

5つのキャリア支援プログラム

＼年間を通じたプログラムで将来の進路を応援／

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。

セミナー 3

隙間時間に活用できるオンデマンド型セミナーは、テーマ別で通年学ぶことができます。(所要時間 5～10 分のもものが中心) イベントに合わせたライブ開催や、対面開催もあります。

イベント 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や OBOG との交流会、テーマに特化した特別企画や学生企画を実施しています。

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。

個別相談 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。

エントリーシート・書類添削や
＼企業研究、面接対策も！／

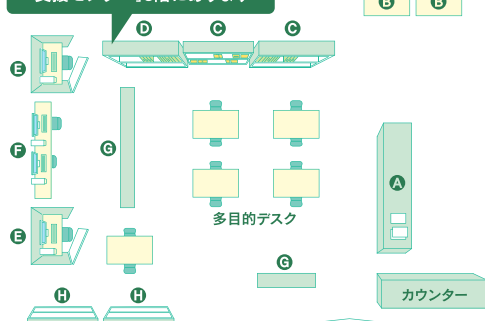
- ①進路に関する相談
- ②インターンシップに関する相談
- ③就職に関する相談
- ④公務員志望者向けの相談



学生向け広報システムや学務情報システムなどで、東北大生向けのインターンシップやイベント・採用に関する情報を確認することができます。

東北大学キャリア支援センターって ＼こんなところ／ 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 受付窓口

個別相談、各種閲覧等は受付スタッフへお声がけください。

C 貸出図書

就職活動をサポートする書籍の閲覧・貸出ができます。

E オンライン対面ブース

企業・団体との面談や、就職活動等で使用できます。

G 説明会・インターンシップ案内

企業・団体等の説明会・インターンシップ案内を掲示しています。

H 企業パンフレット

パンフレットは自由に閲覧・持ち帰りできます。

B 面談室

個別相談(対面)はこちらで行います。

D 求人票・公務員パンフ

郵送された求人票や、公務員志望者向けパンフレットが閲覧できます。

F キャリアインサイト

職業適性診断を受けることができます。所要時間は約30～120分です。

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
※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。

利用時間 平日 8:30～17:15

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

＼CAREER SUPPORT BOOK 2025／

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

詳細はHPをCheck

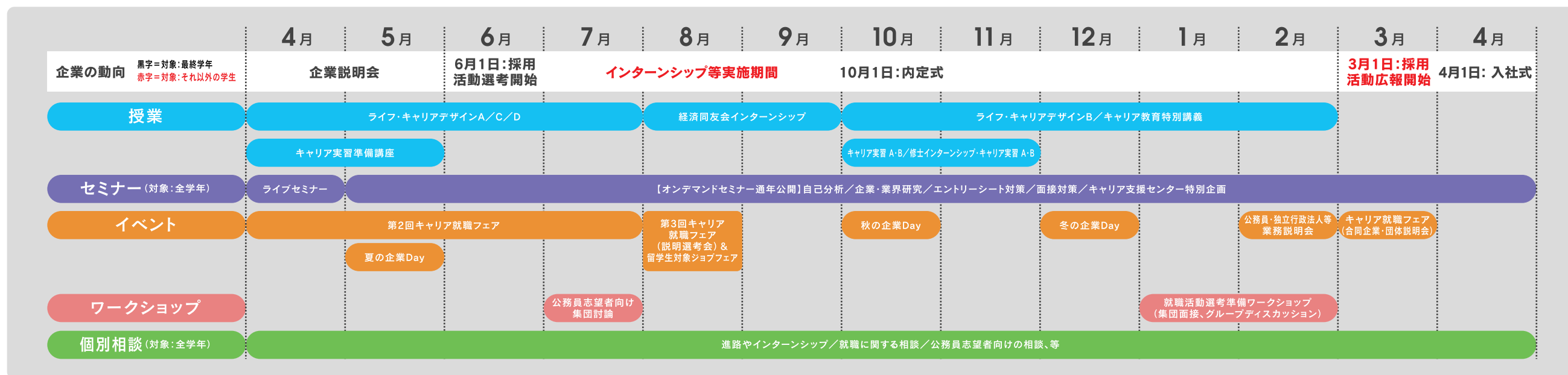
- イベント情報(ワークショップ、セミナーなど)
- 個別相談予約
- 求人・インターンシップ情報
- 学内アルバイト
- キャリアガイド
- 利用案内など <https://www.career.ihe.tohoku.ac.jp>



＼最新のイベント情報を発信中！／

公式X
@tohokucareer

公式LINE
@tohokucareer



授業

ライフ・キャリアデザインA・B

対象:全学年 全学教育科目

Aではライフキャリアの考え方を学び、ロールモデルとなるようなゲスト講師を迎え、ワークを通じてキャリアの理論を自分事として落とし込みます。Bではキャリアの基礎的理論を学び、自分に適したキャリア選択の方法について検討していきます。

ライフ・キャリアデザインC・D

対象:2年生以上 全学教育科目

Cでは企業の課題解決にグループで取り組み、調べ学習を通じて社会課題について理解を深め、コンテストへの応募を目指します。Dではキャリア支援プログラムを活用し、企業・業界研究を進めることで「働くこと」に対する理解を深めると共に、自分と社会が関わる軸を見つけ出していきます。

キャリア教育特別講座

対象:全学年 全学教育科目

「河北新報 東北を拓く新聞論」
地方新聞社の存続意義と役割について、東日本大震災での経験を軸として様々な方からお話を伺い、地方新聞の存在意義について考えていきます。

「読売新聞 ジャーナリズムと社会」

読売新聞社の編集委員などのベテラン記者経験者から、新聞を教材に講義、討論、文章作成などを重ねながら、ジャーナリズムと現代社会の諸相についてアクティブラーニングの方法を通じてまなびを深めていきます。

キャリア実習準備講座

対象:全学年 全学教育科目

講義とワークを通じ、自己理解・職業理解を深めます。経済同友会インターンシップをはじめとする東北大生向けキャリア実習への参加を目指し、準備を進めていきます。

キャリア実習 A・B

対象:全学年 全学教育科目

実習期間を振り返り、学びから働くことへのトランジションに向けた事後学習を行います。

修士インターンシップ・キャリア実習 A・B

対象:大学院博士前期課程 全学教育科目

実習期間を振り返り、学びから働くことへのトランジションに向けた事後学習を行います。

セミナー

対象:全学年

「自己分析」や「業界・仕事研究」など、4月にはランチョンセミナーをオンラインライブで開催します。耳だけ参加もOK、質問も可能です。資料を見ながら聞き直したい!という方はオンデマンドセミナーもご活用ください。公務員志望者や外国人留学生に特化したコンテンツもあります。



イベント

夏の企業Day(5月)
秋の企業Day(10月)
冬の企業Day(12月)

対象:全学年

特別連携プログラム参加企業が登壇し、キャリア実習やインターンシッププログラムの紹介、OBOG交流会、業界・企業研究会、選考対策など時期に合わせた実践的なプログラムを提供します。卒業後の進路に迷っている方は、企業Dayへの参加を通じて多くの仕事を知り、選択肢を増やしていきましょう。就職活動の第一歩として、情報収集にご活用ください。

キャリア就職フェア(合同企業・団体説明会)

対象:2025年9月及び2026年3月卒業(修了)予定学生

特別連携プログラム参加企業による採用選考情報を提供する説明会です。東北大生を積極採用している信頼できる企業に学内で出会える貴重な機会です。第1回は3月、第2回は4月～7月に双方向オファー型システムを通じて開催。マッチングまで進みます。第3回は8月に説明選考会として対面で開催予定です。同時開催として留学生のためのジョブフェアも開催します。

公務員・教員・独立行政法人等業務説明会

対象:全学年

公務員希望者必見!公務員、教員、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。

ワークショップ

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:2025年9月及び2026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。

Pickup News!

キャリアイベントの企画・運営に関心がある方を募集しています!学生企画として「やってみたいイベント」を仲間と一緒に作り上げてみませんか?企画・運営を通じて大きく成長するチャンスです。

詳しくはウェブサイトを
ご覧ください



＼キャリア支援センターを活用して未来の選択肢を増やそう！／

特別連携プログラム

「特別連携プログラム」とは

東北大学の学生を積極採用したいと考える企業・団体が参加する、年間を通じたキャリア支援プログラムです。低学年から「企業Day」などのイベントやセミナーへの参加を通じ、多くの企業・団体に会うことで、職業や仕事についての知識を増やし、職業選択時の選択肢を増やしてみませんか？

先輩の生の声を聴き就職活動に活かそう

多くの特別連携プログラム参加企業では東北大の卒業生が活躍しています。先輩から在学時や就職活動時の体験談を聴くことで、就職活動や進路に抱えている漠然とした不安の解消にも役立ちます。また、東北大生限定のオリジナルシステムや企業・団体ガイドブックを活用して、特別連携プログラム企業・団体の情報を知ることができます。業界・企業研究を深めながら「働くこと」のイメージを具体化しましょう。

お役立ちイベントの一例

企業Day(インターンシップ、採用情報等説明会)

「夏の企業Day(5月)」ではインターンシップ情報、「秋の企業Day(10月)」では仕事理解・企業理解を促すための情報、「冬の企業Day(12月)」では選考に関する最新の情報について情報収集が可能です。直接、企業の方と話すことで各社の雰囲気も感じ取ることができます。



夏の企業Day



第3回キャリア就職フェア(選考説明会)



秋の企業Day

特別企画セミナー

特定のテーマに絞ったランチョンセミナーも開催。様々な視点から企業を捉えてみよう！

お役立ちシステムの一例

双方向オファー型システム

企業からオファーが届く、対象学年限定の東北大学オリジナルシステムです。採用活動を行っている特別連携プログラム企業・団体の情報が登録されており、関心をもった企業に応募することができます。また、企業から直接オファーが届くこともあります。



詳細は
コチラから

学生向け広報システム

東北大生のために登録された、インターンシップ情報やイベント情報、採用説明会情報、資料等の最新情報を閲覧することができます。情報は随時更新されますので、こまめにチェックしてください。



詳細は
コチラから



キャリア支援センター発行

進路選択・就職活動を 多面的に応援する冊子紹介

進路・就職活動全般の情報がギュッとこれ1冊に ＜東北大学キャリアガイド2025＞

東北大学キャリア支援センターオリジナルの冊子として、進路選択に必要な情報や就職活動全般の情報を掲載しています。民間企業への就職に関する情報以外にも、大学院進学や公務員・教員を目指す学生向けの情報も含まれます。「進路別活動スケジュール」や「インターンシップの概要とメリット」、「就職活動の流れ」や「エントリーシートの書き方」「個人面接」「内定について」など、就職活動を始める前や就職活動中に知りたい情報を1冊にまとめています。「学部・研究科別進路状況」では、直近の卒修生の就職先を調べることができます。



詳細は
コチラから

オリジナルのガイドブックにはココだけの情報が満載！



各企業の事業内容や限定情報盛りだくさん ＜東北大学 特別連携プログラム 企業・団体ガイドブック＞

特別連携プログラム企業・団体を各社1ページフルカラーで紹介。事業内容のほか、募集対象やOB・OGの在籍有無、上場区分や取得しているホワイトマーク、企業ウェブサイトへのQRコードなどを掲載しています。また、「仕事の魅力」「人事から先輩から見た企業の魅力」「働く環境」「学生へのメッセージ」や「企業のポイント」など、ガイドブック限定の情報も盛りだくさん。企業Dayに参加する前にガイドブックを活用して、効率よく企業の情報を手に入れましょう。



詳細は
コチラから

特別連携プログラム企業・団体を紹介

＜東北大生の声から生まれた 就職活動の軸×企業紹介＞

「若手から成長できる」「地域貢献ができる」など、東北大生が選んだ就職活動の軸をもとに特別連携プログラム企業・団体を紹介しています。就職活動の軸とは、企業を選択する際や働く際に大切にしたい要素のことです。自分の就職活動の軸を明確にすることは、自分に最適な企業を見つけることに繋がります。まだ就職活動の軸が決まっていない低学年の方は、本冊子から先輩の軸を参考にしてみましょう。



詳細は
コチラから

就職活動の軸に当てはまる企業・団体を
探すことができます！



キャリア支援センターを活用してよかった！

先輩VOICE

不安を解消する 幅広いサポート 集中型の面接練習が鍵に

M・Oさん
法学部4年
内定先：国家公務員



本格的に試験勉強を始めたのは、公務員講座などもスタートする学部3年生6月頃からです。公務員を第一志望の軸にしつつ、気になる一般企業と対面で話せる機会を活用するなど、様々な方面から行動しました。やりがいのある仕事に就きたいと考える中で、中学生の頃から興味を惹かれた社会や政治の分野で、法律や制度作りに携われる仕事である国家公務員を目指すことに。専門試験の勉強が必要なため、面接練習との時間の使い方に特に悩みましたね。キャリア支援センターでは3年生ではセミナーやイベント、ワークショップ、4年生からは個別相談で面接対策と、幅広く活用しました。国家公務員試験は筆記を通過してから面接となりますが、面接までの準備期間が短く…。個別相談でシチュエーションを伝えて集中して面接練習を行うことで、無事第一志望に受かることができました。就活中、試験や面接を控えている間は、不安や焦りに苛まれることもあると思います。周りに流されず、公務員や民間など、初めは入り口を絞らず自分の興味のある分野を見聞きすることをオススメしたいですね。

夢は教育関係の仕事 専門スタッフの広い視野が 進路の舵取りに

S・Yさん
文学部4年
内定先：高校教諭

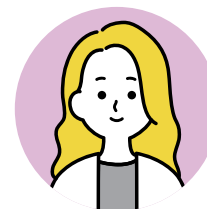


「教育関係を仕事にしたい」という目標があり、はじめは民間メインで教育や教育関連の出版業界の枠で就活をしていました。3年生の6月から就活を始めるも気持ちがうまく乗らず、気持ちを新たに4年生の3月からキャリア支援センターに通いながら就活を再スタート。動き出しが遅かったことや目指す方向が定まらないことから、様々な不安を抱えていました。しかし、キャリア支援センターの個別相談を利用したことで、漠然とした不安が解消され、もっと早く相談に来ていればよかったと感じました。これまでたくさんの学生を見てきた専門スタッフの俯瞰的な意見は、私の進路の舵取りの存在。民間・教員どちらを目指すか、軸が定まらない状態でもしっかりサポートしてくれ、とても心強かったです。就活にまつわる情報があふれるようにある昨今は、いつでも情報が取得でき、オンラインで選考に参加できる利点などがある一方、自分に必要な情報の精査がとても大変です。少しでも迷いや悩みがあれば、客観的な視点からアドバイスをもらえるキャリア支援センターの利用が近道になりますよ！

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。

正解のない就活では 周囲に流されず 自分の軸を大切に

S・Kさん(外国人留学生)
教育学研究科2年
内定先：情報通信



中国人の先輩にお話を聞き、外国人も多く活躍している業界であるIT、メーカー系に目標を定め約40社にエントリー。結果3社から内定をいただき、その中から業務内容や勤務地などを加味して、現在の就職先を選びました。就活では自分の能力やこれまで学んできたことが活かせるかどうかをポイントにし、海外とも連携する業務で役立てると思ったことが決め手となりましたね。就活で壁に感じたことは、面接を受けた会社からのフィードバックがないことです。自分のよかったポイント・そうでないポイントの振り返りができないため、とにかく練習あるのみ。モチベーションを保つのも大変でした。そのため、キャリア支援センターでの面接練習、ES添削のサポートはとても助かりました。日本で就職を考えたという方に伝えたいことは、早めに動き出すこと、そして周りに流されずポジティブに気持ちを持つことです。スケジュール的に、各社の締め切りが次々と重なるようになってきます。早めに備えながらも、長い就活期間で落ち込まないよう、自分のスピードで頑張ってくださいね。

行動が未来を拓く 興味のあることに アンテナを張って

Y・Eさん
工学研究科2年
内定先：自動車メーカー



就活モードに入ったのは修士1年1月。はじめは化学分野の業界を見ていましたが、インターンシップでの経験から自分の興味ある分野を見つめ直し、約10社にエントリー。各メーカー多彩な魅力がありましたが、様々な観点から仕事に携われる点、人材育成制度など、入社後の自己成長をイメージできたことが最終的な決め手になりました。就活中は「東北大学キャリアガイド」を隅々まで読み、ベンチャー企業からNPOまで幅広くアンテナを巡らせ、先輩に話を聞くなど行動しました。一般的な就活情報では、各企業のよい側面しか見えません。入社後のミスマッチを防ぐためにも、インターンシップで社員と話す・社内の雰囲気を知ることも大切だと感じました。また、例えば同じ「研究職」と名前が付いていても、企業によって業務内容は異なるため下調べも重要ですね。面接では質問の意図を理解することが近道になりました。キャリア支援センターで発行している冊子はとても参考になるので、しっかり読むことをオススメしたいです。また「東京VIPラウンジ」を無料利用できる制度など、就活を応援してくれるサポートも嬉しかったですね！

情報収集や具体的な準備の相談も 外国人留学生の就職支援

日本の就職活動スケジュール

日本の企業は多くが同じスケジュールで採用活動を行います。「新卒一括採用方式」と呼ばれ、3月に卒業・修了後、4月から働き始めるため、在学中に進路が決まっているという状況が一般的です。そのため、学生は卒業する1.5年前の夏のインターンシップから就職に関する活動を始めることになります。日本での就職を考える場合はインターンシップにも積極的に参加し、日本企業の雰囲気を経験することも大切です。大手企業の場合、人事に個別に問い合わせるのではなく、合同説明会や企業による個別の説明会などで、会社概要や応募方法について紹介があります。募集期間も決まっているため、情報収集を忘れずに行ってください。

キャリア支援センターの活用

留学生を対象とした日本の就職活動に関するオンデマンドセミナーやライブセミナーなどの情報提供を行っています。何から準備したらわからないという場合はセミナーに参加し、準備の手順を確認しましょう。オンデマンドセミナーはキャリア支援センターHPから視聴できます。就職活動の準備を具体的に進めたいという場合には個別相談を活用してください。英語や中国語でも相談を受け付けていますので語学の心配がある方も大丈夫です。

キャリアガイドでは詳しい就職活動のスケジュールやエントリーシート、面接対策について記載しています。ぜひご覧ください。(P4参照)

日本の企業への就職を希望する学部生・大学院博士前期課程学生を対象とした「外国人留学生のための就職準備講座」の講座生を募集しています。

詳細はこちら



博士のキャリア開拓 DC・PDの支援

PhDC(博士人材育成ユニット)では、博士後期課程学生やポストドクの皆さんが研究室で培った高度専門知識・技術をベースに、さらなる成長を遂げて社会へ旅立つプロセスを支援しています。

PhDC
Tohoku

東北大学 高等大学院機構
大学院改革推進センター
博士人材育成ユニット(PhDC)



青葉山東キャンパス
工学研究科総合研究棟(C10)13階
E-Mail high-ca@grp.tohoku.ac.jp

