

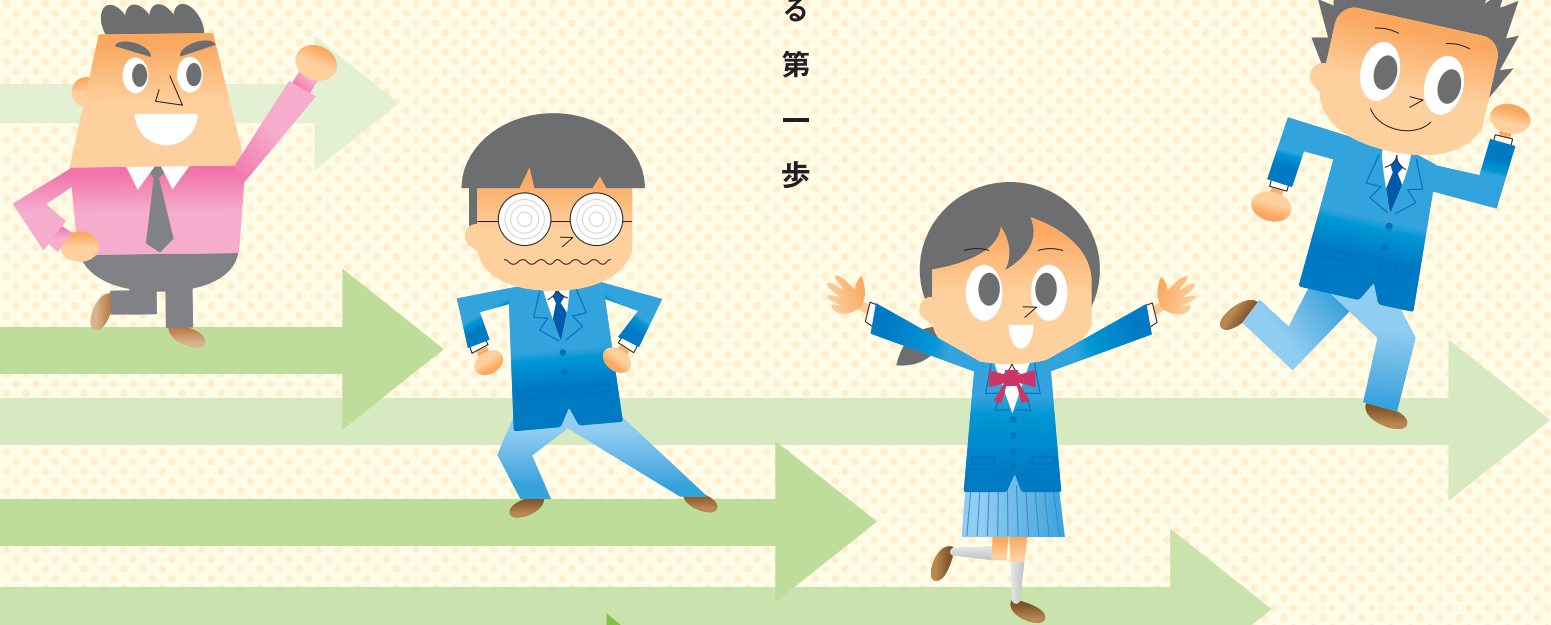


インターンシップ NAVI

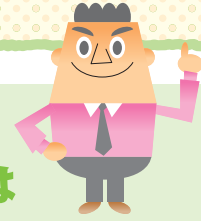
ナビ

みつけよう!! やりたいこと、やるべきこと

将来に繋がる第一歩



インターンシップとは



学生が在学中に行なう就業体験学習のことです。これまで学んできたことを実践したり、興味関心のある仕事を体験する授業で、学校と地域の事業所の連携によって行われます。

体験は3~5日間

就業体験を通して、これからの学校生活をしっかり計画し、自分の職業適性や職業選択について深く考える機会となるので真剣に取り組みましょう。

私たち沖縄県は
実施率全国トップ!

県立高校の全てで実施しており、2年生を中心に年間約14,000人の仲間が色々な仕事にチャレンジしています。

インターンシップって何?

大きく分けて
2つ!!

インターンシップの目的

works /

仕事を知る!

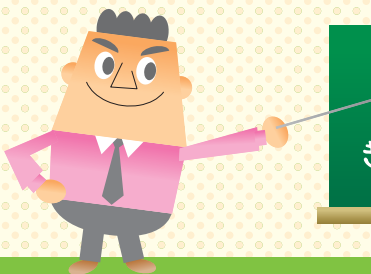
- 社会には色々な仕事がある事を知り、その役割を理解する
- どんな仕事にもやりがいや楽しみ、学びがある事を知る

community /

人を知る!

- 社会人として、コミュニケーションとチームワークの大切さを知る
- 社会でのマナーやルールを学ぶ

この2つの目的を意識して
積極的にインターンシップに取り組もう!!
きっとキミたちの将来に繋がる体験ができるぞ。



体験し
聞いて

サクッとまるわかり!!

インターンシップの流れ



インターンシップ本番までにやるべきことや、終了したあとにやらなくちゃいけないことがあるんだ。キミの学校のスケジュールを書き入れてしっかり取り組もう!!

月 日 ()

月 日 ()

事前学習 オリエンテーション

本番に向けて仕事への理解を深め、マナーや注意点を学ぶ



月 日 ()

インターンシップ先の決定

各学校の方法で行います (1ヶ月前)



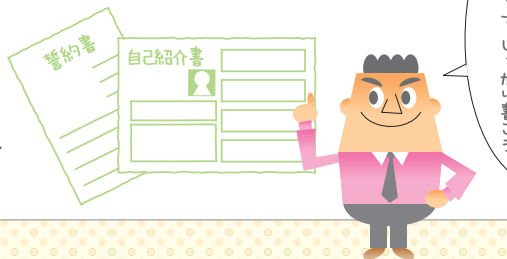
月 日 ()

月 日 ()

事前準備

自己紹介書の作成、誓約書の準備

※3週間前までに、先生が事業所へ発送します



月 日 ()

事前訪問

本番を前に、挨拶を兼ねて、通勤路や出勤時間、持ち物などを確認します。

しっかりメモをして、本番に望もう!



月 日 ()

月 日 ()

インターンシップ本番

大切なのは、積極的な行動と素直な態度、笑顔で挨拶から始めよう!



月 日 ()

お世話になった事業所の方々へお礼状を書いて送る

体験発表会や報告書作成



た声を
みよう!

介護老人 保険施設 【福祉】



「働く」ということには楽しいことも
苦しいこともあるということも
知りました。

体験内容

- 1日目 カルテ整理・体温・脈測定補助・レクリエーション準備補助
- 2日目 カルテ整理・体温・脈測定補助・利用者の迎えレクリエーション準備補助・リハビリ補助
- 3日目 カルテ整理・体温・脈測定補助・利用者の迎えレクリエーション準備補助・院内見学学習

★ **インターンシップに行く前の気持ちは**
インターンシップ前に練習したマナーや丁寧な言葉遣い出来るか心配でした。

★ **体験をどう進路に活かしていきますか**
事業所の方々にはたくさんの事を教えていただき、本当に良い体験だったと思います。どんな時も笑顔を保ち、お年寄りとコミュニケーションあふれる会話をしていた職員の方々がとても印象的でした。これからは、毎日の生活を見直し、積極的に進路資料を見たり話を聴いて、早期の進路決定につなげたいと思います。



小学校【教育】



子供達をまとめる事の大変さと
勉強を教えることの難しさを
知りました。

体験内容

- 1日目 教諭補助(国語・英語・音楽・体育・算数・書道)
- 2日目 教諭補助(国語・算数・理科・音楽・IT勉強会)
- 3日目 教諭補助(体育・総合学習・算数)



★ **インターンシップに行く前の気持ちは**
子ども達とふれ合うのでワクワクしていた。でもその反面ちゃんと授業で勉強を教えることができるか、子ども達と一緒に遊んだりしてくれるかなど、いろいろ不安なこともありました。

★ **体験をどう進路に活かしていきますか**
教師になる事が夢で、体験先を小学校にしました。正直、小学生レベルの勉強を教えるだけなので簡単だと思いましたが、実際はそうではなく、小学生に理解できるように教えることは本当に難しかった。先生方も昼休みには、相当疲れも見えてハードな仕事だという事を実感しました。ただ教師になることは本当に憧れでもあるので、更に夢が膨らんだ。今後は、学校の勉強に励んで将来は、生徒に尊敬してもらえる先生になりたいです。

銀行【金融業】



お金の大切さや、
人としての信頼がとて
大事だと思いました。

体験内容

- 1日目 ロビーアシスタント・接客・通帳づくり
- 2日目 ロビーアシスタント・接客・小切手の整理
- 3日目 ロビーアシスタント・接客・書類の整理強



★ **インターンシップに行く前の気持ちは**
銀行にインターンシップに行く前は、どんな仕事をさせてもらえるのかわからなくて不安だった。お金に関わる仕事なので、とても大変そうだと思っていました。

★ **体験をどう進路に活かしていきますか**
銀行は、思っていたよりも大変な仕事だと分かりました。閉店時間が過ぎて残業とか大変そうでしたが、とても良い勉強をさせてもらいました。社会には、大学を卒業しないと出来ない仕事もあるので、進学することもちょうんと考えて行きたい。資格もたくさん取っていたほうが、進学にも就職にも有利だと感じました。

たくさんの高校生が、いろんな職場で
いろんな事を体験してるんだ!!
先輩達のインターンシップは
どうだったのかな!?

行ってきたよ! インターンシップ!!

レストラン 【サービス業】



体験内容

- 1日目 オリエンテーション・設備の説明・野菜の皮むき団子作り・食器片付け
- 2日目 清掃・接客・キッチンの手伝い・片付け
- 3日目 清掃・接客・調理補助・デザート作り・清掃



仕事をやるうえでのルールや
コミュニケーションの
大切さを学びました。

★ **インターンシップに行く前の気持ちは**
アルバイトの経験がないので、失敗をして迷惑をかけるかと心配でした。

★ **体験をどう進路に活かしていきますか**
お店の方は、みなさん優しくとても丁寧に仕事を教えていただいたのでスムーズにこなすことが出来ました。従業員には、若い方や年配の方もいてたくさんの交流を深めることが出来ました。この体験で、人との関わり合いや社会でのルールやマナーを学ぶ事が出来たので、将来社会に出たときにそれらを活かしていきたいです。

消防署 【公務・公共機関】



人の命を救う仕事は大変だけど、
一番やりがいのある仕事だなと
思いました。

体験内容

- 1日目 車両説明及び点検見学・訓練礼式・ポンプ放水訓練 消防ホース巻き訓練・救助訓練
- 2日目 車両点検・救急講習会
- 3日目 車両点検・工作車機材取り扱い訓練・呼吸器装置訓練 保育所園児避難訓練見学・救助訓練



★ **インターンシップに行く前の気持ちは**
ワクワクする気持ちもあったけど、不安の方がとても大きかったです。どんな仕事をするのか、仕事についていけるのかと色々な事を考えていました。

★ **体験をどう進路に活かしていきますか**
思っていた以上に大変な仕事でしたが、職員の皆さんが笑顔で「この仕事にやりがいを感じる」と言っているのを聞き、命を守る役割にすごく感動しました。私は、将来救急救命士になると決めました。同じ人間として出来る事はやりたいし、やりがいを感じる仕事がしたいと思いました。何より自分の仕事に誇りを持ってやっていきたいので、まずは資格を取るために勉強を頑張りたいです。

精肉販売店 【食品加工販売業】

お客様に対して、丁寧な
対応をする事業所の方を見て、
人との関わりが
楽しく思えました。

体験内容

- 1日目 清掃・接客・販売業務・商品補充作業・商品シール貼り
- 2日目 清掃・接客・販売業務・商品ラッピング作業及びラベル貼り
- 3日目 清掃・接客・販売業務・商品補充作業・商品シール貼り



★ **インターンシップに行く前の気持ちは**
ドキドキして緊張もしたけど、出勤するとスタッフの方々の元気に触れ、緊張もなくなりました。

★ **体験をどう進路に活かしていきますか**
体験を通し、働く事の大切さ言葉遣いや挨拶など数多くの事を学べて良かったです。自分の進路に向けて何事にも積極的に挑戦していきたいと思いました。チャレンジ精神を大切に頑張ります!


私たちも
行って
きました!!



職場でのマナー

職場には、色々な人が一緒に働きやすいようにいろいろなルールやマナーがあります。インターンシップ期間中は、職場の一員としてそのルールやマナーを守らなければなりません。始めは面倒に思えても、安全にそして安心して仕事ができるように、必ず守るようにしましょう。

基本的なマナーは5つ

- 1 時間を守る**
もちろん遅刻は厳禁!10～15分前には出勤しましょう。
- 2 挨拶をしっかりする**
相手に聞こえなきゃ意味がありません
挨拶は相手より先に、笑顔でしましょう。

- 3 身だしなみを整える**
『おしゃれ』と『身だしなみ』は違うもの
『おしゃれ』は自分が好きなものを着ること
『身だしなみ』は相手が好感を持てるものを着ること
短すぎるスカートや清潔感を感じないヘアスタイルなどは、ビジネスの場にはふさわしくありません
- 4 話をちゃんと聴く、
考えや意見をはっきり言う**
友達言葉はNG 敬語を使い相手の目をみて話しましょう。
- 5 法律を守る**
《個人情報保護法》インターンシップ期間中、
実習先で知った個人を特定してしまう情報の交換や
持ち出しは、法律で禁止されています。

例) ○○のお父さん、体験先の病院に来てたけど病気なんじゃないかなあお客さまリスト作成をさせてもらった♪記念にリストのコピーをもらっちゃおうなど

ホウ・レン・ソウはこまめに!!

報告の「ホウ」・連絡の「レン」・相談の「ソウ」は
仕事やコミュニケーションでとても大切です。

ホウ 報告 仕事では途中経過や終了の報告をしなくてははいけません。終了報告をするまでは、仕事を仕上げていないのと同じなので必ず自分から担当者に報告しましょう。

レン 連絡 例えば何らかの事情で出勤時間に遅れそうなど、相手に迷惑や心配をかけてしまっは大変です。

ソウ 相談 仕事には、予期せぬ事故や事情で予定通りに進まないことがあります。「相談」はミスやトラブルを防止する最大の秘訣です。
「期限内に遅れそう」「困った問題がある」という場合には、すぐに指示された担当者に相談しましょう。

上手なメモの取り方

担当者の話す内容を要領よくメモする。

コツは5W1Hでとること。

指示を最後までメモしたら、間違いがないか復唱確認する。分からないところは質問し、アドバイスを受ける。

メモの基本5W1H

Who	だれと(だれへ)
What	なにを
When	いつ(いつまでに)
Where	どこで(どこへ)
Why	なぜ
How to	どのように(どうやって)

Q & A

みんなが気になる
あんなコト、
こんなコト

Q 体験先は自分で 選べるの?

A 基本的に、自分で事業所を探したり、申し込みをすることは、できません。学校で、事前に調整を済ませた事業所リストの中から、学校独自の方法で体験先決定をします。

Q 職場の人と 上手く話せるか 不安です...

A 知らない大人のいる職場での体験は確かに不安だね。でも、事業所の方々は、キミたちの将来のために、温かい気持ちで協力してくれているんだ。大切なのは一生懸命な気持ち。まずは元気なあいさつから始めてみよう。



Q アルバイトの 経験もないので、 仕事で失敗しないか 心配です。

A 心配しなくても大丈夫。インターンシップの目的は、仕事で成果をあげるのではなく体験を通して、将来についてしっかり考える機会をつくることなんだ。やってみたいことに積極的にチャレンジするといいよ。

Q 服装(持ち物)は?

A 事業所によって違うけど、基本的に制服か学校指定ジャージ。仕事先によってはユニフォームを用意してくれるところもあるんだ。事前訪問の時に、しっかり担当者にチェックして指示に従おう。

Q アルバイト先で インターンシップを やってもいいの?

A インターンシップは授業です。給料が発生するアルバイトと兼ねることはできません。





身だしなみチェックシート

- 髪の毛**
- すっきりと清潔感がある
 - ブリーチ、ヘアカラーをしていない
 - 寝癖などはなく、きちんと整えている
 - 前髪で顔が隠れていない

- アクセサリ類**
- ピアス、ネックレス、指輪などをしていない
 - 光るバックルや派手な色のベルトはしない
 - 香水をつけていない

- ワイシャツ**
- シワがない
 - 汚れていない
 - 第一ボタンまでとめている
 - そでのボタンをしっかりとめている
 - 中に着るTシャツは白

- ジャケット**
- 汚れや破れがなく、ヨレヨレしていない
 - ホコリやフケがなく、清潔である
 - ボタンが取れていない
 - ポケットに物を詰め込みすぎではない

- 時計**
- 落ち着いた色、デザインの時計である

- つめ**
- 短く切っている
 - 汚れていない

- ズボン**
- ヨレヨレになっていない
 - きちんと折り目がついている
 - 腰からずり落とさず、きちんとはいている

- フェイス**
- ひげをキレイに剃っている
 - まゆ毛を不自然にカットしすぎではない

- アクセサリ類**
- ピアス、ネックレス、指輪などをしない
 - 香水をつけていない

- フェイス**
- メイクをしない
 - まゆ毛を不自然にカットしすぎではない

- 髪の毛**
- すっきりと清潔感がある
 - ブリーチ、ヘアカラーをしていない
 - 長い髪は一つに結んでいる
 - 前髪が長い場合、整髪料や目立たないピンでとめている
 - 前髪で顔が隠れていない

- ジャケット**
- 汚れや破れがなく、ヨレヨレしていない
 - ホコリやフケがなく清潔である
 - ボタンが取れていない

- ブラウス・えり回り**
- シワがない
 - 汚れない
 - そでのボタンをしっかりとめている

- 時計**
- 落ち着いた色、デザインの時計である

- つめ**
- マニキュアをしていない
 - 短く切っている
 - 汚れていない

- スカート**
- 短すぎず、標準な着丈にしている
 - ウエストの部分をくるくる巻き上げていない
 - プリーツがある場合、きちんと折り目がついている

- 靴下**
- 派手な色や柄ではない

- 携帯電話**
- 勤務中は電源OFF

- 靴**
- 汚れていない
 - かかとをふまず、きちんとはいている

沖縄県キャリアセンターは就職活動に役立つ情報がいっぱい!
 たくさんの高校生が利用しているよ。就活の心強い味方なんだ!!お友達とどんどん利用してね。

どんな仕事か
わいているのかな?

書いてみたけど...

面接に行く前に
練習してみる

ホームページをチェックしてみよう

沖縄県キャリアセンター

〒900-0006 那覇市おもろまち1-3-25 (沖縄職業総合庁舎3階)

TEL 098-866-5465 FAX 098-862-5014

<http://www.career-ce.jp>

●受付時間/9:00~17:15(月~金曜日) ●休館日/土・日・祝日及び年末年始・慰霊の日

