

【2026年卒 インターンシップ・就職活動準備に関する調査】 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（9月時点）

インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに
参加した学生は78.8%、平均参加社数は5.75社

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。

周囲に流されず、自分らしい進路選択基準を探索し、今後のキャリアについて考えていただきたい



所長 栗田 貴祥

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。本調査では、オープン・カンパニー（タイプ1）、キャリア教育（タイプ2）、インターンシップ（タイプ3・タイプ4）を「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」として調査を行っています。まず、9月時点でインターンシップ等に参加した学生は78.8%、平均参加社数は5.75社でした。参加件数全体におけるプログラム期間の割合は、1日以下のプログラムが82.1%で大半を占めました。2日以上プログラムに参加しなかった理由については、「2日以上プログラムの選考に通過しなかった」と回答した学生の割合が2025年卒と比べて10ポイント以上高い結果となりました。プログラム期間別のプログラム内容を見ると、業務の一部を経験したり見学したりできる内容の割合は、「5日以上」のプログラムの方がより高いことが分かります。参加したプログラムの良かった点を聞くと、「自分のスキルを見極めることができた」の割合は、「1日以下」と比べて「5日以上」の方が高く、20ポイント以上の差がありました。学生からは、インターンシップ等に対して期待と不安の両面から、早期選考に関するコメントが挙がりました。近年ではインターンシップ参加後に企業から早期選考の案内が行われるケースがあり、選考に直結する機会を求めて参加する学生も増えているようです。周囲の状況に流されることなく、実際の業務の一部を経験できる機会などを活用し、自分らしい進路選択基準を探索しながら、今後のキャリアについて考えていただきたいと思います。

■ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム 参加件数全体におけるプログラム期間の割合
(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)

	半日	1日	2日以上～ 5日未満	5日以上～ 2週間未満	2週間以上	1日以下 ・計
2026年卒		51.8	30.4	10.9	5.9 1.1	82.1
2025年卒		56.9	28.2	10.4	3.7 0.8	85.1

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 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応募・参加割合
- P.5 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応募・参加状況
- P.6 プログラム期間別参加状況、参加件数全体におけるプログラム期間の割合
- P.7 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時期別参加状況
- P.8 インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに初めて応募した時期・初めて参加した時期
- P.9 2日以上プログラムに参加しなかった（できなかった）理由
- P.10 インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの期間別満足度
- P.11 インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの期間別プログラム内容
- P.12 インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの期間別良かった点
- P.13 インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに対して期待すること/不安に感じること

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/>

(参考) 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カ月以上) ・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

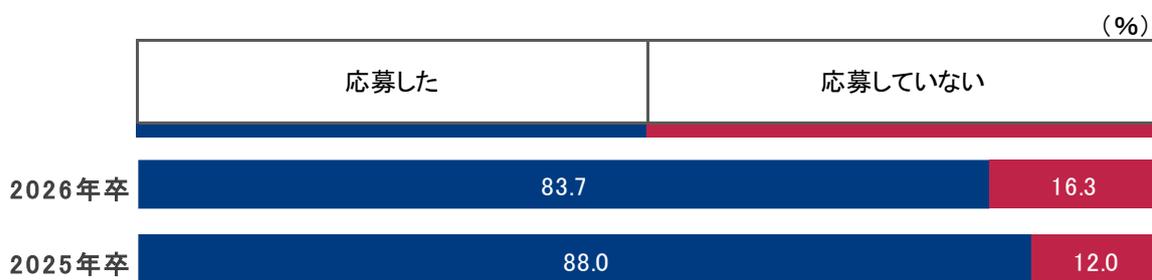
※産学協議会作成「何がかわるの? これからのインターンシップ」(https://www.keidanren.or.jp/policy/2022/039_leaflet2.pdf) P7～8などを基に就職みらい研究所にて作成

※就職みらい研究所にて作成

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学生は78.8%

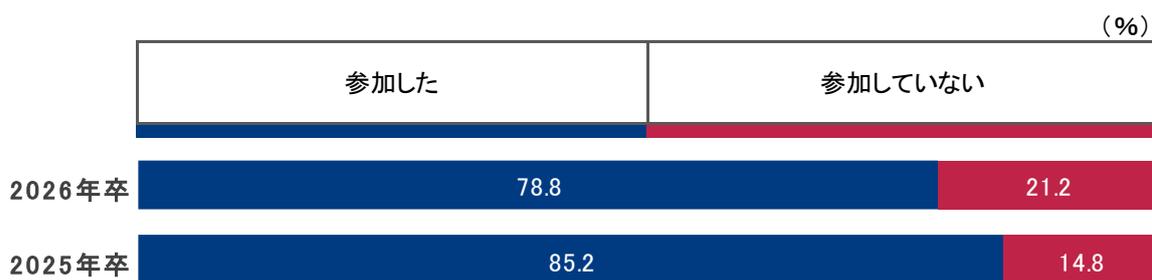
- インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに応募した学生は就職意向者（まだ志望進路を決めていない含む）全体のうち83.7%だった。
- また、インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加した学生は就職意向者（まだ志望進路を決めていない含む）全体の78.8%だった。
- 応募した学生のほとんどが、インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに参加している様子が見える。

■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応募割合 (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)



※1社以上応募した学生を「応募した」として集計

■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 (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)



※1社以上参加した学生を「参加した」として集計

※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

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平均参加社数は5.75社

- 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平均応募社数は10.37社、平均参加社数は5.75社だった。

■ 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応募・参加状況
(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)

▽2026年卒 (n=843)	経験割合(%)	平均数(社)
応募	83.7	10.37
参加	78.8	5.75

▽2025年卒 (n=801)	経験割合(%)	平均数(社)
応募	88.0	9.45
参加	85.2	5.94

※平均社数の集計対象は、1社以上応募した学生（応募平均数）
および1社以上参加した学生（参加平均数）

※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

プログラム期間別の参加割合は、「半日」の割合が53.4%で最も高い

- プログラム期間別の参加状況を見ると、「半日」の割合が最も高く53.4%、次いで「1日」が47.2%だった。
- 参加件数全体におけるプログラム期間の割合を見ると、「半日」の割合が51.8%、「1日」の割合が30.4%と、1日以下のプログラムが82.1%で大半を占めた。

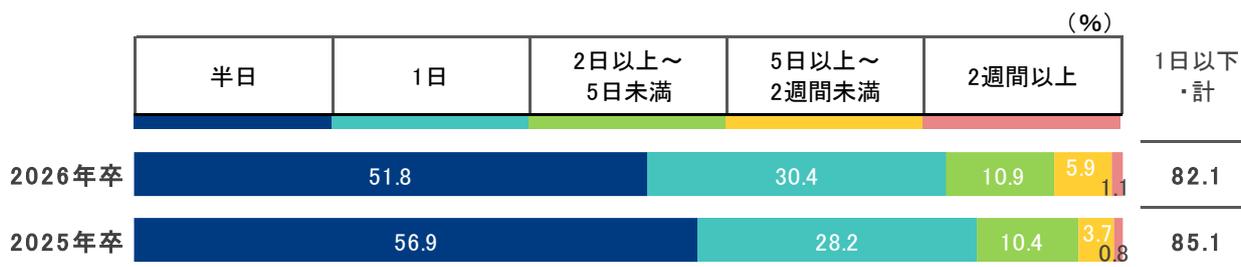
■ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムへのプログラム期間別参加状況
(大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む/数値回答)

▽2026年卒 (n=843)	経験割合(%)	平均数(件)
半日	53.4	4.66
1日	47.2	3.09
2日以上～5日未満	29.9	1.75
5日以上～2週間未満	18.8	1.50
2週間以上	4.0	1.36

▽2025年卒 (n=801)	経験割合(%)	平均数(件)
半日	63.0	4.69
1日	51.2	2.87
2日以上～5日未満	29.2	1.85
5日以上～2週間未満	15.9	1.20
2週間以上	3.5	1.23

※平均件数の集計対象は、各日程のインターンシップ等キャリア形成支援プログラムに1件以上参加した学生

■ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム 参加件数全体におけるプログラム期間の割合 (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/数値回答)



※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

プログラムへの時期別の参加状況は、2024年4月以降（大学3年次）に参加の割合が73.2%で最も高い

- プログラムへの時期別の参加状況を見ると、2024年4月以降（大学3年次）に参加している割合が73.2%、2023年4月～2024年3月（大学2年次）に参加した割合が7.0%だった。

■ 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時期別参加状況
(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)

	経験割合(%)	平均数(件)
2022年4月～2023年3月 (大学1年次)に参加	5.1	3.26
2023年4月～2024年3月 (大学2年次)に参加	7.0	3.47
2024年4月以降 (大学3年次)に参加	73.2	6.01

※n数：843

※平均件数の集計対象は、1件以上参加した学生

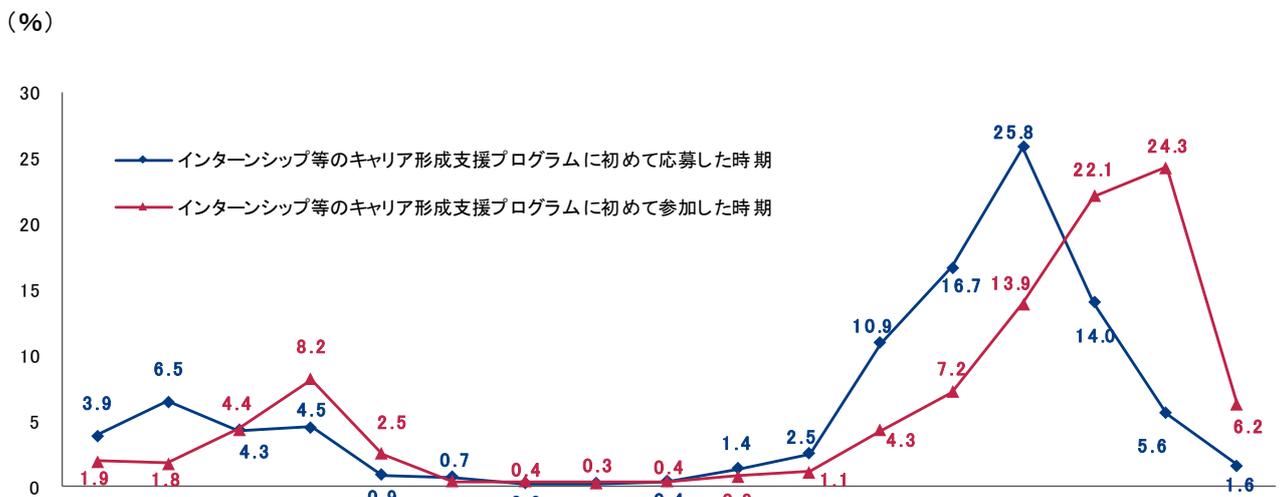
※「インターンシップの推進に当たっての基本的考え方」（通称、三省合意）が改正され、2023年4月以降に学生が参加するインターンシップをはじめとするキャリア形成支援に係る取り組みの取り扱いの考え方が変更となっている

※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

初めて応募した時期は2024年6月、初めて参加した時期は8月の割合が最も高い

- ・ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに初めて応募した時期は2024年の6月が最も高かった。
- ・ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに初めて参加した時期は2024年の8月が最も高かった。

■ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに初めて応募した時期・初めて参加した時期
 (大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム応募者および経験者/単一回答)



	2023年								2024年								
	5月以前	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに初めて応募した時期	3.9%	6.5%	4.3%	4.5%	0.9%	0.7%	0.2%	0.2%	0.4%	1.4%	2.5%	10.9%	16.7%	25.8%	14.0%	5.6%	1.6%
インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに初めて参加した時期	1.9%	1.8%	4.4%	8.2%	2.5%	0.4%	0.4%	0.3%	0.4%	0.8%	1.1%	4.3%	7.2%	13.9%	22.1%	24.3%	6.2%

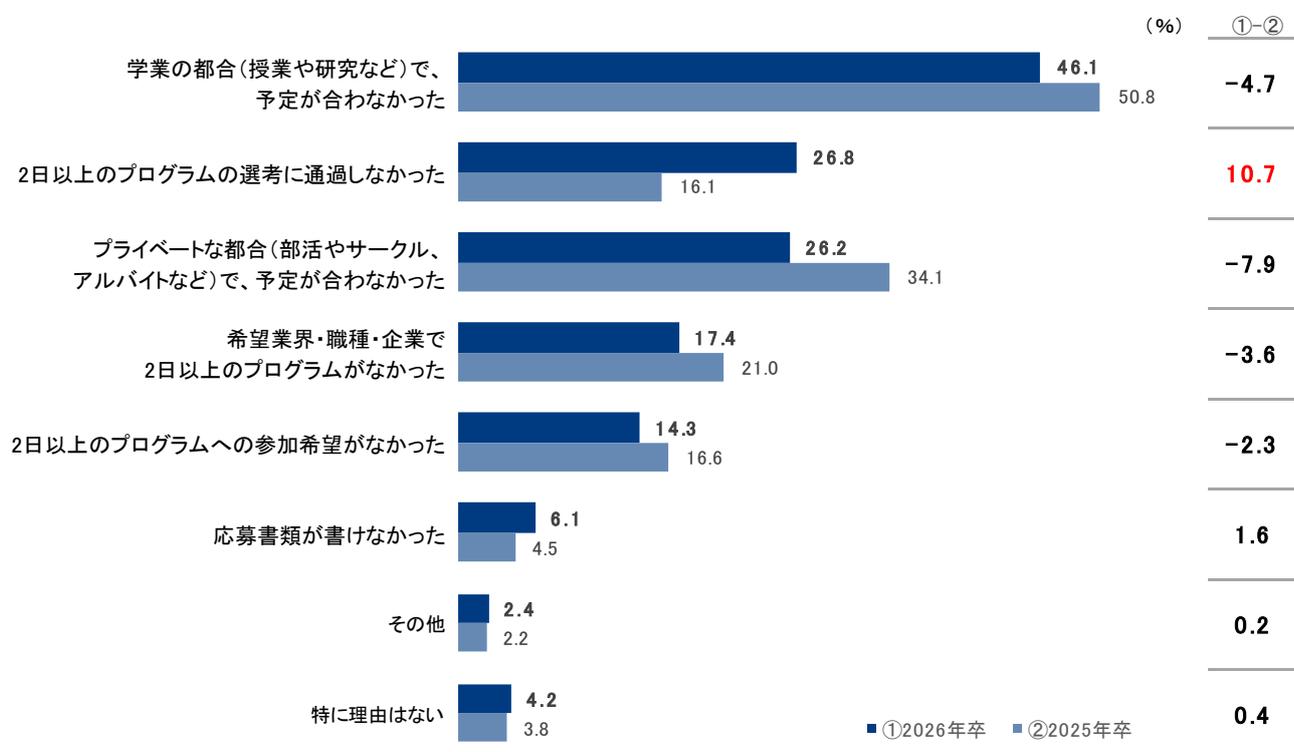
※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

「2日以上プログラムの選考に通過しなかった」を理由に挙げた割合は、2025年卒と比べて10ポイント以上高い

- 1日以下のプログラムのみに参加した学生に、2日以上プログラムに参加しなかった（できなかった）理由を聴取したところ、「学業の都合（授業や研究など）で、予定が合わなかった」が最も高く46.1%だった。
- また、「2日以上プログラムの選考に通過しなかった」は、2025年卒と比べて10ポイント以上高かった。

■2日以上プログラムに参加しなかった（できなかった）理由

（大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・1日以下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経験者／複数回答）



※10ポイント以上の差（ポイント）を赤字で表記、「その他」「特に理由はない」以外を2026年卒の数値の大きい順に掲載

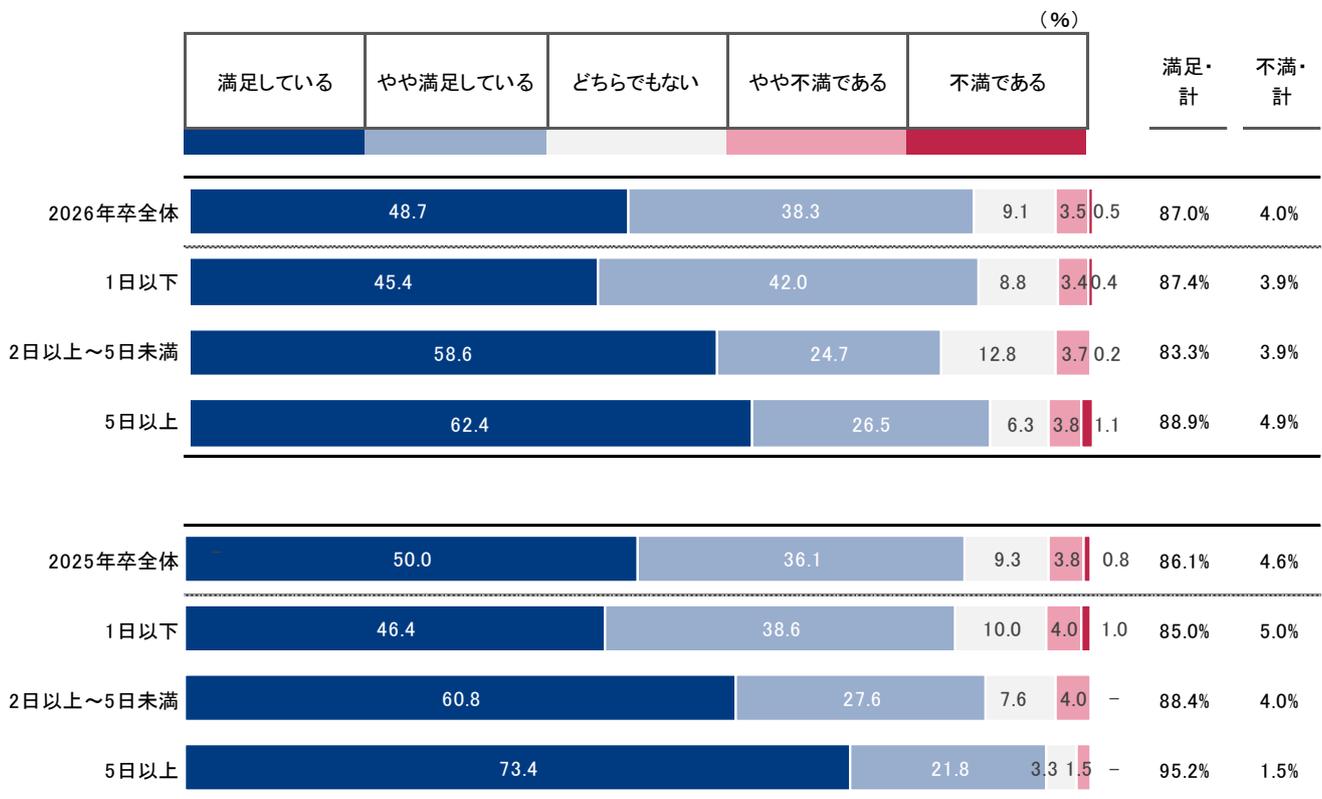
※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

より長い期間のプログラムの方が「満足している」の割合が高い

- インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの参加後の満足度について、「満足している」と回答した割合は全体で48.7%。プログラム期間別に満足度を見ると、期間がより長い方が「満足している」と回答した割合が高い。

■インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム期間別満足度

(大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム経験者／インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム参加企業最大5社分についてそれぞれ単一回答で聴取したものを合計)



※2026年卒n数は、全体：2,397、1日以下：1,855、2日以上～5日未満：313、5日以上：230

※2025年卒n数は、全体：2,492、1日以下：2,024、2日以上～5日未満：301、5日以上：167

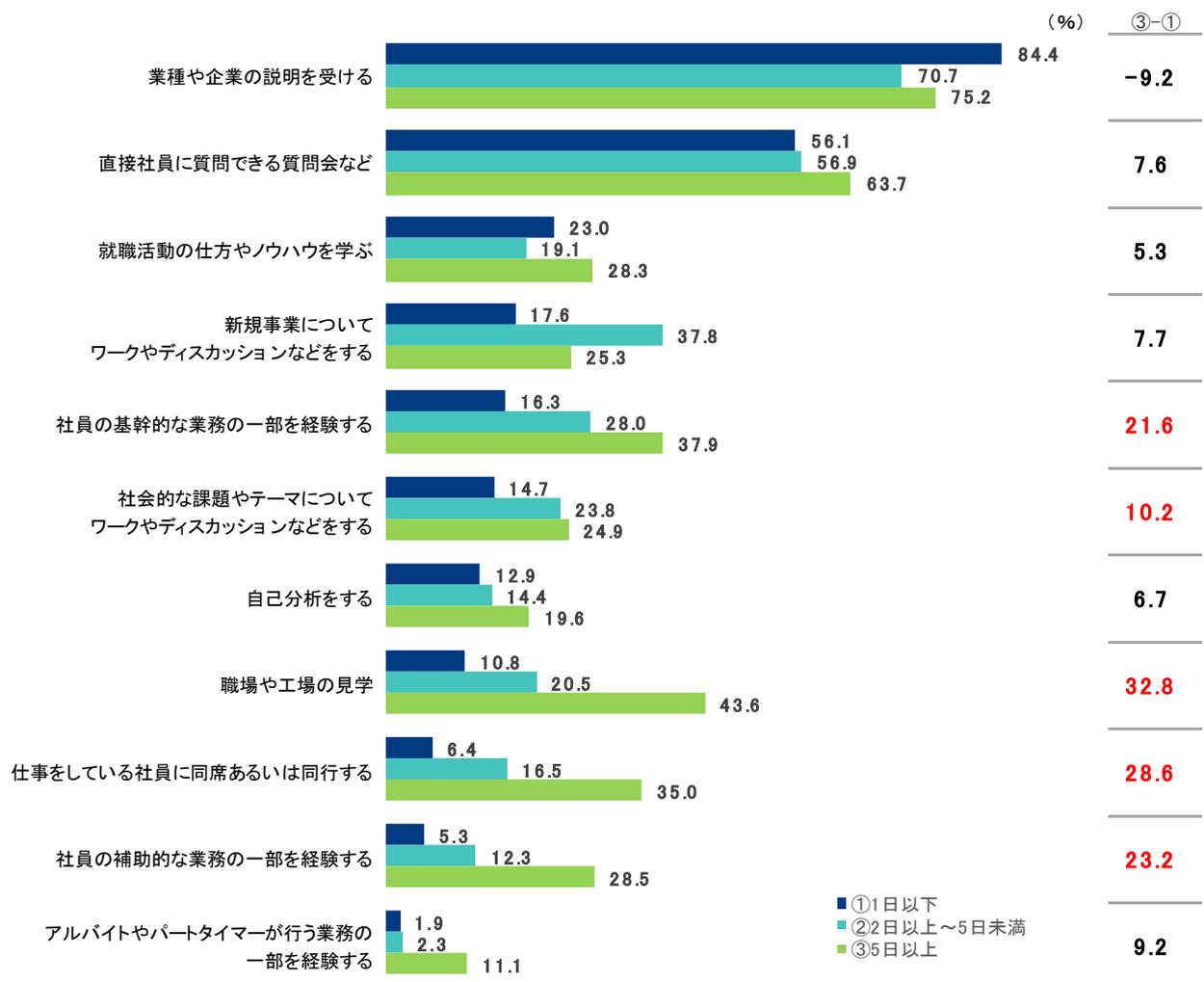
※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」であることを明示して聴取している

業務の一部を経験したり見学したりできる内容の割合は、「5日以上」のプログラムの方がより高い

- ・ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの期間別のプログラム内容を聞いたところ、「業種や企業の説明を受ける」はプログラム期間に関わらず、いずれも7割以上であった。
- ・ また、「社員の基幹的な業務の一部を経験する」「職場や工場の見学」「仕事をしている社員に同席あるいは同行する」「社員の補助的な業務の一部を経験する」といった、業務の一部を経験したり見学したりできるプログラム内容の割合は、「1日以下」と比べて「5日以上」の方が高く、20ポイント以上の差があった。

■ インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム期間別プログラム内容

(大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム経験者／インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム参加企業最大5社分についてそれぞれ複数回答で聴取したものを合計)



※10ポイント以上の差（ポイント）を赤字で表記、「1日以下」の数値の大きい順に掲載、「その他」を除く

※集計軸（インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの期間）は、プログラム参加企業最大5社分についてそれぞれ単一回答で聴取したものを合計

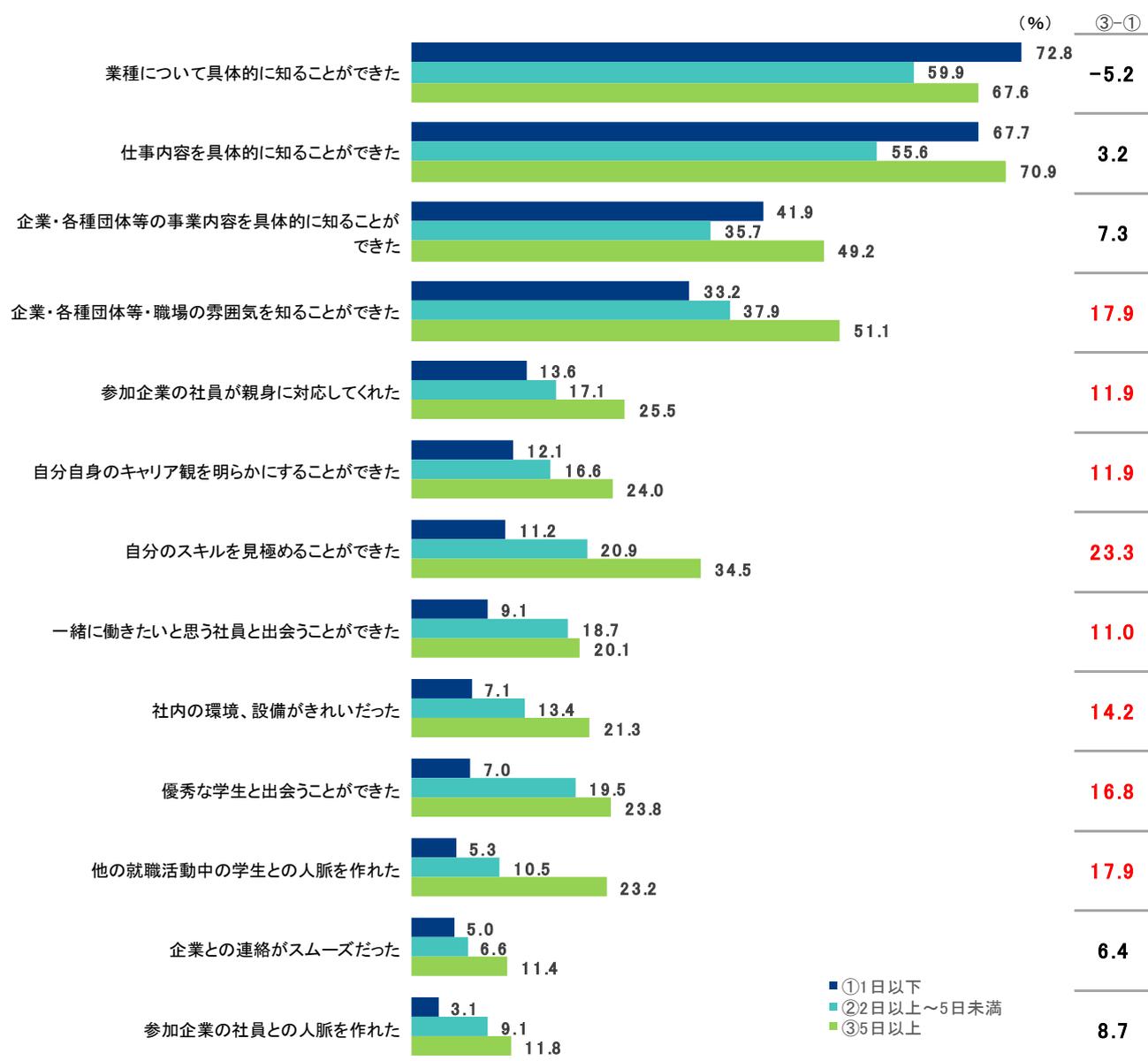
※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

「自分のスキルを見極めることができた」の割合は、「5日以上」のプログラムの方がより高い

- 参加したインターンシップ等のキャリア形成支援プログラムについて、それぞれの良かった点を聞くと、「業種について具体的に知ることができた」「仕事内容を具体的に知ることができた」はプログラム期間に関わらず、いずれも5割以上だった。
- 「自分のスキルを見極めることができた」の割合は、「1日以下」と比べて「5日以上」の方が高く、20ポイント以上の差があった。

■インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム期間別良かった点

(大学生・就職意向者 まだ志望進路を決めていない含む・インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム経験者/インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム参加企業最大5社分についてそれぞれ複数回答で聴取したものを合計)



※10ポイント以上の差（ポイント）を赤字で表記、「1日以下」の数値の大きい順に掲載、「その他」「良かった点はなかった」を除く

※集計軸（インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの期間）は、プログラム参加企業最大5社分についてそれぞれ単一回答で聴取したものを合計

※「インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム」は、「オープン・カンパニー（企業が主催するイベント・説明会など）、キャリア教育（大学や企業による教育プログラムなど）、インターンシップ」である旨を明示して聴取している

早期選考に関する期待と不安の声が一定数挙がった

- ・ 学生にインターンシップ等に対する期待や不安について聴取すると、早期選考に関する声が一挙がった。
- ・ 他には、期待としては自身のスキルアップ、自分の進みたい道について考えるヒントになることなどが挙がった。不安としては、グループワークへの苦手意識、インターンシップにおける評価の採用への影響などが挙がった。

■インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに対する期待（大学生・大学院生／自由回答）

コメント	学校種別	文理・性別	インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム参加社数
早期選考や、選考一部免除など有利に働くこと。	大学生	文系女性	10
自分のスキルをどれだけ上げられるか試せる場面が欲しい。	大学生	理系男性	3
スキルアップや進路の選択肢を増やすこと。	大学生	理系女性	0
社員と直接話す機会を設けられるとともに、インターンシップでのワークを通じて業務についての理解や疑問の解決がしやすくなる。	大学生	文系女性	2
就業体験が、なるべく短い時間の中でもできること。長期のインターンシップでなくても、たとえば半日であっても具体的な職務内容を実際に行えること。	大学生	文系男性	4
その会社の事業を明確に理解したいので、保有する技術がどのように役立っているかを自分で体験できるようなカリキュラムを期待しています。	大学院生	理系男性	2
企業理解や業務理解を通して自分の進みたい道について考えるヒントになること。	大学生	文系男性	10

■インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムに対する不安（大学生・大学院生／自由回答）

コメント	学校種別	文理・性別	インターンシップ等のキャリア形成支援プログラム参加社数
うまくアピールできた感覚がなく、今後早期選考に進めるかどうか不安。	大学院生	理系男性	3
第1志望群の企業へのエントリーシート通過率が低く、本選考でも通過するかどうか不安。	大学院生	理系女性	10
グループディスカッションなどで、自信を持って積極的に発言することができない。	大学生	文系男性	10
内定に直結している企業が多いため、後から興味を持ち、インターンシップ等に参加していない場合、不利になるのではないかと不安になる。	大学生	文系女性	2
特に対面の説明会、インターンシップに、まだ自分のやりたいことがしっかりと固まっていない状態でも参加してよいのが不安。	大学生	理系女性	0
インターンシップにおける評価が採用にどれほどつながるか。	大学生	文系男性	12