

人材育成を知りつくしたインソースが提供する採用イベント情報誌

INTERN インターンバス BUS

2026
秋冬号
Vol.

5

見つける、試す、描く。

ここから始まる、
あなたの
キャリア

秋冬インターン＆早期選考特集！

- ✓【企業研究】有価証券報告書と逆質問で差をつける志望動機づくり方
- ✓【自己PR】特別な実績がなくても書ける！「向き合い方」で魅せる学チカ
- ✓【実践マナー】直前でも間に合う！身だしなみ＆Web選考チェックリスト



Web版で
詳細を
チェック！

03	特集	年間スケジュール ～就職活動の流れ	13	日本農産工業株式会社 ドコモ・テクノロジー株式会社 関西ペイント株式会社 JFE物流株式会社
05	コラム	第一印象で差をつける インターンで実践すべき マナーや身だしなみ	14	鹿島道路株式会社 株式会社エス・ピー・ネットワーク 株式会社アズ企画設計 公益財団法人文化財建造物保存技術協会
07		株式会社アグレックス	15	株式会社インソース
09		タクトホーム株式会社	16	株式会社インソースデジタルアカデミー
10		栗原工業株式会社	17	コラム 本選考直前！ 焦らず準備を進めるために今すぐ押さえる 2つのポイント
11		シナネン株式会社	19	コラム 大きな実績がなくても大丈夫！ 「どう向き合ったか」で魅せる学チカのつくり方
12		株式会社ダイナム 株式会社河野製作所 NRS株式会社 住友電工システムソリューション株式会社		

INTERN BUS の使いかた

イベント申し込み方法



LINE公式アカウント

LINE で届く、就活お役立ち情報！
インソースの全力コンテンツを幅広く配信予定です。

<コンテンツ例>

- 最新イベント情報
- バックナンバー
- お問い合わせ

登録いただいた方に
一人ひとりの特性を見える化するアセスメント
「giraffe」の無料体験アカウントをご案内！

友だち追加はこちら



※サービス内容は変更の可能性があります

INTERN BUS (インターンバス) とは

『『真の競争力を持つ』企業との出会い』をコンセプトに
学生みなさんに寄り添った採用イベント情報を掲載しています。

日本の人材育成を知りつくしたインソースが自信をもっておすすめできる
優良企業を様々な観点で紹介していきます。
紙媒体のメリットを生かしつつ、デジタルプラットフォームもご用意しています。

新卒での就職はキャリアのスタートでもあり、人生の一大イベント。
質の高い採用イベント情報の提供を通して
INTERN BUS はみなさんのキャリア選択を全力で支援します。

インターンシップ参加の流れ

STEP 01

情報収集・企業を探す

- ✓ 興味のある業界を洗い出す
- ✓ 就活サイトでプログラムを検索
- ✓ 開催時期・形式を比較する
- ✓ 合同企業説明会に参加する



STEP 02

申込み・エントリー

- ✓ マイページの登録を済ませる
- ✓ 締切日・実施期間を管理する



STEP 03

選考・参加の準備

- ✓ 自己PRの文章を作成
- ✓ 面接練習
- ✓ メール・電話のマナーを確認
- ✓ 持ち物・服装を確認

※「インターンシップ」を行うにあたり、選考を実施する企業もあります



STEP 04

参加する

- ✓ 持ち物・服装を前日に再確認
- ✓ 質問を2〜3個用意しておく



STEP 05

振り返り

- ✓ 当日中にお礼メールを送る
- ✓ 学んだことを記録に残す
- ✓ 次に参加する企業を決める



インターンシップで得られる、4つの「自分の変化」

CHANGE 01

「働く自分」のイメージが湧く

実際の職場の空気感や仕事の進め方を肌で感じることで、働くことをリアルに想像できるようになります。自分は将来どんなふうに働きたいかを、自分の言葉でしっかり話せるようになります。

CHANGE 03

「行動する自分」に自信が持てる

初めての環境に飛び込んでやり遂げたという経験は、大きな自信につながります。「まずはやってみよう」と前向きに動ける力は、これからの就活はもちろん、社会人になってからも大きな武器になります。

CHANGE 02

学びの「活かし方」が見える

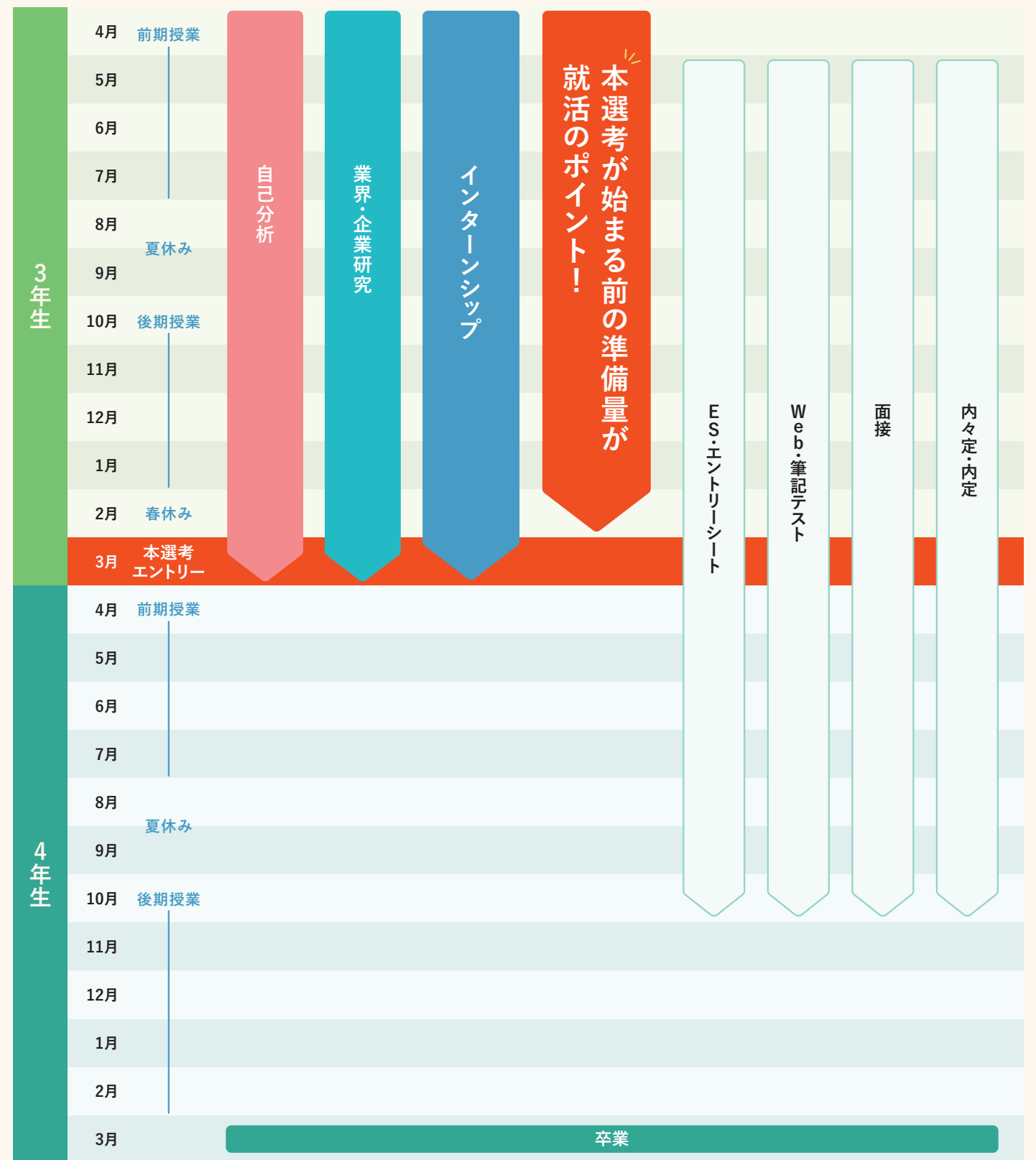
大学の授業やアルバイトで身につけた経験が、実際のビジネスでどう役立つのかを実感できます。自分の意外な強みに気がついたり、残りの学生生活で何を学ぶべきかが明確になります。

CHANGE 04

「社会人の視点」が身につく

これまで「お客さま」として見ていた商品やサービスを、「企業(作り手)側」の視点から考えられるようになります。なぜこれが売れるのだろうか？と、何気ない日常のニュースや出来事が違った角度から見えてきます。

年間スケジュール～就職活動の流れ



3年生

大学3年次は、就職活動の土台をつくる重要な時期です。インターンシップへの参加や業界・企業研究を通じて視野を広げるとともに、自己分析を進め、自分の強みや志向を整理していくことが求められます。本選考が始まる前にどれだけ準備を進められるかが、その後の選択肢や結果に大きく影響します。

4年生

大学4年次は、自分の進路を具体的に決定していく重要な時期です。エントリーや面接が本格化する中で、これまで準備してきた自己分析や企業理解をもとに、自分の強みや志望動機を的確に伝えることが求められます。また、複数の選択肢の中から納得のいく意思決定を行うことも重要です。

マナーチェックリスト *manner check list*

マナーは「相手を思いやる気持ち」の表れ。日頃から意識することで、自然と身につきます。
チェックがつかなかった項目は、今からでも改善できます！一つひとつ確認し、自信をもってインターンに臨みましょう。

01 事前準備・身だしなみ

- ☐ 髪型・髪色 前髪が目にかかっていないか、おじぎをした時に崩れないか
- ☐ 服装のシワ・汚れ スーツや衣服にシワや目立つ汚れ・ホコリがないか
- ☐ 靴・カバンの状態 靴のかかとやすり減り、カバンの汚れがないか
- ☐ 持ち物の確認 筆記用具、メモ帳、折りたたみ傘、予備のストッキング等はあるか
- ☐ スマホ・音の設定 電源を切るか、アラームを含めて完全にサイレントモードにしたか

03 入退室・面接・ワーク中のマナー（対面）

- ☐ ノック 入室時にドアをゆっくり3回ノックできているか
- ☐ 入室後の挨拶 ドア前で一礼し、「失礼いたします」と言っているか
- ☐ 着席タイミング 担当者に「おかけください」と言われてから座っているか
- ☐ 姿勢・目線 背筋を伸ばし、担当者の目（鼻のあたり）を見て話しているか
- ☐ 退室時のお礼 終了後に「本日はありがとうございました」と一礼できているか

05 言葉遣い・話し方・コミュニケーション

- ☐ 丁寧な言葉遣い 「～です」「～ます」を使い、丁寧な言葉遣いができているか
- ☐ はっきりとした声 相手に聞き取りやすい大きさとスピードで話せているか
- ☐ 質問の受け答え・報連相 質問の意図を理解し、結論から簡潔に話せているか（報連相の徹底）
- ☐ 「わからない」の伝え方 わからない場合も放置せず、正直に質問・確認する姿勢が伝えられているか
- ☐ 相づち・リアクション 適切な相づちや表情で、主体的なコミュニケーションができているか

02 会場到着・受付マナー（対面選考）

- ☐ 到着時間 開始10～15分前に会場付近へ到着できているか（早すぎるのもNG）
- ☐ コート脱衣 ビルに入る前にコートを脱ぎ、畳んで手に持っているか
- ☐ 受付での挨拶 「〇〇大学の〇〇と申します」とハキハキ笑顔で名乗れているか
- ☐ 控室での態度 控室で姿勢良く静かに待機できているか（スマホ操作は控える）
- ☐ 移動時の配慮 すれ違う社員やスタッフに会釈ができているか

04 Web面接・オンライン参加マナー

- ☐ 画面映り・背景 部屋の背景に余計なものが映っておらず、表情が明るく見えるか
- ☐ カメラ目線 画面ではなく「カメラレンズ」を見て話す意識ができているか
- ☐ マイク・通信環境 音声の遅延やノイズがなく、静かな環境を確保できているか
- ☐ メールの件名 用件と大学名・氏名が一目でわかる件名になっているか
- ☐ お礼メールの送信 終了後、当日中（遅くとも翌日午前中）にお礼メールを送れたか

06 その他のビジネスマナー

- ☐ 時間の厳守 すべての予定時間を厳守し、余裕を持った行動ができているか
- ☐ メモの取り方 必要な情報を簡潔にメモし、終了後に内容を振り返れるか
- ☐ SNSへの投稿 インターンや選考に関する内容をSNSに投稿していないか
- ☐ 企業・社員への敬意 企業や社員に対して、敬意のある態度で接しているか
- ☐ 帰宅後の振り返り インターンや面接の振り返りを行い、次に活かす準備ができているか

男性の身だしなみポイント

髪型・髪色

- 清潔感のあるヘアスタイルが基本
- 前髪は目にかからない長さに
- 過度なスタイリングや派手な髪色は控える

シャツ・ネクタイ

- 白や薄いブルーなど清潔感のある色を選ぶ
- シャツのシワや襟元の乱れをチェック
- ネクタイ着用時は曲がりや緩みがないか確認

靴・靴下

- 黒や茶の革靴が基本、汚れや傷がないか確認
- 靴ひもはしっかりと結ぶ
- 靴下は黒や紺などのダークカラーで、座った時に素肌が見えない長さに

表情・姿勢

- 口角を軽く上げ、明るい表情を意識
- 背筋を伸ばし、堂々とした姿勢を保つ
- 好印象を与える爽やかな笑顔を意識

スーツ・オフィスカジュアル

- ダークスーツ（黒・紺・チャコールグレー）が基本
- 「服装自由・私服」の場合は襟付きシャツやジャケット着用のビジネスカジュアルを意識
- シワやホコリがないか確認し、サイズ感の合ったものを着用

身だしなみ全般

- 爪は短く清潔に保つ
- ひげはきちんと剃る（整える）
- 香水はつけないのが無難

女性の身だしなみポイント

髪型・髪色

- 長い髪は後ろで一つにまとめ、すっきりと
- 前髪が目にかからないようにする
- 落ち着いたトーンの清潔感のある髪色

メイク

- ナチュラルメイクが基本
- 健康的に見えるよう、明るい血色感を意識
- 派手な色やラメ・濃すぎるメイクは避ける

バッグ・持ち物

- A4サイズが入るシンプルなバッグを選ぶ
- 床に置いても自立するタイプが◎
- 中身は整理整頓し、必要なものがすぐに取り出せるように

表情・姿勢

- 笑顔を意識し、柔らかく親しみやすい印象を
- 筋を伸ばし、落ち着いた丁寧な所作を心がける
- お辞儀や立ち居振る舞いも美しく

服装

- シンプルなデザインのスーツやジャケットスタイルが基本
- インナーは白やベージュ、淡い色で清潔感のあるものを
- 「私服指定」の場合も、清潔感のあるキレイめなビジネスカジュアルを意識

靴・ストッキング

- 黒やベージュのシンプルなパンプスが基本
- ヒールは3～5cm程度または歩きやすいローヒール
- ストッキングはナチュラルな肌色で、伝線に備えて予備を用意



3つの基本姿勢

- 相手への敬意を持つ** 相手の立場や時間を大切にすることが、信頼につながります。
- 自分から動く（主体性）** 指示を待つだけでなく、自ら考えて行動・質問しましょう。
- 誠実さを忘れない** ミスやわからないことを隠さず、素直で誠実な姿勢があなたの強みになります。

社会人0年目
からのビジネス術

第一印象で差をつける

インターンで実践すべきマナーや身だしなみ

インターンシップは、あなたの能力や仕事への姿勢を伝える大切な場です。基本のマナーを押さえて、好印象を残しましょう。

技術と人の力で 未来の当たり前をつくる

アグレックスは、創業60年の信頼と実績をもとに、
デジタル技術と業務ノウハウを融合し、
企業のビジネスプロセス最適化を支援しています。



創業60年の信頼
長年培ったノウハウと実績で
お客様の成長を支えます



デジタルの力
最新技術を活用し、業務効率化と
価値創出を実現します



最適なパートナー
お客様の課題に寄り添い、
最適な解決策をご提案します

その“可能性”は、もっと先へ

アグレックスは、あなたの挑戦を支え、共に未来を切り拓きます。

www.agrex.co.jp



株式会社アグレックス

業 情報通信・ITサービス 創 1965年9月9日 人 3000～4999名 所在地 東京都新宿区

ヒト×テクノロジーのビジネス加速力を
提供することでお客様を二歩先へ導く。

アグレックスは、AI・RPA等の最新技術をはじめとしたITを活用して、
1,700社を超える取引先企業のビジネスの現場に対し「デジタル化」を
推進している会社です。

創業から60年以上にわたってお客様の抱える様々な経営課題と一緒に向
き合い、コンサルやシステムの構築はもちろん、システム導入後の効率
化・改善までトータルにソリューションを提供しています。

業務とシステムの両面でプロセスを最適化することで、お客様にとって
最も頼りになる存在を目指し、『ヒト』と『テクノロジー』の力で、豊
かで活力ある社会を実現していきます。



オープン・カンパニー / オンライン

入社5年目までの先輩社員と語る90分間！ IT業界 × 企業説明会

業界理解

仕事理解

開催日時

随時実施 1.5時間程度

開催場所

オンライン

対象

2028年卒 / 大学 / 大学院 / 文理不問

申込締切

開催1日前まで



プログラムの前半では、「IT業界とは何か」「アグレックスがどんな役割を担っているのか」をわかりやすく紹介。システム開発の流れや働き方、キャリア形成の考え方にも触れながら、「IT業界で働く」ということを具体的にイメージできる内容です。後半では、新卒入社から5年目までのエンジニア社員や人事面接官との座談会を通して、入社後のリアルな経験やキャリアの歩みを知ることができます。



・IT業界の現状と立ち位置の理解
・入社後の働き方
・若手社員の働き方と実際に働いてみての本音



ITに興味はあるけど、仕事のイメージがまだ固まっていない人におすすめ！
文理不問・IT未経験でも参加OKのコンテンツで、IT業界の全体像やSlerの仕事を知ることでのキャリアを考えるヒントを得ることができます。



＜参加者の声を一部ご紹介！＞ Slerについての知識を深めることができた / 自分で取り組む企業研究や業界研究で以上のことをわかりやすく理解することができた / 性格診断で自分と向き合うことができ、またその分析の仕方を教えていただけたことでより深く自分自身の弱みと強みを理解できた

採用担当者からのメッセージ

アグレックスのオープン・カンパニーは昨年度実績で満足度99%以上と参加者から非常に高い評価をいただきました。IT業界に飛び込むためのはじめの一歩を提供していますので、少しでも興味がある方は、ぜひご参加いただくと嬉しいです！

人事部 小方



エントリーはこちら
詳細ページ・申込フォームへ

申込締切：開催1日前まで



栗原工業株式会社

業 建設・プラント 創 1919 年 7 月 1 日 人 1000～2999 名 店 大阪本社：大阪府大阪市・東京本社：東京都港区

心につなぐ未来(あした)を創る Honesty and Earnestly

創業100余年の栗原工業は、電気設備工事を通じて人々の暮らしや社会を支える総合設備企業です。
発電所でつくられた電気を家庭やオフィスへ届ける送配電設備をはじめ、マンションやオフィスビル、道路・トンネルなどの社会インフラ、工場やプラントの生産設備・制御システムまで、幅広い分野の電気設備を手がけています。
また、空調設備や再生可能エネルギー分野にも事業を展開し、快適で持続可能な社会づくりに貢献しています。
さらに、東京オリンピック関連施設や大阪・関西万博のパビリオンなど、多くの人々が利用する大規模施設の電気設備にも携わってきました。普段は目に見えにくい仕事ですが、人々の安心・安全で快適な暮らしを支える欠かせない存在です。独立系企業ならではの自由な発想と挑戦する風土のもと、社会に長く残る価値を創造し続けています。

オープン・カンパニー / オンライン

参加者限定イベントへご招待！ 【電気 × 施工管理】カジュアル WEB 面談で就活準備を進めよう

早期選考案内 現場見学招待 先輩社員座談会招待 面接対策特典

開催日時	2026 年 10 月～2027 年 3 月 週 2 回ほど ※詳細日程はマイナビ 2028 にて確認をお願いします	開催場所	オンライン(Teams)
対象	2028 年卒 / 大学 / 大学院 / 高等専門学校 / 理系 (電気系、土木系、機械系特に歓迎)	申込締切	開催日の 2 営業日前まで

イベント概要
「電気設備の施工管理ってどんな仕事？」という方も大歓迎！まずは仕事内容や会社についてご紹介します。
栗原工業では、入社後約 1 年半の研修を用意しており、未経験からでも安心して成長できる環境が整っています。実際に社員の入社理由として多い「充実した研修制度」「会社の雰囲気良さ」「待遇・福利厚生」についてもご紹介します。個別相談も歓迎していますので、適性や将来のキャリアもお気軽にご相談ください。

学べること・身につくスキル
・電気設備業界と施工管理の役割や仕事内容を理解できる
・社会インフラを支える仕事の魅力ややりがいを学べる
・将来のキャリアや働き方を具体的にイメージできる

こんな方におすすめ
・人と関わることが好きな人
・チームプレーが得意な人
・インフラを支える社会に貢献できる仕事がしたい人
・プラントや計装に興味がある人
・理系の知識を活かして活躍したい人
・技術が身につく仕事がしたい人
・地図や形に残る仕事がしたい人
・万博やオリンピックのような大きなプロジェクトに興味がある人

研修・育成・学び
創業100年以上の歴史の中で培った技術力と、「人を育てる」文化が栗原工業の強みです。
入社後は 3 年間の新人教育プログラムを通じて、電気や工事の基礎知識の習得や国家資格の取得をサポート。先輩社員が丁寧にフォローし、気軽に相談できる温かな社風のもと、未経験からでも安心して成長できる環境が整っています。

採用担当者からのメッセージ

社会インフラを支える「施工管理」の仕事には、多くの人と力を合わせ、形にしていく面白さがあります。栗原工業には、挑戦を後押しし、成長を支える環境があります。皆さんとお会いし、仕事や会社の魅力をお伝えできることを楽しみにしています。

採用課 採用担当



エントリーはこちら
詳細ページ・申込フォームへ

申込締切：
開催日の 2 営業日前まで



【飯田グループホールディングス】 タクトホーム株式会社

業 不動産・建設・プラント 創 1984 年 4 月 2 日 人 1000～2999 名 店 東京都西東京市

安定の中で失敗も挑戦もできる、 若手主役の住宅×不動産デベロッパー！

タクトホーム株式会社は、分譲住宅・注文住宅を中心に、用地の仕入れから企画・設計・施工・販売までを一貫して手がける、ローコスト住宅メーカーであり、不動産デベロッパーです。
「誰もが当たり前にか家に持てる社会の実現」を掲げ、大量発注や自社一貫体制により、高品質かつ手の届きやすい価格の住まいを提供しています。
飯田グループホールディングスの中核企業として全国に拠点を展開し、圧倒的な供給実績と安定した基盤を確立。1棟の住宅づくりにとどまらず、住宅を「街」として創り上げる開発力を強みに、住環境の新たな価値を生み出しています。
若手の挑戦を後押しし、失敗も成長の糧として受け入れる風土のもと、一人ひとりが裁量を持ち、街づくりの最前線で活躍できる環境が整っています。



インターンシップ / エリア別対面開催・またはオンライン ※選択可

《選考特典付き》 営業出身の20代採用担当が伝える、住宅 × 不動産業界のリアル体験セミナー

早期選考ルート案内 企画立案ワーク ES 不要 就活の軸探し 課題発見力

開催日時	■ 1day(対面・エリア別)：10/31、11～1月随時開催予定 ■ WEB 説明会：9/26、10～1月複数日程開催予定	開催場所	東京本社・新宿・WEB 詳細はエントリー後ご案内します
対象	学年不問 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	各開催 3 日前まで

イベント概要
タクトホームのインターンシップでは、住宅デベロッパーの仕事をリアルにご体感いただけます。
1dayでは、住宅・不動産業界の基礎知識から、企画・施工・販売までの仕事の全体像を学べるプログラムをご用意。20代の採用担当や現場出身の社員が登場し、業界のリアルや仕事の魅力をお伝えします。会社の雰囲気や、挑戦を後押しする風土も直接感じていただける内容です。

学べること・身につくスキル
本インターンでは、住宅・不動産業界の理解に加え、就職活動の進め方や企業選びのポイントを学べます。20代の採用担当が登場し、選考で見ているポイントや評価される学生の特徴など、採用担当の本音もお伝えします。ワークやフィードバックを通じて、自身の強みや課題を整理し、就職活動に活かせる実践的なスキルが身につきます。

こんな方におすすめ
住宅・不動産業界に興味がある方や、街づくりに関わる仕事をしてみたい方におすすめです。また、大手の安定基盤のもとで働きたい方や、若いうちから挑戦できる環境で成長したい方にも最適です。就職活動の進め方に悩んでいる方や、企業選びの軸を明確にしたい方にも、実践的な学びを得られる内容となっています。

働く会社・文化(社風)
個人だけでなく、チームで成果を出したい方に最適な環境です。情報共有やフォローを大切にしながら、全員で目標達成を目指します。若手でも積極的に意見を発信でき、挑戦や前のめりな失敗もチームで支える風土があります。仲間とともに切磋琢磨しながら成長し、一人では成し得ない大きな仕事に挑める環境です。

採用担当者からのメッセージ

当社は若手の挑戦を後押しし、失敗も成長の一部として受け入れる会社です。だからこそ安心して一歩踏み出せる環境があります。プログラムでは、住宅・不動産のリアルや会社の雰囲気も感じて頂ければ嬉しいです。皆様とお会いできる事を楽しみにしています。

新卒採用担当：城野・水梨



エントリーはこちら
友だち追加後、トーク画面から
「学校名・氏名・インターパス」
をお送りください

申込締切：各開催 3 日前まで



株式会社河野製作所



業 製造業(医療機器) 創 1970 年 人 100～299 名 地 千葉県市川市

No.1オンリーワン製品で
医療の発展を支えるものづくり企業

「世界最小の針」をはじめとした世界No.1・オンリーワン製品を開発・製造する医療機器メーカーです。ニッチ分野のバイオニアとして今までできなかった手術を可能にできました。



■ オープン・カンパニー / 対面

医療機器メーカーの仕事がわかる！工場見学プログラム

業界研究 早期選考案内 交通費全額支給

開催日時	11/20(金)	開催場所	茨城県常総市岡田字館出し548-6
対象	2028 年卒 / 大学 / 大学院 / 高等専門学校 / 文理不問	申込締切	11/2(月)まで

医療機器メーカーの工場で様々な部門の社員と出会い、ニッチ製品の開発、多品種少量生産、製造装置の社内製作といった「河野製作所」から実現できることを理解できます。新卒社員による座談会では働き方を知ることができます。

学べること・身につくスキル

- ・医療機器業界について
- ・医療知識の基本
- ・ものづくり/製品開発/製造装置製作の考え方
- ・医療機器メーカーの様々な職種について
- ・新卒社員の実際の働き方

こんな方におすすめ

- ・社会貢献できる業界に携わりたい方
- ・医療に興味のある方
- ・ものづくりの現場を見たい方
- ・社員と話がしたい方

エントリーはこちら
申込締切：11/2(月)



住友電工システムソリューション株式会社



業 情報通信・ITサービス 創 2006 年 人 500～999 名 地 東京都文京区

「信頼の技術で、交通の未来を拓く」

「社会課題をシステムで解決し、より良い未来を創る」私たちの仕事は、日々接する交通インフラを通じて「当たり前の安全」を届けることです。道路交通分野のインフラ整備を含む、総合的なソリューションを提供しています。



■ インターンシップ / 対面

【1day 仕事体験】フィールドエンジニア
(技術営業 / 施工管理) 仕事体験

仕事体験 現場社員との座談会 FB あり

開催日時	2027 年 2 月頃 開催予定	開催場所	(大阪)住友クラブ (東京)東京本社
対象	2028 年卒 / 大学 / 高等専門学校 / 文理不問	申込締切	開催 1 週間前まで

交通インフラの仕事体験です。実機を使用して信号の切り替え等、学生の皆さんが学びを実感できる機会を提供します。先輩社員がしっかり対応しますので安心して出席いただけます。あなたの就活の一步を私たちと一緒に踏み出しましょう！

学べること・身につくスキル

- ・信号制御の仕組みが理解できます
- ・安全の重要性を学んでいただけます

こんな方におすすめ

社会貢献度が高い仕事を
探している方

エントリーはこちら
申込締切：開催 1 週間前



株式会社ダイナム



業 サービス業(B to C) 創 1967 年 人 5000 名以上 地 東京都荒川区

あなたの強みを活かせる場所が
きっとある！

「不可能」を可能にするダイナムで、あなたの発想を活かしませんか？入社2年目でマネジメント職も目指せ、幅広いキャリアパスで、あなたの未来を創造できます！



■ キャリア教育 / オンライン

※参加者限定のご案内あり※
2 回のディスカッションで戦略思考を磨く！ダイナム戦略会議

課題発見力 論理的思考 FB あり

開催日時	9 月～2 月 毎月複数回開催中	開催場所	オンライン
対象	2028 年卒 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	開催 3 日前まで

ダイナムでは、客層・地域を分析し、マーケティング知識を活かした店舗マネジメントを実践。皆さんには、マーケティングの知識を学び、チームで戦略を練り、店舗のリニューアルオープン成功に向けたアイデア提案していただきます！

学べること・身につくスキル

- ・「学べること」ダイナムについて(戦略、キャリアプラン、福利厚生など)/グループワークでの役割分担やチーム運営について
- ・「身につくスキル」課題解決力/ロジカルシンキング/発想力・アイデア創出力

こんな方におすすめ

- ・企業理解や業界研究をしたい方
- ・チームでの問題解決を経験したい方
- ・グループワーク経験を積みたい方

エントリーはこちら
申込締切：開催 3 日前



NRS株式会社



業 運輸・倉庫 創 1946 年 人 1000～2999 名 地 東京都千代田区

海外拠点を拡充、人財育成と挑戦を
大切にする化学品総合物流企業

日本随一の化学品総合物流業者として、陸海空の複合輸送や通関・保管、コンテナ容器の販売整備まで幅広く展開。安全と法令順守を最優先に海外にも事業を拡大し、挑戦し続けています。



■ オープン・カンパニー / オンライン

【早期選考のご案内あり】化学品総合物流の会社を知る！
リアル案件対応グループワーク

仕事体験 早期選考ルート案内 個別相談可

開催日時	9/9、29、10/8、23、11/4、20 12/10、22、14 時～15 時	開催場所	オンライン(Zoom)
対象	2028 年卒 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	開催 3 日前まで

化学品総合物流の基礎から学び、NRSの5つの事業内容や制度を理解。社員視点でリアルな案件対応グループワークに挑戦し、仕事のやりがいと面白さを体感できます。質問や個別相談の時間もあり、理解を深められます。

学べること・身につくスキル

- ・化学品総合物流の基礎知識と業界理解
- ・実務を想定した課題解決力と論理的思考力
- ・チームで協働し成果を出すコミュニケーション力
- ・社員視点で考え行動する実践力と主体性

こんな方におすすめ

物流業界に興味がある方/社会
インフラを支える化学品分野に
関心がある方/チームで協力して
課題解決に挑戦したい方

エントリーはこちら
申込締切：開催 3 日前



シナネン株式会社



業 電力・ガス・水道 創 1927 年 4 月 11 日 人 1000～2999 名 地 東京都品川区

世界に誇れる地元をつくる

私たちは、地域の人々の暮らしを支える総合エネルギーサービス企業です。

シナネン株式会社は、2027年に創業100周年を迎えるシナネンホールディングス株式会社を純粋持株会社とし、シナネンホールディングスグループの主力事業を担っています。LPガス、灯油、電力をはじめとするエネルギー事業を通じて、人々の暮らしを支えています。

また、リフォームやハウスマンテナンスをはじめ、住まいに関するさまざまなお困りごとをワンストップで解決するサービスも展開しています。

生活に欠かせないエネルギーを届けるとともに、地域に根ざした住まい・暮らしに関わるサービスを提供し、地域の人々の生活の“当たり前”を支えることが私たちの役割です。



■ オープン・カンパニー / オンライン

【WEB 開催 / 2 時間】

エネルギー業界の全体像がまるっとわかる＜業界理解セミナー＞

エネルギー業界 基礎編 個人ワーク 参加特典あり

開催日時	10 月～2 月頃予定 (最新の日程は右下の二次元コードから確認できます)	開催場所	オンライン
対象	2028 年卒 / 大学 / 文理不問	申込締切	開催 2 日前まで

エネルギー業界の全体像を掴み、様々な社会課題解決に向けて取り組んでいる当社についても知っていただけるインプット型のコースです。業界理解・企業理解をしたいという方にお役立ていただけるプログラムになっています。
【 プログラム概要 】 1.エネルギー業界とは(エネルギー業界の柱・商流・主な仕事内容 等) 2.エネルギー業界の歴史と課題 3.脱炭素に向けた当社の取り組み、事業展開 4.他コースのご案内

学べること・身につくスキル

2 時間のコンテンツの中で、エネルギー業界について歴史や特徴など様々な観点から学ぶことができます。レクチャーを行う際チャットやアンケートなどを交えながらインプットしていただきます。また複数回の振り返りを個人ワーク内で行い、得た知識をアウトプットしていただくことで理解を深めることができます。

こんな方におすすめ

- ・エネルギー業界について知りたい人
- ・インフラ業界に興味がある人
- ・暮らしや住まいに関する事業に興味がある人
- ・エネルギー業界の仕事について知りたい人
- ・地元に貢献したい人

社会・地域への取り組み

シナネングループは、エネルギー・メンテナンス・モビリティなど多彩な事業を展開。100周年を目前に、ミッション「世界に誇れる地元をつくる」の実現に向けて変革を推進しています。年次や役職を問わず挑戦できる環境で、仲間とともに学び、成長しながら地域や社会に新たな価値を創出できます。

採用担当者からのメッセージ

本イベントを通してエネルギー業界への理解を深めるとともに、シナネンの事業や働く人の魅力を知っていただければ嬉しく思います。グループワークが苦手な方でも安心して参加できる内容ですので、ぜひお気軽にご応募ください。

人事総務部 今村・湊川



エントリーはこちら
詳細ページ・申込フォームへ

申込締切：開催 2 日前まで



株式会社エス・ピー・ネットワーク



業 コンサルティング・調査 創 1996 年 人 300 ～ 499 名 所 東京都杉並区

コンサル×実務対応支援 企業危機管理のリーディングカンパニー

企業危機管理のプロフェッショナルとして企業のあらゆるリスク対応を行う会社です。
企業のみならず、働く従業員の方々の安心・安全を守るお仕事ですので、やりがいも十分です！



■インターンシップ / 対面

【会社説明会＋仕事体験】企業の健全経営を守る！
当社のデータベースシステムを体験

情報収集体験 危機管理 現場社員に会える

開催日時	10/6・9:14時～16時 10/14:15時～17時※各2時間実施	開催場所	本社（東京都杉並区 上荻一丁目2番1号）
対象	大学 / 大学院 / 文理不問	申込締切	開催2日前まで

イベント概要
当社の主力サービスを使用し、情報収集とデータベースシステム入力業務をご体験いただきます。体験を通して、本サービスがお客様の健全な経営にどのように貢献しているのか、理解を深めていただくプログラム内容です。

学べること・身につくスキル
会社概要とリスクマネジメントについて/当社のサービスがお客様から必要とされている理由/独自データベースシステムについて/情報収集実務の体験/先輩社員からの業務説明と質疑応答

こんな方におすすめ

・社会貢献に繋がる仕事したい方
・人と違うことがしたい方
・探求心がある方

エントリーはこちら
申込締切：開催2日前

公益財団法人 文化財建造物保存技術協会



業 文化財建造物修理工事の設計監理 創 1971 年 人 100 ～ 299 名 所 東京都荒川区

日本の文化財建造物や 伝統技術を次世代へ！

私たちは、日本の文化遺産である国宝や重要文化財をはじめ、多くの歴史的建造物を後世へ伝えるための活動をしています。



■セミナー / オンライン

文化財建造物修理技術公開セミナー
～ 歴史的建造物の裏側を覗いてみよう！～

文化財建造物の修理を知る！ R10 新卒採用情報：R9年1月以降HPに掲載

開催日時	12/11(金) 10:00 ～ 17:00 予定	開催場所	オンライン
対象	学年不問 / 大学 / 大学院 / 高等専門学校 / 建築学系	申込締切	開催1週間前まで (変更になる可能性あり)

イベント概要
文化財建造物の保存修理工事の事例を通して、設計監理に当たる我々修理技術者の仕事が理解できます。

学べること・身につくスキル
文化財建造物に関する基礎知識や文化財建造物保存修理工事に関する事例を学ぶことができます。

こんな方におすすめ

国宝・重要文化財など歴史的建造物が好き/文化財建造物の修理に興味あり/日本の文化遺産を後世に残したい人

エントリーはこちら
申込締切：開催1週間前

鹿島道路株式会社



業 建設・プラント 創 1958 年 人 1000 ～ 2999 名 所 東京都文京区

未来へとツナガル道

私たちの生活と密接にかかわる重要インフラ「道路」を長く安全に使い続けるため、社会基盤を支えているという誇りと自覚をもって、道路建設・維持管理事業に取り組んでいます。



■オープン・カンパニー / オンライン

5つの役割が繋ぐ「仕事の鼓動」。
職種理解を深め、就活を勝ち抜く分析メソッドを学ぶ

企業分析メソッド 自己分析 早期選考直結

開催日時	9/16、9/26、10/10、10/24 各日程3時間開催	開催場所	オンライン
対象	学年不問 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	開催1日前まで

イベント概要
「道路のプロ」が実践する企業分析術を伝授。事務・技術など5職種の連携をワークで体感し、複雑なビジネスモデルを読み解く力を養います。業界研究のやり方に悩む28卒必見。自分に合う「企業選びの軸」が見つかる3時間です。

学べること・身につくスキル
・プロ直伝！一生モノの「企業分析メソッド」
・自分の適性を見極めるための自己分析のヒント
・社会インフラ業界のリアルな仕事の醍醐味
・事務から技術まで5職種の役割と連携の仕組み

こんな方におすすめ

就活の軸や企業分析の方法を知りたい方/社会貢献度の高い仕事に興味がある方/建設業界ってなに？という方

エントリーはこちら
申込締切：開催1日前

株式会社アズ企画設計

株式会社アズ企画設計

業 不動産 創 1989 年 人 50 ～ 99 名 所 東京都千代田区

不動産再生事業で 「TOKYOブランド」の価値向上に貢献

世界的にも注目を集める東京都心の中古不動産。私たちは、その立地的価値を最大化し、新たな付加価値を加え、「Vintage Assets」へと昇華させることが得意な会社です。



■会社説明会 / ハイブリット(対面 / オンライン)

【不動産業の仕組み理解】
なぜ当社営業は「入社1年目で10億円を動かせる」のか？

選考直結型 早期選考ルート案内 不動産業界研究 就活の軸探し

開催日時	10/14(水)、10/27(火) 13:00 ～ 14:20	開催場所	(株)アズ企画設計東京本社 ※オンライン同時開催
対象	2028 年卒 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	開催1日前まで

イベント概要
仲介、開発、管理、そして当社のような買取再販。同じ不動産業でも業態は様々。それぞれどんな仕事なのか？身に付くスキルの違いは？そしてアズ企画設計なら、なぜ「入社1年目で10億円を動かせる」のか？これらを解きほぐす80分です。

学べること・身につくスキル
・不動産業界の構造と業種別「向いている人&身に付くスキル」
・不動産買取再販の仕組みとアズ企画設計の業界内立ち位置
・アズ企画設計と同業他社との営業スタイルの違い
・アズ企画設計で得られるスキル/報酬/働きがい/キャリア

こんな方におすすめ

・不動産業界に興味がある方
・営業職に興味がある方
・「大きな仕事」を「早くから」経験できる会社で活躍したい方

エントリーはこちら
申込締切：開催1日前

ドコモ・テクノロジー株式会社



業 情報通信・ITサービス 創 2001 年 人 500 ～ 999 名 所 東京都千代田区

ドコモグループR&Dの一翼を担い、 社会に新たな価値を提供する

蓄積してきた高度なモバイル技術を活かして、通信インフラからサービス・ソリューションに至るまで、社会をより豊かにするモバイル・コミュニケーションの実現に取り組んでいます。



■オープン・カンパニー / 対面

【3days 座談会・懇親会(任意参加)あり】
電波測定で見た現在とドコモの未来

品質調査 結果分析 グループワーク FBあり

開催日時	3日間 / 2027 年 1 月～2 月 9:30～18:00(二日目懇親会予定)	開催場所	お台場
対象	2028 年卒 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	2027 年 1 月中旬

イベント概要
チームでネットワーク品質調査を行い、通信技術への理解を深めます。若手社員が各チームのチューターとしてサポートし、1on1でフィードバックも実施します。座談会や懇親会もご用意しておりますので弊社の雰囲気を感じていただけます！

学べること・身につくスキル
・通信業界の動向 ・ドコモの取組み
・弊社事業紹介 ・社内制度説明
・幅広い世代の社員との交流

こんな方におすすめ

・通信業界に興味のある人
・将来エンジニアになりたい人
・チームで課題解決に取り組んでみたい人

エントリーはこちら
申込締切：1月中旬

J F E 物流株式会社



業 運輸・倉庫・建設・プラント 創 2004 年 人 3000 ～ 4999 名 所 東京都千代田区

仲間とともに信頼を築き、 「鉄」を届ける！！

当社は、日本鉄鋼業を代表するJFEスチールの物流機能を担う総合物流企業です。内航海運・外航海運・陸上輸送や、倉庫事業・プラント施工などの分野で事業拡大をしています！



■オープン・カンパニー / 対面

【1day 仕事体験】
製鉄所構内見学＆若手先輩社員座談会

業界研究 FBあり 特別イベントにご招待

開催日時	11 月以降随時開催 12:30 ～ 17:00	開催場所	千葉・岡山・広島
対象	28・29 年卒 / 大学 / 大学院 / 高等専門学校 / 文理不問	申込締切	開催2週間前まで

イベント概要
JFEスチール製鉄所内にて、スケールの大きい「鉄鋼物流」を体感していただきます。現場の雰囲気を実際に感じていただいた後は、若手先輩社員との座談会にて弊社のリアルを知っていただき、さらに理解を深めていただくことができます。

学べること・身につくスキル
・鉄鋼物流の魅力、役割について
・当社の職場環境、現場の雰囲気について
・若手社員の仕事内容、働き方について

こんな方におすすめ

・チームワークを重視して働きたい方
・ダイナミックな環境で働きたい方
・社会を支える仕事に興味がある方

エントリーはこちら
申込締切：開催2週間前

日本農産工業株式会社



業 食品・配合飼料メーカー 創 1931 年 人 500 ～ 999 名 所 神奈川県横浜市

食といのちの未来をつなぐ

『ヨード卵・光』で知られ、畜水産業を支える食品・配合飼料メーカーです。「廉価で良質な蛋白質を豊富に供給しよう」という思いから様々な挑戦を行い、食の安全・安心に貢献します。



■オープン・カンパニー / 対面・オンライン

【1day】①会社を守る与信管理体験 ②課題を読み解く営業体験
③社員座談会 ※①～③の各プログラムは別日程で開催・複数プログラムの申込可能

課題解決ワーク 社員FBあり 論理的思考力

開催日時	10 月～ 11 月	開催場所	営業・与信管理：神奈川 オンライン
対象	2028 年卒 / 大学 / 大学院 / 学部：プログラムにより異なる	申込締切	開催約2週間前まで

イベント概要
営業：課題解決するため経営者から聞き取り→提案まで模擬ワークで体験！/与信管理：会社の命を守る与信管理の奥深さを、講義&掛け売り判断ワークで学ぶ。/社員座談会：業務説明や就活について、質疑応答を実施。複数回・30～40分開催

学べること・身につくスキル
業界・業務理解/論理的思考力/データを読み解く力/プレゼン力/折衝力/課題解決能力/社員の雰囲気

こんな方におすすめ

新しい業界を知りたい方/チームで協力し、課題解決に取り組みたい方/様々な情報から、最適な答えを掴みたい方

エントリーはこちら
申込締切：開催2週間前

関西ペイント株式会社



業 製造業(素材・科学) 創 1918 年 人 1000 ～ 2999 名 所 大阪市北区

塗料で「人」を幸せにする

関西ペイントは、塗料の開発・製造・販売までを一貫して行う総合塗料メーカーです。様々な分野の塗料を提供し、世界100カ国以上でグローバルに事業を展開しています。



■会社説明会 / オンライン

①業界・企業研究セミナー
②企業・技術職種セミナー(理系推奨)

塗料の魅力発見 関への強み 人を育てる会社

開催日時	①10/7(水)、10/23(金) ②10/19(月)、11/12(木)	開催場所	オンライン
対象	28・29 年卒 / 大学 / 大学院 / 文理不問 / 専攻不問	申込締切	開催当日 8:00 まで

イベント概要
①業界や関西ペイントについて基礎から学べるセミナーです！身近な「塗料」の役割や当社の魅力をご紹介します。
②会社紹介に加え、技術系社員が登壇し、技術力や塗料開発の流れ、技術職の仕事内容についてお伝えします。

学べること・身につくスキル
塗料業界の構造と今後の展望/関西ペイントの強み、特徴/「人」を大切にしている関西ペイント/分野ごとの塗料の特徴/入社1年目の実習制度のご紹介/福利厚生/関西ペイントの技術職紹介 等

こんな方におすすめ

・まずは業界理解を深めたい方
・関西ペイントの「中身」を知りたい方
・メーカーの研究開発職に興味がある方

エントリーはこちら
申込締切：開催当日



【東証プライム上場グループ】組織の「DX」と「デジタル人材育成」を牽引する専門企業！
株式会社インソースデジタルアカデミー（IDA）は、東証プライム上場・インソースグループの「DX・IT研修専門会社」です。単なるITスキルの伝授にとどまらず、ビジネスの現場ですぐに活かせる実践的なDX人材育成やコンサルティングを行っています。最先端のAI・データ分析からプログラミング、業務効率化（RPA）まで、日本のあらゆる組織のデジタル化・成長を「人の育成」から支えています。

オープン・カンパニー / 対面

【文系・理系大歓迎！／東証プライムグループ】
未経験から「分かる・できる・面白い」を実感する DX 体験インターン！

AI・IT・デジタル技術に興味がある方歓迎 教育・研修制度充実

開催日時	随時実施	開催場所	東京都文京区
対象	学年不問 / 大学 / 大学院 / 文理不問	申込締切	開催 1 日前まで

イベント概要
【インソースデジタルアカデミー】グループ会社特別見学&DXビジネス体験ツアー
「DXってよく聞けれど、実際のビジネスでどう使われているの?」「文系でもITやDX業界で活躍できるの?」そんな疑問を解決する、体験型プログラムです！東証プライム上場グループの安定した基盤のもと、最先端のデジタル教育ビジネスを展開するIDAのオフィスを訪問し、最先端のDXビジネスのリアルに触れ、仕事の面白さややりがいを体感していただきます。

学べること・身につくスキル
・DX知識：デジタル変革の基礎と企業事例を学べる
・ITスキル：RPA/プログラミングの初歩を体験できる
・キャリア形成：社会人向け教育業界や、教育の必要性を理解できる

こんな方におすすめ
・IT・DX業界に興味はあるが、エンジニアを目指すことに不安を感じている方（文理問わず大歓迎！）
・「社会の役に立つ仕事」「企業の成長を支える仕事」に挑戦したい方
・実際のオフィス雰囲気や若手社員のリアルな声を聞いてみたい方



インソースは、国内最大級の実績を誇る「教育コンサルティング」の会社です。「明日から職場ですぐに使える」をコンセプトに、多くの社会人に役立つ研修コンテンツを提供しています。学生の皆さんには、「社会人教育」と聞いてもピンと来ないかもしれません。変化が目まぐるしい現代において、「学ぶこと」は学生時代で終わりではありません。働く人たちは、常に様々な悩みや課題を抱え、それを解決するために学び続けています。そして、その「学び」のインフラとして、研修やeラーニングなどを作り提供しているのが我々インソースグループです。

インターンシップ / 対面

※参加特典あり！※
【好評につき冬期も開催！】部署別仕事体験イベント

営業・システムエンジニア体験

開催日時	■説明会：9/16(水)以降順次開催 ■実施日：12月中旬(平日開催)を予定 ※詳細は、当社 Web ページをご覧ください。	開催場所	東京都内の指定場所
対象	2028 年卒 / 2029 年卒 / 学校種別不問 / 文理不問	申込締切	2026/10/30(金)まで

イベント概要
インソースは、研修事業を軸に、動画・eラーニングの制作販売、システム開発、セミナー運営、人材紹介、Web開発、人事コンサルティング、社会貢献活動など、多岐にわたるサービスでお客さまの課題を解決できる企業です。本仕事体験では、インソースの様々な部署で学生の方を受け入れ、実際の業務に近い内容の職場体験をしていただけます。

学べること・身につくスキル
各専門分野の最前線を体験できる特別なインターンを開催します。
※詳細は9月16日以降に開催するインターンシップ説明会でご紹介いたしますのでぜひご参加ください！
（ご参加いただいた方には、別途選考にもご案内いたします）

こんな方におすすめ
・『教育』『人材育成』が、どんな仕事か知りたい人
・コンサルや営業に興味のある人
・研修がどのように企画・設計されているか体験したい人
・教育×AIの可能性に興味がある人

エントリーはこちら
詳細ページ・申込フォームへ

申込締切：
2026/10/30(金)まで

本選考直前！

焦らず準備を進めるために 今すぐ押さえる2つのポイント

本格的に就職活動が始まり、「そろそろ本気を出さなきゃ」と少し焦っていませんか？

私自身も大学3年生の7月から9月にかけてはやりたいことが見つかりませんでした。周りの友人がサマインターンで成果を出しているのを見て『自分だけ置いてかれている』と不安になり、胃が痛い思いをしました。それでもとりあえずは興味のあるインターンに7〜8社ほど参加してみる、という夏休みを送っていました。

そして本選考に向けた準備を本格的に進めたのは12月中旬になってからです。

周囲が動いていると焦ってしまうかもしれませんが、今振り返って強く思うのは、「焦る必要は全くなかった」ということです。就活のやり方は人それぞれ違います。誰かと比べる必要なんてありません。

大切なのは、自分のペースでコツコツと準備を進めることです。

今回は、これから本選考に挑むみなさんに向けて、今から確実に押さえておきたい2つのポイントを、私の体験談も交えながらお伝えしていきます。「自分にもできそう!」と思えるヒントが見つかるはずですので、ぜひ最後まで読んでみてくださいね。

ポイント1

志望動機に使える

「有価証券報告書」をのぞいてみよう」

企業研究をしていると、ホームページやパンフレットには理念や目標が掲載されていますよね。その他にもぜひ見てほしいのが「有価証券報告書(有報)」です。

有報とは？

有報は、金融庁のIRサイト「EDINET」や各企業の「IRページ(投資家向けサイト)」から閲覧でき、企業の「今」や「本当の強み」を知ることができます。

※上場企業のみ閲覧可能

「経営方針」と「キーワード」に注目

ここで見逃せないのは、冒頭などに書かれている「経営方針」です。ここは、会社の考え方や目指している世界観が詰まっており、企業を深く理解するための重要なキーワードが隠れています。



実際に有報を覗いてみると、その会社が今どこに力を入れていて、どんな事業で利益を出しているのかが数字の裏付けとともにクリアに見えてきます。「なるほど、この強みがあるからこそ、あの新規事業がうまくいっているんだな」と企業理解が深まります。

企業の強みが「自分事」に変わる瞬間

そして有報を読み込んでいくと、企業の強みと自分の強みが綺麗にリンクする瞬間が訪れます。

私の場合は、「企業の強みである『地道な顧客密着型の営業』というアプローチは、自分がアルバイトで発揮した『粘り強さ』の経験にそのまま通じる!」と気づきました。そのとき、企業への志望度がグッと上がり、説得力のある言葉で伝えられるようになりました。

客観的なデータが詰まった有報だからこそ、自分の体験と企業の戦略を、自信を持って結びつけることができ、面接でも説得力のあるアピールが出来ます。

💡 今日からできる具体アクション

志望企業のコーポレートサイトにある「IR情報(株主・投資家向け情報)」のページを開き、最新の「有価証券報告書」の冒頭にある「企業の概況」や「事業の状況」の数ページだけを読んでみましょう。全部を完璧に理解する必要はありません。「この会社は今、ここに一番力を入れているんだな」というポイントを1つ見つけるだけでOKです。

ポイント2

社員のリアルな声を味方にする逆質問！

合同説明会や企業説明会では、業界全体の仕組みや職種について説明してくれますよね。でも、実際に「その会社では具体的にどんな業務を行っているんだろう?」と考えると、なかなかイメージが湧きづらいものだと思います。

だからこそ、説明会後の質疑応答や座談会での質問を工夫することがポイントです。

「ただの質問」から

「リアルを引き出す逆質問」

ただ当たり障りのない質問をするだけではもったいないです!せっかく社員の方と直接お話できるチャンスなので、次のような質問をしてみましょう。

「一番やりがい(面白さ)を感じた業務のエピソードを教えてくださいませんか?」

「1日の具体的な仕事の流れや、チームでの役割分担はどのようなになっていますか?」

💡 今日からできる具体アクション

今度参加する説明会やOB・OG訪問では、定番の質問を1つ封印して、社員の方に『業務の具体的な一日の流れ』を尋ねる質問を1つ用意していきましょう。メモを片手に、働く姿を想像しながら聞くことがコツです。

あなたのペースで、一歩ずつ進んでいこう

ここまで、本選考直前に押さえておきたい2つのポイントをお伝えしてきました。

就活に「遅すぎる」ということはありません。今日ご紹介した「有報を少し覗いてみる・社員の方にリアルな業務を聞いてみる・企業の強みと自分の原体験を結びつけてみる」そんな小さな一歩を、ぜひあなたのペースで試してみてくださいね。

「INTERNBUS」は、いつでもあなたの就活を応援しています!



執筆…INTERNBUS事務局
インソース内定者アルバイト(大学4年生)。選考を乗り越えた経験をもとに、就活生の悩みに寄り添うリアルなノウハウを発信中!

大きな実績がなくても大丈夫！

「どう向き合ったか」で魅せる学チカのつくり方

「すごい実績がないとダメ…？」そんな不安を感じるあなたへ。

周りがインターンや選考の話題を出し始めると、「自分には日本一の経験や、売上を何倍にしたといった派手な実績がない…」と、不安を感じていませんか？

高校時代や大学時代に、特別なボランティアや留学経験、部活動で派手な成績を残したわけではなく、ただ目の前のアルバイトを続けてきただけという学生は少なくありません。

実は私自身、留学経験もなければアルバイトで特別な改革をしたわけでもなく、「印象に残る出来事が何もない」と本気で悩んだ就活生の一入でした。

でも、安心してください。実際に就活を経験して、派手な数字や実績がなくても、『目の前の小さな壁に対して、自分がどう向き合ってきたか』を丁寧言葉にできれば、ちゃんと想いは伝わるのだと気がつきました。

この記事では、特別な実績がなくても、日常の経験を最高の学チカに変えるコツを、3つのSTEPでお届けします。

STEP 1

日常生活の小さな苦勞に注目する

「全国大会出場」や「留学で語学を極めた」といった派手なエピソードがなくても大丈夫です。過ごし方は人それぞれですが、誰しも日常の中で「ちょっとした壁」や「小さな困りごと」に直面した経験はあるのではないのでしょうか。

長く続けてきたアルバイトを思い返してみても、「特別なことは何もしていないな…」と感じてしまうかもしれないませんが、まずはその記憶を少しずつさかのぼってみましょう。もちろん成功体験があれば素晴らしいアピールになります。ですが、その他にも企業はあなたが壁にぶつかったときにどう向き合ったかも知りたいはずです。

例えば、「アルバイト先で新人の教育係を任せられたけど、最初は全然うまく教えられなかった」「お客さまの要望に応えられず怒られてしまった」など、日常にある小さな壁こそが、学チカの最高のスタート地点になります。

STEP 2

解決のために

「自分がどんな工夫をしたか」を分解してみる

例えば、営業職を志望している学生さんであれば、「人と関わるエピソード」を題材に、アルバイト先でお客さまのニーズに対して、どう寄り添えたかを振り返ってみましょう。「なんとなく頑張った」ではなく、「お客さまの表情やちょっとした一言から困りごとを想像してみた」「ピーク帯では忙しいため、他のメンバーと分担して丁寧な接客を行った」など、自分なりの小さな工夫や行動を細かく分解してみてください。派手な改革や数字の成果がなくても、「相手のニーズを読み取って自分から声をかけた」といった誠実な姿勢や工夫があれば、企業には「この人は入社後も相手の立場に立って考えて動けそうだな」という印象を持つてもらえるでしょう。

💡 今日からできる具体アクション

書き出した3つの困りごとから1つ選びましょう。もし複数の職種や業界で迷っているなら、「自分がこれから目指したい企業や職種（例：営業職なら人と関わるエピソード、事務職なら効率化のエピソードなど）」に一番つながりそうだなと思うものを優先して選ぶことがコツです。選んだら、「そのとき、状況を良くするために自分は具体的にどんな小さな行動をとったか」を2行程度で書き加えてみましょう。（例：周囲の状況やお客さまのテーブルの空き具合に気を配り、声を掛けられる前に取り皿の交換やドリンクの追加を自ら提案した）

STEP 3

その経験から

「自分がどんな価値観・強みを得たか」に繋げる

エピソードの最後は、「その経験を通じて、自分はどう変わったのか」「どんなことが好き・得意だと気づいたのか」を言葉にします。

特に大きな成果や、売上を何パーセント上げたという数字がなくても、「どんな考えをもとに動いたか」「この経験を通して何を学ぶことができたか」という姿勢がきちんと伝われば、採用担当者にはしっかりと評価されます。実際に、こうしたリアルなエピソードを丁寧に言語化した就活生の中には、「ES・面接を何社も通過するようになった！」と自信をつけた人がたくさんいます。

「相手の立場に立って寄り添う力が身についた」「業務を効率的に進めるための考える力が身についた」など、それらの出来事からあなたの「強み・性格」を見つけていきましょう。この振り返りがあることで、日々起こる小さな出来事が学チカのエピソードに昇華されます。

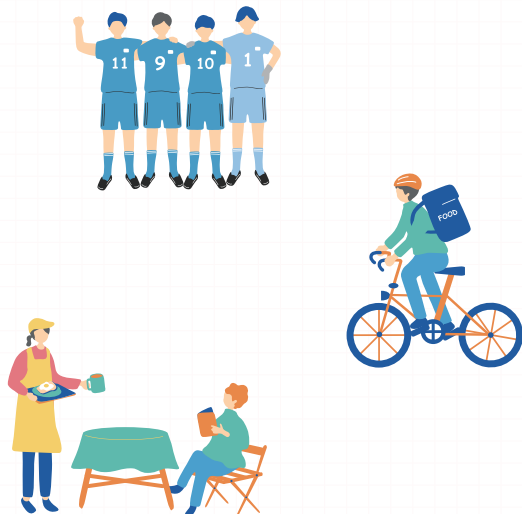
💡 今日からできる具体アクション

メモした「自分の行動」の横に、「この経験をしてみて、私はどんなことが得意だと感じたか（例：お客さまの気持ちを汲み取ること、先回りして動く思考力があるなど）」を一言でメモしてみましょう。



💡 今日からできる具体アクション

スマホのメモ帳を開き、これまでの学生生活（バイト・サークル・部活など）で「最初うまくいかなかったこと」や「ちょっと困ったな」と感じた出来事をどんなことでも良いので3つ書き出してみよう。



あなたの日常にある小さな壁への向き合い方が、最高の武器になる

就活の学チカは、誰かと競うための「盛った作文」ではありません。あなたという人間が、日々の出来事によって誠実に向き合ってきたかを知るためのものです。大きな実績がなくても、あなたが「悩み、考えて、少しだけ行動を変えた」そのプロセスには、価値があります。今日スマホに書き留めたメモは、間違いなくあなたの学チカの種であり、あなたの人柄を表すものになります。自分のペースで少しずつ形にしていきましょう。



執筆…INTERNBUS事務局
インソース内定者アルバイト（大学4年生）。選考を乗り越えた経験をもとに、就活生の悩みに寄り添うリアルなノウハウを発信中！

有名より納得で選ぶインターンシップ

画面の中のリアルな情報も、手元に届く一冊の安心感も。

Web・スマホ・冊子と、あなたのライフスタイルに合わせた形で、新しい挑戦の機会を提示します。



Webサイト

企業へのエントリーやイベント・セミナーの申込み、最新情報の確認はこちらから。紙面で気になった情報の詳細もすぐチェックできます！



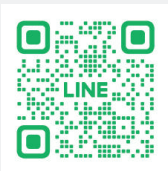
バックナンバー

情報誌の内容や過去のバックナンバーを Web 上で閲覧できます。企業情報やインターン情報のほか、注目の就活特集コラムをスマホや PC でチェック！



公式 LINE

登録者限定で、自己分析ツール「giraffe」の無料体験をご案内中！



INTERN BUS Vol.5 2026 秋冬号

2026年9月25日発行

発行 株式会社インソース
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-20-4 第2龍名館ビル 5階 TEL 0120-800-225
編集長 手塚 峻介
制作 INTERN BUS事務局



INFORMATION お問い合わせ

採用担当の方

✓ インターン情報を掲載したい

企業担当者向け
INTERN BUS
Webページ



✓ インソースの
サービスを知りたい

採用担当者向け
研修一覧



学生の方

✓ 最新の情報を知りたい

学生向け
INTERN BUS
Webページ



✓ 特集 / サービスの
リクエストをしたい

INTERN BUS
LINE公式アカウント



教職員の方

✓ 設置部数を増やしたい

お問合せフォーム



✓ インソースの
サービスを知りたい

大学職員向け
SD研修・
サービス一覧



RECOMMENDED SERVICES おすすめサービス

LINE で友だち追加をし、今すぐ診断！

アセスメントサービスgiraffeで

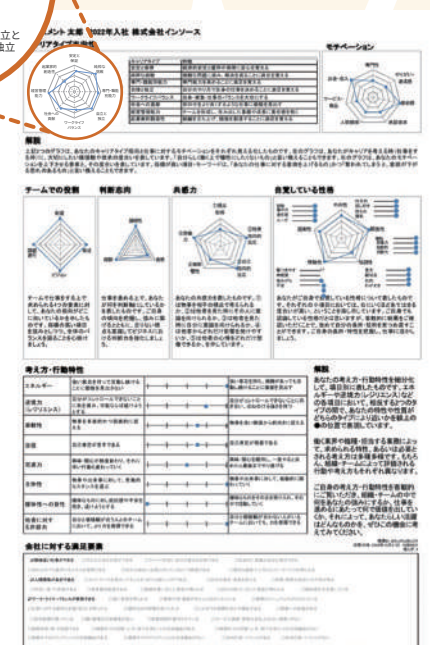
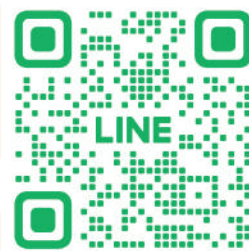
あなたの 特性を無料で可視化！

“自分らしさ”を武器に就活しませんか？

社会人教育のインソースが開発したアセスメント、「giraffe（ジラフ）」は3,000以上の組織で導入されています。たった15分であなたの「特性・行動傾向」を様々な観点から“見える化”することができる診断ツールです。

今なら、「INTERN BUS」LINE公式アカウントの友だち追加で giraffe の無料体験アカウントをご案内します！ES作成、面接対策のための自己分析にぜひお役立てください。

「INTERN BUS」
LINE公式アカウント
友だち追加はこちら



▲ 診断レポートイメージ

その「夢中」が 働くを楽しくする。

夢中になって挑める仕事をしたい、あなたへ。

— Insource New Graduate Recruitment

インソースは、
年間 96 万人※に **社会人教育**を提供する
プライム企業です。

新人 中堅 リーダー 管理職 次世代経営者育成
DX 生成AI 業務改善 エンゲージメント向上
教育管理システム 教育体系構築 PCスキル
人事評価 離職防止 人材アセスメント CS向上
女性活躍 地方創生 健康経営 コンプライアンス
キャリア ハラスメント防止 営業 マーケティング
講師派遣 公開講座 eラーニング 採用支援

※ 2025 年 7 月～2026 年 6 月 年間研修受講者数

AI活用を1億人に

insource group

insource

insource
BUSINESS REP

mitemo

insource
Consulting EXPERT

insource
Creative Solutions

insource
デジタルアカデミー

insource
Research Institute

