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

定員 100 名
最少催行人数20名

申込締切 2022年3月10日(木)
14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
企業にどんな風に
見られてるのかな？

2022就活準備講座ガイダンス

日時：2022年2月10日(木)　18:00～19:40
形式：Zoomミーティング
対象：来年就職活動予定の学部2年生、院進学予定の学部4年生
備考：カメラ・マイクオフでの参加となります

ガイダンス内容：
- 就職活動の想定スケジュールや実際の選考での設問紹介
- 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

ガイダンス

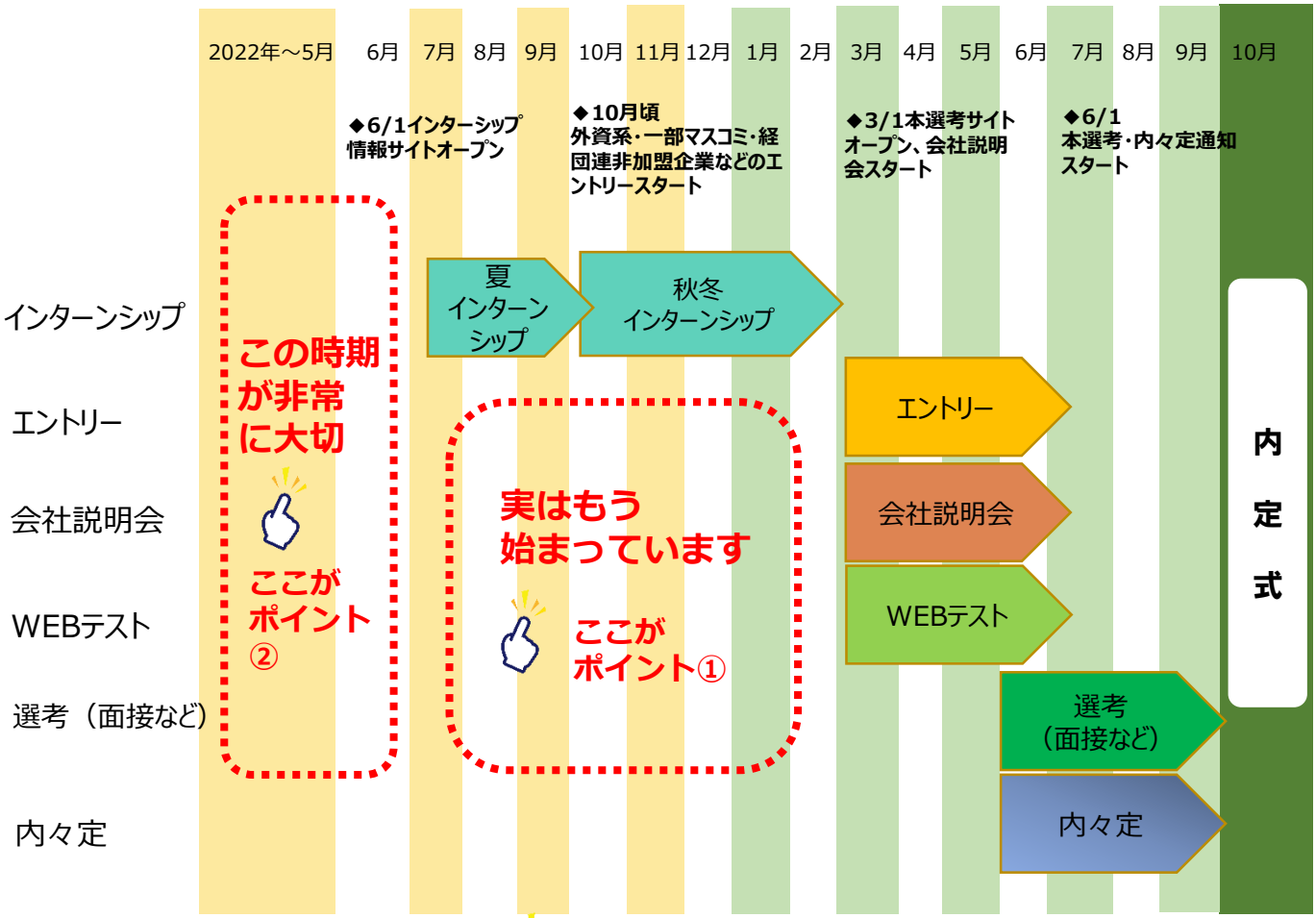
**QRコードから
お申込みください**

つながる元気、ときめきキャンパス。
univ. CO-OP

企画・運営：東北大学生活協同組合 キャリアサポートプラザ

【2024年卒】就活はいつから始めるべき？

2021年の大まかな就職活動の流れです。7月からインターンシップの応募が開始となり、実際にインターンシップに参加する時期は8～9月となります。12～2月に開催される秋冬インターンシップが終わると、3月から企業説明会が開始となります。3～5月の選考を経て、6月以降に徐々に内定が出始めます。
※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あります。そういった企業に対しては「企業の話を聞かせてもらう」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にリクルーター（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、ESの提出開始となる7月までに、何をしておくかが非常に大切になります。

なぜなら、ESを書くにはまずどの企業を選ぶかを考えなければならず、その企業に出すにはなぜ同業他社ではなく、その会社であるのかを考えなければいけなくなります。業界研究や企業研究が必要となるのです。

ガクチカ（学生時代に力を入れたこと、の略）もESでよく聞かれるため自己分析が必須となります。

ESの提出期限が7月上旬
↓
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%）

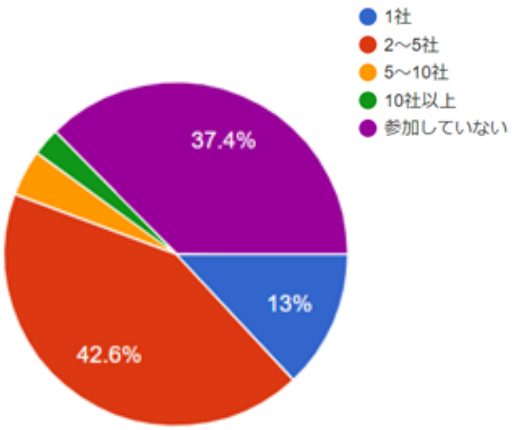
Q ４～７月にやっておいた方が良かったと今感じることを教えてください。（複数回答可）

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。

Q 夏季インターンシップに何社参加しましたか？



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。

Q 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と、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。

Q 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。

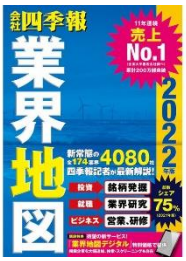
就活準備講座の特長

1 夏のインターンシップを見据えたカリキュラム

3月～7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。

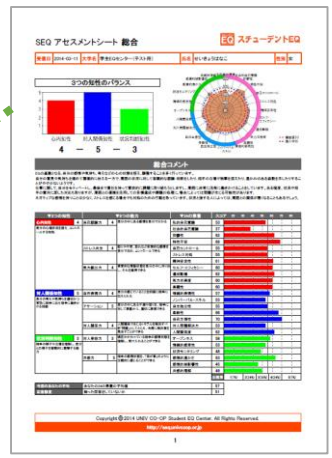
就活準備講座　講義スケジュール

2022年

3月

受講ガイダンス(30分)
就職活動のはじめ方①②
3月24日（木）15:00～17:10

自己分析講義①②
3月31日（木）15:30～17:10



行動特性診断のスチューデントEQ（SEQ）の結果をもとに、自分の強みを探っていきます。

4月

ESの書き方 入門編①②
4月12日（火）18:30～20:10

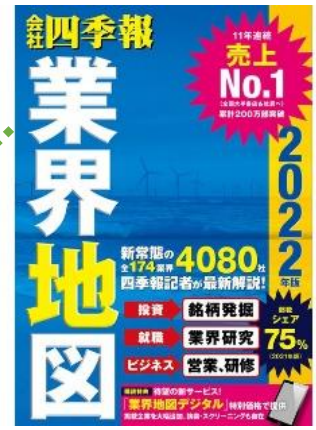
社会人の体験談を聞こう①～④
日程調整中 18:30～20:10

自己分析（個別面談）
4月中旬～5月下旬

5月

ESの書き方①②
5月10日（火）18:30～20:10

ESの書き方③
業界研究講義①
5月24日（火）18:30～20:10



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。

6月

企業・業界研究 実践編（5社）
5月下旬～6月下旬調整中
18:30～20:10

ES添削（個別面談）
6月中旬～7月中旬

7月

インターンシップ
企業受付開始
7月初旬～

就活準備講座　科目のご紹介

就活準備講座は、大きく3つのカテゴリーで構成されています。各カテゴリー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

- 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しをうかがいます。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。
自分の経験を棚卸していきながら、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ためのアドバイスを行ないます。
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、講師と面談を行ないながら、ガクチカや自己PRを発見していきましょう。

講座を受講した先輩の声

※2021インターンシップ先取り講座
受講生対象のアンケート結果より

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。

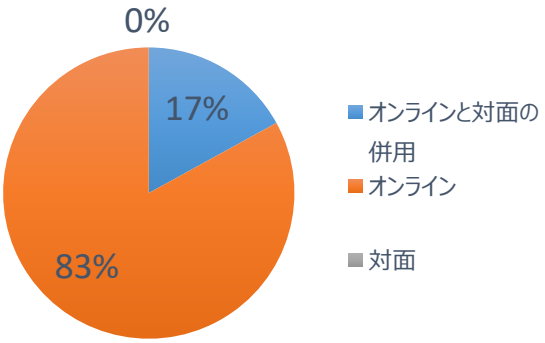
Q 自己分析の個別面談に参加した感想を教えてください。

- 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言う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。
- 自己分析を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また別に，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をできるように頑張ろうと思えた。

Q インターンシップの面接形態は、オンライン・対面どちらでしたか？



Q インターンシップはどのような内容でしたか？

- 会社説明、課題解決型ワーク
- 多くは2日から3日間で業務内容説明、新規事業（商品）グループワーク、社員座談会が行われていました。
- 10時から18時までと1日がかりだった。
- 業界、企業説明(部門紹介など)と、ビジネスコンテストのワークがありました。
- デジタル化についての講義を1時間ほど聞いた後，あらかじめ渡されていた課題について，収益化構造を理解したうえで商品企画をした。(グループワーク)

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	1,400円	リアルタイム配信
自己分析講義	45分×2コマ	1,400円	リアルタイム配信
社会人の経験談を聞こう	45分×4コマ	2,800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	3,500円	リアルタイム配信
業界研究講義	45分×1コマ	700円	リアルタイム配信
企業・業界研究（実践編）	45分×2コマ×5社	7,000円	リアルタイム配信
自己分析個別面談	50分×1回	3,200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×1回	3,200円	対面またはオンライン
自己分析テスト「スチューデントEQ」	1	3,600円	オンラインテスト
合計		26,800円	

就活準備講座

〔講義回数〕24回＋個別面談2回
〔定　　員〕100名

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

税込 26,800円

締切 3月10日(木)
14:00まで

受付 東北大学生活協同組合
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　東北大学生協組合員証

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

univ. CO-OP

東北大学生活協同組合　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