



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

東京都立大学



2026 年度

実習先募集案内

—— 現場体験型しごと研究(実習) ——



1・2年生の学生たちが踏み出す、 社会への第一歩にご協力ください。

「現場体験型しごと研究（実習）」は、本学の開学時から実施している、全学部生が対象となる正課授生の9割以上が学部1・2年生で構成されている点が特徴です。学生は、自身の興味・関心のある実習問題意識を醸成し、課題に主体的に取り組む能力、対人関係に必要な基礎的能力等を自ら養成すること

業のキャリア教育科目（2単位）であり、履修先での現場体験を通じて、大学生活の早い時期にをめざします。

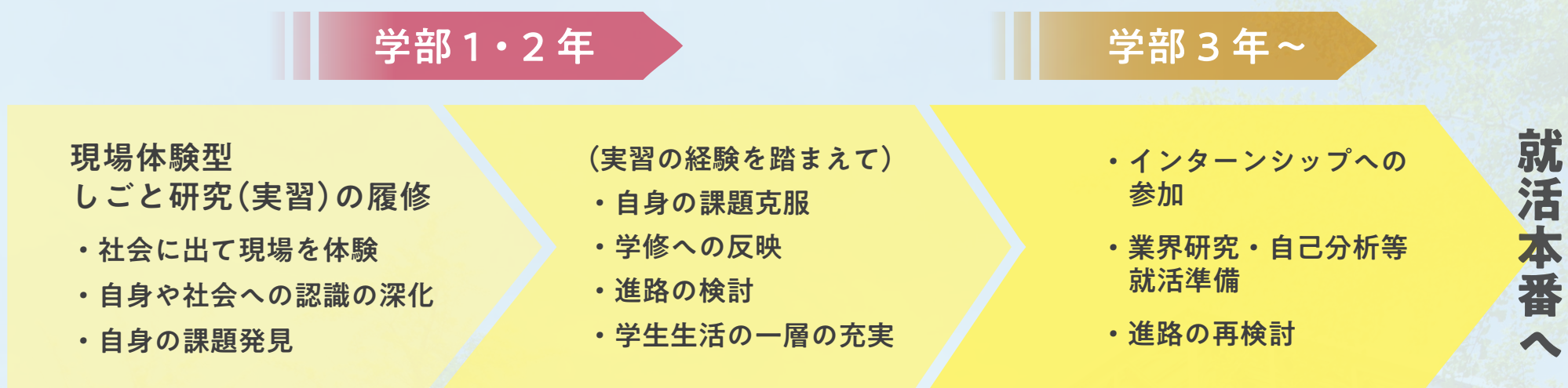
東京都立大学について

東京都立大学は、東京都が設置する唯一の総合大学として、本学の特長を活かした教育を実施することにより、社会の変容に応じて活躍できる人材を輩出するとともに、多彩な基礎研究や応用研究、大都市課題研究を推進することで、東京都の発展に貢献し、ひいては世界の未来を拓いていきます。

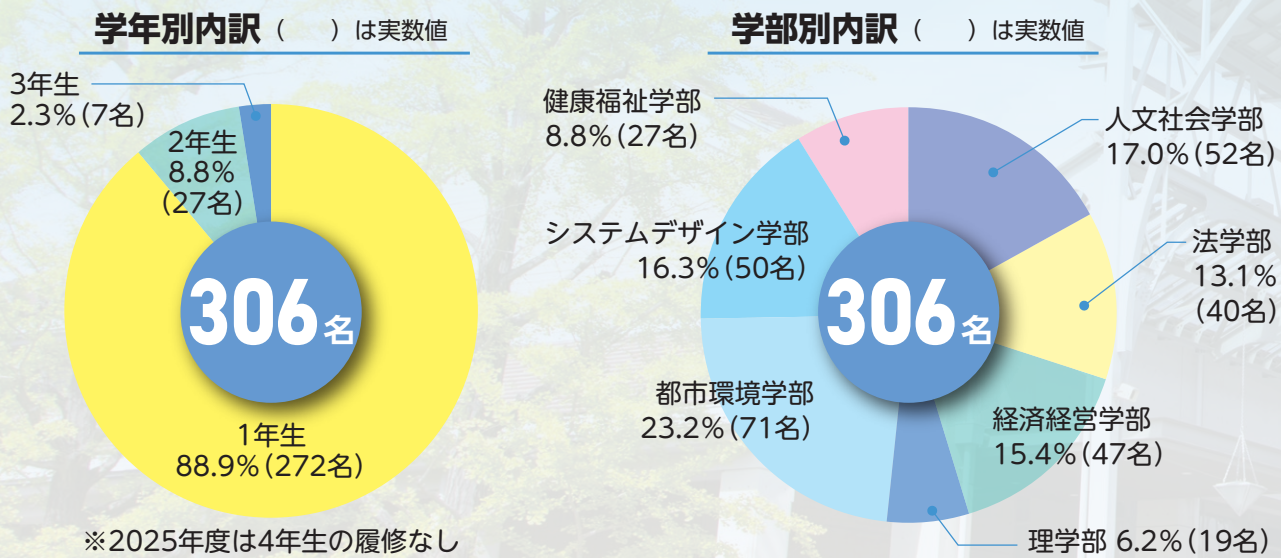
学部・学科

人文社会学部	人間社会学科
	人文学科
法学部	法学科
経済経営学部	経済経営学科
理学部	数理科学科
	物理学科
	化学科
	生命科学科
都市環境学部	地理環境学科
	都市基盤環境学科
	建築学科
	環境応用化学科
	観光科学科
	都市政策科学科
システムデザイン学部	情報科学科
	電気電子工学科
	機械システム工学科
	航空宇宙システム工学科
健康福祉学部	インダストリアルアート学科
	看護学科
	理学療法学科
	作業療法学科
	放射線学科

履修学生の就活へのステップ



履修学生の内訳 (2025年度実績)



当プログラムの取扱い

「インターンシップの推進に当たっての基本的考え方」(3省合意)が改正され、令和5年度から大学生等のキャリア形成支援に係る取組が以下の4つに類型化されました。

「インターンシップ」とは称さない

- ・タイプ1 オープン・カンパニー
- ・タイプ2 キャリア教育
- ※年次不問
- ※取得した学生情報の採用活動への活用は不可

「インターンシップ」と称して実施

- ・タイプ3 汎用的能力・専門活用型インターンシップ
- ※3年生以上
- ※採用活動開始後、取得した学生情報の採用活動への活用が可能
- ・タイプ4 高度専門型インターンシップ(試行)

※当プログラムは学部1・2年生が履修対象となるため、**タイプ2**に該当します。

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。

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を基に、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。

8月～9月

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。



■ 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。

7月



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。



履修学生の声

2025年度アンケートより

今までぼんやりとしか想像できていなかった社会をリアルに感じることができました。

【健康福祉学部 1年】

運営の仕事を体験させていただいたことで、どれだけ自分が早く正確に対応する必要があるのかを認識し、責任感を向上させることができました。

【システムデザイン学部 1年】

職務を行ううえで思っていたよりも法律が意識されていることがわかり、自分が今法律を学んでいることを生かすことができそう嬉しく感じました。

【法学部 1年】

もともと子どもは好きでしたが、子どもと関わる職業を将来の選択肢として考えたことはありませんでした。この実習を通して教育系の職業にも興味湧き、自分の視野を広げることができました。

【人文社会学部 1年】

実習中、自分も実習先の一社員のように見なされ、自分の言動全てがこの会社の印象につながってしまうのだと強い責任感を感じ、会社の良いイメージに繋がるように行動しようと心がけました。

【経済経営学部 1年】

自分が想像していた会社の雰囲気とは全く違っていました。一人一人が自身の会社の製品に誇りを持って働いている姿は、私の憧れになりました。

【システムデザイン学部 1年】

「あなたは相手の視点も取り入れつつ、自分の想いをきちんと言葉にできることが強みだ」と言っていただけたことが印象に残っています。自分では気づかなかった強みを知ることができただけでなく、5日間という短い期間であっても真摯に向き合っていたことが、とても嬉しかったです。

【経済経営学部 1年】

実習レポート

※履修学生の所属学部・学科は履修当時のものです。



関係住民や利害関係者との密な連携のもとで、事業が進められていることを学びました

実習先 東京都建設局 第三建設事務所

首都東京の現状と課題とを認識できると考え、新宿区、中野区、杉並区を所管する第三建設事務所を選びました。実習では、事務所の所管事業の概要と、それらの遂行にあたって東京都が他の行政機関、現地の商店街・民間団体等と密に連携することで、現場の実情や需要に即した対応を実施しているという現状への理解を得ることができました。実習を通じて得た知識や、物事を多面的な視野で観察することの重要性への認識を、今後の授業選択やインターンへの参加に活かしていきたいと考えています。

〔都市環境学部 都市基盤環境学部 1年〕

1日目	所管事業に関する講義、現地視察（補助第227号線、放射第25号線）
2日目	現地視察（新宿駅周辺、中央通り、都道4号線）
3日目	現地視察（補助第74号線（山手線立体））
4日目	現地視察（善福寺川取水施設、環状七号線地下広域調節池連結工事）
5日目	現地視察（副3号補修工事、副10号自転車通行区間・高架橋長寿命化工事等）

現場に赴いてこそできる、大変貴重な体験をさせていただきました

実習先 東京信用保証協会

以前から関心のある金融業界の雰囲気をつかむということを目指しましたが、実際に参加してみると、事前学習と現場とのギャップに驚きました。事前学習では中小企業白書を読み、景況は持ち直しの動きがみられるということを学んでいましたが、実際は二極化しており、コロナ禍終息後経営が悪化している企業もあるというお話を伺いました。その後、経営支援業務として取引先の企業訪問に同行し一緒に話を聞くことで、厳しい経営の実態を実感することができました。現場に赴いてこそできる、大変貴重な体験だったと思います。

〔理学部 数理科学科 1年〕

1日目	業務内容についての講義・業務端末操作方法の習得
2日目	業務端末操作方法の習得・受付業務体験
3日目	取引先への訪問・保証審査についての講義
4日目	セミナーの運営及びオブザーバー参加
5日目	取引先への訪問・実習の振り返り



グループでアプリを開発する体験を通して、コミュニケーションスキルの重要性を学びました

実習先 株式会社キューブシステム 人事部

仮定の要望をもとにアプリを開発し、最終日に顧客に提案するというグループワークを行いました。SEの仕事は個人作業が多いと考えていましたが、実習を通して、むしろチームワークが重要だと気づきました。より良いアプリを開発するにはお互いのアイデアについての意見交換が必要で、話し合いをスムーズに雰囲気良く進行していくには、対人関係の構築が不可欠です。もちろんプログラミング言語の知識も必要ですが、それ以上にコミュニケーションスキルが重要であると感じ、現場に赴いて実際に体験することがいかに有意義かを痛感しました。今後大学での学修を通じてこのようなスキルを磨いていきたいです。〔システムデザイン学部 電子情報システム工学科 1年〕

1日目	オリエンテーション・システム開発体験・自己分析ワーク
2日目	顧客課題ヒアリング・課題分析・企画立案・顧客提案
3日目	設計書作成・スケジュール立案・アプリ開発
4日目	アプリ開発・成果報告資料作成等
5日目	成果報告会



当プログラムに履修登録した学生たちは、まず自身の学部・学科や将来の進路との接点、あるいは「営業」「接客」「企画」「フィールドワーク」「オフィスワーク」「チームビルディング」「研究」「クリエイティブ」といった実習の特徴を示すキーワードを基にエントリーする実習先を選択。その後、学内選考により決定した実習先の調査を行い、貴重な経験の場となる夏季実習に臨みます。



社会に出て働くことのやりがいの大きさを学びました

実習先 新三平建設株式会社 工事部

実習を通して一番学べたことは、社会に出て働くということの大変さとやりがいの大きさです。何もない土地から一つの建物を建てるには多くの時間と労力が必要ですが、だからこそ、完成した時にはとても大きなやりがいと感動を得ることができるのだと学びました。現場実習を経て、座学よりも実際に自分の目で見た経験を通して勉強するほうが、より深い学習につながり理解度も格段にあがると感じます。これから大学で勉強することを取り置き、この先の建築の勉強がとても楽しみになりました。

〔都市環境学部 建築学科 1年〕

1日目	業界動向・建設業のSDGs ビジネス・意匠設計業務について
2日目	建設施工管理 現場実習（新築）
3日目	建設施工管理 現場実習（新築）
4日目	建設施工管理 現場実習（リノベーション）
5日目	運営・社会貢献活動について・実習の振り返り

実習 ご担当者様からの コメント

建築に対する関心が高く、現場でもかなり深掘りした質問をされていました。今回の経験が今後の専門科目履修や将来を考える上で役に立てば当社としても嬉しい限りです。



失敗を恐れず「一歩踏み出す勇氣」を持つ大切さを教えていただきました

実習先 株式会社キュービック ピープルエクスペリエンスオフィス PR

大学入学後も明確な夢や「しごと」のイメージが持てず、自分がやりがいを感じる場面を知るきっかけにしたいと考えて履修を決意しました。実習で印象的だったのは若手社員4名へのインタビューです。異なる背景を持つ皆さんが共通して「挑戦」を後押しするメッセージを語ってくださいました。中でも「ほんの少しの興味でいいから一歩踏み出してみることが大事」という言葉が心に深く響きました。未知の業務に積極的に取り組み、失敗を恐れず挑戦する姿勢に強い刺激を受けました。今後は自分のコンフォートゾーンから抜け出し、「一歩踏み出す姿勢」を、学業・課外活動・将来のキャリア選択に活かしていきたいです。〔経済経営学部 経済経営学科 1年〕

1日目	会社概要説明、ワークショップ、インサイトを知る
2日目	媒体及び記事の調査分析、インプット
3日目	記事執筆、インタビュー
4日目	記事執筆、フィードバック
5日目	記事公開



※右が実習生、左がご担当者様

実習 ご担当者様からの コメント

自分の考えを持ち、社員へ臆せず質問する前向きな姿勢が印象的でした。苦戦しつつも本物の仕事に触れた経験がキャリア選択に役立つことを願っています。完成した記事は社内でも大変好評でした。



現場体験型しごと研究（実習） 実習受入先（2025年度実績）

受入先
110 受入先

受入コース
185 コース

受入枠数
449 名

■東京都（9 実習先・34 コース・定員 70 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、教育庁（特別支援学校）

■特別区（10 実習先・19 コース・定員 44 名）

港区、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、板橋区、江戸川区

■市（12 実習先・27 コース・定員 45 名）

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 実習先・34 コース・定員 62 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、（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）東京観光財団、（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（63 実習先・71 コース・定員 228 名）

（株）ウチダシステムズ、（株）クオリティ・オブ・ライフ、（株）サカイ引越センター、（株）四季リゾート、（株）セレスポ、（株）タウンニュース社、東京港埠頭（株）、（株）東京サマーランド、東京都競馬（株）、日本ハウズイング（株）、（一財）日本ユースホステル協会、（株）パソナグループ、（株）パフ、ヤオキン商事（株）、リゾートトラスト（株）、（株）シモジマ、OAG 税理士法人、TOiRO（株）、（株）アビリカ、（株）内田洋行、（株）カネコ、京セラ（株）、古河機械金属（株）、プレス工業（株）、ヨシモトポール（株）、リオン（株）、（株）オムテック、極東興和（株）、栗本建設工業（株）、（株）サンケータイムリー、新英興業（株）、新三平建設（株）、大末建設（株）、（株）日本構造橋梁研究所、（株）リンク・トラスト、東京信用保証協会、東京水道（株）、アールシーソリューション（株）、（株）キュービック、（株）キューブシステム、（株）クレッシェンド、JTP（株）、セコムトラストシステムズ（株）、（株）ソアーシステム、（株）マーブル、ナビオコンピュータ（株）、（株）日本トータル・システム、（株）ニッセイコム、（株）ベオスアイティーホールディングス、（株）マン・マシンインターフェース、（株）モーデック、（社福）シルヴァーウィング、（一社）ぱうず、（一社）フードバンク八王子、PT 有限会社リハビリ道場、（特非）エヌピーオー・フュージョン長池、（特非）国際自然大学校、（特非）東京コミュニティスクール、（特非）放課後 NPO アフタースクール、（一社）まちやま、（特非）留学協会、（株）日刊工業新聞社、（一社）日本新聞協会

※受入枠をご提供いただいた実習先様

当プログラムの中心となるのは、夏季に行う実習での経験そのもの。社会への第一歩を踏み出し、学びを深めるこの機会は、学生をお受け入れくださる団体の皆さまのご協力によって支えられています。ぜひ東京都立大学の現場体験型しごと研究（実習）にご協力を賜りますようお願いいたします。

■実習先様の声（2025 年度アンケートより）



東京都建設局

説明に対してポイントをつかむことが的確であり、お願いした作業は丁寧に的確に実施することができていました。

三鷹市

アルバイトも未経験とのことで、初めての長時間労働にも関わらず、最後まで前向きに取り組む姿勢が見られました。実習中は常にメモを取り、積極的に質問をするなど、学びに対して意欲的でした。



調布市

高い目的意識を持って参加されており、活動中も積極的な行動が見られました。打合せの際に発言を求めても、しっかり自分で考えて自分の言葉で発言している様子がみられ、とても好感を持ってました。

多摩市

実習生の受入れにより、新人職員にとっても良い刺激となりました。また、ベテラン職員にとっても、若手の育成について改めて気づきを得ることができ、よい機会となりました。



株式会社ウチダシステムズ

とてもコミュニケーション能力が高く、自ら積極的に動き、さらに自己内省にも努める姿勢がとても好ましく、当社のプログラムの目的をよく理解して活動されました。

東京信用保証協会

当協会を知っていただく場として大変有意義であったと考えております。研修を担当した職員にとっても良い刺激になりました。



株式会社マン・マシンインターフェース

都立大の学生さんは、事前の学習をしっかりとしたうえで実習に参加してください。みなさん目的を持って参加して下さるので、受け入れる企業としても、その目的を達成させるよう努めさせていただくことで、関わる社員も成長しているのを感じています。

1 学生の受入れについて

受入時期	本学夏季休業期間	[予定] 2026 年 8 月 6 日 (木) ～ 9 月 11 日 (金)
対象学年	主に 1・2 年生となります。	
実習日数・時間数	5 ～ 10 日間 (土日祝や連続しない日程も可能) 受入時間は合計 40 時間以上 (休憩時間含む)	
場 所	原則、東京都内、またはその近郊となるようご配慮ください。	
報酬・日当	不要です。	
交通費	原則、学生の自己負担となります。	
昼 食	学生が各自で手配します。 万一ご用意いただける場合には、事前に本学担当までご相談ください。	
保 険	実習期間中 (通勤及び実習中) に発生した事故等に備え、全ての学生に「傷害保険」及び「賠償責任保険」の加入を義務付けております。	

2 学生の受入れに際しての依頼事項

学生の受入れに際しまして、以下の事項にご協力いただきますようお願いいたします。

事前打合せ	受入学生数や実習内容等について、事前に打合せをお願いしております。
協定書のご締結	受入学生決定後、本学様式の協定書を締結いたします。
実習内容調査書のご提出	ご提出時期：前年度 1 月中旬～ 2 月 実習日程や人数、実習の概要をご記入いただきます。 当書類の内容を基に、学生が実習先を選択します。
実習計画書のご提出	ご提出時期：実習学生決定後 (6 月下旬～ 7 月上旬) 具体的なスケジュールや持ち物等、実習に関する詳細をご記入いただきます。
実習所見票のご提出	ご提出時期：実習終了後 (8 月下旬～ 9 月中旬) 実習学生の評価をご記入いただきます。 当書類は成績判定の資料として使用いたします。
学生情報の削除	当プログラムはキャリア形成支援に係る取組のタイプ 2 に該当するため、受入学生の個人情報は就職活動にご利用いただけません。詳細は P.2 「当プログラムの取扱い」をご確認ください。

3 受入学生の決定について

- 1 本学へご提出いただく「実習内容調査書」に基づき、学生を募集します。
- 2 本学にて学生を選考のうえ、6 月下旬頃に通知します。

※実習内容により、所属学部 [学科]、学年、専門分野等の指定を希望される場合は、学生とのミスマッチを避けるため、実習内容調査書にご記入ください。ただし、性別や国籍等での指定はご遠慮いただきますようお願いいたします。

※学生が定員に満たない、または 0 名となる場合もあります。

現場体験型しごと研究(実習) Q & A

Q1 既存の就業体験プログラムと合同で開催することは可能ですか？

当プログラムの目的と P.9 に記載の事項を満たすことができる場合には、受入先様で既に実施の就業体験プログラムに組み入れていただくことも可能です。ただし、就職活動を見据えた 3 年生以上の実習生に比べて知識・経験が浅い学生がほとんどとなりますことをあらかじめご承知おきください。

Q2 実習をオンラインで実施することはできますか？

対面での実習が困難な場合には、一部実習をオンラインとしていただくことも可能です。ただし、全ての日程のオンライン実習はご遠慮いただきますようお願いいたします。

Q3 受入れをキャンセルすることはできますか？

本授業の運営に重大な支障が生じるおそれがございますため、受入れのキャンセルはご遠慮ください。また、4 月以降の受入人数枠の縮小につきましてもご遠慮ください。





TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

東京都立大学



現場体験型しごと研究（実習）お問合せ先

東京都公立大学法人 東京都立大学管理部 キャリア支援課
現場体験型しごと研究（実習）担当

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

電話：042-677-1342【直通】

E-mail：shigoto-kenkyu@jmj.tmu.ac.jp

URL：https://career.tmu.ac.jp

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

