

日時	講座・企画名称	講師等	内 容
4月9日(水) 4月16日(水)	就活スタートガイダンス	キャリアサポート課 スタッフ	就職活動・インターンシップはここからスタート！ 新3年生となり、就職活動がいよいよスタート。年々早期化していく就職活動においては、 インターンシップ参加が勝負の分かれ目 となります。このガイダンスでは就職活動の流れや、うまく活動するためのポイント、インターンシップの参加方法について解説します。このガイダンスに参加して、就職活動への理解を深め、今後の計画を立てましょう。 また、就職活動の必須ツールである就職サイト(CS課が推薦する大手就職情報会社5社)の特徴説明を行います。各就職サイトの特徴を把握して、インターンシップ情報・就職情報をフル活用できるようにしましょう。
4月9日(水)	インターンシップ対策講座 自己分析講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	自分を振り返り、ガクチカや志望動機のヒントを掴もう！ 就職活動において、自己分析は大変重要です。自己PRを作成するときにも、志望動機を作成するときにも必要となります。この講座では、企業の人事担当者をお招きし、採用のときに気になるポイントや面接で深堀りされるポイントを実際に在学生の自己分析シートをもとに確認します。
4月12日(土)	筆記試験ガイダンス & SPI模試体験会	SPI講師	まずは筆記試験の仕組みを知ろう！ 筆記試験の対策は自分の実力を知ることから始めよう！これまで経験してきた「テスト」とは内容も出題形式も全く異なるのが就職活動での筆記試験です。このガイダンスでは、筆記試験の概要を説明した後、採用選考で多く用いられているSPIの模擬試験を体験することで効率的に筆記試験について学ぶことができます。
4月16日(水)	インターンシップ対策講座 エントリーシート (ガクチカ・自己PR)対策講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	エントリーシートや履歴書の書き方・構成を知ろう！ 就職活動の選考において「エントリーシート」や「履歴書」といった書類提出が必須になります。また、人気企業のインターンシップを中心に、エントリーシートの提出が求められることも増えています。企業は書類のどこをどのように評価しているのかを知り、高評価を得るために自分の何をアピールするのかを学んでいきます。
4月19日(土)	SPI非言語対策講座	SPI講師	頻出分野の簡単な解法を伝授します！ 筆記試験の概要から総仕上げまで、レベル別に分けた対策講座を実施します。1日で広範囲を一気に学習する講座です。頻出分野の問題を確実に解けるようになることが選考突破に向けたポイントになります。この講座では誰でも簡単に答えが出せる解き方を解説します。
4月23日(水)	インターンシップ対策講座 業界研究・志望動機作成講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	しっかり業界研究をして志望動機を作成しよう！ インターンシップ参加に向けて、志望動機も問われます。業界研究をしっかりしていないと、通用する志望動機は作成できません。この講座で業界研究のやり方・志望動機作成のポイントを学びましょう。
4月30日(水)	インターンシップ対策講座 マナー講座	キャリアサポート課 スタッフ 企業担当者	適切な礼儀や身だしなみを学ぶことは、自信をもってインターンシップや就職活動に臨むために重要な要素となってきます。第一印象をアップさせ、採用選考で評価される「ビジネスマナー・身だしなみ」をこの講座を通して身に付けましょう！
5月7日(水) 13:15～14:30	【4年生対象】 就活スタートリカバリー ガイダンス (たまプラーザ・対面)	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	4月からのスタートガイダンス、インターンシップ対策講座に参加できなかった方はここからスタート！ 4月は何かと忙しく、ガイダンスや講座に参加が叶わなかった方に、インターンシップを含めた就活へのキャッチアップを図ります。対面で実施しますので、活動に関する疑問や不安はその場で解決することができます。大手企業も中堅の優良企業も採用活動が長期化(通年採用)しています。うまく活動が進んでいない方、もうひと踏ん張りしたい方、このガイダンスをきっかけに新しいアプローチを試みましょう！
5月13日～15日	企業セミナー	企業人事 採用担当者	各業界の超大手優良企業が参加！企業の方から直接話を聞いて業界・企業研究を深めよう！ 各業界のリーディングカンパニーの採用担当者が参加して、業界および企業の説明をしていただきます。参加する企業は、 個別の企業説明会では予約が取れない超大手優良企業ばかり です。この機会に自分の志望する業界の理解を深めましょう。自分が何をしたいか決まっていない人は、まず企業の話聞いて興味・関心の幅を広げていきましょう。

日時	講座・企画名称	講師等	内 容
5月13日(火) 16:35～17:30	SPI模擬試験 (たまプラーザ・対面)	株式会社サポートシ テム たまキャリアサポート 担当	【特典解説動画付】対策なしでも受けてみて！大手企業のインターンシップに参加するならまずここから！！ 大手企業や選考ありのインターンシップ対策としてSPI模試。2025卒の内定者のうち、インターンシップ経由での内々定は84%。皆さんが希望するような企業はインターンシップにおいても選考があります。この模試では、不正解の傾向が強い設問について、解説動画付ですので、受けっぱなしにならず実力アップ間違いなし。
5月14日(水) 13:15～14:15	インターンシップ対策 リカバリー講座 選考の流れと対策のポイント (たまプラーザ・対面)	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	インターンシップの選考の流れを確認し、エントリーシートの作成ポイントを知ろう！ 今までのインターンシップ対策講座に参加できなかったり、あらためて復習をしたい方はぜひ参加してください。 同日16:30からのグループディスカッション＆面接対策講座を受講してキャッチアップ完了です！ ここでも素朴な疑問や不安の解消を図りましょう。
5/21(水)	インターンシップ対策講座 グループディスカッション＆ 面接対策講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	グループディスカッション＆面接の攻略法を知ろう！ 就職活動の選考において、絶対に避けては通れないのが面接です。また、面接では分からない個性を見るために「グループディスカッション(GD)」を取り入れる企業もあります。 この講座は、面接やGD突破のポイントを詳細に解説します。、面接もGDも慣れが肝心になるので、この講座に参加して、場面や雰囲気に応じた発言やコミュニケーションを取れる適応力を身につけましょう！
5月21日(水) 13:15～14:30	インターンシップ対策講座 ビジネスマナー講座① (たまプラーザ・対面)	ABCエデュケーション 担当者	準備を徹底してインターンシップや就職活動に臨もう！ 就職活動において必須条件のビジネスマナーについて、マナーの重要性、敬語、電話対応から会社訪問・面接時の動作などを解説・実践します。できて当たり前を求められるマナーを、ここで改めて確認し、実践できるようにしましょう。 企業へのインターンシップ参加を予定している学生はもちろん、公務員や教職・幼保を目指す方も修得必須の内容です。 当日は対面で実施しますので、ぜひスーツで来て、気分を盛り上げましょう。
4～6月	インターンシップ なんでも相談会	ナビサイト担当者	インターンシップへの申込方法を知って、積極的に応募しよう！ よろず相談会では、個別でインターンシップについての不安・疑問の相談が可能です。インターンシップに関して相談したい疑問・不安がある方は、よろず相談会へご参加ください。
5月28日(水)	インターンシップ対策講座 総まとめ講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	インターンシップ対策の総まとめ！ 本格化をするインターンシップ応募に向けて、まだ準備を始めていない方、始めて間もない方向けに基本の流れ・残り期間で必要となる準備についてお伝えする講座を実施します。
6月4日(水) 13:15～14:30	インターンシップ対策講座 エントリーシート基礎講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	自分を振り返り、エントリーシートや履歴書に何を書くかのヒントを掴もう！ 就職活動の選考において「エントリーシート」や「履歴書」といった書類提出が必須になります。また、人気企業のインターンシップを中心に、エントリーシートの提出が求められることも増えています。企業は書類のどこをどのように評価しているのかを知り、高評価を得るために自分の何をアピールするのかを解説・ワークを通して学んでいきます。 この講座はインターンシップ対策講座「エントリーシート作成講座」との2回完結の講座のため、両方とも参加するようにしてください。
6月6日(金) 16:30～18:10	3、4年生対象合同企業説明会 (たまプラーザ・対面)	採用意欲の高い企業 数社	たまプラーザ開催、採用直結型4年生対象企業説明会！3年生もインターンシップ対策として参加可 進路変更や就職活動を継続している4年生を対象とした合同企業説明会。平服で可とし、30分×2で実施。3年生は夏のインターンシップ前の業界研究、企業研究として実施。
6月7日(土)	筆記試験ガイダンス &SPI模試体験会	筆記試験ガイダンス &SPI模試体験会	まずは筆記試験の仕組みを知ろう！ 筆記試験の対策は自分の実力を知ることから始めよう！これまで経験してきた「テスト」とは内容も出題形式も全く異なるのが就職活動での筆記試験です。このガイダンスでは、筆記試験の概要を説明した後、採用選考で多く用いられているSPIの模擬試験を体験することで効率的に筆記試験について学ぶことができます。

日時	講座・企画名称	講師等	内 容
6月11日(水)	インターンシップ対策講座 エントリーシート作成講座	キャリアサポート課 スタッフ ナビサイト担当者	書類選考通過の攻略法を伝授！ 大手・人気企業のインターンシップに参加するためには、完成度の高いエントリーシートを作成する必要があり、設問の意味を理解する力が求められます。大手・人気企業のエントリーシートの設問を例に、企業が知りたいことや、作成時のポイントについて解説します。この講座はインターンシップ対策講座「エントリーシート基礎講座」との2回完結の講座のため、両方とも参加するようにしてください。
6月11日(水) 13:15～14:30	ビジネスマナー講座② (たまプラーザ・対面)	ABCエデュケーション 担当者	ビジネスマナーを徹底してインターンシップや就職活動の好感度UPを図ろう！ 5月に実施した講座に参加できなかった方や、あらためて実践練習したい方はぜひ参加してください。実際に企業の人事採用を担当している方を講師に、ビジネスマナーの基本をしっかりと身に付けていただきます。いざ、社会に出てから恥をかかないために、ここでしっかり確認し、実践できるようにしましょう。企業へのインターンシップ参加を予定している学生はもちろん、公務員や教職・幼保を目指す方も修得必須の内容です。当日は対面で実施しますので、スーツ着用での参加を推奨いたします。着こなしのチェックも受けられます。
9月下旬 オンデマンド	就活後期スタートガイダンス (たまプラーザ・対面)	オンデマンド動画 配信	後期からの活動ポイントを確認しよう！ 就職活動がますます本格化。早期化している就職活動においては、 インターンシップ参加者への早期選考が多く行われています 。このガイダンスでは早期選考に向けた準備を含め、今後の本選考に向けて必要な対策のポイントについて解説いたします。また、対策のためのガイダンスや支援講座の活用方法について説明しますので、このガイダンスに参加し、あらためて就職活動の流れを確認し、以降の計画を立てましょう。
10月1日(水)	早期選考対策講座	ナビサイト担当者	早期選考に向けての対策を！ 早期選考に向けて、エントリーシートの提出や面接の機会が増えてきます。インターンシップと早期選考ではみられているポイントも変わってきますので、この講座を受けてしっかり対策しましょう。
10月1日(水)	就活リスタート講座	ナビサイト担当者	就活を見直そう！ 夏・秋インターンシップに応募したがうまくいかなかった方や、これから就職活動を始める方対象に、今後の冬インターンシップ。早期選考に向けて準備すべきことをお伝えします。
10～11月	企業セミナー	企業人事 採用担当者	各業界の超大手優良企業が参加！企業の方から直接話を聞いて業界・企業研究を深めよう！ 各業界のリーディングカンパニーの採用担当者が参加して、業界および企業の説明をしていただきます。参加する企業は、 個別の企業説明会では予約が取れない超大手優良企業ばかり です。この機会に自分の志望する業界の理解を深めましょう。自分が何をしたいか決まっていない人は、まず企業の話聞いて興味・関心の幅を広げていきましょう。
10月28日(火) 16:35～17:30	SPI テストセンター形式模試 (たまプラーザ・対面)	株式会社サポートシ テム たまキャリアサポート 担当	早期選考対策のテストセンター形式のSPI模擬試験 インターンシップからの早期選考の筆記試験対策としてのSPI模試。5月13日に実施した模試とは別の出題傾向の高い問題を選び、コンピュータ教室で実際の試験に近い形で受験します。あまり対策ができていないから不安だ、受けても点数が低いと思っている方こそチャレンジしてください。SPIは解き方を覚えた分だけ得点アップが可能です！
10月下旬から12月 上旬(週水曜日) 13:05～16:20	たまプラーザ就職ゼミ (たまプラーザ・対面)	ABCエデュケーション 担当者	たまプラーザキャンパス主催の就職ゼミ！！例年参加学生は大手企業へ内定者多数！ 最新の2025卒採用の振り返りと2026卒採用の傾向理解からスタート。ビジネスマナーの再点検、企業とのマッチングを図る自己分析の総仕上げからのグループディスカッション・集団面接・個人面接の対策を集中的に実践していきます。企業の採用手法そのままに、実践トレーニングで力と度胸をつけていきましょう。
11月8日(土) 11月22日(土)	SPI非言語対策講座	SPI講師	頻出分野の簡単な解法を伝授します！ 筆記試験の概要から総仕上げまで、レベル別に分けた対策講座を実施します。1日で広範囲を一気に学習する講座です。頻出分野の問題を確実に解けるようになることが選考突破に向けたポイントになります。この講座では誰でも簡単に答えが出せる解き方を解説します。

日時	講座・企画名称	講師等	内 容
12～1月	他大学合同 グループディスカッション 体験会	ナビサイト担当者 企業人事 採用担当者	他大学の学生と本番さながらのグループディスカッションを体験できる！ 早稲田・慶應・MARCHなど他大学の学生と、本番さながらのグループディスカッションを行い、ナビサイト担当者や企業採用担当者から良かった点や改善点などフィードバックをしてもらえます。一人では練習や対策が難しいグループディスカッションの経験を積む貴重な機会です。
11月下旬	複数大学模擬面接指導会	企業人事 採用担当者	実際に複数企業の人事担当者を講師として本番さながらの面接指導！ 他大学と合同で、様々な業界から複数企業の人事担当者を講師としてお迎えし、模擬面接指導会を実施します。当然ですが、実際の就職活動では、ライバルの多くは他大学の学生。知らない学生たちと一緒に面接指導を受けることで、より本番に近い緊張感の中で面接をおこなうことができます。
12月中旬 13:00～17:30 ※時間は予定	体験型ホテルインターンシップ (R6はホテルインターコンチネン タル東京ベイで実施)	首都圏ホテル 担当者	今年で2回目!!特にホテル業界希望の方は魅力的なインターンシップ体験 第1回の昨年度は参加者の満足度が非常に高かったこの企画。ナビサイトのインターンシップとは違い、本学のためだけに企画していただいています。もちろん伝統のあるホテルインターコンチネンタル東京ベイの仕様の様子や接客など一部体験も含めながら非常に楽しく照会いただきます。定員制のため、早めのお申込みを。
令和8年1～2月	学内合同企業説明会	企業人事 採用担当者	学内で優良企業と出会い、応募につなげよう！ この説明会は、本学学生を採用する意欲が高い企業・団体をお招きし、採用担当者から直に話を伺うことができる合同説明会です。一日で多くの企業・団体と出会うことが出来ます。毎年、この説明会をきっかけに内定を獲得する学生がいますので、この機会に業界・企業・職種研究を進めるとともに、自分に合ったオンリーワン企業を探しましょう！
令和8年1～2月	今から始める就活講座	ナビサイト担当者	就活直前期に自己分析・面接・企業研究を深め、選考に向けた最終チェックをしよう！ この企画は、就活直前に準備の抜け漏れがないか総点検をすることを目的としています。自己分析・面接・企業/業界研究などのポイントをおさらいし、ワークなどをとおして、どこができていてどこがまだまだだったのか最終確認していきます。就活直前期に自分の状況について確認できるとともに、実践的なアドバイスももらえる貴重な機会になりますので、本番対策として積極的に参加してください。
令和8年2月	OBOG・内定者アドバイス会	本学卒業生 内定者アドバイザー	卒業生・内定者アドバイザーの先輩から話を聞こう！ 各業界で活躍する先輩や内定者(4年生)から、就職活動に関するアドバイスが聞ける企画です。残業時間や給与など、説明会等で人事担当者には聞きづらい質問も、先輩であれば気軽に聞け、業界や企業の実態についてリアルを知ることができるはずです。この機会を利用していろいろな先輩の話を聴いてアドバイスをもらいましょう！
令和8年2月	模擬面接指導会	企業人事 採用担当者	人気企画!!模擬面接で選考に向けた最終チェックをしよう！ この企画は、面接力強化&最終チェックを目的としています。採用選考の面接では、フィードバックがないため、どこが良くてどこが悪かったのか分からず、同じ過ちを繰り返してしまう危険性があります。解禁前に自分の面接内容について、 実際の採用担当者から 実践的なアドバイスももらえる貴重な機会になりますので、本番対策として積極的に参加してください。