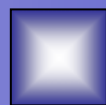
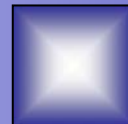
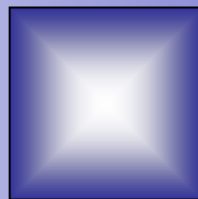
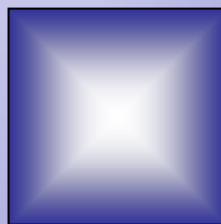
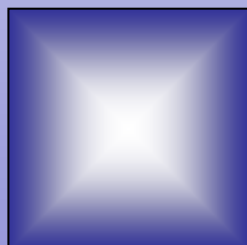
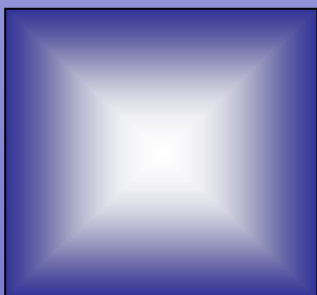


UTSUNOMIYA UNIVERSITY
INTERNSHIP
2008
GUIDEBOOK



目 次

インターンシップ	1
ハイパーキャンパスシステム	4
公募型インターンシップ	7
国際学部のインターンシップ	8
教育学部のインターンシップ	9
工学部のインターンシップ	10
農学部のインターンシップ	11
実習前	12
実習中	16
実習後	18
これからの学生生活	20

インターンシップ

□■ インターンシップとは ■□

インターンシップとは、**学生が在学中に企業や官公庁など実際の職場で、自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと**です。アルバイトと違い、社員と同じような分野で働くなかで、企業・仕事・働くことを理解するものです。社会に目を向け、社会人としてのモラルを学び、将来の職業選択の目を養う**絶好のチャンス**です。

□■ インターンシップで自分の可能性を探る ■□

近年、特に大きく経済・産業界・企業が変わっています。その中で働き方、労働条件も多様化しています。そのため、**みなさんが今後どのように生きていくか、どのような人生を過ごしたいか考え行動することが大切**です。そのきっかけ作りとしてインターンシップに参加し、学生時代に積極的にチャレンジして自分の可能性を探ってください。

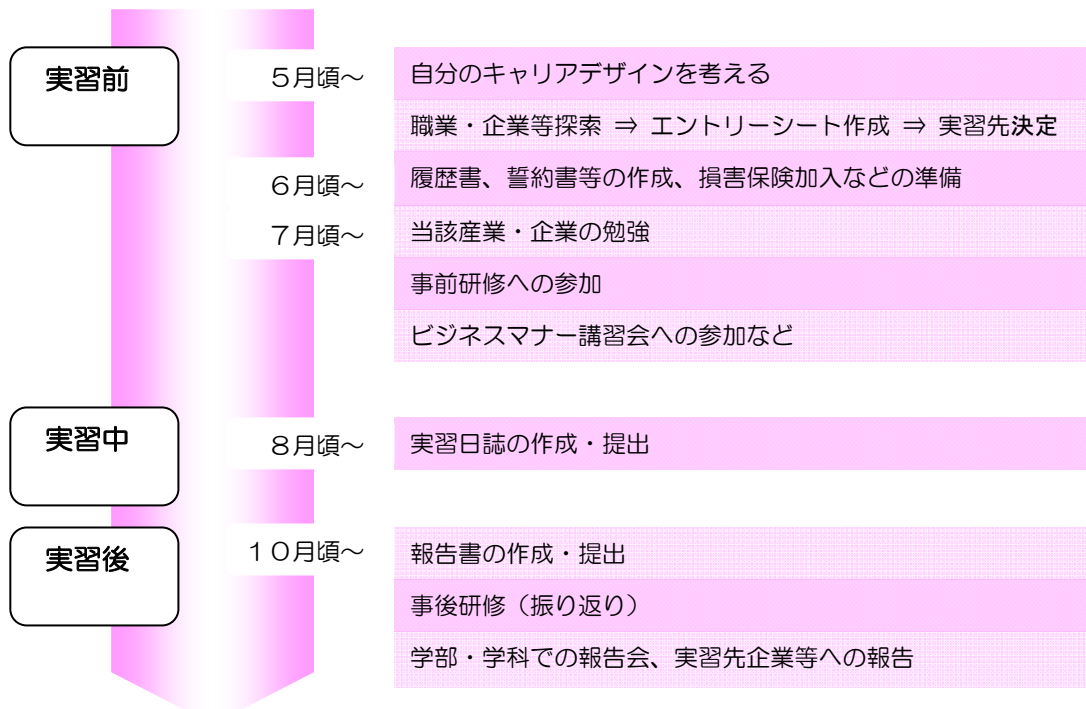
□■ インターンシップで得られるもの ■□

1. 企業での仕事の仕方・内容を見て体験することによって、企業というもの、そこで働くということの**具体的なイメージが掴めます**。
2. 自分の学んでいる専門科目が社会とどう関わっているか、役に立っているかが分かり、**大学での学習目的が明確**になります。
3. 仕事に対する**自分の適性や興味を考えるきっかけ**となります。
4. 卒業するまでの間に**何をしておくべきかが見えてきます**。
5. 企業・官公庁の方や他大学のインターンシップ生と**出会えます**。

インターンシップ参加学生コメント

- ・実際に企業で働くことで、ホームページやパンフレットでは知ることの出来ないこと、大学にいるだけでは分からないことを学んだ。
- ・社会に出て行く前に身に付けておかなければならないことを確認できた。
- ・業界に興味を持っていても具体的にどのようなことをするのか分からなかったが、今回のインターンシップでイメージが掴め、就職活動にも役立ちそうだ。

□■ インターンシップの主なスケジュール ■□



□■ インターンシップ体験談 ■□

インターンシップ実習先：株式会社 日本旅行
国際学部国際社会学科 田口 麻梨子

私は、以前から旅行業界に興味を持っており、日本旅行でのインターンシップに参加しました。実際に参加してみると、今まで思っていた会社のイメージとは大きく違っていました。プラスに思える点、マイナスに思える点の両方がありますが、就職活動をする前に自分が興味を持っている業界の実態について知ることができ、将来を考えていく上で大変良い経験でした。これから志望の会社を決定していく段階で、イメージや人気に左右されずその会社についてしっかり調べることが満足のいく就職に結びつくのではないかと思います。

また、社員の方々が働いている姿を拝見し、お話を伺う中で様々な刺激を受けました。日頃出会うことのない方々とお会いできたことは、私の人生の中でもすごく良い機会となりました。

インターンシップ実習先：栃木県農業試験場
農学部生物生産科学科 大平 若菜

私は以前から、専攻を活かせる公務員の農業職に興味があり、職場の雰囲気を知りたいと思い栃木県農業試験場のインターンシップに参加しました。

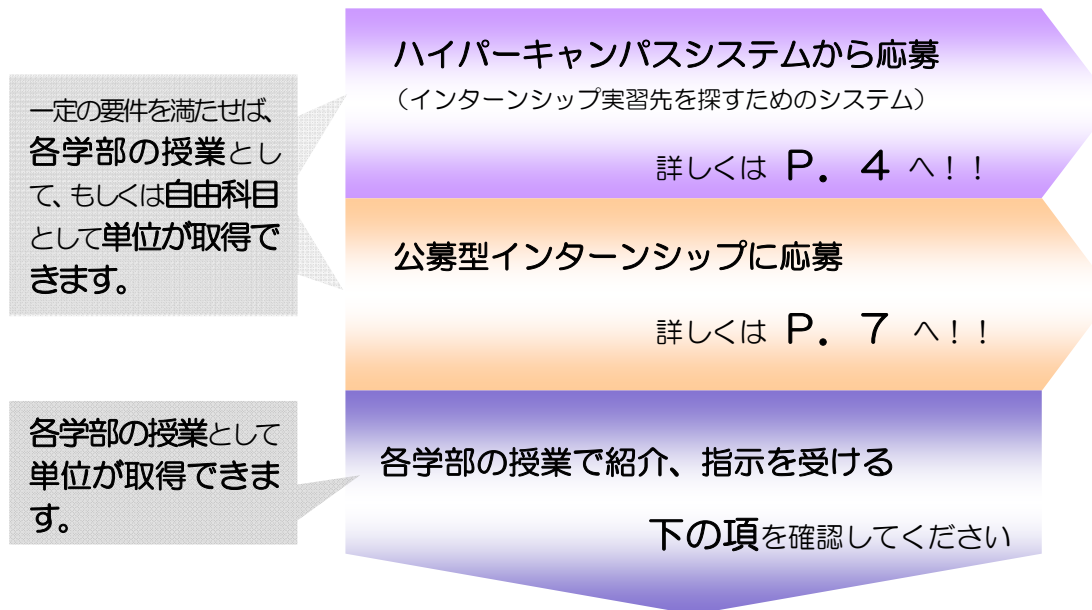
配属された果樹研究室は繁忙期でしたが、職員の方々はみな明るく情熱的。私たちインターンシップ生にも熱心に仕事を教えて頂き、大変嬉しかったです。

試験場では幅広く試験研究を行っているので、日々勉強し柔軟に対応できるかは大切な能力のひとつだ、という事を教わりました。また、実習を通して、公務員に対するイメージと実際のギャップを実感したり、新しい魅力の発見もあって貴重な体験となりました。

インターンシップは目的をもって積極的に行動することが大切です。そうすれば必ず大きな収穫となると思います。

□■ インターンシップ実習先の探し方と単位 ■□

インターンシップを行い、一定の要件を満たすと、単位も認められます！



□■ 各学部のインターンシップ ■□



ハイパーキャンパスシステム

□ ■ ハイパーキャンパスシステム ■ □

インターンシップ実習先を探すための支援システムです。インターンシップの受け入れを行っている全国の企業・自治体・団体名などが登録されており、実習地や業種ごとに検索し、参加することができます。

このシステムによるインターンシップの推進は厚生労働省の委託を受けて各県の経営者団体が主体となって行っています。栃木県では経営者協会が受託者となっており、県内の16校の大学や専門学校、122社の企業・自治体・団体が参加しています。(H19年度実績)

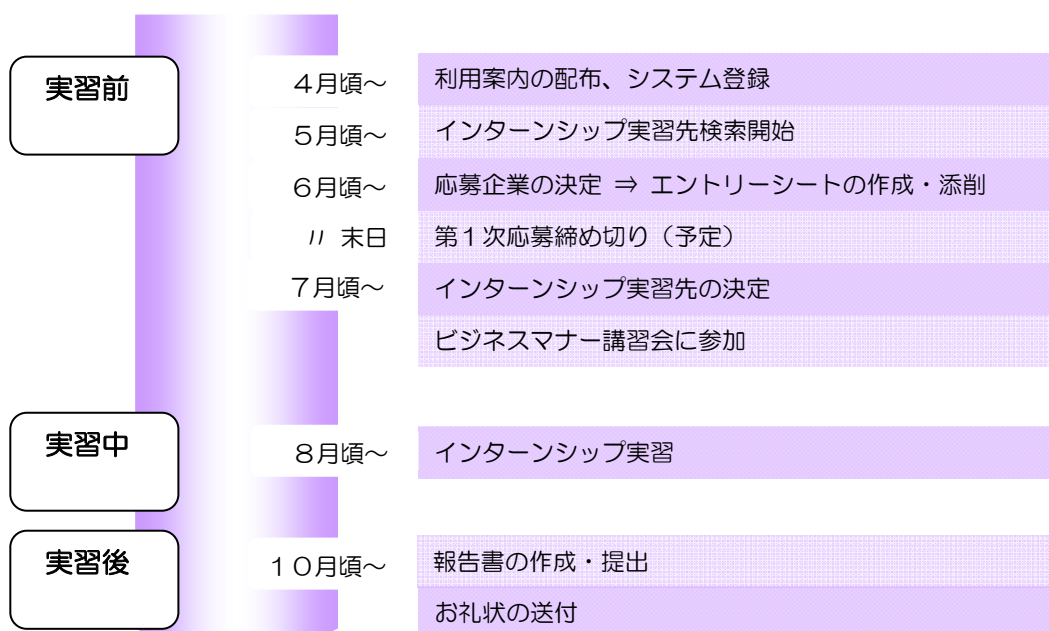
URL <http://www.internship-ssc.org>

○これまでの主な実習先○

足利銀行、宇都宮グランドホテル、
下野新聞社、仙波糖化工業、滝沢ハム、
栃木銀行、トヨタカローラ栃木、日本旅行、
平成理研、ポーラズ研究所、マルハ、
宇都宮市役所、栃木県庁 等



□ ■ ハイパーキャンパスシステム応募スケジュール ■ □



□■ 応募方法 ■□

1. ハイパーキャンパスシステムの個人IDを取得する

- ①ハイパーキャンパスシステム【<http://www.internship-ssc.org>】を開きます。
- ②画面の【ハイパーキャンパス】をダブルクリックし、起動します。
- ③本学IDを入力します。

峰地区学生	ID【C24101SM】(半角)	パスワード【3bf167de】(半角)
陽東地区学生	ID【C24102SM】(半角)	パスワード【77090c72】(半角)

- ④画面に従って個人情報を入力し、個人ID及びパスワードを取得します。

*個人のID及びパスワードは1度しか表示されませんので、必ずメモを取ってください。

2. 実習先を探す

- ①個人IDとパスワードでログインします。
- ②画面の募集企業検索をクリックし画面に沿って検索します。
- ③応募候補に入れたい企業の画面の【応募候補に入れる】をクリックし、【応募候補に登録する】をクリックします。

3. 応募する

- ①【応募】をクリックし、候補の中から【応募する】をクリックします。
*応募期限を確認してから応募してください。
- ②開いた画面のエントリーシートを記入します。
*エントリーシートや保険加入状況は記入漏れがないように注意してください。内容について大学から連絡をすることがありますので、電話番号とメールアドレスを必ず記入してください。
- ③【この内容で応募する】をクリックします。
*応募後は取り消しが出来ません。
- ④学校担当者にメールをするという項目にチェックをしてください。
*システム上での応募は大学を通して企業に配信されます。メールにて連絡してください。
また、不備があり応募×切となってしまった場合には企業への応募ができません。

4. 応募結果について

- ①【応募状況確認】をクリックすると応募状況と結果が表示されます。
- ②受け入れが決定したら手続きについては、次ページを確認してください。

～ 応募の際の注意 ～～～

- 受け入れが決定したら辞退は出来ません。受け入れ期間中に参加できるかを確認してから応募をしてください。
- 2つ以上の企業等に応募することも可能ですが、2つ以上の企業等への受け入れが決定した場合、全てに参加する必要はありません。

～～

□■ 受け入れに関する手続き ■□

大学からインターンシップの日程等が決定し、書類の準備ができた旨の連絡があったら指定された場所まで来て下さい。事前調査票（アンケート）、誓約書を記入、提出していただきます。また、報告書などの関係書類をお渡しします。

インターンシップについて不安なことや分からないことなどがあったらキャリア教育・就職支援センターもしくは工学部附属ものづくり創成工学センターにお気軽に相談してください。

□■ 単位の認定 ■□

ハイパーキャンパスシステムを利用しても、各学部の授業として単位が認定される場合があります。詳細については各学部の実習先の探し方を参照してください。

国際学部	インターンシップ	詳しくは P. 8 へ！！
教育学部	インターンシップ	詳しくは P. 9 へ！！
工学部	インターンシップ	詳しくは P. 10 へ！！
農学部	インターンシップ	詳しくは P. 11 へ！！

また、各学部の授業として認められない場合でも一定の要件を満たせば共通教育「自由科目」として単位が認定されます。詳細は以下の通りです。

共通教育「自由科目」としての単位認定

本学ではインターンシップに参加し、一定の要件を満たせば「自由科目」として単位が認定されます。単位の認定は1単位から4単位の間で行います。実習内容及び実習時間、報告書等で総合的に判断されますが、おおよそ40時間程度で1単位が認められます。

単位認定を希望する方は事前に修学支援課に「自由科目単位認定申請書」（活動期間及び活動内容等を記載）を提出し、実習後4週間以内に「自由科目活動報告書」（1, 200字以内）を提出することになります。

詳細については修学支援課にお問い合わせください。

□■ 問い合わせ先 ■□

峰地区学生：キャリア教育・就職支援センター TEL：028（649）5089
陽東地区学生：工学部附属ものづくり創成工学センター TEL：028（689）7070

公募型インターンシップ

□■ 公募型インターンシップ ■□

企業等に直接応募する場合

インターンシップには企業等が独自にインターンシッププログラムを企画し、実施しているものがあります。大学宛に募集案内が届いた場合に掲示板（国際学部E棟入口付近）にてお知らせします。

参加したい企業が決まっている場合にはHPで探してみましょ

団体を通して応募する場合

インターネット上でインターンシップ先を探せるサイトがあります。幅広い企業を探索したい方、興味のある方にお薦めです。また、起業・ベンチャー企業に興味のある人、政治に興味のある人向けのサイトもあります。

(例)

関東地域インターンシップ推進協会	http://www.kantou-internship.org
Bi 助っ人 (びすけっと)	http://www.oohi.net
E T I C	http://www.etic.or.jp

□■ 応募をする際の注意点 ■□

公募型インターンシップは下記の点に十分注意し、個人の責任で応募してください。分からないことがあったらキャリア教育・就職支援センターに相談しましょう。

希望するインターンシップ実習先の情報を調べましょ

インターネットや会社四季報などの業界情報誌、経済に関する雑誌等で調べるなどの方法があります。また、各学部の先生やインターンシップに参加した先輩の話を聞いてみましょ

自分の目的に照らしてインターンシップの内容を吟味しましょ

インターンシップとして適当な内容になっているのか、アルバイトのように単純作業ではないかなど、内容を確認してから応募しましょ

□■ 受け入れに関する手続き ■□

インターンシップ実習先が決定した場合には、キャリア教育・就職支援センターに届け出てください。大学を通して契約書の締結などが必要な場合にはキャリア教育・就職支援センターに相談してください。

その他、分からないことや不安なこと、実習に際して困ったことがある場合は、遠慮せずにキャリア教育・就職支援センターに相談しましょ

□■ 単位の認定 ■□

公募型インターンシップについても一定の要件を満たせば各学部の授業として、もしくは共通教育「自由科目」として単位が認定されます。左ページの「単位の認定」を確認してください。

□■ 問い合わせ先 ■□

キャリア教育・就職支援センター TEL: 028 (649) 5089

国際学部のインターンシップ

ここでは、インターンシップの概要について紹介しています。

不明な点や何か相談があるときは、まずは事前指導に出席し、担当教員に問い合わせてください。

~~ 国際学部共通 ~~ (科目名：国際学インターンシップ …選択科目)

□ ■ 単位 ■ □

40時間を1単位とし、80時間を超えた場合は2単位とします。成績は、「インターンシップ職務記録」と「インターンシップ報告書」によって総合的に評価されます。

□ ■ 実習先の探し方 ■ □

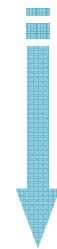
実習先は、ハイパーキャンパスシステムを活用したり、企業・団体等の公募型インターンシップに応募するなどして、自分で探すことになります。

ハイパーキャンパスシステムはP. 4～、公募型インターンシップについてはP. 7を参考にしてください。

(これまでの主な実習先)

Deutsches Rotes Kreuz (ドイツ赤十字社)、
Hotel Polar-Stern、
宇都宮市役所、会津若松市国際交流協会、
特定非営利団体活動法人 環境修復保全機構
ザ・テラスホテルズ 等

□ ■ スケジュール ■ □



- 4月～・事前指導への参加
 - ・インターンシップ実習先の決定
 - ・「インターンシップ受講申込書」を修学支援課に提出
- 8月～・インターンシップの実施
- 9月 ・「インターンシップ職務記録」(受け入れ団体の指導者記入) 及び「インターンシップ報告書」を修学支援課に提出
- 10月～

□ ■ 問い合わせ先 ■ □

国際学インターンシップ担当教員 友松 篤信 (シラバス参照)

海外インターンシップ

海外でインターンシップを体験することは、日本では習得することのできないコミュニケーション・生活習慣・文化等を学ぶことができる絶好のチャンスです。しかし、絶対に安全とは言いきれません。インターンシップの条件や渡航先の状況をきちんと確認し、分からないことや不安なことは担当教員に相談しましょう。

□ ■ 実習先の探し方 ■ □

下記のサイトにインターンシップ実習先を探ることができる団体等が紹介されています。参考にしてください。

JETRO (日本貿易振興機構) 【<http://www.jetro.go.jp/jetro/activities/access/internship/organizationlist>】

□ ■ 応募する前に確認・注意すること ■ □

下記の点を確認し、自分の条件に合った実習先を探しましょう。

□実習先の企業・団体の確認 □実習内容 □参加費 □現地での生活条件 □パスポート・ビザの取得
□渡航先国の情報の把握 (下記のサイトを参考にしてください。)

- ・外務省渡航関連情報 【<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html>】
- ・外務省海外安全ホームページ 【<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>】

教育学部のインターンシップ

ここでは、教育実習を除いたインターンシップ（職場体験）の概要について紹介しています。
不明な点や何か相談があるときは、担当教員にお問い合わせください。

～～ 教育学部共通 ～～

（科目名：教育実践インターンシップ …選択科目）

□■ 単位 ■□

2単位。成績は、活動場所における45時間以上の活動と、大学での説明会・中間振り返り・最終振り返りへの出席を条件とし、中間振り返り・日誌・最終レポートで総合的に評価されます。

□■ 実習先の探し方 ■□

実習先はスクールサポートセンターで受け入れ先の一覧を作成します。日程等を勘案して実習先を決定してください。

（これまでの主な実習先） *平成20年度から実施
市内の各小中学校 等

□■ 問い合わせ先 ■□

スクールサポートセンター TEL：028（649）5334

□■ スケジュール ■□



- 5月～・教育実践インターンシップ説明会に参加、活動施設決定
・教育実践インターンシップ履修届と活動計画を提出
- 7月～・中間振り返り、自ら提案の企画書作成および企画の実行
- 12月～・最終振り返り、「インターンシップ・レポート」の提出

～～ 生涯教育課程 ～～

（科目名：社会福祉実習Ⅰ・Ⅱ…選択科目）

□■ 単位 ■□

Ⅰ・Ⅱともに2単位。成績は実習への取り組みの様子、実習レポート、実習先の評価を踏まえ総合的に評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

実習先は学生の希望などを考慮し、担当教員が探します。事前に実習計画書を作成し、実習を行います。実習期間や方法はさまざまです。実習後は振り返りを行い、報告書を作成します。

（これまでの主な実習先）

児童養護施設、介護保険施設、
障害者施設、社会福祉協議会 等

□■ 問い合わせ先 ■□

長谷川 万由美 先生
E-mail：mayumit@cc.utsunomiya-u.ac.jp

～～ 環境教育課程 ～～

（科目名：環境教育実習…選択科目）

□■ 単位 ■□

2単位。成績は出席とレポートなどの提出物、教育実践活動の成果などから総合的に評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

実習先は担当教員が探し、一覧にしたものから学生が選びます。事前に演習や教材研究を行い、市役所では4回程度の環境監査、学校では5回程度の活動を実施します。実習後は反省会も行います。

（これまでの主な実習先）

宇都宮市役所、
那須塩原市立南小学校・日光市立中宮祠小学校等の
県内の各小学校、
県立栃木女子高等学校・県立学悠館高等学校等の
県内の各高等学校

□■ 問い合わせ先 ■□

環境教育実習担当教員 *シラバス参照

工学部のインターンシップ

ここでは、インターンシップの概要について紹介しています。

不明な点や何か相談があるときは、まずはインターンシップ説明会に参加し、問い合わせてください。

***工学部の学生は、自由科目としてではなく、共通専門科目の「インターンシップ」として行ってください。**

～～ 工学部共通 ～～

(科目名：インターンシップ …選択科目)

□■ 単位 ■□

単位数は実習期間と実施内容によって異なりますが、どの学年で参加しても1単位又は2単位が認められます。成績は、実習日誌、報告書、レポート及び報告会における発表により総合的に評価されます。


□■ 実習先の探し方 ■□

実習先は主に民間企業です。実習受け入れ企業等はものづくり創成工学センター、各学科・専攻の掲示板等でお知らせしますので確認してください。また、ハイパーキャンパスシステム(P. 4～参照)を活用したり、自分で探すこともできます。

(これまでの主な実習先)

宇都宮市役所、日産自動車、
東京電力、平成理研、
NTTサイバーソリューション研究所、
栃木県建築設計事務所協会所属の建築事務所 等

□■ スケジュール ■□

- 
- 5月～ ・インターンシップ説明会に参加
・インターンシップ前アンケート・登録書の提出
・実習先の決定
・実習実施計画書の提出
 - 7月～ ・事前講習会(ビジネスマナー、リスクマネジメント)に参加
 - 8月～ ・インターンシップの実施
 - 9月
 - 10月～ ・インターンシップ報告会へ参加

□■ 問い合わせ先 ■□

工学部附属ものづくり創成工学センター TEL:028(689)7070 E-mail: icree2@cc.utsunomiya-u.ac.jp

～～ 建設学科 建築学コース ～～

(科目名：学外実習Ⅰ・Ⅱ…選択科目)

□■ 単位 ■□

Ⅰは1単位、Ⅱは2単位。Ⅰは1週間、Ⅱは2週間以上の体験を条件とし、成績は報告書の締切日の厳守、内容などから総合的に評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

実習先は、体験したい企業や団体等を学生が探し、担当教員と相談のうえ決定します。実習日誌や体験レポート、報告書を作成します。

(これまでの主な実習先)

新井設計・フクタ設計・日本設計・久米設計・
NTTファシリティーズ等の建築設計事務所、
大成建設・大林組等の建設会社 等

□■ 問い合わせ先 ■□

学外実習Ⅰ・Ⅱ担当教員 *シラバス参照

～～ 建設学科 建設工学コース ～～

(科目名：建設学外実習…必修科目)

□■ 単位 ■□

1単位。報告書、報告会での発表内容・発表態度、実習先からの講評書により総合的に評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

実習先は、教員から提示される一覧の中から選択します。また、学生が自分で探してきた実習先でも可能です。夏休み期間中に2～4週間程度の実習を行い、実習後には報告書を作成し、報告会を行います。

(これまでの主な実習先)

国土交通省・栃木県・宇都宮市役所等の地方自治体、
行政法人、建設会社各社、建設系メーカー各社、
建設系コンサルタント会社各社 等

□■ 問い合わせ先 ■□

建設学外実習担当教員 *シラバス参照

農学部のインターンシップ

ここでは、インターンシップの概要について紹介しています。

不明な点や何か相談があるときは、まずはインターンシップ説明会に参加し、問い合わせてください。

~~ 生物生産科学科 ~~

(科目名：生物生産インターンシップ …選択科目)

□■ 単位 ■□

2単位。成績は実習日誌(様式自由:実習の記録)、証明書(様式自由:各講座で作成したもの又は実習先機関が発行したもので実習を証明するもの)、報告会での発表が評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

実習先は、6月頃に担当教員から提示される農家、試験場、動植物園、企業などから選択することになります。または、自分で探してきた実習先でも可能です。

主に3年生の夏季休業中に実施となります。

※実習先の探し方やスケジュールは講座によって若干異なりますので、必ず確認してください。

※各講座担当教員による事前・事後指導を受けてください。

(これまでの主な実習先)

栃木県農業試験場、富士自然動物公園、
茂木町有機物リサイクルセンター 美土里館 等

□■ 問い合わせ先 ■□

植物生産学・応用生物学講座事務室 TEL:028 (649) 5430
動物生産学講座事務室 TEL: 028 (649) 5445
応用生物化学講座事務室 TEL: 028 (649) 5466

~~ 農業環境工学科 ~~

(科目名：農業環境工学インターンシップ …必修科目)

□■ 単位 ■□

2単位。成績は実習内容・成果をまとめたレポートと実習報告会での発表が評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

3年生の5月頃に事前説明会を行います。その後6月頃に実習先(農水省が実施中の土地改良現場、都道府県が実施中の農村環境整備事業現場、農業機械メーカーの工場など)が提示されますので、その中から行き先を選択し、夏季休業中に2週間程度の実習に行くこととなります。

(これまでの主な実習先)

農水省関東農政局(農業水利事業所)、
(独)農業・食品産業技術総合研究機構、
生物系特定産業技術研究センター、
栃木県土地改良事業団体連合会、スズテック 等

□■ 問い合わせ先 ■□

農業環境工学科事務室 TEL: 028 (649) 5507

~~ 農業経済学科 ~~

(科目名：農業経済インターンシップ I・II …選択科目)

□■ 単位 ■□

I・IIともに2単位。成績は報告書、評価票(実習先が作成したもの)によって評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

主な実習先は農家です。2年生の6月頃に希望調査を行い、その希望を受けて担当教員が実習先を調整し、12月頃には実習先が決定します。実施時期は実習先の都合に応じて様々ですが、2年生の1月以降、順次開始となります。Iは10日間、IIは20日間の実習となります。

(これまでの主な実習先)

栃木県内全域の稲作を中心とした耕種農家、
酪農を中心とした畜産農家、
イチゴなどの園芸・果樹農家 等

□■ 問い合わせ先 ■□

農業経済学科事務室 TEL: 028 (649) 5510

~~ 森林科学科 ~~

(科目名：森林インターンシップ…選択科目)

□■ 単位 ■□

1単位。成績は実習日誌、証明書(実習先機関が発行したもの)、報告会での発表によって評価されます。

□■ 実習先の探し方&スケジュール ■□

森林科学科と栃木県庁林務部が共同で開催するプログラムです。例年5月中旬頃、プログラム概要や心得について説明を行います。その後、数種類の中から実習先を選択し、6月～7月には実習先が決定します。主に3年生の夏季休業中に実施となります。

(これまでの主な実習先)

林業研究センター (植生調査・林産化学実験等)、
日光自然博物館 (インストラクター現場実習等)、
21世紀創造の森 (林業現場体験等) 等

□■ 問い合わせ先 ■□

森林科学科事務室 TEL: 028 (649) 5544

インターンシップを有意義にできるかどうかは、みなさん次第です！！

□■ 基本的な心構え ■□

目的意識を持って、積極的に参加しましょう。

インターンシップは、実際の職場で仕事を体験し、将来の職業選択の目を養う絶好のチャンスです。そのチャンスを最大限に生かすために、事前に自分の将来・就職・働くことについて考えを整理しましょう。その考えを念頭に置き、インターンシップで何を学びたいのか目的意識を持って積極的に参加しましょう。

思い込みや先入観を捨てて、好奇心を持って参加しましょう。

インターンシップは、自分の視野や可能性を広げるものです。思い込みや先入観のない心で、積極的に参加してください。そうすれば、きっと多くの「発見」「学び」「やりがい」「たのしさ」に出会えるはずです。

“自分自身でインターンシップを有意義なものに作り上げていく”という気持ちがとても大切です。

実習先の方々は、業務多忙の中、みなさんを受け入れてくださっています。その事を決して忘れてはいけません。時には、インターンシップ担当の方が実務に追われ、みなさんに十分な対応が出来ない場合もあります。しかし、その状況を否定的に捉えるのではなく、そのような中で「自分はどうするべきか」を考え、行動してください。「与えられたことをする」だけの姿勢ではなく、積極的に質問や提案をしてみてください。（謙虚な気持ちは忘れずに！）

□■ 事前指導 ■□

インターンシップに臨む際の心構えや注意点などを確認するために、各学部で行われる事前指導に参加しましょう。事前指導に参加し、目的を明確にすることでより多くのことを学ぶことができます。また、インターンシップに参加する際の不安を解消しておきましょう。

また、キャリア教育・就職支援センターでは例年7月頃『インターンシップ希望者のためのビジネスマナー講習会』を実施しています。積極的に参加しましょう。

□■ 事前準備 ■□

実習先である企業等の組織概要や仕事内容についてよく調べて臨みましょう。また、同じ業界の他の企業についても調べてみることで違いが分かり、その企業の情報がより明確になります。

様々な情報を事前に得ておくことにより、インターンシップ中の理解度をより深くすることができます。

□■ 経費について ■□

インターンシップはアルバイトではありませんので無給です。インターンシップにかかる交通費・食費等も原則として自己負担です。

□■ 保険の加入について ■□

インターンシップに参加するには万が一に備えて保険に加入しなければなりません。

本学で加入を勧めているのは「学生教育研究災害傷害保険（学研災）」と「学研災付帯賠償責任保険（学研賠）」です。学研災は加入者本人のケガに対して、学研賠は他人の身体・財物などに損害を与えた場合に法律上の損害賠償を補償します。この保険はインターンシップの際だけではなく授業、学校行事などの際に事故が生じた場合にも保険金が支払われます。

学生支援課で振込用紙を受け取り、郵便局で下記金額を振り込むと翌日から保険が適用になります。入学時に加入している方も多いかと思いますが、加入しているかどうか分からない場合には学生支援課で確認してください。

なお、大学生協で案内している保険でも、学研災と学研賠以上の補償がされるものであればインターンシップに参加できます。こちらの加入状況については生協で確認してください。

<保険加入料>

	文系学生	理系学生
1 年 間	1. 290円	1. 540円
2 年 間	2. 380円	2. 780円
3 年 間	3. 520円	4. 070円
4 年 間	4. 560円	5, 260円

*当該年度分を含めて、残りの修業年限分加入してください。

□■ ビジネスマナー ■□

基本は常に相手の気持ちに立って考えることです。状況の把握・理解と人間としての謙虚さ、礼儀正しさ、感謝の気持ちをもって行動しましょう。実習先の顧客からはその実習先の一員として見られていること、また、実習先からは「宇都宮大学の学生」としてみなさんの行動が宇大を代表するものと見られることに留意しましょう。

挨拶・言葉遣い

人間関係は挨拶に始まり挨拶に終わると言われています。感じの良い挨拶は人間関係の潤滑油となります。職場の人に好印象を持っていただき、スムーズな実習が出来るように、良く声を出して挨拶をしましょう。また、常に丁寧な言葉遣いを心がけましょう。

コミュニケーション

仕事をする時や職場で話をする時は、笑顔で明るい声を心掛けて積極的にコミュニケーションをとりましょう。また、相手の気持ちを受け止め、相手の言おうとしている意味を感じ取りましょう。

□■ 仕事をする上で大切なこと ■□

自分の行動によって、先々に起こりそうなことを予測しながら仕事をしましょう。

報告・連絡・相談（ホウレンソウ）

1. 仕事を進める中で得た情報や必要事項はいち早く報告して、関係者が共有する。
2. 命じられた仕事の結果を的確かつ迅速に報告・連絡する。
3. 仕事を進める中で問題となりそうな事案や対応が分からない事は取り返しのつかないことになる前に必ず相談し、対処する。

指示の受け方

1. 呼ばれたら明るく返事をし、担当の元へ行く。
2. 指示内容は必ずメモに書き留める。
3. 話は途中で遮らず、最後まで聞く。
4. 5W3Hを整理し、疑問点は質問する。
5. 要点を復唱確認し、「かしこまりました」と言って受ける。

5W3H

- | | |
|--------------|------------------|
| ・What (何を) | ・How (どのように) |
| ・When (いつ) | ・How much (いくらで) |
| ・Where (どこで) | ・How many (いくつ) |
| ・Why (何のために) | |
| ・Who (誰と) | |

□■ 決してやってはいけないこと ■□

- ・実習先には業務上の機密がたくさんあります。情報の漏えいにはくれぐれも注意しましょう。
実習中に得た情報は、絶対に持ち出さない、しゃべらないこと。
- ・実習先の備品を私物化してはいけません。大切に扱い、使用した物は所定の場所に返しましょう。
- ・勤務時間中は決して私用で携帯電話を使わないようにしましょう。
(電源を切るか、マナーモードにしておきましょう)
- ・差別的な言動や悪口、陰口、身体的な特徴を話してはいけません。
- ・金銭の貸し借りをしてはいけません。トラブルの原因になります。

□■ 身だしなみ ■□

身だしなみは第一印象を大きく左右します。不快な印象を与えないよう、下記のチェックリストを参考にし、清潔かつ機能的で職場の雰囲気合う身だしなみを心がけましょう。

身だしなみチェックリスト ✓

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 髪型・髪の色 | <input type="checkbox"/> 服装 | <input type="checkbox"/> 靴 |
| <input type="checkbox"/> 爪 | <input type="checkbox"/> アクセサリー | <input type="checkbox"/> 全体の印象 |

□■ 前日の準備 ■□

- ・交通経路の確認をしておきましょう。
- ・体調を整え、遅刻・欠勤をしないように早めに就寝しましょう。
- ・忘れ物のないように下記のチェックリストを参考にし、所持品を確認しましょう。

持ち物チェックリスト ✓

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 学生証 |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> メモ帳 |
| <input type="checkbox"/> 腕時計 | <input type="checkbox"/> 必要書類(実習日誌等を含む) |
| <input type="checkbox"/> インターンシップガイドブック(本冊子) | |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証
(携行できない場合はコピーを持参してください) | |
| <input type="checkbox"/> その他、受け入れ企業等から指定された書類 | |

実習中

□■ 当日気を付けること ■□

- ・遅刻しないように、朝は余裕を持って出かけましょう。
- ・インターンシップ担当者の指示に従って行動しましょう。
- ・実習先での説明をよく聞き疑問がある場合は積極的に質問しましょう。
(質問をする時は、担当者の状況を見て支障がないときに礼儀正しく)
- ・勤務時間中は決して私用で携帯電話を使わないようにしましょう。
(電源を切るか、マナーモードにしておきましょう)

□■ 実習日誌の作成 ■□

インターンシップ中は実習日誌を記載し、実習先担当者の確認を受け記録を残しましょう。日誌をつけることで、その日の実習内容を振り返り、学んだことや疑問点を整理できます。

*単位認定の際に必要な場合もあるのでしっかり取り組みましょう。

インターンシッププログラム実習日誌			
実習日 月 日()			
インターンシッププログラム 指導責任者の検印			
印			
学生所属氏名	学部	学科・専攻	年
	学籍番号	氏名	
スケジュール	午前		
	午後		
気づいた点・感想			

実習日誌様式(例) ↑

□■ 実習中のトラブル等への対処 ■□

遅刻するとき（遅れそうなときも）

実習先の担当者に遅れている理由と到着予定時刻を連絡しましょう。そして、出勤後に遅れた理由を再度述べ、丁寧にお詫びしましょう。

大切なことは、遅れそうなときにも直ちに連絡することです。担当の方はみなさんが来るのを待っていて心配しているのです。

*遅れることを連絡するとき

例)「おはようございます。インターンシップ実習生の〇〇です。〇〇の理由により〇分ほど遅れます。申し訳ございません。」

*出勤したあと

例)「おはようございます。〇〇の理由により遅くなり、大変申し訳ございませんでした。その分、挽回するように頑張りますので、よろしく願いいたします。」

ミスをしてしまった場合

自分で抱え込まず、すぐにミスの内容について実習先担当者に報告・お詫びをし、対処方法の指示を受けましょう。取り返しがつかなくなる前に「報告・連絡・相談」をしっかりとしなければいけません。

例)「申し訳ありません。〇〇をしてしまいました。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、どのようにしたらよろしいでしょうか。」

事故や怪我をした場合、損害を与えた場合

大至急、実習先担当者に詳細な状況を報告しましょう。大学にも連絡をしてください。

セクハラ・パワハラを受けた場合

身体を触られた、デートの執拗な誘いを受けた、飲み会等でデュエットや酌を強要された、言葉の暴力を受けたなど、セクハラ、パワハラを受けた場合は、一人で悩まずに大学の担当者に相談してください。

インターンシッププログラムに意見や不満がある場合

状況を見ながら、実習先担当者へ自分の意見を伝えてみましょう。大きな問題点については、大学の担当者に相談しましょう。

□■ お礼状 ■□

インターンシップを無事終えたら、すぐにお礼状を書きましょう。
具体例を交え、丁寧に、感謝の気持ちを込めて書いてください。

お礼状（例）↓

拝啓 ○○の候、貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお慶
び申し上げます。

先日のインターンシップでは大変お世話になり誠にありがとうございました。
（具体的なエピソードを盛り込んでください。）

このインターンシップを通して、社会人として自覚を持つことや、任
事に対する責任感を持つことなど、非常に多くの事を学ぶことができました。
また、自分の未熟さを痛感し、自分自身を見直すよい機会と
なりました。

今回、お忙しい中ご丁寧なご指導をしてくださった皆様、改めて感
謝申し上げます。今回のインターンシップの経験を今後の大学生活や就
職活動に活かし、邁進してまいります。

今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

平成○○年○月○日

敬具

宇都宮大学○学部○年
宇 大 太 郎
〒三三ノ八五〇五 宇都宮市峰町三五〇

○○株式会社○○〇〇様

- ◆ 企業・団体等の名称などは間違えのないように正確に！
- ◆ 実習先の担当の方に、どなた宛（社長、所長、工場長など）にお礼状を出すか確認しましょう。
- ◆ 自分の名前・住所を明記することを忘れずに！

これからの学生生活

～ インターンシップを終えた方々へ～

この経験をより意味あるものにするために

□■ Message ■□

インターンシップお疲れ様でした。大変なことも多かったかと思いますが、それ以上に学んだこと、感じたことがあったと思います。みなさんはこのインターンシップで大きく成長したことでしょう。

さて、この実習をさらに意味あるものにするために、これからの学生生活について考えましょう。

□■ これからの学生生活 ■□

みなさんはインターンシップに参加し、実際の職場で仕事を体験することで、将来働くことの具体的なイメージが少し掴めたことと思います。ここで、改めて自分の将来のビジョン、キャリアプランを考えてみましょう。その実現のためにいつまでにどのようなことをすればいいのか、これからの残された学生生活でどのようなことをしなければならぬのかが見えてきます。

しかし、自分がまだ何がしたいかはっきりしないということもあると思います。そんな時は、改めて下記のように自己分析をし、また職業探索や業界研究をして世の中にはどんな職業があるのか調べてみましょう。このとき大切なのは、自分で考え込まないで、友人や先輩、親など周りの人とも話をして意見を聞くこと、またサークルやアルバイトなどを通して積極的に人と関わり行動してみることです。そこから見えてくるものが必ずあるはずです。

自己分析

改めて自分について考えてみましょう。自己分析は大変そうだなと思っているかもしれませんが、しかし、自己分析はこれからの将来・就職・働くことについて考える基礎になります。自分の長所・短所、自分にとって大切な価値観は何か、どんな生活スタイルを望んでいるかなどじっくり考えましょう。

自己分析の方法は、友人や周りの人に自分の印象や意見を聞く、過去の経験を振り返る、職業興味や職業能力等に関する検査を受けてみるなどがあります。しかし、自分一人ではイメージが掴めないという方もいると思います。そういった場合はキャリアカウンセラー・アドバイザーの先生に相談してみましょう。キャリア教育・就職支援センターで相談の予約を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

職業探索・業界研究

インターンシップ実習の前に実習先について、また業界について調べたことと思います。実際に働いてみて実習前に調べたことやイメージと合っていた部分、また新たな発見もあったことでしょう。

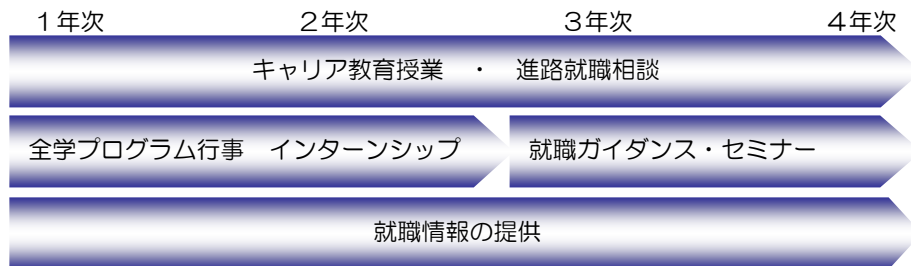
現在、職業は3万以上あると言われていています。インターンシップに参加し、将来進みたいと思う道を狭めて考えるにはまだ早すぎると気付いた方もいるのではないのでしょうか。イメージや人気に左右されず、改めて業界、職業、会社について調べてみましょう。また、キャリア教育・就職支援センターで行っているキャリアフェスティバルや合同企業説明会などの事業や、各学部で行っているOB・OGを招いての説明会に参加したり、職業の総合情報データシステムであるキャリアマトリックス【<http://cmx.vrsys.net>】などを活用して、職業探索・業界研究を行いましょ。今からこういったことをしておけば、就職活動をする際に志望動機で頭を悩ませることもなくなります。

～ みなさんは、自分の道を自分で選ぶための大きな一歩を踏み出したのです ～

キャリア教育・就職支援センター

学生生活の中で将来の生き方や職業とのかかわりについて考え、主体的にキャリア形成を行えるようにする**キャリア教育**と就職ガイダンス・セミナーの実施、就職情報の提供などの**就職支援**を行い、みなさんの**進路選択、就職をサポート**します。

【主なプログラム】



*詳しいプログラムの内容は、お問い合わせください。

□■ キャリア教育授業 ■□

共通教育科目の中に「人間と社会」や「キャリアデザイン」などの「キャリア創造科目」があります。社会の状況に目を向け、自分を理解し、生き方を考え、職業選択の目を養いましょう。

□■ 全学プログラム行事 ■□

本学では1年生からキャリアや就職について考えてもらうために、全学的に「キャリアフェスティバル」や「学生支援プロジェクト」を行っています。積極的に参加しましょう。

□■ 就職情報の提供 ■□

キャリア教育・就職支援センターには、求人票をはじめ、多くの進路・就職関係資料があります。活用しましょう。

□■ 進路・就職相談 ■□

「将来について考えたい」「自分に向いている職業は？」などの相談をキャリアカウンセラーやキャリアアドバイザーの先生、キャリア教育・就職支援センターの職員が応じています。キャリア教育・就職支援センターで予約を受け付けていますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

□■ 就職ガイダンス・セミナー ■□

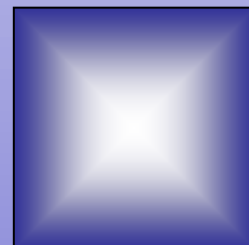
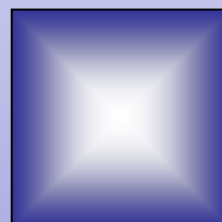
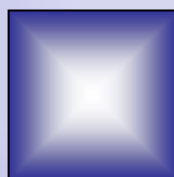
企業就職希望者向けはもちろん、公務員・教員希望者向けのガイダンスやセミナーも実施しています。日程や内容等の詳細についてはお問い合わせください。

キャリア教育・就職支援センター（学生センター2階）

開室時間 4月・8、9月・1～3月 8:30～17:30

5～7月・10～12月 8:30～18:30

*土・日・祝日はお休みです。



宇都宮大学

キャリア教育・就職支援センター

〒321-8505 栃木県宇都宮市峰町 350
TEL : 028(649)5089 FAX : 028(649)5115
E-mail : syusyoku@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp