

SOPHIA U

2025年度 上智大学地域懇談会

就職支援について

2025年6月1日・6月22日・7月6日

上智大学キャリアセンター



FOR OTHERS, WITH OTHERS

◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況
3. 就職活動のスケジュール
4. 上智大学の就職状況
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況
3. 就職活動のスケジュール
4. 上智大学の就職状況
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



1.キャリアセンターについて

就職・進路に関する支援・相談

- 場所: 四谷キャンパス 2号館1階
- 開室時間: 月～金曜日 / 10:00～16:30
- スタッフ数 : 9名
- キャリアアドバイザー数 : (非常勤) 26名

1.キャリアセンターについて

キャリアセンターの支援内容

ガイダンス開催数

約**150**件/年

OBOG交流会
インターン説明会 企業数

約**60**社/年

ガイダンス参加
のべ学生数

約**11,000**人

個別相談利用
のべ学生数

約**5,500**人/年

就職求人受付数

約**48,000**件/年

・キャリア科目
・インターンシップ
科目(国内外)

・キャリアディベロップメント
・キャリアデザイン演習
・グローバルインターンシップ
・経済同友会連携インターン
シップ など



ポータルサイト「WEBキャリアセンター(学生専用)」

キャリアセンターが発信する情報をまとめて掲載しています。

Sophia University WEB Career Center

※ 本サイトは在学中の上野大学正規生のためのサイトです。
卒業生、科目等編修生、聴講生、上智生以外の方はご退出ください。

WEBキャリアセンターへようこそ

English Page Here

キャリアセンターからのお知らせ

NEW 【重要】2024年3月は個別相談の予約を出来るタイミングが変わります。

- 【注意】 キャンパス外でビラ配りをしていた就活塾について
- 【注意】 ヘネッセ社員を名乗る不審な電話について
- 【注意】 派遣の人学問資格を名乗る不審な電話について
- 【注意】 学科LINEグループ等への悪件者の迷惑について

NEW 2024年度JALエアラインスクール上野大学特別協賛について

目的別に探す

- 個別相談を予約する
- ガイダンスを探す
- OB・OGについて知りたい
- 業界や企業を知りたい
- 求人を探す (25卒)
- インターンシップ等を探す

◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
- 2. 就職環境の現況**
3. 就職活動のスケジュール
4. 上智大学の就職状況
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



2. 就職環境の現況

■ 最近の就職活動用語(参考)

就活：就職活動

ES：エントリーシート（履歴書）

ガクチカ：学生時代に力を入れたこと

ナビサイト：求人情報等が掲載されたWEB上の検索サイト

オワハラ：企業が就活生に対して、就職活動を無理やり

終わらせようと強要する**ハラ**スメント

2. 就職環境の現況

2026年卒：倍率は微減。ただし、採用意欲は引き続き高い

求人倍率とは 民間企業への就職を希望する学生一人に対し、企業から何件の求人があるか

- **大卒者の求人倍率は1.66倍**
- **従業員数5000人以上の企業の倍率は0.34倍**
企業規模、業界・業種によっては求人倍率にばらつきがある

出典：株式会社リクルート「第42回 ワークス大卒求人倍率調査（2026年卒）」

https://www.works-i.com/surveys/item/250424_recruitment_saiyo_ratio.pdf

◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況
- 3. 就職活動のスケジュール**
4. 上智大学の就職状況
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



3. 就職活動のスケジュール

インターンシップ (IS) とは？

政府の定義では・・・

対象者：主に学部生（主に3・4年）及び大学院生

実施時期：長期休暇中

実施期間：短期は5日間以上、長期は2週間以上

目的：その仕事に就く能力が自らに備わっているか見極める

条件：職場での就業体験を伴い職場の社員が学生を指導する。
終了後、学生に対しフィードバックを行う など

NEW

定義を満たしたISの場合、ISの際の学生情報を採用時に利用できる。

3. 就職活動のスケジュール

インターンシップ（IS）等とは？

実際の状況は・・・

対象者：主に就活生

実施時期：授業期間中も長期休暇中も

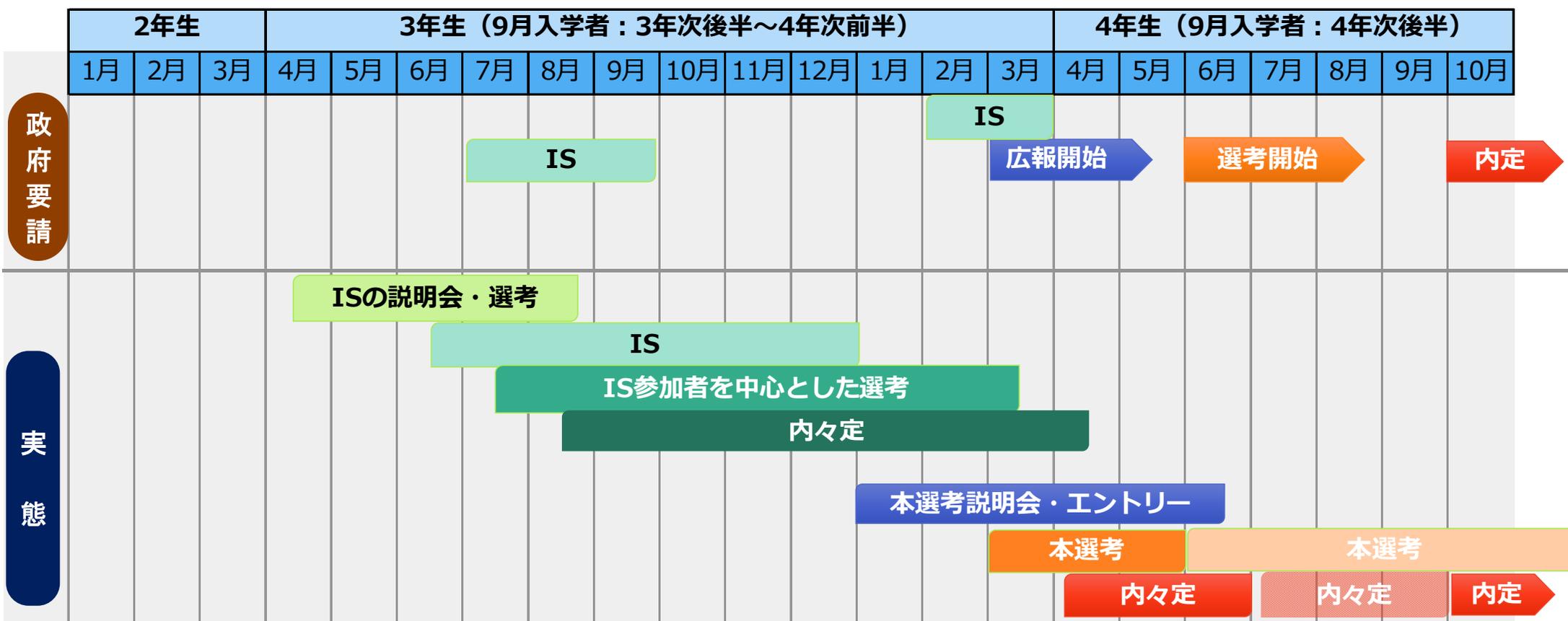
実施期間：半日～1日の会社説明会も含む

目的：個社や業界に関する情報提供・PR、選考情報の取得

※インターンシップの定義を満たしていない場合、「オープンカンパニー」や「ワンデー仕事体験」という名称のことも

※参加者のみならず、参加申し込み段階の学生情報を次のステップのために利用する場合が多い

3. 就職活動のスケジュール



IS=インターンシップ等

*9月卒業者は、次の3月卒と同様のスケジュール
 *内定先が4月入社の場合は卒業後入社まで待機

3. 就職活動のスケジュール

Point! インターンシップ (IS)等とは？

- ・3年生の夏休み前後に実施するものが多い
- ・実施期間はまちまち。基本的に、大手人気企業では選考がある。
- ・実施内容に関わらず、企業側は採用のファーストステップとして利用している
- ・2025年度現在では、本選考からの採用が主流
- ・ISに参加しない・できない場合でも内定を得ている学生は多い
- ・エントリーだけでも意味がある

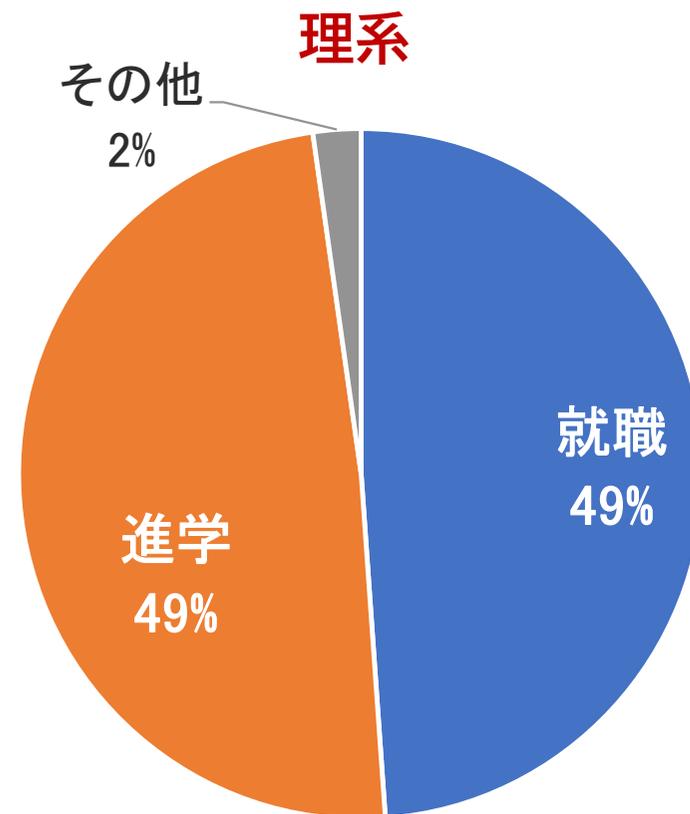
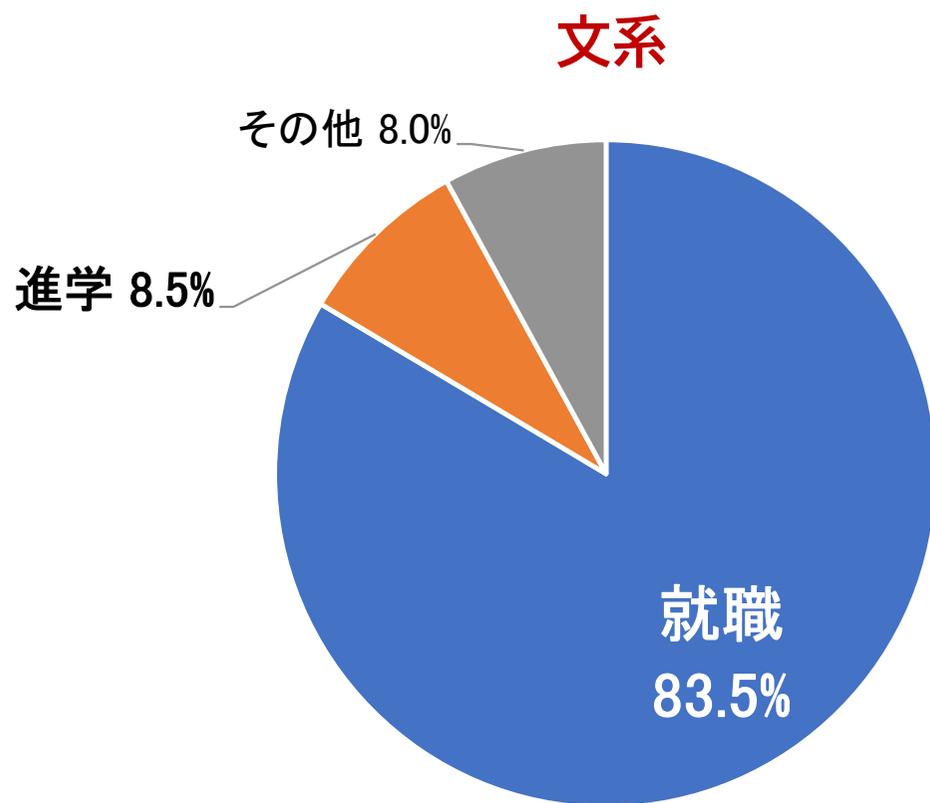
◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況
3. 就職活動のスケジュール
- 4. 上智大学の就職状況**
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



4.上智大学の就職状況

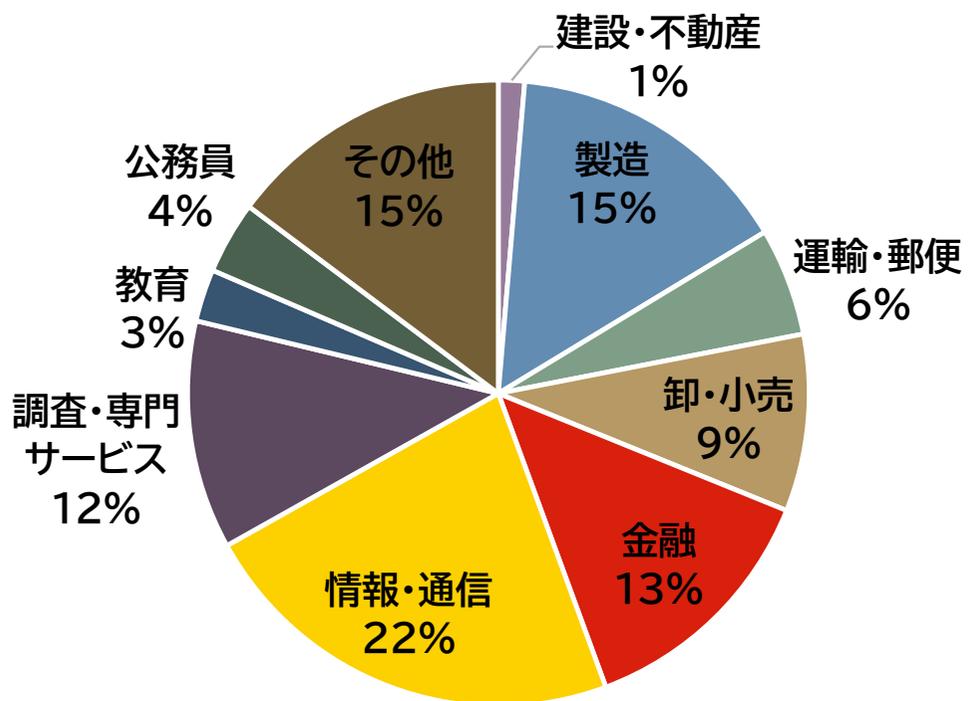
2024年度 学部生進路



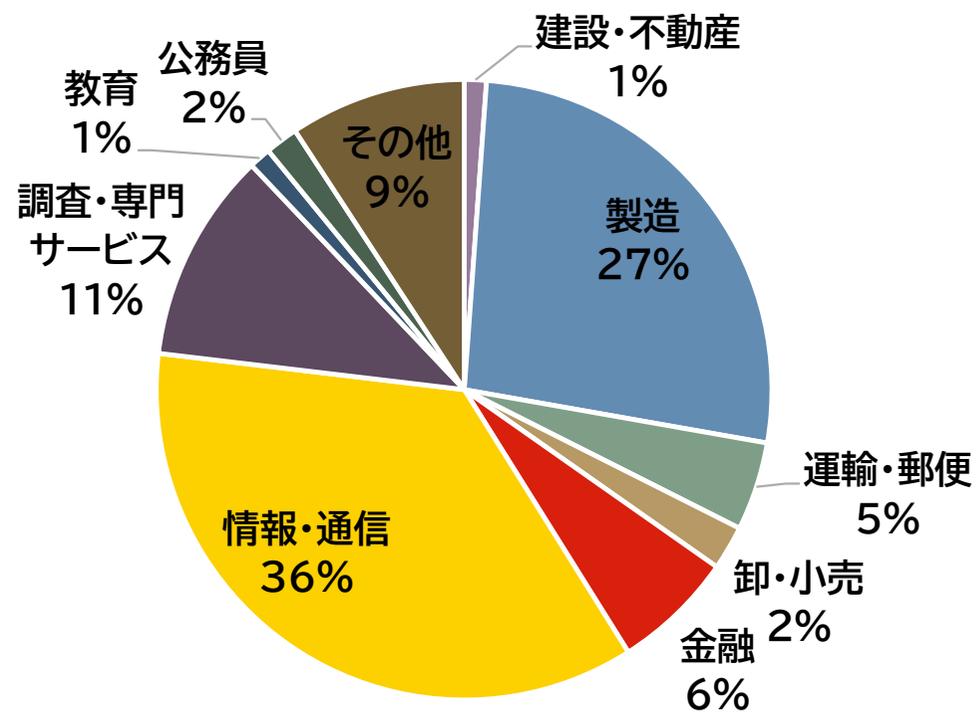
4.上智大学の就職状況

2024年度 学部生業界別進路

文系

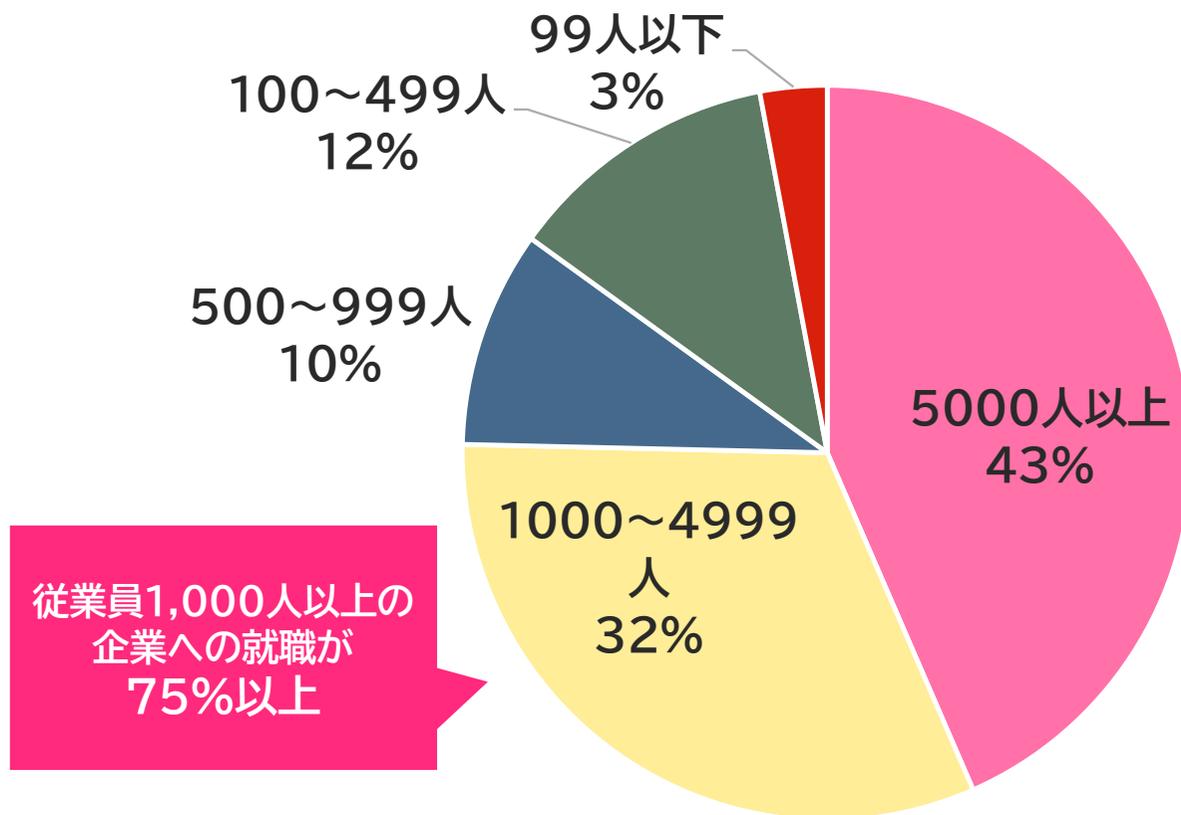


理系



4.上智大学の就職状況

2024年度 上智生の就職先の従業員人数別の割合



* 学部生のみ（従業員数非公開・不明企業を除く）

4.上智大学の就職状況

- 過去5か年分の学部・学科と大学院の研究科・専攻の進路先、公務員、進学状況などの詳細情報を大学公式WEBサイトに公開しています。
2024年度版からSPSF就職先一覧を記載



←こちらのQRコード
または地域懇談会特設サイトの
リンクからご覧いただけます。



◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況
3. 就職活動のスケジュール
4. 上智大学の就職状況
5. **キャリアセンターの学生支援**
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



5. キャリアセンターの学生支援

キャリアセンターの支援内容

ガイダンス開催数

約**150**件/年

OBOG交流会
インターン説明会 企業数

約**60**社/年

ガイダンス参加
のべ学生数

約**11,000**人

個別相談利用
のべ学生数

約**5,500**人/年

就職求人受付数

約**48,000**件/年

・キャリア科目
・インターンシップ
科目(国内外)

・キャリアディベロップメント
・キャリアデザイン演習
・グローバルインターンシップ
・経済同友会連携インターン
シップ など



5. キャリアセンターの学生支援

ガイダンス

■総合就職ガイダンス(就活の基本ガイダンス)

3年生直前の春休みから全10回開催。就活スケジュール、基礎的な知識、最新情報などを段階を踏んで解説。就職活動のペースメーカーに。

■キャリア形成支援ガイダンス(低学年向けガイダンス)

1・2年生対象の将来のキャリアを考えるためのガイダンス。講座形式のほか、他大と合同のワークショップなども実施。

■採用試験対策

筆記試験やES、自己PR、面接等の採用試験を具体的にイメージし対策を立てるシリーズ。模擬面接・模擬グループディスカッションも。

5. キャリアセンターの学生支援

ガイダンス

■内定者アドバイス会

就職活動を終えた4年生・修士2年生が、自分自身の活動体験を語る会。様々な業界の内定者が登壇。

■国際派就職・留学希望者向けガイダンス

全学年対象。留学予定者や、留学を考えている学生向けに就活と留学の両立方法や具体的スケジュール、留学経験を活かした働き方などを解説。留学経験者によるアドバイス会も実施。海外での仕事に興味がある学生向けのものも。英語での解説回もあり。

■理工・技術系向けガイダンス

技術系就職を考えている学生向けに学校推薦の制度の説明や、実際に技術職として働いているOBOGを招いた交流会も実施。

5. キャリアセンターの学生支援

ガイダンス

■卒業生交流会

全学年対象。24年は9月、10月、12月、2月に対面で実施。
一度に複数社の卒業生と会えるカジュアルな交流会。

■リスク対策ガイダンス

就職活動中に起こりがちなハラスメントやトラブルの事例紹介、
またその対処方法・相談窓口などについて解説。

■外国人留学生向けガイダンス

日本での就職を希望する留学生向けに、日本での就職活動についての
解説や、留学生を積極的に採用している企業を招いた説明会などを実施。
英語や中国語での説明回もあり。

5. キャリアセンターの学生支援

ガイダンス

■対象者別ガイダンス

- ・大学院生(進学検討者向けガイダンス)
- ・教員・教職希望者
- ・公務員希望者
- ・看護学科生向け
- ・障がいやコミュニケーションに困難を持つ学生向け

5. キャリアセンターの学生支援

■個別相談

進路・就職活動に関する個別相談を行っています。

- ・1回40分。専用サイト(WEBキャリアセンター)から要予約
- ・対面、もしくはオンライン
- ・英語または中国語での対応あり
- ・就職活動に関する全般的な相談のほか、ES添削や模擬面接なども



5. キャリアセンターの学生支援

キャリアセンター内には3台のオンラインWEBボックスを設置しています。

- ・ 1回90分
- ・ 専用サイトから予約
- ・ W i - F i 完備
- ・ 無料

WEB面接用個室(テレキューブ)



◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況について
3. 就職活動のスケジュールについて
4. 上智大学の就職状況
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



6. ご家族の接し方について

～就職活動を終えた4年生のアンケートから～

■ 就職活動中、保護者の言動・行動で「やめてほしい・困ると思ったこと」

- ・「今日はどこ受けるの?」「結果はいつくるの?」と全てのスケジュールを確認したがること
- ・〇〇の結果どうだったの?と聞かれる事。落ちていた時のダメージが増える
- ・干渉しすぎる
- ・興味を持った企業や業界を否定すること。『大企業=良い就職先』という考え
- ・周りの学生や兄弟と比べること
- ・zoom面接中に部屋に入ってきたこと
- ・親が大学生だった頃の知識で時代錯誤なアドバイスをしてくること
- ・「就活は上手くいっているか」「内定取れそうか」と心配されたこと

6. ご家族の接し方について

～就職活動を終えた4年生の言葉から～

■ 就職活動中、保護者の言動・行動で「嬉しく感じたこと、感謝していること」

- ・ 応募を悩んでいる企業について、客観的な視点から意見をもらえたこと
- ・ **社会人目線**からのアドバイス
- ・ 信頼して何も言われなかったこと
- ・ **zoom面接中に静かにしてくれたこと**
- ・ 最終的に自分が選んだ道を応援してくれたこと
- ・ 失敗・緊張している時に励ましてくれたこと
- ・ **考えを否定せず一緒に将来を考えてくれたこと**
- ・ 服装の相談に乗ってくれたこと。Yシャツにアイロンをかけてくれたこと
- ・ 新卒就活が全てではないから、気負い過ぎないでという言葉
- ・ 卒業までに就職先が決まれば良いとゆったりと構えてくれたこと

6. ご家族の接し方について

学生優位の状況・・・？

- ・採用活動の早期化
- ・採用活動の長期化
- ・学業、大学生活、留学との両立
- ・企業からの内定承諾への強いプレッシャー
- ・内定後の研修が多すぎる
- ・周りにはうまく行っている人ばかりと錯覚する

◆本日の話題

1. キャリアセンターについて
2. 就職環境の現況
3. 就職活動のスケジュール
4. 上智大学の就職状況
5. キャリアセンターの学生支援
6. ご家族の接し方について
7. よくあるご質問



7. よくあるご質問

Q. 留学を考えていますが、どういうスケジュールになりますか？ 4年で卒業できるでしょうか。

A. 留学については、行先、出発時期、留学期間などによって就職活動の仕方が異なってきます。昨年までの卒業生では、1年間の留学した学生のうち約4割が4年間で卒業しました。

5年間で卒業しても就職活動で不利にはなりません。コロナ禍以降、オンラインを利用して、留学と並行して就活をする学生は増えています。留学経験者の就職先への満足度は、卒業を延期したしなないに関わらず、留学をしなかった学生より高くなっています。キャリアセンターではガイダンスのほか、様々な留学経験者の就職体験報告記も閲覧可能です。

7. よくあるご質問

Q. スカウト型の就職エージェントに登録して企業を紹介してもらう方法があると聞きましたが利用して大丈夫でしょうか。

A. スカウト型の就職エージェントは、学生がスキルや希望職種などを登録し、それを元に企業が個別にオファー（アプローチ）をかける仲介をする業者です。現在は玉石混交の状況ですが、基本的には学生が内定を受諾した段階で企業から報酬を得るビジネスモデルなので、確実に採用されるような離職率の高い企業しか紹介しなかったり、強引に内定受諾を迫ったりするなどのトラブルが起きています。利用する場合でも、少なくとも就職エージェントの紹介だけに頼る活動はお勧めできません。

7. よくあるご質問

Q. 一人で就職活動ができないタイプです。就職塾に通った方がいいのでしょうか。

A. 進学塾と違い、就職塾は成功の形が見えにくいものになります。良心的な団体であっても、費用に対して必ずしも望んだ成果が得られるとは限りません。またエージェントと同様に企業からの紹介料で運営されている場合もありますので、利用には十分気をつける必要があります。大学の個別相談のほか「東京新卒応援ハローワーク（厚労省）」「東京しごとセンター（東京都）など、無料で相談できる仕組みはほかにもあります。

7. よくあるご質問

Q. 4年生の6月までに内定がもらえませんでした。あきらめて次の年度に活動した方がいいでしょうか。

A. 大手企業を含め、採用予定数を充足できない企業が増えています。採用人数を確保するため、公務員、進学から方向転換する学生や留学から帰国する学生を狙って夏以降も採用を継続する企業や、通年採用に切り替える企業は増えています。昨年7月以降に本学に届いた求人数は全体の4割強、7月以降に内定を得た学生は2割強います。あきらめずに活動することが大切です。WEBキャリアセンターでは6月以降、4年生向けの情報ページを設け、求人やガイダンス情報をまとめています。

7. よくあるご質問

Q. 就職活動のために1, 2年生のうちからできることはあるでしょうか。

A. 就職活動では、大学時代をどんなふうに、何に力を入れて過ごし、何を得たのかを問われます。特に最近では、他者と一緒に何かにとりくんだ経験やその中で果たした役割を聞かれることが増えています。課外活動やアルバイトだけでなく、ゼミや参加型の授業などチームで取り組む経験は重要です。また、こういった目的をもって授業を選択し、何を学んだかを聞かれることも増えています。大学生活を目的をもって、意欲的に過ごすことが大切です。また、新聞を読むなど、社会の現状を知る習慣を身につけておくと良いでしょう。

学外の公的な支援サービスについて

●東京新卒応援ハローワーク(厚労省)

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/_120809/_119933/tokyo_shinsotsu.html

●東京しごとセンター(東京都)

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



上智大学
SOPHIA UNIVERSITY

FOR OTHERS, WITH OTHERS