

# インターンシップの基礎知識

## ～必要な手続きを中心に～

1. インターンシップとは
2. インターンシップのタイプと時期
3. 大学経由型インターンシップ
4. 個人直接応募型インターンシップ
5. 保険の加入について
6. インターンシップ参加の留意事項
7. Q&A

# 1. インターンシップとは

インターン  
シップ

=

在学中に自分の専攻、将来のキャリア  
に関連した就業体験を行うこと  
【キャリアデザインを考える】

インターンシップとは、学生が在学中に一定期間、企業や官公庁等において、自分の専攻や将来のキャリアに関連のある就業体験を行う制度です。

そこで働く方々とともに実際の業務や課題解決などに取り組む経験を通して、「働くこと」や、社会で求められる基礎的な態度・能力について体感し、業種・職種や仕事に対する理解を深め、働き方や将来設計（＝キャリアデザイン）について考える機会となります。

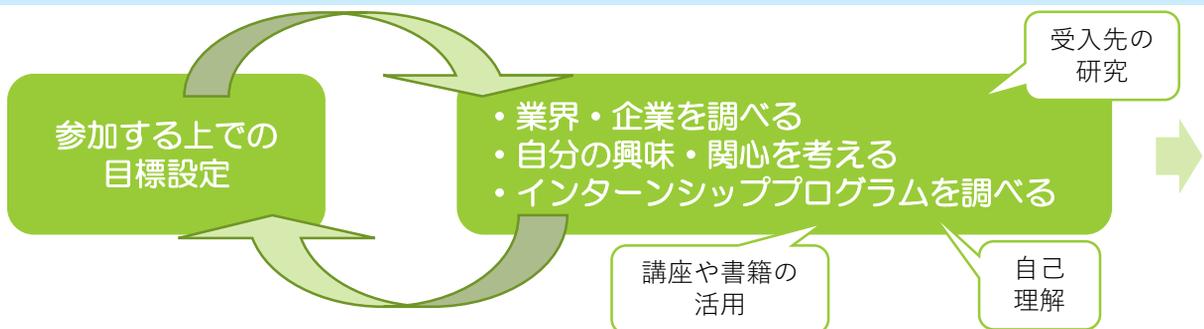
このような体験を通して、自身の大学（大学院）での学修・研究や学生生活で学んでいることが、どのように社会とつながっていくかを認識し、新たに目標設定するチャンスになります。

一言でインターンシップと言っても、最近では1 dayや2 dayといった短期のものから、数か月間の長期プログラムまで多種多様に存在します。自分にとって何がいいのか？をしっかりと考えて参加することをオススメします。

また、インターンシップに参加する前に、なぜインターンシップに参加するのか、参加して何を学びたいのかなど、自分なりに目的意識や目標を明確にし、インターンシップ終了後には経験したことを振り返り、その後の目標設定や行動につなげていくことをオススメします。それがインターンシップの経験をうまく活かすコツになります。

以下のような一連の流れを覚えておくといよいでしょう。

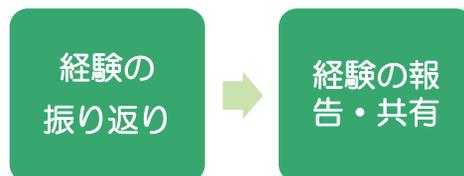
## ①事前学習



## ②インターンシップ



## ③事後学習



次の目標設定、  
アクションプラン作成、  
その実行へ！

## 2. インターンシップのタイプと時期

インターンシップの実施主体により、種類や応募方法、手続き方法は異なります。皆さんの所属する学群学類・研究群、学位プログラム等によっては、正規の教育課程としてインターンシップ科目が開設され、単位認定している場合があります。

また、正課外のインターンシップは、大学が取りまとめて応募するもの（大学経由型）と、個人で企業や団体に直接応募するもの（個人直接応募型）があります。

（参考）

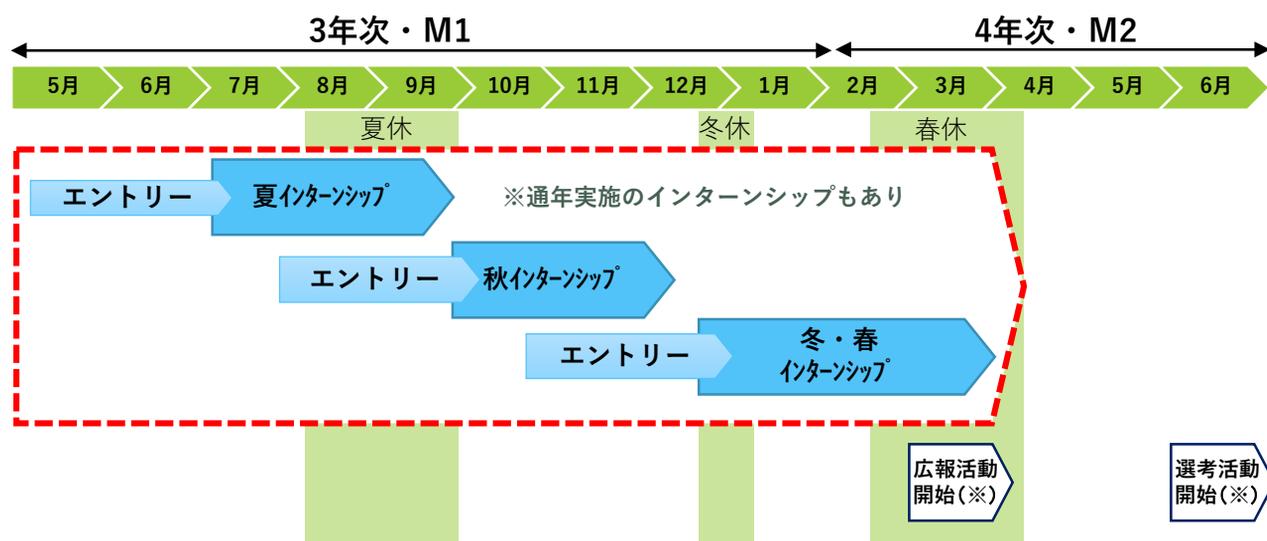
→「キャリア支援チーム」HP (<https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>)>



インターンシップ情報（要ログイン）  
 ※ログイン方法  
 【学生】ユーザー名：学籍番号9桁 PW：統一認証パスワード  
 【教職員】ユーザー名：統一認証システムで用いるID(UTID-13) PW：統一認証パスワード

タイプ	概要	手続きについて
正課授業	必修／選択科目	<ul style="list-style-type: none"> <li>履修登録</li> <li>保険加入手続き</li> </ul>
大学経由型 インターン シップ	主に官公庁など、 大学が取りまと めて応募するも の	<申込時> 応募先指定の応募書類を提出 <受入決定後> 保険については受入決定後にキャリア支援チームより案内 「大学経由型インターンシップ参加申請書」の入力 （詳細はp.3参照）
個人直接応募 型インターン シップ	学生が個人で企 業や団体に直接 応募するもの	インターンシップ受入決定後に、保険加入手続きを行い、 「個人直接応募型インターンシップ参加届」を入力→「学校行事」として認められ、補償対象となる （詳細はp.4参照）

インターンシップの実施時期や内容、形態等は多様化しています。受入先において基幹的・補助的業務の一部を経験するもの、受入先の課題解決等に取り組むワークショップやプロジェクトを行うもの、研究型インターンシップなどがあります。近年1日・半日などの短期間のプログラムも増えており、中には就業体験を伴わず、「働くこと」を経験することが難しい場合もあります。応募・参加にあたっては、プログラム内容や条件等をよく確認してください。



(※) 業界や企業によっては、通年採用や採用活動を早期化しているところがあります。各自早めに情報収集しましょう。

### 3. 大学経由型インターンシップ

「大学経由型インターンシップ」とは、大学を経由してのみ応募できる、官公庁等でのインターンシップです。

対象：主に官公庁・独立行政法人

※インターンシップを実施する機関（省庁、自治体、独立行政法人、企業等）がインターンシップの応募を大学を必ず通すことと明記している場合

#### ■情報

各HPにてご自身にて入手してください。

キャリアスUCにも掲載されているものもあります。

キャリアスUCへのアクセス方法や、

一般公開されていない、インターンシップの情報は、

「キャリア支援チーム→インターンシップ情報」をご覧ください。

HP (<https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>) > インターンシップ情報（要ログイン）



※ログイン方法

【学生】ユーザー名：学籍番号9桁 PW：統一認証パスワード

【教職員】ユーザー名：統一認証システムで用いるID(UTID-13) PW：統一認証パスワード

#### ■応募方法

##### 1. ヒューマンエンパワーメント推進局

キャリア支援チームの書類提出期限

各機関の締切日の**10日前**

##### 2. 提出書類

応募機関の指定書類を自分で間違いのないように仕上げる。

（大学が記載する欄や様式への入力は不要。）

##### 【提出方法】

・下記URLにファイルをアップロードする

【ファイル名】：名前\_インターンシップ受入先名\_書類名（協議書 など）（Wordファイル・Excelファイル）

（例）就職花子\_筑波大（略称可）\_協議書

[https://utos.tsukuba.ac.jp/public/CAo3AkQAB9A9613kMutcVnyzUOOmu\\_Z77brZ5g9fSqtP](https://utos.tsukuba.ac.jp/public/CAo3AkQAB9A9613kMutcVnyzUOOmu_Z77brZ5g9fSqtP)

※ワンタイムパスワード方式です。

・bhe-internship@un.tsukuba.ac.jpにファイルをアップロードした旨メールを送る。

【件名】名前\_インターンシップ受入先名

※ 締切日等、書類についての詳細を本文に記載すること

受入先からのメールなどがあれば、転送すること

#### ■受入決定後の流れ

##### 1. 決定通知

各機関から受け入れ通知が届く。

##### 2. 提出書類

各機関の指定書類を期限までにキャリア支援チームへ提出する。

##### 3. 保険加入

学生は「学研災付帯賠償責任保険」に加入し、加入証明書をキャリア支援チームへ持参してください。

※持参が難しい場合は、ご相談ください。

※学研災付帯賠償責任保険以外の、「学研災付帯学生生活総合保険」やその他の傷害保険・賠償責任保険でインターンシップ中も適用されるものに加入している場合は、追加で加入する必要はありません。→保険に関する詳細は、p.5参照

##### 4. 「大学経由型インターンシップ申請書」を下記から入力する。

【入力フォーム】 <https://forms.office.com/r/zcHBNfDMPQ>

大学から配布されているMicrosoftアカウントが必要です【大学配布メールアドレス&パスワード】

パスワードを忘れたら：<https://login.microsoftonline.com/>にアクセスし、「アカウントを選択する」→「パスワードの入力」画面で「パスワードを忘れた場合」を選択し、指示通りに操作してパスワードをリセットしてください。

※「報告先教員」とのメールのやり取りがわかるものがが必要です。



#### ■単位取得について

教育組織によっては、インターンシップの授業があり、単位認定される場合があります。単位取得についてはシラバスを確認し、各教育組織の担当教員やエリア支援室などにご確認ください。

## 4. 個人直接応募型インターンシップ

「個人直接応募型インターンシップ」とは、個人で企業や団体に直接応募するインターンシップです。

### ■情報・応募方法

各企業・団体のWebサイト、就職情報会社のサイト等で公開されています。各自でインターンシップ情報を集め、直接企業や団体に応募してください。キャリア支援チームに寄せられるインターンシップ情報はキャリアスUCに掲載されています。



「キャリア支援チーム」HP

[\(https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/\)](https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/) > インターンシップ情報（要ログイン）

※ログイン方法

【学生】ユーザー名：学籍番号9桁 PW：統一認証パスワード

【教職員】ユーザー名：統一認証システムで用いるID(UTID-13) PW：統一認証パスワード

### ■保険について

万が一、実習先企業や団体等に損害を与えた場合に備え、「学研災付帯賠償責任保険」（インターン先で他者の財物に与えた損害及び他者へ与えた傷害を賠償する保険）に加入することをお勧めします。

※学研災付帯賠償責任保険以外の、「学研災付帯学生生活総合保険」やその他の傷害保険・賠償責任保険でインターンシップ中も適用されるものに加入している場合は、追加で加入する必要はありません。

### ■保険の加入手続き

- ① 学生生活課、キャリア支援チームまたはエリア支援室で「学研災付帯賠償責任保険」のパンフレットと払込票を受け取る。
- ↓
- ② 保険の加入タイプ・期間を選ぶ。
- ↓
- ③ 郵便局で保険料を支払う。
- ↓
- ④ 「加入証明書」が必要な場合は、学生生活課 学生支援係に「払込票（兼受領証）」を提出し、「加入証明書」を発行してもらう。



- ⑤ 「個人直接応募型インターンシップ参加届」を下記から入力する（※）（保険の「加入証明書」の提出は不要です。）

【入力フォーム】：<https://forms.office.com/r/FNA6auCG7y>

大学から配布されているMicrosoftアカウントが必要です【大学配布メールアドレス&パスワード】

パスワードを忘れたら：<https://login.microsoftonline.com/>にアクセスし、「アカウントを選択する」→「パスワードの入力」画面で「パスワードを忘れた場合」を選択し、指示通りに操作してパスワードをリセットしてください。

※「報告先教員」とのメールのやり取りがわかるものが必要です。

### <参考>

本学の保険に関する詳細は、下記URLよりご確認ください。

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-gakkensai/>

（※）「【個人直接応募型】インターンシップ参加届」を提出することによって、「学校行事」として認められ、保険の補償対象となります。

### ■単位取得について

教育組織によっては、インターンシップの授業があり、単位認定される場合があります。単位取得についてはシラバスを確認し、各教育組織の担当教員やエリア支援室などにご確認ください。

## 5. 保険の加入について

インターンシップ中は、自分自身の怪我や受入先の物を壊してしまうなど思わぬ事故が発生する場合があります。事故に合わない、起こさないように注意することが第一ですが、万が一の事故に備え、インターンシップ参加前に保険に加入することをお勧めします。

受入先によっては、保険に加入していないと受入れてもらえない場合もあります。受入れが決定したら、参加前に早めに入入手続きを行ってください。主な保険は下記のとおりですが、保険加入の際は、その保険の補償内容が受入先の求める内容をカバーしているか確認してください。

番号	名称	備考
①	学生教育研究災害傷害保険（学研災）	学生自身が災害・傷害等を被った場合の補償（原則として入学時に全員加入済）
②	学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償） Bコース（インター賠）or Aコース（学研賠）	他人や他人の財物に損害を与えた場合の補償
③	その他の保険 （上記保険と同等のもの）	例）学研災付帯学生生活総合保険 各保険会社の災害傷害保険、損害賠償責任保険 受入先が用意する保険

入学時に①に加入している人は、②の「学研災付帯賠償責任保険」に加入する必要があります。

（入学時に①に加入していない人は①・②の両方に加入する必要があります。）

なお、既に③の「その他の保険」に加入している場合は、その保険が「インターンシップが対象となる災害傷害保険及び損害賠償責任保険」であれば、②に加入する必要はありません。

※学研災、付帯賠償、学研災付帯学生生活総合保険の詳細は  
大学公式HPを参照してください。

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-gakkensai/>



### < 付帯賠償保険 入入手続きの流れについて >

① 学生生活課、キャリア支援チームまたはエリア支援室で「学研災付帯賠償責任保険」のパンフレットと払込票を受け取る。



② 保険の加入タイプ・期間を選ぶ。



③ 郵便局で保険料を支払う。



④ インターンシップ受入先に加入証明書の提出が必要な場合と、「大学経由型」の場合は  
学生生活課 学生支援係に「払込票(兼受領証)」を提出し、「加入証明書」を発行してもらう。



⑤ 大学経由型の場合は、キャリア支援チームに「加入証明書」を提出する。（「個人直接応募型」は、提出不要）  
※「個人直接応募型インターンシップ参加届」もしくは「大学経由型インターンシップ申請書」を入力する。

## 6. インターンシップ参加の留意事項

### インターンシップ参加前

- インターンシップの日程調整
  - ・インターンシップの日程の変更は原則としてできません。授業や試験等と重複しないかよく確認しましょう。
- 保険の加入(詳細はp.3-5にて確認)
  - ・インターンシップ参加前に災害傷害保険および損害賠償責任保険加入することをオススメします。
  - ・個人直接応募型インターンシップの場合は、「【個人直接応募型】インターンシップ参加届」をキャリア支援チームに提出することにより学校行事として承認され、学研災傷害保険(学研災)及び学研災付帯賠償責任保険(付帯賠償)の補償対象となります。

### インターンシップ期間中

- 就業姿勢
  - ・インターンシップ中は受入先の一員として業務に取り組むこととなります。受入先の就業規則や担当者の指示に従い、報告・連絡・相談を忘れず、積極的に取り組みましょう。
  - ・受入機関の信用を傷つけ、または受入機関に不名誉となる行動はしないよう注意してください。
- 時間の厳守
  - ・遅刻、欠勤はNGです。やむをえず遅刻や欠勤の場合は、速やかに受入先担当者に連絡し、指示を仰いでください。
- 守秘義務
  - ・インターンシップ中には、受入先の機密情報や個人情報等に触れる可能性があります。インターンシップ中に知り得た情報(公開されているものを除く)は、インターンシップ終了後もSNS等への投稿も含め、第三者に開示または漏洩しないよう、十分注意してください。
- インターンシップの成果を発表する場合の注意
  - ・インターンシップの成果を論文等により外部へ発表する等のことがある場合は、必ず事前に発表内容や発表場所等の概要を受入先に相談し、承認を得てください。

振り返りは「未来の自分につなげる作業」

インターンシップ参加後も、つくばキャリアポートフォリオ(CARIO)のワークシート(T-24)等を使いながらインターンシップについて振り返りましょう。

[https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page\\_id=11470](https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page_id=11470)



## 7. Q&A

### インターンシップの募集情報等はどこで知ることができますか？

インターンシップの情報は、官公庁、企業等のホームページや就職情報サイト、各都道府県等のインターンシップサイトやインターンシップフェア等から知ることができます。関心のあるところは日頃からよく調べておくことをオススメします。  
キャリア支援チームに届いた情報はキャリア支援チームのHP上のキャリアスUCに公開しています。興味ある人は以下よりアクセスしてください。

→キャリア支援チームHP (<https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>)>

インターンシップ情報（要ログイン）

※ログイン方法

【学生】ユーザー名：学籍番号9桁 PW：統一認証パスワード

【教職員】ユーザー名：統一認証システムで用いるID(UTID-13) PW：統一認証パスワード

他にも、皆さんの所属する学群学類・研究群、学位プログラム等によっては、正規の教育課程としてインターンシップ科目が開設され、単位認定している場合がありますので、ご確認ください。

### インターンシップのことや応募書類・面接対策などの相談をしたい（個別相談）

将来のことや進路選択（進学するか、就職するか、留学するか、インターンシップに参加するか等）や就職活動に関すること等、キャリア・就職に関することなら何年生からでも、どんなことでも相談できます！

詳細は下記URLをご覧ください。

[https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page\\_id=301](https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page_id=301)



### ヒューマンエンパワーメント推進局 キャリア支援チームはどこ？

場 所 第一エリア 1D棟 スチューデントプラザ2階

電 話 029-853-8444

※受付時間

平日9：00～17：00（昼休み12：15～13：15）

メール bhe-internship@un.tsukuba.ac.jp

ホームページ

<https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>



最新情報  
発信中！