

インターンシップは  
どんなことをするの？

長野県には  
どんな企業か  
あるの？

# 信州deインターンシップ!!

～あなたの可能性をみつけてみよう～

自分の将来を  
見つけたい…

働かなくて  
大変なのかな…



# 産学官連携インターンシップのしくみ



信州産学官ひとづくりコンソーシアムってどんな事をしているの？

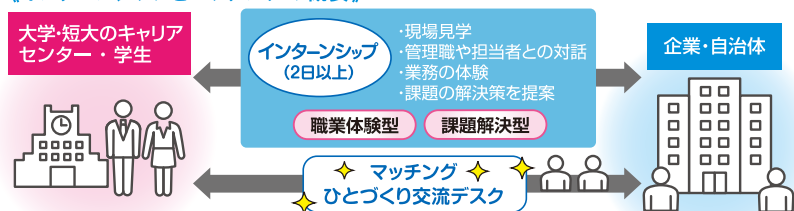
地域社会や県内産業を支える人材を育成するため、企業・大学・短期大学、行政が連携して学生と県内企業のインターンシップのマッチングの他、学生へのPRやインターンシップ先の開拓を行っています。



具体的には  
どんなことをしているの？

県の産学官ひとづくり支援員が、県内企業と大学・短期大学の学生をむすぶインターンシップのマッチングをしています。

## 《インターンシップとマッチングの概要》



インターンシップでどんなことをするの？

《企業によって、さまざま♪》たとえば…

### ■職業体験型インターンシップ

学生が現場の業務体験を通じて、キャリアに対する意識を高め、将来の職業選択に必要な情報や知識とは何なのか気づききっかけになる。



### ■課題解決型インターンシップ

学生が地域の企業が抱えている課題の解決策につながる提案に取り組むことで、課題解決能力の重要性を実感できる。



## 《NAGANOインターンシップ補助金》

学生が県内企業のインターンシップに参加する際にかかる交通費・宿泊費を県が補助します。補助の上限は3万円(ただし、職業いきいきアドバンスカンパニー認証企業は4万円)

詳しくは  
こちらから!



産学官ひとづくり支援員が学生さんのインターンシップをサポートします!

長野県 高等教育振興課  
産学官ひとづくり支援員  
高浪 美咲さん

インターンシップをする上で、不安な気持ちやわからないこと、いつでも相談してくださいね。皆さんの未来をサポートできるようマッチングさせていただきます。ぜひご応募ください!



具体的なインターンシップの流れを知りたいのですが、  
どんなことをするのですか？

長野県には製造業や観光関連産業などで全国展開する企業も多く、中には海外へ事業展開している企業もあります。  
分野ごとにインターンシップの流れ(イメージ)を見てみましょう!

製造業		
1日目	座学	● オリエンテーション ● 実習スケジュールと実務内容の説明
2日目	見学	● 実習職場の見学
3日目	実務実習	● 製造工程の見学・旋盤による加工作業
4日目		● 面取り加工作業・マシンでの切断作業 ● 製造機械部品等の段ボール詰め
5日目	まとめ	● 実習まとめ・レポート発表資料の作成／報告会

販売業		
1日目	座学	● オリエンテーション ● 実習の説明と作業上の注意事項
2日目	見学	● 店内各部門と実習部門の見学
3日目	実務実習	● 商品の陳列・補充作業の見学及び実践 ● 接客や商品の案内・説明の手伝い
4日目		● 開店前準備・店内清掃作業 ● 販売実習及び各種商品化の補助作業
5日目	まとめ	● 実習まとめ・レポート発表資料の作成／報告会

宿泊業		
1日目	座学	● オリエンテーション ● 実習スケジュールと実務実習の説明
2日目	見学	● ホテル館内各セクションの説明とスタッフとの顔合わせ
3日目	実務実習	● フロント業務での対応 ● ベルパーソンとしてお客様への対応実務
4日目		● コンシェルジュ見学 ● レストラン業務各種・ハウスキーピング業務
5日目	まとめ	● 実習まとめ・レポート発表資料の作成／報告会

※インターンシップの実施期間は2日間以上。ただし、企業により異なります。

インターンシップで訪問した  
企業に就職が内定した  
学生さんに  
聞いてみました!



長野県立大学 グローバルマネジメント学部  
グローバルマネジメント学科

長田 菜々子さん

インターンシップ先 >>> フレックスジャパン株式会社  
及び 就職内定先

Q1. / インターンシップを  
どのように知りましたか?

大学の案内を通して、産学官連携インターンシップについて知りました。以前からインターンシップに参加したいと思っていた企業が対象だったため、県を通して申し込みすることで、安心して最初の一步が踏み出せました。

Q2. / インターンシップの内容を  
教えてください。

企業の説明や、先輩社員の方のお話を伺ったうえで、企業から出された課題について、資料を作成しました。サイト運営の課題では、顧客の皆さまへどのように発信していくのか?というテーマについて取り組みました。

Q3. / インターンシップを通じて  
一番の思い出は?

社員の方々とたくさん話げできたことで、どのような人が、どのような思いを込めて仕事をしているのかを知ることができました。



インターンシップ先に  
就職が  
内定したんですね!

Q4. / インターンシップを終えて  
気づきがあったことは何ですか?

その企業で自分が働くとしたら、「どのような立場で働くことができるのか」という、具体的なイメージが持てました。

Q5. / インターンシップを経験した  
企業に就職すると伺いました。  
決め手を教えてください。

きっかけは、就活が進み自分がやりたいことに一番合っている企業だと感じたこと。そして、インターンシップで、社員の方々と話した時に感じた社風が、就職の決め手となりました。

Q6. / 長野県で働くことの魅力は  
何ですか?

長野県のものづくりについて多くの人に知ってもらいたいと思いました。長野に身を置いて仕事ができるのが魅力です。

Q7. / これからインターンシップを  
してみようと思う後輩たちへ  
メッセージをお願いします。

インターンシップは、自分の中の企業の印象と、実際の企業の差をなくしていく機会だと思います。そのため、参加を通して自分の中の企業の印象がどのように変わったのかが、重要だと思います。実際に会話することにより、いろいろと質問することで就活の最中では、埋めきれない穴を埋めることが可能だと思います。興味のある企業には積極的に足を運び、自分の中で実感を伴いながら、納得のいく選択をして下さい!!



voice

## 受け入れ先企業の 実際の声を聞いてみました

(一部抜粋)



とても優秀な管理栄養士さんを育てていらっしゃると思います。一人一人の自主性や積極的な姿勢が素晴らしいかったです。

将来が楽しみです。

(小諸市：食品製造業)



学生さんがインターンシップに来ることで、現場の雰囲気も明るくなり、変わります。何より業界の魅力も知ってもらえる良い機会でした。

(長野市：建設業)



自分が関心のある業界だけでなく、今の学びの内容に関係ないと思われる業界・職種の内ターンシップにも参加することで、キャリア形成に有効です。積極的に参加して下さい。失敗など恐れる必要はありませんから、もっと学生には積極的に質問をしてもらったり、体験をしていただきたいと思います。

(塩尻市：介護事業)



初めてインターンシップの学生を受け入れましたが、県、大学から親切なご指導を賜り、無事実習を終えることができました。

(佐久市：学術研究、専門技術サービス業)



学生さんがインターンシップを通じて企業研究をすることにより、就職時のミスマッチを減らすことのできる良い機会だと思います。

これからも希望があれば積極的に受け入れたいと思います。

(大町市：建設業)



学生を受け入れることにより、実習の企画、学生のフォロー、技術・知識の再確認など若手社員の育成にもつながると実感しております。学生さんの参加をお待ちしています。

(上田市：情報サービス業)



企業にとっても、就職を控えた学生と関わる貴重な機会です。今後も継続して受け入れさせていただきます。

(長野市：自動車小売業)

将来の就職に備える学生に、IT業界ではどのように仕事を進めるのかを伝えました。情報セキュリティの基礎を身につけていただき、プログラミング未経験者にも基礎を学んでもらいました。このような経験が学生さんの進路選択の一助となることを願っております。

(松本市：情報通信業)

# 海外インターンシップの支援内容



長野県では、グローバルに活躍する人材を育成するため、希望する学生に対し、渡航等の経費の一部を支援する海外インターンシップ支援事業を実施しています。

※令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症による影響から一時中止していますが、状況が好転すれば、支援を再開する予定です。

詳しくはこちらから!



詳しく教えてください!



## 対象者

県内の大学及び短期大学の学生

※卒業年度生は対象外です。

## 主な支援内容

### 対象経費＝海外への渡航及び滞在にかかる経費

- 航空賃(燃油サーチャージを含む。)
- 空港税等(空港使用料を含む。)
- 海外交通費(空港・宿泊施設間に係るもの及び通勤に係るものに限る。)
- 宿泊費
- 査証取得費用・海外旅行保険・賠償責任保険

※対象外/旅券取得費用・国内交通費・食費・服飾費・上記以外の海外交通費

支援額の上限  
14万円

## 主な渡航先



インターンシップ生が  
日本文化を伝える折り紙教室を  
開催しました!!



ベトナムのインターンシップ  
受け入れ先企業の皆さん

# 長野県内の企業を調べて、自己分析をしてみよう!!

長野県内の企業研究をしてみましょう。その上で自己分析をして、自分に合ったインターンシップ先や、就職先を具体的に考えていきましょう!



## 県内企業を調べてみよう

自分の希望する業種は?

Blank lines for writing the desired industry.

企業名や仕事内容を書き込んでみましょう

Blank lines for writing company names and job content.

## 自分を分析してみよう!

●頑張ろうと思えるのは

Blank lines for writing strengths.

な時で、

●この経験から

Blank lines for writing lessons from experience.

を大切にして取り組んでいます。

Blank lines for writing what was learned.

ということ学びました。

## 実際に絞り込こんでみよう

インターンシップに行きたい県内企業は

Blank lines for writing desired companies.

就職先としてふさわしい県内企業は?

Blank lines for writing suitable companies.



先輩社員から  
インターンシップで気を付けたい  
4つのポイント!!

インターンシップは就職活動の第一歩。  
社会人としての意識や最低限のマナー、ルールは守ろう!

### アドバイス1



お客様はもちろん社内でもお友達  
感覚はNG/親しき中にも礼儀あり、  
軽率な行動は控えよう!

### アドバイス2



個性は表現するものではなく発揮  
するもの。自分の意見がすべてで  
はありません!

### アドバイス3



職場によってはスマホの使用がNGのところ  
もあります。気軽に使えるスマホでも勝手  
に取り出して使用するのは控えよう!

### アドバイス4



体調管理はとても大切です。普段から  
健康チェックを心がけ万全な体調で  
インターンシップに参加しましょう!

最後のページに身だしなみ  
チェックシートがあるよ。  
インターンシップに行く前に  
自分でチェックしてみよう!

# インターンシップ de 就活対策 Check Sheet

## 身だしなみ & 持ち物

インターンシップは、あなたの職業選択への第一歩。  
アルバイトや授業・ゼミとは違います！  
鏡の前でチェックをして、社会に出るための準備を始めましょう！

インターンシップへいざ出陣!!



### 好感度UP!! チェックシート

チェックシートで確認してみよう

※インターンシップ先により服装は異なります。

#### 身だしなみ

##### □ヘアスタイル

長い髪はまとめ、すっきり整えよう。派手な髪色はNG。  
何よりも清潔感が大切!

##### □メイク

ナチュラルメイクを!  
アクセサリはNG

##### □スーツ

サイズがあったものを選ぶ。  
色は黒、濃紺、グレーが主流。  
スカート、パンツどちらでも可。  
※面接はスカートの方が一般的。  
※スカートはひざ丈が基本。  
座った時に丈が短くなる過ぎないかチェック!

##### □シャツ

首周りと着丈のサイズがあったものを選ぶ。色は清潔感のある白が無難。アイロンを忘れずに。

##### □靴下

スーツと同色の無地のソックスなら足下すっきりで好ましい。  
丈の短いものや派手な色はNG。

##### □シューズ

黒のビジネスシューズが基本。  
よく磨いておこう。

##### □カバン

A4サイズの黒がオススメ。  
目立つブランド品はNG。



#### 持ち物

##### 持ち物チェックリスト

- 筆記用具  企業案内  企業の地図
- エントリーシート※  スケジュール帳  メモ帳
- 印鑑  学生証  携帯電話/充電器
- ハンカチ・ティッシュ  折りたたみ傘  ストッキング(女性)



※企業へ提出する書類などは折れ曲がらないようクリアファイルに入水よう。  
※小物類はかさばらないように小袋などにまとめよう。



信州deインターンシップ!! ~あなたの可能性をみつけてみよう~

企画/長野県 県民文化部 高等教育振興課 制作/第一企画株式会社

\*掲載している情報は令和4年3月現在のものです。