

【2026年卒 インターンシップ・就職活動準備に関する調査】 キャリア形成支援に係る取り組みの4類型の認知・参加状況

キャリア形成支援に係る取り組みが4類型化されたことを「知っている」学生は46.8%
インターンシップ（タイプ3）※1へ参加したい学生は70.7%

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：北村 吉弘）のより良い就職・採用の在り方を追究するための研究機関・就職みらい研究所（所長：栗田 貴祥）は、「2026年卒 インターンシップ・就職活動準備に関する調査」を実施しました。2024年9月時点の調査結果をまとめましたので、ご報告申し上げます。

5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加したことがある学生の割合は21.0%



今回の調査では2026年卒学生のインターンシップ等のキャリア形成支援プログラムへの参加状況について調査しました。2022年6月からインターンシップをはじめとしたキャリア形成支援に係る取り組みが4つに類型化されました。4つに類型化されたことを知っているかどうか学生に尋ねたところ、「知っている」と回答した割合は46.8%（+3.1ポイント）※2でした。また、インターンシップ（タイプ3）で得た学生の情報を、企業が広報活動等に活用できるようになったことについては、36.1%（-8.2ポイント）の学生が「知っている」と回答しました。インターンシップ（タイプ3）への参加希望を聞くと、「参加したい・計」が70.7%（-1.0ポイント）でした。一方で、5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムへの参加割合は21.0%（+2.6ポイント）にとどまりました。インターンシップ（タイプ3）に参加して良かった点としては、プログラム参加後の社員からのフィードバックにより、社会人目線で自身の強み・弱みを知ることができたという声が挙がりました。タイプ3のインターンシップへの参加を希望する学生は多いものの、実際に参加経験のある学生はあまり増えていないようです。今後も引き続きキャリア形成支援プログラムが開催される見込みです。限られた時間の中で現在の自分に必要なことは何かを検討した上で、実際に企業で働くイメージを得られる機会であるキャリア形成支援プログラムを活用し、就職活動に向けた準備を進めていただきたいと思います。

※1 タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。所要日数は5日以上。詳細はP.3参照

※2（ ）内数値は2025年卒との差

■タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加希望
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）

	（%）				参加したい・計	参加したくない・計
	参加したい	どちらかという 参加したい	どちらでもない	どちらかという 参加したくない		
2026年卒	32.3	38.4	20.0	6.6 2.6	70.7	9.3
2025年卒	35.6	36.2	20.6	5.8 1.8	71.7	7.6

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

調査概要

■2026年卒 インターンシップ・就職活動準備に関する調査

調査目的：2026年卒学生のインターンシップ・就職活動準備の現状を把握する

調査方法：インターネット調査

調査対象：『リクナビ2026』（※）会員より、2026年3月卒業予定の大学生および大学院生

調査期間：2024年9月24日～10月7日

回答者数：大学生 887人 大学院生 287人

集計方法：大学生については、性別、専攻、所属大学の設置主体を基に、実際の母集団の構成比に近づけるよう、文部科学省「学校基本調査」の数値を参照し、ウェイトバック集計を行っている

※リクナビ：株式会社リクルートが運営している、就職活動を支援するサイト

<https://job.rikunabi.com/2026/>

◀調査結果を見る際の注意点▶

- ・%を表示する際に小数第2位で四捨五入しているため、%の合計が100%と一致しない場合がある
- ・データは無回答サンプルを除いて集計している
- ・2026年卒業を「2026年卒」と表記

◀調査の集計について▶

・「2024年9月時点での進路の志望状況」で①～⑥のいずれかを選択した回答者を「就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む」として集計する

■2024年9月時点での進路の志望状況（大学生／複数回答）

	n数	① まだ志望進路を決めていない	② 民間企業に就職したい	③ 公務員として就職したい	④ 教員として就職したい	⑤ 医師・ 歯科医師・ 看護師として 就職したい	⑥ 公務員・ 教員・医師・ 歯科医師・ 看護師以外で 民間企業では ない組織・ 団体に 就職したい	⑦ 起業したい	⑧ 大学院等へ 進学したい	⑨ 留学したい	⑩ 留年するので 卒業しない	⑪ その他
卒業後の志望進路	887	13.9%	74.0%	17.0%	2.2%	0.2%	2.9%	1.8%	10.2%	2.4%	0.2%	0.7%

■掲載内容

- P.4 キャリア形成支援に係る取り組みの4類型・インターンシップ（タイプ3）の認知
- P.5 タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加希望
- P.6 タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加状況
- P.7 5日以上のインターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加しなかった（できなかった）理由
- P.8 インターンシップ（タイプ3）に参加して良かったこと
- P.9 専門活用型インターンシップを活用した「就職・採用活動日程の弾力化」の認知・参加希望
- P.10 タイプ3のうち春休み以降に実施される専門活用型インターンシップに参加したくない理由
- P.11 参考：キャリア形成支援に係る取り組みの4類型・タイプ3の認知、タイプ3への参加希望（大学院生）
- P.12 参考：タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加状況（大学院生）

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>

キャリア形成支援に係る取り組みの4類型

類型	「インターンシップ」とは称さない		「インターンシップ」と称して実施	
	タイプ 1 オープン・カンパニー	タイプ 2 キャリア教育	タイプ 3 汎用的能力・専門活用型 インターンシップ ※1	タイプ 4(試行) 高度専門型インターンシップ
目的	個社や業界に関する情報提供・PR	働くことへの理解を深めるための教育	就業体験を通じて、学生にとっては自らの能力の見極め、企業にとっては学生の評価材料の取得	就業体験を通じて、学生にとっては実践力の向上、企業にとっては学生の評価材料の取得
対象	年次不問	年次不問	学部3・4年、修士1・2年、博士課程学生	修士課程、博士課程学生 ※詳細は下段の「主に想定されるもの」参照
主に想定されるもの	企業・就職情報会社や大学キャリアセンターが主催するイベント・説明会	・大学等が主導する授業・産学協働プログラム(正課・正課外を問わない) ・企業がCSRとして実施するプログラム	企業単独、大学等が企業あるいは地域コンソーシアムと連携して実施する、適性・汎用的能力ないしは専門性を重視したプログラム	・高度な専門性を重視した修士課程学生向けインターンシップ(仮称)(産学協議会で検討中) ・ジョブ型研究インターンシップ(自然科学分野の博士課程学生を対象に文科省・経団連が共同で試行中)
就業体験	なし	任意	必須 ①実施期間の半分以上の日数を職場での就業体験に充てる(就業体験要件) ②職場の社員が学生を指導し、学生に対しフィードバックを行う(指導要件)	必須
所要日数	超短期(単日)	授業・プログラムによって異なる	③汎用的能力活用型は5日間以上。専門活用型は2週間以上(実施期間要件)	・ジョブ型研究インターンシップ:長期(2か月以上) ・高度な専門性を重視した修士課程学生向けインターンシップ(仮称):検討中
実施時期	学士・修士・博士課程の全期間。時間帯やオンラインの活用など、学業両立に配慮	学士・修士・博士課程の全期間。時間帯やオンラインの活用など、学業両立に配慮	④学業との両立の観点から、長期休暇期間(夏休み、冬休み、入試休み・春休み)(実施時期要件)。ただし、大学正課および博士課程は、長期休暇に限定されない	—
取得した学生情報の採用活動への活用	不可	不可	卒業・修了年次前年3月以降は広報活動に、卒業・修了年次6月以降は採用選考活動に使用可	卒業・修了年次前年3月以降は広報活動に、卒業・修了年次6月以降は採用選考活動に使用可

※1 タイプ3において、表中の①～④、並びに⑤情報開示要件(※2)の5つを満たしている場合、「インターンシップ」と称し、「産学協議会基準準拠マーク」を募集要項等に記載することができる。

※2 情報開示要件として、次の①～⑨に関する情報が募集要項などに記載されていることが求められる。

①プログラムの趣旨(目的)／②実施時期・期間、場所、募集人数、選抜方法、無給/有給等／③就業体験の内容(受け入れ職場に関する情報を含む)／④就業体験を行う際に必要な(求められる)能力／⑤インターンシップにおけるフィードバック／⑥採用活動開始以降に限り、インターンシップを通じて取得した学生情報を活用する旨(活用内容の記載は任意)／⑦当該年度のインターンシップ実施計画(時期・回数・規模等)／⑧インターンシップ実施に係る実績概要(過去2～3年程度)／⑨採用選考活動等の実績概要 ※企業による公表のみ

※産学協議会作成「何がかわるの? これからのインターンシップ」(https://www.keidanren.or.jp/policy/2022/039_leaflet2.pdf) P7～8などを基に就職みらい研究所にて作成

2026年卒対象 就職・採用活動日程の弾力化 概要

- 現行の日程を原則とする(広報活動開始:卒業年次前年3月以降、採用選考活動開始:卒業年次6月以降)。
- 加えて、卒業・修了年度に入る直前の春休み以降に実施するタイプ3のインターンシップのうち専門活用型インターンシップを通じて専門性を判断された学生は、3月の広報活動開始以降であれば、6月より前の採用選考活動を可能とする。
- その際、タイプ3のインターンシップの情報開示項目に加え、学生に求める学修成果水準(GPA等)・専門的能力、新卒一括採用に係る採用計画(採用人数等)を公表することを要件とする。

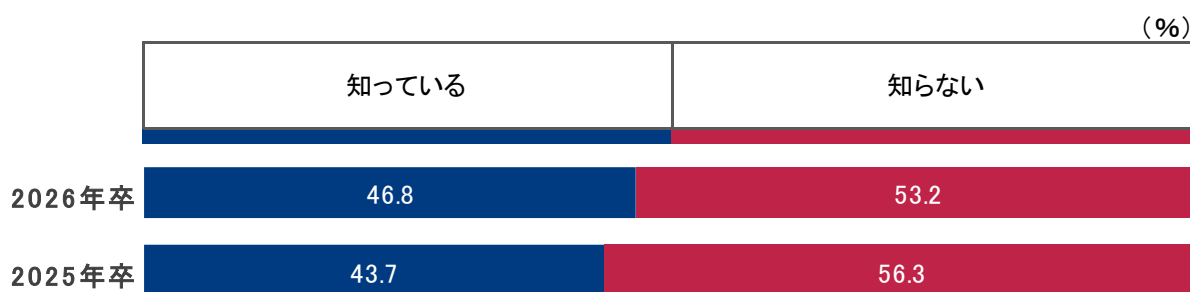
※就職・採用活動日程に関する関係省庁連絡会議(第10回、2023年4月10日実施)議事次第を基に就職みらい研究所にて作成

※出所 『就職白書2024』

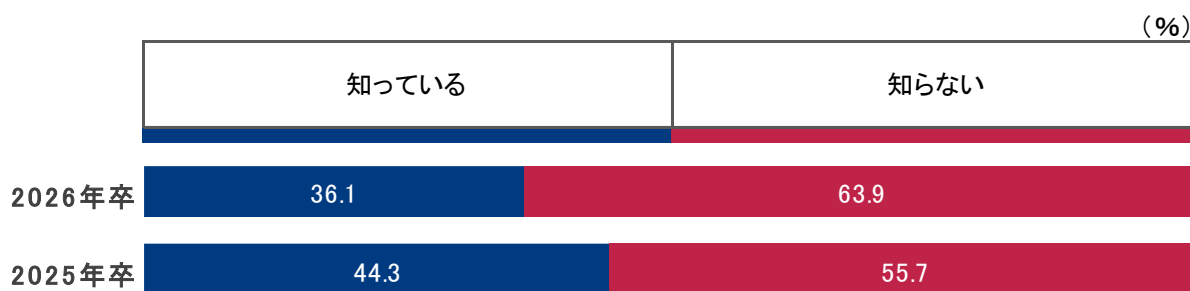
インターンシップ等が4類型化されたことを「知っている」学生は46.8%

- 2023年度からインターンシップ等の考え方が大きく変わり、4つに類型化されたことを知っているかどうか、4類型を示した上で尋ねたところ、「知っている」と回答した学生の割合は46.8%だった。
- 2025年卒学生の就職活動から、一定の基準を満たすインターンシップ（タイプ3）で得た学生の情報を、企業が広報活動や採用選考活動に使用できるようになったことについて知っているかどうか、一定の基準を示した上で尋ねたところ、「知っている」と回答した学生の割合は36.1%だった。

■インターンシップ等のキャリア形成支援に係る取り組みの4類型の認知
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



■インターンシップ（タイプ3）の詳細に関する認知
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）

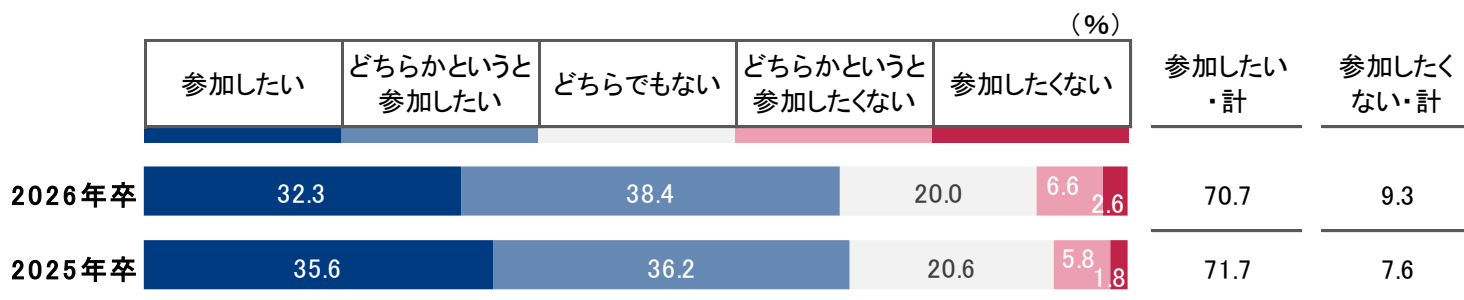


※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

タイプ3の基準を満たしたインターンシップに参加したいと回答した学生の割合は70.7%

- 4類型やタイプ3の詳細について「知らない」と回答した学生も含め、タイプ3の基準と、参加学生の情報を企業が採用選考に使用できることを示した上で、タイプ3の基準を満たしたインターンシップに参加したいかどうかについて尋ねたところ、「参加したい」「どちらかというに参加したい」と回答した学生の割合は70.7%だった。

■タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加希望（再掲）
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



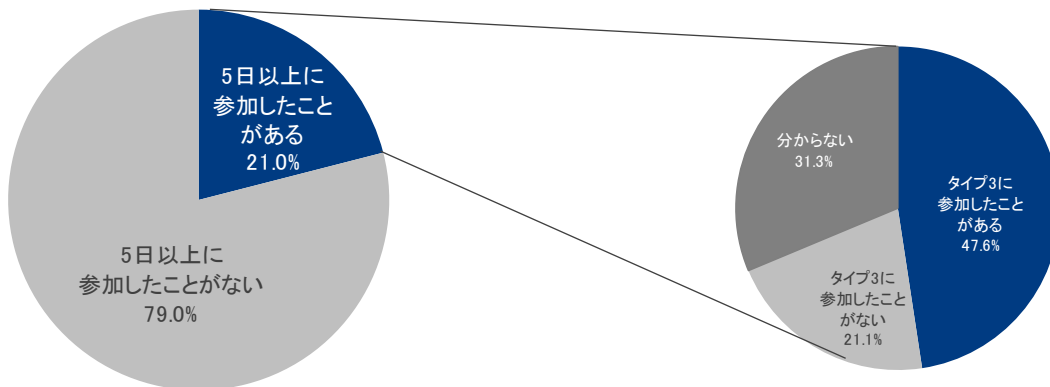
※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

5日以上プログラムの参加割合は21.0%。そのうちタイプ3の参加割合は47.6%

- ・ プログラム期間が5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加したことがある学生の割合は21.0%だった。
- ・ 5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加した経験のある学生に、タイプ3の基準を示した上で、タイプ3の基準を満たしたインターンシップに参加したことがあるか聞いたところ、47.6%の学生が参加経験があった。一方、31.3%が「分からない」と回答した。

■5日以上プログラムへの参加経験（2026年卒）
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
／数値回答）

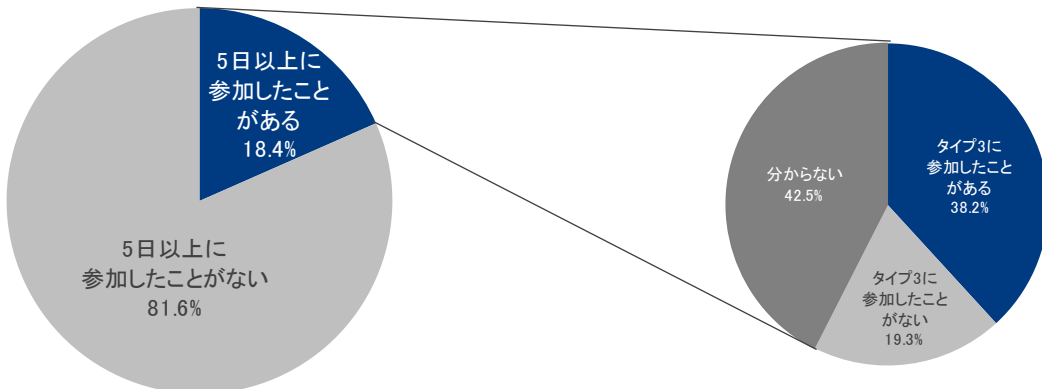
■インターンシップ（タイプ3）への参加状況（2026年卒）
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
・5日以上プログラム参加経験者／単一回答）



※1社以上参加した学生を「5日以上に参加したことがある」として集計

■5日以上プログラムへの参加経験（2025年卒）
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
／数値回答）

■インターンシップ（タイプ3）への参加状況（2025年卒）
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
・5日以上プログラム参加経験者／単一回答）



※1社以上参加した学生を「5日以上に参加したことがある」として集計

■インターンシップ（タイプ3）への参加状況（詳細）
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・5日以上プログラム参加経験者／単一回答）

	（%）					
	1社	2社	3社以上	参加したことがない	分からない	参加・計
2026年卒	39.0	7.4	1.2	21.1	31.3	47.6
2025年卒	33.0	3.9	1.3	19.3	42.5	38.2

※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

長期よりも短期のプログラムに多く参加したい、スケジュールの都合がつかない、といった声が挙がる

- 学生に5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加しなかった（できなかった）理由について聴取したところ、長期よりも短期のプログラムに多く参加し幅広い業界を見たいという声が挙がった。また、研究やアルバイトなどでスケジュールの都合がつかなかったというコメントも寄せられた。

■5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加しなかった（できなかった）理由
（就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・5日未満のインターンシップ等のキャリア形成支援プログラムのみ参加経験者／自由回答）

コメント	学校種別	文理・性別
自分に合わない仕事内容や環境であった時、5日間以上参加し続けるのは、長く感じるから。	大学生	文系女性
研究やアルバイトの関係上5日以上も日程を空けられる時期がなかったため。	大学院生	文系女性
志望する企業が5日以上インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムを実施していなかったから。また、当該プログラムを実施している企業のプログラムの選考に落ちたから。	大学院生	文系男性
短期のインターンシップに多く参加し、幅広い業界を見ることを目的としていたから。	大学院生	理系男性
さまざまな会社を知りたかったため、2日以下のインターンシップのみに応募し、参加した。志望度が低い会社の5日以上長期インターンシップはモチベーションが上がらないと考えたため。	大学院生	理系女性
平日は研究室での実験等があるため。志望度が高い企業であればインターンシップを優先しようと思うが、気になる程度であればオンラインでのプログラムを希望した。	大学院生	理系女性
現住所と希望する勤務地がかなり離れており、中期間以上のインターンシップは費用がかなりかかるから。	大学生	文系男性
応募が間に合わなかったため。地方に住んでいるため、移動日を含めるとなかなか日程が合わせられなかったため。	大学生	文系女性
夏休み期間、アルバイト等が忙しかったことや業界を絞っていなかったため、長期で参加することよりも短期でさまざまなものを学ぶことの方が大事だと考えた。	大学生	文系男性
大学院の研究やアルバイトなど、予定が入っている日が多かったから。また、遠方だと交通費や宿泊費が負担になるから。	大学院生	文系女性
大学での研究を優先したのと、授業によってはインターンシップによる休みを認めてくれない。	大学生	理系男性

フィードバックにより社会人目線で自身の強み・弱みを知ることができたという声

- 学生にインターンシップ（タイプ3）に参加して良かったことについて聴取したところ、プログラム参加後の社員からのフィードバックにより、社会人目線で自身の強み・弱みを知ることができたという声や、自分自身が成長できた、他就活生との交流を深めることができた、早期選考につながったという声が寄せられた。

■インターンシップ（タイプ3）に参加して良かったこと
 （就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・インターンシップ（タイプ3）参加経験者／自由回答）

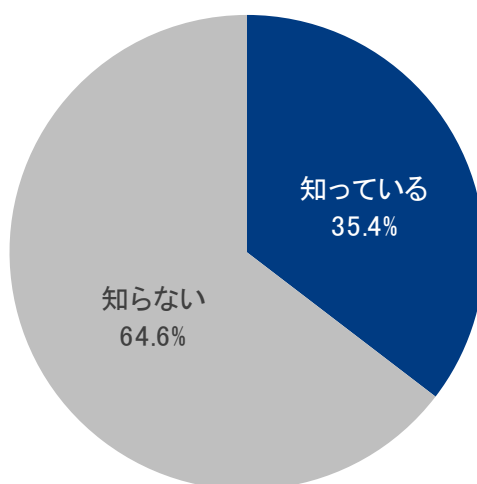
コメント	学校種別	文理・性別
より深く業務について知れた、自分自身が成長できた、社員さんと仲良くなれた。	大学生	文系女性
他大学の人と交流することができた。職場の雰囲気など会社についての理解が深まった。	大学生	理系男性
日数が長い分、社員さんや他のインターンシップ生と交流を深められた。	大学院生	理系女性
実際の業務を見学できたり、自分の町について詳しく知ることができた。	大学生	理系女性
他大学の学生と交流ができた。業務体験を通じて、業務の際の考え方について学ぶことができた。社員との交流会を通して、業務の専門的なことから就活に関するアドバイスなど不安なことを聞くことができた。	大学生	理系男性
個人へのフィードバックの時間があり、自分の強みと弱みを社員目線で知ることができた。	大学院生	理系男性
最初は興味が薄い状態で、それでも5日間やるということだったので、参加しましたが、その企業ではグループワークが多く、他の学生とも話せたり、人事の方も思ったより優しかったり行ってみないと感じられないことが多いと思ったので良かった。	大学生	文系女性
多くの社員の方々から、普段の仕事から生活まで本音も交えてお話を聞くことができた。また、他就活生との交流を深めることができ、自分の考え方を変えたりとプラスとなったこと。	大学生	文系男性
自身の足りないところや強みについてより深く知ることができ、自分が頑張らなければいけないポイントや目標などを決めることができたことや、その企業の雰囲気や取り組み方を知ることができたことです。	大学生	文系女性
具体的な業務内容やその魅力について、自分の人生と重ねて考えることができた。	大学院生	理系女性
早期選考につながった。	大学生	文系女性
実際に社員のフィードバックをもらえ、今後の研究に生かせそうだった。	大学院生	理系男性

※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

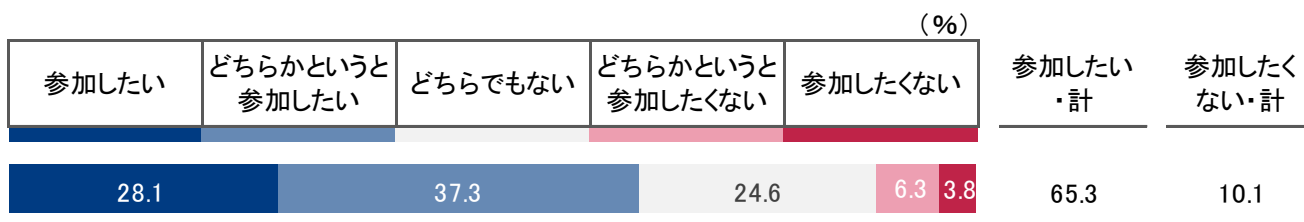
専門活用型インターンシップを活用した「就職・採用活動日程の弾力化」を「知っている」学生は35.4%

- 2026年に卒業予定の学生を対象に、卒業・修了年度に入る直前の春休み以降に実施されるタイプ3のうち専門活用型インターンシップ（実施期間が2週間以上のもの）を通じて専門性を判断された学生について、企業は3月の広報活動開始以降であれば、政府が示している採用選考活動開始時期である6月より前の採用選考活動が可能となった。（詳細はP.3参照）
- 上記の「就職・採用活動日程の弾力化」について知っているかどうか、内容を示した上で尋ねたところ、「知っている」と回答した学生の割合は35.4%だった。
- 「就職・採用活動日程の弾力化」について「知らない」と回答した学生も含め、春休み以降に実施されるタイプ3のうち専門活用型インターンシップに参加したいかどうかについて尋ねたところ、「参加したい」「どちらかというに参加したい」と回答した学生の割合は65.3%だった。

■「就職・採用活動日程の弾力化」に関する認知
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



■春休み以降に実施されるタイプ3のうち専門活用型インターンシップへの参加希望
（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

研究活動やアルバイトに支障が出る、その時期までにはある程度就職活動を終了して
いたいなど、さまざまな声が挙がる

- タイプ3のうち春休み以降に実施される専門活用型インターンシップについて、参加したくない理由を聴取したところ、長期間のプログラムが実施されることによって研究活動やアルバイトに支障が出る、その時期までにはある程度就職活動を終了していたい、春休み以降では遅いと感じる、ネガティブな評価を受けることを避けたいなど、さまざまな声が挙がった。

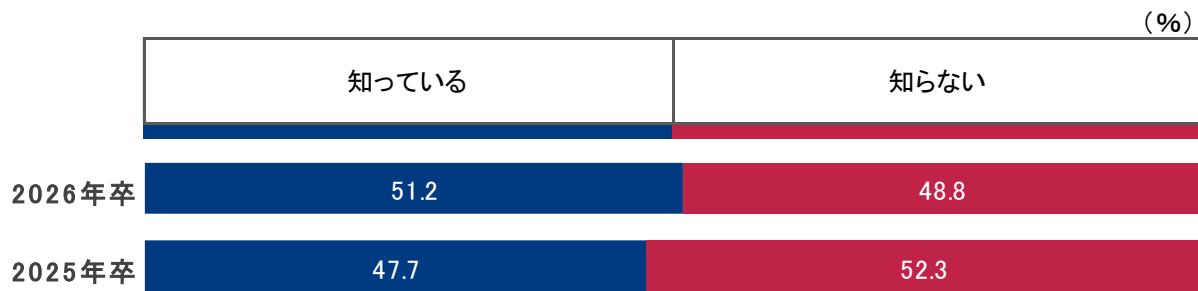
■春休み以降に実施されるタイプ3のうち専門活用型インターンシップに参加したくない理由
(就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・タイプ3のうち春休み以降に実施される専門活用型インターンシップに参加したくない・どちらかというに参加したくないと回答した学生/自由回答)

コメント	学校種別	文理・性別
2週間以上は長すぎる。また、春休み以降だと少し遅いのではないかと不安。	大学生	文系女性
アルバイトおよび研究室の都合で、2週間以上の参加が不可能であるため。	大学院生	理系女性
現住所と勤務希望地の場所が遠いため、参加に費用がかかるから。	大学生	文系男性
そのインターンシップに参加したことでネガティブな評価を受ける可能性を避けたいから。	大学院生	理系男性
期間が長く、大学院での研究に支障が出るため。	大学院生	理系女性
春休みは勉学に勤しみ、ボランティア活動を行いたいため。また、その長さはそこに決めていた方がいいが、他の選択肢をとりづらくなる。	大学生	理系男性
部活動があるため参加できない。	大学生	文系女性
期間が長過ぎて研究活動やアルバイトに支障が出る。	大学院生	文系男性
1社に時間を割けない。	大学生	文系女性
その時期までにはある程度就職活動を終了していたため。	大学院生	理系男性
春休み以降では遅いと感じる。	大学生	理系女性

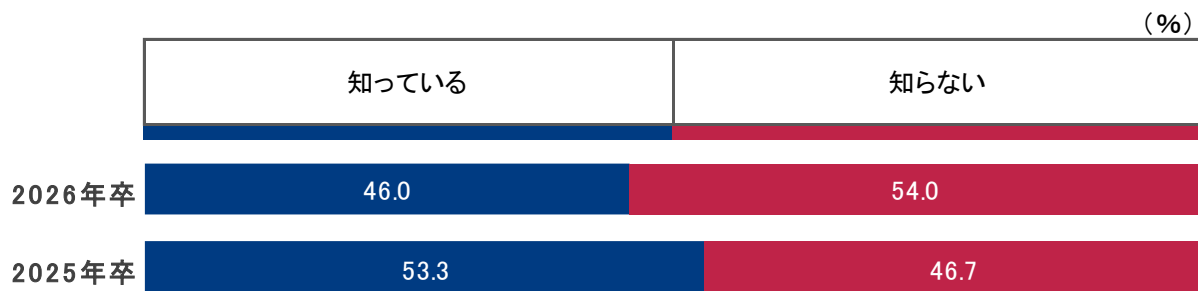
※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

参考：キャリア形成支援に係る取り組みの4類型・タイプ3の認知、タイプ3への参加希望（大学院生）

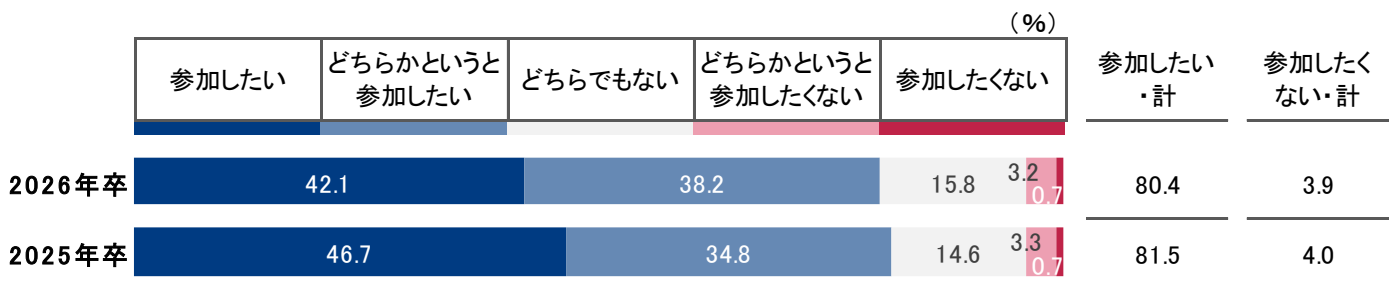
■ インターンシップ等のキャリア形成支援に係る取り組みの4類型の認知
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



■ インターンシップ（タイプ3）の詳細に関する認知
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



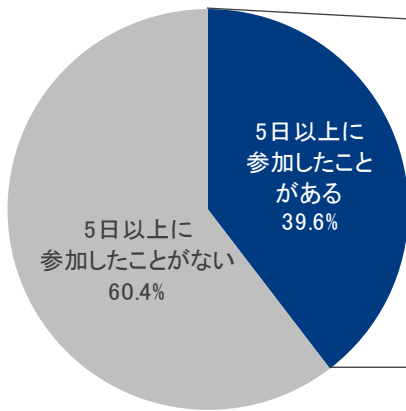
■ タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加希望
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む／単一回答）



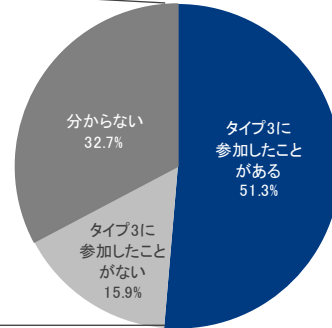
※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照

参考：タイプ3の基準を満たしたインターンシップへの参加状況（大学院生）

■5日以上のプログラムへの参加経験（2026年卒）
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
／数値回答）

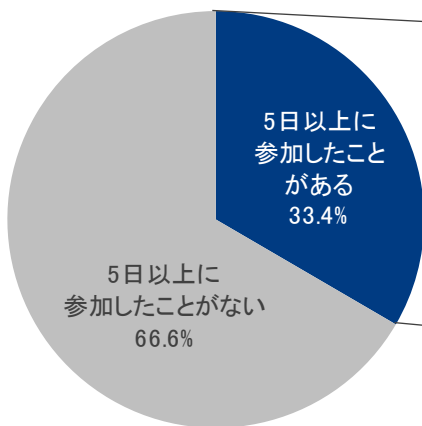


■インターンシップ（タイプ3）への参加状況（2026年卒）
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
・5日以上プログラム参加経験者／単一回答）

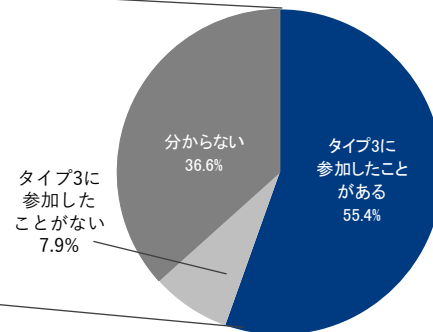


※1社以上参加した学生を「5日以上に参加したことがある」として集計

■5日以上のプログラムへの参加経験（2025年卒）
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
／数値回答）



■インターンシップ（タイプ3）への参加状況（2025年卒）
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む
・5日以上プログラム参加経験者／単一回答）



※1社以上参加した学生を「5日以上に参加したことがある」として集計

■インターンシップ（タイプ3）への参加状況（詳細）
（大学院生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・5日以上プログラム参加経験者／単一回答）

	（％）					
	1社	2社	3社以上	参加したことがない	分からない	参加・計
2026年卒	37.2	8.8	5.3	15.9	32.7	51.3
2025年卒	37.6	14.9	3.0	7.9	36.6	55.4

※タイプ3は「汎用的能力・専門活用型インターンシップ」のこと。詳細はP.3参照