



特別区や
市で



東京都の
各局で

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)



東京都の
関係団体で



様々な業種の
民間企業等で



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

東京都立大学



「就業体験」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（自分は何を働きたいとするのか）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なります。

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、友人関係等とは別の「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年生を対象としており、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」の作成等を通じて、大学生生活の早い段階で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。

プログラムの流れ

4月～7月（全3回）

8月～9月（5～10日間）

8月～9月

10月～

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作成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)



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)



成果報告書の作成

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作成します。



日々の学修への反映

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。

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 東京都建設局 江東治水事務所

日程	実習内容
1日目	所長挨拶、事務所概要説明、現場監督及び調査業務に同行
2日目	事業説明、現場点検立合、現場調査に同行
3日目	概要説明、現場調査に同行
4日目	事業説明、現場調査に同行
5日目	成果報告会



市民の安全を守るために様々な工夫を行っていることを学ぶことができました

実習では、水門などの工事には土木、建築、電気、機械の分野が関わっており行程を合わせる事が重要だと知ることができました。また、災害対策として水門管理センターと各水門間が複数のネットワークで繋がれていること、水門の機能停止を防ぐために非常用発電機やバッテリーなど最悪の事態を想定した準備がされていることを学びました。実習を通して一つの分野だけを学ぶのではなく様々な分野のことも学ぶことが重要だと感じ、今後の履修において役立つとともに、自分の興味ある分野に関する工事の施工、管理側の業務について知ることができ、今後自分が将来どのような立場になりたいかを考えるきっかけとなりました。
(都市環境学部 都市基盤環境学科 1年)

実習先 公益財団法人 東京観光財団 地域振興部事業課

日程	実習内容
1日目	島しょと奥多摩についての説明
2～4日目	八王子協議会への同席、奥多摩町観光発信事業の同行など
5日目	オーバーツーリズム、インバウンドに関する話し合い
6～8日目	観光まちづくり支援事業の事例集め、成果発表資料準備ほか
9～10日目	成果発表会、学生向けの旅行プランコンテスト資料作成ほか



将来のキャリア形成を早い時期から考える良い機会になりました

都市の再開発や観光によるまちづくりに関わる職業に関心があり、実習先を選びました。現地同行や担当の方との話し合いを通して様々な取り組みを学び、自身のやりたいことが何なのかを改めて考える機会になりました。市の観光協議会に同席した際には、立場の異なる関係者が意見を調整し合う過程を目の当たりにし、限られた時間と予算の中で事業を進めることの困難さを実感しました。実習前は専門的な知識がないと不利だと考えていましたが、むしろ新鮮な考え方が求められており、それが良い刺激になったとフィードバックをいただきました。早い時期から将来について考える良い機会になったと感じています。
(人文社会学部 人間社会学科 2年)

履修学生の声

※履修学生アンケートより



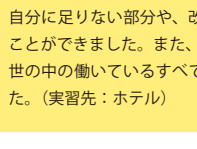
公務員の1週間にわたる就業体験はなかなか、実際に働くこと、働いている人の意見を聞くことで公務員を目指したくなりました。(実習先：東京都庁)



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：市役所)



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、各部署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：東京都関係団体)



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)



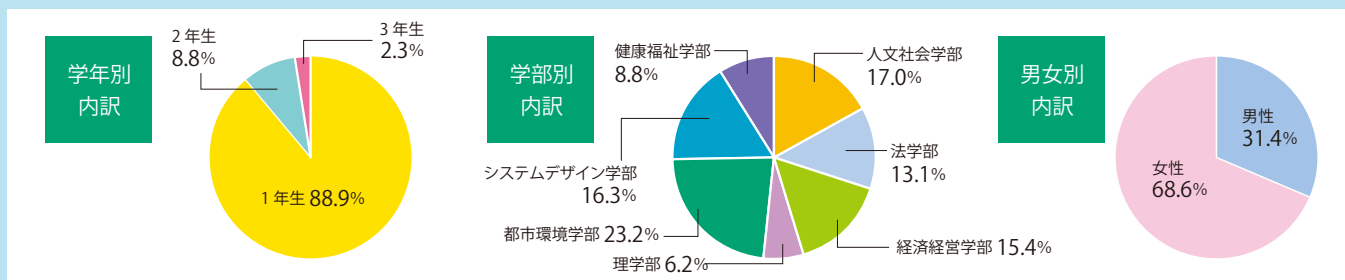
他のメンバーとともに1つの広告文を作成しました。役割を分担しながら意見を交換し合う中で、協調性やメンバーの1人としての責任感を得ることができたと感じています。
(実習先：広告代理店企業)



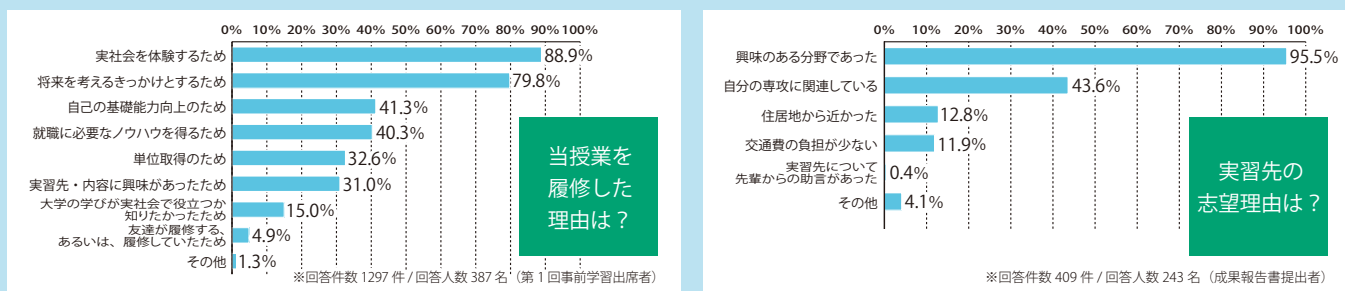
実習先の仕事内容を体験し社内の方と様々な会話をしたことで、実際に働くイメージをつかむことができました。今後の大学の勉強をさらに頑張ろうと思います。(実習先：部品製造企業)



履修学生の内訳 (2025 年度)



履修学生アンケート (2024 年度)



実習先 (2025 年度受入予定)

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)四季リゾーツ、(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)、大木建設(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)ソーアシシステム、(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)モーテック、(社福)シルヴァーウィング、(一社)ばうず、(一社)フードバンク八王子、PT 有限会社リハビリ道場、(特非)エヌビーオー・フュージョン長池、NPO 法人国際自然大学校、(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

(2025 年 4 月現在)

現場体験型しごと研究(実習)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



お問い合わせ先

東京都立大学法人
東京都立大学管理部キャリア支援課

電話：042-677-1342 [直通] E-mail：shigoto-kenkyu@jmmj.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