

# How To しごと体験・インターン

しごと体験・インターンの前に  
準備することをまとめています。

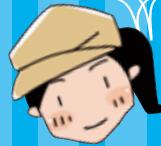
しごとの現場を体で感じながら  
「働く自分」を知る体験です。



しごと体験に行く前は「ドキドキ」でした。  
社員の指示通りしごとができるかどうか不安でした。  
でも、社員の方はとてもいい方で、ていねいに  
教えてくれて、スムーズに働けました。



実は、初日に**大失敗**したんです。  
でも、どうしてミスしたか、スタッフが冷静に  
教えてくれたので、失敗を受け入れられました。  
**それから、必要以上に失敗を怖がることはない**と思えるようになりました。



最初は、**接客**のしごとがイヤでたまりませんでした。  
ところが、イヤイヤながらも試しにやってみると、  
**接客を楽しんでいる自分**がいました。  
自分の中の偏見で判断してはいけないんだなと思い、  
**関心がなかった職業にも興味**が出てきました。



●注意書き  
「しごと体験」「インターン」には、いろいろなタイプがあります。  
仲間や支援スタッフとともに助け合いながら働く体験をするものもあれば、  
半日や、1日だけ、試しに現場のお手伝いをするものもあります。  
この冊子では、「しごと体験」「インターン」のなかでも  
1人で受け入れ企業に出向き、現場の社員の方から直接指示を受け、  
企業の一員として働くことが求められるものについて説明します。

## しごと体験・ インターン経験者の メッセージ

自分にどんなことができるのかわからず  
どんなしごとを選んでいいのかわからなし、  
本当にしごとに通えるのかどうか不安だったけど、  
思い切ってチャレンジしてよかったです!!

# しごと体験・ インターンって何？

まるで実際に就職したときのように  
受け入れ企業の一員となって「働く体験」を行います。

働いた経験が少なかったり、しばらく働くことから離れていると、  
しごとを始めることに不安を感じるものです。

また、自分が希望する職種がどんなものか実際に知りたいと言う場合もあります。  
「そのしごとをやっていけるか、試したい」「どんなしごとなのか、知りたい」……  
そんな人におすすめです。



実際のしごとを体験することで  
自分のできること・できないことを  
明確にして、しごと選びに  
自信を持ちたい。

しごとのある生活をすることで  
自分の生活習慣や体力が充分か  
どうか確認したい。

そのしごとについて  
もう少し知りたい。

しごとをやってみて  
自分なりの職種選びの  
ポイントをつかみたい。

体験先の業種・職種に  
こだわらず参加してみることも  
大事です!!

「しごと体験」「インターーン」で大切にしたいこと

# 「働く自分」を 知ってみる。

“働く”経験を通じて  
「自分が大切にしたいこと」をつかむ。

「働く」を経験することで、働く手かがりをつかみます。

自分が得意なこと、向いていること、

働く上で大切なことは何かを

自分で考え、支援スタッフと話し合いながら、明確にしていきます。



# 体験してみて ふりかえる。

自分のことを試す機会だから  
失敗やミスをしても大丈夫。

はじめてやることに失敗やミスはつきものです。

失敗したこと、うまくいかなかったことを

支援スタッフとともに振り返ってみてください。

自分にとって注意すべきことがわかり、必要以上に失敗を恐れなくなります。



職場のコミュニケーションルールを知る・学ぶ

# こんなときは どうすればいい？

基本的なことを確認してみよう！



説明を聞いても  
どんなことをやればいいか  
わからなかつたら



会社の人が忙しそうで  
報告したいのに  
できないときには



いいや  
テキトーに  
やっちゃえ！！



「こんなことを聞くのは恥ずかしい」と思  
わず相談しよう。わかる努力は必要だ  
けど、わからないことは積極的に聞こう。

向こうが  
話しかけて  
くれるまで  
待とう！



お忙しいところ  
申し訳ありません。



相手の忙しさに気を配りつつ、話しかけ  
てみよう。報告はその都度ではなく、で  
きるだけまとめてするようにしよう。

ミスしたり  
失敗してしまった  
ときには



ミスや失敗はすぐに報告。まずは「申し訳ありません」「すみませんでした」と誠実に謝ることが大事だ。

電車が遅れて  
遅刻しそうな  
ときには



「自分が悪いんじゃない」と知らん顔はNG。すぐに会社と支援スタッフへ連絡。何分くらい遅れそうなのかも報告しよう。

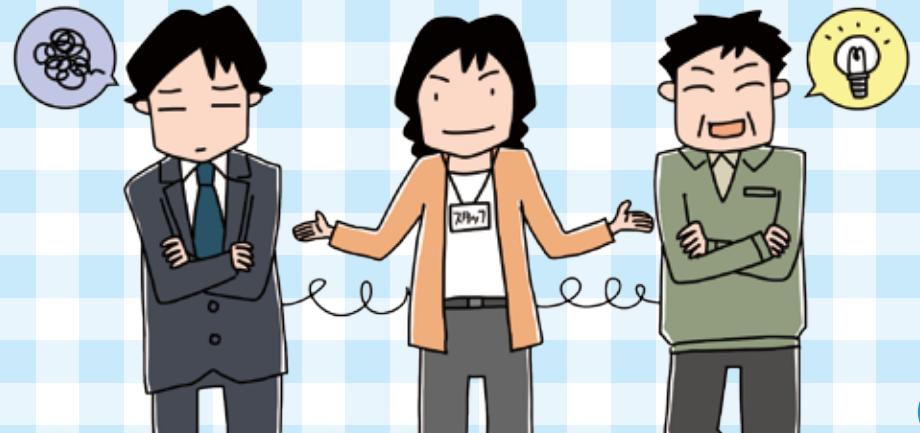
自分が評価  
されているか  
不安なときには



会社の人から何も言われないのは、きちんとできている証拠。わからないときは支援スタッフに相談してみよう。

支援スタッフは、あなたと受け入れ企業の間にに入って、調整してくれます。

会社の人に直に聞きづらいときには、支援スタッフに聞いてみるのもひとつの手。支援スタッフは、あなたが体験しやすいように、受け入れ企業との関係を取り持ってくれます。



# 体験前のチェック事項

## ●体験先を決める前にチェック！

### どんな作業をするのか？

それは一人で黙々とやるもの？ まわりと相談しながらやるもの？

### どんなところで作業するのか？

何人もの人がいるフロア？ ブースに仕切られた個室？ 会社外の場所？

### 一緒に作業する人はどんな人？

男性が多い？ 女性が多い？ 何人くらい？ 何歳くらい？

### 作業するときの服装は？

スーツ着用？ オフィスカジュアル？ 作業着？

### その作業にはどんなスキルが必要？

スピード重視？ ていねいな正確さが必要？ コミュニケーション量はどのくらい？

PCスキルはどのくらい必要？ お客さまとの接触はある？

## ●いよいよ体験する前にチェック！

### 受け入れ企業の場所確認

たずねる場所・担当者・電話番号（遅刻・欠勤の連絡方法確認）

### 出勤時刻確認

自宅からのルート確認（10分前には到着）

### 出勤時の服装確認

出勤時に着ていくもの・出勤後に着替えるもの

### 出勤時の持ち物確認

筆記用具とメモは必ず携帯できるだけ腕時計を身に付ける

（100円の腕時計でもOK。携帯電話で時間を確認するのはサボっていると思われることがあります）

### 受け入れ企業のルール確認

たとえば作業着への着替えが必要、社員用入り口使用など

### 身だしなみ確認

ツメを切る／ひげを剃る／髪の毛は邪魔にならないようにセット



万が一、遅刻しそうなときは……

必ず受け入れ企業の担当者と支援スタッフに電話連絡しましょう。



一日の業務が終了したときは……

支援スタッフに電話連絡してください。電話で簡単な振り返りを行います。

## 受け入れ企業への感謝の心をあいさつで示す……。

「しごと体験」「インターン」の受け入れ企業は、私たちのために時間と労力をかけてくれています。「体験させていただいてありがとうございます」という気持ちで体験にのぞみましょう。

しごとのはじめでは「よろしくお願ひします」、終わりには「お疲れさまでした」「お先に失礼します」。感謝の心をあいさつで示しましょう。



よろしくお願ひします。

## あいさつ言葉●一覧表(例)

出社したとき	おはようございます
外出するとき	行ってまいります
戻ったとき	ただいま戻りました
職場の人が外出するとき	行ってらっしゃい(ませ)
職場の人が戻ったとき	お帰りなさい(ませ)
来社されたお客様へのあいさつ	いらっしゃいませ
社内で他の社員とすれ違うとき	おつかれさまです
ものを借りるとき	お借りします
質問があるとき	お聞きしてもよろしいでしょうか？ お忙しいところ申し訳ありません。
お礼の言葉	ありがとうございます(ました)
お詫びの言葉	申し訳ありません(でした)
一日のしごとを終えて帰るとき	お先に失礼いたします
最終日のあいさつ	お世話になりました



この冊子は J.P.Morgan 助成金により作成されました。



認定特定非営利活動法人

育て上げネット

育て上げ

検索

〒 190-0011 東京都立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 3F

TEL : 042-527-6051 / FAX : 042-548-1368

URL:<https://www.sodateage.net/> MAIL:[info@sodateage.net](mailto:info@sodateage.net)