

転ばぬ先の寺子屋
インターンシップ

WorkBook
実習ノート

2026年7月



転ばぬ先の寺子屋
&カースキャリア

1：オリエンテーション

1) はじめに

- ・アイスブレイク
- ・資料確認
- ・その他～スケジュール、ドレスコードなど

2) 自己紹介（実習先）

- ・実習先紹介～転ばぬ先の寺子屋&カースキャリア
077-598-5844
- ・実習担当者紹介～村上文雄
coroterafumicyan@gmail.com
090-6324-4846

3) 実習目的と意義（習得できる力やスキル）

- ・企業研究力の向上～視野を広げる、PBLを体験
- ・OUTPUT力の向上～個人発表、グループワーク、プレゼン
- ・就活力の向上～企業とのコミュニケーションを中心に

※働く3つのスタイル～Labor、Work、Play

【個人Work】～この実習で、どうなりたいか、何を得たいか？

4) 書く力の醸成

- ・書く力の基本～内容（5W1H）と構成（SDS法）
- ・書く力の実践～実習日誌（WEB投函）

※大学独自の実習日誌は別途対応

実習日誌



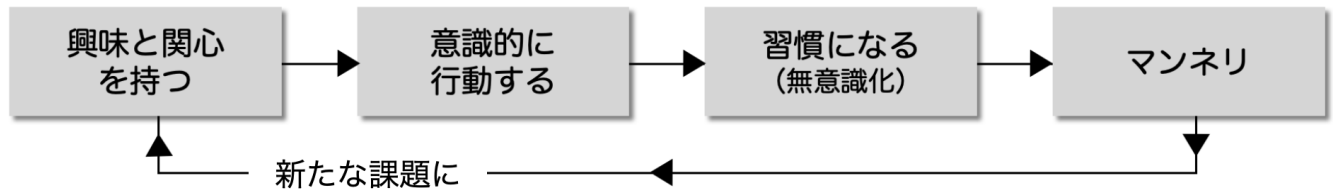
5) オンラインスキルの向上

- ・オンラインの必要性
- ・オンラインの留意事項

2：興味と関心

1) 習慣化のプロセス

- ・興味と関心から始まる習慣



- ・興味と関心を持って習慣化する事例

自分に興味と関心を持つ～自己分析⇒自己PR

相手に興味と関心を持つ～企業分析⇒志望動機

この実習に興味と関心を持つ

2) 興味と関心を持たなかった場合の事例

何となく過ごす、自分が語れない、「自分は自分、他人は他人」、自分未発見

3) 個人Work～SDGsに興味と関心を持つ

- ・企業の取り組みを調べてみよう！

キューピー～年間2.8万トンの廃棄卵殻を農産物の肥料として

日清食品～世界中で災害支援や飢餓支援のために食料提供

サントリー～ペットボトルのリサイクル

- ・個人Work～SDGsに興味と関心を持って、自分の取り組みを習慣に！

4) 質問も興味と関心から始まる

- ・相手に興味と関心を持つ
- ・会話が続く開かれた質問
- ・質問力を上げる訓練

1人が「自分の趣味」について話す

周りが質問する

3：グループ討議訓練

1) グループ討議の流れ

[課題確認] ⇒ [個人Work] ⇒ [グループ討議] ⇒ [発表 (OUTPUT)]

2) グループ討議の留意事項

- ・自分が意識すること～自分はどのタイプか？
- ・全員で意識すること～リスクシフトとブレインストーミング

3) グループ討議訓練

- ・事前準備～タイプの確認とブレインストーミング
- ・グループ討議課題の確認～「海難事故を生き延びる」
- ・個人Work～自分の意見をまとめる
- ・グループ編成
 - 自分のグループを確認する
 - グループに分かれる
 - リーダーと発表者を決める
- ・グループ討議
 - 全員が自分の考えを話す (OUTPUT)
 - グループで考えをまとめる
- ・グループ発表
 - 各グループの発表者が発表
 - 実習担当者のコメント～模範解答



4：社会で必要な力

1) グループ討議～大学生と社会人の違い

- ・ 個人Work～自分の考えをまとめる
- ・ グループ討議～全員で意見を出し合い、代表例として3つ決める
- ・ グループ発表
- ・ 実習担当者からコメント

2) 大学生と社会人の違いの事例

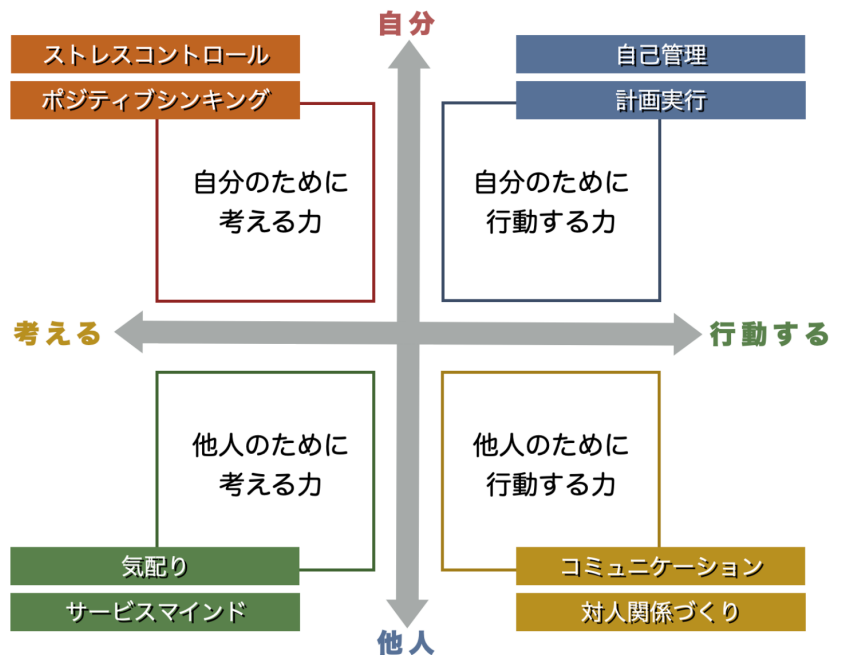
- ・ IQとEQ
- ・ INPUTとOUTPUT
- ・ 知識レベルと知恵レベル（答えは多数）
- ・ コミュニケーションの考え方
- ・ プライベートスペースとパブリックスペース

3) 社会で必要な力

- ・ 社会人基礎力
前に踏み出す力（アクション）、考え抜く力（シンキング）
チームで働く力（チームワーク）
- ・ 階層別に必要なスキル
テクニカルスキル、ヒューマンスキル、コンセプチャルスキル

4) 社会基盤力

- ・ 4つの領域と8つの力
ストレスコントロール
ポジティブシンキング
自己管理
計画的実行
気配り
サービスマインド
コミュニケーション
対人関係づくり



- ・ 社会基盤力の現状把握
- ・ 長所はエピソードで、短所は改善の取り組みを
- ・ 「長所と短所」と「強みと弱み」の違い

社会基盤力把握



5：自分を知る

1) 自分を知る必要性

- ・企業が知りたいこと～どんな性格？、何ができる？、何がしたい？
- ・自分のことを知らないとうなる
将来がイメージできない、仲間が増えない、対応力が身につかない

2) 自分の性格を知る

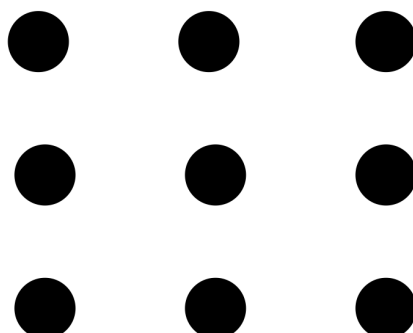
- ・ウオーミングアップ
困った時に捨てる動物は？
- ・性格チェック

		強い	普通	弱い
1	前向きに考える方である。			
2	友達とは明るく接している。			
3	いろいろなことに興味がある（好奇心旺盛）。			
4	友達と接するのは好きな方である。			
5	協調性があると思う。			
6	柔軟な考え方ができると思う。			
7	決断が早く、すぐに行動する方である。			
8	友達は多いと思う。			
9	冗談を言って友達を笑わせる。			
10	人に対して親切な方である。			
11	何事も最後まで頑張れる方である。			
12	自分から話すより聴く方が多いと思う。			
13	控えめである。			
14	慎重に行動する方である。			
15	落ち着きがないと言われることが多い。			

3) 自分の力やスキルを知る～何ができるか？

- ・ウォーミングアップ
一筆書き、ありの絵
- ・力やスキルチェック

		強い	普通	弱い
1	説得力（相手を納得させ、受け入れてもらう力）			
2	自己表現力（自分の考えや感情を伝える力）			
3	行動力（実際に体を動かして実践すること）			
4	気配り力（細かく相手に配慮する力）			
5	交渉力（当事者と話し合い、掛け合う力）			
6	発想力（思いついたことを表現できる力）			
7	問題解決力（問題を認識し解決策を見出す力）			
8	決断力（キッパリとあるべき方向性を決める力）			
9	目標達成力（目指にしていることを実現する力）			
10	計画力（物事を実施するとき、手順などを組み立てる力）			
11	企画力（課題達成に向け、行動することを立案する力）			
12	分析力（物事を細かな要素に分けてわかりやすくする力）			
13	コミュニケーション力（話を聴き、自分の考えを話す力）			
14	記憶力（経験したことを忘れずに覚えておく力）			
15	思考力（論理的・体系的に物事を考えられる力）			



- 4) 価値観のチェック
- ・ ウォーミングアップ
わらじ物語



- ・ 価値観をチェック～あなたが大切にしているものは何ですか？

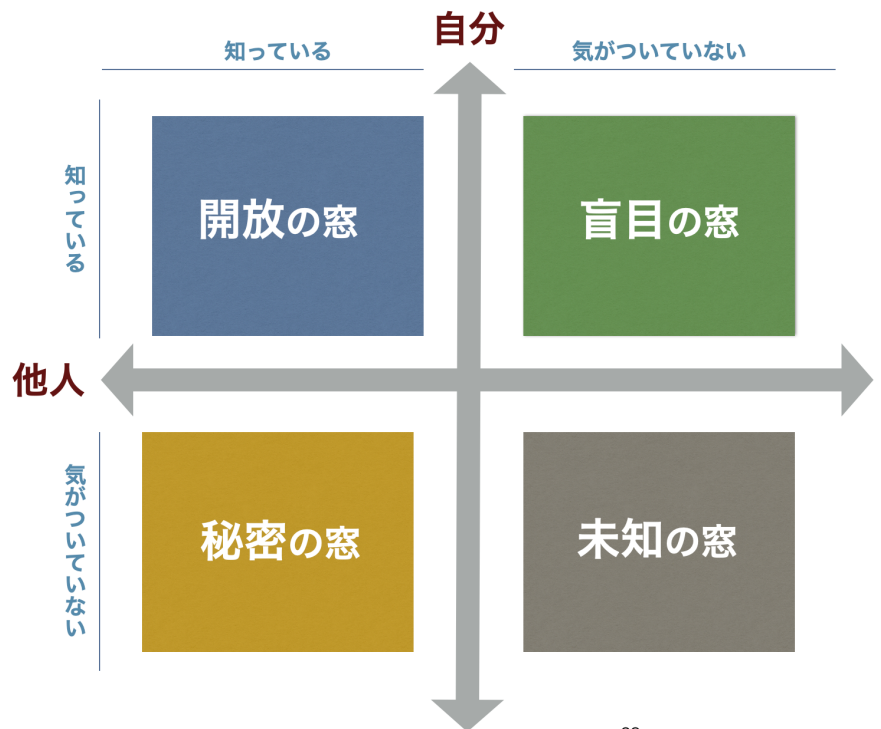
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

- ・ 合同企業説明会に活用

価値観	A社	B社	C社	D社	E社	F社	G社	H社	I社	J社
合計										

6：他人評価が重要

1) ジョハリの窓



2) ジョハリの窓の体験

- ・ 20の評価項目から自分で感じた自分をA欄に番号で記入（自分の知っている自分）
- ・ 2人1組になって雑談を楽しむ
- ・ 相手から教えてもらった番号をB欄に記入（他人の知っているあなた）
- ・ A欄になくB欄にある番号を書き出す（盲目の窓）

A	自己評価の番号

B	他人評価の番号

A欄にはなくて、B欄にある
番号を、下記に記入。
それが盲目の窓。

--

評価項目

1	表情が豊かだ
2	ニコニコしている
3	控えめである
4	テキパキと行動する
5	明るい人だと思う
6	優しい人だと思う
7	落ち着きがある
8	とにかく元気である
9	おとなしい感じがする
10	自信満々である

11	人の話は熱心に聴く
12	一方的に話す
13	やや早口で話す
14	人の話は静かに聴く
15	話ネタを多く持っている
16	周りを盛り立てる
17	説得力を感じる
18	相手の意見を受け入れる
19	話し手より聴き手が得意
20	相手の目を見て話す

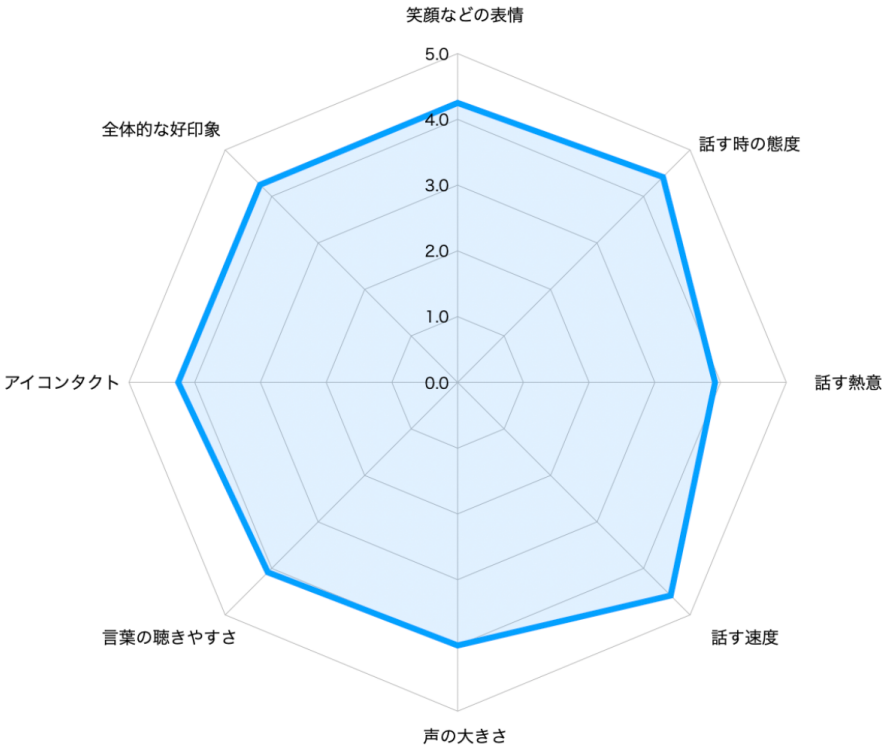
7：自己開示と他人評価

000000000000

一分間スピーチ評価



発表者氏名	1：よくない ～ 5：大変良い				
評価項目	1	2	3	4	5
笑顔などの表情					
話す時の態度					
話す熱意					
話す速度					
声の大きさ					
言葉の聴きやすさ					
アイコンタクト					
全体的好感度					



8：ストレス

1) ストレスを構成する3つの要素

- ・ストレス要因
- ・ストレス反応
- ・ストレス対応

2) ストレスに対するタイプ

- ・強い人
- ・弱い人

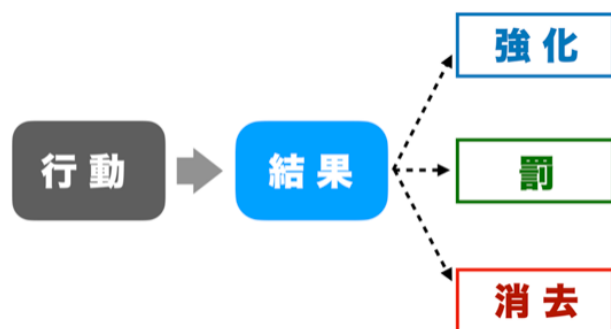
3) ストレスに対する考え方の違い

- ・相応しくない考え方
- ・好ましい考え方

4) ストレスコントロール

- ・イメージトレーニング
- ・セルフトーク～オペラント条件付け
- ・ベターシンキング
- ・ポジティブシンキング

3つのポイント～環境、変換、意識



9：生活習慣

1) 自分の生活習慣を振り返る

- ・ 代表的な一日の行動パターンを確認
 - ・ 課題を3つ書き出す
- 1：
2：
3：

2) 健康管理

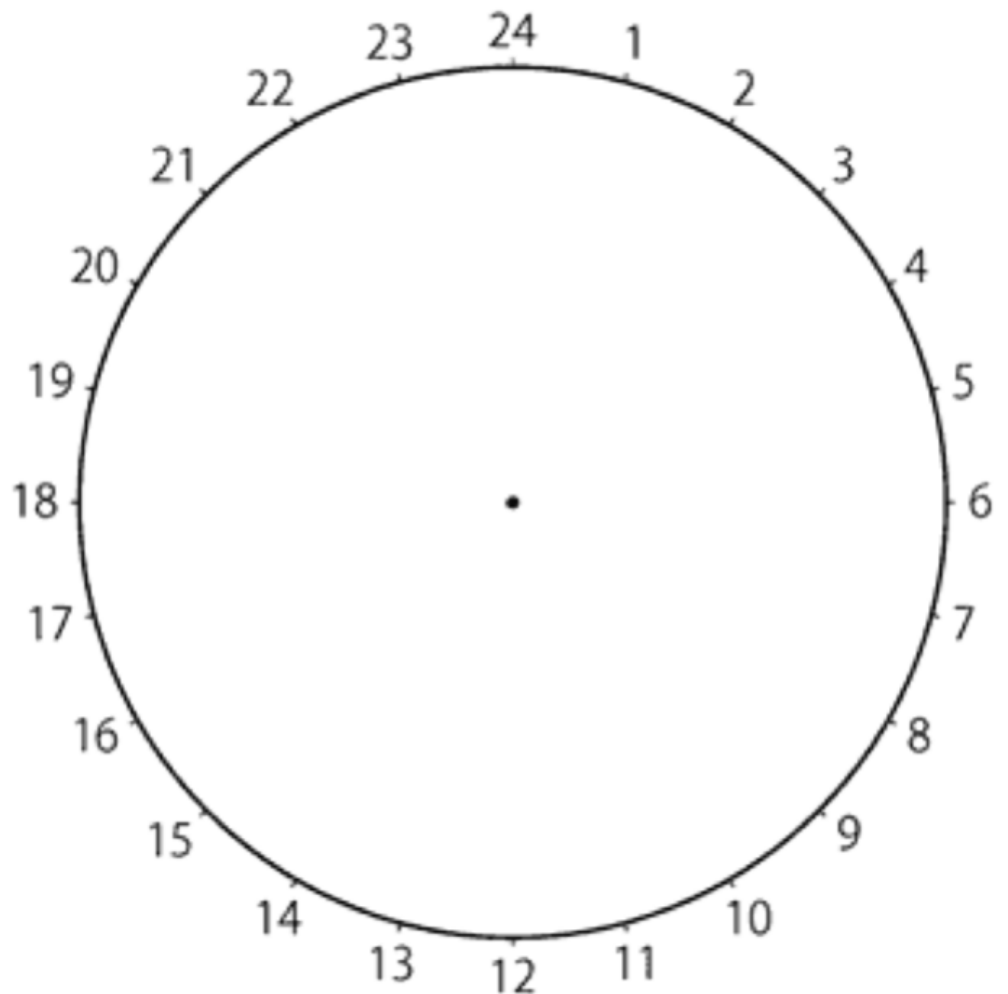
- ・ 体力づくり
- ・ 体力維持

3) 時間管理

- ・ 午前中を大切に
- ・ 時間をコントロールする

4) 企業の取り組み

- ・ 健康経営とは



10：計画的行動（計画力）

1) マネジメントサイクル

・ 目標 ⇒ 計画 ⇒ 実行 ⇒ 検証 ⇒ 次なる目標

2) 優先順位の付け方

- ・ 将来の目標を決める
- ・ やらなければならないこと、必要なことを書き出す。

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

- ・ 優先順位をつける～何から取り組まなければならないか

上記の番号を表に記入する

	すぐできる	すぐできない
重要である		
重要でない		

11：気配りとサービスマインド

1) あなたのサービス体験

2) 良好な対人関係のための対策

- ・マニュアル ⇒ マナー ⇒ 気配り ⇒ サービスマインド

3) 気配りのステップ

- ・「り」を取ったら
- ・相手に興味と関心を持つ ⇒ 観察する ⇒ 気が付く ⇒ 対応する
- ・観察力が重要

4) サービスの勘違い

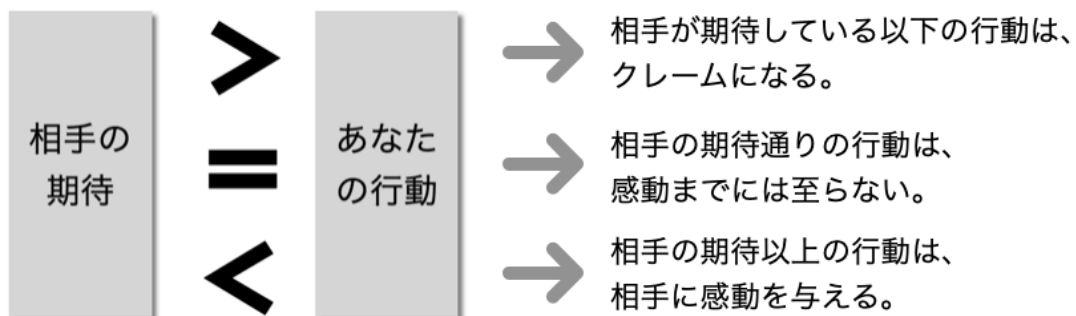
- ・販売促進、店舗環境、マニュアル、仕組み

5) サービスマインドの事例研究

- ・東京ディズニーランドの某レストラン

6) サービスマインド

- ・サービス業界の面接～顧客満足度とは？



- ・サービスマインドを高めるには

12：コミュニケーション力

1) コミュニケーションの構図

- ・ 事前情報～スキーマ、第0印象
- ・ 第1印象～笑顔など
- ・ 話す、聴くスキル
- ・ 取り巻く環境

2) コミュニケーションが重要なわけ

- ・ 経団連のアンケート

3) コミュニケーション4つの特徴

- ・ 対面前から始まっている
- ・ 相手が評価する
- ・ 情報の伝達～コミュニケーティオ
- ・ ノンバーバルコミュニケーション

4) 事前情報（スキーマ）を体験

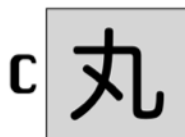
- ・ 文字から



- 1** 嫉妬心が強いタイプ
男性の場合は、女性っぽいタイプ



- 2** 男性なら「俺についてこい」タイプ
女性なら「自分から告白する」タイプ



- 3** 恋愛において消極的なタイプ
失恋の痛手をいつまでも引きずる

- ・ 写真から

5) 第一印象

- ・ 行動で表現できるもの、できないもの
- ・ 面接官のクセ
 - 初頭効果
 - ハロー効果
 - 類似傾向と寛大化傾向
 - 中央化傾向
- ・ 笑顔の訓練
 - 表情筋をほぐす～「ウイスキー大好きー」
 - 作り笑いではなく心から笑う～感動ノートを活用

6) 話すスキル

- ・ 話すスキルを磨く
 - 人前で話すことに慣れる
 - 伝えたいことを強調する
 - 熱意を持って話す
 - 普段からネタを集めておく
- ・ 言葉使い～敬語

	尊敬語	謙譲語
食べる	召し上がる	いただく
見る		
言う		
行く		

レポートをご覧になれますか？	
(取引先から訊ねられて・・・) 店長は外出されています	
こちらにお名前様をご記入ください	

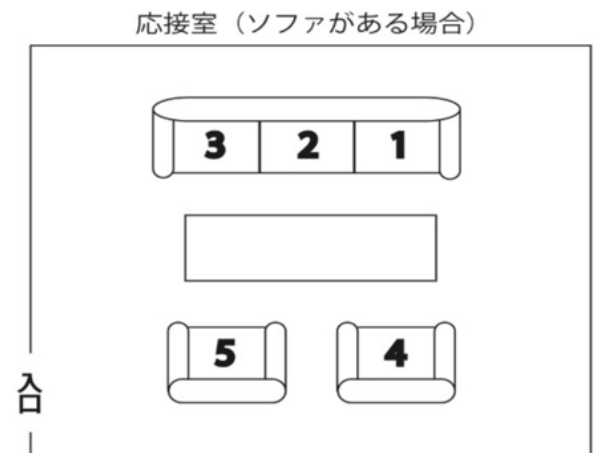
- ・ 気になる言葉使い
 - 「ら」抜き 「い」抜き
 - 「〇〇の方になります」
 - 意味の違う「はい」
 - 「ハンバーグになります」
 - 「お（御）」の乱発

7) 聴くスキル

- ・「聞く」と「聴く」の違い
- ・情報の伝達で「聴く」が最も重要
「聴く」45%、「話す」30%、
「読む」16%、「書く」9%
- ・聴くスキルとは
「あなたの話をちゃんと聴いていますよ」という態度で聴くこと
[その態度とは]
アイコンタクト、うまずき、あいづち
ミラーリング、ページングなど

8) 2人を取り巻く環境

- ・どこに座る？
- ・相手との向き合い方～正面敵対、左側から近づく



13：就職環境を知る

1) 現在の就職環境を知る

- ・新卒有効求人倍率とは～有効求人倍率の違い
- ・全体概況
- ・従業員規模別概況
- ・業種別別概況

2) 就職活動時期の変化

- ・就職協定で決まっていた

3) 企業採用活動の変遷

- ・就職協定
- ・最近の傾向

早期化や長期化、内々定の乱発、オンライン活動の定着、初任給の高騰など

4) 業界、業種、職種の違い

- 

- ・業界、業種、職種の違いを確認
- ・興味の対象と自分に合っているかの対象

14：企業研究

1) 企業理念と企業名

- ・ 企業名の由来クイズ～サントリー、ブリヂストン、ゼンショウ
- ・ JR西日本の正式名
- ・ 企業理念の事例～ユニクロ
- ・ [個人Work] ～興味のある企業の企業理念を調べてみる

2) 企業分類

- ・ 企業分類クイズ～第一次産業、第二次産業、第三次産業、第六次産業
- ・ さまざまな企業分類

3) 企業のさまざまな取り組み

- ・ 健康経営
- ・ 女性に優しい企業
- ・ ISO
- ・ 奨学金代理返済
- ・ 資格取得支援
- ・ その他～福利厚生や教育訓練など
- ・ [個人Work] ～興味のある企業の取り組みを調べてみよう

4) 企業情報

- ・ 基本情報、事業情報、経営情報、待遇情報、直近情報
※事業情報の基本～何をどのようにして提供しているか？
- ・ 自分独自の情報～自分が感じた情報⇒志望動機に繋がる

15：知って得する就活情報

1) 言語の使い方

- ・ 御社、弊社、貴社、当社
- ・ 「様」「殿」「御中」

2) 求人票の見方

- ・ 記載しなければならない事項
- ・ 週休2日制とは
- ・ 交通費の扱い

3) 賃金について

- ・ 賃金の仕組み
- ・ 初任給
- ・ 基本給と手当
- ・ 支給額から引かれるもの

16：コンサル体験と交流会

1) コンサル擬似体験

- ・IT業界～イーイノベーション
- ・住宅、建築、不動産業界～大倉
- ・教育業界～日本コスモトピア
- ・ホテル業界～ホテルエルシエント
- ・食品業界～合同食品、セラルージュ
- ・マスコミ業界～フジヤ
- ・コンサル業界～エイコー
- ・卸売業界～エバオン
- ・製造業界～タムラテコ、日新シール工業
- ・その他

2) 交流会

- ・社会人への質問事項を考えておこう！