

# キャリア支援課 活用のススメ

TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY  
**TMU**  
キャリア支援課

1

## 本日の内容

- ✔ 都立大生の進路（2022年度実績）
- ✔ キャリア支援課の活用方法
- ✔ 外部サービスの活用方法

2

## 都立大生の進路実績（学部生）

### 卒業後の進路（文系）

628名

- 就職: 80.9%
- 進学: 13.1%
- その他: 6.1%

✔ 80%以上が就職  
✔ 進学も一定数

### 就職者の業種内訳（文系）

IT系と公務員で約40%

### 卒業後の進路（理系）

790名

- 就職: 63.7%
- 進学: 30.5%
- その他: 5.8%

✔ 60%以上が進学  
✔ 30%ほどが就職

### 就職者の業種内訳（理系）

IT系メーカー公務員で半数以上を占める

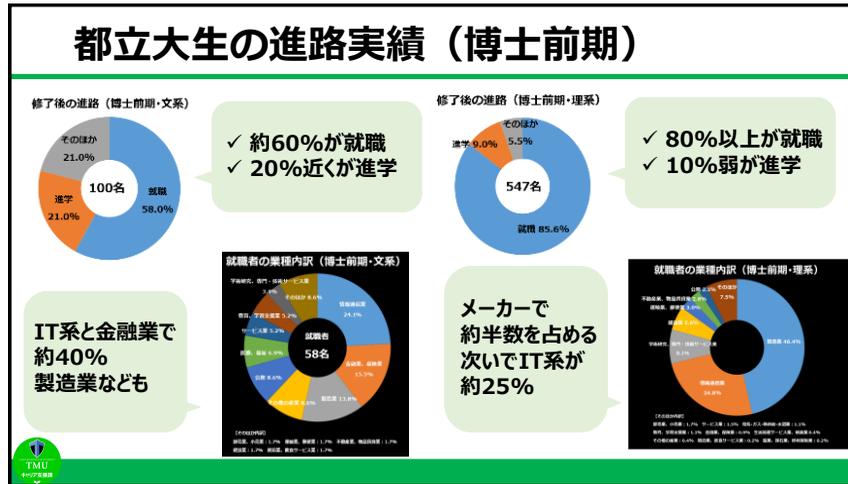
3

## 都立大生の主な就職先（学部生）

人文社会学部	経済経営学部	理学部	健康福祉学部
東京都特別区 8	東京都庁 3	教員（東京都） 2	東京都立病院機構 38
東京都庁 7	東京都特別区 3		国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 病院 10
法務省 2	テロイド トーマツ アクト 3	<b>都市環境学部</b>	
星野リゾートマネジメント 2	八十二銀行 3	東京都庁 8	国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 4
京王エージェンシー 2	三菱HCキャピタル (旧：三菱UFJリース) 2	関東地方整備局（国土交通省） 4	医療法人財団逸生会 大橋病院 3
ニッセイ情報テクノロジー 2	ミリアルリゾートホテルズ 2	全国農業協同組合連合会（JA全農） 2	慶應義塾大学病院 3
かんぽ生命保険 2	SHIFT 2	リンクアンドモチベーション 2	
	KPMGコンサルティング 2	ジェーシービー（JCB） 2	
	電通デジタル 2	独立行政法人 都市再生機構 2	
	NTTコミュニケーションズ 2	京王電鉄 2	
	JPMC 2	大和総研 2	
	アビームコンサルティング 2		
	コムチュア 2	<b>システムデザイン学部</b>	
	ゆうちょ銀行 2	富士通 3	
	フューチャーアーキテクト 2	NTTデータ 2	
	日本政策金融公庫 2		
	りそなグループ 2		
	岡谷銀機 2		
	キーエンス 2		

※2名以上の就職先を掲載

4



5

## 都立大生の主な就職先（博士前期）

人文科学研究科（一部記載）	理学研究科	都市環境科学研究科	システムデザイン研究科	
東京都特別区 1	凸版印刷 6	首都高速道路 4	NTTデータ 10	
アビコムコンサルティング 1	リコー 3	国土交通省 2	日本電気（NEC） 6	
日本オラクル 1	東洋インキSCホールディングス 2	東京都庁 2	日立製作所 5	
アクセンチュア 1	三菱ガス化学 2	横浜市役所 2	NTTドコモ 5	
野村證券 1	イービーエス 2	長瀬産業 2	本田技研工業 4	
	コニカミノルタ 2	清水建設 2	KDDI 4	
法学政治学研究科（一部記載）	東京応化工業 2	ソニーセミコンダクタソリューションズ 2	ヤフー 4	
コア 1	NTTデータ・アイ 2	東洋インキSCホールディングス 2	住友重機械工業 4	
	WDBエウレカ 2	リンテック 2	NECソリューションイノベータ 3	
経営学研究科（一部記載）	日本アイ・ピー・エム 2	キオクシア 2	楽天グループ 3	
NTTデータ 2	京セラ 2	三菱ガス化学 2	キヤノン 3	
SCSK 1	富士通 2	一般財団法人計量計画研究所 2	アクセンチュア 3	
アジア開発銀行 1		中日本高速道路 2		
日本経済新聞社 1		松田平田設計 2	人間健康科学研究科	
		日揮ホールディングス 2	東京医科大学病院 2	
		大林組 2	※ほか医療機関多数	
		東急コミュニティー 2		

※文系は人数が少ないため、1名の就職先から技術、理系・人間健康科学研究科は多数のため2名以上の就職先を掲載。

6

## ここまでのおさらい

- 学部生
  - 80%以上が**就職**（文系）
  - 60%以上が**進学**（理系）
- 大学院生
  - 60%が**就職**（文系）
  - 80%が**就職**（理系）

都立大は総合大学(様々な学部学科)

➡ **就職先も多種多様！**

7

## じゃあどうする？？

先輩色々なところに就職しているな 良い会社見つかるかな…？

ちょっと調べただけでも情報がいっぱい…どうしよう？

そもそも就職活動って何すればいいの？ 全然分からない…

**そうだ、キャリア支援課に行こう。**

8

## キャリア支援課を利用した先輩たちの声

様々な講座があり、特にグループディスカッションなど、**自分だけではできない対策講座**があって良かった。

留学していたので、周りがどう就活をしていたか分からなかったけど、**キャリア相談を通じて情報を得て、良い就活**ができた。

合同企業説明会で気になっていた企業のお話を伺えた。**都立大のOBOG**が登録しており、有意義な時間となった。

キャリア相談でエントリーシート作成から面接まで指導していただいた。特に**面接練習は何度も利用して自信**が付いた。

キャリア支援課で良い就活スタートを！

9

## キャリア支援課の活用方法（その1）

キャリア支援課は、誰でも利用できるオープンな場所

たとえば

就職資料室を使いこなす

- ◆ インターンシップや就職活動に関する資料・書籍（四季報、業界研究本、筆記試験参考書等）
- ◆ 就職活動体験談
- ◆ OBOG名簿
- ◆ 公務員試験の過去問題集
- ◆ オンライン面接用のスペース利用



10

## キャリア支援課の活用方法（その2）

都立大キャリア支援システム



11

## キャリア支援課の活用方法（その2）

都立大キャリア支援システムに登録すると…

学内イベントのお知らせ

- 学内のキャリア支援行事を手軽に検索
- 予約制講座の予約も可

キャリア相談の予約

- 予約は24時間いつでもOK
- 相談形式は対面／オンラインのいずれも可




12

## キャリア支援課の活用方法（その2）

都立大キャリア支援システムに登録すると…

### 求人・インターンシップ情報の閲覧

- 都立大生の採用意欲が高い企業の情報を掲載
- 都立大生限定の非公開情報も



### 就職体験記の閲覧

- 先輩たちの体験から学ぶ
- 過去の採用基準など他では聞けない情報も



### キャリア支援課便利ツール

- 学内イベントページに掲載
- OBOG訪問申込受付、就職ガイドブック、オンライン面接ブース貸出、大学名入り履歴書など

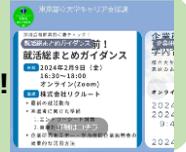


13

## キャリア支援課の活用方法（その3）

キャリア支援課LINEやってます。

学内イベント等、キャリア支援課からのお知らせを配信しています！



友達登録をお願いします！



14

## 学内イベント

### ◆ インターンシップ & 就職活動ガイダンス



### ◆ 企業研究セミナー・学内合同企業説明会



### ◆ 公務員面接対策講座



### ◆ OBOG座談会・交流会



- ◆ 理系進路ガイダンス ◆ 公務員ガイダンス ◆ ビジネスマナー講座 ◆ 業界研究セミナー
- ◆ インターンシップ&仕事研究フェア ◆ 応募書類作成講座 ◆ 動画選考対策講座 他



15

## 学内イベント参加のメリット

### ・ 都立大生に向けた、都立大のみが参加できるイベント

- ・ 外部講師が実施する場合でも、都立大生に向けて話してくれる。
- ・ 参加人数が外部セミナーに比べて多くないため、質問がしやすい。
- ・ 都立大生を多く見てきた講師によるイベントも。
- ・ OBOGが参加するイベントもある。
- ・ 合同企業説明会などでは都立大生の採用意欲が強い企業が集まる。
- ・ 実践系講座（面接対策講座など）では少人数制によりアドバイスを多く受けられる。
- ・ 各イベント単独でも有益だが、複数受講で効果UP!
  - ・ キャリア支援課活用ガイダンス→インターンシップ&就活ガイダンス→業界研究セミナー→…



16

## キャリア相談

就活ってなから始めればいいのか？

自分はいったいどんな仕事に向いているんだろう？

面接ってどんなことを聞かれるの？



専任のカウンセラーが手厚くサポートします！  
色々な疑問や思いを聞かせてください。



17

## 外部サービスの活用方法



2023.4現在



18

## 外部サービスの活用方法

就職情報サイト

オファー型・スカウト型  
サービス

OBOG訪問サービス

その他のサービス  
\* エージェント  
\* 口コミサイト



19

## 就職情報サイト

- ☑ 企業が主催するインターンシップ等のイベント・プログラムや求人情報の検索・閲覧ができる。説明会への参加・エントリーを就職情報サイト経由でのみ受け付ける企業も。

👍 ここがオススメ！

- ◎ 多くの企業が掲載されており、エントリー状況を一括管理できる
- ◎ 業界・職種ごとに企業を検索できる
- ◎ 適職診断等、自己分析ツールやエントリーシートの添削サービスを受けられることも

⚠ この点に留意して有効活用を

- ✓ 志望業界が定まっていない場合、企業情報が多く絞り込めない
- ✓ 登録情報がサイト運営会社の他サービスに利用される場合も
- ✓ スカウト型やエージェントのサービスを併設している場合も

主なサービス会社 アクセス就活、あさがナビ、キャリアタス就活、就活ウオーカー、ダイヤモンド就活、フナビ、マイナビ、リクナビ and more



20

## オファー型・スカウト型サービス

- ☑ 自己PRやガクチカ等を登録し、その内容を企業担当者が見て、インターンシップ・イベント参加・面談等のスカウトが届く。



👍 **ここがオススメ!**

- ◎ 自分がチェックしていなかった業界や企業からスカウトが来ることで、視野が広がる
- ◎ 自己PRやガクチカが企業からどのように評価されるかが分かる

⚠️ **この点に留意して有効活用を**

- ✓ 「スカウト＝内定」ではなく、これをきっかけにお互いが理解を深めるスタートライン!
- ✓ せっかくだから送ってくれたから…と全てのスカウトを受ける必要ナシ。



21

## OBOG訪問サービス

- ☑ 志望企業の在籍社員などを紹介してくれるサービス。自身のツテや大学経由で会えないOBOGに会えることも。

👍 **ここがオススメ!**

- ◎ 現場の生の声を聞くことで、入社後のイメージギャップが生じにくい
- ◎ 選考の中では聞けないリアルな質問もできる
- ◎ 社員との話を面接対策に活かせる

⚠️ **この点に留意して有効活用を**

- ✓ 手間や時間をかけても期待した情報が得られない場合も
- ✓ 会ってみるまでどんな相手か分からない

主なサービス会社  
ビズリーチキャンパス・Matcher・ソーシャルランチ・OBトーク and more



22

## その他 (エージェント/口コミサイト)

エージェント ☑ コンサルタントがマンツーマンで内定獲得までをサポート。

👍 **ここがオススメ!**

- ◎ 自己分析や企業選び、選考対策も。
- ◎ ナビサイトのない優良求人に出会えることも。

⚠️ **この点に留意して有効活用を**

- ✓ 登録後、ひっきりなしに連絡が来ることも。
- ✓ 受け身は禁物。主体的に準備を。

主なサービス会社  
キャリアチケット、キャリアセン就活、Jobspring、JOL活、ミーツカンパニー、マイナビ新卒紹介 and more

口コミサイト ◎ 書く人の立場によって見方も異なる。多くの書き込みから傾向をつかむことも。

主なサイト  
みんな就、OpenWork、就活会議、キャリアコネ、JobQ and more



もっと詳しく知りたい方は  
こちらのイベントにもご参加ください!

4/22 前期インターンシップ・就職活動ガイダンス <文系向け>  
4/23 前期インターンシップ・就職活動ガイダンス <理系向け>  
マイナビ・リクナビ・dodaキャンパス・OfferBoxが登壇!



23

## 外部サービス利用の注意点

サービス利用にあたっては皆さんの**個人情報**を登録します。  
登録した個人情報の利用用途については、十分にご確認ください。

**利用にあたって何か困ったことや  
不安な点がある場合は  
キャリア支援課にご相談ください**



24

## 今後のイベント

理系進路ガイダンス	理系向け	4/19 (金) 18:00~19:30	対面・オンライン
前期インターンシップ & 就職活動ガイダンス	文系向け	4/22 (月) 18:00~19:30	オンライン開催
前期インターンシップ & 就職活動ガイダンス	理系向け	4/23 (火) 18:00~19:30	オンライン開催
公務員ガイダンス		5/7 (火) 18:00~19:30	オンライン開催
夏のインターンシップ & 仕事研究フェア		5/22 (水) 18:00~19:30	オンライン開催



25

## 今後のイベント

業界研究セミナー - 2024 <全3編>

1 業界研究スタートアップ講座	適性テストも 受検可	5/14 (火) 18:00~19:30	対面+オンライン
2 「日経テレコン21」を活用した企業情報の集め方		5/16 (木) 16:30~18:00	オンライン
3 四季報を活用した優良企業の見つけ方		5/17 (金) 18:00~19:30	オンライン

出張特別編 京セラ訪問ツアー

夏季休業期間に実施予定で企画進行中!



26

## 就職ガイドブック (2026年3月卒業・修了者向け)

就職活動のすべてを網羅!  
都立大生のためのガイドブックです。

会場出口に用意しているほか、  
7号館キャリア支援課でも配布しています。




27

## 最後に…

- 就職活動は、単に「仕事を見つける」というだけでなく、「社会に出る準備期間」でもある。  
→社会人をどれだけ味方にできるか、がカギ。
- キャリア支援課職員をはじめとして、色々な社会人と接して、納得のいく進路を決めてください!

ご清聴ありがとうございました!



28