１年次から社会の「現場」を体感する

現場体験型
しごと研究（実習）

※現 現場体験型インターンシップ

TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY
東京都立大学

「就業体験」をとおして社会を知ろう！

近年では、大学３年生などの就活生を対象に企業等が多種多様な「就業体験」を実施しています。
企業等で長期休暇の期間等を活用して「就業体験」に参加することは、業界・職種や自己理解を深め、自分の価値観を知る良い機会。「キャリア形成」のための大切なステップと言えます。

参加すると、どんな良いことがあるの？

1 早期の参加で、その後の「学び」がより深まる

実習等を通じて業界や社会全体の課題と向き合うことで、その後の大学での学びを深め、より有意義なものにしていくことができます。

2 自己分析をはじめる良い機会に

自身の得意不得意なことや、仕事に求める価値観（自分は何を働きがいとするのか）を知ることで、今後の進路選択のうえで、大切な軸を持てるようになります。

3 業界や職種の理解に役立つ

実習先の業種や体験する職種の理解に役立つだけでなく、他の業界との関わりなど、「世の中」全般への理解を深め、興味を広げるきっかけとすることが可能です。

4 新しい「人とのつながり」をつくる可能性が広がる

実習先での就業体験は、家族、友人関係などとは別の「おとなの世界」に触れること。社会の現場で働く「おとな」たちとの出会いによって、新しい人的ネットワークへとつながるかもしれません。

都立大生になったら

※現「現場体験型インターンシップ」は、2024 年４月より名称を「現場体験型しごと研究（実習）」に変更する予定です。

「現場体験型しごと研究（実習）」に参加しよう！

「現場体験型しごと研究（実習）」は、本学の前身である首都大学東京の開学時（2005 年）から実施しているキャリア教育の体験型科目です（全学部対象の正課授業）。主に 1・2 年生が大学生活の早い段階で履修できるのが特長で、実習先に関する事前調査やグループワーク等からなる「事前学習」、夏季休業期間中に 5〜10 日間の日程で参加する「現場実習」、そして実習先での体験を振り返る「成果報告書」の執筆等を通じて、社会や自身の課題に対する認識を深め、その後の学びや自身のキャリア選択をより実りあるものにしていくことを目標としています。

全学部生対象

正課授業科目

主に学部１・２年生

※社会情勢等により、定員を設定する場合があります。

プログラムの流れ

4 月〜7 月（全 3 回）

事前学習

第１回ではプログラムの意義と目的を学び、第２回では事前調査とグループワークを通して実習先への理解を深めます。また、第３回では実習に向けた心構えや成果報告書の執筆方法等を学び実習に備えます。
（別途ビジネスマナー講座を実施）

8 月〜9 月（5〜10 日間）

現場実習

夏季休業期間中に、実日数 5〜 10 日間の現場実習を行います。実習先は東京都をはじめとする官公庁や企業などバラエティーに富んでいます。（実習先例は裏表紙参照）

8 月〜9 月

成果報告書の執筆

実習先での体験が自分にとってどのような意味があったかを考え、今後の「大学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観点で成果報告書を執筆します。

10 月〜

日々の学習への反映

成績判定を経て、半年間にわたる授業で学んだ事柄を日々の学びに反映させていくと共に、キャリア支援行事等を通じて、自己理解や職業理解を深めます。

※事前学習及び実習は、社会情勢等によりオンライン実施となる場合があります。

実習レポート

履修学生の所属学部・学科・コース名及び年次は履修当時のものです。

実習先 株式会社 TBS テックス　現業本部取材技術部、ポスプロ事業部、CG・デザイン部

日程	実習内容
1 日目	取材技術部での ENG カメラ撮影実習
2 日目	ポスプロ事業部での MA 業務の実習
3 日目	CG・デザイン部での CG・デザイン業務の実習
4 日目	ポスプロ事業部での編集業務の実習
5 日目	TBS 放送センターメディアルームの見学、実習の振り返り

番組制作にかける専門家のプライドに触れる

マスコミ界への就職を志望する私にとって、1 年次の魅力の 1 つがこの授業の履修でした。実習先はテレビ番組の技術会社。同社での 5 日間は教育プログラムの名称の通り、単なる職場見学ではなく、撮影、編集、テロップ入れなど、番組制作における技術の業務を一通り体験できる内容でした。機材操作などの貴重な経験ができたこと以上に私にとって重要な意味を持つのは、番組制作にかける専門家のプライドに触れたことであり、自身の将来像を具体的に描くことができました。　〔人文社会学部人間社会学科 1 年〕

実習先 東 京 都 建 設 局　第一建設事務所

日程	実習内容
1 日目	オリエンテーション、河川・都道の監察業務
2 日目	工事課事業説明、船での護岸緑化・水面清掃業務
3 日目	環二工事課事業説明、環状 2 号線（虎ノ門〜勝どき）での現場実習
4 日目	補修課事業説明、道路景観整備工事・橋の資料館等での現場実習
5 日目	丸の内〜皇居周辺の各建設現場等での実習、実習のふりかえり

土木の仕事の多彩さを実感

土木構造物に興味があり、実習は東京都建設局第一建設事務所に伺いました。ここでは環状第 2 号線という新設事業に取り組みつつ、勝鬨橋など歴史的建造物の保全にも力を注いでいます。5 日間は河川の水面清掃、トンネル工事の視察、東京駅前の行幸通りでの測量体験など盛りだくさんの内容で、土木業務の多彩さを体験しました。私は興味のある職場を選びましたが、専攻とは異なる分野を選んだ学生もおり、全学共通の実習だからこそできる選択だと感じました。　〔都市環境学部都市環境学科都市基盤環境コース 1 年〕

履修学生の声

※履修学生アンケートより

公務員の 1 週間にわたる就業体験はなかなかなく、実際に働くこと、働いている人の意見を聞くことで公務員を目指したくなりました。（実習先：東京都総務局）

市役所での就業体験に参加しましたが、自分が遂行した業務が市民の皆さんに影響を与えるのだという責任感や緊張感を持って作業をすることで、働くということはどういうことかという良いシミュレーションになりました。（実習先：青梅市）

アルバイトでは出来ないような体験をさせてもらうことができました。また、各業務が上手く連携することで施設運営が成り立っていることを実感することができました。
（実習先：（公財）東京都スポーツ文化事業団 東京武道館）

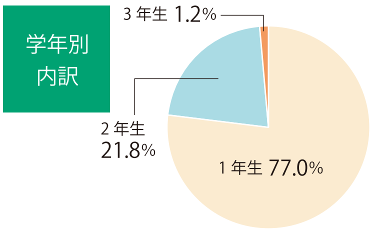
自分に足りない部分や、改善するべき部分をはっきりと自覚することができました。また、働くということに関する理解度が増し、世の中の働いているすべての人に尊敬の念を抱くようになりました。（実習先：ホテル）

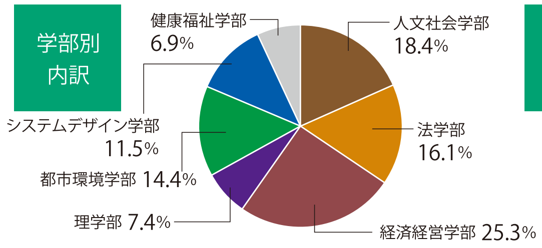
他のメンバーとともに 1 つの広告文を作成しました。役割を分担しながら意見を交換し合う中で、協調性やメンバーの 1 人としての責任感を得ることができたと感じています。
（実習先：広告代理店企業）

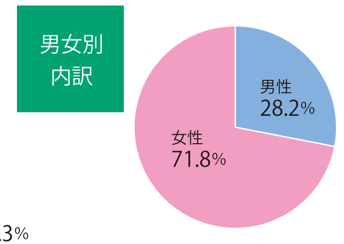
実習先の仕事内容を体験し社内の方と様々な会話をしたことで、実際に働くイメージをつかむことができました。今後の大学の勉強をさらに頑張ろうと思います。（実習先：部品製造企業）

DATA

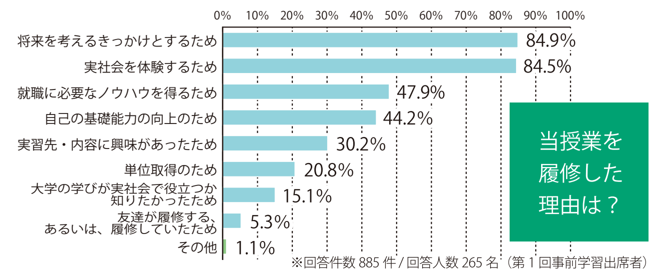
履修学生の内訳（2023 年度）



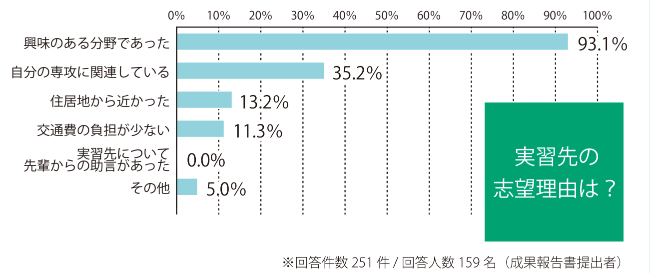




履修学生アンケート（2022 年度）



※回答件数 885 件 / 回答人数 265 名（第 1 回事前学習出席者）



※回答件数 251 件 / 回答人数 159 名（成果報告書提出者）

実習先（2023 年度受入予定）

東京都（10 実習先・46 コース・定員 86 名）

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、下水道局、教育庁（特別支援学校）

特別区（9 実習先・20 コース・定員 32 名）

新宿区、台東区、（公財）江東区文化コミュニティ財団、品川区、目黒区、（社福）目黒区社会福祉事業団、北区、練馬区、江戸川区

市（8 実習先・28 コース・定員 44 名）

武蔵野市、青梅市、昭島市、調布市、小金井市、日野市、国立市、羽村市

東京都の関係団体（16 実習先・36 コース・定員 70 名）

（公財）東京都人権啓発センター、（公財）東京税務協会、（公財）東京都歴史文化財団、（公財）東京都交響楽団、（公財）東京都スポーツ文化事業団、東京都住宅供給公社（JKK 東京）、（地独）東京都立病院機構、（公財）東京都福祉保健財団、（公財）東京都中小企業振興公社、（地独）東京都立産業技術研究センター、（公財）東京しごと財団、（公財）東京都農林水産振興財団、（公財）東京動物園協会、（公財）東京都公園協会、（公財）東京都道路整備保全公社、（公財）東京防災救急協会

企業・その他法人（66 実習先・71 コース・定員 218 名）

㈱ウチダシステムズ、㈱ AHB、㈱クオリティ・オブ・ライフ、㈱サカイ引越センター、㈱ジェイ・ブロード、㈱四季リゾーツ、㈱セレスポ、㈱タウンニュース社、東京港埠頭㈱、㈱東京サマーランド、東京都競馬㈱、（一財）日本ユースホステル協会、㈱パソナグループ、㈱パフ、ぴあ㈱、㈱ MAKERS、㈱メディアハウスホールディングス、ヤオキン商事㈱、リゾートトラスト㈱、㈱ジェピコ、㈱シモジマ、タキヒヨー㈱、㈱アビリカ、㈱イシダ、㈱内田洋行、㈱オカムラ、㈱カネコ、京セラ㈱、プレス工業㈱、三谷産業㈱、ヨシモトポール㈱、リオン㈱、㈱オムテック、極東興和㈱、栗本建設工業㈱、髙松建設㈱、大末建設㈱、㈱日本構造橋梁研究所、ファーストコーポレーション㈱、メトロ設計㈱、㈱リンク・トラスト、神奈川中央交通㈱、東京水道㈱、アールシーソリューション㈱、㈱キュービック、㈱クレッシェンド、JTP ㈱、セコムトラストシステムズ㈱、東京コンピュータサービス㈱、ナビオコンピュータ㈱、㈱日本トータル・システム、㈱マン・マシンインターフェース、㈱モーデック、（社福）シルヴァーウィング、東電ハミングワーク㈱、（一社）ぱうず、堀江車輌電装㈱、PT 有限会社リハビリ道場、特定非営利活動法人 NPO 法人フュージョン長池、NPO 法人国際自然大学校、認定 NPO 法人東京コミュニティスクール、（社福）東香会、（一社）まちやま、NPO 法人留学協会、㈱日刊工業新聞社、（一社）日本新聞協会

（2023 年 4 月現在）

現場体験型インターンシップ WEB サイト

https://career.tmu.ac.jp/internship/

より詳しい情報を知りたい方は、こちらをご覧ください。

主なコンテンツ

◆事前学習・マナー講座・実習について
◆実習学生レポート　◆FAQ　◆データ集ほか

※現「現場体験型インターンシップ」は、2024 年 4 月より名称を「現場体験型しごと研究（実習）」に変更する予定です。

お問い合わせ先

東京都立大学 管理部 キャリア支援課
インターンシップ担当

電話：042-677-1342［直通］　E-mail：internship@jmj.tmu.ac.jp

〒192-0397　東京都八王子市南大沢 1-1　東京都立大学 南大沢キャンパス　7 号館 1 階