

# 5 年間を通じたプログラムで将来の進路を応援 / 5つのキャリア支援プログラム

## 1 全学教育科目

キャリア教育科目としてこれからの大学生活や将来のキャリアを考え、自己理解を深めるための「ライフ・キャリアデザイン A・B」、よりアクティブに学ぶための「ライフ・キャリアデザイン C・D」などを開講しています。

## 2 フェア

企業・団体の担当者がインターンシップや進路・就職に関する情報を提供する合同説明会です。全学年対象の「夏の企業 Day」や「秋の企業 Day」、就職希望者を対象とした「キャリア就職フェア」を開催しています。

## 3 個別相談 事前予約制

キャリア支援センター相談員が進路を具体化するサポートを行います。進路選択や就職活動などの全般的な相談、公務員志望者向けに特化した相談にも対応しています。

エントリーシート・書類添削や \企業研究、面接対策も! / 予約申し込みはHP、またはコチラから

- ①進路に関する相談
- ②インターンシップに関する相談
- ③就職に関する相談
- ④公務員志望者向けの相談



学生向け広報システムや学務情報システムなどで、東北大生向けのインターンシップやイベント・採用に関する情報を確認することができます。

## 4 セミナー

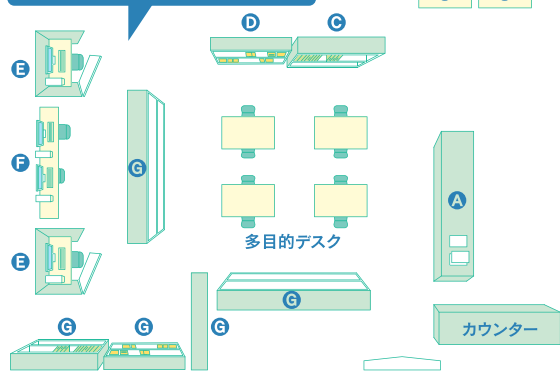
隙間時間に活用できるオンデマンド型セミナーは、テーマ別で通年学ぶことができます。(所要時間 5~10 分のものが中心) イベントに合わせたライブ開催や、対面開催もあります。

## 5 ワークショップ

社会で求められるスキルの習得やグループディスカッション、個別・集団面接などの選考対策など、実践的に学ぶ機会を提供します。

## 東北大学キャリア支援センターって \こんなところ / フロアMAP

川内北キャンパス「教育・学生総合支援センター」3階にあります



- A 受付窓口**  
個別相談、各種閲覧等は受付スタッフへお声がけください。
- B 面談室**  
個別相談(対面)はこちらで行います。
- C 貸出図書**  
就職活動をサポートする書籍の閲覧・貸出ができます。
- D 求人票・公務員パンフ**  
郵送された求人票や、公務員志望者向けパンフレットが閲覧できます。
- E オンライン対面ブース**  
企業・団体との面談や、就職活動等で使用できます。
- F キャリアインサイト**  
職業適性診断を受けることができます。所要時間は約30~120分です。
- G 説明会・インターンシップ案内**  
自由に閲覧・持ち帰りOKの企業パンフレットや、企業・団体等の説明会・インターンシップ案内を掲示しています。

### 首都圏で活動中の東北大生へ 首都圏での就職活動やインターンシップの際に「東京VIPラウンジ」を無料で利用できます。

- 利用日・時間: 全日6:00~23:00(年末年始休業)
- 利用できる設備: 無料Wi-Fi、フリードリンク、PC、荷物預かり、衣類スチーマー、ヘアアイロンなど  
※事前予約不要。

■アクセス: 東京都中央区八重洲1-5-9八重洲加藤ビルディング2F・3F(東京駅八重洲北口より徒歩約4分)  
「東京VIPラウンジ」は、(株)平成エンタープライズが運営しています。他大学の学生や一般利用者との共有スペースのため、運営会社の指示に従ってください。

詳細はキャリア支援センターHPをCheck



### 保護者向けサポート

## 保護者のための就活講座



オンデマンド動画による「保護者のための就活講座」を、東北大生の保護者様向けに限定公開中です。保護者様向け相談も開催中。

※詳細はHP内の「保護者の方」をご参照ください。

## 東北大学キャリア支援センター

〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内 41 教育・学生総合支援センター 3階  
TEL.022-795-7770 E-mail career-jimu@grp.tohoku.ac.jp

利用時間 平日 8:30~17:15

# キャリア支援センター丸ごと活用ガイド



### 東北大学キャリア支援センター

検索

- イベント情報 (フェア、ワークショップ、セミナーなど)
- 個別相談予約
- 求人・インターンシップ情報
- 学内アルバイト ■ キャリアガイド
- 利用案内など

<https://www.career.ihe.tohoku.ac.jp>

詳細はHPをCheck



公式X (旧Twitter) @tohokucareer  
最新のイベント情報を発信中

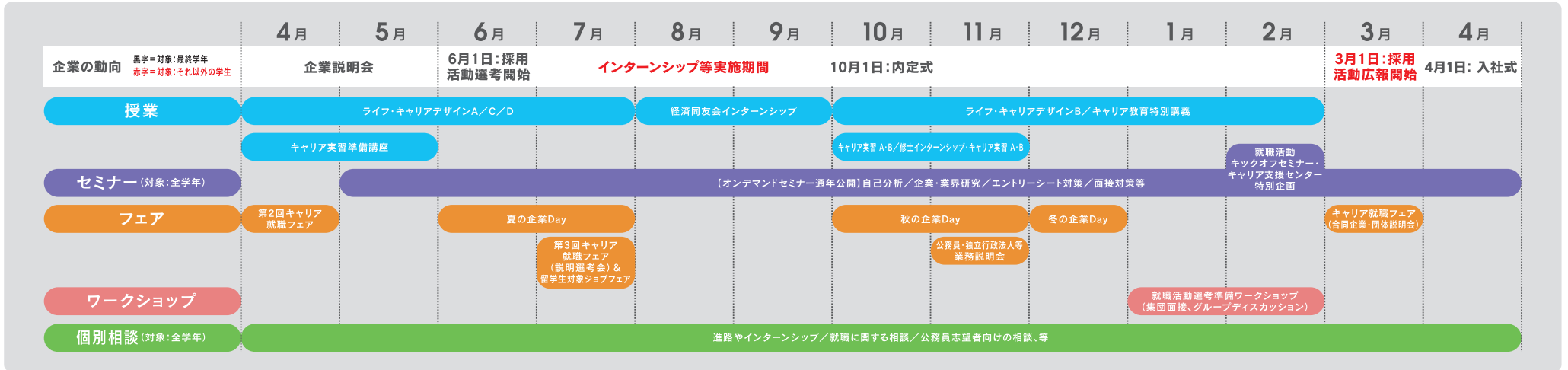
進路選択や就職活動に必要な情報がギュッと! WEBでも掲載中  
「キャリアガイド」(冊子)

進路選択に必要な情報や就職活動全般が1冊にまとまっています。



※DCメールアドレスでのログインが必要です。

東北大学キャリア支援センターでは、個別の進路・就職相談、目的別・対象別セミナーなどの企画実施、求人・進路形成に関わる情報の収集と提供、キャリア全般に関する調査や各種支援を行っています。



## 授業

### ライフ・キャリアデザインA/B/C/D

対象: A・B全学年、C・D2年生以上 | 全学教育科目

Aでは大学生生活の過ごし方やライフキャリアについて学び、Bでは自分に適した進路を探索、Cでは企業の課題解決に取り組み、Dではキャリア支援プログラム等を利用して、進路選択について考えていきます。

### キャリア教育特別講義 「河北新報・東北を拓く新聞論」 「読売新聞・ジャーナリズムと社会」

対象: 全学年 | 全学教育科目

キャリア教育特別講義として、各分野に精通するベテラン記者が登壇するオムニバス講義。

### キャリア実習準備講座

対象: 全学年 | 全学教育科目

講義とワークを通じ、自己理解・職業理解を深めます。経済同友会インターンシップをはじめとする東北大生向けキャリア実習への参加を目指し、準備を進めていきます。

### キャリア実習 A・B

対象: 全学年 | 全学教育科目

実習期間を振り返り、学びから働くことへのトランジションに向けた事後学習を行います。

### 修士インターンシップ・キャリア実習 A・B

対象: 大学院博士前期課程 | 全学教育科目

実習期間の振り返り、学びから働くことへのトランジションに向けた事後学習を行います。

## セミナー

対象: 全学年 | 「自己分析」や「企業・業界研究」、就職活動に備える「エントリーシート対策」「面接対策」などのオンデマンドセミナーを事前に公開します。いつでも自分のタイミングで気になる箇所から視聴可能です。公務員志望者や外国人留学生に特化したコンテンツもあります。また、企業Dayに併せて全学年が参加できるライブセミナーも開催しています。

## フェア

### 夏の企業Day(6・7月) & 秋の企業Day(10・11月) & 冬の企業Day(12月)

対象: 全学年

企業・団体と連携し、業界仕事研究、OBOG座談会、インターンシッププログラムの紹介などの、実践的なプログラムを対面とオンラインで提供します。直接、お話を伺うことで「知っている」企業・団体を増やし、選択肢を増やしていきます。1年生から参加できます。

### キャリア就職フェア(合同企業・団体説明会)

対象: 2024年9月及び2025年3月卒業(修了)予定の学生

進路・就職に関する情報提供及び、学生と企業などの出会いの場です。東北大生を積極的に採用している企業・団体などが参加します。大学主催だからこそ、東北大生に向けた情報をキャッチすることができます。

### 公務員・独立行政法人等業務説明会

対象: 全学年

公務員希望者必見! 公務員、独立行政法人等職員など公的な仕事に対する魅力を知り、理解を深めましょう。

## ワークショップ

### 就職活動選考準備ワークショップ (集団面接、グループディスカッション)

対象: 2024年9月及び2025年3月卒業(修了)予定の学生

実際にグループディスカッションや集団面接を体験することで、必要な知識とスキルの習得を目指します。

## キャリア支援センターを活用してよかった! / 先輩VOICE

就職活動や進路の選択、キャリア形成など様々なサポートを行っているキャリア支援センターを実際に活用した先輩学生の声をご紹介します。

### 自分一人では気付けないポイントに俯瞰的な視点を課題を洗い出して不安を解消

R・Sさん  
法学部4年  
内定先: 情報通信



学部2年生の秋頃から就活を意識し、3年生春頃にはインターンシップへの参加や情報収集を通じて、興味のある分野を調べ始めました。就活は正解がなく、フィードバックもありません。面接でうまくいかなかった時、選考から外れてしまった時など、自分一人では頑張るだけでは答えが見つけられなかった時、キャリア支援センターの個別相談が助けになりました。

自己分析や面接練習など、自分では気付けないポイントに俯瞰的な視点からアドバイスをもらえるので、課題を洗い出しやすかったです。また、自分が今何に悩んでいるのか、不安を言語化するという面でも頼もしい存在でした。私は就職活動の後半から週に1回ぐらいのペースで活用していましたが、行き詰まる前にもっと早く相談していたら...と思います。

### ケースに合わせて使い分け働くイメージを具体的に持つことがモチベーションにも

K・Kさん  
文学部4年  
内定先: 国家公務員



大学3年生の春休みから関連サイトへの登録や情報収集を始め、3年生5月の公務員講座から本格的にスタートしました。キャリア支援センターは多い時で月に3回ほど利用し、主に個別相談と面接練習をお願いしていました。面接練習では、本番さながらの雰囲気練習した時は初めての先生へ依頼するなど、目的に合わせて利用していました。面接のFBは先生

によって着眼点が変わるので、様々な角度から改善点や、自分の魅せ方を磨くためのアドバイスを頂けて、とても参考になりましたね。公務員を目指していると試験の方に重きを置きがちになりますが、インターンシップなどを通して働くイメージを具体的に持つこともオススメです。進路を決めるにあたり色々な人や職員に会うこともモチベーションに繋がりますよ!

### キャリア支援センターの情報やイベントが内定までの近道に

I・Wさん  
国際文化研究科2年  
内定先: 情報通信



修士1年生の冬から就活を始めました。学業の忙しさからインターンシップに参加できず、スケジュール管理の難しさにも焦りながらのスタートでした。求人サイトを見比べたり、友達と情報交換をしたりとたくてきるところから準備を進め、キャリア支援センター主催のイベントやフェアにも積極的に参加しました。中でもキャリア就職フェア(合同企業・団体説明会)は、日本の企業を知るきっかけや、求められる人材像、就職活動の大まかな流れを知ることができ、とても有意義でした。学業と就活の両立は大変ですが、日本での就職を意識したら早めに動き出し、全体のスケジュールを立てることをオススメしたいです。キャリア支援センターで発信している情報やイベントが近道になるかもしれません!

### 明日から使える具体的なアドバイスと、個性を活かす幅広いサポート

H・Sさん  
医学系研究科2年  
内定先: 医薬品メーカー



修士1年生の秋から情報収集を始め、本格的にスタートしたのは翌1月頃。博士に進むか進路に悩む時期を挟み、就職を決めてからは業界を製薬関係に絞り就活へ。キャリア支援センターでは、個別相談、インターンシップ応募、キャリア就職フェア(合同企業・団体説明会)、セミナー、エントリーシート添削、面接練習と幅広く相談にのってもらいました。浪人していた経緯や看護師免許を持っている背景などをプラスに活かす、具体的なアドバイスは特にためになりましたね。研究と就活の両立は時間を作るのが大変なので、オンラインと対面を使い分けられるのもよかったです。志望業界を決める際は、軸を決めて広い視野で探していくことが大事だと実感しました。迷ったらプロに相談してみよう!