

UTSUNOMIYA UNIVERSITY

# INTERNSHIP GUIDEBOOK

2023

宇都宮大学 インターンシップガイドブック2023



目 次

インターンシップ .....	1
単位の認定 .....	3
国際インターンシップ .....	4
公募型インターンシップ .....	6
実習前 .....	8
実習中 .....	11
実習後 .....	13
これからの学生生活 .....	15

# インターンシップ



## □■ インターンシップとは ■□

インターンシップ（就業体験）〔以降、インターンシップと表記〕とは、**学生が在学中に企業や官公庁など実際の職場で、自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うことです。**アルバイトと違い、社員と同じような分野で働くなかで、企業・仕事・働くことを理解するものです。社会に目を向け、社会人としてのモラルを学び、将来の職業選択の目を養う**絶好のチャンス**です。

## □■ インターンシップで自分の可能性を探る ■□

近年、特に大きく経済・産業界・企業が変わっています。その中で働き方、労働条件も多様化しています。そのため、**みなさんが今後どのように生きていくか、どのような人生を過ごしたいか考え行動することが大切です。**そのきっかけ作りとしてインターンシップに参加し、学生時代に積極的にチャレンジして自分の可能性を探ってください。

## □■ インターンシップで得られるもの ■□

1. 企業での仕事の仕方・内容を見て体験することによって、企業というもの、そこで働くということの**具体的なイメージが掴めます。**
2. 自分の学んでいる専門科目が社会とどう関わっているか、役に立っているかが分かり、**大学での学修目的が明確**になります。
3. 仕事に対する**自分の適性や興味を考えるきっかけ**となります。
4. 卒業するまでの間に**何をしておくべきかが見えて**きます。
5. 企業・官公庁の方や他大学のインターンシップ生と**出会えます。**

### インターンシップ参加学生コメント

- ・実際に企業で働くことで、ホームページやパンフレットでは知ることの出来ないこと、大学にいるだけでは分からないことを学んだ。
- ・社会に出て行く前に身に付けておかなければならないことを確認できた。
- ・業界に興味を持っていても具体的にどのようなことをするのか分からなかったが、今回のインターンシップでイメージが掴め、就職活動にも役立ちそうだ。

## □■ 今後のインターンシップの動向 ■□

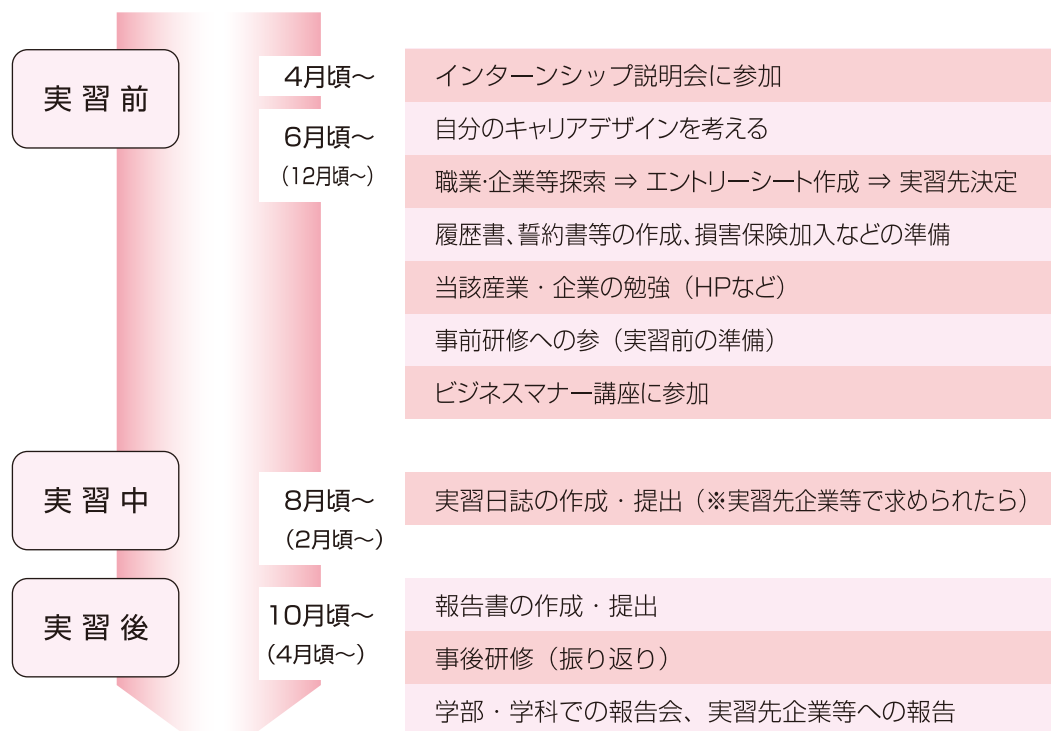
インターンシップの形態については、近年、従来からの「職場体験」的なインターンシップだけでなく、多様な、目的や方法のものが出てきました。例えば、単なる就職活動支援ではなくて、社会人としての基礎的な能力やリーダーシップの育成、専門分野と関連した業務の実践による学習意欲の向上等、キャリア形成や専門分野の教育効果という観点から、さまざまな形態が模索されています。こうした中で、比較的長期に渡り企業の課題解決や事業に参画するといったタイプも多くなってきました。このようなインターンシップを通じて、チームワーク、コミュニケーション力、課題解決力、企業・組織の理解などの能力が育まれることが期待されています。

また、企業ではさらにインターンシップ活用の重要性が高まってきており、低学年からの参加機会の増加や夏季休業期間中だけでなく、春季休業期間中に実施する企業（機関を含む）が増加しています。

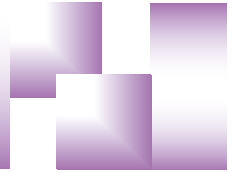
皆さんは、なぜ、どういうインターンシップをしたいのかをよく考えて、早い時期から自分にあったインターンシップに積極的に参加することが期待されています。

## □■ 大学のガイダンス等を活用したインターンシップの主なスケジュール ■□

### 〔夏季（春季）の例〕



\*（ ）内は春季インターンシップの場合の主なスケジュール



## □■ 単位の認定 ■□

参加するインターンシップによっては、各学部の授業として単位が認定される場合があります。詳細についてはシラバスや各学部の実習先の探し方を参照してください。

また、各学部の授業として認められない場合でも一定の要件を満たせば基盤教養科目として単位が認定されます。詳細は以下の通りです。

### 基盤教養科目としての単位認定

本学ではインターンシップに参加し、一定の要件を満たせば基盤キャリア実習として単位が認定されます。単位の認定は1単位または2単位です。実習内容及び実習時間、報告書等で総合的に判断されますが、おおよそ45時間程度で1単位が認められます。

詳細についてはシラバスを確認してください。

### 学部・研究科としての単位認定

各学部・地域創生科学研究科の下記授業科目についてはシラバスを参照してください。

地域デザイン科学部	建築インターンシップ 社会基盤インターンシップ
国際学部	国際キャリア実習
共同教育学部	教育実践インターンシップ
工学部	インターンシップ A、B
農学部	生物資源科学インターンシップ 応用生命化学インターンシップ 農業環境工学インターンシップ 森林インターンシップ
地域創生科学研究科	実践インターンシップ 国際インターンシップ 地域デザイン工学インターンシップ 建築インターンシップ I～VI

インターンシップについて不安なことや分からないことなどがあったらキャリアセンターもしくは工学部附属ものづくり創成工学センターにお気軽に相談してください。

キャリアセンター

TEL : 028(649)5106

工学部附属ものづくり創成工学センター

TEL : 028(689)7070

# 大学開発・主催のインターンシップ

## 【国際インターンシップ】



### 概要・目的

国際的な現場において語学力、異文化理解、専門知識などグローバル人材に必要な基礎的および応用的能力開発を目指すインターンシップで、夏季・春季休業期間中に2～5週間程度、海外の団体等に出向いて行きます。海外企業や工場、海外の大学等が主な実習先となっており、学部3～4年生、院生を対象としています。2020年度からは、海外渡航を伴わないオンライン形式も開始しました。

### 応募をする際の留意点

募集時期になりましたら、掲示板（留学生・国際交流センター事務室、4号館1階廊下及び各学部）等でお知らせします。

応募の際は、申請書を留学生・国際交流センター事務室のホームページからダウンロードしてください。また、分からないことなどがありましたら、留学生・国際交流センター事務室に相談しましょう。

### 受け入れに関する手続き

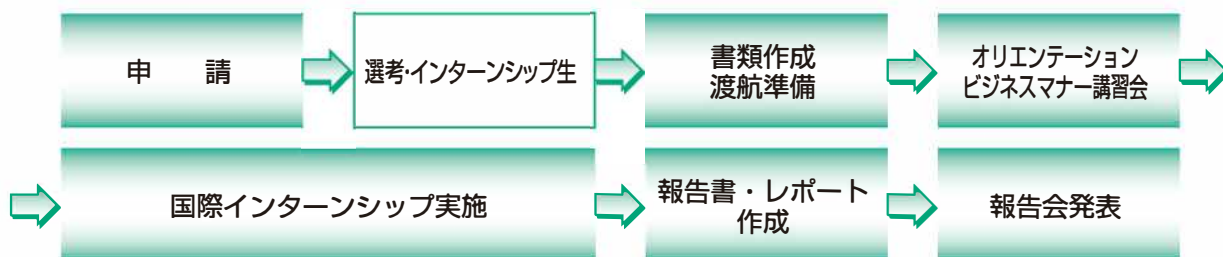
書面および面接による選考を行い、実習先を決定します。受け入れが決定したら、参加にあたってのマナー講習会、危機管理オリエンテーションなどを実施しますので、必ず参加してください。また、並行して大学を通して契約書等に関する諸手続きを行います。

なお、海外渡航を伴う場合、海外での事故、病気、飛行機の遅延等の事態に備え、「学研災付帯海外留学保険」の加入を義務づけています。

### 単位の認定

一定の要件を満たせば各学部の科目として、もしくは基盤教育「自由科目」として単位が認定されます。8ページの「単位の認定」を確認してください。

### 国際インターンシップの流れ



### 問い合わせ先

留学生・国際交流センター事務室 峰町4号館1F TEL: 028(649)8179  
More Info: <http://intl.utsunomiya-u.ac.jp/study/study07.php>

## 危機管理の基本 ～ 自分の危機管理は自分で行う。他人任せにしない ～

### □■ 海外渡航時の危機 ■□

①政情不安定（テロ、暴動）、②犯罪被害（凶悪犯罪、詐欺、窃盗）③ドラッグ、④ギャンブル、⑤交通事故、⑥無賃乗車・車内窃盗、⑦山海の事故・遭難、⑩自然災害（地震、津波、台風）、⑨感染症、⑩損害賠償、⑪対日感情、⑫異文化不適合、⑬タブー 等

### □■ 身を守るための行動① 利用できるサービス ■□

※ 最新情報・利用条件の確認。最新情報は、複数あたること

- ・日本アイラックの安否確認アプリ「Pro Finder」：下記付帯海学加入後ダウンロード
- ・外務省渡航登録サービス「たびレジ」 （渡航前に、必ず登録）  
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>
- ・外務省海外安全ホームページ： <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・在外日本国大使館または（総）領事館
- ・現地の公共サービス（ツーリストポリス、インフォメーション・センターなど）
- ・旅行社の現地サービス、旅行保険会社
- ・厚生労働省「FORTH 海外で健康にすすむために」：<http://www.forth.go.jp>
- ・NHKワールド：<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

### □■ 身を守るための行動② タブーを知ることは自分の身を守ること ■□

- ・現地の社会生活の規範と宗教の規範を絶対に軽視しない。
- ・現地の人がしてはいけないと考えていることは、自分もしない。

### □■ 保険の加入（必須） ■□

- ・学生教育研究災害障害保険（学研災）、学研災付帯賠償責任保険（学研賠）
- ・学研災付帯海外留学保険（付帯海学）※クレジットカード付帯の海外旅行保険では不十分。

### □■ 予防接種 ■□

- ・法定の予防接種はもちろんのこと、外務省や厚生労働省のホームページ等で感染症等の情報を確認し、必要に応じ予防接種を受ける。

### □■ 海外渡航中の宇都宮大学緊急連絡先 ■□

◆留学生・国際交流室

Tel.: (+81)-28-649-5099 Email: [uiintern@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp](mailto:uiintern@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp)

◆日本時間の土・日・祝日または夜間：宇都宮大学 正門案内所(24時間対応)

Tel.: (+81)-28-649-5044

# 公募型インターンシップ(自由応募)



## □■ 公募型インターンシップ ■□

### 企業等に直接応募する場合

インターンシップには企業等が独自にインターンシッププログラムを企画し、実施しているものがあります。大学宛にも募集案内が届いています。UU Career Navi やキャリア・カフェにある掲示板(峰町4号館1階廊下)等を確認してください。また、参加したい企業が決まっている場合にはHPで探してみましょう。

### 外部団体(インターネットなど)を通して応募する場合

インターネットなどでインターンシップ先を探せるサイトがあります。幅広い企業を探索したい方、興味のある方にお薦めです。また、起業・ベンチャー企業に興味のある人、政治に興味のある人向けのサイトもあります。  
(検索例) 各地域の県・市・経営者協会・商工会議所などのホームページ、就職情報サイトなど

## □■ 応募をする際の注意点 ■□

公募型インターンシップは下記の点に十分注意し、個人の責任で応募してください。分からないことがあったらキャリアセンターに相談しましょう。

- 希望するインターンシップ実習先の情報を調べましょう。  
インターネットや会社四季報などの業界情報誌、経済に関する雑誌等で調べるなどの方法があります。また、各学部の先生やインターンシップに参加した先輩の話を聞いてみましょう。
- 自分の目的に照らしてインターンシップの内容を吟味しましょう。  
インターンシップとして適当な内容になっているのか、アルバイトのように単純作業ではないかなど、内容を確認してから応募しましょう。
- 大学を通して申し込まなければならない場合には、  
大学を通じて申し込みを行われなくてはならない場合、授業などで学部・学科の教員から指示がある場合を除き、キャリアセンターで手続きをとりますので、必ず応募締め切り日の5営業日前までに関係書類を整えて相談してください。

## □■ 受け入れに関する手続き ■□

実習先が決定し、大学での手続きが必要な場合は、速やかにキャリアセンターに申し出てください。その他、分からないことや不安なこと、実習に際して困ったことがある場合は、遠慮せずにキャリアセンターに相談しましょう。

## □■ 外国人留学生インターンシップ ■□

日本での就職を目指す外国人留学生向けのインターンシップです。  
大学宛に募集案内が届いたものは、UU Career Navi や掲示板(峰町4号館1階廊下)等を確認してください。その他、東京外国人雇用サービスセンターのホームページで公開されているものもあります。  
希望者は、キャリアセンターにお越しください。

## □■ 問い合わせ先 ■□

キャリアセンター TEL : 028(649)5106







インターンシップを有意義にできるかどうかは、みなさん次第です!!

## □■ 基本的な心構え ■□

目的意識を持って、積極的に参加しましょう。

インターンシップは、実際の職場で仕事を体験し、将来の職業選択の目を養う絶好のチャンスです。そのチャンスを最大限に生かすために、事前に自分の将来・就職・働くことについて考えを整理しましょう。その考えを念頭に置き、インターンシップで何を学びたいのか目的意識を持って積極的に参加しましょう。



思い込みや先入観を捨てて、好奇心を持って参加しましょう。

インターンシップは、自分の視野や可能性を広げるものです。思いこみや先入観のない心で、積極的に参加してください。そうすれば、きっと多くの「発見」「学び」「やりがい」「たのしさ」に出会えるはずです。

“自分自身でインターンシップを有意義なものに作り上げていく”という気持ちがとても大切です。



実習先の方々は、業務多忙の中、みなさんを受け入れてくださっています。その事を決して忘れてはいけません。時には、インターンシップ担当者の方が実務に追われ、みなさんに十分な対応が出来ない場合もあります。しかし、その状況を否定的に捉えるのではなく、そのような中で「自分はどうすべきか」を考え、行動してください。「与えられたことをする」だけの姿勢ではなく、積極的に質問や提案をしてみてください。

謙虚な気持ちは  
忘れずに!

## □■ 事前指導・事前準備 ■□

インターンシップに臨む際の心構えや注意点などを確認するために、キャリアセンターや各学部で行われる説明会や事前指導に、必ず参加しましょう。目的を明確にすることでより多くのことを学ぶことができます。

また、事前準備として、実習先である企業等の会社概要や仕事内容についてよく調べましょう。同じ業界の他の企業等についても調べることで違いが分かり、その企業の情報がより明確になります。様々な情報を事前に得おくことにより、インターンシップ中の理解度をより深くすることができます。

## □■ 経費について ■□

インターンシップはアルバイトではありませんので一般的には無給です。インターンシップにかかる交通費・食費等も原則として自己負担です。

## □■ 保険の加入について ■□

インターンシップに参加する際には、万が一に備えて保険に加入しなければなりません。本学の正規学生が入学時に加入しているのは「学生教育研究災害傷害保険（学研災）」と「学研災付帯賠償責任保険（学研賠）」です。

この「学研災」、「学研賠」をインターンシップに適用させるには、キャリアセンターに「学校行事（就業体験）参加届」を事前に提出することが必要です。忘れずに手続きしてください。（※授業として参加する場合を除く）

なお、大学生協で案内している保険でも、学研災と学研賠以上の補償がされるものであればインターンシップに参加できます。こちらの加入については生協で確認してください。

※「学校行事（就業体験）参加届」はキャリアセンターHPまたはキャリアセンターにあります。  
※留年などで正規の修業年限を超えて在籍している場合は「学研災」「学研賠」への再加入が必要。詳しくは学生支援課窓口（峰キャンパス学務棟2階）にお問い合わせください。

### <保険加入料>

1 年 間	1,340円
2 年 間	2,430円

\*当該年度分を含めて、残りの修業年限分加入してください。

## □■ ビジネスマナー ■□

基本は常に相手の気持ちに立って考えることです。状況の把握・理解と人間としての謙虚さ、礼儀正しさ、感謝の気持ちをもって行動しましょう。実習先の顧客からはその実習先の一員として見られていること、また、実習先からは「宇都宮大学の学生」としてみなさんの行動が宇都宮大学を代表するものと見られることに留意しましょう。

※キャリアセンターでは5～6月頃「ビジネスマナー講座」を実施しています。積極的に参加しましょう。

### 挨拶・言葉遣い

人間関係は挨拶に始まり挨拶に終わると言われています。感じの良い挨拶は人間関係の潤滑油となります。職場の人に好印象を持っていただき、スムーズな実習が出来るように、良く声を出して挨拶をしましょう。また、常に丁寧な言葉遣いを心がけましょう。

### コミュニケーション

仕事をする時や職場で話をする時は、笑顔で明るい声を心掛けて積極的にコミュニケーションをとりましょう。また、相手の気持ちを受け止め、相手の言おうとしている意味を感じ取りましょう。

## ■ ■ 仕事をする上で大切なこと ■ ■

自分の行動によって、先々に起こりそうなことを予測しながら仕事をしましょう。

### 報告・連絡・相談（ホウレンソウ）

1. 仕事を進める中で得た情報や必要事項はいち早く報告して、関係者が共有する。
2. 命じられた仕事の結果を的確かつ迅速に報告・連絡する。
3. 仕事を進める中で問題となりそうな事案や対応が分からない事は取り返しのつかないことになる前に必ず相談し、対処する。

### 指示の受け方

1. 呼ばれたら明るく返事をし、担当の元へ行く。
2. 指示内容は必ずメモに書き留める。
3. 話は途中で遮らず、最後まで聞く
4. 5W3Hを整理し、疑問点は質問する。
5. 要点を復唱確認し、「かしこまりました」と言って受ける。

#### 5W3H

- ・What（何を）
- ・When（いつ）
- ・Where（どこで）
- ・Why（何のために）
- ・Who（誰と）
- ・How（どのように）
- ・How much（いくらで）
- ・How many（いくつ）

## ■ ■ 身だしなみ ■ ■

身だしなみは第一印象を大きく左右します。不快な印象を与えないよう、下記のチェックリストを参考にし、清潔かつ機能的で職場の雰囲気合う身だしなみを心がけましょう。

#### 身だしなみチェックリスト ✓

- 髪型・髪の色
- 服装
- 靴
- 爪
- アクセサリー

## ■ ■ 前日の準備 ■ ■

- ・交通経路の確認をしておきましょう。
- ・体調を整え、遅刻・欠勤をしないように早めに就寝しましょう。
- ・忘れ物のないよう下記をチェックリストを参考にし、所持品を確認しましょう。

#### 持ち物チェックリスト ✓

- 印鑑
- 筆記用具
- 腕時計
- インターンシップガイドブック（本冊子）
- 健康保険証（携行できない場合はコピーを持参）
- 学生証
- メモ帳
- 必要書類（実習日誌等を含む）



## □■ 気を付けること ■□

- ・遅刻しないように、朝は余裕を持って出かけましょう。
- ・インターンシップ担当者の指示に従って行動しましょう。
- ・実習先での説明をよく聞き、疑問がある場合は積極的に質問しましょう。  
(質問をする時は、担当者の状況を見て支障がないときに礼儀正しく)
- ・勤務時間中は決して私用でタブレットやスマートフォン等を使わないようにしましょう。(電源を切るか、マナーモードにしておきましょう)
- ・実習先には業務上の機密がたくさんあります。情報の漏洩にはくれぐれも注意しましょう。
- ・実習中得た情報は、絶対に持ち出さない、しゃべらないこと。(守秘義務)
- ・実習先の備品を私物化してはいけません。大切に扱い、使用した物は所定の場所に返しましょう
- ・差別的な言動をしたり、悪口、陰口、身体的な特徴を話してはなりません。
- ・金銭の貸し借りをしてはいけません。トラブルの原因になります。



## □■ 実習日誌の作成 ■□

インターンシップ中は実習日誌を作成し、実習先担当者の確認を受け記録を残しましょう。日誌をつけることで、その日の実習内容を振り返り、学んだことや疑問点を整理できます。

官公庁では指定様式で求められることがあります。また、授業科目で参加する場合は、必ず担当職員に事前に確認して下さい。

## ■ ■ 実習中のトラブル等への対処 ■ ■

### 遅刻するとき（遅れそうなきも）

実習先の担当者に遅れている理由と到着予定時刻を連絡しましょう。そして、出勤後に遅れた理由を再度述べ、丁寧にお詫びしましょう。

大切なことは、遅れそうなきもにも直ちに連絡することです。担当の方はみなさんが来るのを待っていて心配しているのです。

\*遅れることを連絡するとき

例) 「おはようございます。インターンシップ実習生の〇〇です。〇〇の理由により〇分ほど遅れます。申し訳ございません。」

\*出勤したあと

例) 「おはようございます。〇〇の理由により遅くなり、大変申し訳ございませんでした。その分、挽回するように頑張りますので、よろしく願いいたします。」

### ミスをしてしまった場合

自分で抱え込まず、すぐにミスの内容について実習先担当者に報告・お詫びをし、対処方法の指示を受けましょう。取り返しがつかなくなる前に「報告・連絡・相談」をしっかりとしなければいけません。

例) 「申し訳ありません。〇〇をしてしまいました。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、どのようにしたらよろしいでしょうか。」

### 事故や怪我をした場合、損害を与えた場合

大至急、実習先担当者に詳細な状況を報告しましょう。大学の担当者にも連絡をしてください。

### セクハラ・パワハラを受けた場合

身体を触られた、デートの執拗な誘いを受けた、飲み会等でデュエットや酌を強要された、言葉の暴力を受けたなど、セクハラ、パワハラを受けた場合は、一人で悩まずに大学の担当者に相談してください。

### インターンシッププログラムに意見や不満がある場合

状況を見ながら、実習先担当者へ自分の意見を伝えてみましょう。大きな問題点については、大学の担当者に相談しましょう。



## ■ 報告書の作成 ■

実習を振り返り、自分の体験をまとめることはインターンシップ体験を今後の学生生活にどう活かしていくかを考えるときにとても大切です。体験したときに感じたことや学んだことは時間が経つにつれて記憶が薄れてしまいますが、報告書にまとめることで就職活動をする際に振り返ることができます。

実習後、1ヶ月以内にキャリアセンターに提出して下さい。

### 報告書（学生→大学）

【実習終了後、1ヶ月以内にキャリアセンターに提出する。】

#### 学校行事（就業体験）報告書

学生所属氏名等	学部	学科	年
	地域創生科学研究科	専攻	年
	学籍番号		
氏名			
受入機関名			
実習部署・指導担当者			
期 間	令和 年 月 日 ～ 月 日（ 日間）		
プログラム概要 (テーマなど)			
スケジュール	プログラム内容（具体的に記載）		
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			
5日目			

## ■ ■ お礼状 ■ ■

インターンシップを無事終えたら、すぐにお礼状を書きましょう。  
具体例を交え、丁寧に、感謝の気持ちを込めて書いてください。

お礼状（例） ↓

拝啓 ○○の候、貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

先日のインターンシップでは大変お世話になり誠にありがとうございました。（具体的なエピソードを盛り込んでください。）

このインターンシップを通して、社会人として自覚を持つことや、仕事に対する責任感を持つことなど、非常に多くの事を学ぶことができました。また、自分の未熟さを痛感し、自分自身を見直すよい機会となりました。

今回、お忙しい中ご丁寧なご指導をしてくださった皆様、改めて感謝申し上げます。今回のインターンシップの経験を今後の大学生活や就職活動に活かし、邁進してまいります。

今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

敬具

令和○○年○月○日

宇都宮大学○学部○年  
宇 大 太 郎  
〒三三ノ八五〇五 宇都宮市峰町三五〇

○○株式会社○○〇〇様

- ◆ 企業・団体等の名称などは、略さず正式名称を間違えないように正確に！
- ◆ 実習先の担当の方に、どなた宛（社長、所長、工場長など）にお礼状を出すか確認しましょう。
- ◆ 自分の名前・住所を明記することを忘れずに！





## Message

インターンシップお疲れ様でした。大変なことも多かったかと思いますが、それ以上に学んだこと、感じたことがあったと思います。みなさんはこのインターンシップで大きく成長したことでしょ

う。さて、この実習をさらに意味あるものにするために、これからの学生生活について考えましょ

## これからの学生生活

みなさんはインターンシップに参加し、実際の職場で仕事を体験することで、将来働くことの具体的なイメージが少し掴めたことと思います。ここで、改めて自分の将来のビジョン、キャリアプランを考えてみましょう。その実現のためにいつまでにどのようなことをすればいいのか、これからの残された学生生活でどのようなことをしなければならないのかが見えてきます。

しかし、自分がまだ何がしたいかはっきりしないということもあると思います。そんな時はまず、改めて下記のように自己分析をし、また職業探索や業界研究をして世の中にはどんな職業があるのか調べてみましょう。このとき大切なのは、自分で考え込まないで、友人や先輩、親など周りの人とも話をし

## 自己分析

て意見を聞くこと、またサークルやアルバイトなど積極的に人と関わり行動してみることで、そこから見えてくるものが必ずあるはずで

す。改めて自分について考えてみましょう。自己分析は大変そうだなと思っているかもしれませんが、しかし、自己分析はこれからの将来・就職・働くことについて考える基礎になります。自分の長所・短所、自分にとって大切な価値観は何か、どんな生活スタイルを望んでいるかなどじっくり考えましょ

## 職業探索・業界研究

う。自己分析の方法は、友人や周りの人に自分の印象や意見を聞く、過去の経験を振り返る、職業興味や職業能力等に関する検査を受けてみるなどがあります。しかし、自分一人ではイメージが掴めないという方もいると思います。そういった場合はキャリアアドバイザーの先生に相談してましょ

う。UU Career Naviでキャリア進路相談の予約を受け付けています。インターンシップ実習の前に受入先について、また業界について調べたことと思います。実際に働いてみて実習前に調べたことやイメージと合っていた部分、また新たな発見もあったこと

～ みなさんは、自分の道を自分で選ぶための大きな一歩を踏み出したのです ～

**宇都宮大学  
キャリアセンター**

〒321-8505 栃木県宇都宮市峰町350  
TEL:028(649)5106 FAX:028(649)8184  
E-mail : uu\_career@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp