

大学生生活の歩き方

Real Map for Your Life



注目

知っておけば安心

大学生生活の
"リアル"

新生活を充実させる方法や
就職、留学支援情報も

大学生活 の歩き方

Campus Life Guide Webbook

SERVICE CONCEPT

「大学生活の歩き方」は、学生のためのメディアであり
未来の教育を、生み出すラボでありたい。

「大学生活の歩き方」がはじまります。

はじめに

ODKソリューションズ(以下ODK)が提供してきた『UCARO®』は、受験に向き合う高校生のみなさんのそばで、学びの道りを支えるサービスとしてスタートしました。『UCARO®』を使ってきたみなさんが、大学生活という新しいステージへ向かうその歩みに、少しでも関わられたことを私たちは誇りに思っています。

そんな新しいステージに立つみなさんの大学生活を引き続き応援したい。その想いから、現役大学生やOB・OGの皆様、株式会社学研ホールディングス、株式会社地球の歩き方と協力し、これからの学生生活を豊かにするための新サービス「大学生活の歩き方」をリリースします。



大学生活の歩き方



<https://arukikata.online/>

アプデミー®

ODKが実現したい未来は、一人ひとりの「自分らしさ」が価値になる社会です。Web3.0の到来によって、人や社会、現実や仮想など、ブロックチェーン技術を介して有機的につながる世界を思い描いています。ブロックチェーン技術による高度なセキュリティの下、大学生活における、日常的な体験や学びをデジタル化し、様々な情報と紐づけることで、自己主権型のデジタルアイデンティティとして活用できる、人生伴走データプラットフォーム『アプデミー®』を提供します。一人ひとりの「成長の軌跡」に新たなテクノロジーが適用されることで、個人の価値を最大化し、広く社会全体に活用されることを目指していきます。

まずは「大学生活の歩き方」を通じて、『アプデミー®』の「夢の実現をサポートするAI」との対話コンテンツ等を、学生のみなさんに実際に体験していただきます。その中で、共に成長と夢の実現を支える、次世代の人生伴走データプラットフォームを作りあげていきたいと考えています。

ODKビジョンマップ



<https://www.odk.co.jp/company/visionmap/>

新しい自分に出会うステージへ

大学で始まる“自分で選ぶ”学び

何を選択し、どう動くかで、成長の振りが変わるのが大学生活。
『友達はある？』『勉強についていける？』そんな不安も、実はみんな同じ。
等身大の自分で、主役の一步を踏み出そう。



先輩に聞く！
入学時の本音

「大学で友達ができるか不安だった」

「高校とは違うテストの形式で
単位を落とさないか不安だった」

「履修登録では
友達や先輩を頼った」



大学入学前は、環境が大きく変わること、また単位や履修登録などのシステムのこと、先輩たちも不安を抱えていたようだ

大学ってどんなところ？

専門分野を自分で選んで学ぶ

大学は、興味のある分野を自分で選択し、専門知識をじっくり学ぶ場所だ。同じ学部であっても研究分野や学ぶテーマが多様で、選択によって学びの内容や進路が大きく変わる。例えば、同じ経済学部だったとしても金融を中心に学ぶ人もいれば、地域経済や政策を研究する人もいろいろある。授業は、幅広い視点を養う一般教養科目と、専門性を深める専門科目で構成され、卒業に必要な単位を自分で計画していく。大学を卒業すると「学士」が授与され、さらに学びを進めることで、「修士」「博士」「専修学士」といった学位を目指すことも可能だ。

〈学位の種類〉

| | |
|------|---------------------|
| 学士 | 基礎と専門を幅広く学ぶ大学教育の土台 |
| 修士 | 専門分野の研究を通じ応用力を高める |
| 博士 | 独自の研究で新しい知識を生み出す最高位 |
| 専修学士 | 実務に生かせる専門知識と技能を深める |

高校と大学の大きな違い

学びを設計する「履修登録」

高校では時間割があらかじめ決まっていたが、大学では自分で授業を選び、つくっていく。それが入学後すぐの大きな山場となる「履修登録」と呼ばれる手続きだ。どの授業を取るかによって、大学生活の忙しさや余裕が大きく変わる。できれば先輩と話し、「楽な授業」だけでなく「本当に面白かった授業」の情報も集めたい。大学での学習成果は「単位」として評価され、出席やレポート、プレゼン、テストなどが成績に関わる。高校のような担任の先生はいないため、提出物や締切の管理は自分次第だ。ゼミや研究室では少人数で専門テーマに向き合い、議論が求められる。

単位とは？

卒業するために必要な学習成果を示す基準。多くの大学では4年間で124単位以上の修得が卒業の条件だ。出席日数や試験、レポートで評価され、不足すると進級や卒業ができないこともある

| | | |
|--------------------------|---|--|
| 一般教養科目 30 単位以上 | + | 専門科目 一般教養科目 キャリア教育科目 他学部受講科目 から 22 単位以上 |
| 専門科目 72 単位以上 | | |

合計 124単位以上
※一般的な4年制大学の場合

ゼミ・研究室とは？

専門テーマに沿って少人数で議論や調査を重ねる場。教員の指導のもと主体的に研究を進める

友達づくりと課外活動

自分で動けば未来の可能性が広がる

大学生活では、授業以外の活動も自分の世界を広げる大事な機会。友達づくりをはじめ、部活動やサークルでは、学園祭の運営・学外での交流活動など、高校生のときは全然違う世界が広がっている。思いきって、留学制度などを使って海外に飛び出す選択肢ももっておきたい！最初は小さな一歩かもしれないが、4年間の自由な選択で出会いが広がり、自分の未来をつくっていけるはずだ。



迷った末に入ったテニスサークルもいい経験のひとつに。高沢さん



サークルの仲間たちと出かけた沖縄旅行はよき思い出。Nさん



所属する学生団体の代表としてイベント登壇したときの一幕。Nさん

先輩の体験談

実践的な内容を学べるゼミ

ゼミや学部単位の活動が中心。マーケティングのゼミに所属し、化粧品の開発やSNS施策などの実践的な内容を学んでいます。



D大学 商学部 2年生 Nさん

先輩の体験談

対人スキルを培う就職経験

ソフトテニスと難民支援のサークルに所属していました。就職をもらったことで対人スキルが磨かれ、就活にも役立っていると実感中。



筑波大学 社会学類 3年生 高沢さん

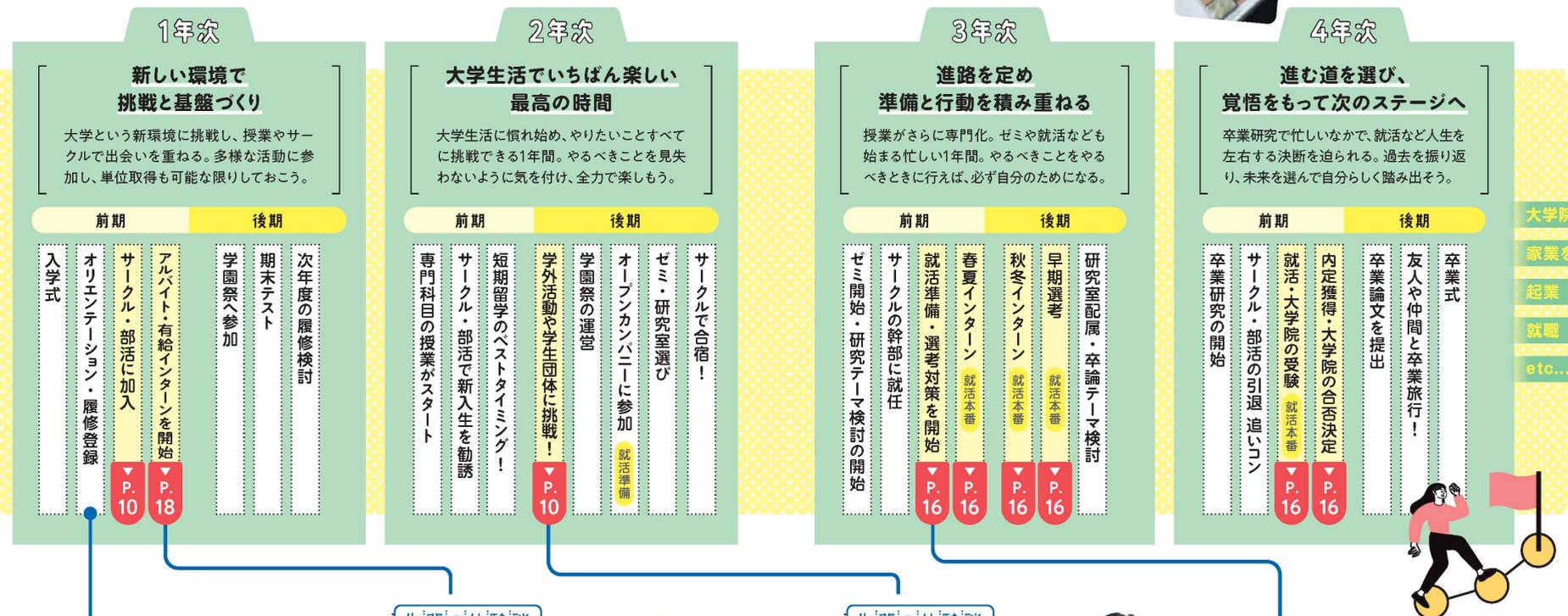
夢も遊びもかなえる先輩たちの体験談付き!

大学生生活・年間スケジュール

選択肢が無敵大にあるのが大学生活。どう過ごすかで4年間の景色は大きく変わる。年間スケジュールと先輩たちの体験談を通して、夢も遊びも諦めない、自分らしい4年間の過ごし方のヒントを見つけてほしい。

一般的な大学生生活の流れ

※あくまで一例です。大学の特性や学部などによって異なります
※本誌の就活スケジュールは、戦略就活塾Abuild就活が監修しています



先輩の体験談

興味のある授業が選択可能

必修科目があるものの、自分で選べる授業があるのが魅力。農業研究に興味があり、専門性が増す2年次の授業が楽しみです。



K大学 農学部 1年生 Dさん

先輩の体験談

有給インターンでビジネススキル向上

大学の先輩の会社で、3か月間の有給インターンを経験。マーケティングの部署に配属され、実践的なビジネススキルが向上しました。



慶應義塾大学 環境情報学部 2年生 小野さん

先輩の体験談

子供の笑顔に出会えた活動

放課後支援のボランティア活動を開始。自分が企画・運営したイベントでの多くの子供たちの喜ぶ顔は、忘れられない体験でしたね。



法政大学 経済学部 3年生 納富さん

先輩の体験談

周囲の半分近くが早期に就活開始

3年進学時に入ったゼミで情報交換を始め、夏前には就活の準備を開始。OB訪問や社会人の方と話し、キャリアのイメージをつかみました。



早稲田大学 人間科学部 OB 神川さん

コンクリートのスランプ(生コンクリートの流動性)実験



先輩の体験談

想定外の授業も気づきに

想定よりも土木の授業が多くギャップを感じた時期も。さまざまな授業を経て興味をもった交通計画の研究室へ配属がかないました。



中央大学 理工学部都市環境学科 3年生 加藤さん

先輩の体験談

卒業研究(卒論)は計画力で乗り切る

所属していたゼミの慣習で卒論は4年次の秋から着手。作業配分を細かく計画立てて進めていったことで、何とか間に合いました!



W大学 法学研究学科 修士1年生 Kさん



空間設計の授業でつくった模型

学び・遊び・アルバイト、etc... リアルな日常

大学1年生の平日ルーティーン

授業だけが大学生活じゃない！ここでは起床から就寝までの先輩たちのリアルな平日ルーティーンの一例を大公開。限られた時間を効率よく使って、学び・遊び・バイトを満喫する先輩たちの日常を参考に、大学生活のイメージを広げて行こう。

Good Morning /



7:30
起床

多少面倒でもしっかり朝食を取ろう。学生生活の充実度を左右するぞ。

大学生活TIPS

朝が苦手でも1限から授業を入れていこう。2年次以降に時間ができ、大分動きやすくなる。



8:45



キャンパスに到着！

1限の開始には絶対に間に合うように到着したい。複数回の遅刻で単位を落としてしまうことも珍しくない。

大学生活TIPS

同じ授業の人と交流をもっておくべき。テスト前や課題時の協力が成績を左右することも。



9:00



授業開始：1限目 (90分程度が一般的)

高校より専門性の高い内容が多い。一度おいて行かれると挽回が難しいので、寝ないようにがんばろう。



12:00

友人らで集まって、 学内でランチタイム

ランチは友人たちと集う時間。短い昼休みを使って、リフレッシュを。



13:00 授業開始：3限目

グループワークや体験型授業など授業のバリエーションも豊かだ。楽しんで学ぶ意識をもとう。

大学生活TIPS

シフト制で働きにくい場合は、派遣バイトを活用して柔軟に予定を組むのがコツ。



21:00

夜の過ごし方は人それぞれ

課題や自己投資に取り組み夜もあれば、何も考えずに遊ぶ尽くす夜があってもいい。



好みのラーメン店を、1日数件はしごすることも



(上)夜通しのカラオケ (下) 課外活動のリモート会議



大学生活TIPS

課外活動の打ち合わせは夜が多い。明日の準備を済ませて挑もう。



24:00
就寝

目覚ましはあえて遠くへ。二度寝防止の工夫も大切。

サークル・友人と過ごす場合

大学生活ならではの オフ時間



16:30



サークルに参加したり、友人と過ごしたり、自由で楽しい時間だ。

アルバイトの場合

お金を稼ぎながら 対人スキルを磨く時間



5~7万円/月がボリュームゾーン、なかには10万円以上稼く先輩も。

Good Night /

24:00
就寝

目覚ましはあえて遠くへ。二度寝防止の工夫も大切。

大学生活 mini COLUMN

Local Bridge 学生局の 活動で全国の学生らと交流

Local Bridge学生局に所属し、自治体とともに地方創生の活動をしています。現在は、関西代表として、全国の代表らと夜な夜な活動に関して打ち合わせをしています。神戸大学 海洋政策科学部3年生 西沢さん



先輩の
体験談

寝坊やサボりを怒られなくなる大学生活。甘え始めると悪循環にハマり、留年や成績の悪化を招く例も珍しくありません。

仲間と何かに挑んだ時間が、「選択肢」になっていく

大学で出会う、もうひとつの世界

大学生活には、授業以外にも多くの時間がある。サークルや部活、ボランティアなどの課外活動を通して、仲間と過ごすなかで、自分に合った世界との関わり方や興味が少しずつ見えてくる。



課外活動ってどんなもの？

大学生活を広げる、授業以外の時間

課外活動とは、授業以外の時間に取り組む、大学生活を広げるための活動のこと。サークルや部活、学生団体、ボランティアなど、関わり方や規模はさまざま。運動系や文化系のサークル、学園祭の運営、起業や地域活性、国際交流を行う学生団体、NPO活動や有給イ

ンターン、アイドルマネージャーや温泉街活性化プロジェクトへの参加など、その形は多岐にわたる。なかには自分でサークルを立ち上げたり、数百人規模の学生団体を率いたりする学生もいる。目的意識をもって取り組む人もいれば、興味や楽しさをきっかけに関わる人も多い。自分の関心やペースに合わせて選べるのが、大学ならではの特徵だ。

先輩の体験談



A大学 教育学部
日本語支援専修
1年生 Sさん

支援活動を通じて多様性を理解

大学による視覚・聴覚障がい者支援に参加しています。講義の文字起こしや手話での対話を通じて、多様性への理解が深まりました。

先輩の体験談



慶應義塾大学
環境情報学部
2年生 小野さん

学内から国際舞台へ広がる挑戦

1年次から学祭実行委員として活動。学外では日本代表として国連本部のサミットにも参加し、企画力や国際的視野を培いましたね。

自分にあった活動の探し方

SNSや新歓イベントを活用しよう

課外活動を探す方法はいくつかある。友人や先輩からの紹介は、雰囲気や事前に知れる安心な方法だ。大学のキャリアセンターや教職員に相談すれば、目的に合った団体を紹介してもらえることもある。InstagramやXなどのSNSで活動名や大学名を検索すると、日々の様子が見えてくる。イベント募集サイト「こちくーず」や「Peatix」もチェックしよう。入学直後はサークル勧誘会や新歓イベント[※]に足を運び、実際の雰囲気や活動を比べてみるのがおすすめ。既存の活動が合わなければ、自分で立ち上げるという選択肢も。入学後は何かと忙しくなるため、入学前から目星をつけておくと動きやすい。

※サークルや部活の新入生歓迎会のこと

活動を通して得られること

経験を重ねて、できることが増えていく

意見が分かれたときに話し合ったり、役割を分担してひとつのことを進めたりする場面が多くある課外活動。学年や立場の違う人と関わることで、人との接し方が自然と身に付いていく。イベントや企画を考えて実行するなかで、「どうしたらうまくいくか」を考える力も育まれる。代表や運営を任せられたり、支える立場として関わったり、思い通りにいかない場面で仲間と相談しながら乗り越えたりする経験は自信に。学業との両立をしていくことで、自分なりの時間の使い方が見えてくる。こうした経験を重ね、新しいことへの一歩が踏み出しやすくなっていく。

先輩の体験談



K大学
農学部
1年生 Dさん

学業と両立のためのサークルを選択

吹奏楽のサークル・部活の二択で悩みました。週3回の活動でゆるく楽しめるサークルを選んだおかげで、学業と両立ができています。

先輩の体験談



法政大学
経済学部
3年生 納雷さん

段取り力や調整力が育まれる

学内で課外教養プログラムの企画・運営をしています。さまざまな講師の方をお呼びするため、段取り力や調整力が身に付きました。



放課後支援のサークル活動の様子・納雷さん



吹奏楽サークルをエンジョイ！Dさん



国連本部のサミット参加時・小野さん

大学生活 mini COLUMN

障がい者支援で伝え方・接し方を学ぶ

週末は障がい者支援のボランティアに参加。繊細な方が多いため、相手にとってわかりやすく、心地のよい伝え方や接し方を意識して活動しています。



D大学 商学部2年生 Nさん

先輩の体験談

友人の誘いをきっかけにバンド活動に参加。ライブハウスへの出演前夜に公園で練習したことはよき思い出です。

大学生のうちに異文化・価値観に触れよう!

旅が広げる“将来の選択肢”

将来の進路や働き方を考えるうえで大きな財産になる、異文化や多様な価値観に触れられる旅。できれば、まとまった時間が取れる大学時代に経験したいものだ。本特集では、旅によってどのように視野が広がったのか、体験談を交えて探っていく。

旅が異文化理解と語学力を育み、将来の選択肢や視野を広げる

旅は異なる文化や価値観に触れる機会だ。なかでも海外経験は語学力の向上が図れる絶好のチャンスでもある。文部科学省の調査によると、日本人学生の留学先は北米やオセアニアに加え、アジアやヨーロッパなど多様化。長期留学だけでなく、短期留学や研修、旅行を通じた体験まで幅広い。こうした海外経験を通じて、自国の文化や考え方を客観的に見直す視点が養われる点は大きなメリットだ。また、多様なバックグラウンドをもつ人々と関わることで、将来の進路選択や働き方に対する考え方が柔軟になる傾向も見られる。海外経験は、必ずしも明確な目標がなくても意味をもち、帰国後の学びやキャリア形成に影響を与える土台となっているようだ。

先輩の体験談

学び以外の刺激にもたくさん出会えた

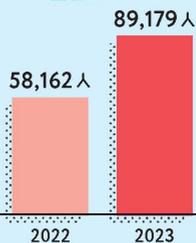
カナダでの短期留学を経験。異文化の友人ができた。現地でアイスホッケーの観戦を楽しんだり、学び以外にも刺激がありました。



法政大学 経済学部 3年生 納富さん



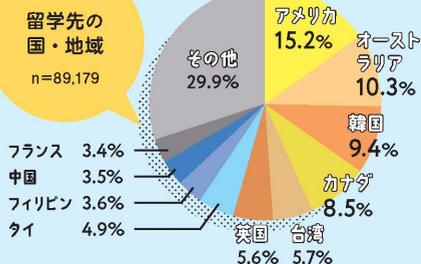
上) カナダでのアイスホッケーの試合観戦
左) ホームステイ先



出典：文部科学省「報道資料「日本人学生の海外留学状況」及び「外国人留学生の在籍状況」(2025年4月)」

海外留学者数
長期・短期含む

留学先の国・地域
n=89,179



出典：文部科学省「報道資料「日本人学生の海外留学状況」及び「外国人留学生の在籍状況」(2025年4月)」

大学生生活 mini COLUMN

国内旅行も楽しい！ 全国の山々を巡る旅へ

ハイキング部で全国各地の山に登る経験を通じ、行程を考える計画性や行動に応じた時間配分力が身に付いたと思います。



中央大学 理工学部 3年生 加藤さん

先輩の体験談

言語の壁を超えた交流の大切さを実感

中国語を選考したこともあり、春休みを使って台湾へ短期留学。国際交流への興味が芽生え、語学学習の意欲が増しました。



筑波大学 社会学類 3年生 高沢さん

先輩の体験談

異文化理解への解像度が高まる

ネットの情報では決して得ることのできない、現地でのリアルな体験を通じ、異文化理解への解像度が高まりました。次はインドへ！



慶應義塾大学 環境情報学部 2年生 小野さん



地中海に浮かぶ諸島・マルタ。多様な国・地域の影響を受けた歴史・文化に出会える

新旧の町並みが混在する韓国・ソウル。グルメも楽しみのひとつ



モロッコひとり旅中に会ったロバ使い・増田さん



ベトナム旅行で行った世界遺産の「ハロン湾」
D大学 商学部 2年生 Nさん

台湾留学中に友人たちと観光を楽しむ・高沢さん



台湾留学中に友人たちと観光を楽しむ・高沢さん

大学生生活 TIPS

ガクチカ留学

powered by A.BUILD 株式会社



「楽しかった」で終わらせない。将来にもつながる留学プログラム

ガクチカ留学は、大学生が海外で主体的に行動する実践型留学プログラムだ。産業課題に挑むプロジェクト型と、語学研修と海外インターンを組み合わせたプログラムを用意。事前準備から帰国後まで伴走支援があり、早い段階から将来の選択肢を広げたい人に適している。

先輩の体験談

海外経験により挑戦が楽しくなる

マルタへの短期留学とモロッコひとり旅を経験。新しいことへの挑戦へのハードルが低くなり、何事も楽しめるようになりました。



同志社大学 商学部OB 増田さん

先輩の体験談

海外の子供たちに日本語を教える授業があり、日本以外の国・地域の文化をもっと知っておく必要があると感じました。

先輩たちに聞きました!

英会話が役に立った&やるべき理由とは?

受験が終わると、英単語帳や文法問題集をしばらく開かなくなる人も多いだろう。しかし、受験で身に付けた英語力は決して「終わったもの」ではない。これからの日常や将来を広げていくための、十分に強力な武器である。

英会話は意外と身近で日常に使える

英会話という「留学する人向け」と思われがちだが、実際にはもっと身近な場面で、思っているよりもずっとささいなところから役に立ち始める。社会人になって必要に駆られてからではなかなか時間が取れないことも多い。大学生の今が英会話を学ぶ最適なタイミングだ。



先輩からの声

地方に住んでいるが、最近は外国人を見かけることが多くなった。駅で困っている人に声をかけたときに何とか案内できたものの、もっと余裕をもって自分の言葉で話せるようになりたいと思い、英会話に興味を持った。



先輩からの声

大学の授業は英語を話す機会が多く、教授やゼミメンバーが話した内容を聞き、自分の考えをまとめるだけで精一杯! 話す機会を増やす必要性を感じ、毎日オンライン英会話を開始。寝る前のすっぴんででもできるのが便利!

先輩からの声

カフェでアルバイト中、外国人客に英語で対応すると感謝の言葉をもらうことが多い。最近は少し雑談ができるようになり、英語は使えば使うほど楽しくなると実感した。

先輩からの声

最近では外資系でなくてもTOEICの点数が管理職の昇進要件に。学びなおすにはプランクがあり、仕事をしながらだと時間が取りにくい状況。受験英語の土台があるうちに英会話を始めていればよかったなど、後悔。

Question

英語に関するよくある質問

Q 外資系企業への就職には興味はないけど、英語って必要?

英語学習は「将来使うかも」ではなく、「使わなければならない」ときに困らないための備え。日本の人口が減るなか、日本で働く外国人が増えているのは明白。取引先が外資系企業となる可能性も。語学は継続的な学習が必要なため、今から始めておきたい。

Q 英語が話せなくてもAIの翻訳機能で十分じゃない?

英語はコミュニケーションのためのツールだ。重要なのは使いこなすことであって、AI翻訳があっても英語能力の差は埋まらない。また、仕事上でのAI翻訳は補助に留まり、細かなニュアンスや場の判断を即時に担えず、英語ができる人の代わりにはならない。

(THEN) _____ (NOW)

昔とは、こんなに違う!

最新の大学生生活事情

大学生活は、テクノロジーや環境の変化によって大きく進化している。学び方はより柔軟になり、人とのつながりも大学の枠を超えて広がった。いまの大学で広がる、新しい学生生活をのぞいてみよう。

テクノロジーで変わる学びのかたち



AIの活用によって効率的に。学びに集中できる

いまの大学生活では、テクノロジーが学びを支える身近な存在になっている。オンライン授業やICTツール、AIの活用により、学習の進め方はより柔軟になった。レポート作成の下調べや考えの整理、学習計画の見直しなど、AIを活用することで、ひとりでは時間がかかっていた作業も効率よく進められる。昔は教科書や参考書を何冊も調べ、場合によっては有識者などに聞くしかなかったが、今はAIに問いかけながら考えを深める学び方も拡大。テクノロジーは、学びに集中できる時間を生み出す存在になっている。

コミュニティで広がる学生生活

人とのつながり方も昔と大きく変わっている。サークルや学生団体はジャンルや活動スタイルが多様化し、自分の興味やベースに合ったコミュニティを選びやすくなった。SNSを通じて学外の学生や社会人となりがり、大学の枠を超えた活動やプロジェクトに参加することも珍しくない。昔は大学内の友人関係が中心だったが、いまは国内外の学生とオンラインで交流し、同じ関心をもつ仲間と協力できる環境が整っている。顔を合わせる機会が少なくても、情報やアイデアを共有しながらひとつの目標に向かって動けるのも、いまの時代ならでは。

は。こうした出会いが、学生生活の世界を大きく広げている。

共通の関心をもつ仲間を見つけやすい環境



(MON) _____ (NIGHT)

先輩の体験談

目標がないと履修も活動も周囲任せになりがち。目的意識をもって、常に主体的に物事を選択することが大切です。

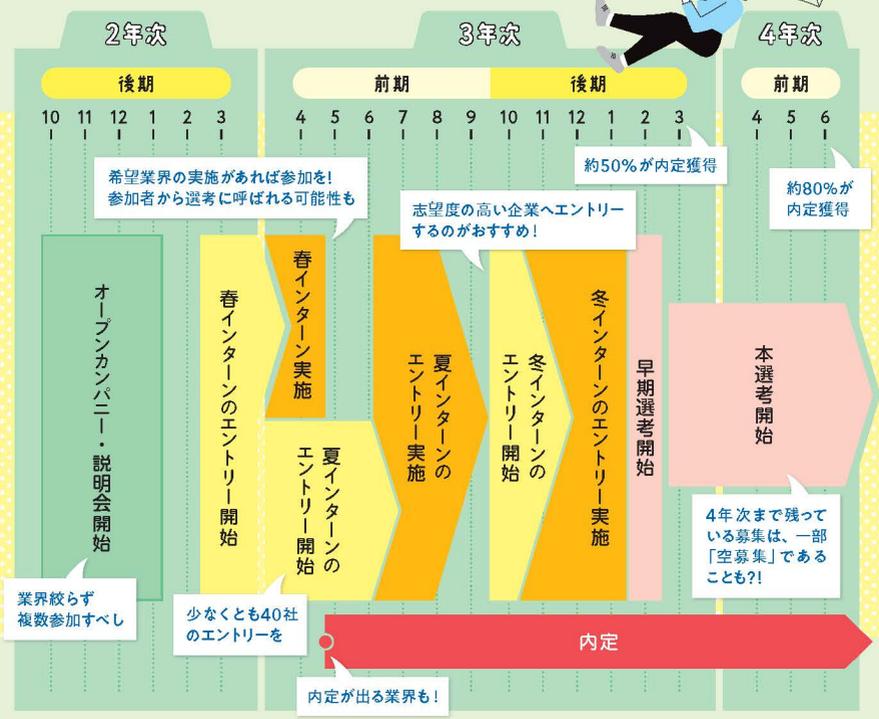
全体像と必要な準備をわかりやすく解説

就職活動ガイド 入門編

大学生生活の過ごし方は就職活動(以下、就活)に直結する。学業だけでなく、サークルやアルバイトなど多様な経験を通して自己分析や対人スキルを磨き、計画的に業界・企業研究を行い、自信をもって選考に臨む準備を始めよう!

※本誌の就活関連情報は、戦略就活塾Abuild就活が監修しています

2030年卒の就活スケジュール



※就活スケジュールや内定率は本誌の制作段階における最新情報に基づき予想。参考:2026卒就職プロセス調査(2026年卒)[2025年6月1日時点 内定状況]

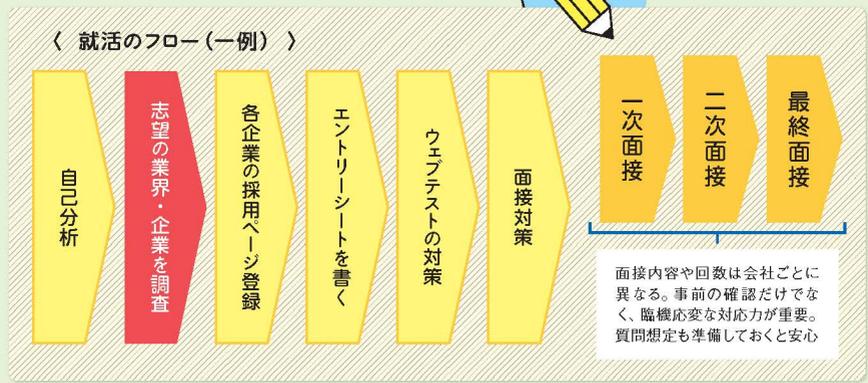
就活を始めるにあたっての心構え

大学生生活の過ごし方は就活に直結する。大学1~2年は多様な活動に挑戦し、3~4年で就活本番に臨む意識が必要だ。学業や資格取得だけでは不十分で、チームでの経験やコミュニケーション力を積極的に磨くことが求められる。自己分析や経験の言語化を楽しみ、自信

をもって語るエピソードを増やすこと。計画的に行動し、効率より挑戦を優先することが重要であり、少なくとも夏のインターンでは40社の面接を経験するくらいの積極性が必要だ。大学のキャリア支援やセミナーも活用し、社会や企業への理解を広げよう。



就活の手順とは?



就活は段階的に取り組もう。就活のフローは上記の通りだ。まず自己分析で自分の強みや価値観を整理し、次に企業研究や業界研究で志望先を明確にしたい。そのうえでエントリーシートやウェブテストの対策、面接対策を行い、選考へと臨む流れが基本だ。志望の業界・企業の検討がいちばん悩むところだろう。1年次から右記の書籍を読むなどして、自分の将来をイメージしておこう。

〈 就活生におすすめの書籍 〉

『就職四季報』(東洋経済新聞社)
掲載料なく中立的につくられた企業研究用ブック。必ず1冊は持たたい

『業界地図』(東洋経済新聞社)
過去最多194業界を網羅し、就活生必携の業界研究の定番本

『就活四季報』(東洋経済新聞社)
掲載料なく中立的につくられた企業研究用ブック。必ず1冊は持たたい

『業界地図』(東洋経済新聞社)
過去最多194業界を網羅し、就活生必携の業界研究の定番本

〈 1年次から読んでおきたい一冊 〉

『新版 ずっとやりたかったことを、やりなさい。』(サンマーク出版)
著:ジュリア・キャメロン 訳:菅 靖彦
人生の決め方に悩む学生へ、自分にワクワクする習慣を提案する一冊

大学生生活TIPS

プロが伴走する就活で可能性を広げる「Abuild就活」

中堅からトップ企業まで学歴を問わず対策できる国内最大級の就活塾だ。就活対策だけでなくキャリア教育や社会人教育を受けられる。いつ入塾しても同価格で卒業まで伴走してくれるのがうれしい。

戦略就活塾 Abuild就活



先輩の体験談 早期から自己分析やガクチカづくりを開始

大学2年生の2月に入会し、早期からの基礎固めを始めました。Abuild就活の伴走を得て、外資系コンサルティング会社のインターン内定を獲得しました。



法政大学 OB Hさん

入塾生'S VOICE

大学1年生・Aさん(男性)
受験の悔しさをバネに1年から入塾。手厚いサポートとコスバのよさが決め手でした。

大学1年生・Bさん(女性)
就活は早期からがいいと聞き、また3年次に予定している留学中にも安心できるよう入塾。

〈 大学1年生・入塾生の親御さん 〉
親として就活の支え方がわからず、穏やかな息子をひとりて競争の世界で戦わせるのが不安で入塾させました。

有給インターン・アルバイトは目的で選ぶ！

社会経験を将来の強みに変える

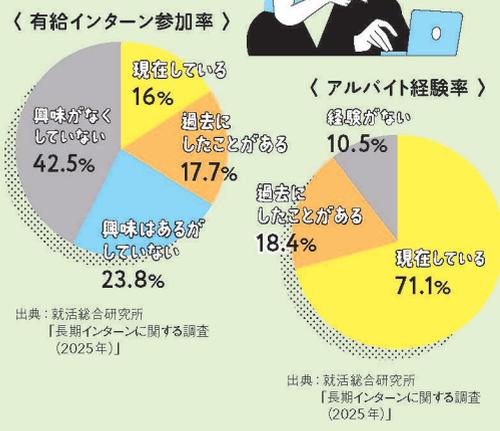
大学生活での有給インターンやアルバイトは、ただ働くだけでなく将来の力になる経験だ。始める前に目的を考え、情報を集めて比較することが大切。選定方法や注意点を合わせて検討して、最も適切な環境を探そう！

● 有給インターンとアルバイトの違いって？

| | 有給インターン | アルバイト |
|--------|------------------------------------|----------------------------------|
| 目的 | 就業体験を通じた自己成長・職業理解・スキル習得(自己投資)など | 主に金銭的報酬を得ること(お金を得る手段) |
| 期間 | 3か月以上が基本。週3日以上出社など会社ごとに条件 | 長期・短期さまざま |
| 内容 | 社員同様の実際の業務に携わる(マーケティング、エンジニアなど) | 指示された作業をマニュアル通りにこなすことが多い |
| キャリア形成 | 内定につながる可能性も。実践的なスキルや人脈が身に付く | 卒業後の社員登用は少ない。スキルやキャリア形成には結びつきにくい |
| 報酬 | 主に時給制。アルバイトより高時給(1200円~1500円以上)なども | 主に時給制。最低賃金に近い求人も多くある |
| 特徴 | 裁量幅が大きく、昇給や成長が期待できる。自ら考えて動く力がつく | 隙間時間を活用しやすく、シフト制で働きやすい |

最も重要なのは何を得たいか、自分に合うか

有給インターンとアルバイトは、社会経験という点では共通するが、目的と位置づけは大きく異なる(上記「有給インターン・アルバイト比較表」参照)。アルバイトは大学生の約7割が経験し、安定した業務を通じて責任感や基礎的な対人力を身に付ける場だ。一方、有給インターンの参加率は1割程度と少数だが、実務を通じて業界理解やスキル習得を目指す点に特徴がある。始める前に「何をgetしたいか」を明確にしたうえで、自分に合う選択をすることが最も重要だ。



選定方法と注意点



業務内容と成長環境で選ぶ

有給インターンとアルバイトのどちらを選定する場合であっても、業務内容と成長環境を具体的に確認することが欠かせない。募集文言だけで判断せず、実際に任される仕事や裁量の範囲、指導体制を把握したい。とはいえ、大学生の本業は学業。そのため、学業との両立が可能かは重要なポイント。勤務時間や成果への期待値も重要な判断材料だ。注意点として、「インターン＝必ず成長できる」と過度に期待しすぎないことが挙げられる。いずれにしても主体的に学ぶ姿勢がなければ、単なる作業経験で終わる可能性も。



有給インターンシップ参加のメリット

実務経験がキャリア形成に生きる

有給インターンの最大のメリットは、実務を通じて社会で求められる力を体感できる点にある。課題設定力や報連相、期限を意識した行動など、教科書では学びにくい力が身に付く。また、社員やほかのインターン生との関わりから、働く価値観や将来像を具体化できるのも強みだ。自己PRや進路選択の軸としても活用でき、就活やキャリア形成にも生きてくる。



- 1 キャリア形成・職業意識が明確に
- 2 社会人との交流・実践経験が積める
- 3 就職活動への理解と意欲が向上

業務を通じて仕事の現場を体感でき、キャリア形成や職業意識を考えるきっかけに。社会人との交流を通じて実践的なスキルやマナーを学び、就職活動への理解や意欲も高まる

出典：厚生労働省「学生・企業の接続において長期インターンシップが与える効果についての検討会議調査報告」

先輩の体験談

自分の得意分野と出会うきっかけに

有給インターンシップで動画編集とマーケティングの実務を経験。複数業務を経験し、自分の得意分野を知る機会になりました。



慶應義塾大学 環境情報学部 2年生 小野さん

先輩の体験談

多世代交流で対人スキルが向上

高校時代から憧れていたドーナツ店で働いています。多様な世代との関わりで、コミュニケーション能力を磨いています。



A大学 教育学部 日本語支援専修 1年生 Sさん

先輩の体験談 テスト前などにシフトの融通がきく飲食店でのアルバイトをしています。まかない付きで節約につながるのもポイント。

大学生活の準備とトラブル対策

大学生活は自由度が高く、自分で考えて行動する場面が増えていく。履修や人間関係、金銭管理など、知っておくと安心なポイントに加え、PCや住まい、生活用品の準備まで、大学生活をスムーズに始めるためのヒントを紹介する。



大学生活を始める心構え

大学生活は自己管理が鍵

大学生活では、高校までとは学び方や人との関わり方が大きく変わる。履修登録や単位の仕組みは自分で確認・判断する場面が増え、最初は戸惑う人もいだろう。また、クラスが固定されないため、友人関係が流動的になりやすく、ひとりの時間が増えたと感じることもある。生活リズムや時間の使い方が自由になるぶん、日々の過ごし方を自分で整えていくことが求められる場面も増えていく。こうした変化に、少しずつ慣れていくことが大切になる。大学生活では、経験を重ねるなかで、自分なりのリズムや優先順位が見えてくることが多い。早めに大学の仕組みを知り、困ったときは周囲を頼りながら進めていくことで、大学生活はより過ごしやすくなっていく。



今の自分に当てはまるか、チェックしてみよう

大学生活で知っておきたいモノ・コトリスト

1 情報収集

- 履修登録や単位の仕組みはわかっている
- 授業や時間割を決めるときに参考情報がある
- 大学からの大事なお知らせが届く場所を把握
- 図書館や学割など、学生向けサービスがわかる

▶ P.21 「大学生活に役立つツール」へ

2 PC選び

- 自分の学部・学科に必要なPCの条件がわかる
- 持ち運びやすさやバッテリー時間は確認している
- 大学で使うソフトに対応しているかを把握
- 入学後すぐ使える状態で準備できている

▶ P.22 「大学生活の必需品! PCの選び方」へ

3 賃貸物件探し

- 通学にかかる時間や方法をイメージできている
- 家賃や初期費用のおおよその目安を知っている
- 周辺環境や生活のしやすさを確認している
- 内見のときに見るポイントを知っている

▶ P.23 「賃貸物件選びガイド」へ

4 家電選び

- ひとり暮らしに必要な家電を整理できている
- 部屋の広さに合ったサイズを考えている
- 新品・中古・レンタルの違いを知っている
- 購入や設置のタイミングをイメージできている

▶ P.23 「ひとり暮らしの家電の選び方」へ

大学生活に役立つツール

毎日の管理を、少し楽にしてくれる存在

大学生活では、履修登録や課題管理、試験日程の把握など、自分で管理しておく必要がある情報が少しずつ増えていく。そうした日常の管理を支えてくれるのが、大学生向けのアプリやウェブサービスである。時間割や課題を整理したり、授業選択の参考にしたたり、ノートや資料をまとめて管理したりと、用途に応じたツールを使うことで、確認や探し直しにかかる手間を減らすことができる。レポート作成や情報収集、お金の管理なども、ツールを活用することで、落ち着いて進めやすくなるだろう。右記のお役立ちツールはその一例だ。生活スタイルや学び方に合わせてツールを選び、必要に応じて取り入れていくことで、日々の管理がしやすくなる。

役立つ情報が満載!

「大学生活の歩き方」サイト

大学生のための実用的なハウツーや有識者の声を掲載



困ったときの相談先

迷ったら、大学の相談窓口へ

大学生になると、授業やサークルなどの学内活動に加え、アルバイトや課外活動など、学外での行動範囲も広がっていく。それに伴い、人間関係や生活面で思わぬトラブルに直面することもある。こうした場面で大切なのは、ひとりで抱え込まず、早めに相談することだ。多くの大学には、学生支援センターや学生相談室など、学習や生活、進路に関する悩みを相談できる窓口が用意されている。また、履修や単位のことははじめ、人間関係、生活リズムの悩みなど、「どこに相談すればいいかわからない」と感じたときも、まずはこうした学内の相談先を頼ってみるのがおすすめだ。困ったときに相談できる場所があることを事前に知っておくだけでも、大学生活を安心して送るための支えになる。



お役立ちツール

すごい時間割



あらかじめ登録されている授業を選ぶだけで時間割を作成でき、他の学生と共有もできるサービス。スマホから手軽に確認・編集可能。移動中や友人との会話のなかで時間割を見比べたい場合に便利。

Notion



メモや資料、やることの整理などをまとめて管理できる情報整理ツール。スマホでは簡単なメモや確認に、PCでは授業ノートの整理やレポート作成など、用途に応じて使い分けながら活用されている。

Walica ヲリカ

複数人での割り勘や立て替え精算を、できるだけ手間がかからない形で計算・管理できるスマホアプリ。友だちとの食事やイベントが多い大学生活のなかで、支払いをスムーズにまとめるためのマストアイテムだ。

J-STAGE

日本の学術論文を中心に、査読付き論文や研究資料を検索・閲覧できる論文検索サイト。ゼミでレポートや論文を書くときや、テーマを深掘りして調べものをするときに、信頼できる情報源として活用される。

先輩たちの

“困った”体験談

単位を取ることを優先しすぎて、学内にあまり友達ができませんでした。あとから振り返ると、少しもったいなかったなと思います。



お金の管理がうまくできず、気づいたらその日暮らしのような生活になっていました。

レポートを友達に見せたら、ほぼ同じ内容で先に提出され、不正を疑われたことがあります。本当に焦りました。



大学生活の必需品！PCの選び方

大学生活では、授業やレポートだけでなく、就活やサークル、自己管理までPCを使う場面が多い。4年間を効率よく快適に過ごすためにも、自分にぴったりの1台を用意しよう。

文系と理系で異なるスペック

文系は資料作成など汎用作業が中心のため、軽量で動作が安定したスペックを。一方、理系は計算や分析、開発作業も想定し、快適に使える処理性能と拡張性を重視したい。

先輩の体験談

PCはレポート作成や就活、卒論などで大活躍！大学入学前にPCを準備し、触っておいて正解だった。膝に置いて操作できるサイズ感もお気に入り。

文系向けPC 汎用作業が中心の“軽量・安心スペック”

- ▶ Word / PowerPoint / Zoomが中心で“重い処理は多くない”
- ▶ 共同編集(Google Docs)やPDF閲覧はメモリ8GBで十分

推奨スペック

- ・CPU: Intel Core i5 / AMD Ryzen 5 Intel Core i5 第12世代～第15世代 AMD Ryzen 5 5000シリーズ以降
- ・メモリ: 8GB以上(推奨:16GB)
- ・ストレージ: SSD 256GB以上
- ・重量: 1.0～1.3kg前後(持ち歩き前提)
- ・バッテリー: 10時間以上
- ・画面: 13～14インチ



理系向けPC 計算・分析・開発まで“4年間に耐えるスペック”

- ▶ Python / R / MATLABなどの処理でメモリ使用量が多い
- ▶ 研究データ(画像・動画・シミュレーション)が容量を圧迫
- ▶ 理工学部の多くが「メモリ16GB以上」を推奨

推奨スペック

- ・CPU: Intel Core i5/i7 第13～15世代 AMD Ryzen 5-7 7000シリーズ以降
- ・メモリ: 16GB必須(最低ライン)
- ・ストレージ: SSD 512GB以上
- ・GPU: オンボード可。ただし画像処理系は外部GPU(GeForce)推奨
- ・重量: 1.2～1.6kg
- ・画面: 14～15インチ

想定されるPCの利用シーン

大学生活ではPCを使う場面が想像以上に多い。ここでは、大学生が直面するであろう代表的なPC活用シーンを3つに分け、それぞれの主な用途を紹介。意外と長く使うこともイメージして、準備しておこう。

| 1 授業・課題で使う | 2 プライベートで使う | 3 就職活動で使う |
|---|--|--|
| 授業・講義 授業の配布資料の閲覧、ノート作成、発表資料の確認に使う | サークル・学園祭 資料作成やメンバーへの連絡調整など、企画・組織運営に役立つ | 企業研究 企業情報の収集や応募状況の整理に使う |
| 課題・レポート 文章作成やレポートに必要な調査、引用整理などを効率よく行う | 趣味・創作活動 動画編集やデザインなど表現の幅を広げる | インターン・アルバイト 職場・企業への業務連絡や資料作成など、実務に対応する |
| ゼミ・研究 資料整理やデータ管理、卒論作成・発表に使う | | キャリア形成 生成AIなどのスキル習得やポートフォリオ作成に活用する |

PC選びで困ったら…

大学生生活の歩き方 編集部

「スペックのことはよくわからない」という不安に寄り添い、編集部が大学生生活にちょうどいいモデルを選選。自分のスタイルに合わせて直感的に選んでも、十分に満足できるラインナップを揃えた。新しい生活への準備を、ここから一歩進めてみよう。まずはこれらのモデルを自分なりのPC選びの基準にしてみるのもありだ。

賃貸物件選びガイド

拠点となる住まいは、「どこに住むか」以上に「何を優先するか」を考えることが大切。「大学までの近さ」「家賃を抑える」どちらを重視するかで選択肢は大きく変わる。失敗しない賃貸物件選びのために、下記もチェックしておこう！

【契約前のチェック項目】

- 初期費用の総額で検討する
- 通学・生活動線を最優先にする
- 周辺環境を必ず現地を確認する
- 設備・間取りは“学びやすさ”で選ぶ
- 契約条件と管理体制の質を見る



日当たりだけでなく雨戸の有無もチェック！

ひとり暮らしの家電の選び方

大学生のひとり暮らしでは、家電選びの小さな判断ミスが毎日の不便につながる。例えば「入居後にサイズが合わず買い替えが必要になった」「使い勝手や音が気になり生活リズムに影響した」ということも。こうした失敗を防ぐには、購入前に下記の購入前の注意点をチェックしよう。事前のひと手間が、快適で無駄のない新生活へとつながる。

【購入前の注意点】

- サイズ・設置スペースの確認
- 容量は“適正サイズ”にする
- 電気代(年間消費電力)をチェック
- 音の大きさ・静音性
- 配送・設置料金を含めた総額で比較



デザイン性だけでなく、サイズや機能性もチェックしたうえで購入したい

賃貸物件で困ったら…

学生情報センター(ナジック)

学生情報センターは学生の住まい探しだけではなく入居後の生活をサポートするサービスを提供。居心地の悪い住まいは集中力を下げ、生活リズムも崩しやすい。大学生のひとり暮らしでは、家賃と初期費用の総額、通学しやすい立地、治安や防音性、学びやすい間取りやネット環境などを重視したいもの。大学生の賃貸物件探しは大学の合格発表直後に集中するため、早期行動が重要だ。「ナジック」では、合格発表前に予約可能な制度を用意。進学先確定前でも物件を押さえられ、後悔の少ない住まい選びを支えてくれる。



現状回復をめぐるトラブルとガイドライン

退去時の現状回復にまつわるトラブル防止ガイド



家電選びに困ったら…

foodable (フーダブル)

パナソニックの月額制サブスクリプションサービス「foodable」では月額980円(送料込・税込)～新生活向けに手軽に家電をそろえられる。冷蔵庫・電子レンジ・炊飯器・洗濯機の中から必要なものを選んで利用でき、利用期間終了後は買取も可能。出費が重なりがちな引っ越し時の負担を軽減できる。単身向けに実用性とコストを両立したサービスだ。



期間限定
クーポンコード
入力で、初月
1,000円割引
クーポンコード
CSS26
※2026年7月31日
まで有効

月額払いのため必要な期間だけ利用できる
※コンバトスタイルシリーズ
2・3・4機種コースのみ適用



大学生生活 mini COLUMN

大学生活における
ひとり暮らし率は30%!

通学時間や生活の自由度を重要視し、入学をきっかけにひとり暮らしに挑戦する大学生は約30%。生活能力が段階に向上するのでおすすめです。
玉川大学 農学部OB 田巻さん



出典：株式会社ガロア「大学生の住居・住まいに関する実態調査(ガクセイ協賛)(2023年3月)」

Publisher: ODK Solutions Company, Ltd.
All Rights Reserved

Real Map for Your Life

定価：PRICELESS

(本体0円＋税0%)

画像・図版：Adobe Stock, PIXTA
本冊子に記載されている会社名・製品名は、
各社の登録商標または商標です。



Produced by :Updemy × Arukikata



Publication date: Feb. 2026

金融＋で、未来をプラスに。 RESONA GROUP

応援したい、 その一歩。



りそな教育ローン

☑ 入学金や授業料以外にも幅広い用途に対応

入学金や授業料だけでなく、教科書、部活動、学習塾、修学旅行など
あらゆる教育関連費用に活用可能

☑ 合格前やお支払い済みでもお申込み可能

教育ローンであれば入学前の借入れも可能です。また既に支払い済みのものでも
3か月以内であればお借入れ可能

詳しくはこちら

