

行政

研究所で

こんな

ところ

国家資格の中でも難関とされる、
国家公務員総合職を突破し
内定まで至った66期（2025年度卒業）の
先輩たちに聞きました！

行政研究所での勉強の仕方や、
心が折れそうになった時の支えは？
見えてきたのは

行研生らしい合格までの道のりでした。

官庁訪問を終え、

無事に内定を得た5人だからこを言える、

「国家総合職で内定をもらうためのメソッド」を
語ってもらいました。

私たちが
行研をご紹介します
していきます



政治経済学部地域行政学科・66期
野中ももこ
文部科学省

政治経済学部地域行政学科・66期
坂口未羽
財務省財務局

法学部法律学科・66期
北村虎万
財務省税関

政治経済学部政治学科・66期
綿貫愛莉
人事院

法学部法律学科・66期
伊藤美緒
厚生労働省

Cross Talk

行政研究所で

思い出の場所は「ここ」！

坂口：22教室です。面接対策に加え
て経済区分の授業もここで受けて
いたので、行研での大半の時間を
過ごした場所です。朝から晩まで
皆と悩みや不安を共有し合った
日々が、とても懐かしく感じられ
ます。

北村：22教室で国家総合職の試験や
官庁訪問の直前期に朝からみんな
で集まって対策や雑談をしていた
のを覚えています。精神安定剤で
した。

伊藤：私も22教室です。面接や官庁
訪問の対策で悩んだ時、不安にな
った時に、みんなに相談したり支
え合ったりしたからこそ乗り越え
ることができました。こんなことが
できるのが行研の最大の魅力です。
綿貫：同じく22教室です。みんな
集まって模擬面接などをしていた
ので多くの思い出がある場所です。
また、自習室も毎日通って勉強を
していたので一番長く過ごした場
所です。

野中：22教室と、201の自習室で
す。22教室はみんな言ってくれて

いるように、「チーム行研」の結束
を強められた場所です。201は
「マイスペース」として安心できる場
所でもありました。

試験合格のために 得意科目と苦手 科目の勉強法は？

北村：得意な科目は憲法ですね。法
律科目は出題のパターンを知るこ
とが大事なので、インプットの後は
とにかく問題に触れ、様々な傾向
を掴んでいました。苦手科目は数
的処理です。無理な問題は無理と
割り切って、頑張ればできそうな
問題をできる問題にしていくこと
を意識して問題演習していました。
結果的に数的処理の中でも判断推
理・資料解釈の点数が安定するよ
うになりました。

綿貫：得意科目は行政学です。問題
集や過去問を繰り返し返すことで傾向
や苦手分野を把握することができ、
その結果得点が安定しました。苦
手科目は、行政法です。通学時間
に必ず問題集を解くと決めて、継
続して行っていました。

国家総合職で 内定をもらおうためのメソッド

行政研究所のこんなところが支えになりました！



■ 関野 彦先生
 明治大学行政研究所や大手資格試験予備校で長年指導に従事。近年はYouTubeでの発信にも注力している。
 担当科目：数的処理・自然科学・面接対策

ここ数年で公務員試験は大きく変化しています。大学1年生3月から国家総合職(教養区分)が、3年生春に国家一般職(教養区分)が受験可能になりました。早い段階で数的処理や文章理解を学習すると、その後のスケジュールに余裕が生まれます(就活にも使えます)し、歴史や地理、理系科目の幅広い学習は、皆さんがこれからの大学生活で学ぶ内容の基礎にもなります。大学で学ぶ学問の基礎と、就職に向けての対策を合わせて効果的に行っていきましょう。



坂口：毎日行研に通い、先生方や皆と積極的に会話するようにしていました。ひとりっていると不安な気持ちにとられやすかったので、会話をすることで気持ちを前向きに保つことができました。

モチベーションを上げる方法…それは仲間の存在!

伊藤：得意科目は文章理解です。教養試験は文章理解で得点を稼いだかったので、毎日自習室に来たら最初に1問解くと決めていました。勉強をルーティン化したことで、得意だからといって勉強を怠ることがなくなり、安定して得点できるようになりました。苦手科目は国際関係です。日本と世界の動きを一つにまとめた年表を自分で作成しました。重要度が低い科目に時間をかけない代わりに、重要度が高い科目は苦手でも工夫しながら時間を割いて勉強をしました。

■ 図書コーナー
 参考図書の貸し出しや新聞を常に閲覧できる環境があります。先輩からの「官庁訪問」などの就職活動にかかわるお宝資料(持出禁止)があります。



事務室も活用しよう!



野中：自習室を自分好みにアレンジしたり、定期的に衣替えしたりして、モチベーションを保っていました。また、教育関係の本を読んで、文科省で働いている自分を想像する。一緒に勉強している仲間と談笑したり、趣味のギターの弾き語り、ドラマを見ることなどに没頭していました。

北村：今思えば、説明会等で志望官庁に足を運ぶなかで、ここで働きたい! って気持ちが高まり、モチベーションになっていた気がします。また落ち込んでいた時は猿楽町校舎で仲間たちと励まし合って、ここまで来られたと思います。

野中：自分の悩みを相談できる人が近くにいたことが大きかったです。始まってしまえば、二週間はあっという間でした。

坂口：官庁訪問の時期は他の公務員試験とも日程が重なっていて、約2週間毎日試験や面接が続き大変でした。それでも「ここが正念場だ」と覚悟を決めて臨んだことで、いざ始めてみると自然と集中力や活力が湧き、むしろ充実した日々を送れたと感じています。

野中：官庁訪問対策で辛かったのは、官庁訪問のハードルの高さに愕然とし、プレッシャーに押しつぶされそうになりました。それでも、乗り越えられたには理由があります。一つ目は、大学3年生の秋ごろから自身で作成していた、官庁訪問対策レジュメです。それを見返す事で考えの整理ができるのと同時に、「今までこれだけやってきたから大丈夫だ」と自分を鼓舞することができました。二つ目は、先生や友人との会話です。先生に面接対策などをやってもらったり、みんなと政策について話し合ったりしたことでもたくさん成長できました。



官庁訪問を終えて

綿貫：官庁訪問期間は面接が続き、体力的に大変でした。ですが、ふと今までの振り返ったときに、後悔なく終わりたいという気持ちが大きくなり、最後まで頑張ることができました。連日みんなと連絡をとり、励まし合っていたことも心の支えとなりましたね。

伊藤：官庁訪問対策では、自分の考えが思うようにまとまらなかったり伝わらなかつたりしたことが大変でした。官庁訪問の前日や当日はついにこの時が来てしまった! という気持ちでした。ですが、ここまで一緒に頑張ってきたみんな、指導して下さった先生やOB・OGの先輩、ここで働きたい! これに人生を懸けたい! という気持ち、「最善を尽くす」という自分の中で大切にしていることを思い出して乗り越えました。

北村：僕は官庁訪問対策が一番辛かったです。自己分析や政策研究を進めていく中で、自分に足りないものを知ることや、本当にやりたいことが分からなくなることがあり、苦痛でした。しかし仲間たちや先生方の力もあり、なんとか乗り越えることができました。



行政研究所

こんなところ!

みんなで頑張ろう!





みんながいるから頑張れる。
さあ、次はあなたの番!

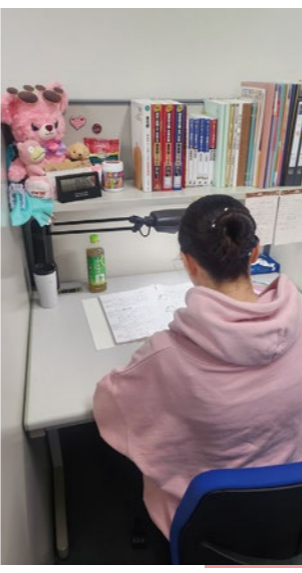


行政 研究所 ってなに とっしょろ!



もあるかもしれませんが、行政研究所でなら乗り越えることができると思っています。皆さんを心から応援しています。

北村：公務員を目指す皆様には、ぜひ根気強く頑張ってください。公務員試験は長期戦であり、挫折そうになってしまう瞬間が何度も訪れます。しかし行政研究所にはそんな瞬間を乗り越える力を与えてくれる仲間と先生方がいます。ぜひ皆様も周りの仲間と共に公務員就活に挑戦で、頑張ってください。応援しています!



■自習席
自習席は「マイスペース」自身の個人机がある自習室で、お気に入りのぬいぐるみやヘッドホン、マグカップなどを置いて、まるで自分の部屋のようにしました。この空間があったからこそ長い間勉強できたと思っています。

他学部の友人も出来るので、交友関係が広がるよ!



新入生のみなさんへ
エール
野中：公務員試験は、挑戦しようと思えることが最初にあつた。高い壁だと思えます。私がそうでした。ただ、一歩ずつ進むことで着実にゴールに近づけるのが公務員試験でもあります。「行動は習慣をつくり、習慣は人格をつくり、人格は運命をつくる。」私の座右の銘です。まずは行動から！ぜひ、今考えていることを行動に移してみたいと思います。

坂口：行政研究所は公務員を目指す学生にとって、授業や設備が充実しているだけでなく、何より人の魅力があふれる場所です。先生方やOB・OGの方々からの手厚いサポートに加え、同じ目標に向かって切磋琢磨できる仲間と出会える貴重な環境だと思います。自分一人で抱え込まず、多くの人と関わり協力しながら、自分が納得できる道を切り拓いてください。〇〇の一人として、心より皆さんを応援しています。

綿貫：行政研究所での学びや経験は、公務員を目指すうえで本当に大きな支えになります。困難や不安

私たちが内定を勝ちとれたのは行研があったから



伊藤：公務員試験は道のりが長く、大変なことも多いですが、行研であれば絶対に乗り越えられると思います。そして、後悔のない進路選択ができ、公務員試験を単なる就活で終わらせることなく、それ以上のものを得ることもできるはずです。今振り返ると、行研がなければ、そもそも公務員試験を諦めていたかもしれないと感じるくらい行研があったからこそ成功させることができた就活でした。公務員になりたい！という想いがあれば、ぜひ行研という最高の環境で合格を掴み取ってください。応援しています!

和泉キャンパス(リエゾン棟)
TEL : 03-5300-1448
E-mail : izgyosei@cmm.meiji.ac.jp
受付時間 : 月~金 9:30-17:30
(昼休み13:30-14:30を除く)

駿河台キャンパス(猿楽町校舎)
TEL : 03-3296-4420
E-mail : gyoken@cmm.meiji.ac.jp
受付時間 : 月~金 9:30-18:00



行研 年間 スケジュール

行研の様々なイベントは、行研生たち自ら企画・運営しています。これらのイベントを通して、「ヨコのつながり」同じ志を持つ仲間と切磋琢磨し、「タテのつながり」先輩や講師の指導を受けます。

私たちが
68期の行研執行部を
務めています！

合宿や新イベントなどを
企画していきますので、
よろしくお願いします。



副企画長
小松原陽生
(法3)

企画長
金濱成吾
(法3)

副幹事長
福田逢咲
(法3)

幹事長
古郡愛結
(法3)

合宿長
相澤秀星
(政経3)

副総務長
柘植衣花
(法3)

ガイダンス & 入室試験

ようこそ
行政研究所へ！



春学期総会 (1・2年生)

合宿の詳細連絡などが行われます。
終了後は OBOG 講演会などが企画されます。

夏合宿 (2年生参加必須)

3年生の幹部学生が引率します。
2026年度は、1泊2日
@山中セミナーハウスで
行います。

GD・GW 対策 集中講義 (秋)

9 秋学期 10 11 12 1 2 3

春学期

4 5 6 7 8

対面式

1・2年生が一堂に会し、
年間行事の説明がされ
係などを決めます。

GD・GW 対策 (1・2年生) 集中講義 (春)



OBOG 総会・懇親会 (隔年開催)

現役生は準会員として
懇親会に参加することができます。
先輩方の貴重なお話を聞き
繋がるチャンスです。

秋学期総会 (1・2年生)

行研運営を2年生幹部へ引き継ぎます。
内定獲得した4年生による座談会なども
企画されます。

模擬試験 (1・2年生)

試験運営は内定を得た4年生です。
実力を測る良い機会です。

新イベント

推し省庁・自治体 シェア会 (1・2年生)

67期執行部と共同で企画した
新イベント。
「自分の推し省庁・
自治体の意外な一面」を
みんなで気軽にシェアする
交流会です。

人物試験などでは
GD (グループディスカッション) や
GW (グループワーク) の対策を
しておくことが必要不可欠です。
春と秋に実施される集中講義で、
知識よりも体験がモノを言う
GD・GWのレベルアップに
取り組みましょう。

副企画長
田中千晴
(法3)

副総務長
秋山佳澄
(法3)

総務長
末高さくら
(法3)

就職キャリア支援センターも上手に活躍しよう！

M-Careerに登録して、個別相談や卒業生名簿の閲覧、
GD・面接等の選考対策イベントに参加できます。
就職活動の心強いサポートを受けましょう。
行政研究所での勉強や活動にプラスして、
就職キャリア支援センターもマストで利用しましょう。



M-Career
<https://meiji.pita.services/career>



タテのつながり

各府省庁で活躍している行政研究所出身の卒業生(OBOG)が数多くいます。後輩たちの参考になればとたびたび激励に来てくれることも。そんな先輩たちの生の働きぶりや試験勉強の仕方を聴くことができるのも行政研究所の魅力の一つです。行政研究所の白取拓磨さん(法3)から先輩の仕事ぶりに触れてモチベーションがアップした気持ちを寄稿してもらいました。

67期生

白取 拓磨(しらとり・たくま・法4)



活躍する先輩の話を聞いて

私は現在国家総合職試験合格と内定獲得を目指し、明治大学行政研究所で研鑽を積んでいます。当研究所では、数多くの内定者を輩出してきた講師陣がいらっしゃいますが、私は特に渡辺講師から指導を受けています。通常の授業に加え、現場で活躍するOBOGから直接お話を聞く機会を設けていただいていることに、大変感謝しています。先日、中央省庁で活躍されている先輩から貴重なお話を聞く機会がありました。

先輩からは、現在行っている仕事内容から、内定を勝ち取るうえでの大事なことまで、詳細なアドバイスをいただきました。特に、どこを志望する上でも必要なアドバイスだけでなく、自身の志望先の特色を具体的に知れたことが、大変有益でした。また、現在私が学習している行政法の知識が、仕事にも大きく生かされていることを聞き、日々の学びの重要性を再認識し、強い学習意欲へと繋がっています。

このように自身の志望に合った個別具体的な指導と、OBOGによる貴重なサポートを受けられる行政研究所という環境に大変満足しています。この恵まれた環境を最大限に生かし、内定を勝ち取るという結果で、皆様の期待に応えられるよう、全力で取り組みます。

58期生

吉田 大輝(よしだ・ひろき)



明治大学法学部卒業後、一橋大学国際・公共政策大学院へ進学。2019年4月に公正取引委員会入省。現在は公正取引委員会事務総局官房参事官(デジタル担当)付デジタル調査官

後輩たちの励みになれば

「自分の理想とする社会を実現する」という強い意思を持ち、自分の中の可能性を信じて努力を尽くせば、必ず道は開けます。いつの日か同じ志を持つ仲間として、共に良い社会を作りあげていける日を楽しみにしています。

行政研究所では、合宿を機に同級生との絆が深まったことが一番の思い出です。それ以来、日常的に論点を戦わせ、情報を共有し、共に切磋琢磨した経験は私の財産です。また、OBの方々の「縦の繋がり」にも救われました。院試の際には手厚いご指導をいただき、それが公共政策大学院への進学、そして現在のキャリアへと繋がっています。

現在は、巨大IT企業の独占を防ぎ、デジタル分野において公正な競争環境を整えるために新規立法されたスマホソフトウェア競争促進法の運用に携わっています。

【全文は行政研究所ホームページでご覧いただけます】

行政研究所の魅力

AIにも聞いてみた

行政研究所は、国家公務員総合職を目指す高い志を持った明大生たちが切磋琢磨する場です。公務員も選択肢の一つと思っている新入生の皆さん、

大学生活、楽なほうに流れる？それとも、強くなるほう行く？

ヨコのつながり

私たち68期執行部が行政研究所の魅力をお伝えしちゃいます！

公務員試験は長期戦。一緒に頑張りましょう。



その1 イベントや講義でステキな仲間と出会えちゃう

思い出に残っているイベントは、**夏合宿**です。これまで関わりのなかった仲間と新たに交流することができ、また他学部生との交流もあり、お互いの大学生活について語り合い有意義でした。(総務長・末高さくら、法3)



やっぱり合宿が楽しい思い出です。また、代々の執行部が運営する総会では、**OBOGの方から直接**お話を聞くことができ、**将来の公務について**具体的に考えるキッカケになりました！(幹事長・古郡愛結、法3)

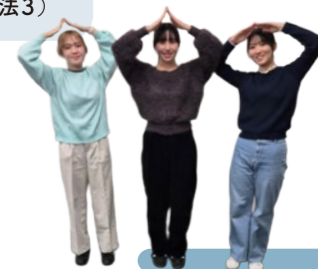
2年の夏合宿は同じ学部であっても交流がなかった人たちが他学部の人とBBQをするなど、楽しい時間を過ごせます。また、講義に出席することで知り合いも増え、**学部の枠を超えて仲良くなる**のは魅力です。(副企画長・田中千晴、法3)

その2 新入生のみなさん一緒に頑張りましょう! (^O^)

行政研究所で仲間と切磋琢磨しながら、**目標達成を目指しませんか。**(副幹事長・福田逢咲、法3)

行政研究所は講義を受けたり、勉強や試験の情報を手に入れたりするだけでなく、**相談できる仲間や先輩ができる場所**です！(企画長・金濱成吾、法3)

行政研究所の講義では、普通の授業ではなかなか会えない、クラスや学部が違う友達と、会って話せることが一番の魅力です。同じ目標に向かって努力する友達ができます。少しでも公務員に興味があれば、ぜひ入所してください！(副総務長・秋山佳澄、法3)



- ✓ 「本気」の先輩たちが、すぐそばにいる国家総合職を目指す先輩たちと一緒に学び、考え、成長できる場所。それが行政研究所。
- ✓ できなくてOK。逃げなければOK。最初は差があって当たり前。大事なのは、続けること。
- ✓ 行政研究所は、未来の自分を鍛える場所。ちょっとしんどい。でもその分、気づいたら自分が変わってる。