

深刻な人手不足を背景に、企業の採用意欲は旺盛な状況が続いている。引き続き売り手市場が予想される中で就職活動に臨む2026年卒学生には、どのような特徴が見られるだろうか。キャリタス就活・学生モニターを対象に、9月後半時点での就職意識や就活準備状況などを尋ねた。

1. インターンシップ等(※)の情報収集

○情報収集開始は「3年生の4月」が最多(33.2%)。前年より開始のピークが2カ月前倒しに

2. インターンシップ等(※)への参加状況

○汎用的能力活用型インターンシップ(タイプ3-①)の参加経験者は約4割に(39.7%)

○前年同様1日以内のプログラムへの参加が主流も(89.6%)、複数日程への参加が増加

○平均参加社数「1日以内」6.3社→6.9社へ。「2~4日間」「5日間以上」もそれぞれ増加

3. 参加してよかったこと、不満に思ったこと

○参加してよかったことは「興味のある業界の知識や理解が深まった」が約8割で今年も突出

○不満点は「内容が難しすぎた/簡単すぎた」「仕事のイメージが掴めなかった」などが上位

4. 今後のインターンシップ等への参加予定

○9割が参加意向を示す。特に短期プログラムへの参加を希望する学生が目立つ

○参加希望時期は「11月」と「12月」が多いが、年明けの参加を考えている学生も

5. 就活準備イベントへの参加

○会場型への参加が増え、オンラインとの差が縮まった。今後の参加意向は両形式とも年内が高い

6. 業界研究・企業研究に力を入れたい時期

○業界研究は6月~9月がボリュームゾーンで、前年よりやや早期化。企業研究は8月~11月

7. 就職活動に関する情報の入手先

○「就職情報サイト」が最多(93.0%)。「各企業のホームページ(採用サイト)」(71.9%)が続く

8. SNS利用状況

○就活でのSNS利用、「LINE」が約4割で最多(39.0%)。「X(旧Twitter)」も3割台(37.2%)

9. 就職活動への不安

○「とても不安」が減少も、「やや不安」を合わせ8割以上が「不安がある」と回答(計84.9%)

※「インターンシップ」に限定せず、オープン・カンパニー等も含めて尋ねた

調査概要

調査対象：2026年3月に卒業予定の大学3年生(理系は大学院修士課程1年生含む)

回答者数：901人(文系学生627人、理系学生274人)

調査方法：インターネット調査法

調査期間：2024年9月19日~27日

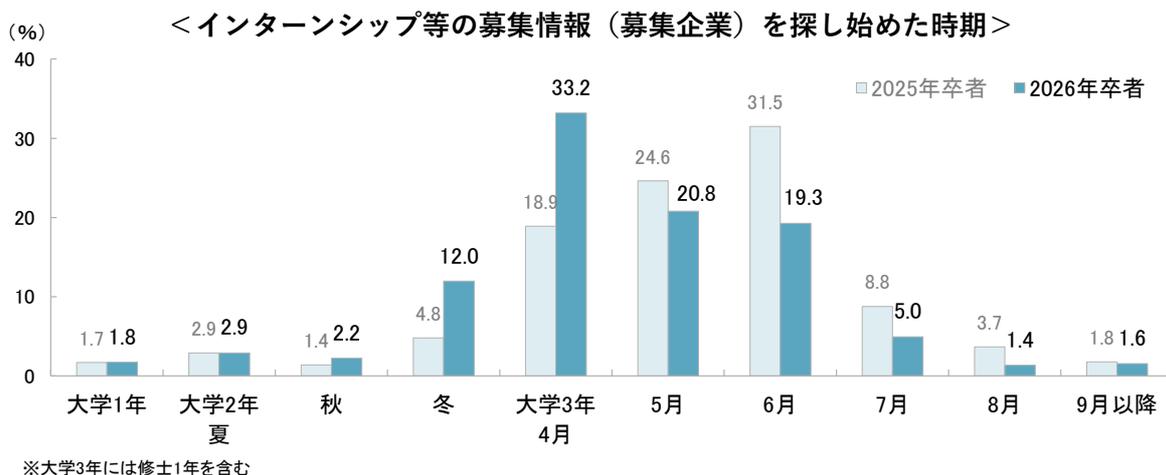
サンプリング：キャリタス就活 学生モニター2026

調査実施：株式会社キャリタス/キャリタスリサーチ

1. インターンシップ等の情報収集

まず、インターンシップやオープン・カンパニー（以下、インターンシップ等）に関するデータから確認したい。

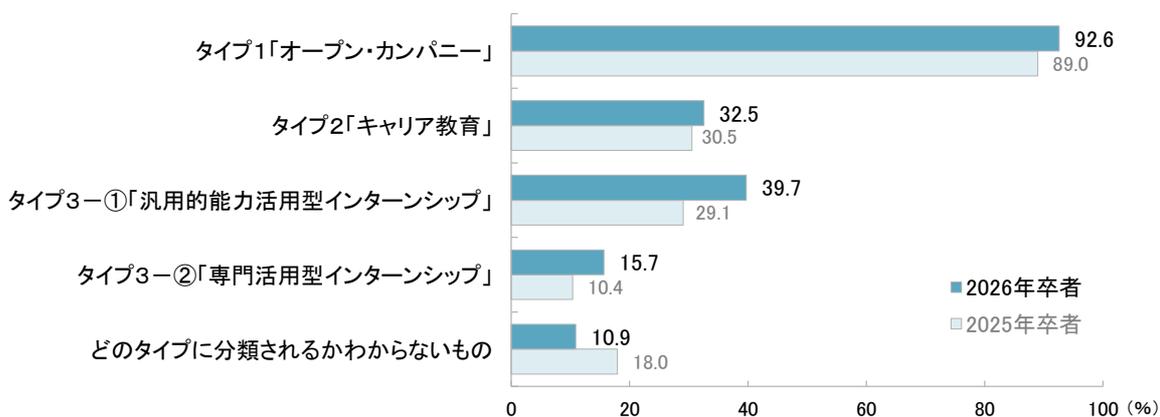
インターンシップ等の募集情報（募集企業）を具体的に探し始めた時期を尋ねた。「大学3年生の4月」が最も多く、全体の3割超（33.2%）が進級直後に情報収集を開始していた。前年調査（25年卒者）は「6月」が最多であり、開始のピークが2カ月ほど早まった様子が見て取れる。



2. インターンシップ等への参加状況

プログラム参加経験のある学生（全体の94.2%）に、キャリア形成支援の類型別（タイプ別）に参加経験を尋ねた。「タイプ1：オープン・カンパニー」は9割を超え（92.6%）、多くの学生が経験していることがわかる。「タイプ3-①：汎用的能力活用型インターンシップ」は、前年調査より10ポイント以上伸び、約4割に（29.1%→39.7%）。各類型とも前年実績を上回っており、今夏、積極的に参加していた様子が表れている。

＜キャリア形成支援 類型別参加状況＞



《学生のキャリア形成支援活動（4 類型）》

- タイプ1 : オープン・カンパニー（業界・企業による説明会・イベント／単日）
- タイプ2 : キャリア教育（大学等の授業・産学協働プログラムや企業による教育プログラム）
- タイプ3-① : 汎用的能力活用型インターンシップ（職場における実務体験／5日間以上）
- タイプ3-② : 専門活用型インターンシップ（職場における実務体験／2週間以上）
- タイプ4 : 高度専門型インターンシップ（試行）（高度な専門性を有する大学院生限定）*本調査では除外

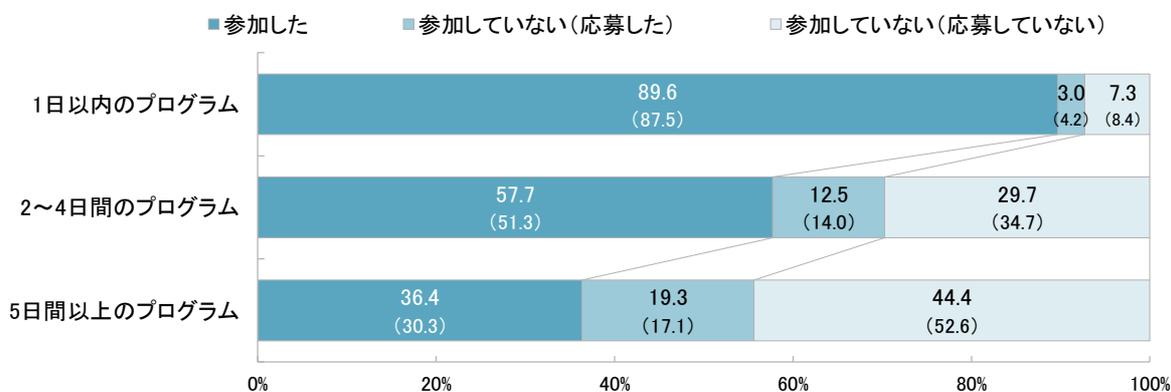
続いて実施日数別にも参加状況を尋ね、比較した。

「1日以内のプログラム」への参加経験を持つ学生の割合は約9割で(89.6%)、前年調査に引き続き高い割合を示している。「2~4日間のプログラム」の参加率は57.7%、「5日間以上のプログラム」は36.4%で、ともに前年より6ポイント余り増加した。ただし、複数日程のプログラムは、応募はしたものの参加できていない学生も一定数みられ、依然狭き門であることがうかがえる。

参加社数について見てみると、多いのは参加率同様「1日以内のプログラム」で、平均6.9社と前年調査(6.3社)よりさらに増加。短期プログラムへの参加が中心となっていることがわかる。「2~4日間」は平均2.4社、「5日間以上」は同1.5社。前年より微増。

参加時期は夏季休暇中の「8月」「9月」が今年も多いが、「7月」以前が前年調査より増加。情報収集ほどではないが、参加時期もやや早まっている。

< インターンシップ等の参加状況 >



* オンライン形式も含む

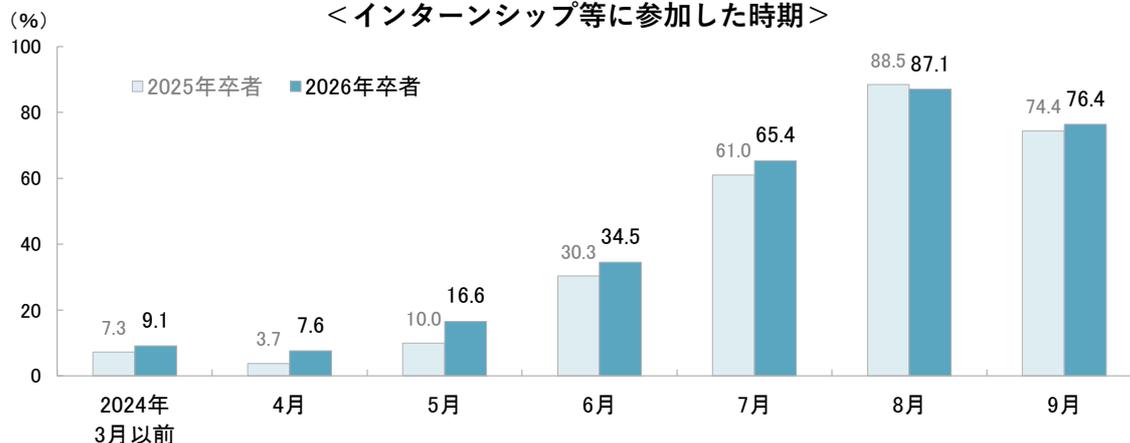
※()内は2023年9月調査の数値

< インターンシップ等参加社数/平均 >

	全体	2025年卒者	2024年卒者	文系	理系
1日以内のプログラム	6.9	6.3	5.8	7.3	5.8
2~4日間のプログラム	2.4	2.3	2.3	2.4	2.2
5日間以上のプログラム	1.5	1.4	1.3	1.4	1.7

※それぞれの参加者が分母

< インターンシップ等に参加した時期 >

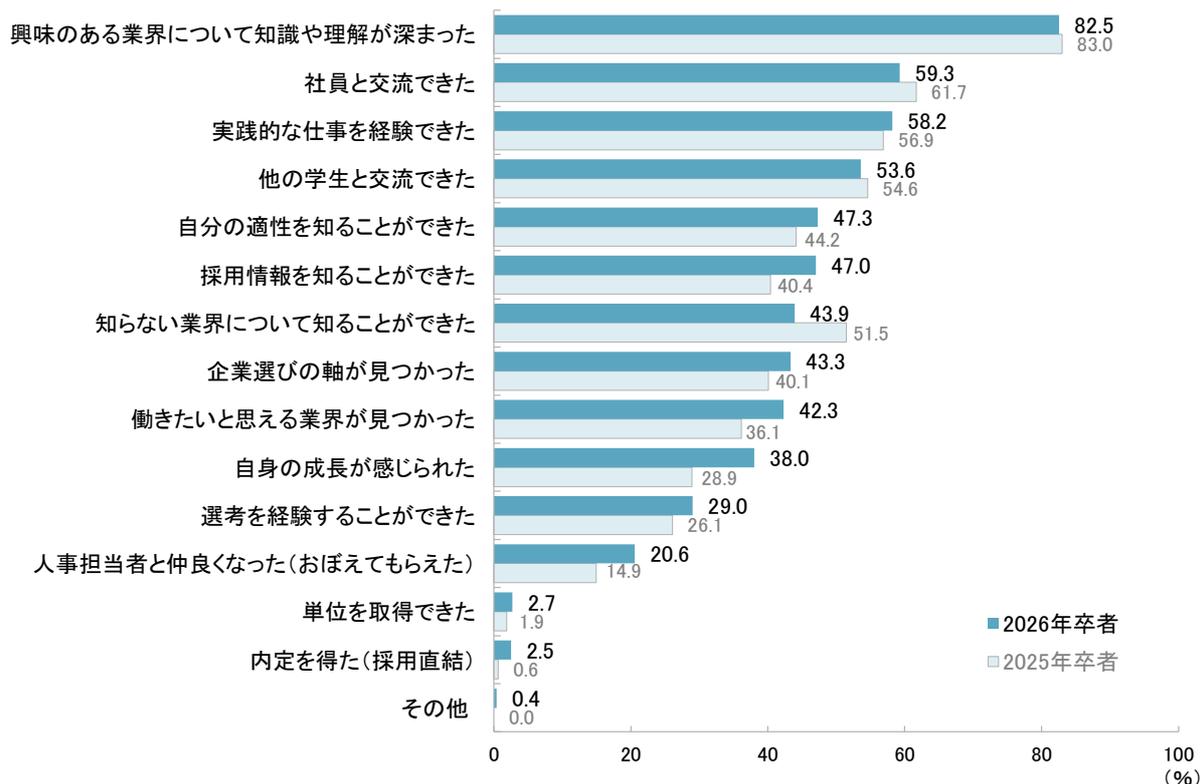


3. 参加してよかったこと、不満に思ったこと

インターンシップ等のプログラムに参加してよかったことを尋ね、前年の調査結果と比較した。

最も多いのは今年も「興味のある業界について知識や理解が深まった」で、8割超と突出している(82.5%)。次に「社員と交流できた」が6割弱で続く(59.3%)。3番目の「実践的な仕事を体験できた」(58.2%)は、前年よりポイントが増加。「タイプ3-①：汎用的能力活用型インターンシップ」の経験率が上昇したことなども影響していると思われる。

<インターンシップ等に参加してよかったこと>



■よい印象をもったプログラム

【対面形式】

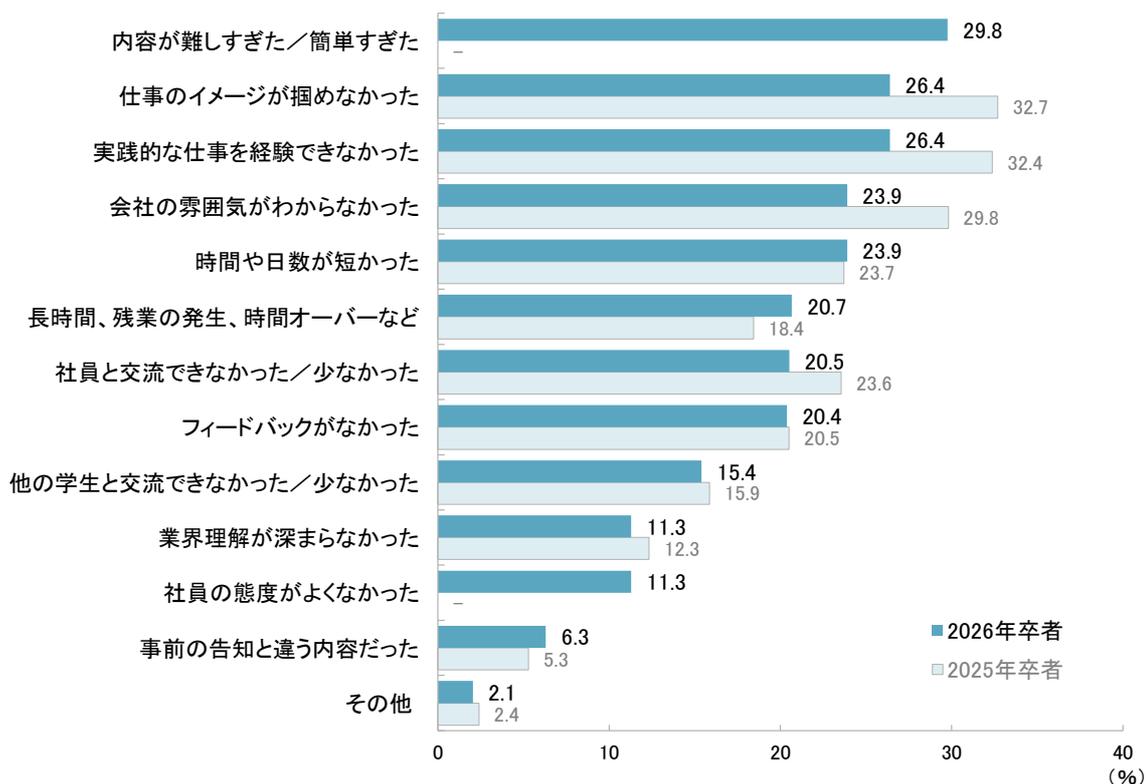
- 3daysのグループワークだったが、大学で学んだことを活かすことができた上、他の就活生との交流ができ、多くの情報を交換することができた。 <文系女子>
- 技術営業の業務を2日間にわたって本格的に体験できた。 <理系男子>
- 社員の方々からのフィードバックが非常に丁寧だった。社員と直接交流し、社風を詳しく知れた。 <文系男子>
- とにかく人柄がよく、社員全員があたたかく迎えてくれた。こんな環境で自分も働きたいと感じた。 <文系女子>
- 実際の製品の開発業務を体験した。1カ月間参加できたので、社風や自身の適性などを肌身で感じることもできた。 <理系男子>

【オンライン形式】

- グループワークが実際の事例に基づいた実践的なものであったため、仕事理解が深まった。 <文系男子>
- 事業部ごとに内容が細かく分類されていて、自分の興味に合った内容のプログラムを選んで参加できるところがよかった。 <理系男子>
- ホームページだけでは知ることが難しい、会社の雰囲気や、苦労した経験などを聞くことができ、志望度が高まりました。 <文系女子>
- 社員が非常に優しく質問がしやすい環境だった。また、研究発表の質疑応答でも鋭い質問をしてもらえた。 <理系男子>

反対に、参加して不満に思ったことを尋ねたところ、68.1%が何らかの不満を感じたことがあると回答した。具体的には、「内容が難しすぎた／簡単すぎた」(29.8%)、「仕事のイメージが掴めなかった」「実践的な仕事を体験できなかった」(ともに 26.4%)、「会社の雰囲気がわからなかった」「時間や日数が短かった」(ともに 23.9%) などが上位に挙がる。短期プログラムへの参加が中心ということもあり、知りたい情報が十分に得られないケースも少なからずあったようだ。

＜インターンシップ等に参加して不満に思ったこと＞



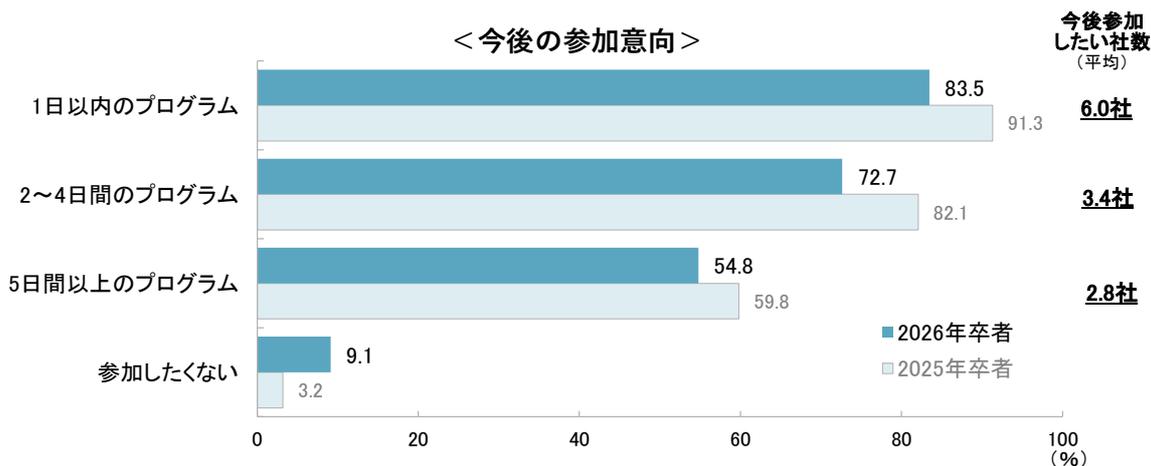
■不満に感じたプログラム

- 業務体験という案内だったのに、実際には自己分析ワークだった。 <文系女子>
- 対面開催で、実際の業務を体験できと思っていたが、説明会だった。 <理系男子>
- 残業前提のスケジュールで進むインターンは大変でした。プレゼンが最終日にあるのに、ワーク中に準備時間がなく、深夜まで残業しなければなりません。 <文系女子>
- グループワークに関して、制限時間に対して難易度が明らかに高すぎるものがあった。 <文系男子>
- 対面のものに参加しても、オフィスや社員同士の雰囲気を知ることができない企業があった。 <理系男子>
- ゲーム形式のプログラムだったが、あまり企業自体について知ることができず、ただゲームに参加したという印象になってしまった。 <理系女子>
- 気を張った状態で長時間参加するので、休憩時間があまりとれない場合には辛かった。 <文系女子>
- オンラインだと、1日中パソコンの前でワークをしなければならず、その点が大変だと感じた。 <理系男子>
- ワークに対してフィードバックがなかったり、内定者からのフィードバックで内容が薄かったりしたことがあった。 <文系女子>
- 社員のモチベーションが低く、入社したくないと思った。 <文系男子>
- 社員と交流する機会があっても1人しかいないことがある。複数人いればまた違った側面から企業理解を深められるので、何人かいると嬉しい。 <文系女子>
- オンラインであっても会社の雰囲気が把握できるようなプログラムをもっと開催してほしい。 <理系男子>

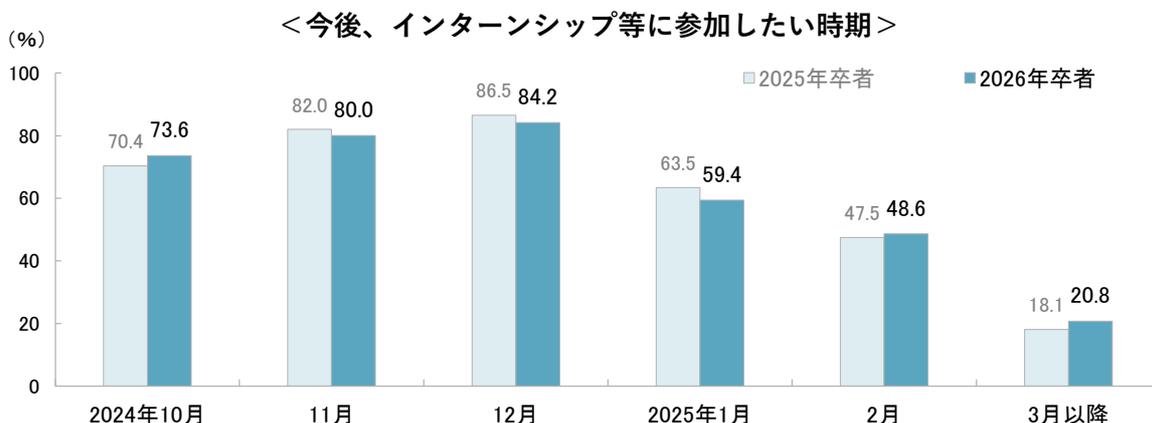
4. 今後のインターンシップ等への参加予定

今後については、「参加したくない」と回答した学生は 9.1%で、大半が参加の意向を示した (90.9%)。中でも、1 日以内の短期プログラムへの参加意向が高く、8 割を超える (83.5%)。「2~4 日間のプログラム」は 7 割超 (72.7%)、「5 日間以上のプログラム」は半数強が参加を希望している (54.8%)。ただし、前年同時期に比べるとそれぞれ減少。すでに多くのプログラムに参加した分、今後は絞り込んで参加したいという考える学生もいるのだろう。

参加したい社数は、「1 日以内」が平均 6.0 社と多く、「2~4 日」「5 日以上」も 3 社前後。



参加したいと考えている時期は、「12 月」が最も多く 84.2%、次いで「11 月」(80.0%)。現状では年内の参加を想定する学生が多いことがわかる。ただ、「1 月」は 6 割近く (59.4%)、「2 月」は半数弱 (48.6%) が選ぶなど、早くも年明けの参加を考えている学生も少なくない。



■具体的な参加方針

- 今志望している業界で本当のいいのかが定まっていないので、幅広く多めに参加したい。 <文系女子>
- 実際に現場に行ったりできるのは今しかないため、幅広く見ておきたい。 <理系男子>
- 夏までで就活の軸が定まったので、軸に沿った企業のものに参加したい。 <文系男子>
- 業界を絞りすぎていたので、自分が見ていない業界も見たい。 <文系女子>
- サマーインターンで取りこぼした企業を重点的に対策することが方針である。 <理系男子>
- 研究室が忙しく、思うように就活の時間が確保できない。そのため、志望度の高い業界に絞って1~2 日間のプログラムに参加したい。 <理系女子>
- 今後は選考に有利に働くインターンシップをメインに受けていく。 <文系男子>

5. 就活準備イベントへの参加

就職情報会社等が主催する就活準備イベント（インターン・キャリアイベントなど）への参加状況を、開催形式ごとに確認した。オンライン形式のものに参加経験がある学生が全体の9割近くで(89.6%)、会場型の参加経験者は約7割(69.9%)。会場型はコロナ禍で大きく落ち込んだが、両者の差は年々縮まっている。ただ、一人あたりの平均参加回数はオンライン形式が会場型の2倍に上り（それぞれ5.8回、2.9回）、オンラインの方がより多く参加している。

今後の参加意向についても形式ごとに尋ねた。オンライン形式が84.3%と高いものの、会場型についても7割以上(74.1%)が参加の意向を示している。参加を希望する時期は、会場型・オンライン形式ともに秋から年内の割合が高く、年内に積極的にイベントに参加することで、広く業界や企業を見ていきたいと考える学生も少なくないようだ。

<就活準備イベントの参加経験>

	(%)				
	全体	2025年卒者	2024年卒者	文系	理系
会場型に参加	69.9	67.5	51.5	75.1	55.1
オンライン形式に参加	89.6	89.8	91.0	89.0	91.5
いずれも参加していない	4.9	4.6	5.4	4.8	5.1

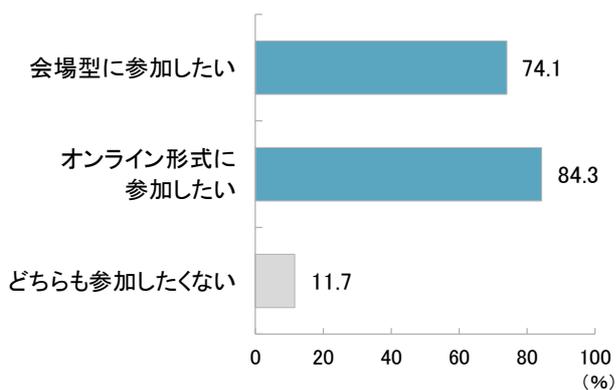
<就活準備イベントの参加回数>

	(回)				
	全体	2025年卒者	2024年卒者	文系	理系
会場型の参加回数(平均)	2.9	2.7	2.1	3.0	2.7
オンラインの視聴回数(平均)	5.8	6.2	5.7	5.9	5.7

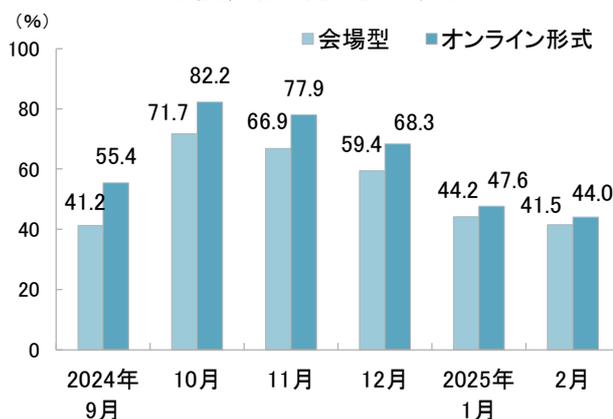
※それぞれの参加者が分母

会場型は会場に足を運んだ回数。オンライン型は同日に複数社を視聴しても1回とカウントした

<今後の参加意向>



<今後、参加したい時期>



■就活準備イベントに参加してよかった点

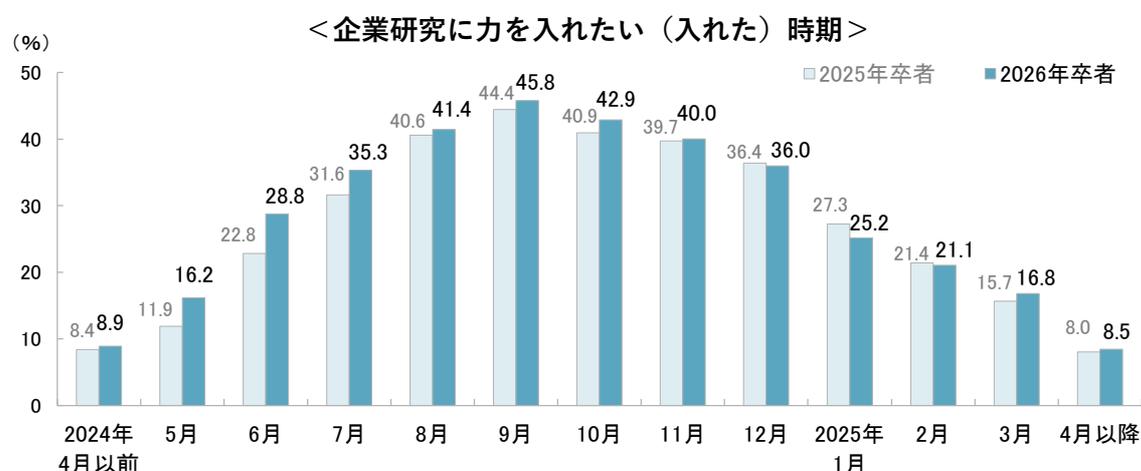
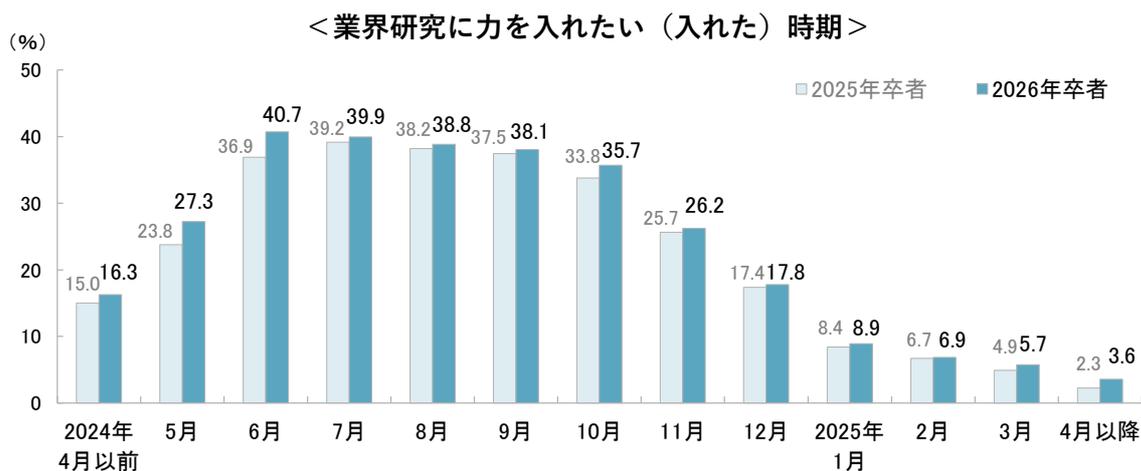
- 様々な会社の情報を一度にたくさん入手できたのがとても助かった。 <理系男子>
- ネット上の情報だけでは知ることのできないもっと詳細な情報を得ることができた。また、今まであまり知らなかった新しい企業を知るきっかけにもなった。 <文系男子>
- 何もわからなかったところから、就活の全体像が見えるようになった。 <文系女子>
- 様々な企業からお話を聞く中で自分に合う・合わない企業を、なんとなく知ることができた点。 <理系女子>
- 自分に向いている職業や業界を見つけることができたことがよかった。 <理系男子>
- 就活をしている同学年の人たちを見て、ちゃんとやらなければ！という気持ちになった。 <文系女子>

6. 業界研究・企業研究に力を入れたい時期

業界研究と企業研究について、それぞれ力を入れたい時期（入れた時期）を複数回答で尋ねた。

まず、業界研究を見ると、6月には4割を超え（40.7%）、早期から取り組む学生が多かった様子がわかる。6月から9月まで4割前後が続く、夏季インターンシップ等への参加を通して業界研究を行った学生が多かったとみられる。

一方、企業研究に力を入れたい時期は、8月から11月にかけて4割台が続く、業界研究のボリュームゾーンと2カ月ほど差が見られる。



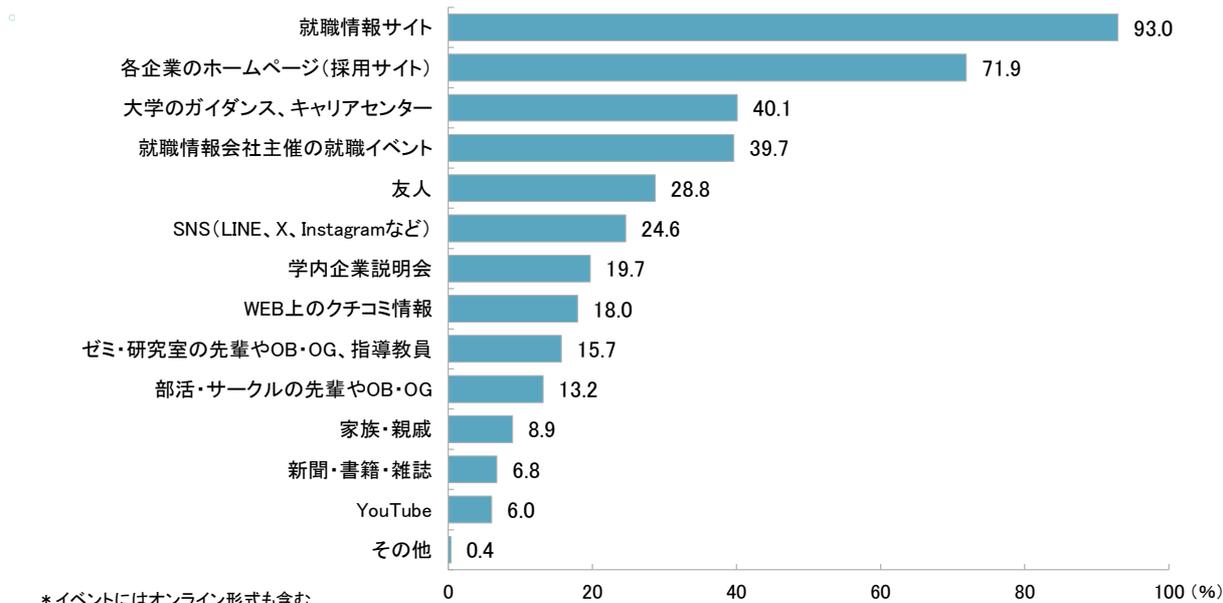
■業界研究・企業研究のプラン（進め方）

- 4月から9月にかけて合同企業説明会や企業主催のイベントに参加し、興味のある業界や企業が分かってきたため、9月以降はその業界や企業への理解をさらに深めることに力を入れたい。 <文系女子>
- 6月はサマーインターンの準備のため研究を行った。8月～12月においては、より詳細な業界、企業理解が求められるため、夏よりも力を入れて行いたいと考えている。 <文系男子>
- 業界研究についてはインターンシップへの応募や参加を通して進め、早めに終わらせたい。企業研究については、インターンシップへの参加やOBOG訪問を通して、長期間かけて深めたい。 <文系女子>
- 業界を絞りすぎずに視野を広く秋以降も業界研究を進めつつ、並行して気になる企業の研究を進めていきたい。 <理系女子>
- 10月頃までには業界を絞り、業界研究も終わらせたい。企業研究は必要に応じて継続していく。 <理系男子>
- 年内に行きたい企業を見つけて対策を行いたい。 <文系男子>

7. 就職活動に関する情報の入手先

就職活動に関する情報の入手先を尋ねた。「就職情報サイト」が9割超と突出して高く(93.0%)、ここに「各企業のホームページ(採用サイト)」(71.9%)、「大学のガイダンス、キャリアセンター」(40.1%)、「就職情報会社等主催の就職イベント」(39.7%)が続く。その他に「友人」が3割近く(28.8%)、「SNS」(24.6%)、「WEB上の口コミ情報」(18.0%)などが挙がっており、縦・横の繋がりから情報を共有している様子もうかがえる。

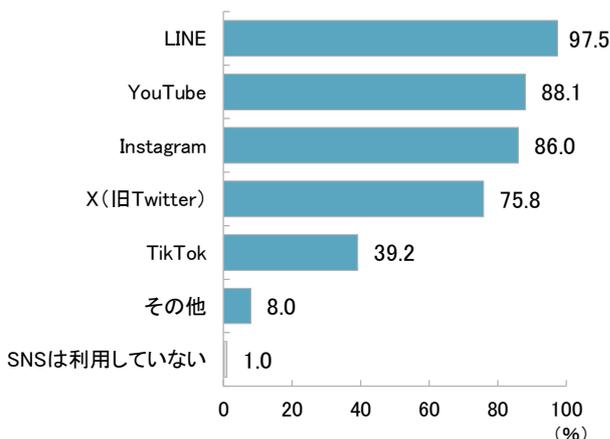
<就職活動に関する情報の入手先>



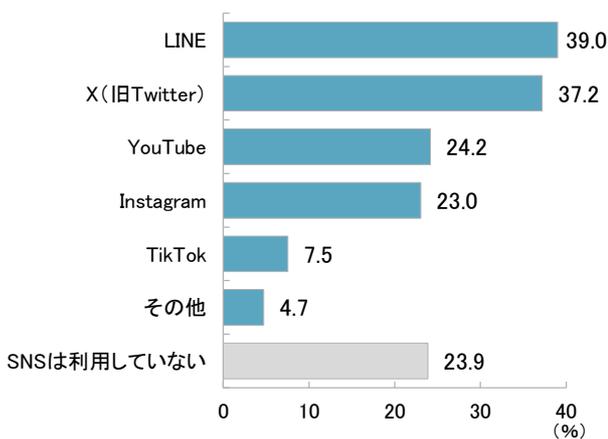
8. SNS 利用状況

日常生活で利用している SNS として最も多いのは「LINE」で、ほとんどの学生が利用している(97.5%)。その次に「YouTube」(88.1%)、「Instagram」(86.0%)、「X(旧 Twitter)」(75.8%)が続く。就職活動においても「LINE」の利用率は高く、約4割(39.0%)。僅差で「X(旧 Twitter)」が続く(37.2%)。「YouTube」「Instagram」は4人に1人程度が利用。様々なツールを使って情報収集を進めていることがうかがえる。今後、就職活動が進む中で、さらに利用が広がっていくと見られる。

<日常生活で利用するSNS>



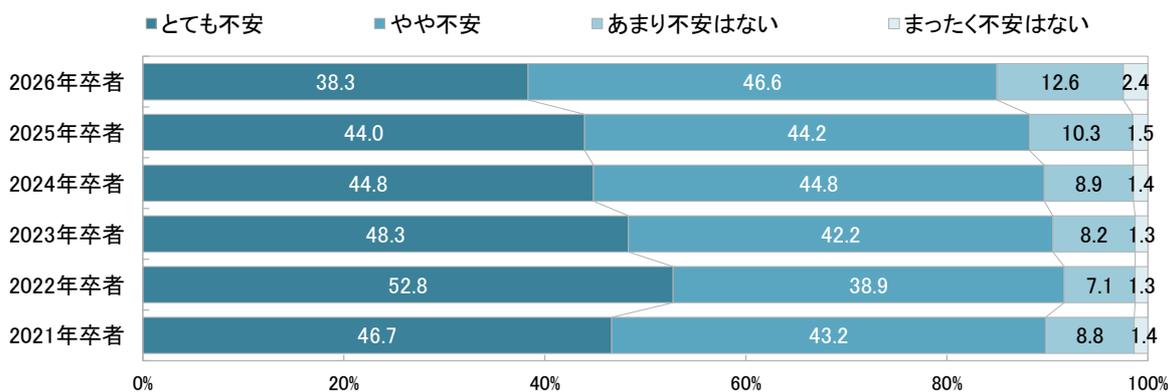
<就職活動で利用するSNS>



9. 就職活動への不安

自身の就職活動に不安を感じるかどうかを尋ね、経年で比較した。「とても不安」という回答が4年連続で減少。今年は4割を下回り(38.3%)、コロナ禍前の売り手市場の頃より低い水準となった。「やや不安」を足し合わせると今年も8割を超えるが(計84.9%)、コメントを見ると、どこにも就職できないかもしれない、といった危機感を寄せる学生は少数にとどまる。加速する早期化についていけるか、周囲に遅れをとっていないかといった進捗状況や、自己分析や業界・企業研究など就活の進め方といった、目の前の活動そのものへの不安が目立つ。

<就職活動への不安>



■具体的な不安

- 早期選考が早すぎて焦っています。情報収集に不安を感じています。 <理系男子>
- 自分が活躍できる企業や業界と巡り会えるかが不安です。 <文系男子>
- インターンシップの選考にいくつも落ちてしまい、本選考でも同じように落ちてしまうのかなど不安になっている。 <文系女子>
- インターンで他の参加者に圧倒され、自分が本当に就職できるのか自信がなくなってしまった。 <理系女子>
- 自身の就活軸や志望業界がまったく決まっていない状態で秋インターンや早期選考に突入することに不安を感じています。 <文系男子>
- 企業研究のやり方がわからない。自己分析も本当の自分ではないように見える。 <文系女子>
- 研究と就活の両立が悩ましいです。修了に必要な論文投稿要件を満たせていないため不安は大きいです。 <理系男子>
- 譲れない条件があるが、最終的には妥協しなければならないのではないかと不安。 <理系女子>

■就職活動に関して、今知りたいことや欲しい情報

- 業界をある程度絞ったあとに、企業ごとの特色や会社の雰囲気、働く上での違いをもっと知りたい。 <文系女子>
- ニッチトップの企業など、隠れた優良企業を知りたいです。 <文系男子>
- 同一企業内で複数の職種があった場合、どのように職種を選ぶべきなのかについて。 <理系女子>
- 入社後のギャップをできるだけ少なくすることができるような企業分析方法。 <文系女子>
- 各企業のキャリアパスについて詳しく知りたい。 <理系男子>
- 他の人が今何を中心に活動しているかが知りたいです。 <文系女子>
- 早期内定をもらい、年明けの本選考にも挑戦したい場合、早期内定をもらった会社の内定承諾をどうすればいいか知りたいです。 <文系男子>
- すでに早期選考も始まっているので、面接の対策を知りたい。 <文系女子>
- 企業がどんな人材を欲していて、内定をもらうためにはどのような事をすればいいのか知りたい。 <理系男子>