



将来が不安。  
コロナで採用が  
減ってるってほんと？



自己分析って  
どこまでやれば  
いいの？

どんなESが選考を  
突破するんだろ？



インターンシップの準備ってどうすればいいの？

たくさんの「？」に対する答えが得られて、

あなたの強みを引き出す短期集中講座です！

2、4年生  
対象

# 東北大学生協 就活準備講座

申込締切

2023年2月3日(金)

17時閉店まで

自分にどんな力が  
足りないのか  
わからない...



人事の人たちが  
どんなポイントで  
ESを見ているのか  
知りたい！



東北大生って  
企業にどんな風  
見られてるのかな？

## 2023就活準備講座ガイダンス動画視聴のご案内

右記QRコードからお申込みいただくと、2022年12月14日(水)に実施した、就活準備講座ガイダンスの動画URLが送られてきます。これから就職活動を始める前に知っておきたい情報が盛りだくさんです！ぜひご視聴ください。(視聴無料)



動画視聴

ガイダンス内容 (90分) :

- 乗り遅れない！就職活動の動きと傾向を知る
- 就職活動で内定が出るポイントとは？
- 就活準備講座の概要説明と申込方法のご案内

QRコードから  
お申込みください

つながる元気、ときめきキャンパス。

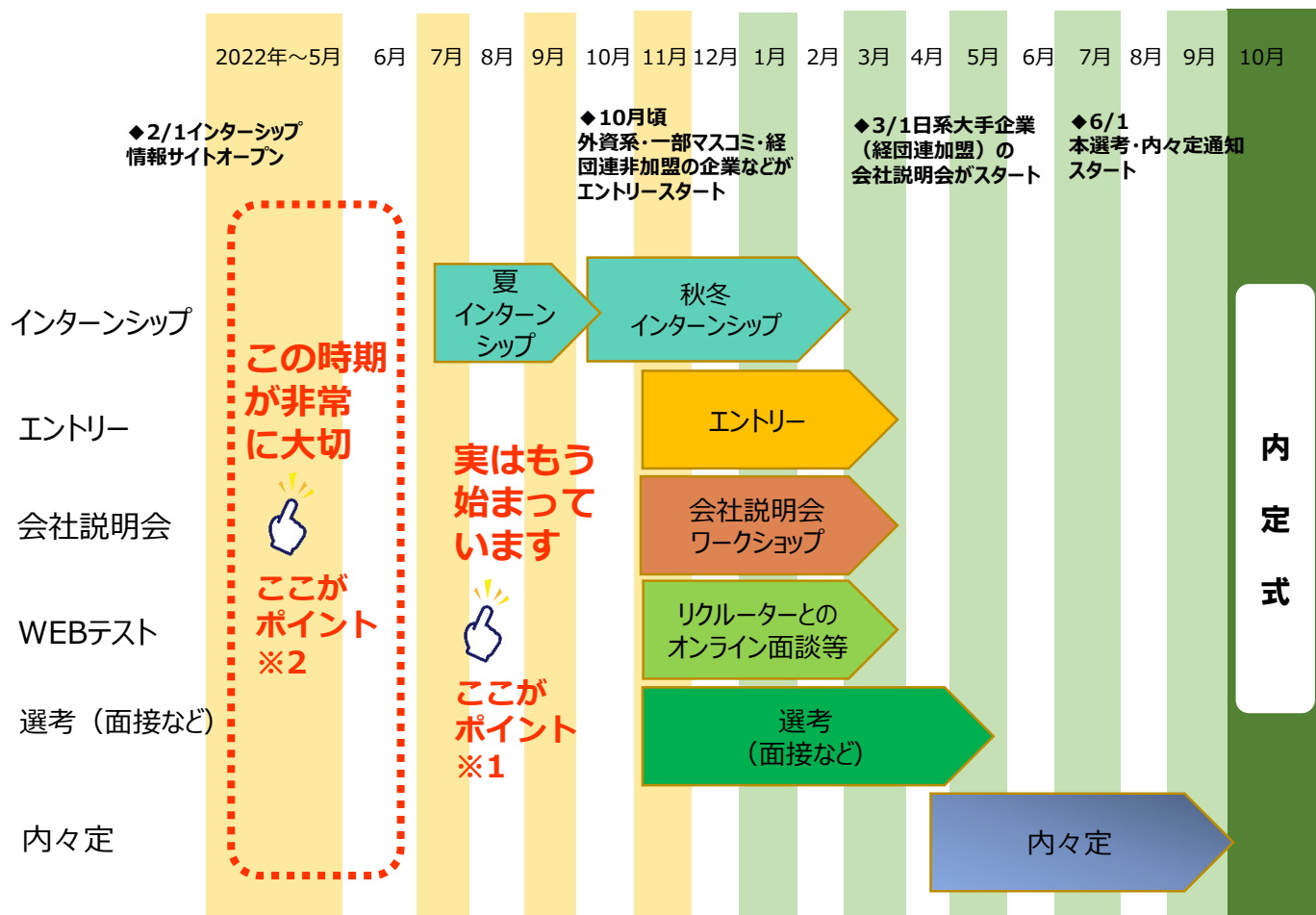


企画・運営：東北大学生協同組合 キャリアサポートプラザ

# 【2025年卒】就活はいつから始めるべき？

2022年の就職活動はどのような動きだったのでしょうか。6～7月からインターンシップの応募が開始となり、エントリーシート選考がある企業に申し込んだ学生の中には、落選する人も多く出ました。10月頃から秋冬インターンシップの募集が開始となりますが、並行して一部企業ではリクルーターとの面談や業務説明会、選考会が行われています。就活の時期は2021年よりも前倒しで進んでいる状況です。

※これはあくまで一般的な就職活動の流れです。推薦や、外資系企業などの場合はあてはまりません。



**ここがポイント※1**

夏のインターンシップを「本選考」と宣言している企業も一部出てきています。そういった企業に対しては「企業の話聞かせてもらう」といった受け身の姿勢ではなく、企業へ自分の力をアピールすることを前提として取り組まなければなりません。

また、インターンシップに参加した後リクルーター（同じ大学の先輩や若手社員）からオンライン面談に誘われる場合もあります。受験者の人柄や熱意などを再確認するための機会となるため、こちらも事前準備が必要となります。

**ここがポイント※2**

ポイント※1を考えると、エントリーシート (ES)の提出開始となる6月までに、何をしておくかが非常に大切になります。

- ESの提出期限が6月開始
- ↓
- どの企業に出そうかな？ → **企業研究が必要**
- ↓
- 同業他社ではなくなぜその企業？ → **業界研究が必要**
- ↓
- 何の力をガクチカでアピールする？ → **自己分析が必要**

**就活準備講座では、6月から始まる企業へのエントリーに向けて、どのような準備が必要か、情報提供と実践を兼ねた講座を提供します。**

# 就職活動をした先輩だからこそ感じる 「4～7月にやっておけばよかったこと」は？

実際に就職活動を経験した先輩は、どんなことをやっておけばよかったと感じているのでしょうか？  
ここでは、2021年1月に就職活動を行なっている115名の方を対象として実施したアンケート結果をご紹介します。

調査期間：2021年1月8日～1月12日

調査方法：GoogleアンケートによるWeb回答

有効回答数：115名（学部3年43.5%、院1年生50.4%、その他6.1%）（理系68.7%、文系31.3%）



4～7月にやっておいた方が良かったと今感じることを教えてください。  
（複数回答可）



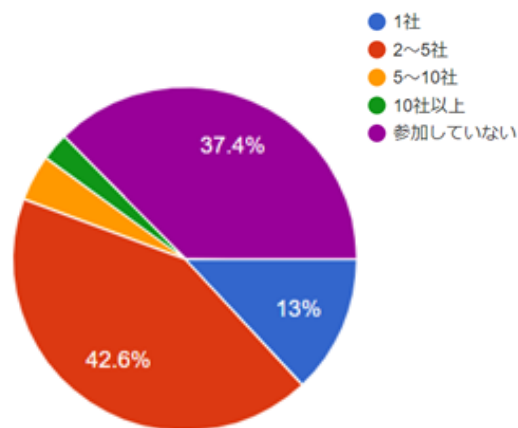
夏季インターンシップに何社参加しましたか？

- 1位 自己分析（48.7%）
- 2位 業界研究（43.5%）
- 3位 企業研究（37.4%）
- 4位 エントリーシートを添削してもらおう（32.2%）
- 5位 面接対策（22.6%）



ここがポイント！

自己分析は、エントリーシートを書くときも、面接で自己PRする時でも必要となる部分。自分の強みを様々な経験と結びつけて整理することは早めにやっておくべきという声が多数聞かれました。



ここがポイント！

参加している人は2～5社参加していると回答した人が多く、視野を広げたり比較するために参加したようです。



4～7月にやっておいた方が良かったと感じる具体的な理由について教えてください。

- 自己分析をして自己理解を深めることは企業選択だけでなく面接の返事の練習にもなる。繰り返しやるべき。
- 自分を良く知らない、会社と自分の適合性を評価できないから。
- 現在エントリーシートがなかなか通っておらず、その原因はそれらだと考えているから。
- 就活に関して何も考えていなかったため。すべてのスタートが遅れたから。出遅れた感があるから。



ここがポイント！

インターンシップの応募が開始となる7月頃から慌てて就職活動を始めた方が、特に自己分析や企業・業界研究が足りなかったと感じているようです。



どんなものにお金がかかりましたか？

- オンライン用グッズ
- 書籍代
- 交通費
- 証明写真
- スーツ・カバン
- TOEIC受験代



ここがポイント！

オンライン面接が多かったことも有り、かけた費用は1～5万程度だった先輩が多いようです。



## 就活準備講座の特長

1

### 夏のインターンシップを見据えたカリキュラム

2月～6月にかけて実施される講座なので、7月から始まる夏季インターンシップまでにしっかりと準備をすることができます。就職活動を先取りしたい、必要な情報を確認したいという方向けの講座です。

2

### 早期に業界・企業研究が実践できる

講座では教材を使いながら、業界研究の仕方や企業研究の仕方を学びます。また、実際に企業5社にご参加いただき、経験を積みながら説明会での情報収集の仕方を学んでいきます。



3

### 一人ひとりにあったアドバイスが受けられる

講座では、自己分析とES添削の個別相談が設けられています。(対面もしくはオンラインを予定) 個別面談でじっくり話すことで、あなた自身の経験から強みを見つけられたり、ESの改善点など各自にあったアドバイスを受けることができます。

4

### 就活をポジティブに捉えて取り組める

この講座では講師だけでなく、社会人として働いている方や、企業の人事の方にも参加していただき、人生観や仕事に対する向き合い方など説明会ではなかなか聞けない話を聞くことができます。受講生にとって、「就活やキャリアに対する考え方を学ぶ&意識が変わる講座」を目指します。

# 就活準備講座 講義スケジュール

2023年

2月

受講ガイダンス(1時間)

2月14日(火) 13:00~14:00

就職活動のはじめ方①②

2月21日(火) 13:00~14:00

先輩受講生の就活体験談を聞こう①②

2月28日(火) 13:00~14:40

3月

自己分析講義①②

3月7日(火) 13:00~14:40

ESの書き方 入門編①②

3月21日(火) 13:00~14:40

自己分析(個別面談) ×1回

3月中旬~4月下旬

4月

社会人の体験談を聞こう①②

4月で日程調整中 19:00~20:40

ESの書き方①  
業界研究講義①

4月18日(火) 19:00~20:40

5月

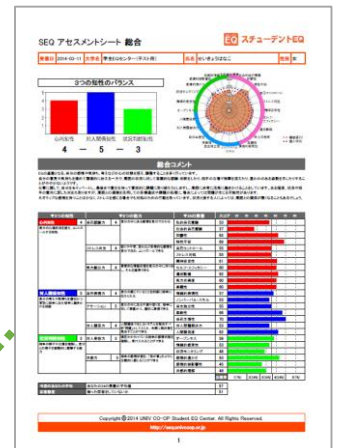
ESの書き方②③

5月9日(火) 19:00~20:40

企業・業界研究 実践編(5社)

5月下旬~6月下旬で調整中  
19:00~20:40

6月



行動特性診断のスケジュールメントEQ (SEQ) の結果をもとに、自分の強みを探っていきます。



業界地図を活用しながら、各種業界の関連企業や動向を学んでいきます。

ES添削(個別面談) ×2回

5月中旬~6月中旬

インターンシップ  
企業受付開始  
6月下旬~



# 就活準備講座 科目のご紹介

就活準備講座は、大きく3つのカテゴリで構成されています。各カテゴリの特長をここでご紹介します。

## ワークを交えながらのインプット講義

### 科目名

- 就職活動のはじめ方
- ESの書き方 入門編
- ESの書き方
- 業界研究講義

これらの講義では、専任講師の林講師から就活に関する知識や情報を学んでいきます。ノウハウをインプットしながら、定期的なワークで理解を深めていきます。講義で学んだことがこれからの企業探しやES作成に直接的に役立つ講義です。

## 考えを知る・質問力を磨く講義

### 科目名

- 先輩受講生の就活体験談を聞こう
- 社会人の体験談を聞こう
- 企業・業界研究（実践編）

この講義では、経験のある社会人の方や企業をお招きして、人生観や仕事に対する向き合い方など様々なお話をうかがいます。自分がこれからどのような働き方を希望するのかなど考えるきっかけを提案します。また、この講座を通して社会人と話をする経験を重ねて質問力を磨きましょう。

## 自分の経験を深掘りする個別面談

### 科目名

- 自己分析講義
- 自己分析個別面談
- エントリーシート添削個別面談

この講義と個別面談では、徹底的な自己分析を進めていきます。自分の経験を整理していきながら、自分の強みやそれを証明する具体的なエピソードを相手に伝わりやすい文章にしていくなためアドバイスを行いません。人に話すことによって考えが整理されることも多いので、講師と面談を行いながら、ガクチカや自己PRを発見していきましょう。

## Q この講座を選んだ理由と受講した感想を教えてください。

- ・ インターンシップがどのように行われるのか、何を目的としているのか、事前準備はどうすればよいのかについて詳しく知りたいと考えたため
- ・ 就活を始める上での基礎知識を身につけたいと思ったから。
- ・ 自己分析のツールなどを知ることができた。エントリーシートをもっと難しく考えていたが、自分が書けることの中でどんな風に話を持っていけばよいか分かった。面談の場も設けてくださって良い機会だった。

## Q 自己分析の個別面談に参加した感想を教えてください。

- ・ 自分が思っていたことを、講師の方に言語化していただけたので良かった。
- ・ 自己分析をどうやっていけばいいのか、私の今までの経験は面接で話せるレベルのものであるのか、いろいろ不安があったが、解消できた。
- ・ 自己分析と一緒に進めていただき、自身の強みや弱みが明確になった。

## Q 企業・業界研究（実践編）に参加した感想を教えてください。

- ・ BtoB企業（企業が企業に対してモノやサービスを提供するビジネスモデル）は特に知る機会が少ないので、早い段階で知ることができた点がとてもよかった。また、質問もしやすかった。
- ・ 自分が全く興味を持っていなかった業界を知る機会になった。また、その職種に最終的に興味を持つかどうかとは別に、実際に今現在仕事をしている方々のお話を伺って、誇りをもって働く様子ややりがいを感じる場面などを知ることができ、自分もこういう風に働けるようにより良い就職活動ができるように頑張ろうと思えた。

## この講座で就活に必要な知見を幅広く学べました！



法学部4年  
2022年度受講生

講座ではESの書き方、人事の目線、業界・企業理解等々、就職活動に必要な知見を幅広く学ぶことができました。昨年私が参加して良かった点は大きく2点です。

ひとつ目は、夏インターン応募前にESの添削を個別に丁寧に行なってもらえたことです。ESの記載例やポイント解説はネットや書籍でも沢山閲覧できますが、実際に自身で書いたものを添削して頂いたことで、自分では自覚できなかった文章の癖に気づくことができました。学生同士だと精密な添削は結構難しいので、是非沢山の先輩方のESを見てきた講座の先生方をフル活用していただきたいです。

ふたつ目は、企業説明会で人事担当者様や大学の内定者の方と少人数で対話する時間があり、質問1つ1つに真摯に回答して下さったことです。夏インターンの説明会や人事面談が本格化する前に質問や対話する練習を積めて有りがたかったです。

東北だと関東と比較して就職活動の情報収集や選考対策が中々難しい部分もあるので、是非この講座を有効活用してほしいです！

# 就活準備講座 カリキュラムと受講料

科目名	コマ数	科目別講座費	指導形態
就職活動のはじめ方	45分×2コマ	1,800円	対面講義（予定）
自己分析講義	45分×2コマ	1,800円	対面講義（予定）
先輩受講生の就活体験談を聞こう	45分×2コマ	1,800円	リアルタイム配信
社会人の経験談を聞こう	45分×2コマ	1,800円	リアルタイム配信
エントリーシートの書き方	45分×5コマ	4,500円	対面講義（予定）
業界研究講義	45分×1コマ	900円	対面講義（予定）
企業・業界研究（実践編）	45分×2コマ×5社	9,000円	リアルタイム配信
自己分析個別面談	50分×1回	2,800円	対面またはオンライン
エントリーシート個別添削	50分×2回	6,600円	対面またはオンライン
合計		31,000円	

## 就活準備講座

〔講義回数〕24回 + 個別面談3回

受講料に含まれるもの：初期費用・講義料  
・面談料  
支払い方法：現金のみとなります。

税込 **31,000円**

締切

**2月3日** (金)  
17:00まで

受付

東北大学生協同組合  
キャリアサポートプラザ  
※他店舗での受付はできません



講座約款

## お申込みに必要なもの

- ① 就活準備講座 受講申込書
- ② 東北大学生協同組合員証
- ③ 受講料金（現金）

お申込みの際には、東北大学生協オリジナル講座約款および個人情報の取扱いに関する規定をご確認ください。  
東北大学生協オリジナル講座約款は、別紙をご覧ください。  
個人情報の取扱いに関する規定は、<https://www.tohoku.u-coop.or.jp/home/privacy/treatment.php>をご覧ください。



## お申込み・お問い合わせ・ご相談窓口



東北大学生協同組合 キャリアサポートプラザ  
仙台市青葉区川内27-1 東北大学川内南キャンパス厚生会館内  
TEL:022-262-7470 Mail : plaza@tohoku.u-coop.or.jp



太枠内の項目全てご記入ください。

受付No

申込内容

<受講料>

申込日 202 年 月 日

2023公務員先取り講座 税込 33,000円

2023就活準備講座 税込 31,000円

(就活準備講座で使用する「会社四季報 業界地図2023年度版」東洋経済出版は文系購買でお買い求めください。)

合計金額(税込) 円

ふりがな		組合員番号	2105 - -
氏名			
メールアドレス			
所属	学部 学科・研究科	年	携帯番号 - -

●ご記入いただいた個人情報は、本講座に関わる諸手続・諸連絡・資料等の送付に利用させていただきます。個人情報の取り扱いに関する詳細は、東北大学生協ホームページ「個人情報保護に関する基本指針」(<http://www.tohoku.u-coop.or.jp/policy/privacy/>)をご覧ください。

2023公務員先取り講座  
約款QRコード



2023就活準備講座  
約款QRコード



QRコードを読み取り契約書面を契約の内容に合意した場合ご署名お願いいたします

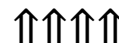
氏名 \_\_\_\_\_

申込者控え



公務員先取り講座登録用

お支払いが済みましたら、QRコードを読み取り講座登録フォームからサインインしてください。登録後1週間以内に本登録(パスワード)のお知らせが行きますのでパスワードの登録を完了させてください。



就活準備講座登録用

<領収証>

様

<受講料>

2023公務員先取り講座 33,000円

2023就活準備講座 31,000円

(就活準備講座で使用する「会社四季報 業界地図2023年度版」東洋経済出版は文系購買でお買い求めください。)

下記金額を受領いたしました

合計金額(税込) 円

受領日202 年 月 日

受付担当者