



インターンシップ、
ボランティア・地域活動
のしおり

はじめに

このしおりは学生の皆さんにインターンシップおよびボランティア・地域活動の意義と魅力を伝え、安心安全にこれらの活動に参加してもらうことを目的に作成しました。このしおりを参考に皆さんが積極的にこれらの活動に励まれることを期待します。

地域連携推進センター／キャリア支援センター

もくじ

はじめに	2
インターンシップ／オープン・カンパニーに参加してみよう	3
インターンシップ／オープン・カンパニーとは	3
インターンシップ／オープン・カンパニーに参加するメリット	3
参加にあたってのポイント	4
ボランティア・地域活動に参加してみよう	6
ボランティア・地域活動とは	6
ボランティア・地域活動に参加するメリット	6
ボランティア・地域活動にはどんな種類がある？	7
ボランティア・地域活動を探してみよう	9
ボランティア・地域活動を始める前に知っておきたいこと	10
インターンシップ、ボランティア・地域活動の補償体制	12

インターンシップ／オープン・カンパニーに参加してみよう

■ インターンシップとは？

インターンシップとは、在学中、就業意識を高めることなどを目的に、企業等で一定期間働く就業体験のことです。

■ オープン・カンパニーとは？

企業について知るための説明会や会社見学が中心のイベントのことです。本格的な就業体験は伴わず、また学年を問わず参加できるので、低学年のうちから参加することで将来のキャリアを考えるきっかけつくりにつながります。

■ インターンシップ／オープン・カンパニーに参加するメリット

・ 自己理解が深まる

大学で身につけた知識をどのように仕事に活かすことができるか、また、自身がその仕事に適性があるかどうかが見えてきます。

・ 業界・企業理解につながる

企業はインターンシップやオープン・カンパニーをその後の採用活動につながる重要な機会として位置付けています。皆さんにとっても各業界・企業の仕事内容を理解することで、早い段階に希望の業界・企業を決めることができ、その後のスムーズな就職活動が可能になります。

・ 社会人としての就労意識を養う

社会人に必要な考え方、マナーが身につきます。

それぞれのメリットはこちら

インターンシップ	オープンカンパニー
<ul style="list-style-type: none">・仕事のリアルが分かる 実際の業務に近い体験ができるので、この仕事が自分に合うかどうかを具体的に判断できる。・社員との距離が近い 現場の社員と話す機会が多く、働く人の価値観や雰囲気を知ることができる。	<ul style="list-style-type: none">・企業や業界を広く知ることができる 1～3時間程度のイベントのため、気軽に参加でき、短期間で複数の企業を比較できるので、業界研究のスタートに最適である。・興味の幅が広がる 「知らなかったけど魅力的な企業」に出会える。

■参加にあたってのポイント

①情報収集をする

キャリア支援センターが開催している就職ガイダンスに参加することで、インターンシップ等に参加する企業の選び方やマナー、その後の就職活動への活かし方など、基本的な情報が得られます。



②参加企業先を選ぶ

キャリア支援センターが開催している業界研究セミナーに参加することで、インターンシップ等を実施する担当者からイベント情報について直接話を聞くことができます。



③参加する前に準備すること

- ・企業について調べる

どのような企業か、ホームページを熟読するなどして、企業について調べてから臨んでください。

- ・インターンシップ参加届を提出する

インターンシップ中の事故に備え、保険の手続きに必要な参加届を事前に大学に提出してください。参加届の提出の仕方などについては、P12をご覧ください。



参加届

- ・質問を準備する

事前に企業について調べる中で分からないことや具体的に知りたいことがあれば、インターンシップ等に参加している期間に企業の方に質問しましょう。

- ・目的意識をもつ

どんな仕事をしているのか、仕事のやりがいはどこにあるのかを知りたい、こんな仕事に挑戦したいなど、しっかりと目的意識をもって参加することが大切です。

④参加した後について

インターンシップ等で学んだことや感じたことなどをまとめておきましょう。参加後すぐに整理しておくことで、その後の就職活動をする際の参考になります。



ボランティア・地域活動に参加してみよう

■ ボランティア・地域活動とは？

ボランティア・地域活動とは、個人の自発的な意思に基づいて他者や社会のために自主的に行う活動のことです。昨今、募金活動や災害時の支援といったボランティア活動と、地域貢献・地域活性化活動を指す地域活動とを分けて考える傾向がありますが、このしおりでは、ボランティア活動と地域活動とを区別することなく、「ボランティア・地域活動」という表現で記載しています。

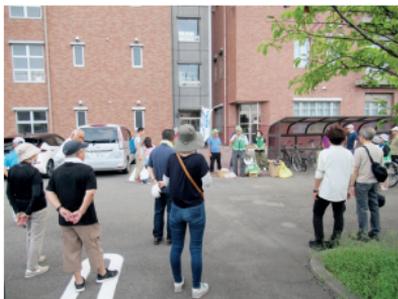
■ ボランティア・地域活動に参加するメリット

・ より良い社会の実現に貢献できる

民間企業や自治体のサービスが行き届かない様々な課題に対し、その解決に向けて尽力することで、より良い社会の実現に貢献することができます。

・ 社会人基礎力が身につく

学外の幅広い世代の人々と関わる中で、コミュニケーション力や他者と協働する力、実践的な課題解決力など、多くの力を身につけることができます。



■ ボランティア・地域活動にはどんな種類がある？

ボランティア・地域活動と一口に言ってもさまざまなものがあります。下記はあくまで一例です。好きなことや興味のあることなど、自分にあった活動を探してみてください。

高齢者・ 障がい者を 対象とした活動

寝たきりや一人暮らしの高齢者への食事サービス、見守り・訪問活動、地域の人たちとの交流の場づくり、社会参加支援（車イスなどの移動の補助など）、点訳・朗読・手話など



子どもや 青少年等を 対象とした活動

レクリエーション活動、スポーツ教室やキャンプの支援、手づくり工作、電話相談など



自然や環境を 守るための活動

森林や海辺の清掃活動、リサイクル活動、動物保護など



災害で 被災した方を 支援する活動

被災地での活動（家屋の片づけなど、被災者の困りごとへの対応、被災した方との交流支援など）、被災地外での活動（被災地への物資仕分け、募金、避難している方の支援など）



安心・安全な まちづくり

防災活動、防犯、交通安全など



地域のイベント への参加・協力

近隣の社会福祉施設や自治体、地域住民が行うお祭り、スポーツ大会、清掃活動、コンサートなど各種イベントへの参加(出演)、開催の手伝い



国際交流・ 国際協力活動

開発途上国のコミュニティへの援助、日本にいる外国の人への支援活動など



地域の 課題解決に 取り組む活動

子育て支援、減塩レシピの開発、商店街の活性化など



学習支援

小学校や中学校、高等学校での授業や部活動、学校行事の補助など



芸術文化

美術館や博物館での活動、伝統文化の継承・普及など



■ ボランティア・地域活動を探してみよう

● 大学の窓口で相談する

地域連携推進センターと
キャリア支援センターが
窓口になっています。



● manaba folioで探す

manaba folioのe掲示板(在学生
全員)のコース内の「地域連携推
進センターからのお知らせ」のス
レッドまたは、「キャリア支援セ
ンター」のコー
ス内の「ボラン
ティア活動」を
チェックして
みましょう。



● 学内掲示板で探す

1号館B棟1階事務室付近に、
ボランティア・地域活動情報
に関する掲示板を設置して
います。



● インターネットで情報収集する

新潟市や自分の住んでいる市区町村
の社会福祉協議会のホームページで
探してみましょう。

ボランティア・地域活動



■ ボランティア・地域活動を始める前に知っておきたいこと

① ボランティア・地域活動参加届を提出する

ボランティア・地域活動中の事故に備え、保険の手続きに必要な参加届を事前に大学に提出してください。

参加届▶



② 事前研修に参加する

ボランティア依頼団体の中には、ボランティア・地域活動参加当日までに事前研修を行うところがあります。事前研修では、当日の持ち物や服装、参加にあたって気をつけることなどについて説明があります。可能な限り参加するようにしてください。

③ あいさつが基本

あたり前のことですが、とても大切です。受入先のスタッフ、利用者の方や他のボランティア参加者へきちんとあいさつをしましょう。

④ ボランティア先の人たちとの交流を大切にする

一緒に参加した友達同士ばかりでおしゃべりをするのは相手にも失礼です。貴重な機会に、友達同士のおしゃべりは控え、利用者の方や他のボランティア参加者と積極的に交流しましょう。

⑤ルール、約束は必ず守る

活動には多くの人に関わっています。周りの人に迷惑がかからない行動を心掛けましょう。無断欠席や遅刻はもちろん厳禁です。その他にも、持ち物や服装、活動のルールなどをしっかり把握し、守りましょう。個人情報などの秘密を守ることも大切です。

⑥わからないことは遠慮なく聞く

わからないことがあるのはあたり前です。質問がないままでは受入先のスタッフも対応に困ってしまいます。遠慮せずに確認しましょう。

⑦無理なく継続できる計画を立てる

学校の授業やサークル活動など、他の予定を踏まえながら、自分の生活にあったペースで活動しましょう。無理のない計画が長続きにつながります。

⑧相手や関係者の立場を尊重する

自分本位の行動ではなく、相手が何を必要としているかを考えましょう。他の参加者たちとのチームワークを保ち、共通の目標が何かを常に意識しながら行動しましょう。

⑨困った時は、大学に相談する

「ボランティアのはずが、活動を強制される」「事前に聞いていた活動内容と全く違う」など、活動先で困ったことがあれば、大学にすぐに相談しましょう。キャリア支援センター、または地域連携推進センターが相談窓口になっています。

参照：東京ボランティア・市民活動センター ボラ市民ウェブ

<https://www.tvac.or.jp/shiru/hajime/>

全国ボランティア・市民活動振興センター

<https://www.zcwvc.net/>

インターンシップ、 ボランティア・地域活動の補償体制 ～安心・安全な活動のために～

■ インターンシップ、ボランティア・地域活動の保険

インターンシップやボランティア・地域活動参加中にケガをしてみたり、相手にケガを負わせてしまう、備品を壊してしまう、といったことは十分起こりえます。こうした場合に備え、本学学生は入学時に「学生教育研究災害傷害保険（学研災）」及び「学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償）」の2つの保険に加入しています。ただし、上記に挙げたケガや事故が、これらの保険の補償対象となるためには、事前の届け出が必要で、必ず活動前に参加届を提出するようにしてください。参加届はWeb上での提出となります。下記の2次元コードを読み取ると、参加届のフォームが立ち上がります。



インターンシップ等参加届



ボランティア・地域活動参加届

次ページから「学生教育研究災害傷害保険（学研災）」及び「学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償）」、その他の保険について簡単に紹介します。必要に応じて学研災、付帯賠償以外の保険への加入についても検討してください。

学生教育研究災害傷害保険(学研災)及び 学研災付帯賠償責任保険(付帯賠償)

本学学生は入学時に次の2つの保険に加入しています。詳しい保険内容については、学生便覧、公益財団法人日本国際教育支援協会のHP (<http://www.jees.or.jp/>) で確認してください。

・学生教育研究災害傷害保険(学研災)

授業や実習中、学校行事やインターンシップ、ボランティア・地域活動などの課外活動中、通学中などに本人が被った災害・傷害に対して必要な給付を行う保険です。

・学研災付帯賠償責任保険(付帯賠償)

上記同様の活動中、通学中などに相手にケガをさせたり、相手の財物を損壊したことによって被る損害について補償する保険です。

※上記2つの保険で不足する補償が受けられる保険「学研災付帯学生生活総合保険」への加入(任意)についても入学前に案内しています。この保険に加入している学生は、この保険の補償内容についても併せて確認してください。

大学生協の学生総合共済

新潟県立大学生協で案内している共済・保険です。前ページの保険とは補償内容も異なりますので、必要に応じて加入を検討してください。また、すでに加入している学生は、いま一度補償内容を確認しておきましょう。

ボランティア・地域活動依頼団体等が用意する保険

ボランティア・地域活動を依頼する団体などがボランティア保険を用意し、参加者に加入を義務づけている場合があります。この場合には、必ずその保険に加入するようにしてください。



新潟県立大学
University of NIIGATA PREFECTURE

発行：地域連携推進センター
キャリア支援センター

〒950-8680 新潟市東区海老ヶ瀬471番地

TEL：025-368-8225 FAX：025-364-3610

E-mail：unpreco@unii.ac.jp（地域連携推進センター）

syushoku@unii.ac.jp（キャリア支援センター）

このしおりは、新潟県立大学保護者会の支援を受けて発行しています。

2026年3月発行