

東京都立大学の特色を生かした キャリア支援活動の紹介

東京都立大学
キャリア支援課キャリア支援係
濱口 護
櫻井 ともみ
池田 竜黄

東京都立大学

Tokyo Metropolitan University

設立 1949年

東京都八王子市・南大沢
東京都が設置する公立大学

学生数
約9,000名

教員数
約700名

学部一覧

● 人文社会学部

● 法学部

● 経済経営学部

● 理学部

● 都市環境学部

● システムデザイン学部

● 健康福祉学部

大学院研究科

7研究科

博士前期・後期課程

学生数合計

約9,000名

学部・大学院合計

教員数

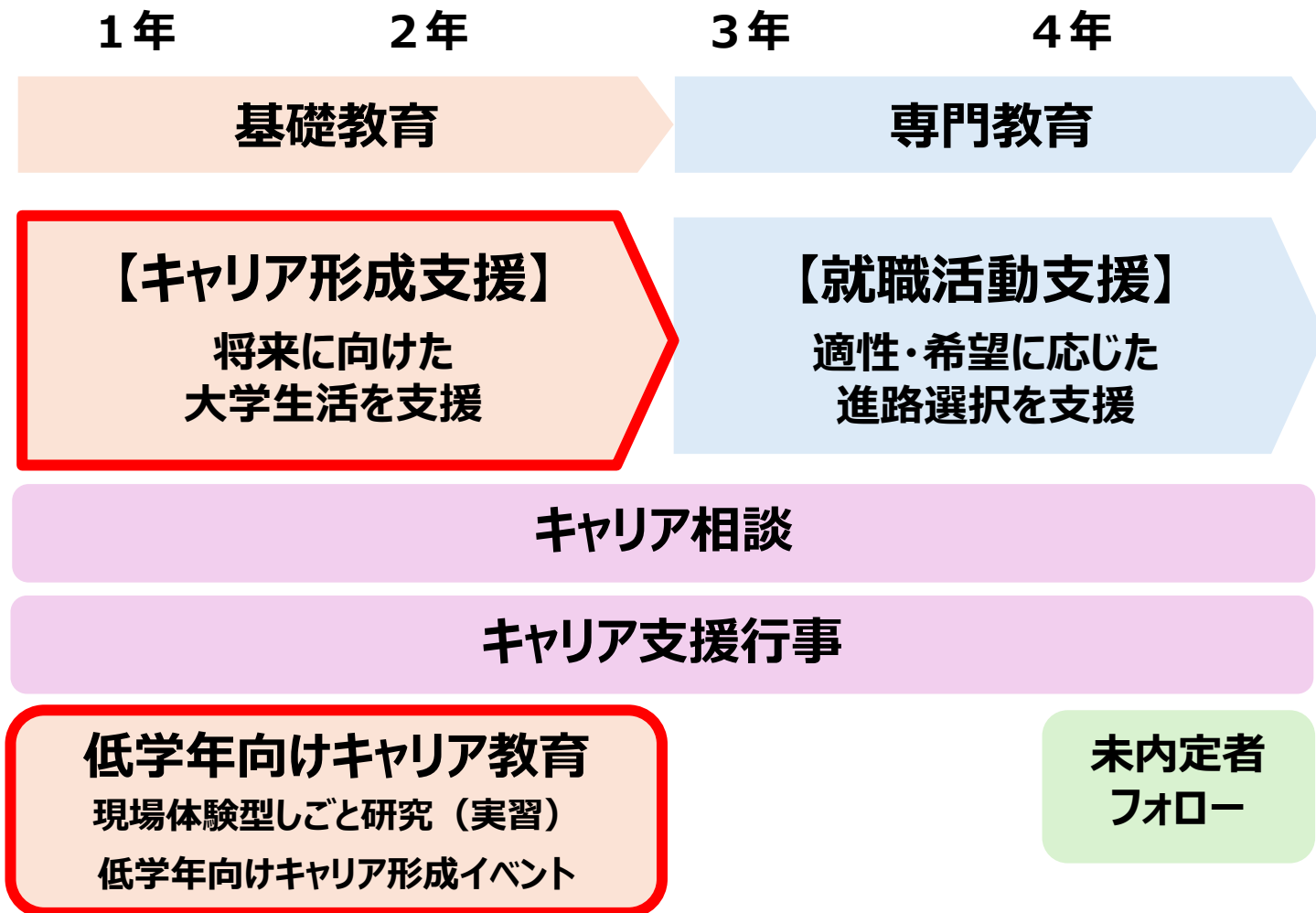
約700名

研究・教育スタッフ

特徴 理系・文系・都市科学系を網羅

学費 国立大学と同水準

都立大のキャリア・就職支援



「現場体験型しごとと研究（実習）」とは？

履修学生の就活へのステップ

学部 1・2 年

現場体験型 しごとと研究(実習)の履修

- ・ 社会に出て現場を体験
- ・ 自身や社会への認識の深化
- ・ 自身の課題発見

(実習の経験を踏まえて)

- ・ 自身の課題克服
- ・ 学修への反映
- ・ 進路の検討
- ・ 学生生活の一層の充実

学部 3 年～

- ・ インターンシップへの参加
- ・ 業界研究・自己分析等
就活準備
- ・ 進路の再検討

就活
本番へ

現場体験型しごと研究(実習)

プログラム内容

■ 実習先様
■ 学生

1月~3月

■ 学生受入依頼 (大学⇨実習先様)

■ 実習内容調査書のご提出
(実習先様⇨大学)

実習期間や人数等、実習の概要を記入した実習内容調査書をご提出いただきます。お送りいただいた内容は大学から履修学生に公開します。



10月

■ 成績公表 (大学⇨学生)

実習先様にご提出いただいた実習所見票及び学生が提出した成果報告書等を基に成績判定を行います。

8月~9月

4月

■ 第1回事前学習 (大学・学生)

当プログラムの意義と目的、事前課題の作成方法など第2回事前学習につなげるための講義を行います。

■ 履修申請 (学生)



■ 現場実習 (5~10日間)
(実習先様・学生)

夏季休業期間中の現場実習を通して、社会や自身の課題への認識を深めます。

■ 成果報告書の作成 (学生)

学生が実習期間を通じて得た経験に基づき、今後の「大学生生活の充実とキャリア形成」にどのように活かしていくかという視点で、成果報告書を作成します。

■ 実習所見票のご提出
(実習先様⇨大学)

実習生の評価を記入した実習所見票をご提出いただきます。

5月

■ 実習生の選考・決定 (大学・学生)

学生が、希望する実習先を選択します。希望理由を基に、大学が実習生を決定します。



6月

■ 第2回事前学習 (大学・学生)

実習先に対する理解と実習の目標設定に関するグループワークを行います。

■ 第3回事前学習 (大学・学生)

社会人マナーや成果報告書の作成方法について講義を行います。

■ 実習生情報の送付
(大学⇨実習先様)

学生が提出した実習生票等の実習生情報及び事前課題を電子データにて送付します。



7月

■ ビジネスマナー講座 (大学・学生)

第3回事前学習で学んだ内容の実践と反復練習によりビジネスマナーの理解を深めます。(受講任意)

■ 実習計画書のご提出
(実習先様⇨大学)

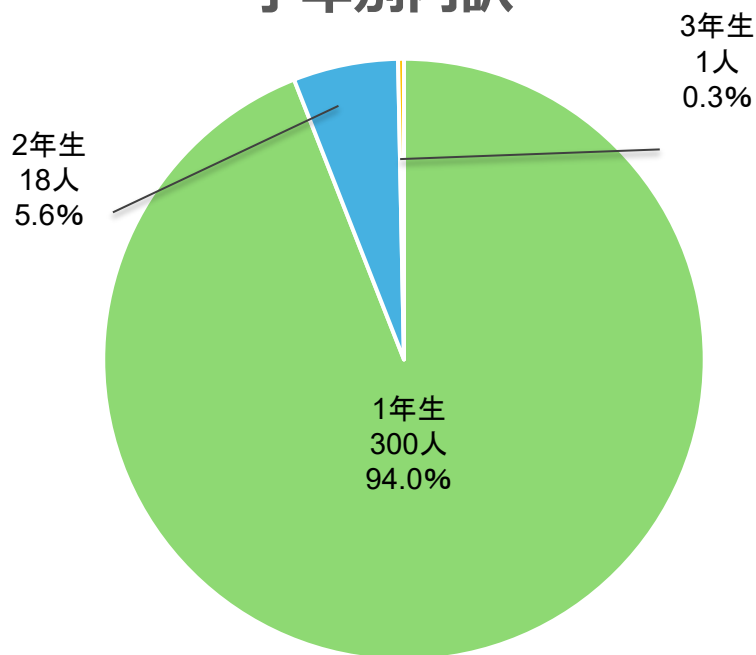
具体的なスケジュールや実習内容等、実習の詳細を記入した実習計画書をご提出いただきます。お送りいただいた実習計画書は大学から実習生へ配付いたします。



履修学生の内訳

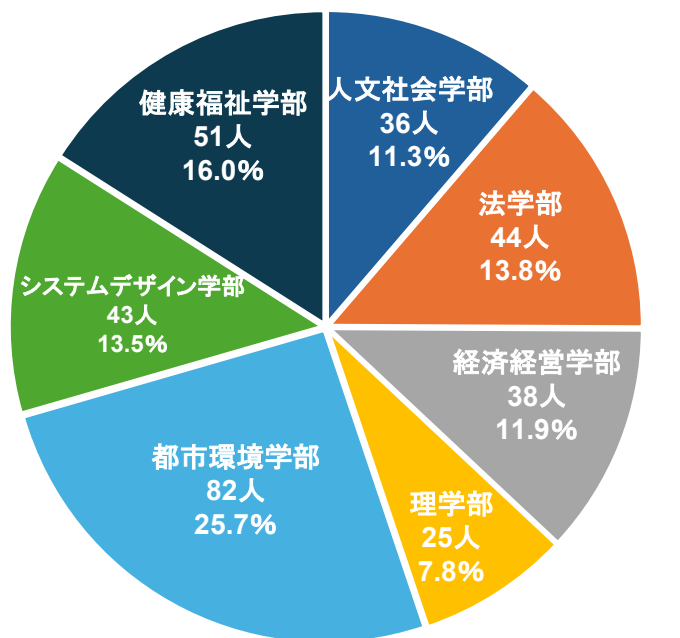
履修学生総数：319名（2026年度）

学年別内訳



■ 1年 ■ 2年 ■ 3年

学部別内訳



■ 人文社会学部 ■ 法学部 ■ 経済経営学部
■ 理学部 ■ 都市環境学部 ■ システムデザイン学部
■ 健康福祉学部

実習先

109実習先 **192**部署

設置形態は5つ

官公庁：①東京都 ②特別区 ③市

企業等：④東京都の関係団体 ⑤企業・その他法人

業種は多岐にわたります

▼暮らし

▼環境

▼福祉

▼医療

▼教育・子育て

▼文化・スポーツ

▼研究開発・調査

▼IT・情報

▼ものづくり

▼インフラ

▼金融

▼サービス



2025 年度受入実習先 [110 団体] ←



東京都 [9 団体] ←

総務局←
主税局←
都市整備局←
環境局←
福祉局←
建設局←
交通局←
水道局←
教育庁(特別支援学校) ←



特別区 [10 団体] ←

港区←
新宿区←
台東区←
公益財団法人江東区文化コミュニティ財団←
品川区←
目黒区←
社会福祉法人目黒区社会福祉事業団←
北区←
板橋区←
江戸川区←

市 [12 団体] ←

武蔵野市←
三鷹市←
昭島市←
調布市←
町田市←
小金井市←
国分寺市←
国立市←
東久留米市←
多摩市←
羽村市←
あきる野市←



東京都の関係団体 [16 団体] ←

公益財団法人東京都人権啓発センター←
公益財団法人東京税務協会←
公益財団法人東京都歴史文化財団←
公益財団法人東京都交響楽団←
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団←
地方独立行政法人東京都立病院機構←
公益財団法人東京都福祉保健財団←
公益財団法人東京都中小企業振興公社←
地方独立行政法人東京都立産業技術研究センター←
公益財団法人東京しごと財団←
公益財団法人東京都農林水産振興財団←
公益財団法人東京観光財団←
公益財団法人東京動物園協会←
公益財団法人東京都公園協会←
公益財団法人東京都道路整備保全公社←
公益財団法人東京防災救急協会←



企業・その他法人 [63 団体]

株式会社ウチダシステムズ
株式会社クオリティ・オブ・ライフ
株式会社サカイ引越センター
株式会社四季リゾート
株式会社セレスポ
株式会社タウンニュース社
東京港埠頭株式会社
株式会社東京サマーランド
東京都競馬株式会社
日本ハウズイング株式会社
一般財団法人日本ユースホステル協会
株式会社 パソナグループ
株式会社パフ
ヤオキン商事株式会社
リゾートトラスト株式会社
株式会社シモジマ
OAG 税理士法人
TOIRO 株式会社
株式会社アピリカ
株式会社内田洋行
株式会社力ネコ
京セラ株式会社
古河機械金属株式会社
プレス工業株式会社

ヨシモトポール株式会社
リオン株式会社
株式会社オムテック
極東興和株式会社
栗本建設工業株式会社
株式会社サンケータイムリー
新英興業株式会社
新三平建設株式会社
大末建設株式会社
株式会社日本構造橋梁研究所
株式会社リンク・トラスト
東京信用保証協会
東京水道株式会社
アールシーソリューション株式会社
株式会社キュービック
株式会社キューブシステム
株式会社クレッシェンド
JTP 株式会社
セコムトラストシステムズ株式会社
株式会社ソアーシステム
株式会社マーブル
ナビオコンピュータ株式会社
株式会社日本トータル・システム
株式会社ニッセイコム

株式会社ベオスアイティーホールディングス
株式会社マン・マシンインターフェース
株式会社モーデック
社会福祉法人シルヴァーウィング
一般社団法人ぼうず
一般社団法人フードバンク八王子
PT 有限会社リハビリ道場
特定非営利活動法人エヌピーオー・フュージョン長池
NPO 法人国際自然大学校
特定非営利活動法人東京コミュニティスクール
特定非営利活動法人放課後 NPO アフタースクール
一般社団法人まちやま
特定非営利活動法人留学協会
株式会社日刊工業新聞社
一般社団法人日本新聞協会

なぜ1, 2年生で就業体験？

理由①とにかくまずは社会に出てみたい！

法学部法学科1年 Bさんの場合

将来やりたいことが具体的に決まっていないので、実際に**社会で働く方々のお話を聞いてみたい**。

「働く」ということを実際に体験して、心構えを知りたい。

(教育・子育て関連のNPOでの実習後)
働く方々の仕事に対する思いが感じられる素晴らしい職場でした。

社会の一員として働くということは、大きな責任を伴うということも身をもって感じました。



なぜ1, 2年生で就業体験？

理由②大学生活を充実させたい！学びを深めたい！

システムデザイン学部電子情報システム工学科1年 Kさんの場合

大学で今後勉強していくことが、
社会でどんなことに役立つのかを知り、
勉強のモチベーションにつなげたい。

また、自分が社会に出たときに働く姿
を想像し、学生のうちに身につけたい
スキルを見つけない。

(IT企業での実習後)

SEの仕事は個人作業が多いと考えていまし
たが、むしろチームワークが重要だと気づき、
いい意味で裏切られました。

今後はプログラミング言語だけでなく、コ
ミュニケーションスキルを磨いていきたい。



なぜ1, 2年生で就業体験？

③将来のキャリアにつなげたい！

都市環境学部都市基盤環境学科1年 Sさんの場合

比較的時間に余裕がある
学部1年生の間に現場に行き、
自分の将来の方向性を考えたい。

(東京都建設局での実習後)
東京都が他の機関と密に連携して、
事業に取り組んでいることを体感
できました。
今後、土木関係の
インターンに参加の際に
この経験を活かしたいと思います。



低学年向けキャリア形成イベント

目的

- 1 自己理解・大学生を取り巻く環境の理解、就職活動の概要を学ぶ
- 2 直ちに就活に取り組むのではなく、低学年の今だからこそできることに気づく
- 3 3年生以上向けイベントとの棲み分けを考慮しながら、今後の参加・相談を促す

イベント日程・内容

2025年12月2日（火） 第1回 2025年12月16日（火） 第2回 いずれも6限 オンライン / Indeed Japan株式会社 登壇

第1回 自己理解の促進

参加者：38名

自分の強みや価値観を知ることによってキャリア形成を促進

5分 導入：自分を知ることの重要性（講師）

70分 メイン：自己理解ワーク（講師・OG）

10分 ネクストアクションに向けて（職員）

5分 質疑応答

第2回 仕事理解と就活概要

参加者：40名

業界・業種の理解と卒業生の体験談を通じた視野拡大

5分 導入：仕事理解の重要性・就活スケジュール（講師）

40分 メイン：業界・業種を知ろう（講師）

30分 卒業生の体験談（OB）

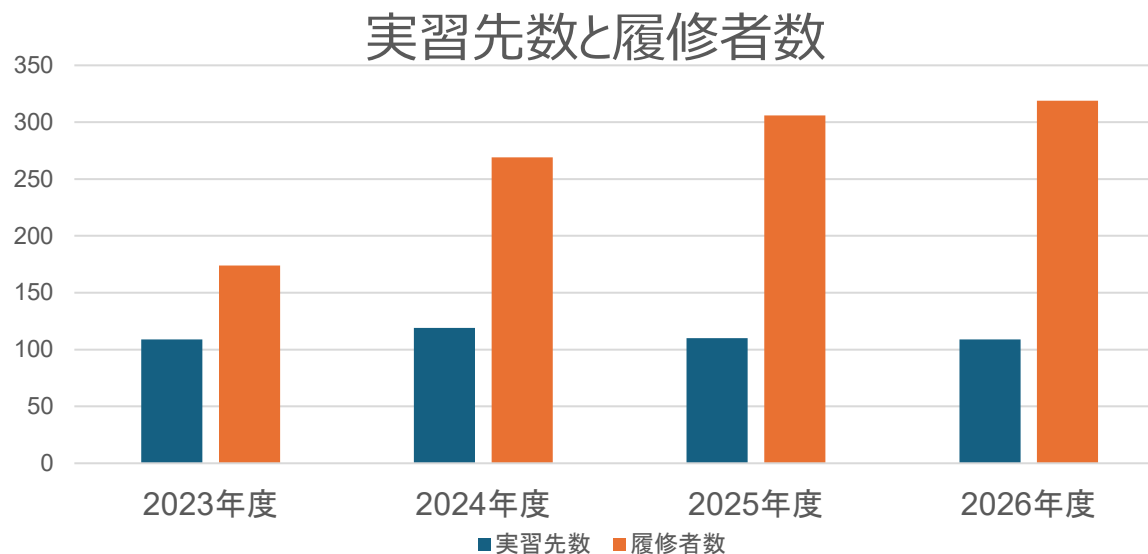
5分 キャリア支援課活用法（職員）／質疑応答



今後の主な課題

● 実習先の確保

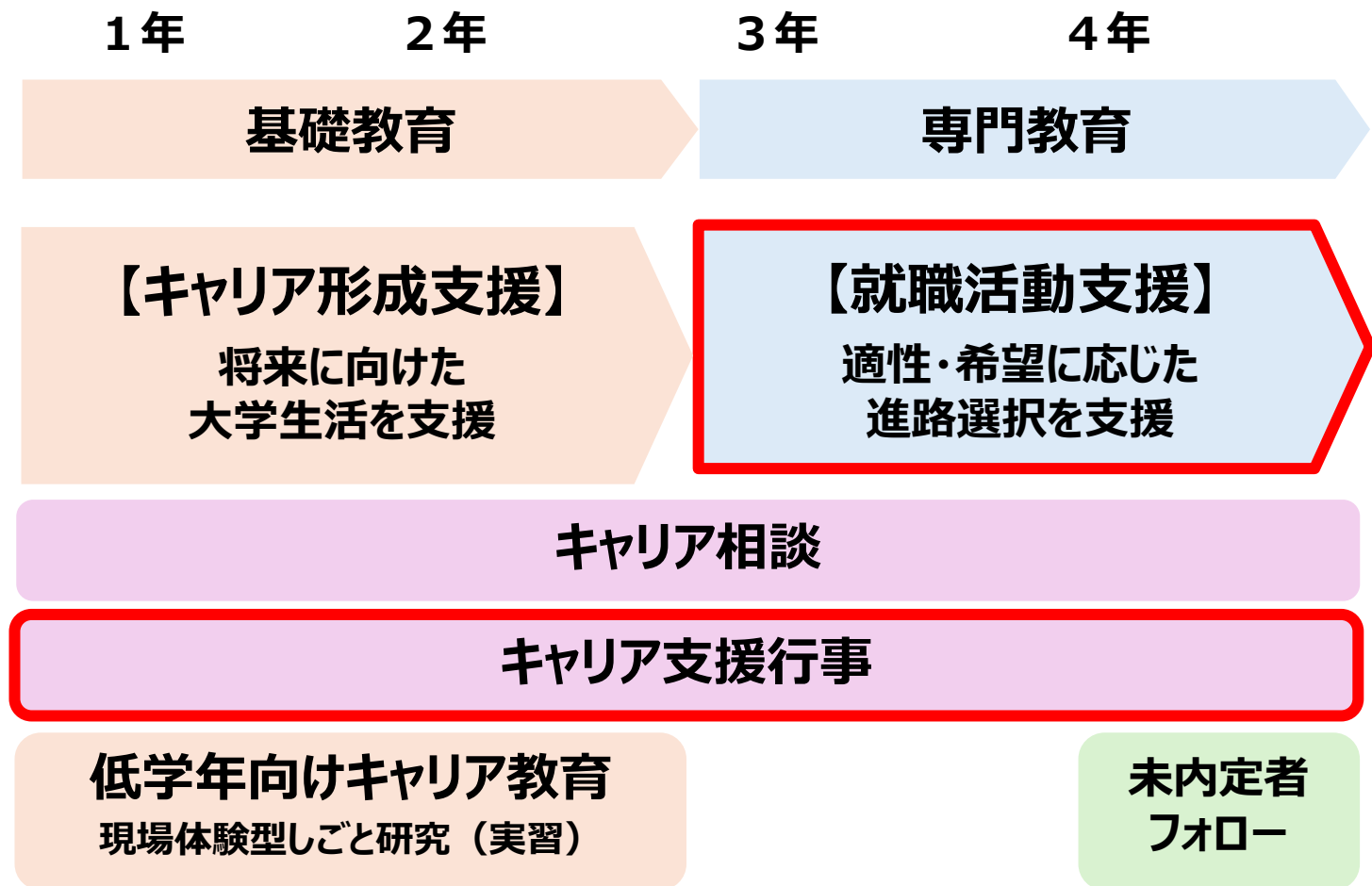
履修者数増に対して実習先数（受入人数）は減少傾向
（2026年度は実習先数が足りず、抽選により履修者を絞る）



● 低学年へのキャリアの意識づけ



都立大のキャリア・就職支援



キャリア支援行事

2026～2027年

〔公務員志望者向け〕

No	行事名	実施概要
1	キャリア支援課活用ガイダンス	キャリア支援課の活用方法や就職活動全般について理解する。
2	理系進路ガイダンス	進学と就職の両面からキャリアを考える。実際のキャリアについてイメージする。
3	インターンシップ&就職活動ガイダンス(前期・後期)	インターンシップ含め就活の最新情報を提供。後期は学生による就活体験談を含む。
4	エントリーシート作成講座	自分の特徴、能力を引き出すための自己分析ワーク、エントリーシート作成ワークを行い、文章作成の実践力を身につける。
5	自己分析&面接準備ガイダンス(前期・後期)	自己分析の仕方や面接の準備について、座学にて説明する。
6	面接対策講座・グループディスカッション対策講座	面接・グループディスカッションのポイントや注意点を説明し、実際に体験することで、その実践力を養う。
7	ビジネスマナー講座	インターンシップや就職活動に必要なビジネスマナーについて説明する。
8	業界研究セミナー	5月頃から順次開催。四季報の使い方など、業界研究の始め方から説明。
9	インターンシップ&仕事研究フェア	業界・企業情報、仕事内容などインターンシップに向けて各企業の担当者が説明する。
10	OBOGパネルトーク OBOG交流会	社会で活躍している本学 OBOG との交流を通じ、自身のキャリアに関する視野を広げる。
11	動画選考対策講座	自己PR動画での選考など、導入する企業が増えつつある動画での選考のポイントや注意点を説明する。
12	広報解禁直前・就活総まとめガイダンス	採用広報が解禁となる直前に基本のおさらいと今から取り組むべきことを総まとめで解説し、本格的に始動する就職活動に備える。
13	夏季学内合同企業説明会、企業研究セミナー・学内合同企業説明会	6月頃から順次開催。各企業の担当者が、業務内容や採用情報について説明する。対面形式とオンライン形式の両方を実施予定。

No	行事名	実施概要
1	公務員ガイダンス(前期・後期)	国家・地方公務員各職種についての試験制度や公務員を志望するにあたっての心構えについて説明。後期は公務員試験に合格した在学生による体験談を含む。
2	公務員面接対策講座	公務員採用試験における個別面接試験の際の留意点を説明し、その実践力を養う。
3	公務員集団討論対策講座	公務員試験受験者に対して、集団討論を行う際の留意点を説明し、あわせてその実践力を養う。
4	公務員業務説明会	国家・地方の各官公庁をお呼びし、担当者から業務内容や選考情報について説明。
5	OBOGパネルトーク —公務員編—	公務員として活躍する本学OBOGによるパネルトークを開催。

〔外国人留学生向け〕

No	行事名	実施概要
1	外国人留学生のための就職活動ガイダンス	日本で就職を希望する外国人留学生に対して、就職環境・就職活動について情報を提供し、留意点を説明する。
2	外国人留学生のためのエントリーシートの作成講座	エントリーシートの重要性とその作成に必要な文章の書き方について説明する。
3	外国人留学生のための面接対策講座	外国人留学生に対し、面接試験の概要や注意すべき点などを解説するとともに、模擬面接を通じて実践力を養う。

〔障害のある学生向け〕

行事名	実施概要
障がいのある学生のための就職活動ガイダンス	障がいのある学生に対し、就活の進め方や利用できる支援制度について紹介する。



学生の協力によるキャリア支援

■ ガイダンスでの登壇

キャリア支援課の活用方法を紹介するガイダンスでは、実際にキャリア相談を利用した学生が登壇し、パネルトーク形式で、相談のきっかけや得られた気づきなど、リアルな体験を紹介。

■ パネルトークのポイント

- ・ キャリアカウンセラーと学生の掛け合いにより、相談内容や雰囲気を具体的に伝達
- ・ キャリア相談の敷居を下げ、気軽に活用してもらうきっかけづくり

→ 学生のリアルな声を通じて、キャリア支援課の活用を促進しています。

学生の協力によるキャリア支援

■ ガイダンスでの体験談

インターンシップ&就職活動ガイダンス（後期）や公務員ガイダンス（後期）において、内定を得た学生に自身の就職活動に関する体験を話してもらっている。

■ 参加した学生の声（昨年度アンケートより）

就活を終えたばかりの方から実体験や、工夫していたことを聞いた。異なるタイプの先輩お二人の話が大変勉強になりました。

— 文系学生

就活についてなにも知らない状態だったので、自分の中のイメージが少し具体的になった。

— 文系学生

学生の方の体験談が具体的で、今から何をすれば良いかがイメージしやすく非常にありがたかった。

— 理系学生

課題

参加した学生の満足度は非常に高いが、参加学生の人数が年々減少傾向にある。

学生の協力によるキャリア支援

■ 就職活動アドバイザー制度

内定を得た学生が「就職活動アドバイザー」として、後輩学生の就職活動に関する相談に乗る制度。





OBOGと協力したキャリア支援の展開

■ OBOGネットワークの構築

本学卒業の際、「後輩のキャリア支援に協力をする」と回答した方をネットワークに登録。登録情報は年に数回更新依頼をかけ、最新の状態を保つ。

■ 登壇するイベントの例

- ・ 理系進路ガイダンス
- ・ OBOGパネルトーク
- ・ OBOG交流会 他

学生に身近な大人と話す体験を提供することを目的の一つにしています。



イベント事例紹介①

■ OBOGだから語れるキャリア

『OBOGパネルトーク（民間企業編・公務員編）』

- ・ 学生に人気のある企業、官公庁に所属するなど、テーマに合わせた属性のOBOGを数名招待。
- ・ パネルトーク形式の講演後、質疑応答を兼ねた交流セッションを行う。
- ・ 招待するOBOGは社会人経験3～10年をメインとし、パネルトークの内容は事前に記入してもらうプロフィールシートに基づいて行う。
ファシリテーターは本学キャリアカウンセラーが担当。

課題

OBOGのキャラクターが
キャリア支援課であまり把握
できていない。

声掛け候補の選定が難しい。



イベント事例紹介②

■身近な大人（OBOG）と気軽に喋る

『OBOG交流会（対面・オンライン）』

- ・ラフな企業説明会を兼ねた交流会を実施。OBOGだからこそ話せるぶっちゃけ話、実際に働いているからこそ話せることなど、自由な雰囲気での交流ができる。
- ・業界/企業理解の側面もありつつ、大人と話す体験を提供する。
- ・イベント終了後はOBOG同士の交流パートを開催。

課題

企業説明会と認識されている。
公務員志望の学生があまり参加していない。



キャリア支援課のこれから

課題の克服

①実習先の確保及び充実

②進路状況の把握率向上

③キャリア支援課に足を運びやすくする工夫（利用率向上）



ご清聴ありがとうございました。