



Meiji Job Trial

ガイドブック2024
(学部1・2年生対象)

 **MEIJI UNIVERSITY**

就職キャリア支援センター

Meiji Job Trialで自分のキャリアを考えてみよう

Meiji Job Trialとは…

学部1・2年生を対象とした、低学年限定の就業体験プログラムです。
夏季休業期間中に3日間以上かつ15時間以上の実習を、企業・団体で行うプログラムとなります。
企業・団体でのプログラムの参加前に「事前研修」、参加後に「振り返り面談」が準備されたプログラムで、「①職業観を醸成し、自身の長所・短所を知り、自己理解を深める」ことと「②現時点の自身の能力と社会で求められる能力のギャップを知る」ことを目的としています。
このプログラムで学んだことや気づいたことに基づいて、その後学生生活のなかで、どのように成長できるか、何に挑戦できるかを一緒に考えていきましょう。

Oh-o! Meijiグループ

「Meiji Job Trial（低学年限定就業体験プログラム）特設ページ」

Meiji Job Trialの各種情報についてこちらから確認できます。
Meiji Job Trial 参加希望者は、Oh-o! Meiji アンケート「2024年度 Meiji Job Trial 申し込みフォーム」に回答してください。回答後、Oh-o! Meijiグループ上にて特設ページを確認することができますようになります。

Meiji Job Trial申し込みフォーム画面



＜Oh-o! Meiji ログイン画面＞

※こちらはイメージです。

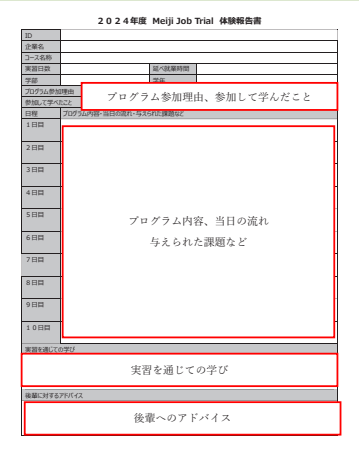
Meiji Job Trial（低学年限定就業体験プログラム）特設ページ



※こちらはイメージです。

（参考）Meiji Job Trial体験報告書

過去にMeiji Job Trialに参加した先輩の報告書です。



※こちらはイメージです。

CONTENTS

Meiji Job Trialについて	
参加の流れ	4
準備・マナーについて	
Eメール、Meiji Mail、電話、身だしなみ、メール・お礼状、オンライン、参加の心構え	14

大学HP

Meiji Job Trial

大学HPからも申し込みの流れ等を確認することができます。

- ▶ 明治大学ホームページよりアクセス
 - ①左側のメニューより「就職・キャリア」をクリック
 - ②Meiji Job Trialをクリック
- ▶ URLからアクセス
 - <https://www.meiji.ac.jp/shushoku/MeijiJobTrial/index.html>
- ▶ QRコードからアクセス



【学部1・2年生の皆さんへ】Meiji Job Trialに参加する

プログラムには以下の7つのSTEPがあります。説明会以外すべて必須となりますので、スケジュールをご確認のうえ、期原厳守でご対応ください。詳細は「M-Career（特設ページ）」のガイドブックをご確認ください。

STEP1 事前研修・事前研修課題（4月中旬～5月下旬）	STEP2 プログラム説明会【任意・参加推奨】（5月中旬）
STEP3 募集要項確認（5月上旬から）	STEP4 応募書類提出（5月中旬～6月中旬）
STEP5 選考結果発表（7月上旬予定）	STEP6 プログラム参加（夏季休業中）
STEP7 事後面談・体験報告書提出（9月下旬）	

※こちらはイメージです。

（参考）公務員志望者向けインターンシップ

官公庁のインターンシップの多くは、大学経由での申込みをするよう指定されています。詳細は各受入先のインターンシップページにて確認してください。また、大学への応募書類については、大学HPよりご確認ください。

- ▶ URLからアクセス
 - <https://www.meiji.ac.jp/shushoku/intern/index.html>



※こちらはイメージです。

Schedule



注意事項

- 事前研修A～Dの受講、事前研修課題の提出は必須です。
未受講の場合は、応募資格がありません。
- スケジュールは変更する可能性もありますので、最新の情報は大学ホームページ、「Oh-o! Meiji」等で逐一確認するようにしてください。

参加の流れ

STEP1					STEP2	STEP3	STEP4	STEP5	STEP6	STEP7
事前研修A プログラムの流れ 目的	事前研修B 自己分析 伝わる文章の書き方	事前研修C 業界・企業研究方法	事前研修課題	事前研修D ビジネスマナー	プログラム説明会 (任意・参加推奨)	募集要項確認	応募書類提出	選考結果発表	企業・団体の プログラム参加	事後面談・ 体験報告書提出
この順で受講してください										
日程： 4/12(金)～ 5/20(月)	日程： 4/12(金)～ 5/21(火)	日程： 4/12(金)～ 5/22(水)	日程： 4/12(金)～ 5/23(木)	日程： 4/12(金)～ 5/24(金)	日程： [生田キャンパス (理系対象)] 5/16(木)～ 5/17(金) [和泉キャンパス (文理不問)] 5/21(火)～ 5/22(水)	確認が取れたもの からOh-o!Meiji で公開 (5月上旬頃予定)	日程： <第1希望 エントリー> 5/16(木)～ 5/30(木) <第2希望 エントリー> 6/7(金)～ 6/14(金)	日程： 7月上旬(予定)	日程： 8/1(木)～ 9/19(木)	日程： 9月下旬(予定)
受講方法： Oh-o!Meiji	受講方法： Oh-o!Meiji	受講方法： Oh-o!Meiji	提出方法： Oh-o!Meiji	受講方法： Oh-o!Meiji	開催方法： 対面 ※詳細は Oh-o!Meiji に て連絡します。		提出方法： Oh-o!Meiji	連絡方法： Oh-o!Meiji	夏季休業期間	開催方法： オンライン(予定) ※詳細は Oh-o!Meiji に て連絡します。 ※企業・団体のプ ログラム終了後、 1週間以内に 体験報告書を Oh-o!Meijiに て提出してくだ さい。

※事前研修A、B、C、事前研修課題の順で受講してください。
事前研修Dは期間中はいつでも受講できます。
各々の締め切り日が異なりますので、ご注意ください。

※受講にはある程度時間がかかります。
特に締切前は回線が混み合いますので、余裕をもって受講してください。

Schedule

参加の流れ

Meiji Job Trial

STEP1. 事前研修 A～D・事前研修課題

事前研修A～Dの受講と事前研修課題の提出が必須です。
事前研修A、B、C、事前研修課題の順で受講してください。
事前研修Dは、期間中はいつでも受講できます。

事前研修A プログラムの流れ、目的について

事前研修B 自己分析講座、伝わる文章の書き方について

事前研修C 効果的な業界研究、企業研究の方法、実習先の選び方について

事前研修課題 事前研修A～Cについて、課題を提出（シート①、シート②（事前））
※シート①とシート②はワークシートが異なります。必ず両方に回答してください。

事前研修D 実習先で役立つ基本的なビジネスマナーについて



Q1 学内PCが使える場所は？
A1 QRコードから確認してください。



Q2 受講しようすると、セキュリティの警告が表示される！
A2 「すべてのコンテンツを表示」をクリックしてください。

Q3 事前研修のリンクからサインインする方法が分からない！
A3 ①リンクURLをクリックするとサインイン画面が表示されますので「Meiji University Single Sign-On」を選択します。
②共通認証システム(Oh-o! Meijiシステムと同じID/PW)でログインできます。



注意事項

- 全ての動画に確認テストがあります。3問全て正解で受講完了となります。
- 全問正解できなかった場合は「再受験」を選択し、全問正解するまで受験してください。
- 受講状況はこちらで全て確認できます。早送り、スキップ等により全て受講していない場合は、応募資格は与えられませんのでご注意ください。

受講方法

①Oh-o!Meiji にログインし、「グループ」から「Meiji Job Trial（低学年限定就業体験プログラム）特設ページ」をクリックしてください。



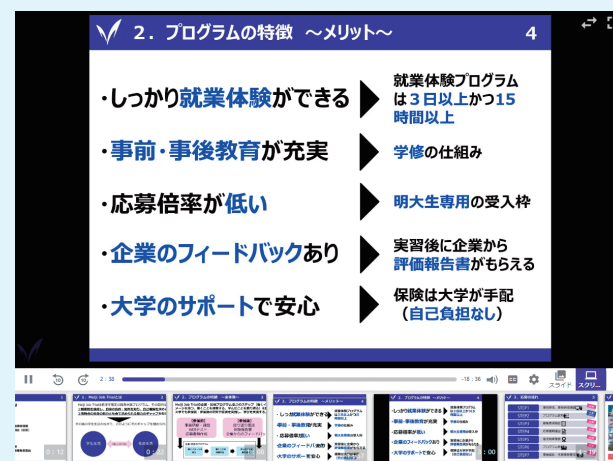
※こちらはイメージです。

②「グループトピック」の「事前研修・事前研修課題」から各研修課題を受講することができます。



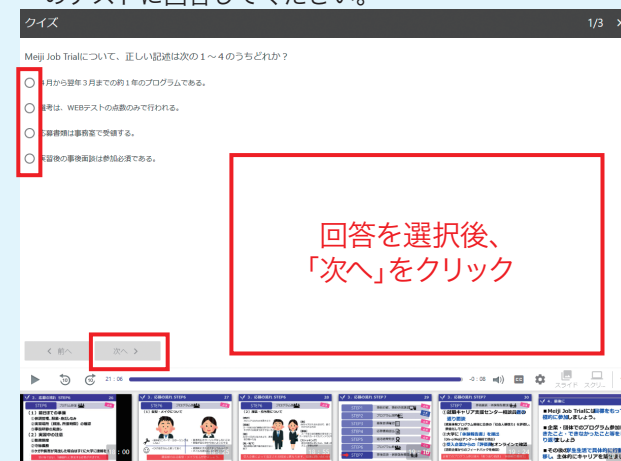
※こちらはイメージです。

③研修動画を最後まで視聴してください。



※こちらはイメージです。

④動画の最後に確認テストが3問ありますので、すべてのテストに回答してください。



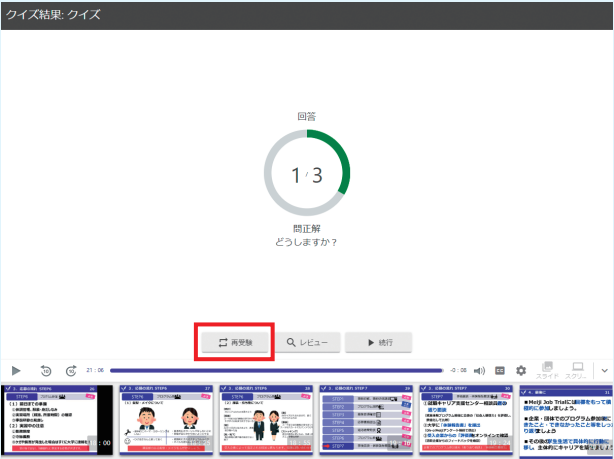
※こちらはイメージです。

Schedule

参加の流れ

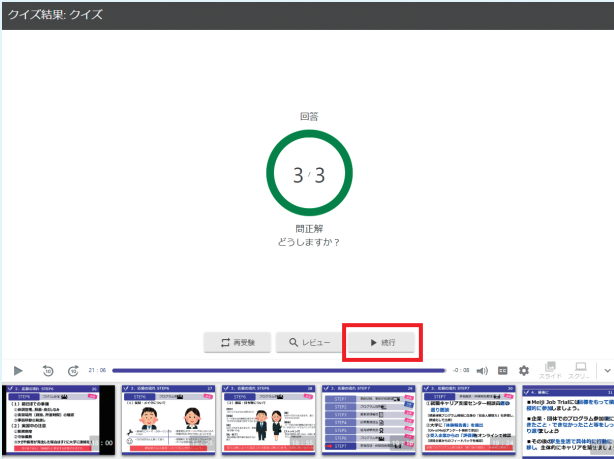
Meiji Job Trial

⑤回答後、結果が表示されます。全問正解できなかった場合は、「再受験」を選択し、再度回答してください。



※こちらはイメージです。

⑥全問正解後、「続行」を選択し、受講を完了させてください。



※こちらはイメージです。

事前研修課題（イメージ）

事前研修 A、B、C を受講後に提出してください。
(シート①、シート②(事前))

Meiji Job Trial事前課題シート①
事前研修A～Cの各課題の回答を黄色セルに入力してください。

【事前研修A】
課題A-1 大学で挑戦したいこと、またはしていること (200字)

課題A-2 関心のある進路とその理由 (200字)

【事前研修B】
課題B-1 ライフラインチャートが上になっているとき・下になっているときとはどんな共通点がありますか？以下に入力してください。
(上がっているとき) (下がっているとき)

課題B-2 あなたの身近な人3名に、自分の長所について聞いてみましょう。聞いた長所を以下に入力してください。

課題C-1 興味を持った業界は何業界ですか？

課題C-2 何故その業界に興味を持ちましたか？事前研修Cにあるモチベーショングラフ・過去・現在・未来アプローチを参考に考えてみましょう。

課題C-3 その業界に含まれる企業を3つあげましょう。

※こちらはイメージです。

Meiji Job Trial事前課題シート②
社会人基礎力チェックシート

このシートは、社会人基礎力の自己評価シートです。各項目について、自分の現状を評価し、改善策を記入してください。

評価項目: 社会人基礎力 (コミュニケーション能力、問題解決能力、チームワーク能力、自己管理能力、社会常識能力)

評価方法: 1. 自己評価 (1～5段階) 2. 改善策 (自由記入)

評価結果: 社会人基礎力 (1～5段階) 改善策 (自由記入)

※こちらはイメージです。

STEP2. プログラム説明会（任意・参加推奨）

企業・団体による合同説明会です。プログラム内容について直接お話しを伺うことで、文字情報だけでは分かりにくい「社風」が分かったり、今まで気づけなかった業界を知ることができますので、参加は任意ですが、推奨します。

[生田キャンパス(理系対象)] 5/16(木)・5/17(金)

[和泉キャンパス(文理不問)] 5/21(火)・5/22(水)

各日 12:40～14:30で開催(対面形式)

- ・参加企業・団体は日程により異なります。
- ・詳細は別途Oh-o!Meijiグループでお知らせします。

STEP3. 募集要項確認

企業・団体の募集要項で、実習内容や条件などをよく確認してください。
募集要項は内容が確定したものから、順次公開しますので、こまめにチェックしてください。

アクセス方法

Oh-o!Meijiグループからご確認ください。

検索方法

- ①日程や希望職種など、希望条件を選択してください。
- ②検索をクリックしてください。



注意事項

- 企業・団体名で探すとき
アルファベットは半角で入力してください。
漢字・カナ・ひらがなは全角で入力してください。
- 業種で探すとき
各企業・団体が選択した業種です。

明治大学 Meiji Job Trial

企業検索画面

① 実習業種

1. 農業・林業 2. 漁業 3. 鉱業・採石業 4. 建設業 5. 製造業 6. 電気・ガス・熱供給・水道業 7. 情報通信業 8. 運輸業・郵便業 9. 卸売業 10. 小売業 11. 不動産業 12. 学術研究・専門・技術サービス業 13. 宿泊業・飲食サービス業 14. 生活関連サービス業・娯楽業 15. 教育 16. 医療・福祉 17. 芸術・文化 18. その他(サービス業) (職業紹介、ビルメンテナンスなど) 19. 公務

実習職種

営業 サービス (接客) 企画・マーケティング 広報・宣伝 経理 総務 人事 SE 研究・開発 技術 公務 その他

実施方法

対面のみ 対面とオンラインの併用

実習地 (都道府県)

北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 新潟県 富山県 石川県 福井県 山梨県 長野県 岐阜県 静岡県 愛知県 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県 鳥取県 島根県 広島県 山口県 徳島県 香川県 愛媛県 高知県 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県 その他

企業・団体名

募集日程

8月1日(火) 8月2日(水) 8月3日(木) 8月4日(金) 8月5日(土) 8月6日(日) 8月7日(月) 8月8日(火) 8月9日(水) 8月10日(木) 8月11日(金) 8月12日(土) 8月13日(日) 8月14日(月) 8月15日(火) 8月16日(水) 8月17日(木) 8月18日(金) 8月19日(土) 8月20日(日) 8月21日(月) 8月22日(火) 8月23日(水) 8月24日(木) 8月25日(金) 8月26日(土) 8月27日(日) 8月28日(月) 8月29日(火) 8月30日(水) 8月31日(木) 9月1日(金) 9月2日(土) 9月3日(日) 9月4日(月) 9月5日(火) 9月6日(水) 9月7日(木) 9月8日(金) 9月9日(土) 9月10日(日) 9月11日(月) 9月12日(火) 9月13日(水) 9月14日(木) 9月15日(金) 9月16日(土) 9月17日(日) 9月18日(月) 9月19日(火)

実習日程

3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日以上

学部・専攻内容

学部不問 文系学部 (文・経・法・政治経済・経営・文・情報コミュニケーション・国際日本・農食リソース学部) 理工学部 (農学部(農学・農芸化学・生命科学) 総合理工学部)

留学生の受け入れ

日本語能力試験N1以上であれば受入可 日本語能力試験N2以上であれば受入可 日本語能力試験N3以上であれば受入可 日本語能力試験N4以上であれば受入可 日本語能力試験N5以上であれば受入可 日本語能力試験N6以上であれば受入可 日本語能力試験N7以上であれば受入可 日本語能力試験N8以上であれば受入可 日本語能力試験N9以上であれば受入可 日本語能力試験N10以上であれば受入可

② 検索

※こちらはイメージです。

検索結果

「企業検索画面」の下に結果が表示されます。

検索結果

1

●最新の公開日順に表示されています。

●表示件数を変更できます。

●「ID」「公開日」をクリックすると昇順・降順が変更できます。

1 - 5件 / 5件

10件

▼

表示

ID	企業・団体名	コース名	実習日数	受入人数	公開日
99999	株式会社めいじろう	営業コース	5日	3	4月16日
99998	株式会社めいじろう	企画コース	3日	2	4月22日

※こちらはイメージです。

クリックすると、「募集要項詳細」が表示されます。

募集要項詳細


明治大学
MEIJI UNIVERSITY

明治大学 Meiji Job Trial

募集要項詳細（学生閲覧用）

企業ID			←
企業名	株式会社	カブシキカイシャ	
コース名称	同社特設	製造現場職人コース	
要入人数	2		
日程の確定状況	①面接（要入人数との面接希望で変更の可能性あり。変更の場合は、要入人数の調整を優先して対応）		
実施日程	6月22日（水）、6月23日（木）、6月24日（金） 6月6日		実施日程
実施時間	09時30分～17時15分		実施時間
持ち込み	45分		
実施方法	対面のみ		
主な実施地	住： 県 会場： アークス： 備 考：		
手帳内容			
交通手段 （行き帰り、通勤）	有り		
交通手段 （徒歩）	該当なし（実施地の詳細を参照）		
飲食の補給	有り		
実習中の服装	3点エスローム・作業服などの持ち帰り		
プログラム中の復習補給	有り（全日程）		
実習以外の総合的な指導	有り（全日程）		
実習費	5,000円		
実習場所	特設		

実習プログラム（※実習希望のご都合により、一部内容が変更になる場合があります。ご了承ください。）

日程	内容
----	----

応募条件

学歴・専攻	専門学校
学部所属	機械工学科、電気電子工学科を希望します
使用するアプリケーション	ワード、エクセル
その他応募出来る	
留学歴の有無	
卒業後のキャリア	機械設計のスキル、電気設備設計のスキルを身に付けていただきます
会社での学修の目標	有り

明治大学からのコメント

特記事項	
------	--

一覧に戻る

企業ID、企業・団体名、コース名称、実習日程は、応募の際、必要になります。予め控えておくか、企業詳細をコピーしておきましょう。

募集要項のチェックポイント

- 学部や留学生の場合の求められる日本語レベル等、自身が応募できる実習先か？
- 自分の目的に合った内容か？
- 全て参加できる日程か？
 - ・ 夏季休暇前に事前ガイダンスや面談（シフト調整）を行う企業・団体先が一部あります。
事前に分かるものは募集要項に記載されていますので、参加できる日程のものを選びましょう。
 - ・ 日程が未確定の場合、原則全候補日を空けておく必要があります。ただし、備考欄に「日程は柔軟に対応します」や「希望日をお知らせください」等の文言が記載されている場合は、実働日数分の希望日を確保し、合格後に受入先と調整してください。
 - ・ 選考によっては、第1希望・第2希望とも合格になることがあります。日程が重複していないか、事前にしっかり確認してください。

※こちらはイメージです。

STEP4. 応募書類提出

- ・応募書類の提出をもって、応募手続き完了となります。
- ・期日までにOh-o!Meijiグループ内のアンケート機能から回答してください。
- ・締切前は回線が混み合うことが予想されます。余裕をもって準備を進めてください。
- ・合格者の応募書類は受け入れ先企業・団体へ提出します。

提出期間

- 第1希望応募：5/16(木)～5/30(木)
□ 第2希望応募：6/7(金)～6/14(金)

第1希望の応募終了後、受け入れ枠に余裕のある企業・団体のみ第2希望の応募を行います。対象企業・団体は、6月上旬（予定）にOh-o!Meijiでお知らせします。



注意事項

- 一度応募した後のキャンセルは、受入企業・団体等への迷惑になるため絶対にできません。
■第1希望、第2希望ともに合格となることもあります。参加日程の重複に注意してください。

作成上の注意事項

設問概要

- ## 1 企業ID/企業名/コース名称
- 募集要項記載のとおり入力してください。

2 メールアドレス

普段使用している企業・団体連絡用のフリーメールアドレスまたはMeiji Mailを推奨します。

3 電話番号

実習先から直接連絡が入る場合があります。
必ず留守番電話設定にしておきましょう。

4 実習先の業界・企業を選んだ理由（200字以内）

なぜ「この業界」なのか、業界内でなぜ「この企業」なのか等を、自分の考えを踏まえて具体的に書きましょう。

単に好きだから、興味があるからではなく働く視点で書きましょう。

5 プログラムを通じて成長したいこと（200字以内）

身に付けたいこと、自分なりの目標を明確に書きましょう。

6 自己PR (400字以内)

自分の強みは何か、またその強みを本プログラムの中でどのように活かしたいか、読み手にイメージが湧くよう具体的に書きましょう。



注意事項

- 応募書類入力内容等の不備は、選考で減点の対象となります。作成時には十分注意してください。
- 就職キャリア支援センターでは審査に公平を期すため、応募前の書類添削は行いません。



**Meiji
Job
Trial**

就職体験プログラム

グループ名 Meiji Job Trial(低学年限定就業体験プログラム)特設ページ

概要

Meiji Job Trialは、大学卒業後の職業体験プログラムです。
 本イベントは2024年度Meiji Job Trial 3rd-Yearの特設ページになります。こちらのページで各種ご案内・情報をお知らせします。

遠くから学生生活にたいへん思い入れが強い方々のご参加を、
 是非実現してください。Meiji Job Trial 3rd-Year 特設ページにご参加していただきませんか？

 **メニュー**

-  グループページ
-  ガイダンス 参加の流れ
-  事前研修・事前研修課題
-  企業・団体のプログラム
-  参加者
-  就職先一覧

提出物		閉	
提出物タイトル	提出開始・期間	提出日	提出
事前研修課題シート	2024/04/12~2024/05/23	未提出	2024/05/23 23:59

 **アンケート**

提出日	アンケートタイトル	回答日時	提出	アンケート結果
2024/05/16	Meiji Job Trial 2nd-Year 調査票「発表」 4/16~5/20	2024/05/16 23:59		
2024/06/07	Meiji Job Trial 2nd-Year 調査票「面接希望」 4/16~6/7	2024/06/14 23:59		

 **お知らせ**

お知らせページのお知らせを表示します

 **グループページ**

[ガイダンス 参加の流れ](#)

チェックしておきたいポイント

①企業・団体連絡用のアドレスを使用する

- ・メールアドレスは、普段使用している企業・団体連絡用のメールアドレスを作成、またはMeiji Mailの利用を推奨します。
- ・Meiji MailについてはガイドブックP.15を確認してください。

②正確・簡潔・丁寧に伝える

- ・1行30文字以内を目安に、用件のみ簡潔に書いて送りましょう。
- ・顔が見えないやり取りですので、丁寧な文章を心がけましょう。

③重要な連絡は電話も併用する

- ・重要な連絡の場合には、メールと電話を併用すると、丁寧です。
- ・緊急の連絡(当日の電車遅延等)の場合には、必ず電話で連絡しましょう。

メールの出し方(例)

①宛先

アドレスは送信前に再度確認しましょう。

宛先: jinji@△△.co.jp

②件名

用件が分かる件名を入れて送付しましょう。

件名: 株式会社○○
○○課 ○○様

③宛名

- ・株と略さずに「株式会社」等と書きましょう。
- ・会社名や部署名の場合には「御中」、個人名の場合には「様」を使いましょう。

明治大学○○学部○○学科に在籍しております
明治太郎と申します。
この度はプログラムに参加させていただき
ありがとうございます。

この度は、参加の際の服装に関しお伺いしたく、
ご連絡させていただきました。

○○○○○○○○
～中略～

ご多忙の折とは存じますが、ご教示いただけますよう、
何卒よろしくお願い申し上げます。

④本文

- ・文頭で必ず名乗りましょう。
- ・手紙のような時候の挨拶は不要です。
- ・用件だけで終えず、丁寧な結びを入れましょう。

⑤署名

- ・署名も必須です。PCの署名機能を活用して予め設定しておく便利です。

明治大学○○学部○○学科(△△専攻)○年
明治 太郎
電話番号: xx-xxxx-xxxx
E-mail: ○○123456@meiji.ac.jp

アカウントについて

Meiji Mailは、明治大学の電子メールシステムです。
メールアドレスは、「(ユーザID)@meiji.ac.jp」です。
ご自身のメールアドレスは、Oh-o! Meijiログイン後のポータル画面で確認できます。



例: ea221234@meiji.ac.jp (アルファベット2文字+学生番号下6桁+ドメイン名)

例 法学部 学生番号下6桁が*****の場合 : ea*****@meiji.ac.jp

パスワード パスワードは、共通認証システムアカウント(Oh-o!Meijiで使用するアカウント)と同じです。
忘失した場合は、所属学部事務室もしくは各キャンパスメディア支援事務室に学生証を持参し、再設定をしておきましょう。

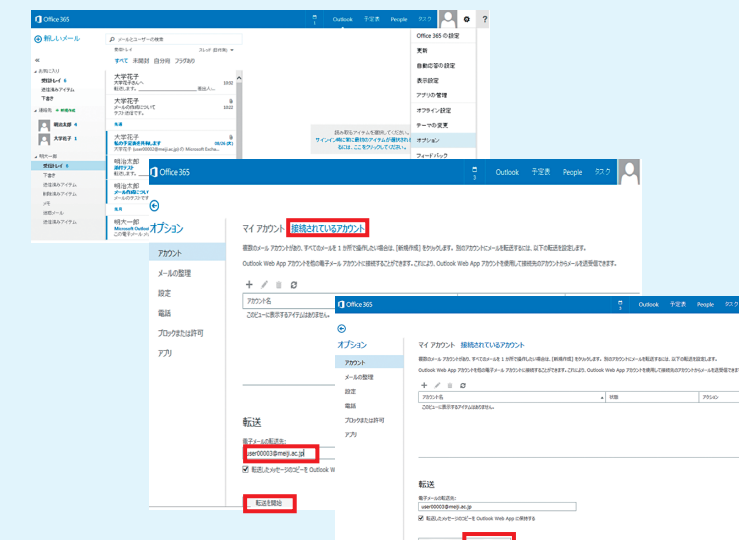
転送設定方法

応募で使用したアドレスには、その後の手続き等、実習先からの案内が届く場合があります。
普段からログインをしない場合には、円滑に対応できるよう、携帯電話のメールアドレスなど、普段使用するアドレス宛てに転送設定をしておく便利です。

①[Outlook]ページを開き、[歯車]アイコン-
[オプション]をクリックします。

②[アカウント]ページの
[接続されているアカウント]をクリックし、
[電子メールの転送先]に
[転送先にしたいメールアドレス]を入力し、
[転送を開始]をクリックします。

③[保存]をクリックします。



その他操作方法のマニュアルはこちら



その他Meiji Mailについての問合せ先

- 各キャンパスサポートデスク
- 駿河台キャンパス:12号館7階
- 和泉キャンパス:メディア棟1階
- 生田キャンパス:中央校舎5階
- 中野キャンパス: 低層階4階



Preparation

電話

身だしなみ

準備・マナー

チェックしておきたいポイント

①電話をかける準備をする

- ・事前に先方の正式な企業・団体名、部署名、担当者名、要件を整理しておきましょう。
- ・重要事項はすぐメモできるように、事前にメモ帳や筆記用具を用意しましょう。

②TPOをわきまえる

- ・始業時刻や昼休み、終業時刻前後の電話は避けましょう。
- ・なるべく静かで電波の安定した場所から電話しましょう。途中で切れてしまった場合には、こちらからかけ直すのが礼儀です。

③正確・簡潔・丁寧に伝える

- ・1時と7時などは間違えやすいため、13時・19時などと言い換えましょう。
- ・要点は復唱して確認しましょう。

電話での話し方(例)



はい、〇〇銀行です。

お忙しいところ恐れ入ります。
明治大学〇〇学部の〇〇〇〇と申します。
〇〇課の〇〇様をお願いいたします。

在席の場合

少々お待ちください。

はい、〇〇です。

お忙しいところ申し訳ありません。
明治大学〇〇学部の〇〇〇〇と申します。
今、お電話よろしいでしょうか？

どうぞ。

ありがとうございます。
〇月〇日に参加予定のプログラムでの服装についてお伺いしたいのですが…

承知いたしました。

お忙しいところ、ご丁寧にありがとうございました。
それでは失礼いたします。

- ※最後にお礼を言いましょう。
- ※数秒あけて静かに電話を切ってください。

不在の場合

ただいま〇〇は外出しております。

※担当者が不在の場合は、戻り時間を確認します。

恐れ入りますが、
何時ごろお戻りになりますでしょうか？

〇〇時には戻る予定です。

それでは〇時頃に改めてお電話いたします。

- ※担当者に折り返しをお願いするのは失礼にあたります。
必ず自分からかけ直しましょう。

チェックしておきたいポイント

①服装選びに気を付ける

スーツやシャツ、ネクタイなどは、TPOを意識して、形や色をお店の人などと相談しながら、選びましょう。
なお、受入企業によって指定される服装は異なります。募集要項で確認し、不明な点は個別に問い合わせましょう。

②スーツや靴の手入れも入念にする

シワや汚れなどは意外に目につくものです。スーツは着た後にキチンと手入れをして片付ける習慣をつけましょう。
靴は、常に汚れを落としてピカピカに磨いておくと、外出するときに慌てずに済みます。

③アクセサリーはできるだけ控える

アクセサリーはできるだけ外し、時計も派手なものは避けましょう。
爪はきちんと切り、マニキュアをするのであれば、透明か薄めのピンクなどナチュラルなものにしましょう。

男性編

ヘアスタイル

基本的にパーマ・カラーリングはしないこと。
前髪は眉毛より上、耳に髪がかからないようにしよう。

スーツ

スーツは無地で黒・紺・グレー、シャツは白が一般的。シワや汚れに注意。

ネクタイ

あまり派手ではない、スーツに合うものを選ぼう。

靴・靴下

黒の革靴が基本。きちんと磨いておくこと。
靴下は黒や紺など目立たない色。

顔

ヒゲはきちんと剃っておくこと。

時計

カジュアルでポップなものは避けよう。

カバン

A4サイズの書類が入るサイズで、黒か茶色の落ち着いた色、床に置いても倒れないタイプがオススメ。

クールビズ(企業・団体からクールビズと言われた場合)
ジャケットは脱いで、ネクタイははずす。
念のためジャケットとネクタイは持参しよう。
インナーは白無地で。

女性編

ヘアスタイル

基本的にカラーリングはしないこと。

スーツ

スーツは黒・紺・グレー、シャツは白が一般的。
シワや汚れに注意。

スカート・パンツ

スカートはひざにかかるくらいの丈が望ましい。
パンツもOK。

ストッキング

自分の肌色に近いもの。
伝線に備えて予備を持ち歩こう。

靴

あまりヒールが高くない黒のパンプス。
きちんと磨くことを忘れずに。

メイク

健康的で明るく見える、ナチュラルメイクが基本。

ネイル

しない方がよい。しても透明か薄いピンク程度に。

カバン

A4サイズの書類が入るサイズで、軽く、肩にかかれ、床に置いても倒れないタイプがオススメ。

クールビズ(企業・団体からクールビズと言われた場合)
ジャケットは脱いで、念のため持参しよう。
下着は透けない色を着用。

企業から「私服での参加」と指定された場合

- ・オフィスカジュアルをおすすめします。
(例：シャツ・ブラウス+スカート・パンツに、ジャケットまたはカーディガンを羽織る)
- ・アイテムはTPOを意識して選ぶようにしましょう。
(NG例：派手な色合い、露出が多い、カジュアルすぎる)
- ・不安な点がある場合は、積極的に企業担当者へ確認をしましょう。

Preparation

メール・お礼状

オンライン

準備・マナー

メール（例）

宛先: jinji@△△.co.jp

件名: プログラム参加の御礼(明治大学△△学部 明治太郎)

〇〇株式会社
〇〇様

明治大学の明治太郎でございます。
このたびは、貴社のプログラムに参加させていただき、誠にありがとうございました。
プログラムのお礼をお伝えしたいと思い、メールを送らせていただきました。

私は・・・(プログラムに応募したキッカケ、学んだことや印象に残っていることなど)
今回のプログラムで様々な仕事内容を経験させていただき、大きく成長できたと感じております。
プログラムで学んだことを糧に、これからの学生生活に励んでいきたいと思っております。
ご多忙の中、ご指導いただき、本当にありがとうございました。

末筆ながら貴社の益々のご発展と、皆様のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。
今後ともよろしくお願い致します。

明治大学〇〇学部〇〇学科(△△専攻)〇年
明治 太郎
電話番号: xx-xxxx-xxxx
E-mail: 〇〇123456@meiji.ac.jp

事前にチェックしておきたいポイント

①周辺環境

- ・基本的にパソコンを使用し、カメラを目線と同じか少し高めに設置する。
- ・白などのシンプルな壁やカーテンを背景にして、不要な物が映らないようにする。
- ・逆光にならず、顔に影ができない場所を選ぶ。
- ・同居者がいる場合は、参加する時間帯を伝えておき、他の人の声や生活音がマイクに入らないようにする。

②通信環境

- ・通信環境に問題がないか事前に確認する。
- ・無線でインターネットに接続する場合は、ルーターの近くや Wi-Fiの電波が常に強い場所を選ぶ。
- ・事前に使用するデバイスを充電しておく。
- ・スマートフォンは、着信が入らないようにマナーモードの設定にする。



当日のチェックポイント

①設定

- ・企業指定の名称または氏名でログインする。
- ・氏名が読みづらい場合はフリガナを追加する 例) 明治 太郎 (メイジ タロウ)

②表情

- ・表情は笑顔を心がける。
- ・ほかの参加者の発言している時は大きくうなずいて、聞いている姿勢を示す。

企業・団体プログラム参加の心構え

①参加前

- ・事前研修課題の「社会人基礎力チェックシート」を見直し、どの部分を特に成長させたいか確認して参加しましょう。

②参加中

- ・受け入れ企業・団体は、学生の皆さんの積極的な取り組みを大変期待しています。毎日一つでも自分が積極的に取り組んだ点が見つかるよう参加しましょう。

③参加後

- ・参加中に気づいた自分の成長点や課題点を、事後面談で就職キャリア支援センター相談員と一緒に振り返り、その後の学生生活をさらに充実させましょう。



お礼状（例）

記入は黒ペンで。

封じ目に「ㇼ」を。
セロテープではなくのりで。

会社名は正式名称で。
(株)などと略さない。

担当者名を書く場合は「様」
部署宛の場合は「御中」とする。

お礼状在中

朱書きにする。

〒000-0000
〇〇市〇〇区〇〇丁〇番〇号
明治大学〇〇学部〇〇学科
明治 太郎

20XX年〇〇月〇〇日

株式会社〇〇
〇〇部 〇〇〇〇様

拝啓 〇〇の候、ますますのご清祥のこととお喜び
申し上げます。

さて、このたびは、貴社のプログラムに参加さ
せていただき、誠にありがとうございました。

私は・・・(プログラムに応募したキッカケ、学ん
だことや印象に残っていることなど) 今回のプロ
グラムで様々な仕事内容を経験させていただ
き、大きな成長を得ることができたと感じており
ます。プログラムで学んだことを糧に、これから
の学生生活に励んでいきたいと思っております。
ご多忙の中、ご指導いただき、本当にありがと
うございました。

末筆ながら貴社の益々のご発展をお祈り申し
上げます。
〇日間本当にお世話になりました。

敬具

明治大学△学部
明治太郎

駿河台 キャンパス



和泉 キャンパス



生田 キャンパス



中野 キャンパス



お問合せは各キャンパス就職キャリア支援センターまで。
(開室時間は変更になる可能性がありますので、大学HPでご確認ください。)

	駿河台 キャンパス	和泉 キャンパス	生田 キャンパス	中野 キャンパス
場 所	大学会館2階	第一校舎1階	中央校舎1階	高層棟6階
時 間	平日 9:30～18:00 (窓口休止11:30～12:30)	平日 12:30～16:30	平日 9:30～17:30 (窓口休止11:30～12:30)	平日 9:30～18:00 (窓口休止11:30～12:30)

※夏季休業期間は開室時間が変更になります。詳細は大学ホームページをご確認ください。

※和泉キャンパスは夏季休業期間(8月1日～9月19日)は閉室しています。

大学HP <https://www.meiji.ac.jp/shushoku/MeijiJobTrial/index.html>

TEL 03-3296-4200 (就職キャリア支援センター駿河台キャンパス)

