

1年次から社会の「現場」を体感する

現場体験型 しごとと研究 (実習)

特別区や
市で

様々な業種の
民間企業等で

東京都の
各局で

東京都の
関係団体で



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

東京都立大学

一步早く、社会へ。

都立大生になったら 「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、本学で2005年から実施している体験型のキャリア教育科目です。例年300人以上が履修する都立大の人気授業で、大学生活の早い段階からしごとを体験し、その後の学びや進路選択に役立てることができます。



しごと研究 ここがポイント！

POINT 1

全学部対象

幅広い
分野の実習先

POINT 2

単位取得OK

正課授業
だから安心

POINT 3

1年生が約9割

事前学習もあり、
初めてでも
参加しやすい

POINT 4

夏休みに実施

5日以上
しっかり体験

01

実習先選択

自分にぴったりの現場を選ぼう！

100以上の企業・団体の中から、自分に合った実習先を選びます。自分の価値観や得意なこと・苦手なこと、興味や関心について考えることは、「自分を知る」きっかけにもなります。

履修学生の声

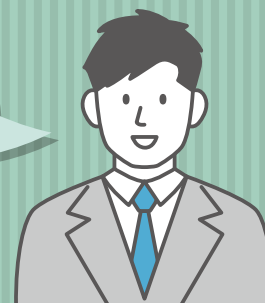
人の行動心理に興味があり、デジタルマーケティングの会社を選びました。
(経済経営学部・1年)



将来公務員になりたい。大学の学びを活かせる都庁の環境局を選択。
(都市環境学部・1年)



働いたことがない自分にとっていきなり社会に飛び込むことは不安でしたが、事前学習があったので安心して実習に参加できました。
(実習先：施設管理)



02

事前学習

準備して、知って、視野を広げる

実習先について事前に調べ、グループワークを通して理解を深めます。実習をより充実したものにできるだけでなく、「しごと」への理解を深め、興味の幅を広げることができます。

03

実習

いよいよ社会へ！リアルな「しごと体験」

準備が整ったら、いよいよ実習本番です。初めてふれる「社会」の現場で、多くの学びや気づきを得ることができます。社会人や他大学の学生との出会いを通して、人とのつながりも広がります。



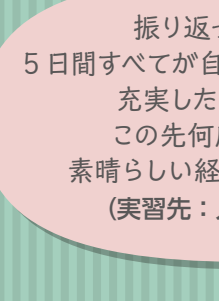
自分が想像していた会社の雰囲気とは全く違いました。一人一人が自社の製品に誇りを持って働いている姿は私の憧れになりました。
(実習先：メーカー)

04

ふりかえり・大学生活への反映

気づきを未来の学びにつなげる

実習で得た学びや気づきを、レポートにまとめます。大学1・2年生のうちに体験することで、その後の学生生活で何を学びたいかを考え、今後に生かしていくことができます。



振り返ってみると、5日間すべてが自分のスキルを試せる充実した時間でした。この先何度も思い出す素晴らしい経験になりました。
(実習先：人材サービス)

実習レポート

※履修学生の所属学部・学科・年次は履修当時のものです。

実習先 東京都建設局 南多摩西部建設事務所

ほかにもたくさんの実習レポートを掲載しています！



建設現場の見学を通じて、大学の学びと社会とのつながりを体感しました

実習で最も印象に残ったことは、建設中の現場を見学させていただいたことです。取り壊し予定の橋の車道の上を歩きながら、旧橋と新橋のそれぞれの特徴や施工時に注意している点について詳しく教えていただき、大学で学んでいることが実際に社会でどのように活用されているかを体感することができました。
〔都市環境学部 都市基盤環境学科 1年〕

日程	実習内容
1日目	事業概要説明、登記所業務等
2日目	道路・河川管理の説明、道路パトロール等
3日目	道路に関する工事内容等の説明、現場視察
4日目	道路維持補修事業の説明、現場視察
5日目	河川に関する工事内容等の説明、現場視察



実習先 京セラ株式会社

自分の成長を実感できる最高の体験となりました

他大の学生との混合グループで、企画から販売までを体験するゲーム「セラブル」に取り組みました。伝え方や雰囲気づくりに悩みながらも、反省を次に活かす中で成長を実感しました。1位を獲得したこと以上に、自分の変化を感じられたことが嬉しかったです。今後も講義や資格取得、部活もより頑張りたいと思うことができ、大学1年の今、最高の体験となりました。
〔システムデザイン学部 電気電子工学科 1年〕

日程	実習内容
1日目	ガイダンス、会社紹介、グループワーク「ペーパータワー」
2日目	リサーチセンター見学、社内起業家講演等
3日目	総合マネジメントゲーム「セラブル」(チーム活動)
4日目	総合マネジメントゲーム「セラブル」(午後：発表会と表彰)
5日目	若手エンジニアとの交流、キャリアデザイン講座



充実の実習先ラインアップで、自分らしい学びを

100 か所以上の企業・団体による多彩な実習先のラインアップが本授業の魅力です。
都庁の各局でも実習できるのは、東京都が設置する大学ならではの。
5 日間以上の実習を通して、実践的な学びを深めます。



2026年度 受入れ協力企業・団体

■ 官公庁(東京都)

総務局、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)

■ 官公庁(特別区)

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、板橋区、江戸川区

■ 官公庁(市)

八王子市、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、多摩市、羽村市、西東京市

■ 東京都の関係団体

公益財団法人東京都人権啓発センター、公益財団法人東京都歴史文化財団、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

■ サービス

OAG税理士法人、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ツ、株式会社セレスポ、東京港埠頭株式会社、株式会社東京サマーランド、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、ヤオキン商事株式会社、リゾートトラスト株式会社

■ メーカー

株式会社読売プリントメディア、SANEI株式会社、MSP株式会社、北越コーポレーション株式会社、株式会社アビリティカ、株式会社加藤製作所、株式会社カネコ、京セラ株式会社、酒井重工業株式会社、大和製罐株式会社、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、中外テクノス株式会社

■ 建築・インフラ

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、新三平建設株式会社、株式会社第一ヒューテック、大末建設株式会社、東信工業株式会社、株式会社日本構造橋梁研究所、株式会社リンク・トラスト、東京水道株式会社、メトロ設計株式会社

■ ソフトウェア・通信

株式会社内田洋行、アイフォーコム株式会社、アールシーソリューション株式会社、キッセイコムテック株式会社、株式会社キュービック、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、株式会社ソアースシステム、株式会社マープル、ナビオコンピュータ株式会社、株式会社ニッセイコム、株式会社ベオスアイティホールディングス、八王子IT協同組合、株式会社モーデック

■ 教育・福祉・環境

社会福祉法人シルヴァーウィング、一般社団法人ぱうず、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、特定非営利活動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、一般社団法人まちやま、特定非営利活動法人留学協会

■ 出版・マスコミ

株式会社タウンニュース社、株式会社日刊工業新聞社、一般社団法人日本新聞協会

■ 商社

株式会社ウチダシステムズ、株式会社シモジマ

現場体験型しごと研究(実習)WEB サイト <https://career.tmu.ac.jp/internship/>

お問い合わせ先

電話 ▶ 042-677-1342 E-mail ▶ shigoto-kenkyu@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 キャリア支援課

