

大学3年生時点の心境として 「就活と学業の両立」や「将来設計」などに焦りを感じている 73.5%の学生が学生生活で生成AIを活用した経験あり 「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(5月)」

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3月卒業見込みの全国の大学3年生、大学院1年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(5月)」の結果を発表しました。

TOPICS

- ◆ 5月のインターンシップ・仕事体験へ申し込んだ割合は59.2%(前月比15.1pt増加)。インターンシップ・仕事体験先の企業を選ぶポイントは「自分のやりたいことができる会社」が最多【図1、2】
- ◆ 85.0%の学生が大学3年生時点の心境として、学生生活が「もう半分終わってしまった」という焦りを感じている【図3、4】
- ◆ 76.5%の学生がキャリア形成活動を開始する時期について、インターンシップ等が本格化する3年生より前に開始するのがよい【図5】
- ◆ 73.5%の学生が学生生活で生成AIを活用したことがある。95.3%の学生が生成AIをうまく活用できたほうがよいと回答【図6、7、8】

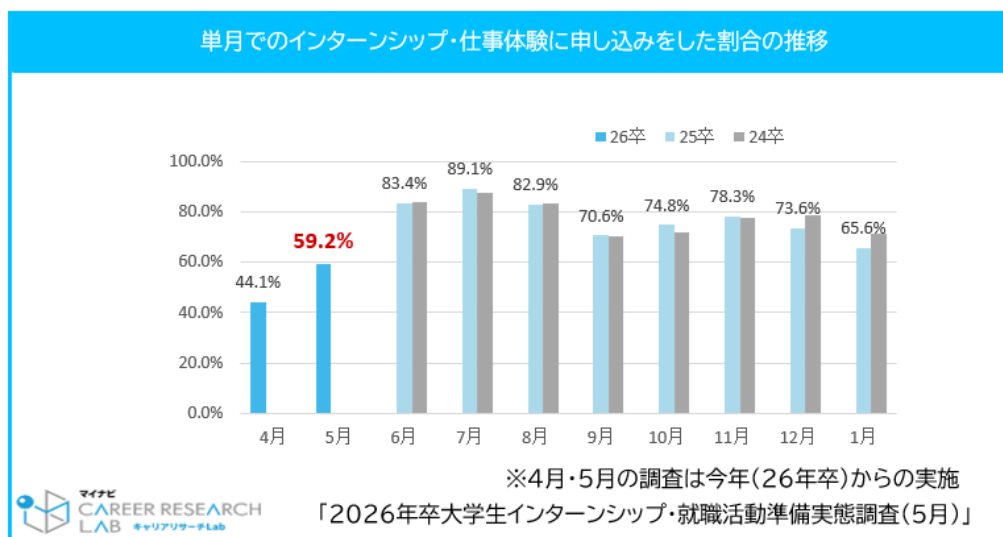
【調査概要】

5月のインターンシップ・仕事体験へ申し込んだ割合は59.2%(前月比15.1pt増加)
インターンシップ・仕事体験先の企業を選ぶポイントは「自分のやりたいことができる会社」が最多

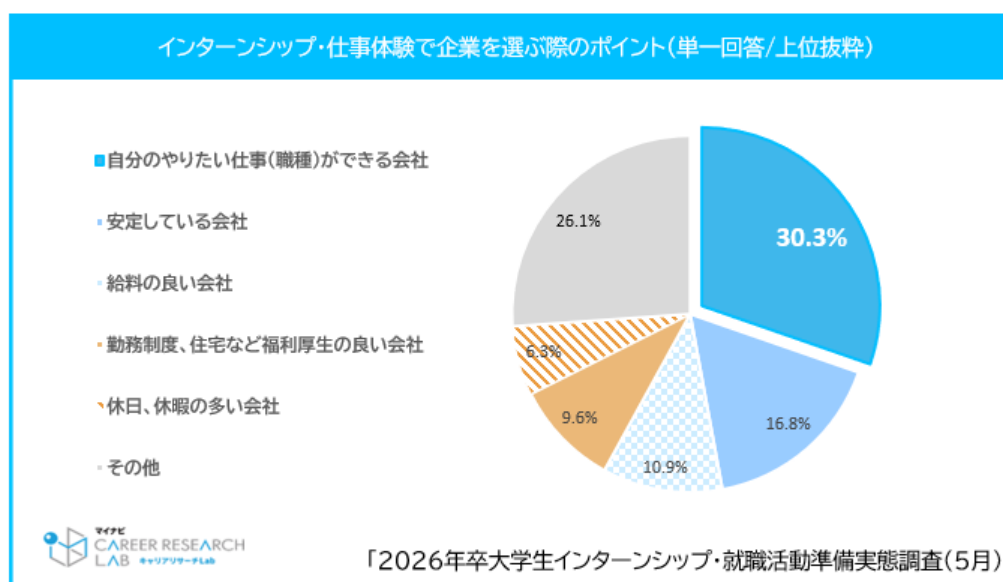
26年卒の大学生における5月のインターンシップ・仕事体験の単月での申し込み割合は59.2%で、4月の44.1%より15.1pt増加した。24年卒、25年卒の6月実績が8割に達していたことを踏まえると、今後サマーインターンの時期に向けて申し込みを行う学生が増えることが予想される。

参加する企業を選ぶポイントでもっとも回答が多かったのは「自分のやりたい仕事(職種)ができる会社」(30.3%)、次いで「安定している会社」(16.8%)、「給料の良い会社」(10.9%)となった。インターンシップ・仕事体験を、自身がやりたい仕事を実際に体験する場として活用する学生が多い一方、会社の基盤や給与面など、実際その企業で働くこともイメージしながらインターンシップ・仕事体験先を選ぶ学生も多いことがうかがえる。【図1、2】

【図 1】



【図 2】

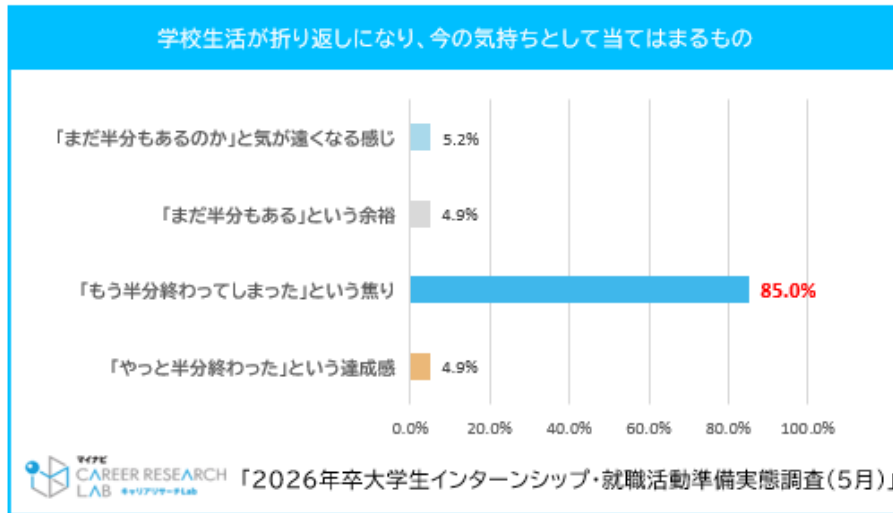


85.0%の学生が大学3年生時点の心境として、
学生生活が「もう半分終わってしまった」という焦りを感じている

大学生生活の半分が終わった大学3年生の5月時点の心境を聞くと、85.0%の学生が「もう半分終わってしまった」と焦りを感じていると回答した。

理由を自由回答で聞くと、「後2年で社会に出る不安。自分に合った会社を見つけられるのか、受かるのか、という不安が大きい」や「大学の勉強を頑張りたいものの、就職活動が大学3年で本格化してきて少し辛い」など、就職活動や勉強との両立を心配する声が多くあった。自身のキャリアや進路を具体的に考えなければいけない時期に差し掛かり、時間的な余裕が徐々になくなってきていることに焦りを感じている学生が多いことがわかる。【図 3、4】

【図 3】



【図 4】

「もう半分終わってしまったという」焦りを感じる学生の理由(自由記述)

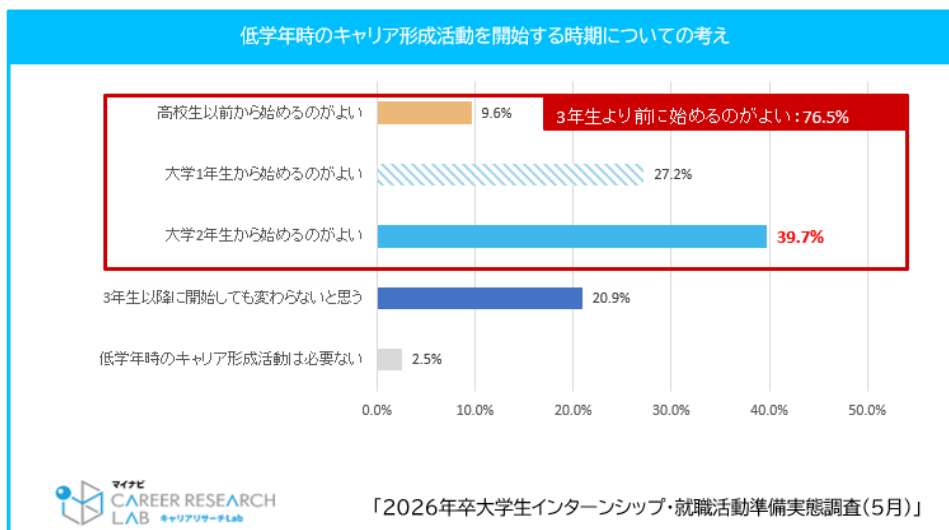
文系男子	勉強をもっと頑張りたいのに、就活もしなければならないので時間が足りずに焦ってしまいます。
文系女子	大学の勉強を頑張りたいものの、就職活動が大学3年で本格化してきて少し辛い気持ちがある。もう少し時間に余裕がほしいと思う。忙しくて、なかなか企業研究に時間が割けない。
理系男子	就職活動をしていく上で、残りの大学生活の間でやり遂げられるのか不安に思う。
理系女子	あまり何もしていないが、そろそろ就活、卒研、卒業が迫ってきて、いつの間にか就活に足を踏み入れており、全然就活などの準備が十分でないと思う。
文系男子	自己分析や企業分析に自信を持つことができないため。
文系女子	後2年で社会に出る不安。やっていけるのか、自分に合った会社を見つけられるのか、受かるのか、という不安が大きいです。
理系男子	半分も終わってしまって就活準備ができていないので大分慌てています。

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(5月)」

76.5%の学生がキャリア形成活動を開始する時期について、
インターンシップ等が本格化する3年生より前に開始するのがよい

低学年(大学1、2年)時のキャリア形成活動を開始する時期として「大学2年生から始めるのがよい」がもっとも多く39.7%だった。またインターンシップ等が本格化する3年生より前に開始するのがよいと答えた学生は76.5%(高校生以前+大学1年生+大学2年生)となった。早い時期から自身のキャリア観を形成する機会があったほうがよいと考える学生が多いことがわかる。【図 5】

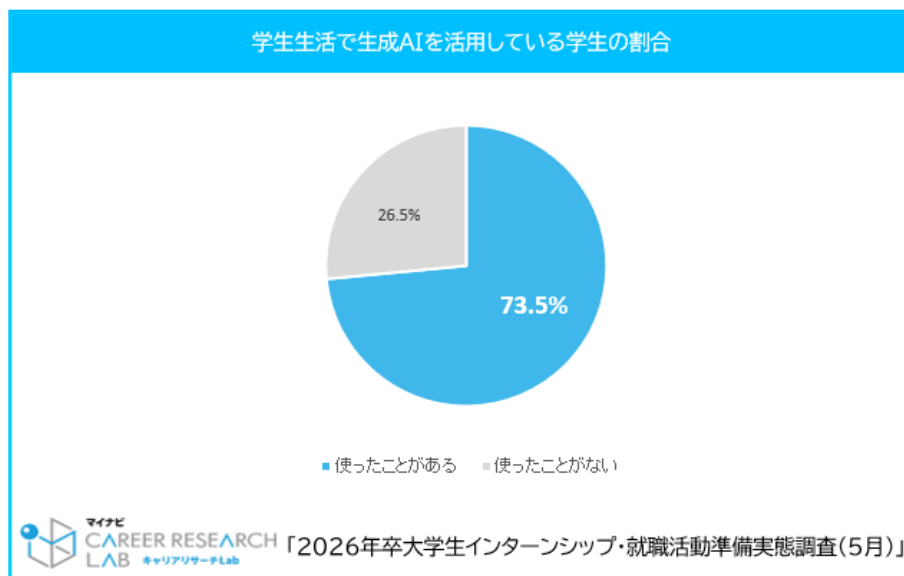
【図 5】



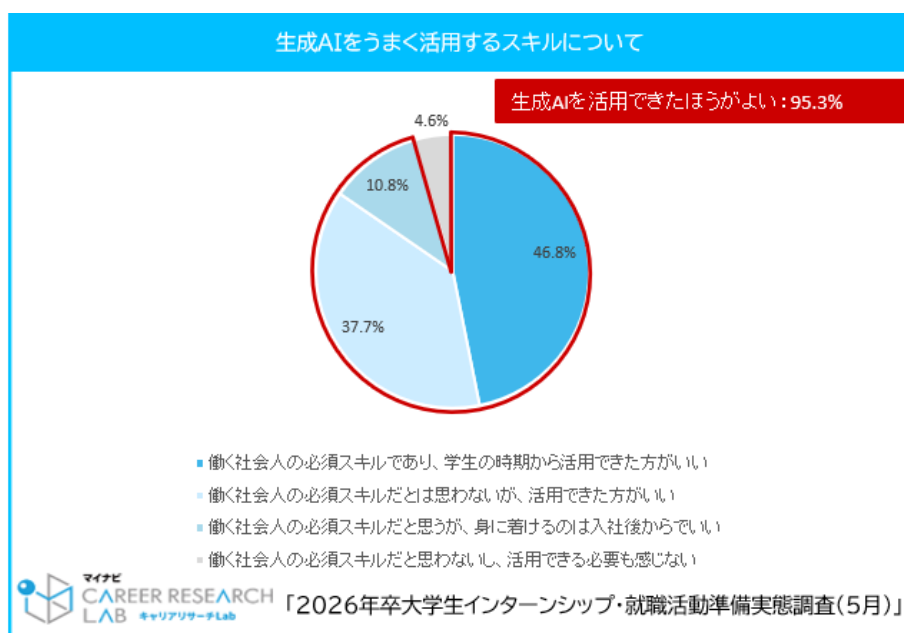
73.5%の学生が学生生活で生成 AI を活用したことがある
95.3%の学生が生成 AI をうまく活用できたほうがよいと回答

26 年卒の学生に学生生活での生成 AI 活用について聞いたところ、73.5%の学生が生成 AI を学生生活で活用していることがわかった。また、95.3%の学生が生成 AI をうまく活用できたほうがよいと考えており、生成 AI の仕組みや危険性、リテラシーを理解していると答えた学生は 59.8%だった。生成 AI への関心が高く、活用できたほうがよいと考える学生も多いため、今後のインターンシップ等の活動やこれから始まる就職活動でも活用していく学生が多いのではないかと考えられる。【図 6、7、8】

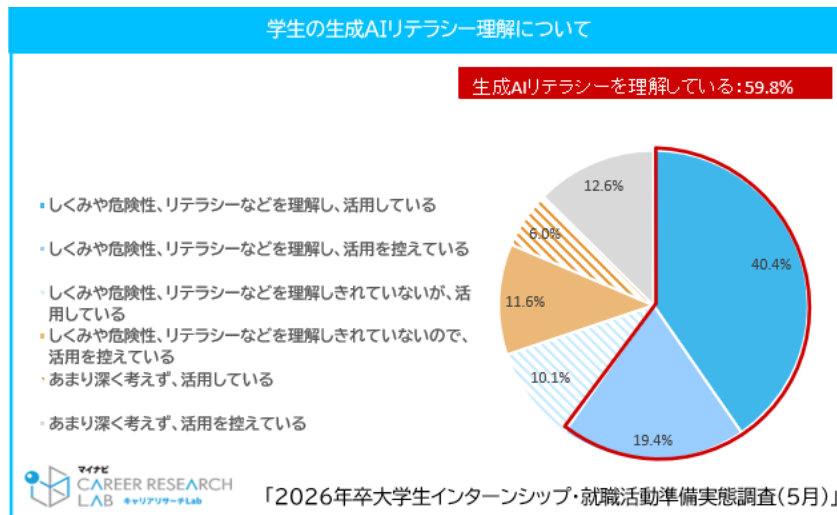
【図 6】



【図 7】



【図 8】



【調査担当者コメント】

インターンシップ・仕事体験に申し込みをする学生が前月 44.1%より 15.1pt 増加しており、インターンシップ・仕事体験の関心が高まっていることがわかります。24 年卒、25 年卒の学生の傾向からもわかるように、インターンシップ等が本格化する夏に向け、応募、参加ともに増加すると考えられます。一方で、学生は時間的な焦りや、学業との両立について不安を感じていることがうかがえます。しかし、あくまでさまざまな業界や職種、自身の職業適性を知るための期間として捉え、焦らず自分のペースで臨んでほしいと思います。

また生成 AI に関して、テクノロジーを日常で活用する学生が多いことが今回の調査でわかりました。活用する上では最低限のルールやしきみ、危険性を理解した上で活用してほしいと考えます。

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(5 月)」

○調査期間/2024年5月20日(月)~5月31日(金)

○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大学 3 年生、大学院 1 年生

○有効回答数/5,290 名(文系男子 811 名 文系女子 2,349 名 理系男子 1,057 名 理系女子 1,073 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/?post_type=research&p=79577)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 山崎 Email:koho@mynavi.jp