

# 就職活動実践ガイド



## 就職活動のスケジュール

### 第1章 準備期

- 自己分析の概要
- 自分を知る(過去の振り返り)
- 自分を知る(長所・短所/自分の未来)
- 自己分析→自己PR
- 自己分析→自己PRの例
- 自己分析→業界・企業・仕事
- 業界・企業・仕事の情報収集
- インターンシップ

### 第2章 本格期

- 採用試験の流れ
- WEB面接・動画選考
- 筆記試験・適性検査
- エントリーシート・面接

### 第3章 内定期

- 内々定・内定をもらったら
- 内定辞退

### その他 さまざまな就職活動

- 理工系学生の就職活動
- 公務員を目指す学生の就職活動
- 教員を目指す学生の就職活動
- 外国人留学生の就職活動
- 海外留学する学生の就職活動
- 国際機関への道
- 障がいのある学生の就職について
- Uターン就職希望者の就職活動
- よくある相談事例

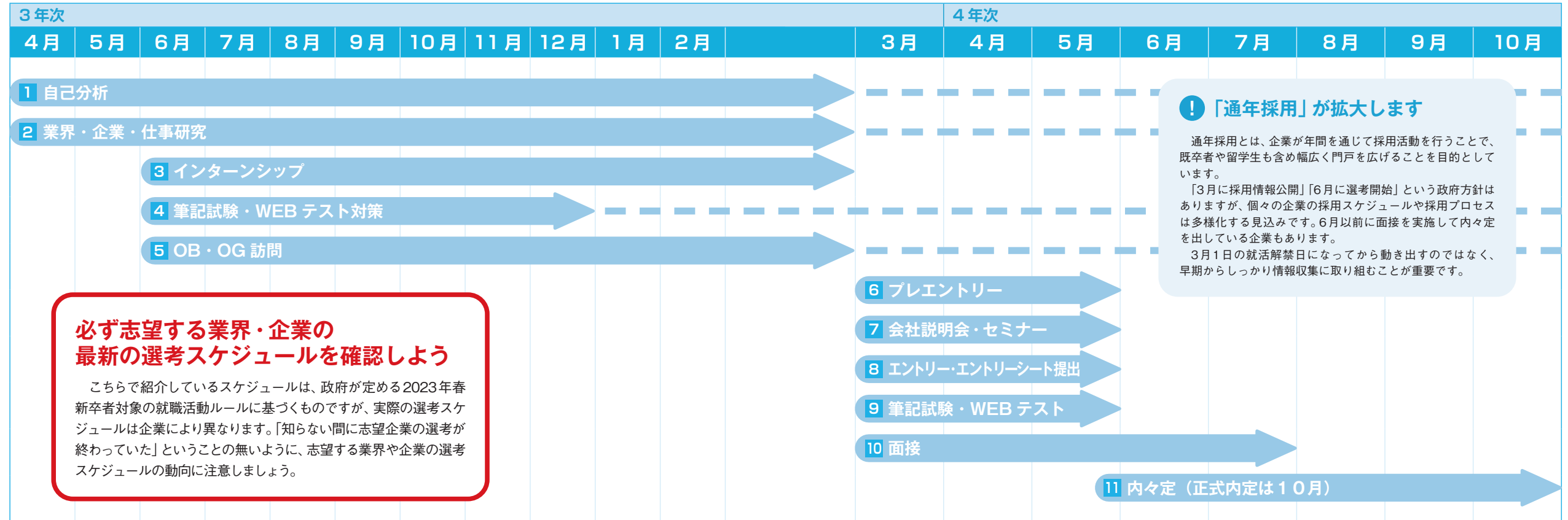
#### 9月に卒業する場合

9月に卒業をする場合の就職活動は、基本的に3月卒業の学生と同様です。6月以降に内定を得て、翌年4月に入社するということが一般的です(通年採用をしている企業では10月入社をする場合もあります)。9月卒業だからという理由で採用が不利になることはありません。

# 就職活動のスケジュール

まずは、就職活動全体の流れをチェックしよう！

## 就職活動スケジュール例



### 1 自己分析

自分は何に興味があり、どんな仕事に就きたいのか、アピールポイントは何か…。自己分析をすることで、自分の強みや活躍できる業界・職種が見えてきます。

### 2 業界・企業・仕事研究

自己分析と並行して、業界・企業・仕事についてもしっかり研究することが必要です。同じ業界でも、企業によって考え方や規模なども異なり、同じ企業内でも職種によって仕事内容が異なります。興味や関心、キャリアプランを考えながら絞り込んでいきましょう。

### 3 インターンシップ

一定期間、企業などで就業体験することができます。インターンシップの内容はさまざまですが、「働く」ことの理解を深めたり、業界・企業研究に役立つなどメリットも多いので、是非参加してみましょう。

### 4 筆記試験・WEBテスト対策

「早くから対策を立てておけば良かった」と嘆く先輩も多い筆記試験やWEBテスト。大きく分けて「一般常識試験」と「適性検査」があります。面接に進むための選考になることが多いので、対策は早めに立ましょう。

### 5 OB・OG訪問

大学の先輩を訪問し、会社のことや仕事のことなどについて直接質問をすることができます。インターネットや就職情報誌だけではなかなかわからない、会社の雰囲気や毎日の仕事、さらには社会人生活のことまで、「生の声」を聞くことができるチャンスです。

### 6 プレエントリー

企業に対して、「興味があります」と意思表示をすることができます。プレエントリーしなければ、選考に関する情報が手に入らない企業もあるので、気になる企業を見つけたら積極的にプレエントリーしましょう。

### 7 会社説明会・セミナー

企業の詳しい事業内容や選考過程などを聞くことができます。「説明会に参加して企業の印象が変わった」という声も聞かれます。気になる企業の説明会へは、積極的に参加しましょう。中には説明会への参加が選考のステップになる企業もあります。

### 8 エントリー・エントリーシート提出

多くの企業が書類選考で、エントリーシート（ES）を採用しています。取り組んできた自己分析や業界・企業・仕事研究の成果を試されます。いわば「書類上の面接」と言えるでしょう。

### 9 筆記試験・WEBテスト

筆記試験やWEBテストの形式は企業によってさまざまですが、代表的なものに「SPI」「CAB」「玉手箱」があります。事前に就職四季報などで志望企業が過去にどの種類の試験を実施していたかなどを調べておくと良いでしょう。

### 10 面接

採用試験の中で最も重視されるのが面接です。個人面接や集団面接、グループディスカッションなど、いくつかの種類があります。本番では落ち着いて臨めるように、事前に模擬面接をするなどの準備をしておきましょう。

### 11 内々定（正式内定は10月）

就職活動の1つの目標。複数の企業から内定（内々定）が出た場合は、結論を延ばしすぎることのないよう、誠実な対応をすることが大切です。また、お世話になった方々へのお礼も忘れずに。

# 自己分析の概要

「自分がどんな人生を築いていきたいのか」を最終的に問う自己分析は、就職活動で最も重要な作業です。

## 1 自己分析とは

自分を知らずに、自分に合う仕事や企業を見つけることはできません。エントリーシートや面接ではあなたのことを全く知らない相手に、限られた字数や時間で簡潔に説明しなくてはなりません。相手にあなたを理解してもらうことをゴールに設定し取り組むことが大切です。まずは今まで経験した出来事、感じたこと、影響を受けたことなどを振り返り、自分の行動パターンや価値観、考え方、強みなどを整理しましょう。そして、「なぜ」そう思うのかをくり返し問うことで、精度を高めていきましょう。

## 2 自己分析が必要な理由は2つ

自己分析が必要な理由は、大きく分けて2つあります。

### ①長期的な視点：

**「これからの人生でやりたいこと」、「できること」を明確にするため**

自分の過去の行動パターンや価値観、考え方、強みを知ること、まずは「できること」の発見につながります。これからの人生で、何をしたいか、どんな影響を与えていきたいかを考えることで、それを達成する手段としての就職活動を行えるようになります。入社後のミスマッチを防ぐためにも、しっかりと自己分析を行いましょう。

### ②短期的な視点：

**エントリーシート、面接で自分をアピールするため**

企業は、エントリーシートや面接で「どんな人物なのか」「一緒に働きたいと思えるか」を見ます。具体的な強みを明確にしましょう。それをもとに業界・職種・企業研究を行えば、最終的には説得力のある「志望動機」にも結びつきます。

## 3 「いつでも」自己分析が成功のポイント！

深く自己分析をするには、日常生活の中で常に考え続けることが大切です。自己分析は、途中で行き詰まったり、

やり直したりすることも多くあります。会社説明会開始時にはどの企業の説明会に参加するか選択できるよう、早めに取り組んでおきましょう。

## 4 自己分析の4ステップ

自己分析には様々なやり方があります。自分に合った方法を見つけましょう。ここでは1つの参考として、次の4つのステップを紹介します。

### 1 自分の過去を振り返る

過去の行動から、興味を持っていたこと、力を入れて取り組んできたこと、強く印象に残っていることなどをできるだけ細かく書き出し、そこから自分の大切にしている価値観や考え方、好きなことや得意なことなどを知ります。

詳しくは、「自分を知る（過去の振り返り）」のページ

### 2 長所・短所について考える

自分で思う長所・短所だけでなく、家族や友人など第三者にも協力してもらい、他人から見た自分も知っておきましょう。自分がどんな印象を与えているのか客観的に見つけることも大切な自己分析です。

詳しくは、「自分を知る（長所・短所／自分の未来）」のページ

### 3 自分の未来について考える

自分がどんな人物かを確認できたら、次は「就職したらどんな仕事がしたいか」「将来どんなことをやり遂げたいか」などを具体的に考えてみましょう。

詳しくは、「自分を知る（長所・短所／自分の未来）」のページ

### 4 整理する

1・2で共通してみられる価値観や強みを整理していきましょう。ここで重要なのは、自分の経験に基づいた具体例を自分の言葉で「書き出す」こと。抽象的な言葉でまとめてしまうと、第三者にあなたの特徴が伝わらなくなってしまいます。整理ができれば、どの強み、どのエピソードに説得力があるかを考えて、面接やエントリーシートでアピールするための文章を組み立てます。また、自己分析の結果から、志望する業界・企業・仕事の整理もあわせて進めていきましょう。

詳しくは、「自己分析→自己PR」、「自己分析→業界・企業・仕事」のページ

# 自分を知る（過去の振り返り）

現在の自分は、過去の自分の選択と決定の繰り返しによってつくられています。大切にしてきたこと、困難を乗り越えたことなど、過去の行動パターンを整理しましょう。

## 1 過去の体験を書き出す

今の自分は、過去のさまざまな体験を通じて作り上げられたものです。

まずは、過去を振り返って印象に残っている体験を書き出していきましょう。書き出すことで、頭の中だけにある記憶が、きちんと整理されていきます。大学時代から高校、中学校、小学校とさかのぼっていきましょう。エピソードは、学校や家庭、アルバイト、趣味など何でもかまいません。ただし、単に「アルバイトを頑張った」だけでは、ただの事実には過ぎません。どう頑張ったのか、その体験から何を学んだのか、なぜ頑張ろうと思ったのかなど、過去の自分の行動に「なぜ？」と問いかけて、その選択の基準を明確にしていくことが大切です。

過去の「結果」でなく「プロセス」を丁寧に見直し、あなたの考え方や潜在的に大切にしている価値観、好きなこと、得意なことなどを見つけていきましょう。

### 書き出す際の視点

まずは箇条書きで、さまざまな分野での体験を書き出していきましょう。  
※右のノート記入例を参考にしましょう。

#### 振り返る分野（例）

- 部活・サークル
- アルバイト
- 趣味
- 授業・ゼミ・勉強
- 友人との思い出
- 家族との思い出
- 習い事
- 遊び
- ボランティア
- 興味のあるニュース
- 尊敬する人
- 好きな場所
- テレビ番組 など

### それぞれのエピソードを掘り下げていく

特に熱心に取り組んだことや苦勞を乗り越えたこと、大切にしてきたことなどを中心に、それぞれのエピソードをさらに深く掘り下げていきましょう。だんだん自分の行動パターンや価値観、考え方、強みが分かってきます。

### 掘り下げる際の視点

- 1) なぜ、それをやろうと思ったか（選択の基準）
- 2) 自分なりの目標や大変だった点は何か

- 3) その結果（成果）を出すためにどのような努力や工夫をしたか
- 4) その時、心がけていたことや想いは何か
- 5) その結果（成果）は具体的にどうだったか
- 6) 成果が出た場合、そのポイントは何かだったか
- 7) 成果が出なかった場合、どう反省して次につなげたか

## 2 振り返る際に気をつけるポイント

- すぐに全てのことは思い出せないものです。じっくり何日もかけて書き出していきましょう。
- 不得意なことや失敗したことも書き出してみましょう。「以前の自分」と「乗り越えた後の自分」を対比させると、アピールポイントが見つかります。
- 忘れてしまっていることもあるかもしれません。家族や友人にも聞いてみましょう。

## 3 箇条書きで書き出す

これまで経験してきたことや頑張ったこと・苦勞してきたことなどを、思いつくり箇条書きで書き出してみましょう。

### ノート記入例

大学	
部活・サークル	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サッカーサークル</li> <li>・大学の同期4人で立ち上げ、メンバー募集を頑張った</li> <li>●英会話サークル</li> <li>・英語に自信がなかったが思い切って入った</li> </ul>
アルバイト	<ul style="list-style-type: none"> <li>●居酒屋のアルバイト（大学1年から継続）</li> <li>・オープニングスタッフ（キッチンの仕事）</li> <li>・自分が考えたオリジナルメニューが4つ採用になった</li> <li>・バイト仲間が次々辞めていく状況を立て直した</li> </ul>
趣味	<ul style="list-style-type: none"> <li>●英会話</li> <li>●海外旅行</li> <li>・6カ国に行った（アメリカ、イギリス、フランス、タイ、シンガポール、韓国）</li> </ul>
授業・ゼミ・勉強	<ul style="list-style-type: none"> <li>●英米文学に関するゼミに所属</li> <li>・日本文学と英米文学の表現の違いとその背景にあるものを研究</li> </ul>
友人との思い出	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サークル仲間とイギリスへサッカー観戦の旅行に行った</li> <li>●誕生日に、留学生交流会で出会った外国人留学生の友人が盛大に祝ってくれた</li> </ul>

# 自分を知る(長所・短所/自分の未来)

過去の振り返りから、自分の長所・短所を明確にし、さらには将来像も考えてみよう。

## 1 長所だけでなく、短所も理解することが大切

自己分析では、「自分は何ができるのか」「強みは何か」を考えることが重要です。ここで大切なのは「自分の長所と短所をきちんと理解する」ということ。長所そのままアピールにつながりますが、短所についても、「それをどう克服するつもりか」という視点をもつことは重要です。短所に気づける人材は成長できると捉えるのが企業側の考え方だからです。

## 2 長所と短所の関係

長所が短所に、短所が長所になることもあります(下の図参照)。長所と短所、自分にはどちらの面がより出やすい傾向があるのかを考えて整理しましょう。

### ▶ 長所・短所を整理する際のポイント

#### STEP 1 具体的な例を書き出す

エピソードも合わせて書いていきましょう。エントリーシートの読み手や面接官があなたのことを具体的に想像する材料となります。

#### STEP 2 第三者に聞く

家族や友人など身近な人にも聞いてみましょう。自分では気づかなかつた長所・短所が見つかるかもしれません。事前に質問シートなどを準備し、どんなところからそう感じたのか、さらには理由や具体的なエピソードなども合わせて聞いてみると、とても参考になります。

#### 短所と長所の関係

短所	長所
一人で抱え込んでしまう	責任感が強い
しつこい	粘り強い
頑固	自分の意志を しっかり持っている
自己主張が苦手	人の意見をよく聞く

## 3 自分の将来を想像しよう

過去の自分、長所・短所と向き合うことで、少しずつ現在の自分の様々な側面が見つけられたのではないのでしょうか。

次のステップは、「こんな風に働きたい」「こんな人になりたい」など、「将来になりたい自分」を想像してみましょう。これまでの作業を通して、将来の自分を自然とイメージできるようになっているかもしれません。うまく想像できなければ、尊敬する人などを思い浮かべてみるのも1つの方法です。

## 4 仕事とプライベート、2つの側面から考えよう

### STEP 1 仕事について具体的にイメージしてみる

自分の仕事としてこだわりたいポイントや成し遂げたいことなどを具体的に考えてみましょう。この作業は、業界・職種・企業研究を行う上でも役に立ちます。

#### 仕事へのこだわり例

- 専門的な技術を身につけたい
- 社会に役立つ仕事がしたい
- 高い収入を得たい

### STEP 2 理想のライフイベントの流れを思い描いてみる

人生は仕事だけではなくありません。10年後・20年後・30年後の家族、結婚、趣味などライフイベントも考えてみましょう。考える際は、あくまで今の自分の想像でかまいません。

### STEP 3 自分の理想をイメージしてみる

仕事とライフイベントから、「なりたい自分」を思い描いてみましょう。そして、自分の理想に近づくために「今の自分に何が足りないか」「何を伸ばしていけば良いか」を考えましょう。

#### なりたい自分例

- 感情面 …………… いつでも冷静
- 態度面・能力面 …… 努力家・誠実
- 行動面 …………… フットワークが軽い、粘り強い

# 自己分析→自己PR

自己PRは、自己分析から作られる。説得力のある自己PRを作っていこう。

## 1 自己PRとは、企業に「その会社で働いている自分」をイメージしてもらうこと

印象に残る自己PRとは、あなたがどんな風に働くのかを企業側が想像できるということです。あなたに仕事を任せるときに、どう取り組んでどう成果につなげるのかを知るために、過去の頑張った事例を聞いてくるのです。この「材料」を、自分の中から引き出してくる作業が自己分析です。抽象的で漠然とした話になると、説得力のあるアピールにはなりません。時間をかけて自分を深く掘り下げ、企業を納得させる自己PRを作りましょう。

## 2 エピソードに共通するものを見つける

今までの自己分析で出てきた結果を整理していきましょう。一見するとバラバラに思えるものも、そこには共通して見られる価値観や性格、能力、行動パターンなどがあるはずです。例えば、「この3つのエピソードから、こういう性格が見えるな」というように、共通する部分を見つけていきましょう。それがいくつかできたら、その中から「どれが1番のアピールポイントになるか」を考えていきましょう。

## 3 自己PRを組み立てるには

どの強み・エピソードで自己PRをしていくかが決まったら、実際に文章を組み立てていきましょう。次のステップが基本パターンです。

- 1 **アピールするポイントを明確にする**  
「アピールポイントは何なのか」がブレると、具体例が散漫になり、相手がイメージできなくなります。
- 2 **根拠となるエピソードを具体的に伝える**  
アピールポイントを相手に納得してもらうためには、具体的なエピソードが必要です。P75「掘り下げる際の視点」のフレームを使って説得力のあるアピールにしましょう。

### 自己PRを作る際のポイント

- 1 **事実だけでなく、能力や考え方の成長を伝える**  
事実をそのまま伝えるだけでなく「なぜそうしたのか」「どう取り組んだのか」「困難をどう乗り越えたのか」「何を学んだのか」「これからどう活かすのか」など、能力や考え方の成長に関する内容も盛り込みましょう。
- 2 **構成・表現は簡潔で分かりやすく**  
無理に凝った構成や表現にしようとする、かえって伝わりにくくなる可能性があります。分かりやすく、簡潔にまとめるようにしましょう。
- 3 **聞き手に伝わる構成を心がけよう**  
話の中身は立派でも、流れが整理されていなかったり、単なる自慢話になっていたりと、魅力がうまく伝わりません。どのようにしたら魅力を感じてもらえるか、話の流れ・構成に注意しましょう。
- 4 **数字や実例などを用いて具体的に**  
自分の強みを正しく理解してもらうためには、数字や実例を挙げて説明することが有効です。曖昧な表現では、あなたの人物像も曖昧にしか伝わらないと考えておきましょう。
- 5 **話すどれくらいの長さになるかチェックしておこう**  
面接で話す際、自分の自己PRがどれくらいの長さになるかチェックしておきましょう。原稿用紙1枚(400字)は、面接で話す1分くらいになると考えてください。

# 自己分析→自己PRの例

今までの流れを踏まえて、  
実際の自己分析→自己PRの例を見てみよう。

## 1 自己分析を行う（過去の振り返り～将来を考える）

Aさん（男性）の場合

### ▶ 過去の自分を知る

**POINT 1** 特に熱心に取り組んだことや苦勞を乗り越えたことなどを重点的に振り返る

**POINT 2** 1つのエピソードを、数字や実例などを用いて具体的に掘り下げる

熱心に取り組んだこと 苦勞を乗り越えたこと 大切にしてきたこと	高校のサッカー部	居酒屋のアルバイト（大学1年から継続）
<b>1</b> その結果（成果）は具体的にどうだったか	40人もの部員がいる中、2年生の夏からレギュラーになり、3年の引退までに通算13得点。チーム2番目の得点数だった。3年最後の県大会では全試合フル出場でベスト4に貢献した。	次々とバイト仲間が辞めていく原因を探し出し、具体的な改善策を提案・実施することで解決することができた。店の風通しが良くなり、みんなが楽しく働けるようになった。それにより、辞める人の数を減らすことができた。
<b>2</b> その結果（成果）を出すためにどのような努力や工夫をしたか	1年生では球拾いが中心だったので、全体練習後に毎日2時間の自主練習を欠かさず行った。自分のプレーをビデオに撮ってチェックしたり、先輩や監督に指導を仰ぐなど積極的に練習した。	●みんなに聞くなどして、辞めていく原因を探し出した。 ●仲間一人ひとりの意見を聞き、どう改善すべきか考えた。 ●仕事終わりのミーティングを店長に提案し、採用してもらった。 ●月1回の飲み会を開くようにした。

### ▶ 長所や短所を知る

**POINT** 根拠となる具体的なエピソードも交えて、長所と短所を書き出す

長所	短所
<ul style="list-style-type: none"> <li>●行動力がある</li> <li>●チャレンジ精神がある</li> <li>●粘り強くやりぬく → サークル（テニス）の技術上達のために友達に教えてもらったり、自主練習をしたりした</li> <li>●努力家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自信家</li> <li>●気分ムラがある</li> <li>●一人で抱え込んでしまう → アルバイトで忙しい時期にも関わらず自分ひとりで仕事を背負おうとしてしまった</li> <li>●落ち着きがない</li> </ul>

### ▶ 将来を考える

**POINT** 自分が大切にしたい働き方、プライベートの過ごし方を書き出し、理想的な業界・職種・企業を考える

仕事について	ライフイベントと仕事について
<ul style="list-style-type: none"> <li>●会社で自分にしかできない仕事を見つけたい</li> <li>●チームで協力できる仕事が好き</li> <li>●人の人生に大きな影響を与える仕事が好き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●30代までには結婚をして、海外勤務をしたい</li> <li>●40代で子育てをしながら、チームをマネジメントできるようになりたい</li> </ul>

## 2 アピールすることを決め、2ステップで組み立てる

**POINT** 最も自信のあるアピールポイントとエピソードを選んだら、2ステップで文章に仕上げよう！

**1 相手に最終的に伝わってほしい自分の強み・イメージを設定する**

問題が起きても逃げない  
解決のために地道な行動ができる

**アピールポイントを明確にする**

---

**2 根拠となるエピソードを具体的に伝える**  
(例：アルバイトでの経験をもとに)

- 仲間が次々と辞めていく
- 原因は「連絡ミスが多い」「効率が悪く疲れる」など
- 仕事終わりのミーティングを提案  
(そこで連絡事項の共有、問題があれば議題を出す)
- 飲み会などを開きコミュニケーションを図る

「話す機会が増えたことで、悩みや意見を言い合える環境になりました」

**自己分析の結果から最も相応しい具体例をピックアップ**

**▶ 掘り下げる際の視点**

- 1) なぜ、それをやろうと思ったか
- 2) 自分なりの目標や大変だった点
- 3) その結果（成果）を出すためにどのような努力や工夫をしたか
- 4) その時、心がけていたことや想い
- 5) その結果（成果）は具体的にどうだったか
- 6) 成果が出た場合、そのポイントは何だったか
- 7) 成果が出なかった場合はどう反省して次につなげたか

仕事で活躍してくれそう、  
うちの職場にあって、  
と思ってもらおう

||  
『印象に残る』自己PR

# 自己分析→業界・企業・仕事

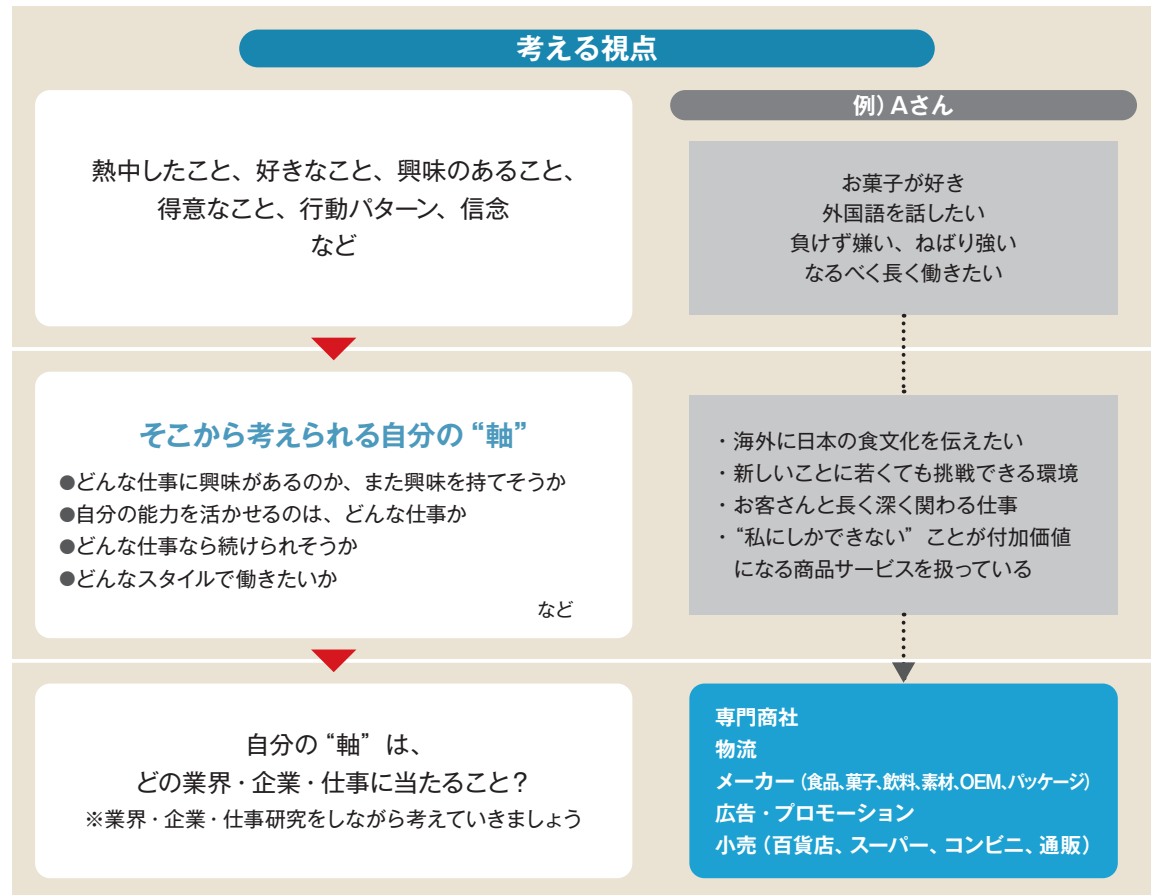
やりたいことは何なのか？ 自己分析での「イメージ」を、具体的な志望内容に変えていこう。

## 1 自己分析は業界・企業・仕事につながる

「動いてみたら、自分のイメージと違った」。自己分析が不十分で、なんとなく良さそうというイメージで就職してしまうと、結果的にミスマッチを引き起こす可能性があります。これを防ぐためにも、業界や職種、企業を選ぶ上で大切にしたいことを決めておきましょう。何千・何万社とある企業の中で、入社するのはたった1社。働く上で大切にしたいことをはっきりさせ（多い場合は優先順位をつけ）、それに合った業界・企業・仕事を見つけましょう。

## 2 好きなこと、興味のあることから自分の「軸」を見つけよう

「これに関わりたい」「これをやってみたい」は、一朝一夕に見つかるものではありません。だからこそ常に自己分析をすることが必要となってくるのです。まずは自己分析で出た強みや興味のあること、行動パターン、信念、将来になりたい自分像からどんな仕事に関わっていききたいか4～5個の基準を見つけましょう。そして、大切にしたい「軸」に合う業界・企業・仕事を数多く出し、優先順位をつけましょう。



## 業界・企業・仕事研究を通して、企業と自分の共通点を洗い出そう。

業界を大きくとらえる

- 1) 景気動向**
  - ・その業界全体の景気はどうか（現状と今後の見込み）
  - ・ビジネスでつながりのある業界はどこで、それらの業界の動向はどうか
  - ・業界のホットトピックス
- 2) 社会環境の変化**
  - ・業界が影響を受けそうな社会的動向は何か  
（例：少子高齢化、With/AfterコロナにおけるNew Normal、CASE、AI等）
- 3) 業界がビジネスをするうえで規制を受けている法律や政策の動き**  
（例：マイナス金利、デジタル課税、SDGs、ESG投資、フィンテック、ブロックチェーン等）
- 4) 新技術や技術開発の動き**

業界の中の企業・仕事の特徴を探る

- 1) 経営理念、価値観、沿革、創業時の母体となった事業や想い**
- 2) 中長期計画、現状の課題**
- 3) 社風、風土**
- 4) 業界内でのポジション、得意分野（売り上げを伸ばしている分野等）、主力商品やサービスはなにか、ライバル企業はどこか**
- 5) 顧客はどんな相手か、顧客から要求されることは何か  
社外の顧客だけでなく社内で巻き込む必要のある相手は誰か**  
（＝求められる能力・態度・行動）

### 共通点を見つけるポイント

- 仕事で求められる能力・態度・行動と、自分の強みに共通点はあるか
- 自分の強みが発揮できる環境か
- 企業のビジネスの方向性や目標達成のための姿勢と、自分の目指す方向性や価値観が合っているか
- 自分の過去の経験で「モチベーションが上がった」要素が、その企業の仕事にあるか

## 3 業界・企業・仕事を研究しながら考えていこう

最初から業界を絞ってしまうよりも、多くの業界を比較したうえでベストな企業を見つける方が志望理由の説得力が増します。就職活動をしていると出てくる「本当にこれで大丈夫なのかな？」という不安も減らすことができます。

## 4 興味の変化も大切に

説明会やOB・OG訪問、選考などを通じて、直接企業と関わる機会が増えてきます。さまざまな人の話を聞き、視野が広がることで「この仕事、実はおもしろいかも」「この会社に興味が出てきた」と、興味や関心が以前と変わることもあるかもしれません。自己分析の結果も大切ですが、それはあくまでも就職活動前の自分が行ったこと。自分の“軸”は大切にしながらも、直接話を聞いて「やってみたい」と感じた感覚は、ぜひ大切にしてください。

# 業界・企業・仕事の情報収集

ウェブサイトや会社説明会、インターンシップ等、  
さまざまなツール・情報源を活用しよう

## 1 さまざまな方法で情報収集しよう！

業界・企業・仕事研究では、さまざまな視点から情報収集をすることが必要です。広く様々な情報を得ることができるインターネットでの情報、深く情報を得ることができるOB・OG訪問やセミナーなど、用途に合わせてさまざまな方法で情報収集をしていきましょう。

### キャリアセンター

キャリアセンターが開催する業界研究セミナー・合同企業説明会・企業セミナーは、卒業生が活躍する企業を中心に開催するので、業界研究や企業研究のきっかけにしてみてください。また、卒業生が来校する企業もあります。OB・OG訪問のお願いをするチャンスです。

また、内定者によるアドバイス会を実施しています。就職活動をすすめるポイントや特定の企業の採用試験情報等も聞けるでしょう。

#### CHECK

- キャリアセンター Twitter・LINE@  
ガイダンス情報を配信しています。  
Twitter：@Sophia\_Career  
LINE@：ID@sophia\_line
- 業界研究ツール「eol企業ナビ」  
→詳細は、P86を参照してください。

### 参考：「BtoB企業」について

業界研究や企業研究を行う際、どうしても消費者向けの商品・サービスを提供するBtoC(Business to Consumer)の企業だけに目がいきがちです。しかし、企業向けの商品・サービスを展開するBtoB(Business to Business)の企業に目を向けると、知名度が低くてもその業界では世界レベルという企業はたくさんあります。企業間取引を行うBtoB企業は、日本の経済を支える重要な役割を担っています。知名度やイメージにとらわれず、視野を広げて情報収集・企業研究を行いましょう。

### 書籍・雑誌・新聞

ビジネス誌は、業界の最新情報やトレンドをつかむことができます。就職活動に役立つのは、経済紙である日本経済新聞です。新聞は日々、記事を追いかけることで業界の動向を把握し予測できるようになっていきます。また、BtoB企業のニュースに触れることができます。さらに業界の専門紙も発行されており、更に詳しい情報を得ることができます。

#### CHECK 日経テレコン

大学内のPCからアクセス可能な、日本経済新聞の過去記事データベース。  
→詳細は、P84を参照してください。

#### CHECK 日経BP記事検索サービス

大学内のPCからアクセス可能な、経済誌約50誌の過去記事データベース。  
→詳細は、P84を参照してください。

#### CHECK

- 会社四季報  
企業の利益の推移や企業の特徴がまとめられています。
- 就職四季報  
勤続年数や採用大学等、就職活動生向けに特化した企業情報が掲載されています。
- 業界地図  
日本の主要な企業が携わるさまざまな業界ごとの現状や今後の動向などを地図のように視覚的に見ることができます。

### 就職情報サイト

就職情報サイトでは、採用情報の開示やエントリー、説明会の予約を行います。ただし、すべての企業が就職情報サイトを利用しているわけではありません。志望する企業については、必ず自社サイトも確認しましょう。

#### CHECK

- 説明会解禁日の3月1日に就職情報サイトに登録する学生が多くなりますが、3月1日前後はアクセスが集中し通信状態が悪くなり、終日パソコンの前にいたけれど何もできないということがあります。遅くとも2月には登録するようにしましょう。
- 多量のメールが届くため、就職活動用のメールアドレスを用意しましょう。
- 地元へ帰省しUターン就職を行う予定の学生は、出身高校や帰省先住所をしっかりと入力しましょう。地元企業は、それらのデータを元にDMを送付します。

### 企業ホームページ、会社案内

企業を調べる最初の段階では、企業ホームページが最適です。創業時の想いや、事業の理念についても沿革と共に紹介されていたり、採用のページでは先輩社員が仕事紹介で登場したりします。IR情報や投資家向けのページには、中長期計画が掲載されています。

#### CHECK

- 企業ホームページ「IR情報」「投資家向け情報」「決算説明会資料」「株主総会資料」には、企業の中長期計画が、図表や写真を使ってビジュアルでわかりやすく紹介されています。

### 自分の足で情報を集める

社風や職場の雰囲気・仕事内容は、企業説明会やホームページ等だけでは分かりません。

OB・OG訪問やインターンシップを利用しましょう。その他にも、意外と就職活動生が見落としがちなのが、店舗見学や工場見学など。普段の生活の中にある企業を別の角度から見てみるのも有効です。

#### CHECK

- OB・OG訪問
- 店舗見学
- インターンシップ
- 実際の商品や広告の比較

## インターンシップについて

- インターンシップは、主に夏期や春期等の学生が長期休業の際に実施されます。就業体験をとおして、具体的な仕事内容や職場の雰囲気を知ることができます。また、将来について改めて考える機会でもあります。最近、秋期、冬期のインターンシップも増えています。

- 「インターンシップ」と言っても、企業により形態は様々です。主に3つのタイプに分けられます。自分の目的を明確にしてインターンシップに臨みましょう。

① **ワーク型** 業界や企業説明とキャリア形成やビジネスに関するテーマでのグループワーク等を行う

② **体験型** 幾つかの職種を部分的に体験する

③ **実務型** 数週間～数ヶ月にわたり、実際の仕事に携わる

※インターンシップが採用につながるの、③の実務型インターンシップを実施する外資系コンサルティング会社や外資系金融業界です。必ず企業のウェブサイトで募集を確認してください。それ以外の企業では、インターンシップに参加していないことが採用選考時に不利になることはありません。

### インターン募集情報について

- 就職情報サイトや企業ホームページに掲載されます。

- Loyola>就職・キャリア支援>WEBキャリアセンターから大学に寄せられているインターンシップを検索できます。大学には、語学力を必要とするインターン等も寄せられています。

※官公庁では、キャリアセンターが応募の窓口となる必要となるインターンがあります。その際は、キャリアセンターまでご相談ください。

インターンシップについての詳細は **P88** へ

## データベースを活用しよう

エントリーシートや面接での質問への答えに正解はありません。だからこそ、情報収集とその事実に対する自分なりの意見を持つておく必要があります。その両方に役立つデータベースです。

### こんなときに使えます

- エントリーシートの「志望動機」で、企業の方向性や業界でのポジションを理解したうえで、自分のやりたいことを伝えるために
- 面接で、志望度を確認するための質問に回答するヒントを得るために「やりたい仕事は?」「他社でなくどうして当社?」「業界への志望度は?」「なにか質問は?」

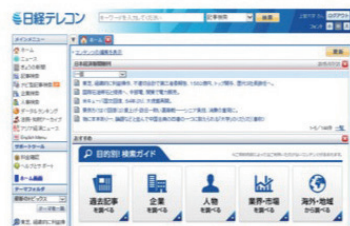


● 学内のPCから利用可能  
 (VPN接続申請をすれば学外からもアクセス可)  
 HOME>図書館>情報検索>新聞記事・ニュース検索



● 学内のPCから利用可能  
 (VPN接続申請をすれば学外からもアクセス可)  
 HOME>図書館>情報検索>情報検索 (目的別資料の探し方)

## 日経テレコン



- 事実ベース
- 毎日時系列で流れを追う

## 日経BP記事検索サービス



- 予測や記者の見解も含む
- テーマごとにまとめた情報を得られる

## 就職四季報の活用方法

就職四季報 (発行: 東洋経済新報社) は、就職活動中の学生に向けた企業研究本です。同じ指標で企業を比較することができるので、客観的に企業研究や企業比較を行うことができる非常に有効なツールです。下記のような、さまざまな指標で企業を比較することができます。人事担当者に聞きにくい「福利厚生」や「年収」、「残業時間」などの項目もありますので、参考にしましょう。

- |  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 採用数                   | <input type="checkbox"/> 応募倍率        | <input type="checkbox"/> 夏期休暇                |
| <input type="checkbox"/> 3年後離職率                | <input type="checkbox"/> 男女・文理別採用実績  | <input type="checkbox"/> 年末年始休暇              |
| <input type="checkbox"/> 有休消化年平均               | <input type="checkbox"/> 採用実績校       | <input type="checkbox"/> 組合の有無               |
| <input type="checkbox"/> 平均年収                  | <input type="checkbox"/> 配属勤務地・部署    | <input type="checkbox"/> 男女別従業員数・平均年齢・平均勤続年数 |
| <input type="checkbox"/> エントリー受付開始・終了時期(実績・予定) | <input type="checkbox"/> 昇給率         | <input type="checkbox"/> 月平均残業時間と支給額         |
| <input type="checkbox"/> 採用プロセス(実績・予定)         | <input type="checkbox"/> 特色・記者評価     | <input type="checkbox"/> 離職率と離職者数            |
| <input type="checkbox"/> 試験内容                  | <input type="checkbox"/> 初任給         | <input type="checkbox"/> 今後力を入れる事業           |
| <input type="checkbox"/> 選考ポイント                | <input type="checkbox"/> ボーナス        | <input type="checkbox"/> 企業理念                |
| <input type="checkbox"/> 重視科目                  | <input type="checkbox"/> 25、30、35歳賃金 | <input type="checkbox"/> 会社データ(本社、社長、業績など)   |
| <input type="checkbox"/> ES通過率                 | <input type="checkbox"/> 週休          | など   |

### 参考: 「会社四季報」について

四季報には、就職四季報の他に「会社四季報」もあります。四季報というと、一般的には会社四季報を指します。会社四季報には、事業部門別の売上高構成比や利益率、仕入先・販売先等の主要取引先、国内拠点所在地等、就職四季報に含まれていない情報が掲載されています。同じ企業のデータでも、両四季報で見比べてみると違いがわかります。



### 業界研究ツール「eol企業ナビ」の活用方法

上智大学キャリアセンターでは、業界・企業研究のためのツール「eol企業ナビ」を提供しています。「eol企業ナビ」は企業の今後の展望や課題が読み取れる有価証券報告書を約5,000社分収録しています。有価証券報告書は企業ホームページや説明会と異なり、広告的要素はありません。プラス面・マイナス面の双方を知るツールとしてお役立てください。

※学内外のPCから利用可能

#### STEP.1 まずは登録をしよう！

<対象> 学部3年生以上、4月から利用可能

- 1 eol企業ナビへアクセスする。
- 2 みなさんのIDは"sophia"+学生番号です。初期パスワードは"sophia"です。
- 3 利用規約に同意の後、初期設定パスワードをオリジナルパスワードに変更してください。その後、ユーザープロフィールを登録してください。

eol企業ナビ  
https://ssl.eolddb.jp/EolNavi/

#### こんな使い方も… [キーワードで検索してみよう!]

- 1 該当タブ[事業内容/技術・研究/事業リスク/事業の課題/最近の動向/関連会社]を選択し、キーワードを入力し検索する。
- 2 社名と有価証券報告書内の該当文書をピックアップ。

##### ▼キーワード検索例

【事業内容】で「製造・販売」や「企業課題の解決」  
【技術・研究】に「ビッグデータ」  
【事業の課題】に「SDGs」  
【最近の動向】に「With/After コロナ」、「AI」  
【事業のリスク】に「継続企業の前提に重要な嫌疑を生じ」、「少子化」

社名をクリックすると、各社の「早わかり(簡易)」にリンク。「事業等のリスク」をクリックした場合は、有価証券報告書の該当するページが表示される。

#### STEP.2 会社名から検索しよう！

- 1 会社名タブを選択、社名を入力し検索する。
- 2 検索結果から該当会社を選択する。
- 3 平均年齢・年収・勤続年数や、過去5年の財務データ、セグメント売上高、海外売上高などさまざまな観点で企業分析ができます。

平均年齢・年収・勤続年数

最新有報ピックアップリンク<2015年03月期>

ライバル会社

財務データ(5年間分)

セグメント別売上高

海外売上高

「早わかり(詳細)」の中の「最新有報ピックアップリンク」をクリックすると、詳細が表示される。

# インターンシップ

インターンシップに参加して、  
業界・企業・仕事を肌で感じよう！

## 1 上智大学でチャレンジできる インターンシップの種類

インターンシップは将来の進路選択に向けて、キャリア観を高めるための機会です。上智大学では企業や官公庁から提供される募集情報を学生へ公開、応募支援をすると共に、活動時期に合わせたガイダンスや講座を開催しています。

### ①上智枠インターンシップ

就業体験を含むプログラムを中心に、あらかじめ企業が上智大学に対して参加人数枠を設定しているインターンシップです。キャリアセンターにて学内選考を実施し、参加者を決定します。募集定員を超える応募がある場合は、インターンシップの志望動機、学業成績等により選考します。詳細はLoyola>就職・キャリア支援>WEBキャリアセンターをご覧ください。

### ②公募型インターンシップ

学生個人が直接申し込むインターンシップです。WEBキャリアセンター、企業・団体のウェブサイトやインターンシップ情報サイト、就職情報ナビサイト等で情報収集し、各自応募します。

### ③授業科目（単位認定）型インターンシップ

グローバル人材に必要な素養を総合的に学修し、経験的に学ぶことを目的に、授業科目としてインターンシップにチャレンジするものです。応募は学部2年生以上が対象となります。このインターンシップはグローバル教育センターが担当しています。

### ④官公庁インターンシップ

募集内容に基づき、キャリアセンターにて参加希望者を取りまとめ、応募します。

## 2 インターンシップ 賠償責任保険加入について

インターンシップ参加が決定し、インターンシップ賠償責任保険への加入が必要な場合、キャリアセンターが窓口となり手続きを行います。

手続き完了後、「学生教育研究災害傷害保険および学研災付帯賠償責任保険（Bコース：インターン賠）加入証明書」が発行されます。この保険はインターンシップ期間中の対人対物損壊に関わる補償をするものです。

## 3 キャリアセンター主催の インターンシッププログラム

キャリアセンターでは、低学年から参加できるプログラムを開催しています。インターンシップガイダンスは将来の進路選択を見据えて、どのような目的を持ってインターンシップを選択、参加すると良いかについて考えを深める機会として実施しています。

その他、選考対策として応募書類の書き方などを含めたビジネスマナー講座や面接対策講座、学内に企業を招いたインターンシップ説明会などを開催しています。

インターンシップガイダンス・講座スケジュール

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			夏休み						春休み	
			仕事のやりがいを考える						業界研究・企業研究	
	夏インターン 応募&選考		夏インターン 長期&業務体験型			春インターン 応募&選考			春インターン 短期&ワーク型	

# 採用試験の流れ

採用試験の形式はさまざま。  
まずは採用試験の流れを知り、対策を立てよう。

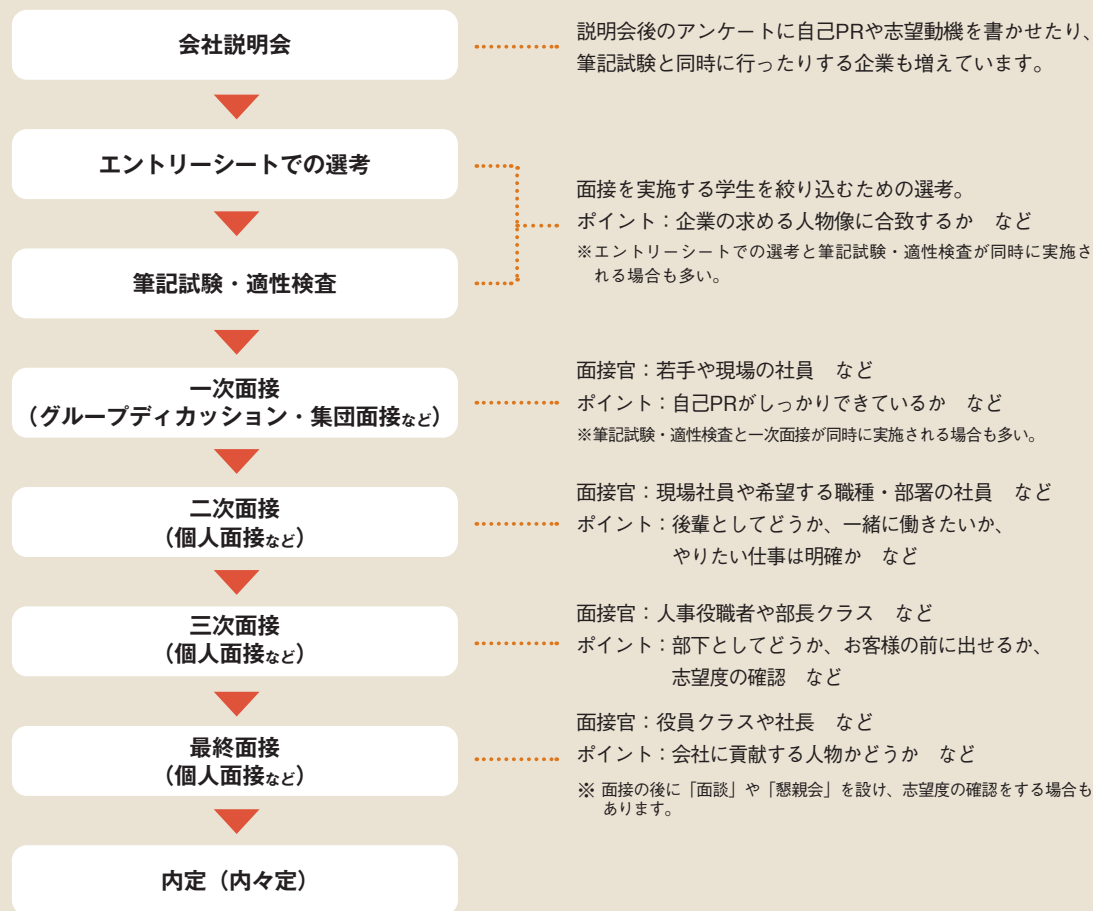
## 1 採用試験の流れを知ろう

会社説明会や書類提出などを経て、ここからは実際に企業に足を運ぶなど、本格的に就職活動の山場を迎えます。まずは採用試験がどのような流れで進んでいくのかを把握しましょう。

## 2 採用試験の種類を把握し 対策を立てることが大事

下図の通り、内定を獲得するまでには、これからさまざまな形式の採用試験を突破していかなければなりません。また、筆記試験でも、SPIやCAB・GABなどその種類は多岐に渡ります。選考を受ける企業の採用試験の流れをナビサイトや就職四季報などで確認し、それぞれの企業に合った選考対策をしていくことが大事です。

一般的な採用試験の流れ



※上記はあくまで一般的な例です。企業毎に選考スケジュールは異なります。

# WEB面接・動画選考

WEB上で面接を実施するスタイルや動画選考が近年、急速に広まっている。  
WEBや動画ならではの気をつけるべきポイントを確認しておこう。

## 1 WEB面接の注意点

### 面接の前に準備しておくこと

- 1 企業が指定するアプリなどの準備**
- 事前に登録やダウンロードをして使い方を確認する  
初めての人は家族や友人にお願いして、あらかじめ練習を重ねておくこと安心です。
  - ID、アカウント名、アイコンなどは就活用の適切なものにする

- 2 場所選び**
- 静かで、面接に集中できる環境を準備する  
自宅のほか、キャリアセンター内のWEB面接BOX（テレキューブ）の利用も可能です（P5 参照）。
  - 背景に余計なものが映らないように整理する  
背景はなるべく壁だけになるように、部屋の中を整理しましょう。無地の壁をバックにするとさらに良いです。
  - できるだけ顔に影がでない場所を選ぶ  
逆光にならないよう、照明を工夫するなどしましょう。机に白い紙を置くと顔が明るく見えるのでオススメです。
  - 周囲の音に注意して、家族にも声をかけておく

- 3 パソコン（スマホ）環境の確認**
- ネット環境を確認する  
通信が安定する有線LANでつないだパソコンがオススメ。Wi-Fiの場合は、電波が常に強い場所を選びましょう。
  - パソコンにカメラやマイクがあるかを確認する  
カメラが付いていない場合は、USBなどで接続できるWEBカメラを用意しましょう。また、声が聞き取りにくい可能性を考慮して、イヤホンを用意するとよいでしょう。
  - 使用する機器は前日に充電しておく  
事前に留守番電話設定や通知音オフなどの設定もしておきましょう。
  - スマホの場合は、スタンドを使ってしっかり固定する
  - カメラの位置を顔と同じ高さか、少し高く設置する  
カメラが上を向いていると、見下ろしているようなアングルになり、顔に影もできるため注意しましょう。

### 通信が切れても落ち着いて対処しましょう

WEB面接中に接続が切れてしまっても、慌てる必要はありません。電話で不具合が起きてしまったことを企業の担当者に連絡し、その後の指示を仰ぎましょう。

## 当日の注意点

- 1 身だしなみ**
- 服装は上下ともにスーツを着用する
  - 髪型はきちんとしておく  
表情がしっかりと見えるよう、顔に髪がかからないようにし、清潔感のあるヘアスタイルを心がけましょう。
- 2 開始前**
- 開始10分前にはログインしておく
  - 手元にメモ用紙とペンを準備しておく  
ただし、面接中はメモを取ることに集中しないようにしましょう。
- 3 本番（目線・話し方・表情）**
- 面接官ではなく、カメラの方に視線を合わせる  
対面では面接官の目を見て話すように、オンラインではカメラに向かって話すようにしましょう。
  - 明るい声で、普段話す声量よりも少し大きめに話す  
通信環境の問題で声が聞こえにくいことがあるため、ハキハキと一語一語少しゆっくり話すように意識しましょう。
  - 常にこやかに  
面接官が回線を切るまで笑顔で臨みましょう。

## 2 動画選考とは

動画選考は、自己PRなどの動画を自分で撮影し、企業に送信するものです。時間は30秒～1分、長くても3分以内のものが多いです。中には、撮り直し回数が決められている企業もありますので、指定された時間の中で収まるように、あらかじめ台本を作り、何度も練習して臨みましょう。  
また、服装は私服の指定がなければ、スーツで撮影し、髪型や身だしなみなどにも気を配りましょう。

### ▶ 対面での面接とやることは変わらない

WEB面接や動画選考も、面接の内容や企業側の判断基準は対面での面接と大きな違いはありません。自己分析を行い、いかに自分をアピールできるかが大切です。伝えたいことを自分の言葉で話せるように、しっかりと練習しましょう。

# 筆記試験・適性検査

私立高校で理系科目をとっていない／推薦入試で入学した／  
海外就学期間が長く日本の入試を経験していない学生は、特に早めに対策を！

## 1 学力や適性で応募者を絞り込むことが目的

筆記試験や適性検査の形式は企業によってさまざまですが、多くの場合、その結果で学生の基礎的な学力や適性を把握し、応募者を絞り込むことを目的に実施されます。出題される問題の難度はそれほど高くありませんが、この筆記試験を突破しなければ次の選考に進むことができません。どのような種類の試験があるのか、またその出題傾向について事前に研究し、しっかりと試験対策に取り組んでおきましょう。ここでは代表的な筆記試験・適性検査である「SPI」「CAB」「玉手箱」について説明をします。

### SPI

SPIとは、多くの企業に取り入れられている総合適性検査テストです。「言語分野」「非言語分野」から構成される能力検査と、性格適性検査の2種類があります。  
能力検査自体は、高校受験レベルの知識があれば解答が可能ですが、時間内に数多くの問題を解かなければならないので、速さと正確さを持って解答していく必要があります。SPIは採用試験の流れにおいて、1次面接と同日程で実施、中には説明会当日に実施するケースもあります。

### CAB

CABはプログラマーなどのコンピュータ関係の職に対する適性を診断する検査テストです。情報処理やシステム系企業の多くがCABを採用しています  
暗算・法則性・命令表・暗号の4種類から構成される能力テストと性格テストで構成されています。SPI同様に問題数が多い制限時間も限られているので、事前に問題に慣れておくことが大切です。

### 玉手箱

玉手箱は自宅のパソコン等で受験することができるWEBテストです。大手企業などで広く実施されています。言語・計数・英語の3種類からなる能力検査と性格検査で構成されています。

### 対策のポイント

志望企業がどの種類の試験を実施するかは、就職四季報や先輩内定者による「就職活動報告書」等を利用して情報を集めよう。

### 筆記試験・適性検査の出題例

#### ● SPI（言語問題）

問 次に示した言葉と最も意味が合う語句を、A～Eの中から1つ選びなさい。  
【さぐりあてる】  
A：検知 B：探知 C：検索  
D：捜索 E：察知

答 B

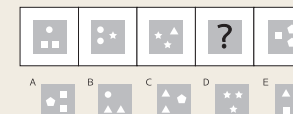
#### ● SPI（非言語問題）

問 A～Fの6人から3人の委員を選ぶとき、その選び方は何通りか。  
A：6通り B：20通り C：60通り  
D：90通り E：120通り

答 B

#### ● CAB

問 ある法則性で並んだ図形群がある。  
?の部分にはA～Eのどの図形が入るか？(法則性)



答 C

#### ● 玉手箱（計数）

問 以下の数式における、□に入る数字をA～Eの中から1つ選びなさい。  
 $5 \times 5 + 8 = \square + 15$   
A：50 B：185 C：18  
D：16 E：14

答 C

# エントリーシート・面接

エントリーシートは、あくまでも面接で質問するための資料です。

## 1 エントリーシート・面接では どんなことが聞かれるのか

必ずと言っていいほど聞かれる設問が、「自己PR」と「志望動機」に関するものです。企業はエントリーシート（以下、ES）を通じて、あなたが学生時代にどんな力を得て、会社にとってどんな貢献をしてくれるのかを見ます。また、その聞かれ方はさまざまですが、核となる部分は変わりません。

### 主な設問例

- ◎ 集団面接であれば1分以内、個人面接であれば1分半以内が目安
- ◎ ESであれば、200字、400字、800字で（まずは字数を気にせず書き、後で短くする方が書きやすい）。**一文を長くしすぎないよう注意。**

#### 自己PR

- 学生時代に最も力を注いだことは何ですか？
- あなたの強み（長所）は何ですか？
- あなたの短所は何ですか？
- 困難に直面した時、どのように乗り越えましたか？
- 自分にキャッチフレーズをつけてください
- あなたを漢字1文字で表し、その理由を説明してください
- 友達があなたを紹介するとしたら、どのように説明するでしょうか？
- この紙いっぱいあなたを自由に表現してください（ES）

#### 志望動機

- 当社を志望した理由は何ですか？
- なぜ、他の企業ではなく、当社なのか？
- どんな仕事をしたいですか？
- 入社後、実現したい目標は何ですか？

### 普段、無意識にやっていることを、意識化（言語化）することが成功のカギ！

ESはどんな質問でも、限られた文字数で、採用担当者に自分や自分の考えをできるだけ具体的に伝えるようにまとめなければなりません。そのためには自分自身や業界・企業・職種のことをよく理解しておく必要があります。前ページで取上げた自己分析や業界・企業・仕事研究をしっかり行い、万全の準備をしておきましょう。

## 2 説得力のある自己PR・志望動機のまとめ方

### 自己PR

ESを通じ伝えたい自分の強みは何なのかをまず考えましょう

伝えたい強みを、あなたのことを知らない人に伝えるために必要な具体例（エピソード）をピックアップしましょう。ただし、「〇〇をした」という結果だけを書くのではなく、その経験から「どのようなことを学んだのか」「どんな力が身についたのか」など、自分自身の考え方や能力の成長についてもわかりやすく伝えることができるような内容にしましょう。数字を使って説明できれば、より説得力がアップします。

また、採用担当者が知りたいのは「今のあなた」なので、できる限り新しいエピソードを書きましょう。

### 志望動機

「入社したい熱意」だけでなく「なぜこの企業なのか」を伝える

企業側はESを見るまでは、「なぜ、この人は当社を選んだのか」という疑問を抱いています。そのためには、「なぜこの企業なのか」といった、この企業でなくてはならない内容にしなくてはなりません。企業研究で感じたことを自分の強みや価値観と絡めて書くなど、他の企業への志望動機には転用できない内容にすることが重要です。

## 3 こんな自己PR・志望動機はNG!

### 自己PR

- 自分を良くみせるために過剰に脚色している
- 長所を羅列しているだけで、具体的な裏付けがない
- アピールポイントとエピソードの内容がずれている

### 志望動機

- 会社案内やホームページに書いてあることを、ただ並べただけになっている
- 自分が何をしたいのかが明確になっていない
- 「こんな社会人になりたい」という漠然とした理想論を書いている
- 業界に対する憧れだけになっている
- 企業のファンになっている
- 志望動機が企業をほめて終わっている

# 内々定・内定をもらったら

晴れて内定。嬉しい気持ちもあるけれど、慎重な対応を。

## 1 内定と内々定はどう違うのか

内定・内々定は、ともに企業が学生に対して「採用したい」という意思を伝えることを指します。意思の伝え方は企業によって異なり、口頭の場合や文書の場合があります。

一般的に10月1日に行われる企業の内定式以前を内々定と呼び、10月1日以降は内定と呼びます。呼び方の違いはありますが、大きな差はありません。

### 口頭による通知

最終面接の場で「内々定です」と直接的に言われる場合もあれば、「来春から一緒に頑張りましょう」「もう就職活動を終えてもらって良いですよ」などと遠まわしに言われる場合もあります。内々定を意味しているのかははっきり分からない場合は、「内々定と考えてよろしいでしょうか?」と確認しておきましょう。

### 文書による通知

採用試験が終了した後に、メールや手紙で内定通知が届きます。なお、その後に誓約書などの書類を提出するように求める企業もあります。

## 2 誓約書を求められた場合は

内定をもらった後で、企業から誓約書(入社承諾書)の提出を求められることがあります。入社のある場合は、すみやかに提出しましょう。他の企業への活動を続けているなどで、まだ入社を決められない場合の対応は、ケースバイケースです。

困ったときは、キャリアセンターに相談してください。

### オワハラへの対処法について

オワハラとは「就職活動オワレハラスメント」の略で、企業が内定と引き換えに就職活動を終えるよう就活生に迫ることを指します。憲法で「職業選択の自由」が保障されているため企業は内定辞退を拒否することはできませんが、こういったトラブルにあった場合は一人で抱え込まず、必ず大学のキャリアセンターなどに相談して対処してください。ただし、内定承諾書の提出後の内定辞退は企業に少なからず迷惑がかかる行為だということを忘れず、誠意を持って対応するようにしましょう。

## 3 複数の企業から内定をもらったなら、早めに決断を

複数の企業から内定をもらったとしても、最終的には1社に絞り、他の企業は辞退しなければなりません。内定の返事については回答期限が設けられる場合もあり、いつまでも保留はできません。持っている内定は常に1社になるよう企業選択の軸や価値観を整理しておきましょう。

## 4 晴れて進路が決まったら、キャリアセンターへの報告を忘れずに!

就職活動を終え、卒業後の進路が決まったら、キャリアセンターへ所定の形式で速やかに報告するようにしましょう。キャリアセンターが学生の状況を把握し、今後の適切な就職支援をする上で必要となります。また、今後の先輩達のためにも、あなたの就職活動体験記を記入してください。

### 進路決定入力

全員・必ず届け出てください。

入力方法 ① WEBキャリアセンターTOP下部>進路決定入力  
② Loyola>就職・キャリア支援>進路決定入力

#### ■ 公開・非公開を選べます

公開を選んだ場合は、キャリアセンター内PCの「卒業生検索」機能にて、在校生に社名・学科・氏名等が公開になります。

#### ■ 未届の場合は、電話調査します

卒業式後等に電話にて調査を行います。

#### ■ 就職・進学以外も届出が必要で

※進学者は、合格後に入力してください。

### 就職活動報告書

入力画面のアンケートは就職活動報告書になります。必須入力の項目ではありませんが、先輩のためにも入力にご協力ください。

#### 就職活動報告書とは?

就職活動を終えた4年生・修士2年生が、今後就職活動を行う後輩のために残す就職活動体験報告のことです。入力いただく主な項目としては自己分析の仕方や業界研究の仕方、選考に関する情報、先輩へのアドバイス等です。伝えたい項目だけ入力いただいても構いません。

# 内定辞退

内定を辞退する企業には、速やかに誠実な対応を。

## 1 内定辞退

就職活動では同時に複数企業の選考を受けているケースがほとんど。したがって複数企業から内定(内々定)を得ることもあります。ただし、最終的に入社するのは1社だけです。内定辞退の連絡を受けた企業は、代替りの人材を探すための募集や選考活動を行うこともあります。企業も内定辞退者が出ることを想定して採用活動を行っています。内定辞退の連絡が遅くなれば、企業の採用活動に与える影響は大きくなります。内定辞退をする場合は、可能な限り早めに、また企業へ失礼のないように誠意を持って辞退の意思を伝えましょう。

## 2 内定辞退の方法

内定辞退の方法としては、まずは内定辞退の意思を、人事担当者に電話で連絡を入れるようにしましょう。電話だけではなく、企業に向いた上で、人事担当者へ直接お詫びの気持ちを伝えることが適切な内定辞退の方法です。

### POINT 1 できるだけ早く辞退の申し出をしよう

内定辞退の意思が固まったら、できるだけ早く自分の意思を伝えましょう。早く伝えることで、企業側も内定辞退者が発生した後の対策を考慮ことができ、それが他の学生のチャンスを広げることにもなります。

### POINT 2 まず電話をして、手紙やメールを送ろう

辞退をする場合は、まず「人事担当者」に「直接電話で」辞退の意思を伝えましょう。伝言やメールは一時的な手段となり、人事担当者もその後の対応が迅速にできずに迷惑がかかります。また電話のみでは辞退をした記録が残らないため、更に手紙やメールを書いて送りましょう。

### POINT 3 誠意を持って伝えよう

企業は時間や労力、費用を使って、内定者を決定しています。内定辞退はその労力や費用を無駄にしてしまうこととなりますので、誠意を持って、失礼のない態度で、辞退の意思や理由を伝えましょう。

### 内定辞退の電話例

あなた:「私、上智大学〇〇学部〇〇学科〇年の山田太郎と申します。先日は採用の内定通知をいただき、ありがとうございます。今日は、この度の内定を辞退させていただきたく、お電話いたしました。大変、身勝手なお願いとなり誠に申し訳ございません」

担当者:「よろしければ、理由をお聞かせいただけますか?」

あなた:「はい。実は、かねてより希望していた海外営業に携われる企業より内定をいただきました。自分の語学力を社会に出ても生かしたいという思いもあり、じっくりと考え抜いた結果、その企業の内定をお受けしようと思いました」

担当者:「そうですか、残念ですね」

あなた:「田中様には、大変お世話になったにも関わらず、ご迷惑をおかけするようなお返事になってしまい誠に申し訳ございません。よろしければ、直接お会いしてお詫び申し上げたいのですが、後日お時間をいただけますでしょうか?」

担当者:「いえ、こちらのお電話で十分です。内定をお受けになる企業で頑張ってください」

あなた:「ありがとうございます。この度は、本当に申し訳ございませんでした。それでは失礼いたします」

※企業への連絡が完了したら、日付と時間、辞退の意思をお伝えした企業の担当者のお名前を必ずメモしておくこと。

### メールでの内定辞退はNGです

企業側があなたに内定を出すにあたっては、人事の採用担当者の一存ではなく、社長や役員といった組織トップの決裁が行われています。その内定を辞退することに対してメール一通で済ませようとするのは、企業に対して大変失礼なだけでなく、じき社会人になる人間として、絶対にやってはいけない行為です。内定辞退はここで挙げたように、誠意ある行動が大切です。

# 理工系学生の就職活動

選択の幅が広い理工系学生の就職活動。  
早めに準備し、納得のいく進路を見つけよう。

## 1 理工系学生の就職活動の特徴

### 学部3年次生

選考本格期となる3月には研究室や研究テーマが決まるため、企業は研究内容についても詳しく質問します。選考時期は大学院入試の出願時期とも重なります。就職か進学かについては、エントリー開始時期の3月には決めておきましょう。

### 大学院博士前期課程1年次生

大学院生は、実験、学会、修論の準備など何かと多忙です。学会参加に必要なアブストラクト(研究要旨)の提出期限が採用選考試験と重なることもあります。研究活動と就職活動の両立を図るためには、早めのスケジュール調整が大切です。

## 2 進路選択の可能性

### 自由応募と学校推薦

理工系学生の選考への応募方法は、応募先を自ら探す「自由応募」と、推薦枠が設けられた企業に応募する「学校推薦」の2通り。自由応募は、可能性を幅広く試せますが選考ステップは増える傾向があります。学校推薦は、選考ステップが少ないものの選択の幅は狭まり、選考の途中辞退や内定辞退は一切できません。

### 文系就職

文系職種は専攻分野不問とされることが多いため、理工系学生も応募は可能です。ただし、なぜその企業で/その職

種で働きたいのかは問われます。面接などの限られた時間で、理工系学生として学んできた強みや、志望する企業でどう貢献できるのかを説得力をもって語る事が重要です。

### 技術職公務員

理工系学生が修得する専門性は、民間企業だけで求められているものではありません。国家公務員/地方公務員の技術職として働き、専門性を活かすという進路もあります。大学で得た専門知識と公務員試験の内容とのつながりが深いことから、効率的に対策を行って受験することも可能です。

## 3 理工系学生ならではのアピールポイント

企業は、理工系学生の専門性やスキルに期待すると同時に、学業で身につけた計画性や向上心、忍耐力、さらにはチームで研究に取り組むときの協調性や積極性にも注目します。研究活動や自分の強みの伝え方を考える際は、研究内容や伝えたいことをわかりやすく表現できているか、指導教員や研究室の仲間、先輩、キャリアセンターの職員などから客観的な意見をもらいましょう。

### 専門性&研究内容

専門外の社員が面接対応することもあるため、要旨を論理的にまとめ、誰もが理解しやすいように工夫して話すことが重要です。研究内容や結果に加え、その過程で得た自分の考えや知見も整理しておきましょう。

### 課外活動

コミュニケーション力やチームワーク力について述べるときには、研究活動や学業はもちろん、部活動やサークル、アルバイトなど課外活動での経験も話すことで、より自分らしさを伝えることができます。

# 公務員を目指す学生の就職活動

早めの情報収集で公務員試験に向けた準備をしておこう。

## 1 公務員の種類と仕事

### 国家公務員

「国家総合職」は政策の企画立案などの高度な知識・技術を必要とする業務に従事し、ゼネラリストとして幅広く活躍します。「国家一般職」は各機関における予算の立案や政策策定までの情報収集、事務処理等を担います。「国家専門職」は国税専門官、労働基準監督官、航空管制官などとして、専門的知識を活かして業務に従事します。

### 地方公務員

県庁・市役所・区役所などに勤務し、2~3年ごとに部局を異動しながら幅広い分野の業務に従事。地域住民と協働して、地域独自のまちづくりや行政サービスを提供します。

## 2 公務員試験の概要

一般的には、①出願→②第一次試験(筆記試験(教養択一・専門択一・論文))→③第二次試験(人物試験(個別又は集団面接))→④採用面接(個別面接)→⑤採用・内定という流れで行われます。

・国家一般職試験は人事院が課す筆記試験(上記②第一次試験に該当)に合格した後に、国家総合職・専門職試験は人物試験(上記③第二次試験に該当)に合格した後に、志望先省庁の面接選考(官庁訪問、上記④採用面接に該当)を受けることになります。

・試験実施時期や試験内容は自治体・試験種・年度により異なる場合がありますので、必ず最新の試験案内をご確認ください。

## 3 語学力を活かす公務員の働き方

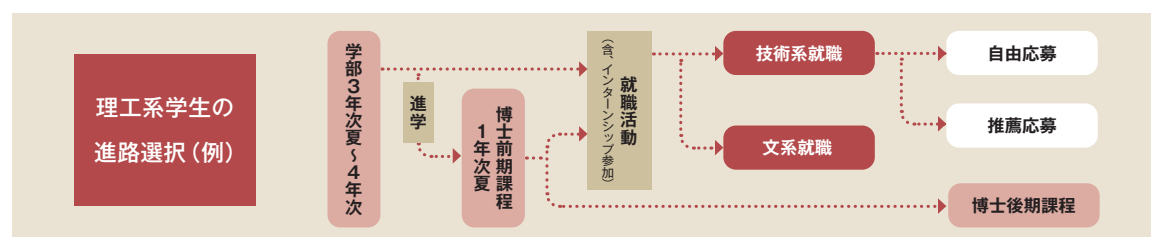
行政における国際化が進み、平成27年度から国家総合職試験に英語試験が活用されるなど、語学力は公務員の現場でも求められています。また、国際公務員や外務省専門職員、防衛省語学職職員、入国管理局職員など、公務員には語学に関わるさまざまな働き方があります。

## 4 公務員試験と民間企業の併願

現行のスケジュール(3月広報・6月選考解禁)では、国家・地方公務員の一次試験が民間企業の採用選考時期と重なります。併願を考える場合は、業界を絞るなど計画性と要領の良さが必要とされます。ただし、企業の求人は年間を通じて大学に届くため、公務員試験後に民間企業の選考を受ける学生も例年います。また、一部の市役所などで、企業の採用選考ピーク後に試験を行う自治体もあります。

## 5 公務員試験に向けての対策

主に3年生以上を対象とした「公務員試験対策講座」を開講しています。WEB講義(オンデマンド学習)を中心に、一部の主要科目やホームルーム(試験情報)を対面式で行うハイブリッド型となっております。択一試験だけでなく、論文・面接対策まで幅広くカバーしており、2020年度は100名以上が受講しました。公務員志望者はもちろん、民間企業との併願を考えている学生にも対応した講座です。



人事院  
国家公務員試験採用情報NAVI



<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

総務省  
地方公共団体における  
職員採用試験の実施状況



[https://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/koumuin\\_seido/shushoku\\_hyogaki\\_saiyou-siken.html](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/koumuin_seido/shushoku_hyogaki_saiyou-siken.html)

外務省  
国際機関人事センター



<https://www.mofa-irc.go.jp/>

# 教員を目指す学生の就職活動

公立と私立で異なる教員の就職活動。  
それぞれの特徴を把握しよう。

## 1 公立学校の試験概要と選考スケジュール

一次試験では筆記試験（教職教養、一般教養、専門教養、論文のうち一部または全て）、二次試験では面接や模擬授業を課す自治体が多く見られます。筆記試験に加え集団面接や集団討論を一次で行ったり、論文試験を二次で実施したりする自治体もあります。

一次試験は6月最終日曜～7月最終日曜にかけて行われ、地区ブロック単位で日程が統一されています（日程が異なれば併願可）。二次試験は8月～9月、合格発表は10月です。

## 2 私立学校の試験概要と選考スケジュール

試験内容は、学校および採用形態によって異なります。専任教諭・常勤講師採用の場合、書類選考・面接・筆記試験・小論文・模擬授業などの一部または全てが課されます。専門教科の教授力と面接が重視される傾向が見られます。

新卒時から専任教諭として採用する求人は全体の約2割。大半は常勤講師として1～3年程の勤務を経て専任教諭に登用となる形式です。

なお、私立教員適性検査の受験者については、結果を掲載した受験者名簿が私立中学高等学校協会の加盟校に公開されるため、名簿を閲覧した各学校から、個別に採用試験

受験の案内が来ることもあります。適性検査を行っているのは、東京・静岡・愛知・兵庫・広島・福岡・長崎の各私学協会。これらの地区は、毎年同一日時・共通問題で検査を実施しています（※群馬は独自に実施）。

## 3 民間企業の採用試験と教員採用試験との併願

教育（養護）実習の実施時期が春学期、秋学期のどちらかによって対策が異なります。いずれの場合も、就職活動をしながら教員採用試験に向け勉強しなければならないという点は同じですが、実習が春学期中の場合には、企業説明会や社員との懇談会、グループワークなどの選考ステップや最終選考の日程が重なり、それらに臨めない可能性があります。

ただ、最近は企業によってはそれらを平日夜や休日に開催する動きもあるため、その場合は予定が合えばそのまま活動を進められます。また、企業の選考スケジュールによっては、実習前に最終選考が終わり、内定が得られていることもあります。さらに、希望業界や職種を狭めすぎなければ、教育実習後の時期に採用活動を行っている企業や、追加求人を出している企業への応募も可能です。

実習時期が秋学期中の場合には、民間企業への就職活動後に教員採用試験を受けることができます（私立学校の春期採用については、民間企業と並行して受験が必要）。

	【春】 2月～5月	【夏】 6月～8月	【秋】 9月～11月	【冬】 12月～3月
公立学校	2月～3月 募集要項発表・配布 3月下旬～5月 受験申請	6月下旬～7月 一次試験	8～9月 二次試験	10月 合格発表・採用候補者名簿登載
私立学校	4月下旬～7月上旬 春学期 教育（養護）実習（2～3週間） 3月中旬～7月 春期採用（専任教諭中心）	8月下旬 私立教員適性検査	9月上旬～11月下旬 秋学期 教育（養護）実習（2～3週間） 9月～11月上旬 秋期採用（専任教諭・常勤講師中心）	12月～3月上旬 定員補充採用（非常勤講師中心）
民間企業	2月 ●インターンシップ参加 3月～5月 ●会社説明会参加 ●エントリーシート提出 ●筆記試験/適性検査/グループディスカッション/グループワーク選考	6月 ●面接選考 ●内々定出し 7月 ●中堅企業選考 ●大手二次募集・夏採用選考	●秋採用 10月 ●内定式	

※民間企業の選考スケジュールは目安（変更の可能性あり）

# 外国人留学生の就職活動

留学生ならではの強みを活かして、積極的に企業にアプローチしよう！

## 1 日本での就職活動の特徴

日本では、大学を卒業してから定年を迎えるまでの長期間の雇用が一般的です。業務に関する知識や経験のない新卒入社の学生に入社後に一斉に研修を行い、活躍できるよう育てていきます。そのため、大学生に対しても「長期間勤務する」ことを前提に採用試験を行います。

日本での就職を希望する場合、日本企業に特有の採用スケジュールと選考の流れを把握することが必要です。日本の新卒採用は特定の時期に一斉に行われるため、その時期を過ぎると応募できる企業数がかなり少なくなります。在学中に学業と並行して活動を進める必要があるため、計画的に動かなくてはなりません。

## 2 留学生の採用選考と採用情報の集め方

外国人留学生と日本人学生を分けて選考を実施する企業が大半ですが、選考は同様に行い採用人数に外国人留学生枠を設ける企業や、最初から両者を完全に分けて選考する企業もあります。

企業の採用情報は、企業ホームページ、リクナビ・マイナビ・キャリアス就活などの民間の就職支援会社による求人情報サイト、学内・学外での企業説明会（個別・合同）、新卒応援ハローワーク、東京外国人雇用サービスセンターの求人情報を活用することなどで得られます。

この他に、大学に届いている求人を検索する（※）、上智大生が利用できる就職支援情報サイト「留学生就職支援ネットワーク」に掲載中の求人を見る（登録無料、<https://ajinzai-sc.jp/>）、知人・友人から情報を得るなどで収集することができます。※求人情報は、キャリアセンターシステム（<https://uc-student.jp/sophia/>）>「求人票・企業を探す」を参照。

## 3 留学生の就職活動のポイント

外国人留学生には、就職活動をする際に「ブランド志向」が強くなる傾向が見られます。応募先を大手企業だけに絞ると、途中で就職活動が上手く進まなくなる可能性があります。まずは企業や業界を限定しすぎずに活動を進めましょう。

エントリーシートや選考でよく聞かれる質問には、志望理由、学生

時代に力を入れたこと（学業、課外活動）、自己PR（自分の強み）があります。企業は、日本人学生にない強みがあるからこそ外国人留学生を採用します。これまでの経験や学んだこと、考えたこと、感じたことを振り返り、日本人学生にはない自分の強み、さらに他の外国人留学生にはない自分の強みを何かを整理しておくことが大切です。外国人留学生の場合、語学力や異文化理解力・適応力があるのは当たり前と見なされます。そのため、それらの強みを強調するならば、自身の体験を通して自分の言葉で説明できるようにすること。もしくはそれら以外の強みに焦点を当てて語れるようにすることが必要です。

また、卒業後に日本で就職するためには、在留資格「留学」を就労可能な在留資格に変更する必要があります（変更の審査には、申請後1～2か月程かかります）。変更できる在留資格は、大学・大学院で学んだ内容や就職先での仕事内容によって決まるため、就職活動で応募する職種や業種を選ぶ際には注意が必要です。

## 4 企業が留学生に求めること

選考で最も重視されるのは、「将来的に社員として活躍できる人材になれる学生かどうか」という点です（ポテンシャル採用）。企業は学生に、学生時代に力を入れたことや自己PR、困難だった出来事をどう乗り越えたかなどについて面接で質問し、その点を確認していきます。

外国語で仕事ができる企業も現れてきたとはいえ、日本で就職したい場合には、十分な日本語力（できればN2以上）を付けておいたほうが断然、進路の選択肢が広がります。会話はもちろんのこと、筆記試験では読み書きの力も要求されます。日本で学ぶ留学生数が増えている最近では、留学生同士の競争も激しくなっています。その他の実力が同程度であれば、日本語力の高い学生が優先される傾向があります。

### 留学生のための支援プログラム

キャリアセンターでは、留学生の就職活動を支援するプログラムとして、就職ガイダンスや面接対策講座、先輩による就職アドバイス会やグループディスカッション講座などを開催しています。詳細は、WEBキャリアセンターで見ることができます。

### 2021年3月卒業・修了者 外国人留学生の日本国内での就職先業界（例）

製造（電機、重機、精密機器、電子部品、化学）、情報通信、コンサルティング、銀行、法務、小売、ホテル、教育、人材 他

# 海外留学する学生の就職活動

帰国後の就職活動に向けて  
留学前の目標設定を忘れずに。

## 1 上智大学における交換留学

※2020年度に続けて、新型コロナウイルスの感染拡大により、2021年度も引き続きさまざまな変更があり得るため、今後の動向に十分注意するとともに、大学が発信する情報をこまめに確認してください。

留学する期間により就職活動を開始する時期はさまざまです。学部4年または修士2年の4月以降に帰国する場合、現行のスケジュール(3月広報・6月選考解禁)で活動することが難しい場合もありますが、キャリアセンターでは、卒業延期を直ちに決めず、帰国後すぐに就職活動をして、通常の在籍期間で卒業できるように動くことを推奨しています。

留学から帰国した学生を対象に、例年6月～8月にかけてジョブ・フェアが開催されており、既に採用活動の終了を宣言している企業であっても、留学経験学生については、随時エントリーを認めていることが少なくありません。ただし、多くの学生が希望する人気企業も含まれているため、積極的に企業の採用担当者に連絡を取り、自ら動くことが大切です。

留学種別	春出発留学	秋出発留学	英語集中半期留学
地域	・ドイツ語圏 ・ロシア ・オセアニア ・韓国 ・南米 ・アフリカ	・北米 ・ヨーロッパ ・中南米 ・アジア	・アメリカ ・オーストラリア
募集	4月中旬	7月下旬	9月
願書受付	6月上旬	10月上旬	10月～11月
渡航決定	7月中旬	12月中旬	1月
留学期間	募集翌年2・3月～4ヶ月または10ヶ月 4ヶ月の場合 5・6月帰国(自安) 10ヶ月の場合 12・1月帰国(自安)	募集翌年8・9月～4ヶ月または10ヶ月 4ヶ月の場合 12・1月帰国(自安) 10ヶ月の場合 5・6月帰国(自安)	8月～2月 (留学先大学により授業期間は異なる)

※他の留学プログラムや留学制度の詳細はグローバル教育センターが発行する「留学ハンドブック」で確認してください。

## 2 企業の採用担当者から見る留学経験者の魅力

国内市場の縮小から海外市場への進出傾向が高まり、市場拡大による競争が激化している中、未開の土地でビジネ

スのできる人材(グローバル人材)が必要とされています。そのような状況下で、企業が留学経験者を評価するポイントを紹介いたします。

**語学力**

「社内公用語が英語」「第二・第三外国語を使える人材がほしい」という企業も増えており、留学経験者は既にツールとしての言語力を持っていることから評価されます。

**異種と関わる経験**

自らと異なる価値観の人々と関わる経験をしている留学経験者は、環境の変化を伴う職務環境においても動じず取り組んでくれると期待されます。

**チャレンジする姿勢**

未知の環境に自らを置き、その環境の中で新たなチャレンジを重ねる留学経験者は、職務において難しい課題に直面しても、積極的に取り組んでくれると期待されます。

**留学経験のない学生にはない視点**

一定期間の就職活動を経た学生と比較して、彼らとは違う様々な経験を得たことによる視点を持っていることが魅力に映る場合があります。

## 3 WEBキャリアセンターを活用

留学中にも、就職活動が進められるよう情報を発信しています(P6参照)。

留学経験を成長機会にし就職活動に活かすには、  
渡航前の目標設定や帰国後の振り返り、  
新たなチャレンジの継続が重要です。

キャリアセンターシステムでは、2020年度以降の留学経験者の就職活動体験談が閲覧できます(P11参照)。「体験談を探す」で「留学」などのフリーワードを入力し検索してみてください。  
2018,2019年度の就職活動体験談はキャリアセンター内で閲覧できます。(紙媒体)

# 国際機関への道

上智大学が提供する  
さまざまな学びのプログラムを活用しよう。

## 1 国際機関の仕事

国際機関とは、共通の目的を実現するため多数の国家の合意のもとで作られる国際的な組織のことをいいます。国連開発計画(UNDP)、国連児童基金(UNICEF)、国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)などの国際連合に関連する機関のほか、世界銀行、アジア開発銀行などの機関もあります。

外務省の統計によると、国連関係機関で国際職員として働く日本人は約910名(2019年12月末時点)。他のG7各国が1,000人以上であることを踏まえると、まだ十分とは言えず、日本人の活躍が求められています。

## 2 応募プロセスと資格

	空席公告	JPO派遣制度	YPP試験
実施機関	各国際機関	外務省	国連事務局
年齢制限	特になし	35歳以下	32歳以下
学歴	修士号以上 (一部例外あり)	修士号以上	学士号以上 (学部卒業後に応募可)
職歴	2年以上	2年以上	問わない
ポイント	・随時募集。毎日多くの国際機関から空席公告が出る。 ・基本的に英語で選考を実施。	・年1回募集 ・日本人の中だけの競争(他の方法より倍率が低くなる)。 ・基本的に日本語で選考を実施。	・年1回募集 ・学士号のみ、職務経験無しで応募可能。 ・すべて英語で選考を実施。

※上記の他、各国際機関が実施する若手育成・採用プログラムや、採用ミッションへの応募という方法もあります。外務省国際機関人事センターが運営する「情報登録制度」も利用可能です(自分の経歴などを予め登録しておく、国際機関のポストに関する情報を個別に入手できる制度)。

## 3 国際機関への就職を目指すプロセス

専門分野での学歴と職歴が求められます。専門分野は、大学院以上での専攻分野(修士号以上を取得した分野)がそれと見なされます。職務経験は、専門分野とつながる業務で積むことが必要です。学部卒業後にそのまま大学院で

学び、修了後に職務経験を積む道もあれば、学部卒業後に就職し職務経験を積む中で専門としたい分野を決め、その後大学院で学ぶ道もあります。

語学力については、英語力は必須。特に文書作成力、プレゼン力、相手を説得する力が求められます。その他の言語は必須ではありませんが、国連公用語(仏、露、中、西、アラビア語)ができると役立つことがあります。

対人関係に強い資質も重要です。国際機関の中には、学生を対象とするインターンシップの機会を設けているところがあります。参加して国際協力の現場を見ることで、実際の仕事に対する理解を深めることができます。

## 4 国際機関への道を目指す上での上智大学の学び

上智大学は、今日の国際協力の多面的構造を理解し実感できる教育プログラムを構築するため、国際機関や関連する各種法人、民間企業と教育連携協定を締結しています。

単位の取得が可能な国際協力関連科目、国際機関勤務経験者による講義科目、実践型海外派遣プログラム、国際機関でのインターンシップなど、多岐にわたる学びの機会を用意しています。基礎知識の整理から実務経験に至るまで、体系的かつ幅広く身につけられる環境です。国際機関で活躍中の卒業生を迎えてのプログラムもあります。

また、学内機関である国際協力人材育成センターでは、国際協力に関わる科目の履修、学科で身につける専門性と国際協力との関連付け、実践プログラムへの参加の仕方や卒業後のキャリアアップに関するアドバイスを行い、国際協力の道へのアプローチを支えています。同センターでは、国際機関で働くために必要な知識や求められる英語力の向上を目指す「国際公務員養成コース(日本語/英語)」も設けています。

国際協力人材育成センター



<https://dept.sophia.ac.jp/is/shric/>



# 障がいのある学生の就職について

自分に合った働き方ができる企業を探そう！

## 1 法定雇用率 一民間企業2.3%

「障害者の雇用の促進等に関する法律」によって、企業は一定比率の障がい者を雇用することが義務付けられています（民間企業2.3%、国・地方公共団体2.6%）。

## 2 採用について 一面接重視

障がいの特徴によって勤務条件や仕事内容の調整を行うため、企業側は面接を重視しています。通常の人事部による採用ではなく、障がい者専門の採用担当者や部署を設けている企業もあります。そのため、障がいの特徴や、何ができて、何ができないかを明確にしておくことが重要となります。

## 3 職種について 一多種多様

「障がい者採用」と一口にいても、企業ごとに受け入れ可能な障がいの種類や、応募可能な職種などが異なります。そのため、採用時期にもバラつきがあります。

### 例

- ・総合職と区別なく勤務する（転勤、異動、出張等を障がいの種類や程度に応じて判断する）企業もあれば、一般事務職としての限定された仕事で採用する企業もあります。
- ・車イス対応のエレベーターがないなどの物理的条件によって、採用が難しい場合もあります。
- ※限定職種の場合は、通常採用が一段落した後に、採用が本格化することが多いようです。
- ※企業ごとに異なる職種や採用時期を把握するのに、過去の採用実績が参考になります。

障がい者採用に特化した就職支援サービス会社が、各種情報提供や合同企業説明会の開催などを行っています。

クローバーナビ



<https://www.clover-navi.com/>

ウェブ・サーナ



<https://www.web-sana.com/>

## 4 大学に寄せられる求人・インターンシップ求人情報について

企業は、障がい者採用に積極的です。各企業から寄せられた求人については、キャリアセンターシステムの求人検索画面にて「障がい者採用実績あり」にチェックを入れて抽出検索可能です。直接自分では聞き難いことなどを、キャリアセンターから企業に問い合わせすることも可能です。

キャリアセンターでは  
専門相談員による障がい学生向け  
就職活動個別相談を受け付けています。

- ・障がい学生の就職状況の現状
- ・障がい学生の就職活動方法
- ・障がい学生の将来の進路選択
- ・障がい者手帳を使用した活動、使用しない活動など、疑問・不安に思っていることについて、個別に相談対応します。
- また、就職活動だけでなく内定後・入社後の手続き・立ち居振る舞いなどもアドバイス致します。気軽に利用してください。詳しくはキャリアセンターにお問い合わせください。

# Uターン就職希望者の就職活動

地方で働くための情報収集や活動方法のポイント。

## 1 Uターン就職のポイント

上智大学では、例年地方出身者の約10%が地元へのUターン就職をしています。時間的にも金銭的にも負担が大きくなるUターンの就職活動でのポイントは、情報収集にあります。

近年、政府の地方創生事業により、東京に事務所を設けたり、東京で合同企業説明会や就職相談会を実施する自治体が増えています。また、帰省する時期に合わせて地元で就職イベントが開催されます。そうした機会を活用しましょう。

ウェブよりも、実際に足を運び企業との繋がりを得て情報交換することが重要になります。キャリアセンターでは、Uターン就職のスケジュールや情報収集の方法などについてのガイダンスを開催しています。

## 2 Uターン就職での自己PR

- 地方企業は、Uターン学生歓迎です。
- 地元以外の環境を知っている  
＝組織やビジネスの活性化につながります。

ずっと同じ環境で育ち学ぶと、ビジネスでも従来のやり方・無難な方法を選び、小さくまとまってしまうがちと企業は考えています。PRポイントは、積極性、変化への適応力、挑戦などが効果的です。

- Uターン学生の強みを活かす  
自己分析+自己PRをしましょう。

- ①なぜ地元以外での大学で学ぶこと（暮らすこと）を選択したのか？その目的は何だったのか？
- ②地元以外の大学に進学したからこそ体験・経験できたことは何か？
- ③「地元で働きたい」と思うようになった“きっかけ”は何だったのか？
- ④地元でどのような“生活や仕事”をしたいのか？

## 3 志望企業を探すヒント

- ①周辺地域・隣接県も視野に入れる。
- ②隣接県が本社所在地で、地元にも営業所や支店がある企業。  
※ただし、信用金庫や地方銀行は、地元の移住地が営業県内であることが必要です。
- ③大都市圏の大企業で、地元にも営業所や工場がある企業。
- ④大都市圏の大企業の「地域限定職」。
- ⑤企業規模や業界にこだわりすぎない。希望（妥協）条件の優先順位を決める。

## 4 情報収集のポイント

- 地元のニュースにアンテナを張りましょう。  
地元の産業的ニーズが分かると、仕事の選択の幅が広がります。

### CHECK

- ジョブカフェ、ハローワーク（国）
- 地方自治体
- 商工会議所
- 地方マスコミ
- 就職情報サイト

# よくある相談事例

キャリアセンターにはこんな相談が寄せられています。

## Q 出身学部によって就職先は違いますか？

**A** 理工学部の学生が学んできた内容を基に技術職として就職するケースや、実学に近い科目が多い法学部の学生がリーガル職を、経済学部の学生が金融機関を志望する割合が多いというケースは一部見られますが、新卒学生の採用に関して、学問領域による就職先に大きな違いはありません。学んだ内容より、どう学んできたのか、なぜその分野を学ぼうと考えたかを自分の言葉で語れるかが問われます。

## Q 低学年のうちから就職に向けて何かやるべきことはありますか？

**A** 企業が新卒学生を採用する際に評価するのは目に見える資格やスキルばかりではありません。どんな場面でやりがいを持って行動するのか、人と関わる際にどんな特徴を持っているのかなど、人柄や価値観を知り、その特性が企業の求める人物像に合っているのを見ています。そのため、必ず「学生時代にどんな経験をしてきたか」が問われます。自分にとって簡単にできることばかりではなく、チャレンジを意識して、幅広い人との関わりを持ちながら学生生活を充実させることが重要です。

## Q OB・OG訪問はいつからやるものですか？

**A** OB・OG訪問をする時期や取り組み始める時期に決まりはありません。OB・OG訪問は実際に社会で活躍している先輩に仕事内容ややりがいを聞き、仕事理解や働くイメージを具体的に持つための活動です。低学年の学生でも、進路について考え、学生生活を送る上で先輩の話を直接聞いてみたいと考えるならチャレンジするのも良いでしょう。ただし、忙しい仕事の合間をぬって時間を作って下さる先輩に感謝の気持ちを持って社会人としてのマナーを心がけることが大切です。

## Q インターンシップに行くこと就職に有利ですか？

**A** インターンシップに参加することが全ての企業で就職に有利に働くというものではありません。ただし、インターンシップに参加することで、企業を取り巻く業界や仕事理解を深めることができます。一部企業では、インターンシップに参加した学生に対して、一定の仕事理解ができていて、またモチベーションが高いと評価し、本選考の際に早いスケジュールを案内するという場合があります。

## Q 公務員と民間企業の就職活動は両立できますか？

**A** 現在の民間企業の採用活動では、3月～4月に応募書類の準備、適性検査の受検、5月にグループ面接選考参加など、公務員一次試験（筆記）対策の山場を迎える時期に活動することになります。そのため両立させることは容易ではなく、事前のプランニングが重要になります。また、公務員試験後に民間企業に切り替えて就職活動を行う学生を対象とした求人も6月以降に出ています。

## Q 公務員試験を受験する場合、専門学校に行かないとダメですか？

**A** 過去の卒業生の例を見ると、必ずしも専門学校に行かないと公務員試験に突破できないというわけではありません。しかし、特に国家公務員試験や地方公務員試験で専門科目の受験が必要となる場合、科目の領域が多岐にわたるため学業と両立しながら対策することは容易ではありません。よって専門学校のノウハウを活用して効率的な対策をすることも合格を後押ししてくれる場合があります。専門学校を利用すると言っても、必ずしも通学しダブルスクールでないといけないというのではなく、WEB上での受講や、苦手科目のみ対策するコースを選ぶなど、自分に合った活用方法を検討することをお勧めします。ちなみにキャリアセンターではTACによる公務員試験対策講座を学内に開催しております（有料）。

## Q 留学する前に、就職に向けて何か取組むことはありますか？

**A** 留学経験を就職で活かすために重要なのは「いかに充実した時間を過ごせるか」です。充実した時間は単に楽しい時間ということではなく、自分にとって難しいことにチャレンジし成長して帰って来られるかがポイントです。そのために留学前に取り組んでほしいことは、留学の目的を明確にし、目標を持つことです。今の自分をどう成長させたいのかを考えておくのも良いでしょう。帰国後、自分の成長を分析することは、自己PRを考えることに繋がります。また帰国後の就職活動の流れを掴み、自分がどのように就職活動にシフトするか考えておくことも大切です。

## Q 留学するので1年留年予定ですが、留年は就職に不利ですか？

**A** 各企業の採用担当者の見方はさまざまではありますが、一般的に留学による留年は就職に不利にはなりません。しかしながら、留学する学生が少ないため、いかに留学期間を実りあるものにし、1年間卒業を延期して経験した価値を自分の言葉で伝えることが重要です。

## Q 将来、やりたいことが決まっていません。どのように活動すれば良いですか？

**A** 就職活動を始める時点で「やりたい仕事が決まっている！」という人は決して多くありません。キャリアセンターではキャリア形成プログラムや就職活動を終えた先輩や実際に企業で活躍する社会人の話を聞くことができるプログラムを開催しています。自分がどのように働きたいのかを考える上で、さまざまな人の話を聞いたり、自分の特徴を知るためのワーク講座などを活用しながら、少しずつ自分の将来像をイメージしていきましょう。

## Q 業界や企業のことを知るにはどうすればいいですか？

**A** キャリアセンターにて業界・企業理解を深められるセミナーも実施していますので、ぜひ活用してください。その他に、先輩たちは以下のような探し方をしています。

- ・自分の興味のあるモノ、ことに関わる企業を調べる
- ・インターンシップや合同企業説明会に参加する
- ・日経新聞や経済誌の記事に登場する企業を調べる
- ・親や先輩にお薦めの業界や企業を教えてください

★業界、企業選びにおすすめのツール  
業界地図、Yahoo! カテゴリー一覧、会社四季報、就職四季報、日経新聞、経済雑誌、インターンシップ、合同企業説明会、業界イベント、OB・OG訪問、大学求人票、就職情報サイト 他

## Q 将来研究開発職（理系）を目指すには大学院出身の方が有利ですか？

**A** 技術系職種を志望する場合、院生が有利と思われるがちですが、学部生であってもこれまで学んで得た知見、卒業研究に取り組む姿勢などを伝えることによって評価されます。また、技術系就職だからといって専門分野の内容や知識量だけで決まるものではありません。論理的思考力、コミュニケーション力、主体的行動力、チームで働く力などの有無も企業の評価ポイントになります。



**Q** 自己分析はどのようにしたら良いのですか？

**A** 自己分析に決まった方法はありません。ただ、企業は採用選考で「どんなことに価値を感じてどう働きたい人なのか、それが自分の企業と合うのか？」を知ろうとしています。これまでの学生生活でどんな時にやりがいを感じたのか、幼少期から好きなことは何か、問題意識を持っていることは何かなど、自分について考える機会が自己分析です。進める上では過去の出来事を振り返り、その時どんな気持ちでどう行動したかを棚卸しすることも一つです。また、興味を持った企業があれば、なぜその企業に魅力を感じたのかという点から自己を知るという方法もあります。一人で取り組むより人に話しながら整理したい場合は家族や友人、キャリアセンターの職員に相談しながら進めるのも良いでしょう。

**Q** 企業へのエントリーは何社くらいするものなのでしょうか？

**A** 「何社エントリーしないといけない」という明確な基準はありません。企業へのエントリーは、①エントリー（個人情報登録）→②会社説明会参加→③書類応募（または適性検査受検）という流れが一般的です（※書類応募後、通過者のみ説明会予約を受け付ける企業もあります）。説明会などで企業情報の詳細や特徴を掴んだ上で、選考に参加したい企業に応募することもできるため、興味がある、志望する可能性がある企業にはまずエントリーしておくとも良いでしょう。過去の上智学生のエントリー状況を見ると、30社～50社エントリーし、15社～30社応募していることが多いようです。

**Q** 上智の指定履歴書はどこで入手できるのでしょうか？

**A** WEBキャリアセンターの案内ページよりダウンロード（PDF版 or Excel版）が可能です。または、2号館地下1階の紀伊国屋書店でも販売しております。

**Q** 緊張するので面接が不安です。

**A** 「面接時に注意しておくべきマナーはあるのか」「どんなことを聞かれるのか」・・・と面接に不安が大きいという学生は少なくありません。普段の生活の中では、自分のことや考えを初対面の他人に面と向かって話すということもあまりないので緊張することは当然です。しかし、採用担当者は学生に流暢に話すことを求めているわけではありません。自分の言葉で話し、相手と心地よい会話のキャッチボールができるかも大切です。キャリアセンターでは個人相談の中で模擬面接をしたり、面接対策講座などで面接準備を支援しています。面接に不安がある人ほど、その場に慣れることが必要です。

**Q** 内定取り消しについて知りたい

**A** 入社承諾書などの書類の有無にかかわらず、採用側から一方的に内定を取り消すことができません。ただし、「履歴書に偽り（経歴詐称）があった」「卒業単位が取れず留年した」「健康状態の悪化により勤務にたえられなくなった」などは、採用取り消しの理由に該当する可能性もあります。内定を受けた企業とのやり取りの中で不安がある場合はキャリアセンターへ相談して下さい。

**Q** 内定を辞退するにはどうすれば良いのですか？

**A** やむを得ない理由により内定を辞退する時は、できる限り早く企業の採用担当者と連絡を取り、辞退の旨を伝える必要があります。連絡をする際は、メールで済ませようとせず、まず電話で連絡し、その後辞退を申し出るようにしましょう。相応の誠意を尽くし、了承を得るようにしてください。また「連絡しづらい」などの理由で結論を先送りすることは辞退する企業へ多大な迷惑をかけると共に、他の学生の就職機会を失わせることにも繋がります。内定に関わることで困ったことやトラブルがあった場合は、キャリアセンターへ相談して下さい。