

9月のインターンシップ・仕事体験参加率は71.4% 参加学生の半数以上が「他の学生が優秀に見え、焦りを感じた」と回答 参加後に企業への志望度が上がったと回答したのは85.8%

「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(9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(9月)」の結果を発表しました。

TOPICS

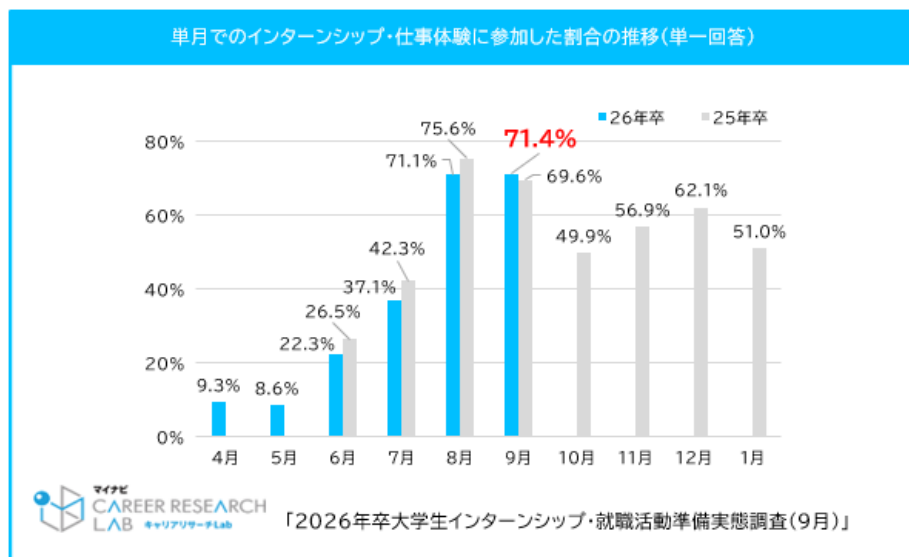
- ◆ 9月のインターンシップ・仕事体験参加率は71.4%(前月比0.3%増)【図1】
- ◆ 他の学生と交流する中で57.5%の学生が「他の学生が優秀に見えて、焦りを感じた」と回答【図2、3、4】
- ◆ 参加した日数について、「十分だった」もしくは「やや十分だった」が合わせて81.7%【図5、6】
- ◆ インターンシップ・仕事体験参加後に志望度が上がったと回答したのは85.8%【図7、8】

【調査概要】

9月のインターンシップ・仕事体験参加率は71.4%(前月比0.3%増)

9月単月のインターンシップ・仕事体験参加の割合は71.4%となり、前月比0.3pt増加で8月とほぼ同水準だった。9月は多くの大学が夏季休暇中で、学生もスケジュール面で余裕があり、キャリア形成活動へのモチベーションが高いことがうかがえるので、就業体験のあるプログラムへの参加を積極的に行っていることがわかる。【図1】

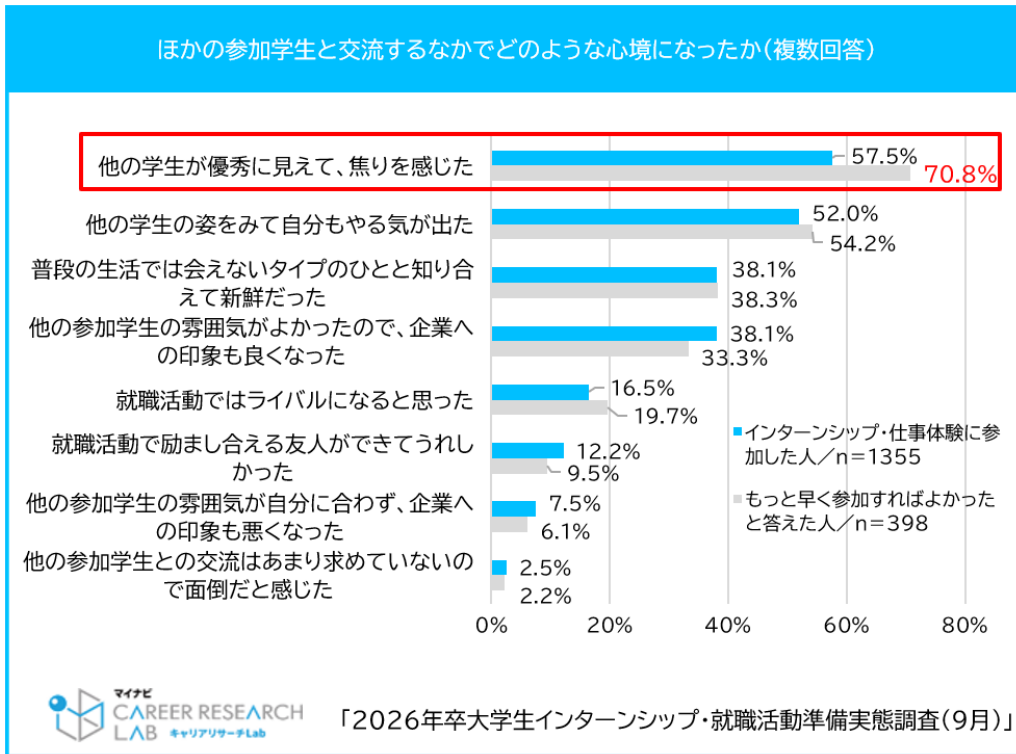
【図1】



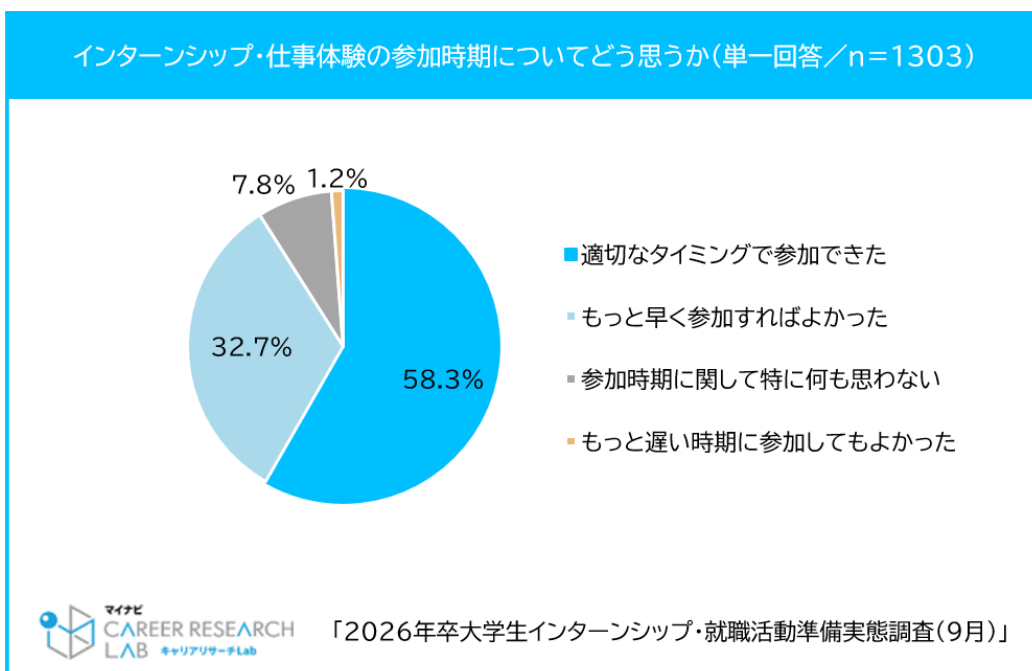
他の学生と交流する中で 57.5%の学生が「他の学生が優秀に見えて、焦りを感じた」と回答

インターンシップ・仕事体験で他の参加学生と交流するなかで、どのような心境になったかを聞くと、57.5%の学生が「他の学生が優秀に見えて、焦りを感じた」と回答した。また、参加時期については、「適切なタイミングで参加できた」が 58.3%で最多だったが、「もっと早く参加すればよかった」が 32.7%で、約 3 人に 1 人は参加時期に遅れを感じていることがわかった。「もっと早く参加すればよかった」と回答した学生のうち、「他の学生が優秀に見えて、焦りを感じた」と回答したのは 70.8%となった。自由回答では「初期段階では経験の差で、他のインターン生よりもうまく立ち回れなかったことがあったため」、「グループディスカッションなどで他の就活生と話して、周りのレベルの高さを感じたため、もっと早くから参加して経験を積んでおけばよかったと感じた」とあり、参加時期に遅れを感じている学生は、特に知識や経験の部分で不安や焦りを感じていることがうかがえる。【図 2、3、4】

【図 2】



【図 3】



【図 4】

インターンシップ・仕事体験の参加時期についてどう思うか(自由回答)

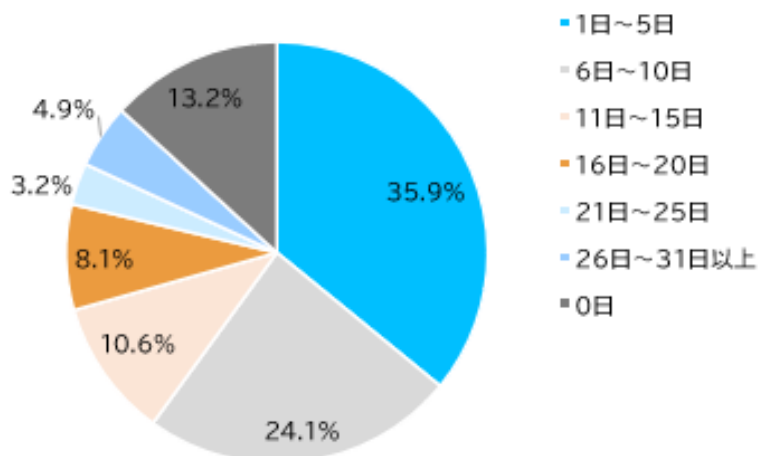
参加時期	参加時期に関して	自由回答
今年9月	もっと早く参加すればよかった	グループディスカッションなどで他の就活生と話して周りのレベルの高さを感じたため、もっと早くから参加して経験を積んでおけばよかったと感じた。
今年5月	もっと早く参加すればよかった	初期段階では経験の差で、他のインターン生よりうまく立ち回れなかったことがあったため。
今年7月	適切なタイミングで参加できた	早期からインターンシップに参加して、周囲の就活生や企業の社員との交流を持てたため。
今年8月	適切なタイミングで参加できた	長期休み中の方が、就活に専念することができ、参加した上で更に調査したり出来たから。
今年6月	もっと遅い時期に参加してもよかった	まだ選考が始まるわけでもないから焦らなくてよかった
今年8月	参加時期に関して特に何も思わない	まだ色々な企業を見る時期なので、早いとも遅いとも思わない。

参加した日数について、「十分だった」もしくは「やや十分だった」が合わせて 81.7%

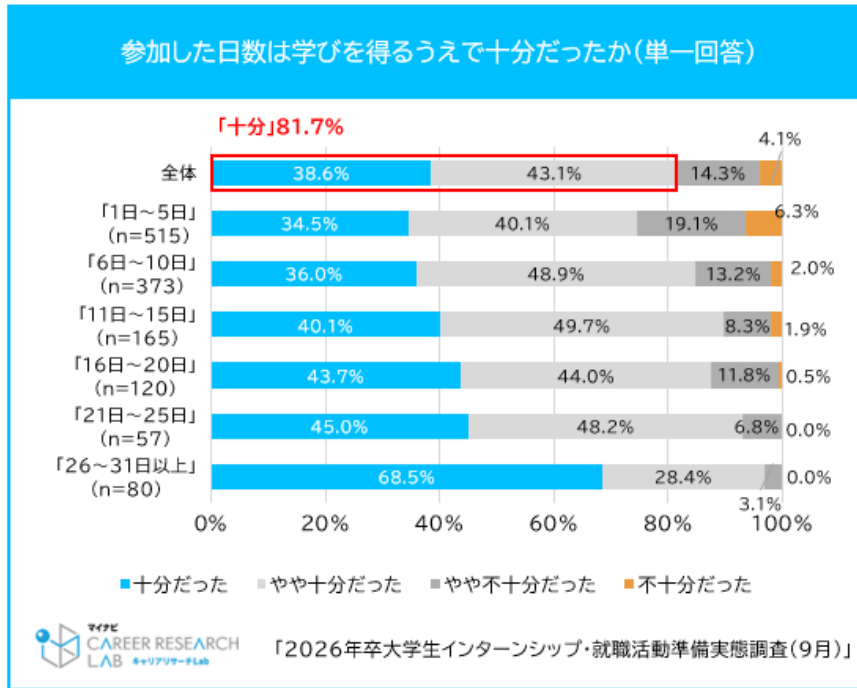
これまでに参加したインターンシップ・仕事体験の合計日数で、最も多かったのは「1日～5日」で35.9%となった。また、参加した日数は学びを得るうえで十分だったかについて聞くと、81.7%が「十分だった(十分+やや十分)」と回答した。参加日数ごとにみると、参加日数が長いほど「十分」と回答している学生の割合が多い。学生によって参加した日数に違いがありつつも、8割以上の学生が、参加日数は十分だと感じていることがわかる。【図 5、6】

【図 5】

インターンシップ・仕事体験の合計参加日数(単一回答)



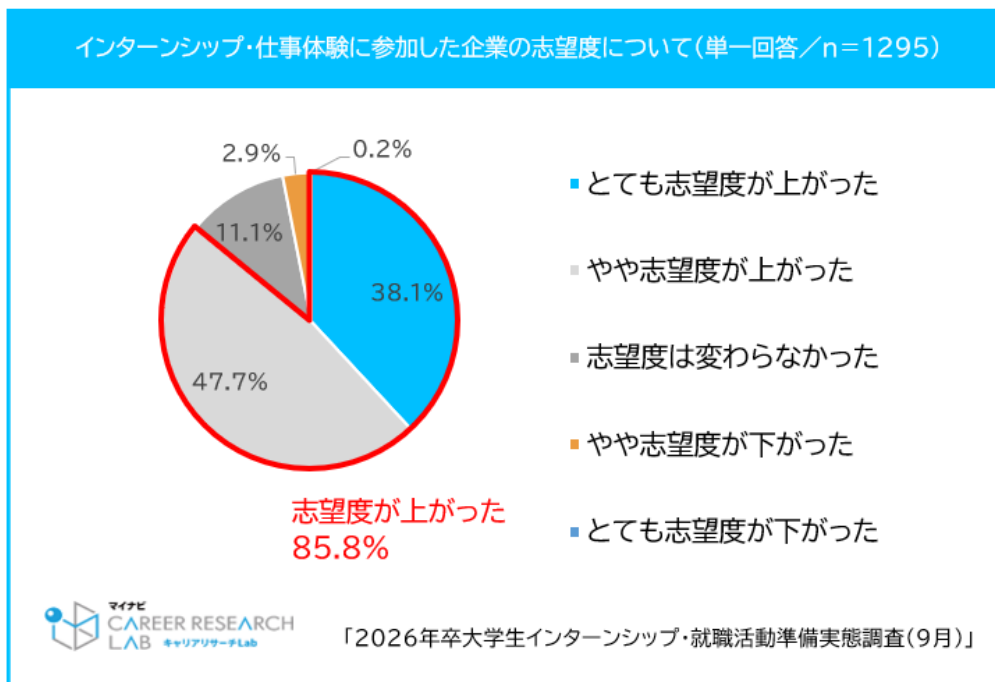
【図 6】



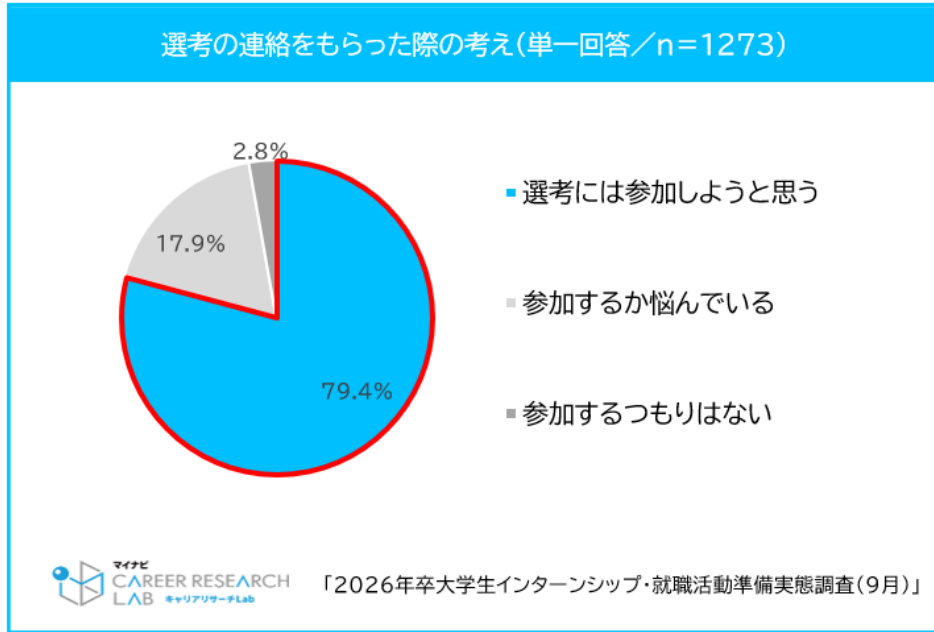
インターンシップ・仕事体験参加後に「志望度が上がった」と回答したのは 85.8%

インターンシップ・仕事体験に参加した企業の志望度の変化を聞くと、85.8%が「志望度が上がった(とても上がった+やや上がった)」と回答した。参加後に企業から選考の連絡をもらった際の学生の考えとして、「選考には参加しようと思う」と答えたのは 79.4%で、インターンシップ・仕事体験参加後にその企業への志望度が上がり、選考参加の意欲向上に、非常に影響があることがわかる。また、「選考に参加しようと思う」と答えた学生の自由回答をみると「インターンシップ・仕事体験に参加して実際に企業の社風等を目で見て、働くイメージをつかむことができたため」、「実際にインターンシップに参加し業務の体験を行う中で、自分の入社後の姿をイメージすることができたので、選考の案内が来たらぜひ参加して入社したいと考えている」とあり、インターンシップ・仕事体験に参加することで、自分が実際に働いているイメージを得られたことが選考への参加意欲向上につながったと考えられる。【図 7、8、9】

【図 7】



【図 8】



【図 9】

インターンシップ・仕事体験に参加した企業の志望度について(単一回答)

選考には参加しようと思う	実際にインターンシップに参加し業務の体験を行う中で自分の入社後の姿をイメージすることができたので選考の案内が来たらぜひ参加して入社したいと考えている。
選考には参加しようと思う	せっかく参加して雰囲気やわかっているのが活かしたい。
選考には参加しようと思う	インターンシップ・仕事体験に参加して実際に企業の社風等を目で見て、働くイメージをつかむことができたため。
参加するか悩んでいる	現段階で企業研究や自分自身の準備が万全とは言えないため。
参加するか悩んでいる	実際自分がしたいこと、将来のビジョンが定まっていない状況で進むべきか悩んでいるため。
3.参加するつもりはない	業務経験を積むために参加したインターンであり、元々志望度は低かったため

マイナビ CAREER RESEARCH LAB キャリアリサーチ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(9月)」

【調査担当者コメント】

9月単月のインターンシップ・仕事体験参加率は71.4%となり、8月と同水準での推移となりました。10月からは講義が再開する大学が多いかと思えます。夏季休暇期間中に得られた知見や経験は、今後の日常生活や学業に役立つことが多くありますので、得られた学びをぜひとも活かしてほしいです。また、今回の調査で約半数の学生が「他の学生が優秀に見えて、焦りを感じた」と回答しました。この夏季休暇期間中に初めてインターンシップ・仕事体験に参加した学生は、それよりも前に経験している学生と比べて知識や経験の差を感じたかと思えます。ですがインターンシップ・仕事体験は秋～冬にかけても開催されますので、周りの状況に一喜一憂しすぎることなく、自身のペースでキャリア形成活動を進めてほしいと思います。

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(9 月)」

○調査期間／2024 年 9 月 20 日～9 月 30 日

○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生、大学院生

○調査機関／自社調べ

○有効回答数／1,584 名(文系男子 244 名 文系女子 629 名 理系男子 359 名 理系女子 352 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/20241011_86967/)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