、企業の文化を知る上でも時間が必要になります。

加えて、複数を経験することで、「強み」「好き」を整理し、自分の活躍できる職業に就くという目的につながるため、就職活動直前に1社だけ経験し、やった体では意味がないということです。

1社での経験に半年～1年かかると考えれば、1年生からできる限り長期インターンに参加することが、複数経験する上で重要であり、そういう意味でも早く行動することが大事です。

思っている以上に、大学時代の時間はあっという間に過ぎてしまいます。特にサークルや部活動などを行っている場合、時間の確保が容易ではありません。少しでも早く取り組むことで、学業や交友関係を維持しながら、未来への種まきもしやすく、より充実した学生生活を送ることができるでしょう。



様々な会社での経験と時間が必要であり、出来る限り1年生から始める

4. 最後に

最後に

本実践マニュアルをご覧いただきまして、ありがとうございました。
皆さまの未来がより良くなるように、ポイントを掻い摘んでご紹介してきました。
少なからず、お役に立てていれば心から幸いに思います。

最後に簡単なまとめとして以下にポイントを記載します。

1. 人生の大部分を「働く」ことに使う
2. 自己分析は、自分の性格の強みではなく、何をしている時が楽しいのかを知るため
3. 業界や企業などではなく職業に就くと考え、何をしている時が好きの目線で仕事を探す
4. 実践型の就業経験を積むことで、「働く」ことの意味を知る
5. 自分の「強み」「好き」をしっかりと把握し、価値観のマッチした会社を選ぶ
6. 「強み」「好き」をブラッシュアップし、価値観のマッチした企業を知るために複数社経験する
7. 様々な会社での経験と時間が必要であり、出来る限り1年生から始める

以上がポイントになります。

これだけが正解というわけではありませんが、皆さまがより自分の「強み」「好き」を活かして、
社会で活躍できるように、ご参考にいただければと思います。

株式会社JUST iDEA
一同



長期インターン実践活用シート

STEP1:自分把握

自分を理解して、どのような仕事に就きたいのかを考える。
企業や業界に自分を合わせるのではなく（他人軸）、自分に合う仕事を探す（自分軸）

好きなこと		得意なこと		価値観	
ポイント	何を「している」時が好きかを考える 本を読むのが好きであれば、本ではなく、「読む」（動詞）の部分	ポイント	自分でこれって得意！と思えること （皆の前で発表するのが好き等）	ポイント	終電帰りの仕事は嫌、 全国転勤は嫌、等

活躍できそうな職業・興味がある職業	自分にマッチする企業文化

興味がある業界	+
---------	---

就職すべき企業	
---------	--

STEP2:長期インターンで目指すこと

長期インターン全体を通して、「就職すべき企業」を探すために長期インターンを活用する。
色々解消したい問題や疑問が出てくるはず（例：ほんとに営業に適性があるのかな？等）

項目	ポイント	自由記載欄
目的	企業文化、職務内容など 何を得る・知るために 長期インターンを活用する	

STEP3:長期インターンを始めるにあたり

複数の学びたい事・知りたい事を解消するため、今回の企業に参加するはず。
その目的・学びたい事を明確にし、参加することで、確認したいことを整理しよう

項目	ポイント	自由記載欄
今回の企業を選んだ理由	今回参加する 目的を確認	
今回の企業で 学びたいこと	学びたい事、把握したい事 を整理する	
そのために 自分ができること	具体的にやることを決める （自分からできること）	

STEP4:長期インターンを終えて

実際に働いてみてどうだったのかを素直に振り返る。違和感があるのに、「行きたいから」と自分を偽らない。
どのようなことでもOK、それを次につなげていく。

項目	ポイント	自由記載欄
インターンでの気付き	今回どのようなことを知る事が出来たのか	
そう感じたきっかけ	きっかけを具体的に考える （抽象的で終わらせない）	
学びたいことが 経験できたか	自分のやりたい仕事に 近づいたか 違和感を感じたか	
次はどんなインターンに 参加するか	次の「知りたい」を考える	

JUST iDEA
明日が今日より良い日になりますように