

インターンシップ・仕事体験、対面中心での参加率が前年比 10.3pt 増 低学年のときにキャリア形成活動に参加した学生は増加傾向

「マイナビ 2026 年卒 大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査(中間総括)」

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区、代表取締役 社長執行役員:土屋芳明)は、2026 年卒業予定の全国の大学生、大学院生を対象に実施した、「マイナビ 2026 年卒 大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査(中間総括)」の結果を発表しました。

TOPICS

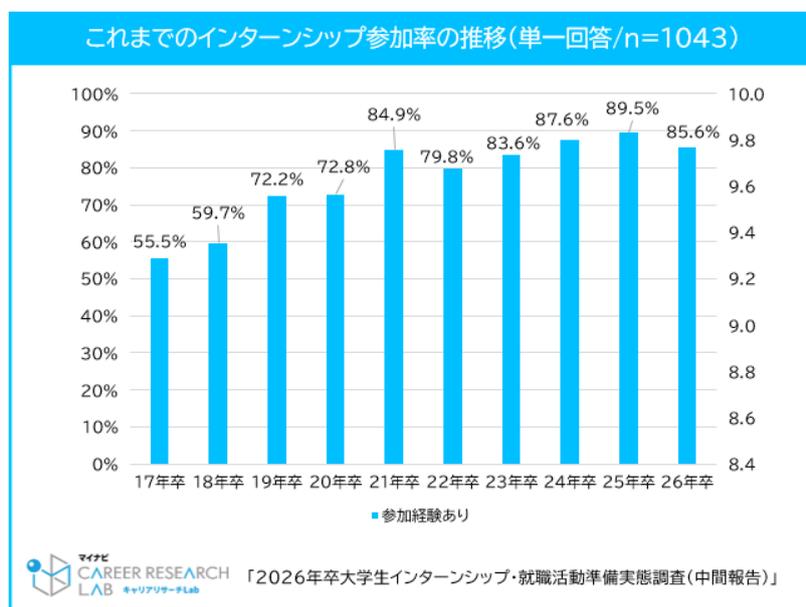
- ◆ インターンシップ・仕事体験の参加率は 85.6%【図 1、2】
- ◆ インターンシップ・仕事体験、対面中心のプログラムに参加する割合が前年比 10.3pt 増加【図 3、4】
- ◆ 低学年のときにキャリア形成活動に参加した学生の割合は増加傾向【図 5】
- ◆ キャリア形成活動を 100 点満点で表した際に最も多かった回答は 61 点~70 点。理由は「考えを深められた」「面接などは苦手意識がある」などがあがる【図 6、7】

【調査概要】

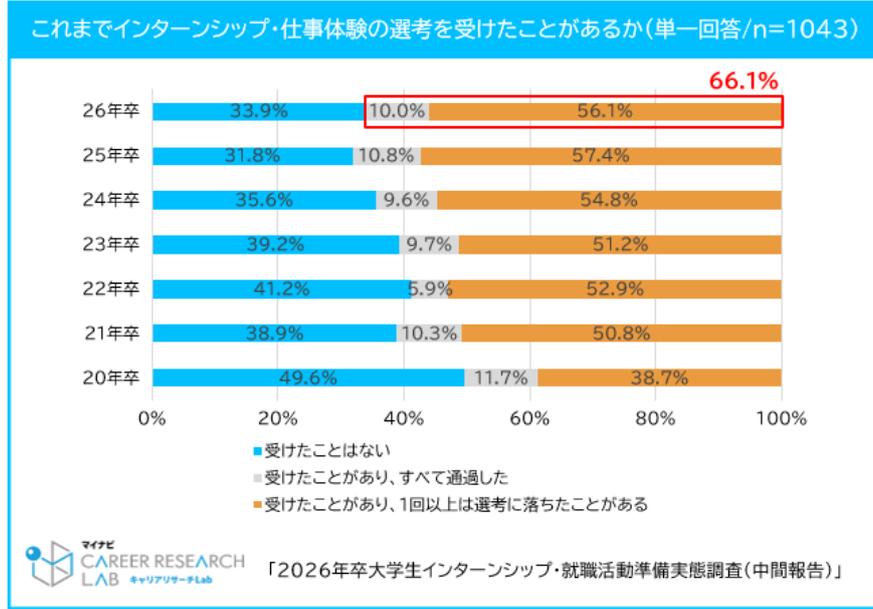
インターンシップ・仕事体験の参加率は 85.6%

26 年卒のインターンシップ・仕事体験の参加率は 85.6%で、前年の 89.5%より 3.9pt 減少した。前年よりも数値としては減少しているものの、依然として高い参加率となっており、インターンシップ・仕事体験への参加意欲の高さがうかがえる。また、インターンシップ・仕事体験の選考経験の有無を聞くと 66.1%が「受けたことがある」と回答した。「1 回以上落ちたことがある」割合は 56.1%で、半数以上の学生が希望するインターンシップに参加できなかったことがわかる。【図 1、2】

【図 1】



【図 2】

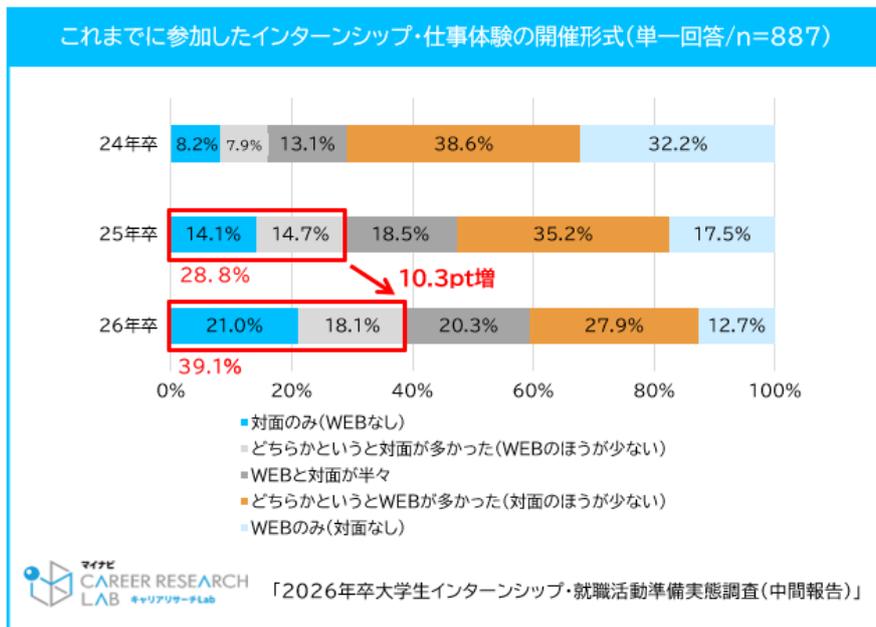


インターンシップ・仕事体験、対面中心のプログラムに参加する割合が前年比 10.3pt 増加

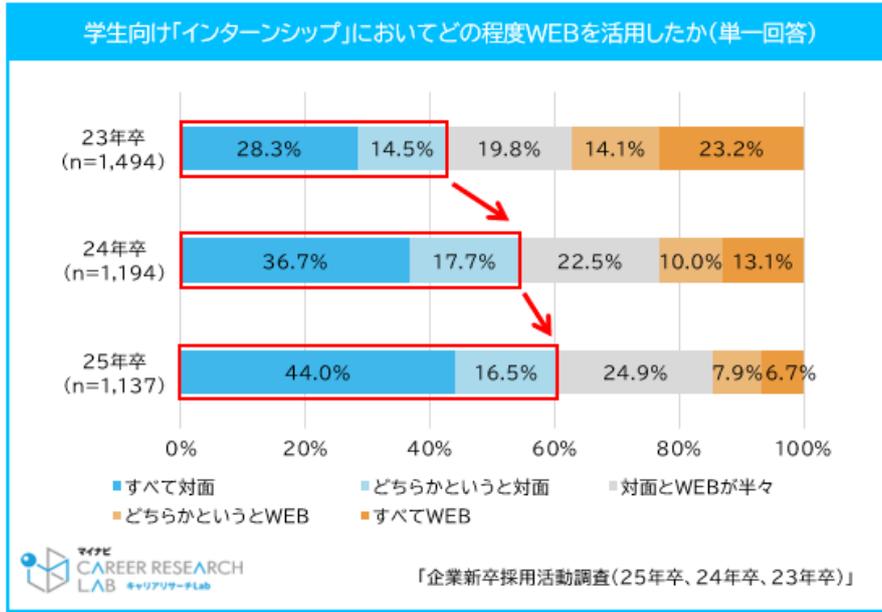
これまでに参加したインターンシップ・仕事体験の開催形式を聞いたところ、39.1%が対面中心で(「対面のみ(21.0%)」+「どちらかというに対面が多かった(18.1%)」)参加していたことがわかり、前年の28.8%と比べて10.3pt増加した。企業の調査※においても、コロナ禍以降対面中心のプログラムが増えていることから、学生も対面中心のプログラムへの参加が増加していると考えられる。【図 3、4】

※マイナビ『2025年卒企業新卒採用活動調査』、マイナビ『2024年卒企業新卒採用活動調査』、マイナビ『2023年卒企業新卒採用活動調査』

【図 3】



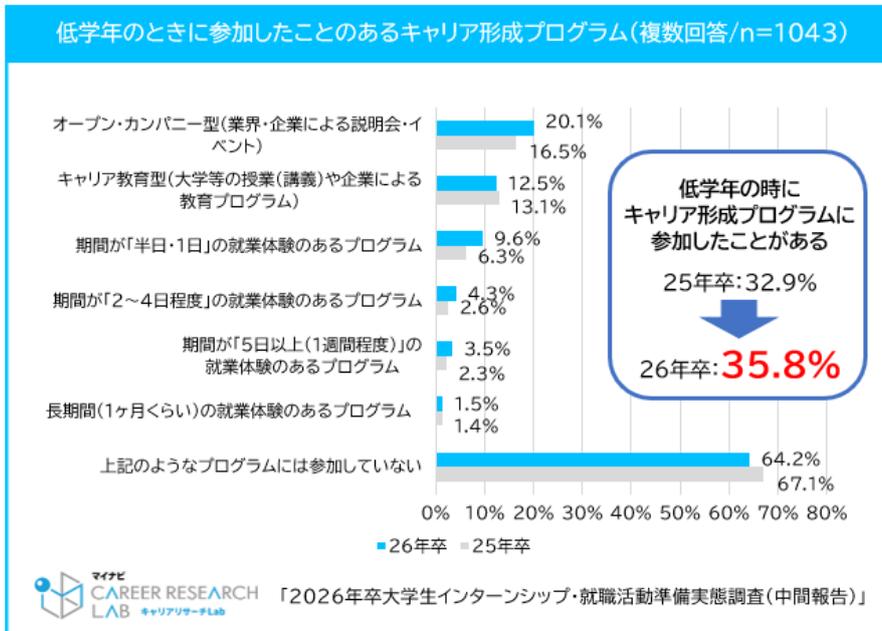
【図 4】



低学年のときにキャリア形成活動に参加した学生の割合は増加傾向

低学年(大学1・2年生)のときにキャリア形成活動に参加したことがある割合は35.8%(25年卒32.9%)で、前年より増加した。参加した内訳をみると、オープン・カンパニー型(業界・企業による説明会・イベント)が20.1%(前年比3.6pt増)、期間が「半日・1日」の就業体験があるプログラムが9.6%(前年比3.3pt増)など、全体的にプログラムに参加している割合が増加した。【図5】

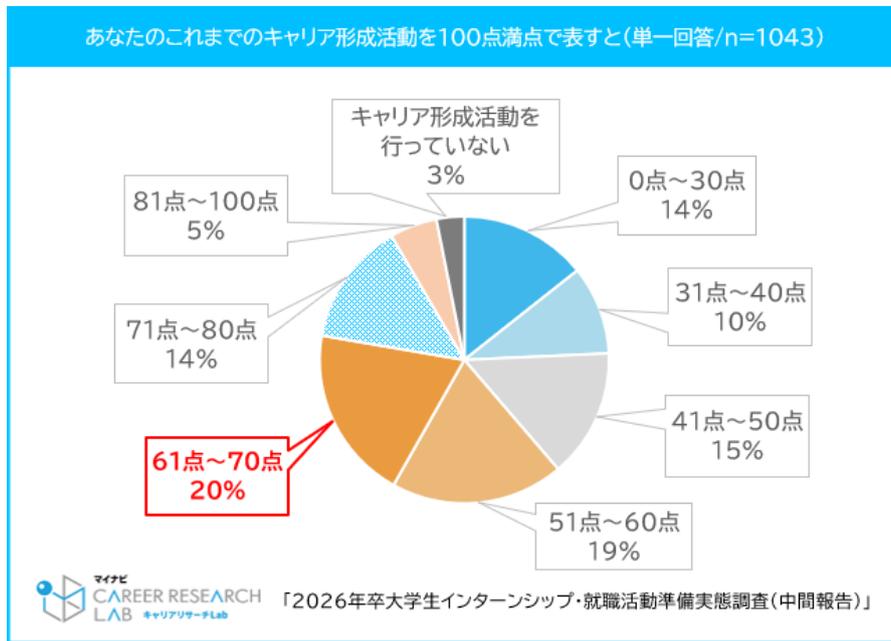
【図 5】



キャリア形成活動を 100 点満点で表した際に最も多かった回答は 61 点～70 点
理由は「考えを深められた」「面接などは苦手意識がある」などがあがる

これまでのキャリア形成活動について 100 点満点で点数を付けるなら何点かを聞いたところ、「61～70 点」の割合が多く 19.6%となった。自由回答では「インターンや説明会等への参加で企業や自身のキャリアビジョンについてある程度解像度が高まった」、「自分に合った業界や職種について、インターンシップを経験することで考えを深められたと思うから」とあり、実際の業務を経験することで、自身が興味のある業界や職種への理解が深まったなどの意見が多かった。一方で、「まだまだ面接などは苦手意識があるから、改善の余地があるため」、「ES で納得いくものがかけていないから」「面接でしっかり話せるレベルにはまだ持っていないと感じるから。」など、選考対策が不十分であるといった回答も多く、インターンシップ・仕事体験から、その先の就職活動を意識し自分自身に対する課題を感じていることがわかる。【図 6、7】

【図 6】



【図 7】

あなたのこれまでのキャリア形成活動を100点満点で表すと(自由回答)

点数	自由回答
71点～80点	インターンや説明会等への参加で企業や自身のキャリアビジョンについてある程度解像度が高まった
61点～70点	インターンシップに参加し、行きたい企業についてはある程度固まってきたが、自己分析はまだ不十分であるため。
51点～60点	自分に合った業界や職種について、インターンシップを経験することで考えを深められたと思うから。
51点～60点	ESで納得いくものがかけていないから
21点～30点	まだまだ面接などは苦手意識があり、改善の余地があるため

マイナビ CAREER RESEARCH LAB 「2026年卒大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査(中間報告)」

【調査担当者コメント】



10月までのインターンシップ・仕事体験の参加率は85.6%となり、前年と比べると減少したものの直近3年での参加率と同等であるため、例年通り高い参加意欲でインターンシップ・仕事体験へ参加していることがうかがえました。また、今年は対面中心のプログラムへの参加率が前年と比べて増加しており、WEBの割合が多いプログラムが減少しました。対面では職場の雰囲気や社員の人柄などを肌で感じられる良さがあり、WEBでは場所を選ばずに参加できる手軽さがあるかと思います。それぞれ良さがあるため、自身のスケジュールや状況に応じて参加するプログラムを選んでほしいと思います。また、低学年のときに参加したキャリア形成活動について、前年と比べるとわずかなではあるものの増加するという結果となりました。低学年からキャリア形成活動に参加することは、キャリア観の醸成や将来的の選択肢を広げることにつながりますので、積極的な参加を期待したいと思います。

マイナビキャリアリサーチラボ 研究員 服部 幸佑

【調査概要】「マイナビ 2026年卒 大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査(中間総括)」

○調査期間／2024年10月5日(土)～10月14日(月)

○調査方法／マイナビ2026の会員に対するWEBアンケート

○調査対象／2026年3月卒業見込みの全国の大学3年生、大学院1年生

○調査機関／自社調べ

○有効回答数／1,043名(文系男子156名 文系女子455名 理系男子216名 理系女子216名)

※調査結果は、端数四捨五入の都合により合計が100%にならない場合があります。

※調査結果の詳細はこちら

(https://career-research.mynavi.jp/research/20241028_87542/)からご確認いただけます。

「働く」の明日を考える マイナビキャリアリサーチ Lab



『マイナビキャリアリサーチ Lab(ラボ)』は、雇用や労働に関連する様々な調査データやレポートを通じて、雇用の在り方や個人のキャリアを考える上で役立つ情報を提供するサイトです。蓄積してきた調査結果、新たに分析した雇用関連のレポート・コラム、市場データといった情報の提供を行い、組織と個人をつなぎ、社会全体でキャリアの在り方を考える一助を担います。

【お問い合わせ先】 株式会社マイナビ 社長室 広報部 雨宮 Email:koho@mynavi.jp