

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Twitter @tohokucareer

最新のイベント情報や個別相談の空き状況を発信中

進路選択や就職活動に必要な情報がギュッ! 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。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
企業の動向	企業説明会		6月1日:採用活動選考開始		10月1日:内定式							3月1日:採用活動広報開始 4月1日: 入社式	
授業	ライフ・キャリアデザインA、C、D				経済同友会インターンシップ		ライフ・キャリアデザインB						
	インターンシップ事前研修							インターンシップ実習A・B					
セミナー	〔5月～翌4月〕自己分析／インターンシップ対策／エントリーシート対策／面接対策／〔10月〕就職活動スタートアップ												
フェア、ワークショップ	第2回キャリア就職フェア	夏の企業Day-インターンシップ・業界仕事研究フェア		第3回キャリア就職フェア（説明選考会）& 留学生対象ジョブフェア					冬の企業Day-OBOGによるインターンシップ・業界仕事研究フェア 公務員・独立行政法人等業務説明会フェア 秋の企業Day-選考対策	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）		キャリア就職フェア（合同企業・団体説明会） 就職活動キックオフセミナー	
個別相談（対象：全学年）													

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、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

対象：全学年 全学教育科目

〔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」

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。

インターンシップ事前研修

対象：全学年 全学教育科目

事前学習を通じてインターンシップ参加の目的を明確化し、自己理解や職業理解を深めることを目指します。学部1・2年生対象の「経済同友会インターンシップ」は履修学生のみ応募可能です。

インターンシップ実習A・B

対象：全学年 全学教育科目

就業体験を通じて自己理解や職業理解を深めること、事後学習によって学んだ事柄を定着させることにより、将来のキャリアを明確化し、学生生活をより一層充実したものとすることを目的とします。

フェア、ワークショップ

夏の企業Day-インターンシップ・業界仕事研究フェア

夏期休暇中に参加できるインターンシッププログラムの説明、参加企業・団体によるワークショップや業界仕事研究説明を聞くことができます。

公務員・独立行政法人等業務説明会フェア

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。

冬の企業Day-OBOGによるインターンシップ・業界仕事研究フェア

東北大学卒業生・修了生による交流会やワークショップ、業界・企業紹介やインターンシッププログラム紹介です。学部・研究科の先輩から企業選びの決め手や学びの活かし方をじっくり聞くことができます。

セミナー

自己分析＜オンデマンド＞

自分と向き合い、自己理解を深め、自分の長所や特性を把握し、キャリア構築に役立てます。エントリーシート作成の基礎になります。じっくり取り組みましょう。

エントリーシート対策（理系・文系別）＜オンデマンド＞

志望動機や自己PR、学生時代に力を入れたことなど、東北大生に求められるエントリーシート記入に必要な事柄の整理と書き方のポイントを学びます。

面接対策（理系・文系別）＜オンデマンド＞

個別オンライン面接、個別対面面接対策を中心に、面接で求められるマナーや応対について理解を深めます。繰り返し確認し、面接に備えましょう。

就職活動スタートアップセミナー＜オンラインライブ＞

就職環境やスケジュール、社会経済動向に対する理解を深め、企業選びの軸を明らかにし、就職活動の準備を進めて行きましょう。

色々なサポートが充実していて頼もしいね！



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。

＼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。

様々なサポートを広く活用し、第一志望に就職

S・Yさん
文学部4年
内定先：地方公務学部2年生の頃から情報収集を始め、個人面談や面接練習、書類の添削など幅広くキャリア支援センターのサポートを活用しました。場所に縛られずオンラインで受けられるのもとても助かりました。中でもキャリア支援センターの面接練習は、同じ先生に希望を出すこともできるため、改善点を振り返りやすく効率的に練習を重ねられたと思います。志望動機などの書類では、自分が伝えたいことだけではなく、志望先の目線に立つ書き方を教えてもらい、役立ちました。就活中はつい人と比べて焦る場面もありますが、周りを気にしすぎず自分を信じて駆け抜けてください！

迷ったらプロに相談。具体的に学んで不安を解消

R・Iさん
理学研究科2年
内定先：自動車メーカー学部4年生ぐらから就活を意識し始め、修士1年生の頃には先輩や気になる企業の話を聞き、インターンシップを経験するなど少しずつ準備をしていました。キャリア支援センターには就活や進路相談の経験豊富な先生方がいらつやるので、私の場合はオンライン個別相談で文章作成のポイントや、経験の掘り下げ方にアドバイスをいただき、とても参考になりました。就活中は不安やストレスで疲弊することもあります。焦りすぎず自分のできることを一つずつクリアしていくイメージで、時には同じ状況の友達と失敗談を笑い話にしながら気負いすぎずに頑張ってください。

キャリア支援センターの情報をチェックして就活をスムーズに

J・Lさん（外国人留学生）
国際文化研究科2年
内定先：機械メーカー修士1年生の冬頃から就活を始め、インターンシップも経験。日本での就職を決意してからは様々な業界の選考を受けました。国際文化研究科ではキャリア支援センターの利用率が高く、自分もキャリア支援センター主催の就職フェアや個人・グループ面接練習、ディスカッションなどに積極的に参加し、情報収集と実践練習を重ねました。研究と就活の両立は大変ですが、1人で悩みを抱え込まず同じく就職活動中の友達やキャリア支援センターの先生へ相談してみよう。大学からのメールやキャリア支援センターの新着情報をTwitterでチェックし、有効活用するのもオススメです！

進路選択や就職活動に必要な情報がギュッ！

「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。

WEBでも掲載中



※DCメールアドレスでのログインが必要です。



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

全学教育科目 1

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。

フェア 2

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「夏のインターンシップ・業界仕事研究フェア」、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。

個別面談 事前予約制 5

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。

セミナー 3

学生生活のプラン作成や就職活動の進め方など様々なセミナーをオンラインで提供しています。「大学生活の過ごし方」から「社会に出る準備」までをわかりやすく学ぶことができます。

ワークショップ 4

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。

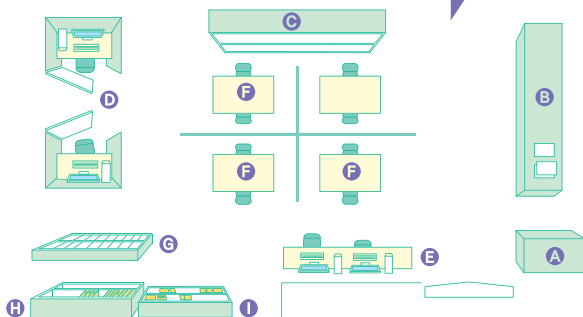
エントリーシート・書類添削や
企業研究、面接対策も！／
予約申し込みは
HP、または
コチラから

- 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



東北大学キャリア支援センターって 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

入退室時は二次元コードで入退室記録を行います。

B 窓口

OB・OG名簿、公務員試験の過去問題等を閲覧できます。スタッフにお声がけください。

C 書籍

就職活動をサポートする書籍がずらり。閲覧と貸出を行っています。

D オンライン面接ブース

企業・団体との面談や就職活動などで利用できます。

E キャリアインサイト

職業適性診断システムによる職業適性診断を受検できます。(所要時間:最短約30分～最大約120分)

F 個別相談

対面の個別相談はバーテーションで区切られた空間で行います。

G インターンシップ・説明会チラシ

企業・団体などのインターンシップ、説明会の情報やチラシが閲覧できます。

H 求人票

企業・団体などの求人票(紙媒体)が閲覧できます。

I 案内

官公庁・地方自治体のパンフレットや募集要項が閲覧できます。



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

※「2時間までの利用」または「荷物預かり+1時間までの利用」を選択。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。保護者様向けオンライン相談も開催中。

※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