

徹底解説 就職活動の進め方

THE JOB HUNTING SHEET

初めての就活で、何から手を付けたいのかわからない…。
そんな皆さんのために、就活準備の AtoZ をマイナビ編集部がわかりやすく解説します。

🕒 2026年卒の就活スケジュール

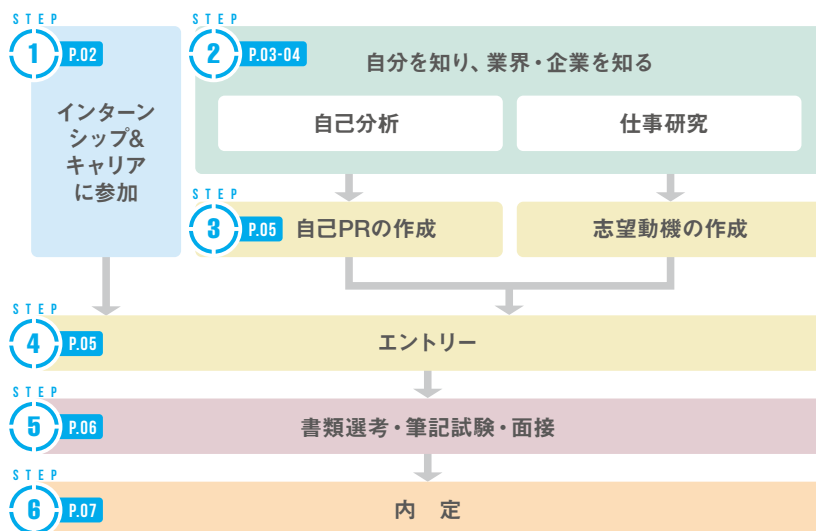
マイナビ2026では、インターンシップ&キャリア※1のエントリー受付を4月から順次開始しています。さまざまな業界や企業について学べる貴重な機会を有効活用しましょう。また、説明会や選考などの日程も企業ごとに違いますので、こまめに情報をチェックして計画的なスケジュールを立てていきましょう。※1 マイナビ2026ではインターンシップおよび仕事体験、オープン・カンパニー、キャリア教育等を「インターンシップ&キャリア」と総称しています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
2026年卒の就活全体スケジュール																				
● 学校行事					● 定期考査	● 夏休み					● 定期考査	● 春休み					● 定期考査	● 院試		
① インターンシップ&キャリアに参加																				
② 自己分析																				
③ 仕事研究																				
④ エントリー																				
⑤ 企業説明会																				
※2 ES・筆記試験・面接																				
⑦ 内々定																				

※2 ES=エントリーシート ●上記は一般的に予想されるスケジュールで、学校により異なる場合があります。またスケジュールは予告なく変更となる可能性があります(2024年3月時点の情報です)

🕒 就活の進め方

就活準備を始めるにあたって、まず、就活の全体像を理解しましょう。その上で、自分を知ること(自己分析)と、業界や企業を知ること(仕事研究)からスタートします。また、インターンシップ&キャリアに参加して、学んだことや身に付けた能力は、仕事でどう生かせるのかを考え、自分が将来どんな働き方をしたいのかについて少しずつイメージをふくらませていきます。こうした準備を通じて、自己PRや志望動機の内容を考え、ブラッシュアップしていきます。学校生活は、何かと忙しいと思いますが、納得のできる就職をするためにも、何ごとも早めに取り組みしましょう。



STEP

1

インターンシップ&キャリアに参加しよう！

自己理解と仕事理解に役立てよう

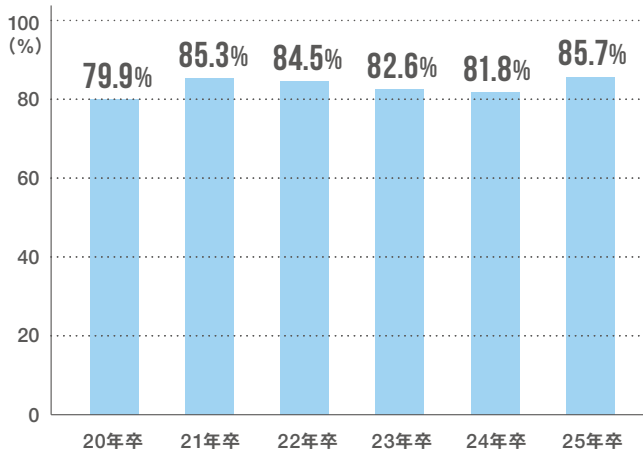
「就活準備は、自己分析と仕事研究から」とよく言われますが、自己分析にも仕事研究にも大きな効果が期待できるのがインターンシップ&キャリアです。企業が行うプログラムに参加することで、業務で求められる能力がわかり、仕事に生かせる自分の強みが明確になります。

インターンシップ&キャリアの準備に役立つコンテンツ

インターンシップ&キャリアの 基礎知識



インターンシップ・仕事体験参加率の推移



※2025年卒マイナビ大学生 広報活動開始前の活動調査

インターンシップ&キャリアに参加する5つのメリット

1

仕事理解

業務の内容が具体的に理解できる

2

自己理解

自分の適性や課題が発見できる

3

スキル理解

仕事で必要となる能力や専門性がわかる

4

人脈

目標となる社会人や他校の学生と出会える

5

就活準備

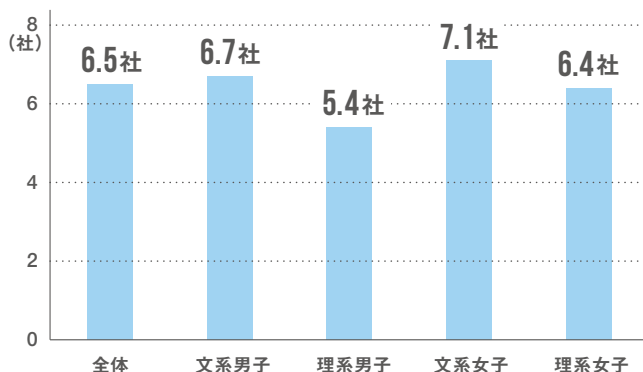
ESや面接などの経験が積める

さまざまな業界・企業で就業体験をしよう

自分に合った業界や企業、仕事を見つけ出すために、いろんな企業のインターンシップ&キャリアに参加することをおすすめします。マイナビが、2025年卒の就活生に実施した調査では、1人あたり平均6.5社のプログラムに参加しています。ぜひ、自分が入りたい業界や企業だけでなく、同じ業界内のライバル企業や取引先など、業界や規模の異なる企業も選択肢に入れてみてください。

大切なのは、さまざまな企業のプログラムに参加して、仕事内容だけでなく社内の雰囲気や職場環境などをしっかり「比較する」ことです。実際に社員と同じように働いてみることで、自分に合った企業、自分が生き生きと活躍できる仕事が見つかるはずです。

インターンシップ・仕事体験に参加した社数



※2025年卒マイナビ大学生 広報活動開始前の活動調査

STEP



自己分析と仕事研究

自己分析の進め方

自己分析は、自分に対する理解を深めること。学生生活やこれまでの人生を振り返り、以下の視点で自分のことを整理していきましょう。自分の興味（何をやりたいのか）、能力（何ができるのか）、価値観（何のためなら頑張れるか）がわかれば、仕事に生かせる強みが浮き彫りになり、エントリーシートや面接でアピールするための材料が見つかります。

自己分析を進める際のポイント

- 1 何を経験したのか？
- 2 なぜその経験や選択をしたのか？
- 3 具体的にどう行動したのか？
- 4 その経験で学んだことは何か？

自己分析に役立つコンテンツ

キャリアデザインツール適性診断
MATCH plus



長所短所診断



お願い！ 他己分析



仕事研究の進め方

自分の興味、能力、価値観が明らかになってきたら併せて、それをどんな仕事で生かせるのか、幅広い視野で「仕事研究」を進めましょう。「なぜその業界を選ぶのか」、「その企業を選ぶ理由は何か」、「なぜその職種に就きたいのか」を明らかにしていきましょう。

業界研究

自分が活躍できそうな業界をできるだけ幅広い視野で見てください。一般消費者に商品やサービスを提供しているBtoC(Business to Consumer)の業界だけでなく、企業向けに商品やサービスを提供しているBtoB(Business to Business)の業界も選択肢に入れてください。

企業研究

業界は同じでも、企業規模はもちろん、事業内容や経営方針、社風や職場の雰囲気、待遇などは企業によってさまざまです。「この業界の中で、なぜその企業を志望するのか？」について説得力のある答えができるように、各企業の強み、弱み、ライバル企業との違いなどをしっかり調べましょう。

職種研究

職種についての研究も進めましょう。事務系、営業系、技術系など、どの企業にも共通して存在するさまざまな職種があります。また、同じ職種でも企業によって仕事内容や求められる能力や専門性は異なるので、企業ごとにどんな職種があり、どのように仕事を進めるのかを調べてみましょう。

仕事研究

業界研究 + 企業研究 + 職種研究

仕事研究に役立つコンテンツ

業界研究・職種研究
徹底ガイド



業界研究大図鑑



STEP

2

自己分析と仕事研究

① 気になる企業は、「検討リスト」に入れよう

仕事研究を進めて、気になる企業が見つかったら、「検討リスト」を活用しましょう。「検討リスト」は、気になる企業をリスト化できる機能で、インターンシップ&キャリアや就活本番でエントリーしたいと思った企業を、リストアップしてマイページ内に管理することができます。「検討リスト」に登録すると、エントリー開始の通知メールが届いたり、エントリー締め切り間近にアラートが届いたりします。

インターンシップ&キャリアに役立つ「検討リスト」の2大メリット

1 新着開始、締め切り間近に通知が届く！

気になる企業がインターンシップ&キャリアを開始した時や、応募締め切り間近になった際に、いち早く通知を受け取れます。

2 “気になる企業”の発見に役立つ！

検討リストに登録した企業の傾向をもとに、あなたが興味を持てそうな企業レコメンドを見ることができます。



先輩たちは
平均40.7社を
検討リストに登録
※2023年4月～
2024年2月29日まで

気になる企業が見つかったら
検討リスト登録
ボタンをタップ！



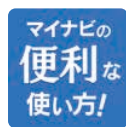
公式アプリからも利用可能！

作成した検討リストはアプリからいつでも確認することができます。

② いろんなコンテンツを活用して、“気になる企業”をたくさん発見しよう

企業研究はできるだけ幅広い業界や企業を見ていくのがポイントです。そのためには、マイナビのさまざまなコンテンツを有効活用してください。まずは、マイナビの便利な活用方法を確認し、自分の大学の先輩や友だちのエントリー傾向なども参考にしましょう。

“気になる企業”の発見に役立つコンテンツ



マイナビ2026
効率活用術



同じ学校の学生が、先週
インターンシップ&キャリアに
エントリーした企業ランキング
※2024年5月中旬公開予定



先輩が
エントリーした企業ランキング



先輩が
インターンシップ&キャリアに
エントリーした企業ランキング



マイナビ
PVランキング



企業検索ページを
みる



STEP

3

自己PRと志望動機の作成

自己PRの作成

自分を売り込むためのポイントをまとめるのが自己PRです。効果的な自己PRを作るポイントは、自分の長所や強みとしてアピールできることから、エピソードを交えてまとめることです。その際は、あいまいな表現や抽象的な言葉を使うのは避けましょう。その経験をした理由や根拠、事例を盛り込んで、具体的に表現していきます。

また、自分のPRポイントや強みを、仕事にどのように生かせるのかをイメージして内容を考えましょう。「自分が持っている能力を仕事に生かしたい」「こういう経験をしたから志望する」といった志望動機の根拠づけが表現できれば、説得力がさらに向上します。

自己PRの作成に役立つコンテンツ

スカウト用「自己PR文」作成ツール



志望動機の作成

志望動機では、その会社を志望する理由をまとめます。「たくさんの業界がある中で、なぜその業界を志望するのか」、「ライバル企業ではなく、なぜその企業に入りたいのか」をまとめていきます。説得力のある志望動機が作成できるよう、マイナビの企業情報や会社ホームページだけでなく、インターンシップ&キャリアやOB・OG訪問などを通じて、リアルな情報収集に努めましょう。

志望動機の作成に役立つコンテンツ

エントリーシートの書き方と例文



STEP

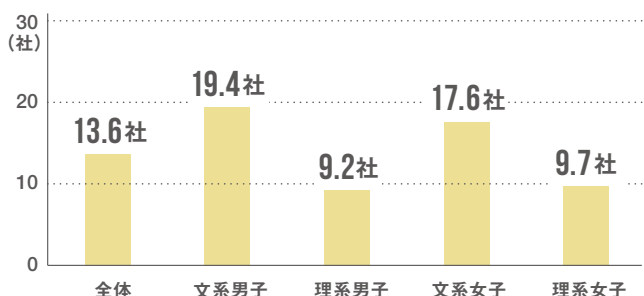
4

エントリー

幅広い企業にエントリーしよう

エントリーとは、その企業に「興味があります」という意思表示のことです。エントリーしたからといって、必ず説明会に参加しなければならないとか、エントリーシートを提出する必要があるわけではないので、なるべく幅広い業界、企業にエントリーすることが重要です。現在の就活は短期決戦の傾向が強まっています。就活の本番を迎えて、「選考を受けられる企業がなくなった!」などということがないよう、いろんな企業にエントリーしましょう。2024年卒対象のマイナビの調査を参考にとすると、平均して約13社の企業にエントリーしたという結果が出ています。

2024年卒の平均エントリー社数 ※2023年3～7月までの累計



※2024年卒 マイナビ学生就職モニター調査

STEP

5

エントリーシート・筆記試験・面接

➡ エントリーシート

マイナビでエントリー後に、企業側からエントリーシートの提出を求められたら、エントリーシートを作成して提出します。現在は、WEBのフォームを使って提出するケースが増えてきましたが、企業によっては手書きのエントリーシートが必要な場合もあります。下記の注意点を参考に、自分の強みがしっかり伝わるエントリーシートを作成しましょう。

エントリーシート対策に役立つコンテンツ

エントリーシートの書き方と例文



エントリーシート作成時の注意点

1

自分の個性や
人柄がわかるように
表現する

2

経験談は、
できるだけ具体的に
記述する

3

自分の言葉で
表現する

4

話を
盛りすぎない

5

自分の強みが
仕事にどう生きるかを
表現する

➡ 筆記試験

エントリーシートが通過すると、筆記試験を受験します。問題は、語彙や文章読解力を問う「言語」、計算力や論理的思考力を測る「非言語」、そして「性格適性」の3つのカテゴリーに分けられます。業界によっては「英語」「時事」などの一般常識や論文関連の出題もありますので、事前に過去の出題傾向をチェックしておきましょう。マイナビのコンテンツも活用して余裕を持って準備しましょう。

筆記試験対策に役立つコンテンツ

適性検査対策WEBテスト



➡ 面接

書類選考、筆記試験が通過するといよいよ面接です。個人面接からグループディスカッションまで、さまざまな形式があります。それぞれ特徴が異なるので、まずは違いを理解しましょう。また、面接は、一次面接から最終面接まで、複数回にわたって実施されることが多く、面接官が変わると質問内容も違うので、何を聞かれてもしっかり答えられるように、自己分析と仕事研究をしておきましょう。

面接対策に役立つコンテンツ

模擬面接シミュレーター

※2024年6月公開予定



個人面接

学生1名に対して行われる。時間は、15～20分ほど。

集団面接

初期段階に多い形式。いかに自分の印象を残せるかがポイント。

グループディスカッション形式

6～8人でグループを作り、与えられたテーマについて討議する。

プレゼンテーション型面接

研究職や開発職など、職種別の採用で行われることが多い。

STEP



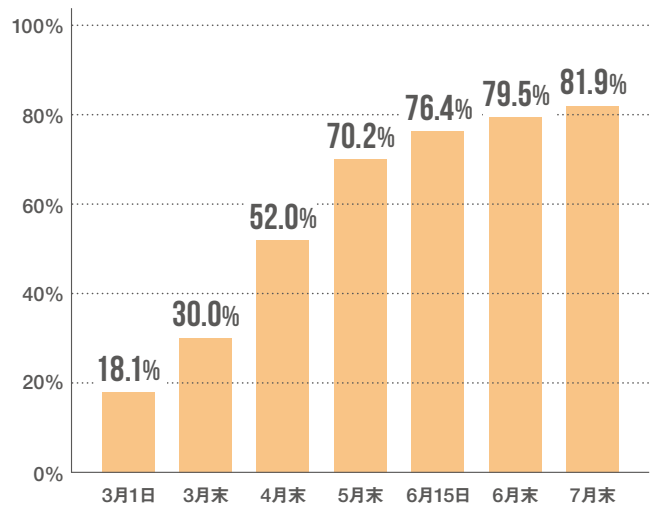
内 定

① 早めのアクションが就活成功の鍵

企業が応募者を社員として迎える意思があることを伝えるのが「内定」です。正式な決定ではありませんが、内定が出れば法的な拘束力が発生するので、卒業後の職の保証がなされたことを意味します。また、正式な内定の前に、「採用予定通知」という意味合いで出されるのが、「内々定」です。内々定と内定は、ほとんど同じ意味合いで使用されますが、内々定は正式な労働契約には至っていない状態のことを指します。

2026年卒の就活は、インターンシップの活用を背景に、早い段階から内々定を出す企業が少なくないと予想されます。昨年のマイナビの調査では、5月末の段階ですでに約70%の学生が1社程度の内々定を持っているという結果が出ています。特に、準大手、中堅中小企業の選考は前倒しで進んでいくものと思われるため、早めのアクションを心がけましょう。

内々定率月別推移 (3～7月)



※2024年卒マイナビ大学生内定率調査 (3～7月実施)

M E M O