

インターンシップに参加して、実際の仕事を体験してみよう

インターンシップの基礎知識

大学在学中に企業や官公庁などで就業体験を行うことをインターンシップといいます。実施内容については企業や官公庁により異なりますが、インターンシップに参加し、実際の仕事現場を見ることは、自身の職業適性や進路選択について深く考える機会になるでしょう。

主なインターンシップの種類

👉 職業体験型

実際の職場で先輩社員と共に仕事に取り組む形式のインターンシップです。仕事の楽しさや難しさをダイレクトに体験し、業務について理解を深めることができます。就業体験を通して専門知識だけでなく、社会人として必要な能力も身につくなど、自身の成長に繋がるでしょう。

👉 ワークショップ型

ワークショップを通して実際の仕事を体験できる形式のインターンシップです。新商品やサービス開発などの課題を与えられ、参加者同士でチームを組んで課題に取り組みます。ヒアリングや講評などで先輩社員と接する機会も多く、さまざまな価値観に触れることができます。共に課題に取り組むチームメンバーから刺激を受けたり、新しい繋がりができるのも魅力です。

👉 説明会・セミナー型

業界や仕事についての講義や簡単なワーク、ゲーム形式での業務体験シミュレーション、工場や施設見学など、就業体験というよりも会社説明会に近い形式のインターンシップです。開催期間が短いので、いろいろな企業のインターンシップに参加することが可能。幅広く業界・企業研究を行いたい人向けのインターンシップです。

他にも、数ヶ月～数年単位で研修生として企業で働く、長期インターンシップや授業の一環として単位が認定されるインターンシップなど、さまざまな形式のインターンシップがあります。まずは「何のためにインターンシップに参加するのか？」という目的を明確にし、自分の目的に合ったインターンシップを探してみましょう。

インターンシップに参加するメリット

- ビジネスの仕組みを学び、業界や企業についての理解を深めることができる
- 多様な価値観を持つ社会人や他の学生と接することで、刺激を受けたり、視野が広がる
- 社会人として必要な能力を高めることができる

インターンシップへ参加するには

1 大学を通して応募

官公庁や一部の企業については、大学を通して応募する必要があります。応募方法や詳しい内容についてはキャリア支援室まで問い合わせてみましょう。

2 自由応募（企業・団体に直接申し込み）

企業・団体によってはインターンシップを公募している場合があります。気になる企業・団体のホームページ、インターンシップ情報サイトなどで情報をチェックしてみましょう。

インターンシップに参加する際の注意点

1 インターンシップのプログラム内容をチェック

例えば、同じワークショップ型のインターンシップでもプログラム内容は企業によって異なります。企業名や業界だけでインターンシップを選ぶのではなく、どのようなことを行うのか？自分の目的に合ったプログラム内容かどうか？をチェックして参加するインターンシップを選びましょう。

2 保険について

インターンシップに参加し就業体験を行うということは、少なからずリスクを伴います。万が一インターンシップ参加中に自分が怪我をってしまったり、他人に怪我を負わせてしまう、物を壊してしまった時のための、傷害保険や損害賠償責任保険もあります。

インターンシップQ&A

Q インターンシップに参加すると就職活動で有利になりますか？

A 単にインターンシップに参加したからといって、採用選考で有利になるということはありません。ただ、インターンシップに参加し、そこで得た経験はきっと今後の就職活動にも役に立つはずです。

Q インターンシップ選考に漏れた企業には就職できないのでしょうか？

A そんなことはありません。多くの企業ではインターンシップと採用選考は分かれています。たとえインターンシップに参加できなくとも、その後の就職活動次第で目指す企業に就職することは可能です。

Q 複数のインターンシップに応募することは可能でしょうか？

A 可能です。インターンシップは開催企業や参加人数が限られているため、応募倍率が高くなりがちです。選考に通るとは限らないので複数のインターンシップに応募しておくのが無難です。

Q インターンシップでは給与や交通費は出るのでしょうか？

A 企業によりますが就業体験の場ということで、無給のところが多いようです。遠方からの参加には交通費や宿泊費が支給されるといったケースもあるので、気になる場合は事前にチェックしてみましょう。