

宇都宮市へのU J I ターン就職を応援！

保護者必見！👁👁

就活サポートのすすめ

＜セミナー内容＞

- ① 保護者の心構え
- ② 就職活動の現状と基礎知識
- ③ 保護者だからできること～職業・企業選択編
- ④ 保護者だからできること～日常編
- ⑤ 保護者だからできること～自己分析編
- ⑥ 暮らしやすい！働きやすい！宇都宮の魅力
- ⑦ 宇都宮で働きたい！就職支援情報

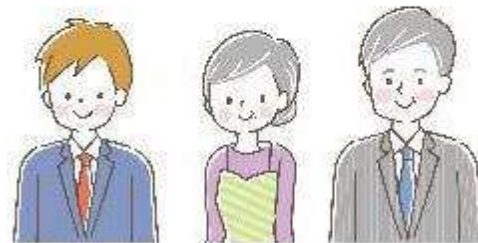


＜セミナー内容＞

- ① 保護者の心構え
- ② 就職活動の現状と基礎知識
- ③ 保護者だからできること～職業・企業選択編
- ④ 保護者だからできること～日常編
- ⑤ 保護者だからできること～自己分析編
- ⑥ 暮らしやすい！働きやすい！宇都宮の魅力
- ⑦ 宇都宮で働きたい！就職支援情報



1. 保護者の心構え



保護者のサポートの種類は2つです



親

社会人の 先輩



就活生を取り巻く環境は大きく変化



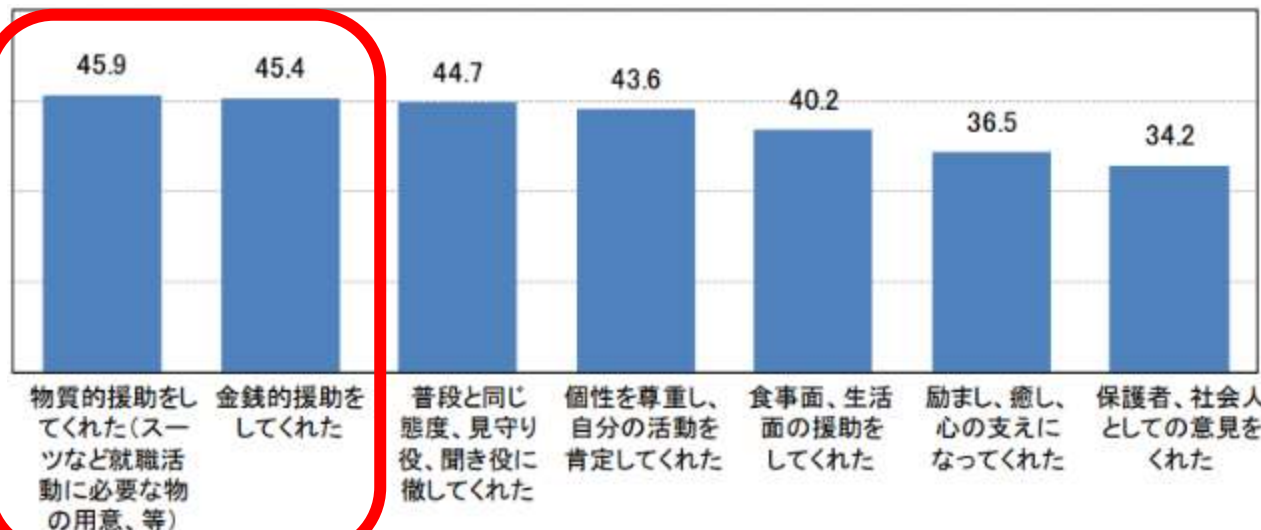
	大学進学率	日本の 経済成長率	大卒 求人倍率	大学生の 就職先業界
情報誌世代	25.1% (1988年度)	4.2% (1974～1990年度の 平均値)	2.41倍 (1992年3月卒)	製造業 26.1% サービス業 25.4% (1993年度)
Web 世代	54.4% (2020年度) 上昇傾向が続き、 過去最高値に。女 性の進学率は、 1988年度14.4% から増加し、2018 年度から5割を超えた。 出典：文部科学省学校基本 調査	0.82% (2003～2019年度 の平均値) 実質GDPの対前年 度増減率。 出典：内閣府GDP統計 より加工	1.50倍 (2022年3月卒) 大卒求人倍率は、 学生1人あたりに 何件の求人がある かの目安。 出典：リクルートワークス 研究所	製造業 11.5% サービス業 34.2% (2020年度年) 上記の割合の変化により、 サービス業に進む学生が増加 した。 出典：文部科学省 学校基本調査より加 工 ※下記注参照

出典：リクルート「就職未来研究所」調査2020

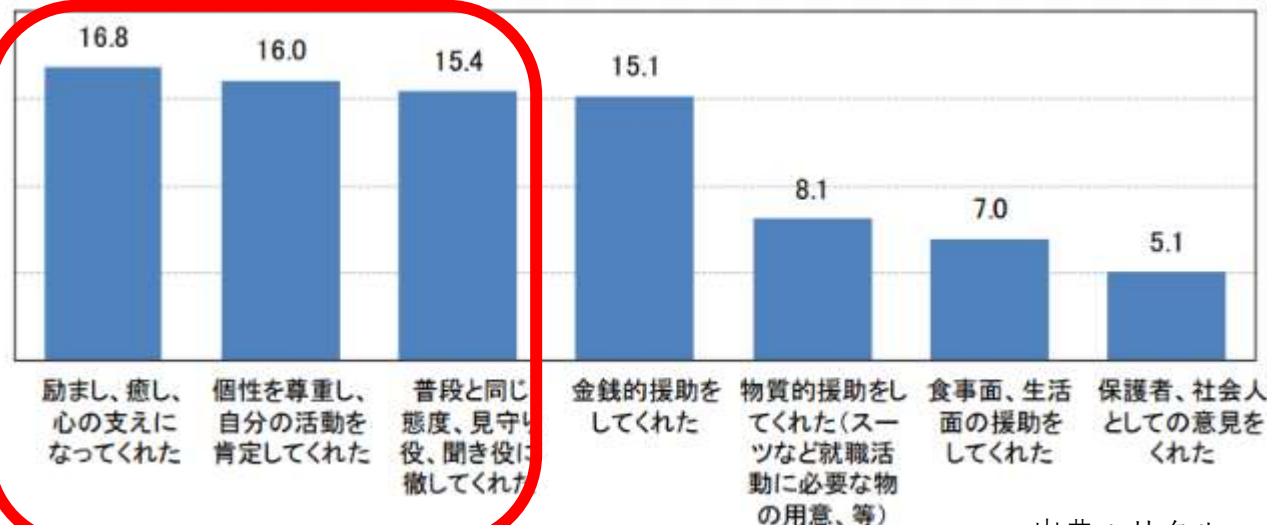


保護者世代と現在の学生では働く環境・就活スタイルが大きく変わっていることも踏まえ、保護者の皆さんは自分たちの経験のみで判断せずに、学生個人の意見を尊重し支援することが望ましいでしょう。

保護者のサポート ここがよかった



保護者とのかかわりの中でうれしかったこと、助かったと思ったこと



保護者とのかかわりの中で最もうれしかったこと、助かったと思ったこと

就活はお金がかかる？



就活にかかる平均費用は8万円台。大学生の平均アルバイト月額は59,000円
1人暮らしの学生の生活費は55,200円（マイナビ大学生アルバイト調査2025より）

	就職活動全体にかかった平均金額				差 (25年卒-24年卒)
	2025年卒 (2024年6月12日時点)	2024年卒 (2023年6月12日時点)	2023年卒 (2022年6月12日時点)	2020年卒(参考) (2019年7月1日時点)	
全国	84,434	82,905	75,245	128,890	1,529

		交通費	被服費	宿泊費	飲食費	書籍費	公務員試験 対策費	スキルアップ 費用
平均金額	2025年卒	24,510	32,950	19,850	6,982	4,745	140,582	26,567
	2024年卒	21,312	36,463	18,544	5,783	4,046	124,893	23,431
	2023年卒	17,555	33,500	13,810	5,423	4,737	136,896	22,732
	2020年卒(参考)	49,466	36,869	27,059	12,488	5,697	105,195	23,847
	25年卒-24年卒	3,198	-3,513	1,306	1,199	699	15,689	3,136
使用率	2025年卒	92.2	78.7	14.5	55.1	46.0	7.9	19.8
	2024年卒	90.1	87.5	14.1	52.6	49.2	9.5	23.4
	2023年卒	88.1	79.6	13.1	45.8	58.2	11.4	23.9
	2020年卒(参考)	98.2	86.6	20.5	87.3	63.1	10.9	28.7
	25年卒-24年卒	2.1	-8.8	0.4	2.5	-3.2	-1.6	-3.6

(株)リクルート就職
みらい研究所調査
20240807



就職活動がオンライン化され交通費は減少しています。が、スマートフォンよりはパソコンが望ましく、またWi-fiなどのネット環境や音響機器など揃える必要があります。就職活動中はアルバイトも制限されますので、お子さんたち自身の収入も減ることを考慮しましょう。

2. 就職活動の現状と基礎知識

よくでる就活用語
IS→インターンシップ
ES→エントリーシート



2025・26年度就活の現状(内定の状況)



		2月1日 時点	3月1日 時点	3月18日 時点	4月1日 時点	5月1日 時点	5月15日 時点	6月1日 時点	6月12日 時点	7月1日 時点	8月1日 時点	9月1日 時点	10月1日 時点	12月1日 時点	3月卒業 時点
全体	2026年卒	39.3%	48.4%	58.7%	61.6%	75.8%	79.9%	81.6%							
	2025年卒	23.9%	40.3%	49.8%	58.1%	72.4%	78.1%	82.4%	84.8%	88.0%	91.2%	94.2%	95.9%	96.6%	98.8%
	2024年卒	19.9%	30.3%	38.9%	48.4%	65.1%	72.1%	79.6%	80.0%	83.2%	86.6%	91.5%	92.0%	95.1%	96.8%
	前回差		9.1	10.3	2.9	14.2	4.1	1.7							
	前年同月差	15.4	8.1	8.9	3.5	3.4	1.8	-0.8							
文系	2026年卒	37.1%	46.2%	54.8%	59.6%	74.4%	78.1%	80.5%							
	2025年卒	24.6%	36.8%	46.6%	54.6%	69.7%	75.5%	81.2%	82.8%	86.9%	89.9%	93.8%	95.2%	97.3%	98.7%
	2024年卒	19.7%	28.2%	35.4%	46.5%	63.8%	70.6%	78.3%	78.3%	81.5%	85.0%	90.9%	91.2%	94.0%	96.1%
	前回差		9.1	8.6	4.8	14.8	3.7	2.4							
	前年同月差	12.5	9.4	8.2	5.0	4.7	2.6	-0.7							
理系	2026年卒	44.3%	53.5%	67.6%	65.9%	78.8%	84.0%	84.0%							
	2025年卒	22.5%	47.8%	56.7%	65.8%	78.3%	83.8%	85.0%	89.4%	90.6%	94.3%	95.1%	97.7%	95.0%	99.1%
	2024年卒	20.3%	35.3%	47.3%	52.9%	68.3%	75.6%	82.6%	84.3%	87.4%	90.3%	92.9%	94.1%	98.1%	98.8%
	前回差		9.2	14.1	-1.7	12.9	5.2	0.0							
	前年同月差	21.8	5.7	10.9	0.1	0.5	0.2	-1.0							

出典：インディードリクルートパートナーズ「就職プロセス調査」20250609

3月卒業時点の大学生(25卒) の就職内定率は前年と同水準になりました。内定時期は早まっています。

最新:2026年卒6/1時点内定率は81.6%
文系80.0% 理系は84.0%



内定取得者は、平均2.45社から内定を得ています。

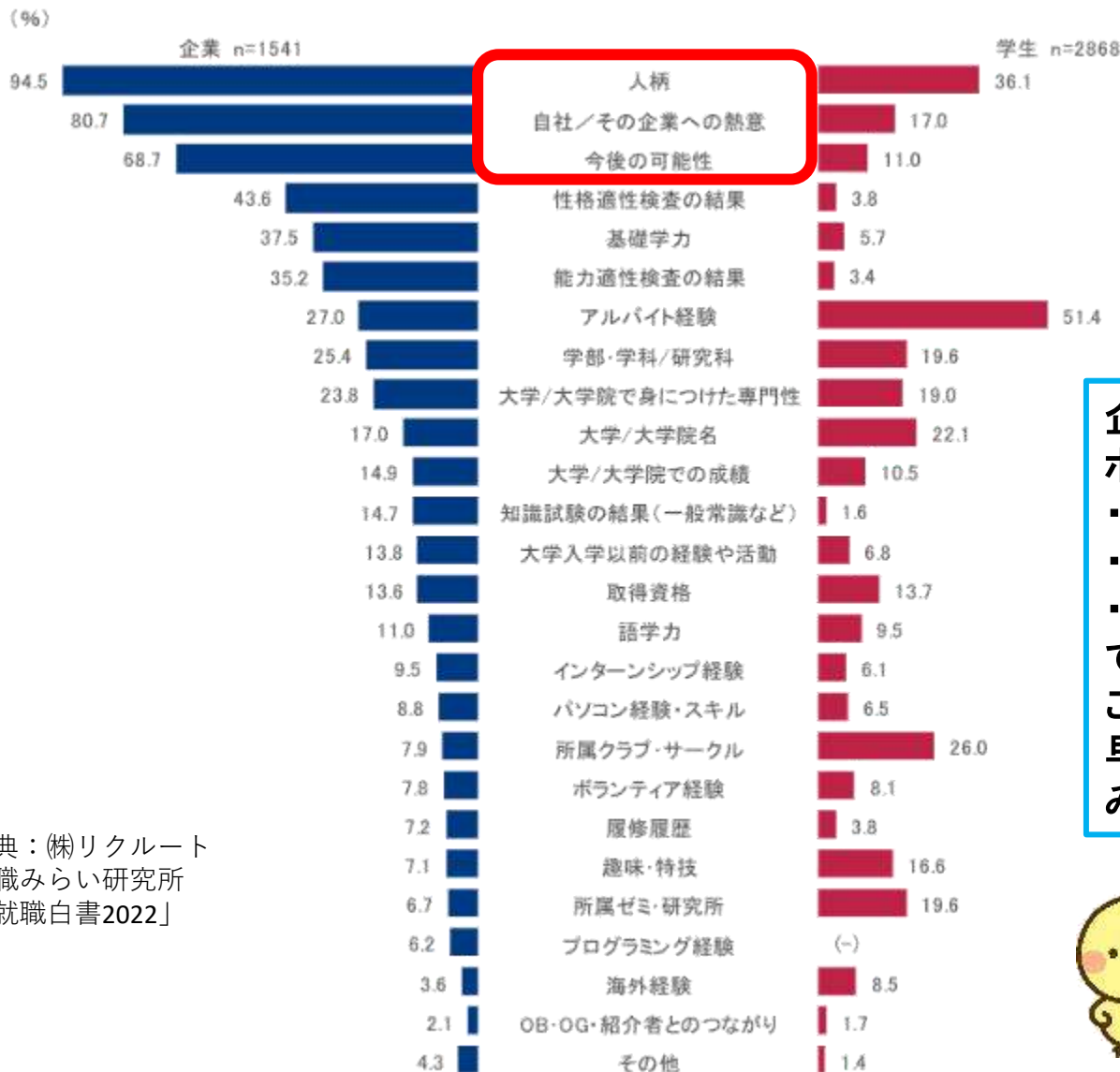
3年生:2027卒
 4年生:2026卒
 新社会人:2025卒

	1社	2社	3社	4社	5社	6社以上	2社以上・ 計	平均 (社)
2026年卒	37.4%	28.6%	14.3%	6.9%	5.1%	7.8%	62.6%	2.45
2025年卒	34.1%	27.3%	20.2%	8.5%	3.5%	6.4%	65.9%	2.46
2024年卒	38.9%	24.0%	19.2%	8.8%	5.2%	3.9%	61.1%	2.32

企業が採用活動で重視するポイントは



企業が採用基準で重視する項目／学生が面接等でアピールする項目



企業が採用にあたり重視するポイントは

- ・学生自身の人間力
 - ・自社への志望意欲
 - ・活躍・成長の可能性
- です。

これらが、採用活動(就活)の早期化により、早い段階からみられるということになります。

出典：(株)リクルート
就職みらい研究所
「就職白書2022」



大学生の就職活動スケジュール



一般的な「就職活動」は
3月以前が重要



※ES=エントリーシート

3月から就活をはじめたのでは、間に合わない。
「間に合わない」とは、不本意就活、
不本意就職となる可能性が高いと
いうことです

3月以降は短期間にやることがいっぱい！

- ・企業へのエントリー ・企業説明会・合同企業説明会
- ・学内企業説明会 ・エントリーシート作成
- ・エントリー企業の研究 等々

大学生の一般的な就活・内定までの流れ



① インターンシップ

② ナビサイト登録

③ 合同企業説明会／学内企業説明会

リクナビ・マイナビ・キャリアス等の三大就活ナビ

→ フレントリー → 企業説明会参加 →

→ 応募(エントリー) エントリーシート(履歴書)作成・提出 →
→ 書類選考 →

→ 筆記試験(適性検査・論作文等) →
→ 面接(グループディスカッション・個人面接・グループ面接) →
→ 最終面接 →

オンライン・リアル

→ 内々定・内定



このルートで決まる方が増えています！



専門職・就活サイト以外の就活の流れ



①実習・インターンシップ

②新卒応援ハローワーク

③紹介

④学校求人

⑤合同企業説明会



→履歴書等応募書類作成・提出→書類選考→

→筆記試験(適性検査・作文等)→面接(個人面接・グループ面接)

→内々定・内定



公務員試験のスケジュール(例)



12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
各種説明会・セミナーなど				■国家総合職 一次試験	二次試験	合格発表			随時：準公務員や団体系の試験(採用人数が少ない)	
						■国家一般職 一次試験	二次試験	合格発表		
				■地方公務員(上級) ●都道府県・政令指定都市：受付開始⇒一次試験 ●市町村：受付開始		●都道府県・政令指定都市：二次試験⇒合格発表 ●市町村：一次試験				
						■地方公務員(初級) ●都道府県・政令指定都市：一・二次試験⇒合格発表 ●市町村：一・二次試験⇒合格発表				
						A日程一次試験(筆記試験)：例年 6 月 C日程一次試験(筆記試験)：例年 9 月		B日程一次試験(筆記試験)：例年 7 月 D日程一次試験(筆記試験)：例年 10 月		

【試験内容は？】自治体によって違うので試験要領を確認してください
筆記試験：教養試験・専門試験・論文試験・適性試験など

※専門試験とは・・・

行政事務系区分	憲法、民法、行政法、ミクロ経済学、マクロ経済学、財政学、経営学、会計学、統計学、政治学、行政学、社会学、国際関係論、労働法、刑法、商法
人間科学系区分	心理学、社会学、社会福祉、教育学、社会調査
技術系区分	土木、建築、機械、電気等各専門分野別の専門科目

試験日程前倒し傾向
SPI導入行政も増えている

公務員試験は民間
就活と並行を。

応募書類の種類(例)



◆ A社 エントリーシート

◆ B社 エントリーシート + 履歴書

◆ C社 履歴書

企業によって必要な書類が違うので
必ず確認をしましょう！

エントリーシートには手書き、WEB式がある
提出方法はWEB送信、メール添付、郵送、説明会持参等

インターンシップ&オープンカンパニー



類型		代表的なケース	実施主体	実施規模	学生の参加期間	学生の主たる目的	採用活動	実施率
タイプ1	オープン・カンパニー	企業・就職情報会社主催イベント	企業または就職情報会社	大人数	超短期(短日)	企業・業界・仕事を具体的に知る	×	90.1%
		学内イベント	大学キャリアセンター					
タイプ2	キャリア教育	企業主催プログラム(CSRとして)	企業	プログラムによる	短期(1~3日間)	自らのキャリア(職業観・就業観)を考える	×	32.2%
		・授業(正課) ・産学協働プログラム(正課外) ・学内における企業・アドバイザーによるレクチャー	大学(+企業)	授業・プログラムによる	短期~長期(授業・プログラムによって異なる)			
タイプ3	汎用的能力・専門活用型インターンシップ	適性・汎用的能力重視	企業または大学+企業(地域コンソーシアムとの連携含む)	少人数中心	短期(5日間以上)	その仕事に就く能力が自らに備わっているか見極める	○	41.6%
		専門性重視(主に事務系)			長期(2週間以上)			
		専門性重視(主に技術系)						
タイプ4	高度専門型インターンシップ	ジョブ型研究インターンシップ	大学+企業	少人数	長期(2ヵ月以上)	自らの専門性を実践で活かし、向上させる(実践研究力の向上等)	○	7.9%
		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			

就職活動のトレンド



早期化 & 長期化

企業の「早期選考」「選考につながるインターンシップ」により、採用活動（就職活動）の時期は早まり、結果的に就活期間が長くなっている。

オヤカク

保護者に対して「内定確認の連絡」をする企業が半数に及ぶ

AI就活

面接や選考にAIを活用する企業が出ている。また学生もエントリーシートの作成や面接対策などに生成AIを活用するケースが増えている。

エージェント

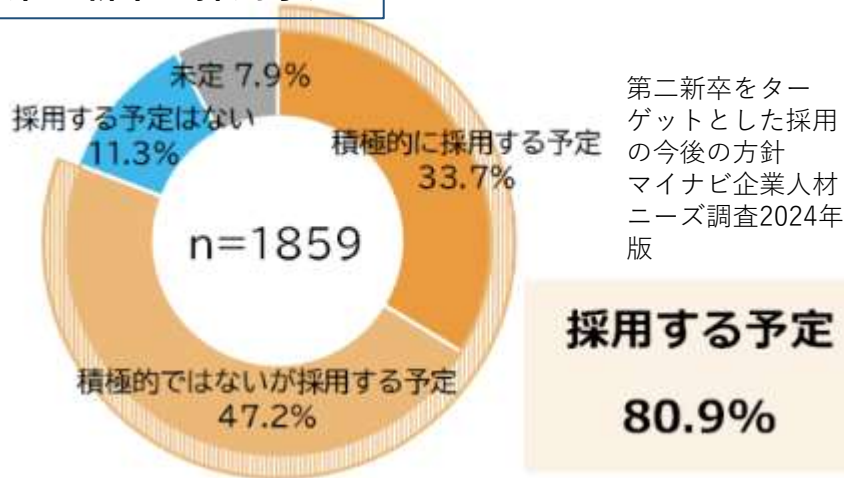
人材紹介会社への登録は囲い込みに注意

第二新卒について

第二新卒とは

明確な基準はありませんが、一般的に学校を卒業後、一度就職をしたが数年の内に転職活動をする若手求職者を指します。概ね卒業後約3年以内とすることが一般的です。

第二新卒の採用予定



近年は若年者の転職希望、早期の離職者が増えています。企業の第2新卒者に対するニーズは高いものの、「経験」「適応力」「意欲」を第2新卒のメリットと捉えています。安易で早期の離職につながらないよう、就職活動の段階におけるマッチングが重要です。

近年の若年者の傾向

■転職希望者が増えている

厚生労働省「令和5年若年者雇用実態調査」では、15～34歳の若年正社員のうち「転職したい」と答えた人は31.2%。初めて30%を超え、転職を希望していない人の割合を上回った。

■離職率が上がっている

厚生労働省が2024年10月に発表した「新規学卒就職者の離職状況に関する調査」によると、就職後3年以内の離職率は、新規高卒就職者が38.4%（前年度比1.4pt増）、新規大学卒就職者が34.9%（前年度比2.6pt増）。新規大学卒就業者はここ15年間で最も高くなった。

企業の第二新卒への良いイメージ

1.経験

他社での経験やノウハウを活かしてくれる

2.即戦力&適応力

即戦力として職場に適応し長く活躍してくれるイメージ

3.若さ

年齢的に若く、成長する能力を秘めている

4.やる気・意欲

やる気をもって入社してくれると思う

企業の第二新卒への悪いイメージ

1すぐ辞めそう

短期で退職されるのは困る、忍耐力が無さそう

2経験

前職のことが経験となっていないそう

3理由

どんな理由でやめたかによるが、やめ癖がついていそう





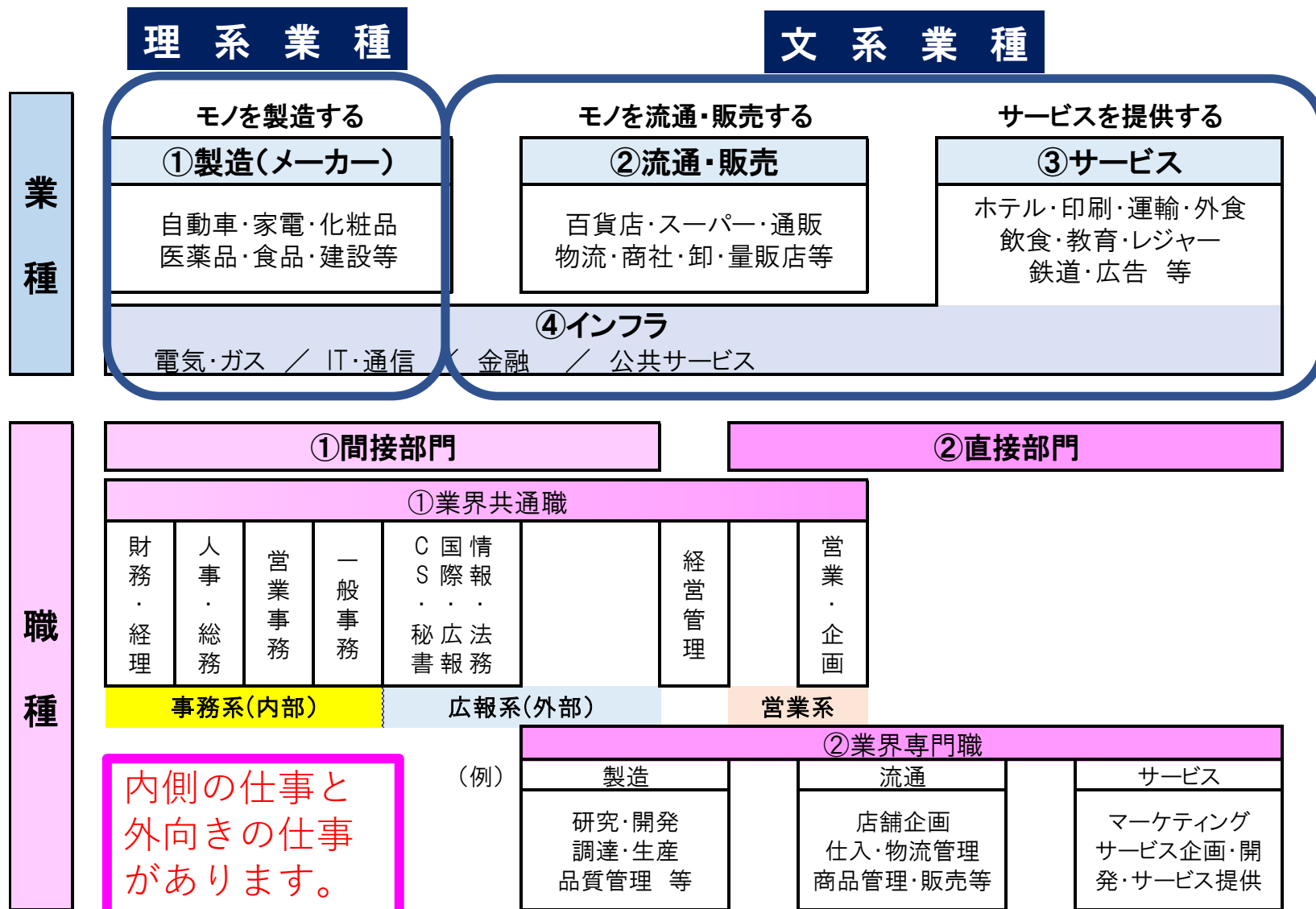
～保護者ができること～

- ・ 社会人目線での情報提供
- ・ お子さん自身が情報収集するための情報提供

3. 保護者だからできること～職業・企業選択編



業界と職種を知る



会社を8つの分野で調べてみる

●サービス

不動産・鉄道・航空・運輸・物流・電力・ガス・エネルギー・飲食・ホテル・旅行・医療福祉・アミューズメント・レジャー・教育・その他

知ってるいる会社を書いてみよう！

●小売・販売

百貨店・スーパー・コンビニ・専門販売 等

●マスメディア

放送・新聞・出版・広告 等

●金融

銀行・証券・クレジット・生命保険・損害保険等

●商社・卸

総合商社・専門商社

●ソフトウェア・通信

ソフトウェア・インターネット・通信

●メーカー（製造・建築）

①食品・農林・水産・薬品・化粧品・自動車(輸送機)
スポーツ・玩具

②建設・住宅・インテリア

③繊維・化学・鉄鋼・金属・鉱業・プラント・電子・
精密・医療機器・産業機械・ロボット

会社は大きく2つの業態に分かれる

BtoB

企業と企業

business to business

BtoC

企業と消費者

business to consumer



**「知らない」企業
「中小企業」にも
目を向けてみましょう**

どこをみればいいのでしょうか？



例えば・・・

従業員満足度（ES）

健康経営

ワーク・ライフバランス

働き方改革・ダイバーシティ

採用・離職等情報公開

長期的な教育・研修

経営理念の共有

従業員エンゲージメント

働きやすさ
チェックポイント

【各種認定制度】

- ・くるみん ・えるぼし
- ・ユースエール認定企業
- ・男女生き生き認定企業（栃木県）
- ・きらり大賞（宇都宮）
- ・宇都宮まちづくり貢献企業(宇都宮)
- ・ダイバーシティ100選
- ・とちぎフロンティア企業
- ・健康経営ホワイト企業
- ・地域中核企業 地域未来牽引企業
- 「日本でいちばん大切にしたい会社大賞」
- 「キャリア支援企業表彰」 等

働きがい
成長支援
チェックポイント

企業のさがしかた～ 主な情報（企業・求人）収集の方法

【就活サイト】

- ・マイナビ ・リクナビ
- ・キャリアス就活

【情報提供型サイト】

- ・みんなの就職活動日記 ・OneCareer

【スカウトサイト】

- ・OfferBox、キミスカ等を利用する場合は、スカウトを待つだけではなく、他サイトと併用して使いましょう。

HR総研：2025年新卒採用動向調査（3月）の情報をもとに学生の使用頻度が高いサイトを掲載しています。

【他】

- ・会社四季報
（就職四季報／優良中堅企業版）
- ・業界地図 ・新聞、業界紙
- ・人材紹介会社、ベンチャー特化型
理系専用サイト等色々ありますが、
安易に登録せずキャリアセンターに相談を

【公共サービス】 【大学内サービス】

- ・キャリアセンター
- ・新卒応援ハローワーク
- ・とちまる就活アプリ(栃木県公式就活アプリ)



【各種認定制度】

- ・くるみん ・えるぼし
- ・ユースエール認定企業
- ・男女生き生き企業（栃木県）
- ・きらり大賞（宇都宮）
- ・健康経営
- ・ダイバーシティ100選 等

学校のキャリアセンター(就職課) 等を活用しましょう

県内求人企業の情報収集から就活イベント情報、スケジュール管理まで

「とちぎ」での就職活動に必要な情報・機能がオールインワン!!

キーワード検索

多様な検索フォームで企業を
ラクラク発見!



検索履歴機能
により、企業検索
をスマート化

県内の企業・
自治体・団体
求人情報を網羅

お気に入り登録機能

気になる企業の最新情報を
自動収集!



お気に入り
登録

プッシュ通知
発信で最新情報を
簡単確認!

マイカレンダー機能

選考日程、就活イベントも簡単
に確認・管理!



お気に入りに登録した企業の

- ★ E5提出期限
- ★ 面接日
- ★ 会社説明会日程 等を確認できます!

お役立ち情報満載!

就活ガイド・生活支援情報等
を簡単チェック!

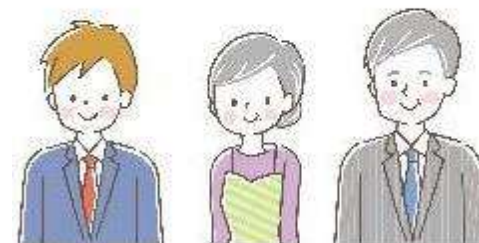
「生活支援情報」
とちぎで働く
魅力が満載!

「就活ガイド」
面接直前の
対策に!





4. 保護者だからできること～日常編



学校と社会の違い



学生



答えがある



答えがない

習っていないからできない



できるまで調べる

お金・学費を払う



給与・報酬をもらう

反省する



責任が生じる

努力が評価される



結果が評価される

学校の成績という指標



会社の売上という指標

教えてもらう



貢献する

社会人

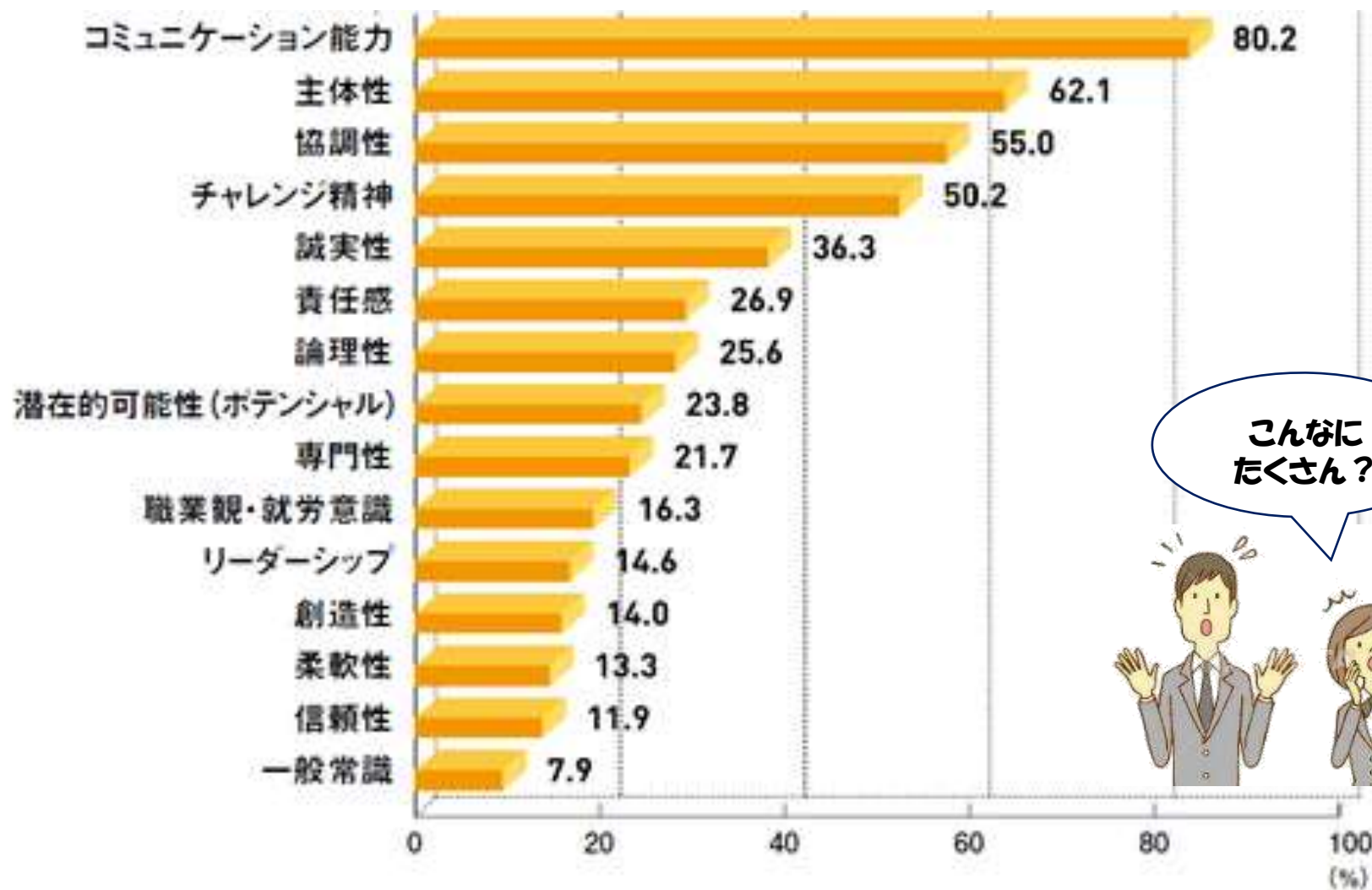


受け身・守られている
自分を中心・皆同じ

責任
重さ・取り方・所在

主体的・提供者・自己責任
貢献・多様

企業が求める能力について



こんなに
たくさん？



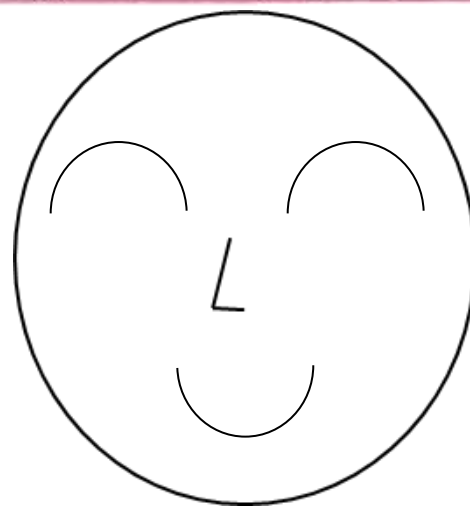
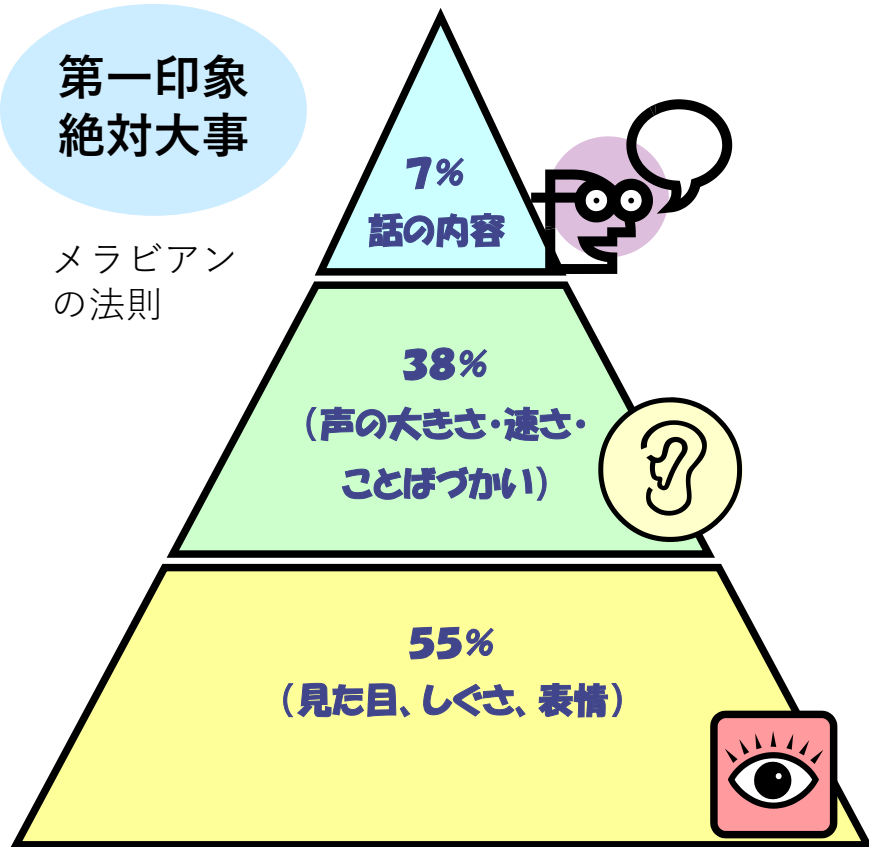
経団連（一般社団法人日本経済団体連合会）という、日本のトップ企業や各都道府県が会員となっている団体が、毎年企業に「求める能力」についてアンケートをとっています。

優先順位は第一印象



第一印象 絶対大事

メラビアンの
法則



たとえば
表情

あいさつは
気持ちよく

「はい」・・・返事は基本
「おはようございます」・・・先に
「ありがとうございます」・・・感謝は伝える
「申し訳ございません」・・・先に謝っちゃう
「失礼いたします」・・・気配りの一言
「よろしくお願いいたします」・・・謙虚に
「少々お待ちください」 &
「お待たせいたしました」セット



★保護者ができること★

- ・マナーもコミュニケーションも日常力です。
- ・「自然体でもきちんとしてる」がベスト！
- ・表情は「鏡」～保護者も笑顔で
- ・身だしなみは客観的に(入社式のスーツは一緒に買いに行きたい)

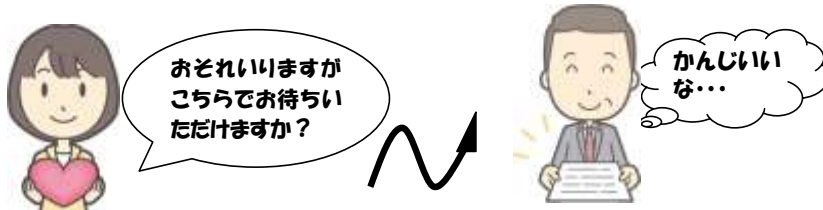
言葉遣いは日常から



お願い・断りは
「クッション言葉」

恐れ入りますが
誠に恐縮ですが
申し訳ございませんが
あいにく
お手数ですが
おさしつかえなければ

していただけますか
+ できかねます
わかりかねます



- ・「？」と「代替案」が相手スイッチをつくる
- ・日常クッション言葉を「置き換える」だけ！
- ・ほどほどクッションが現実的



チャレンジ問題！



正しく感じの良い言葉遣いに

①先生はお戻りになりましたか？

→ 先生はお戻りになりましたか？

②お姉さんが「この間はありがとう」と言っていました

→ **姉が「先日はありがとうございました」と申しておりました。**

もっと大人風に→

姉が先日の件でお礼を申しておりました。

そして「言葉の在庫」を増やしたい！

言葉は「目」と「耳」で覚えます。
話すことで身につきます。

コミュニケーションは「聴く」からはじめる



「聞く」「訊く」「聴く」

① あいづち とうなづき

相手の目をみてうなづく

はい、ええ、なるほど、うん、ほんとうに！、へえー、そう と反応する

② くりかえし （話のポイントを繰り返す）

「昨日動物園に行ったんですよ」→「へえー、動物園ですか」

「昨日、3歳になる孫娘を連れてね、動物園に行ったんですよ」

→「お孫さんですかあ、可愛いでしょねえ」

③ 気持ちを受けとめる （感じ取って相手の気持ちを自分の言葉で伝え返す）

「頑張って勉強したのに不合格でしたよ」「それはがっかりしたでしょう」

「夫は自分勝手に、家庭の問題を全部私に押しつけるんです」「それはおつらいですね」

④ 質問

開かれた質問（何：WHAT）（どのように：HOW）（どうして：WHY）

閉ざされた質問 YES-NOで答えられる質問



★保護者ができること★

『聴く』は社会人の基本コミュニケーション
お子さんの話を聴いていますか？
聴いてから、話し合しましょう～！

「就活、まじ疲れた～」と深いため息をつく娘

a. 就活ってそういうものよ、当たり前。皆大変なの。
あなたは昔からすぐあきらめるからねえ

b. そんなに無理しなくていいんじゃない？
大丈夫！ あなたなら何とかなるわよ！

c. どうしたの？何かあったの？大丈夫？この間受けたところダメだったの？

d. そうかぁ、疲れたのね。大変なの？





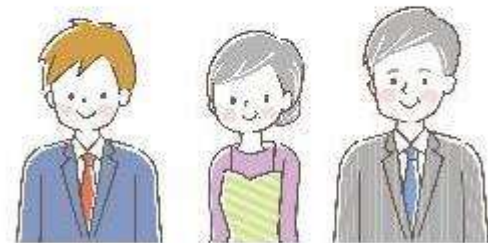
5. 保護者だからできること～自己分析編

ここはもう親の出る幕ではない！？

いえ、一番関わってほしいポイントです

【ここで解消する不安・疑問】

うちの子、アピールポイントが何もありません。
学生時代に何もやってないけど大丈夫でしょうか
うちの子、おとなしくて面接で話せないのではないかと・・・
アドバイスしても聞く耳もたないのですが





志望動機 WHY

自己アピール WHAT

学チ力 HOW

学チ力は、インターンシップ、就活のESや面接において、どの業界、どの職種でも聞かれる項目です。そのため日常の学生生活の過ごし方を意識し、また様々な課外活動をしておくことが大切です。そのことで、知識習得、自己理解、社会理解、スキルアップ、視野のひろがりなど様々なことにつながります。

ガクチカ～うちの子がんばってない？



大切なのはHOW～どう取り組んだか

- ・何をがんばった？取り組んだ？
- ・なぜ頑張れた？
- ・何を目標にがんばった？
- ・工夫したことはある？
- ・結果はどうだった？
- ・嬉しかったことは？
- ・なぜそれが嬉しかった？
- ・失敗したことは？なぜ失敗したの？
- ・失敗にどう対処した？向き合った？
- ・得たものは？
- ・学んだことは？
- ・取り組む前と後での変化は？
- ・それを、社会で活かすとしたら？

「価値観」「強み」
が見えてくる。



学チカは、インターンシップ、就活等におけるESや面接において、どの業界、どの職種でも聞かれる項目です。そのため日常の学生生活の過ごし方を意識し、また様々な課外活動をしておくことが大切です。そのことで、知識習得、自己理解、社会理解、スキルアップ、視野のひろがりなど様々なことにつながります。

学生自身が気づいていないことがたくさんあります。ぜひお子さんの活動に関心を持ちたくさん会話をしてください。言葉にすることで気づくことがあるでしょう。

ガクチカにおける「やるべきこと」「やりたいこと」



履修行動・活動	課外活動
・やらなくてはならない活動、義務 ・やらないと困る活動 ・必ずしも楽しいわけではない活動	・やりたい活動、楽しい活動 ・やらなくても支障がない活動 ・自分で選択した活動
★想定される活動 ※あなたにとってどんな活動がありますか	
例) 必修授業、期末試験、資格試験、アルバイト、ゼミ活動	例) ボランティア、サークル活動、趣味、アルバイト、ゼミ活動
企業が確認する資質	
・やらなければならない義務や避けられない環境に対する受け止め方 ・楽しいわけではないが必要な場面での行動特性	・真剣な時、モチベーションが高い時の最大のポテンシャル ・興味や関心のあることに対する場面での行動特性
企業内での想定される場面	
・指示、命令、ルーティンワーク 例) ・先輩社員が行うワクワクするプロジェクトの請求書作成、会議資料の印刷・セット／電話対応／顧客リストづくり／先輩社員が行った業務のダブルチェック／書類の仕分けや整理／レアポや後輩学生へのリクルート活動	・社内企画制度 ・希望する部署で、一定の裁量権を持って自分なりのやり方で業務をすすめる。

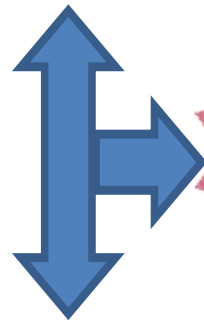
やっぱりうちの子がんばったことがない？



「がんばる」と「不安」の仕組みは同じです。

目 標

あるべき姿
ありたい姿
期待される結果



差
GAP

WHY?



現 状

実際の姿・状況
予想される姿・状況

この差を埋めることが「がんばる」です。

「特別なこと」「大きな体験」ではなくても、「日常」の中でみつけてみましょう。

例) コミュニケーション力を磨くために、挨拶や傾聴を心がけた。オンラインのメリットをいかし、積極的にインターンシップに参加し、社会人コミュニケーションを実践した。

また「がんばった」を、取組んだ、行動した、試してみたと違う言葉に置き換えて考えると、自分ががんばったことが見えてきます。



お子さんの強みは保護者が一番見ている



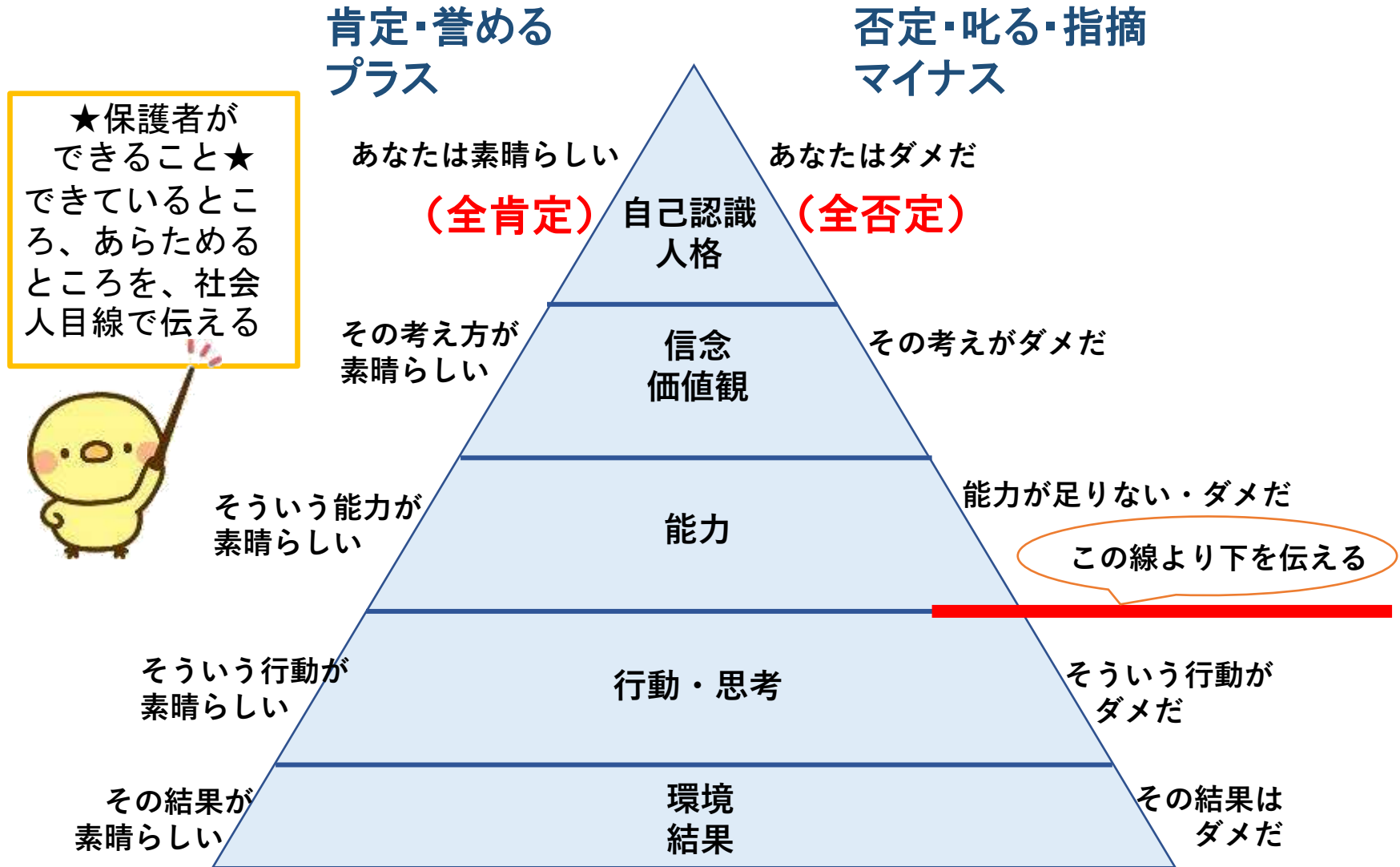
①お子さんの良いところを書いてみましょう(それがどう活かせるか)

-
-
-
-
-
-
-

②お子さんの弱いところを書いてみましょう（どうカバーするか）

-
-
-
-
-
-
-

お子さんの強みは保護者が一番見ている



保護者ができることのまとめ



- ①お子さんが生きる未来の社会と保護者世代の違いを知る
- ②節目節目で話を聴く、寄り添う
- ③社会人目線で情報を提供する、情報収集の方法を教える
- ④社会人として必要なことを保護者も日常で意識する

■あいさつ ■話を聴く

■言葉の選択(マイナス言葉からプラス言葉に (神経質⇒細やか)

プラス言葉で締めくくる(できない⇒今はできないけど～までにやる)

- ⑤仕事は「日常」 強みも日常にある。

お子さんの「強み」と「弱み」を客観的目線で伝えてほしい

★復習★「強み」とは、お子さんの良いところ、悪いところの「活かし方」です。

- ⑥なんだかんだと、優先順位はやっぱり「あいさつ」です。
- ⑦仕事の「大変さ」と「やりがい」「楽しさ」を語ってください。



「SOS力」も 必要な社会人力

- ・ 大学のキャリア・就職支援課の活用を
- ・ 外部の支援機関の有効活用を
- ・ 保護者はいつでも相談できる相手になる



／ 暮らしやすい！働きやすい！ ／

宇都宮の魅力





東京から最短48分！

自然豊かな環境と暮らしに便利な機能がコンパクトに詰まった
北関東のコアシティ



座って**48**分!!
都内への移動がスムーズ

※新幹線で東京-宇都宮間最速48分

住みよさランキング

全国第**3**位

※東洋経済新報社「都市データパック」2023年版
に基づき、人口50万人以上都市を集計



通勤時間も短く働きやすい



通勤時間が30分以内の割合

宇都宮市



58.8%

東京

30.0%

出典：総務省 令和5年「住宅・土地統計調査」

平均帰宅時間（有業者の平日）



栃木県

18時33分

東京 19時15分

出典：総務省 令和3年「社会生活基本調査」



家計収入と手取り収入は全国平均を上回っている

2人以上の勤労世帯1か月あたりの実収入



宇都宮市 **709,131円** うち、可処分所得 → **584,767円**

全国 **636,155円** うち、可処分所得 → **522,569円**

※可処分所得＝実収入から税金や社会保険料などを差し引いた手取り収入

出典：総務省 令和6年「家計調査」



産業のバランスがよく、発展力のあるまち



農業産出額

中核市ランキング**12位**

宇都宮市 **161億円**

中核市平均 **99億4952万円**

(令和4年 市町村別農業産出額・中核市62市)



製造品出荷額

中核市ランキング**6位**

宇都宮市 **2兆2539億円**

中核市平均 **1兆949億円**

(令和3年 経済センサス・中核市62市)



年間商品販売額

中核市ランキング**2位**

宇都宮市 **2兆4240億円**

中核市平均 **1兆1050億円**

(令和3年 経済センサス・中核市62市)



東京圏より住環境がよくマイホームも持ちやすい



持ち家率

宇都宮市



60.6%

東京



46.1%

出典：総務省 令和2年「国勢調査」

持ち家の延べ床面積（一戸建て）



宇都宮市

125.40m²

東京

108.98m²

出典：総務省 令和5年「住宅・土地統計調査」



民間借家の家賃（1か月・坪あたり）

宇都宮市



3,823円

さいたま市



5,352円

横浜市



6,268円

東京



8,800円

出典：総務省 令和5年「小売物価統計調査」

宇都宮 V S 東京 ライフスタイル比較！

平日編

UTSUNOMIYA



宇都宮在住(24歳)

ILDKアパートで一人暮らし
職業:会社員(事務系)

起床・出勤準備
自転車通勤
カフェで朝食
会社・仕事

会社近くでランチ

書類作成・会議

帰宅後バス移動
友人と夕食
徒歩で店を移動
ジャズとカクテル

帰宅・入浴
就寝

8:00

12:00

16:00

20:00

0:00

10:00

14:00

18:00

22:00



TOKYO

東京23区内在住(26歳)

IRアパートで一人暮らし
職業:会社員(営業系)

起床・出勤準備
電車通勤
会社・仕事

会社近くでランチ

外回り

退社後地下鉄移動
同期と飲み会

帰宅・入浴
就寝



宇都宮 V S 東京 ライフスタイル比較！

休日編



UTSUNOMIYA

宇都宮在住(24歳)

ILDKアパートで一人暮らし
職業:会社員(事務系)

起床・朝食・準備
バスで移動

古賀志山ハイキング

山頂でランチ

下山して温泉へ

打ち上げ

二次会

就寝
帰宅・入浴

8:00

10:00

12:00

14:00

16:00

18:00

20:00

22:00

0:00



TOKYO

東京23区内在住(26歳)

IRアパートで一人暮らし
職業:会社員(営業系)

起床・外出準備
カフェで朝食

帰宅し、家事・昼食

電車移動

映画や美術館

友人と夕食

カフェへ移動

就寝
帰宅・入浴

宇都宮で
働く情報満載！
詳しくはHPで！



<https://u-good-choice.jp/>

A screenshot of the 'U-Good Choice' website for Utsunomiya City. The page has a bright orange background with white and yellow text. At the top left, it says '宇都宮市 Utsunomiya City' and '宇都宮ブランドインヴァイアランス'. Below this, there's a circular image of a modern tram with the text '宇都宮って、じつは結構進んでる'. In the center, there's a photo of two smiling children with the text 'グッドチョイス！' and 'これから楽しむ人のまち 宇都宮'. To the right, a white box contains the title 'これから楽しむ人のまち。宇都宮' followed by three bullet points: '● 宇都宮ってどんなまち？' (listing '子育てしやすいまち', '働きやすいまち', 'くらしやすいまち'), '● うつのみやのここがGood!!' (listing '支援制度がGood!!', 'くらしの未来にGood!!', '住まいがGood!!'), and '● うつのみや特集記事'. At the bottom of this box is a yellow button that says 'まずはお気軽にご質問を→'. The bottom of the page features more photos of children and a small section with social media icons (Twitter, Facebook, YouTube) and the text '宇都宮市をフォローしてね！'.



／ 宇都宮で働きたい！ ／

就職支援情報

① 宇都宮市のお仕事ガイド



② インターンシップ時の交通費・宿泊費をサポートする企業

③ 就職活動時の交通費をサポートする企業

④ 最大30万円の奨学金返済を支援



①宇都宮市のお仕事ガイド

就活に役立つ企業情報満載！



※採用情報等は
各社のHPでご確認ください。



<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/sangyo/koyo/1013049/1013070.html>

②インターンシップ時の交通費・宿泊費をサポートする企業

サポート企業情報を随時更新！

交通費や宿泊費を補助する企業はコチラ



カテル株式会社 (PDF: 481.2KB)

株式会社カナメ (PDF: 481.8KB)



トヨタウッドユーホーム株式会社 (PDF: 458.8KB)

株式会社 技研 (PDF: 416.3KB)

サポート企業は12社（R7.7月現在）
協力企業は今後さらに増加予定！

※インターンシップ参加申込等は
各企業に直接お問い合わせください。



<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/sangyo/koyo/1013049/1014559.html>

③就職活動時の交通費をサポートする企業

東京圏の大学生 で
就活先が県内企業なら **交通費を半額補助**
(市から就活生に支援金を交付)



東京圏の大学生
(内定獲得・市へ移住)

就活生の負担は
1/2



県内企業
※大企業等においては
地域限定社員に限る

県外の就活生 でも
就活先が市内の登録企業(前ページの企業)なら,
交通費を全額補助
(企業と市から就活生に支援金を交付)



県外就活生

就活生の負担は
ゼロ



登録企業



◀詳細はコチラ

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/sangyo/koyo/1013049/1014559.html>

④最大30万円の奨学金返済を支援

＜宇都宮市奨学金返還支援補助金＞

企業支援額と同額を補助します！

※年最大10万円×3年間

若手従業員の奨学金返済を支援する
企業は16社（R7.7月現在）
協力企業は今後さらに増加予定。
最新情報はこちらから♪

宇都宮市からは 3年間で

最大30万円

市内企業における若い就業者の確保・定着を促進するため、
「奨学金返済を支援する企業の従業員」に補助金を交付します。

事業イメージ

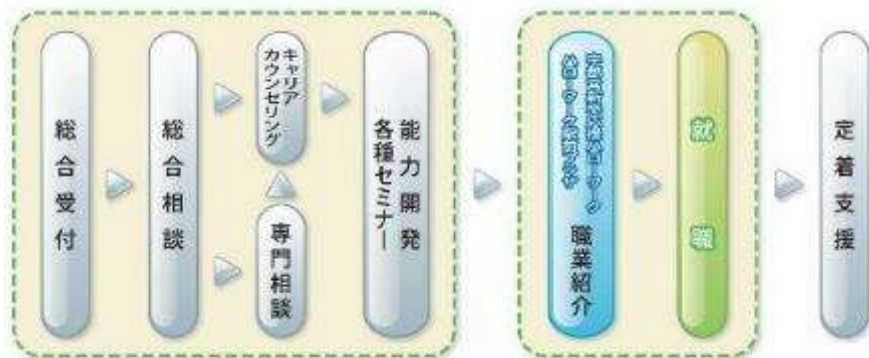
（例）従業員が奨学金を「年20万円」返済し、企業が「年10万円」支給している場合



とちぎジョブモール

(県が運営する総合的な就労支援施設)

- ・就労総合相談員が就職に関する悩みの解決をコーディネート
- ・関係機関による専門相談窓口を定期的に開催
- ・キャリアカウンセラーが適職診断を行い、一人ひとりの適性や能力に応じたキャリアプランの作成を支援 (利用無料)



とちぎジョブモール

◇利用時間

月～金 8:30～17:15
土 10:00～17:00

◇問い合わせ先

〒321-0964

宇都宮市駅前通り 1-3-1

KDX宇都宮ビル1階

電話 028-623-3226

HP 「WORKWORKとちぎ」

<https://workwork-tochigi.jp/>



宇都宮新卒応援ハローワーク

(国が運営する新卒特化のハローワーク)

宇都宮新卒応援ハローワークは、大学院・大学・短大・専修学校などの学生や、卒業後3年以内の方の就職を専門に支援しております。お気軽にご利用ください。(利用無料)

★宇都宮新卒応援ハローワークのSNS



公式LINE @jff4236h



公式Instagram hw.utsunomiya.s



HelloWork Internet Service

ハローワーク インターネットサービス

◆ハローワークインターネットサービスでは、自宅のPCやタブレット、スマートフォンで全国のハローワークで受理された求人を検索できます。

◆事業主の方は、求人者マイページを利用することで、求人の申込み・求人内容の変更・選考結果の入力などの機能を利用することができます。

宇都宮新卒応援ハローワーク

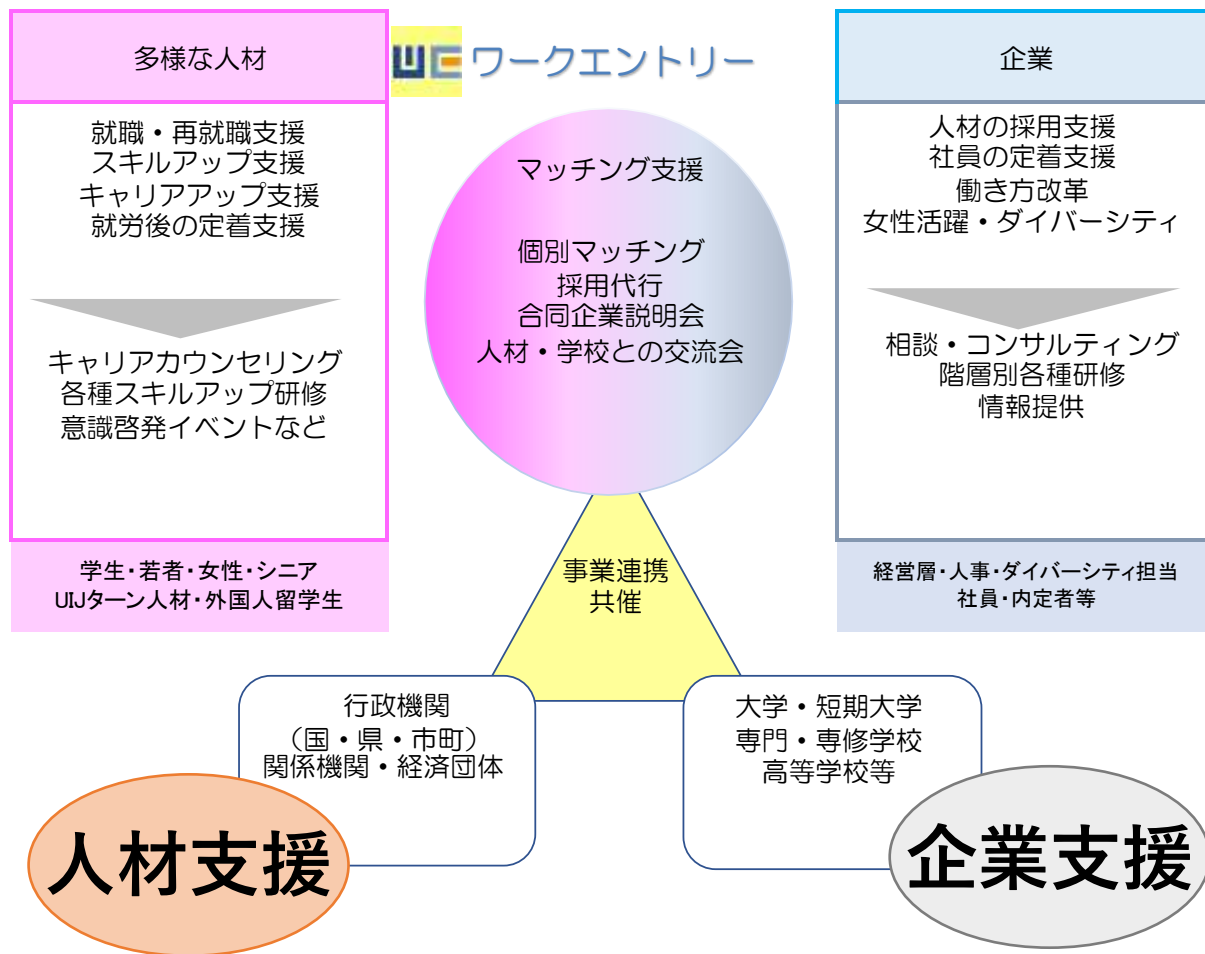
TEL: 028-678-8311

〒321-0964

栃木県宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル1階

【開庁時間】8:30～17:15 (土日祝休)

ワークエントリーの主な人材・企業支援



- とちぎジョブモール
- とちぎUIターン就職サポートセンター
- インターンシップ支援
- 合同企業説明会
- 高校・大学内キャリア支援
- 人事向け採用・定着研修
- 発達障害に特化した障害福祉

新規卒卒者等合同就職説明会

とちぎ就活フェス

令和7(2025)年

8.29(金)

13:00~15:30 (受付12:30~)

参加企業数 50社 (予定)

参加費 無料

事前申込 優先

当日参加 OK

オンデマンド配信あり

参加企業は決定次第(特設ページ)に掲載します

とちぎジョブネット(028-612-8643)またはウェブサイト(<http://working-jobnetwork.jp/>)

2025年3月大学・短大・専修学校等の卒業予定者
卒業後3年以内の求職者
35歳以下の若年求職者

ライトキューブ宇都宮 1階 大ホール
(宇都宮市宮みらい1番20号)

事前セミナー申込締切8月15日まで

参加企業数(数値)や内容等が随時変わります

厚生労働省(栃木労働局)委託 若年者地域連携事業

主催 栃木労働局 ハローワーク 栃木県 宇都宮市

協賛 株式会社ワークエントリー 栃木事業部

TEL 028-612-8643

MAIL tsch@workentry-tochigi.sakura.ne.jp

WEB SITE <https://workentry-tochigi.jp/>

〒320-0807

宇都宮市松が峰2-4-7 / TEL 028-612-8643 /
nfo@we-sakura.co.ne.jp

Q「内内定」「内定」の違いはなんですか？

「内定」とは法的には**始期付解約権留保付労働契約**と呼ばれる**一種の労働契約**です。

「私が現在在学している学校を卒業したら御社で働きます」という契約と「卒業するまでに犯罪行為などをしたら取り消しますが、そういった事がない限りあなたが現在在学している学校を卒業したらわが社で雇用します」という契約です。

内定には学生は企業から「内定通知書」という書面を受け取り、企業は学生から「入社承諾書」を提出し、労働契約が違反のない限り履行されます。

「内々定」とは、内定式以前に「内定を出す」という企業からの口約束のようなものです。内々定には書面はありません。メールや口頭で伝えられることがほとんどです。

Q 就活のよくわからない単語がとびかっいて、子どもの話が理解できません

- ・ ES→エントリーシート（講座内解説）
- ・ IS→インターンシップ
- ・ GD・GW→選考過程で行われる「グループディスカッション」「グループワーク」
- ・ お祈り→不採用の連絡「今後の活躍をお祈りします」
- ・ サイレント→企業によっては不採用の場合、無連絡のケースがある
- ・ 適性検査→性格検査や基礎的な能力を判断する為のテスト。(SPI,玉手箱、クレペリン等)
筆記テストやパソコン上で行うWEBテストなどの形式で行われます。

Q 文系学生が理系職、理系学生が文系職に応募できますか？

理系学部の文系応募：多くの方が文系職種へ応募し採用されています。

文系学部の理系応募：研究職や製造業の技術職などは専門知識が必要ですので、文系学生がチャレンジするにはハードルが高いです。IT・情報系は多くの文系学生が就職先として選択しています。また最近は建設業でも、設計や施工管理などの技術職で文系学生を受け入れています。

Q「公務員試験」と「民間試験」は並行した方がよい？

お子さんの性格や行動特性によりますが、可能であれば並行をおすすめします。並行するというマルチタスク力は社会人にとって求められることが多い能力です。また、公務員の存在意義からも、民間企業の知識を持っていて損はありません。

公務員試験→団体系と公務員の試験が一段落したところには、多くの企業で採用が終了しています。もちろん、採用を継続する優良企業も一定数ありますので、もしもの際はご相談ください。

Q 公務員試験に落ちてしまったので、就職留年をしようと思うが・・・

お子さんの性格や行動特性によりますが、民間就職をして社会人経験をしっかりと積み、強みを増やして再チャレンジしたほうが、アピールできる内容が多くなります。

Q どうしても行きたい企業に不採用となってしまったが、再チャレンジできる？

企業によりますが、多くの企業では不採用者のデータベースがあり再チャレンジしても良い結果につながらないことが多いです。もちろん、再チャレンジして合格したケースもあります。なぜその企業に拘るのかを含めて、しっかり自己分析をすることで視野を広げることも必要です。

Q 面接に落ち続ける子供に、何をしてあげればいいでしょう

大学の就職活動は、多くの就活生が複数企業を受け、スムーズに内定まで進む方は一部です。まずは保護者の方が心を落ち着け、お子さんの話を聞いてあげてください。

また、一人で就職活動をするだけでは同じことの繰り返しとなります。大学の就職課、外部の就職支援機関を利用するよう後押しをしてあげてください。「眠れない日が続く」「頭痛や倦怠感が何日も続く」など心身の不調が出る場合もあります。医療機関の受診などハードルが高いようであれば、就職支援機関には「臨床心理士」などのメンタルサポートの専門家もいますので、早めに相談をしてください。

セミナー受講後のアンケートへのご協力をお願いします！

動画概要欄のリンクからすぐに回答できます☆彡
(所要時間1～3分)

またはこちら↓のQRコード・URLからご回答ください



<https://forms.gle/xuC3JmhDEhrpkXC39>