

# はじめての就活

大学受験のその先を!



UNIVERSITY OF TOYAMA

作成: 富山大学学生キャリアサポーター

# はじめに

「はじめの就活」を手にとっていただきありがとうございます。

この冊子を手にした皆さんは、ラッキーです!!!

この冊子を読むことで、皆さんの学生生活がより彩り豊かになることでしょう。

早速ですが、皆さん、就活に対してどのようなイメージをお持ちでしょうか？

「就活?なにそれ?」「まだ先のことだね。」「大変そうだな。できれば避けたいなあ。」

一般的に、このようなネガティブな印象が強いように感じます。

私たち、富山大学学生キャリアサポーターは、このように考える学生に

「早期から就活に取り組もう/意識しよう」と思ってもらいたい!

もっと就活を前向きにとらえてほしい!という思いを胸に活動を進めています。

この冊子も、例外ではありません。

特に大学1年生の皆さんに向けて、将来を考えることの大切さや就活経験者である先輩方のインタビューなどを掲載し、就活の基礎的な情報を発信しています。

この冊子を読んだ後、皆さんに少しでも前向きに将来(自分自身)と向き合おうとする姿勢が生まれていたら、嬉しいです。

とは言いましたが、ただ「就活に早くから取り組んでほしい」と考えている訳ではありません。

根底には、目的意識を持って学生生活を送ってほしいという思いがあります。

何かに打ち込む事、熱中する事はかけがえのない糧になるでしょう。

また、それらの経験が自分の価値観や根底にある想いに気づききっかけとなるかもしれません。

この冊子を通して、これからの学生生活を素晴らしいものにする、そのお手伝いができたら

何より嬉しいです。

**ぜひ最後まで目を通してみてください!**

## 目次

はじめに	1p	基本的な企業の就活	13~14p
目次	1p	企業インタビュー	15~18p
1年生~4年生のスケジュール	2~5p	先輩インタビュー	19~25p
就活とは	6p	企業就職以外の道	26~27p
自己分析	7~8p	おわりに	28p
業界・業種研究	9~10p	執筆者・協力者紹介	29p
インターンシップ	11~12p		

# 1年生~4年生のスケジュール

1年生

いよいよ大学生活が始まりました!!慣れないことも多いかもしれませんが、やりたいことに挑戦していきましょう!

4月

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

どんな4年間を過ごしたいのか、4年間を通して何をやりたいのかを見つけてみよう!

富大生に聞いた!  
取って良かった  
資格ランキング!!

1位 TOEIC  
2位 秘書検定  
3位 簿記

※学生キャリアサポーター実施のアンケートより

資格取得や就活を楽にするために、単位は低学年のうちに取得しよう!

“なんとなく”生活していたら「もう1年経ってしまった...」と感じてしまうことも...目的意識をもって大学生活を過ごそう!

部活動見学やアルバイト探しはお早めに!  
交友関係を広げよう!



先輩に聞いた!  
大学1年生でやっておけば良かったと思うこと  
(キャリアサポアンケートより)

- ・勉強
- ・資格取得
- ・留学
- ・コミュニティ拡大
- ・アルバイト
- ・留学
- ・恋愛
- ・部活/サークル活動
- ・長期インターン
- ・自己分析
- ・将来について考える
- etc...

# 1年生～4年生のスケジュール

2年生

進級し、大学生活に慣れ、得意不得意、好き嫌いが見え始める学年になりました。社会人の方と交流してみたり様々な種類のバイトをしてみたり就活を意識した活動始めるチャンスです。

2年生のうちに自己分析をしっかりと行っておくことで3年生になって就活を始めた時にスムーズになるよ!

多くの先輩が「低学年時から自己分析をしておけばよかった...」と後悔しているとのこと。



4月

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

夏休みや冬休みなどを利用して企業の説明会などに参加してみるのもあり!4人に1人の大学2年生が、既にキャリア教育等を経験済みとのデータも!

(マイナビ2023調査)

運転免許は2年生の雪が降る前までに取るのがオススメ!

就活が始まって忙しい3年生になる前の2年生の長期休みに、思い切って遠くまで旅行へ行ってみたりと、何か挑戦してみると良いかも?

# 1年生～4年生のスケジュール

3年生

本格的に就活が始まる学年になりました。就職ガイダンスをはじめインターンシップやエントリーシートの作成、面接の練習、業界・業種研究、自己分析など採用活動に向けて対策・準備を早めに進めていきましょう。

就活  
START!

夏のインターンシップに参加するためには春から準備をスタートさせよう!

就活でのWEBテストや院進学、公務員など試験がある方は対策をしっかりとしよう!

(富大先輩へのアンケート結果より)

本当にその進路選択で良いのか?

3年生になると多くの方が、進路を真剣に考え始めるよ。すでに進路を決めていても、視野が狭くなりすぎないように様々な道を調べ、いろいろな選択肢を提示した結果、具体的な行動計画を立てるのがオススメ!

4月

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

業界研究・業種研究  
まずは広く調べてみよう。  
(詳しくはP9~10へ!)

インターンシップ

8割以上の就活生がインターンシップ等に参加しているよ。この時期の夏のインターンシップはとっても大切!

「マイナビ 2023年卒大学生インターンシップ調査(中間総括)」の結果

ESを書く

ESはブラッシュアップするのに時間がかかるよ。早めを書いて周囲の人に意見を求め修正を繰り返すことが大切!!



# 1年生～4年生のスケジュール

4年生

ついに就活の山場を迎えます。面接ではこれまで経験してきたことを活かし、自分を出し切り熱意をもって取り組んでください。そして、大学生生活の残り1年を充実させましょう。



4月

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

## 選考解禁(6月1日)

6/1時点の内定率は73.1%(注1)。つまり、選考はこれより前にはじまっています。4年次より前に内定がきまるなど選考の早期化が進んでいるといえるんだ。

注1: リクルート就職プロセス調査、2023卒より

内定後、内定者課題やセミナーなど企業から社会人になるためのミッションが与えられるんだ。内定がゴールではなく新たな始まりなんだ!

## 内定式・内定者懇談会(10月)

内定式とは、学生に正式に内定を通知する式典のことだよ。内定者懇談会では、内定者と社員が話せる場が設けられているよ。

## 卒論提出

大学生生活の集大成! 大学に何か足跡を残して卒業するとカッコイイ!

# そもそも『就活』って何?

就活って何だろう? 働くってどういうことだろう? 将来をなかなかイメージすることができない方も多いのではないのでしょうか?

今回、そんな疑問を尾山先生に尋ねてみました!!



地域連携戦略室  
尾山 真先生

企業研修講師やキャリアカウンセラー養成が専門分野。2016年より「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(COC+)」統括コーディネーターとして地方創生に携わる。

**Q** そもそも「働く」とはなんですか。「就活」はなぜ行うのでしょうか。



## 就活≠やりたい仕事を就活期間に見つける

大学1,2年生の皆さんの中には、やりたい仕事や働く理由がまだ決まっていない人も多くはないのでしょうか。今の時点で決まっていなからといってそれに思い悩む必要はないと思います。「働く」の意味は人によって異なり、転機となる機会や様々な経験を積むことで明らかになります。30代、40代あるいは50代になってやりたい仕事を見つける人もいます。学生時代の活動の中で、あるいは将来働きながら見つける「自分にとって楽しいこと」や「自分にとって価値のあること」が働く意味のタネになります。やりたい仕事が見つからないからと行動しないのではなく、まず就活をはじめてみる事からスタートしてはいかがでしょうか。

**Q** 富大生の就活の現状はどうなっていますか。また、全国の就活生と比較して、どのような点が特徴ですか。



都市部の学生は早くから就活に時間を割いて取り組み、面接の話し方などの就活スキルを身につけています。対して、地方の学生は、都市部の学生と比較すると就活のスタートが遅いと一般的に言われています。就活スキルを身につけることは内定取得のために必要な事だと思いますが、就活スキルが身につければそれでいいのでしょうか。もし就活スタートが遅いけれど、勉強・アルバイト・サークル活動といったことに力を注ぎ、学生のうちに出来る経験を十分に培っているのだとしたら、表面的な就活スキルではなく、経験によって内面的魅力が大学時代から磨いていると言えます。そうした内面的魅力は就活だけでなく人生の宝物になるはずです。

尾山先生  
ありがとうございました!  
皆さんも、今からたくさんの「楽しい」を見つけていきましょう!

# 自己分析って？

これまでの人生で大学・学部・アルバイト・部活など、様々な選択をしてきたと思います。では「**なぜ**数あるうちその選択肢にしたのか？」自己分析とはそれを自分で分析・把握し理解することです。

## 目的

自己分析は自分の軸を見つけ、納得のいく進路を決めるために行います！まず将来の「やりたいこと」「なりたい姿」が何か、その夢はどのような業界業種で叶えられるのか、そしてその業界の中でもどのような企業であれば自分がイキイキと活躍できるのかを見つけ、後悔のない道に進むために行います。

## 就職活動の大まかな流れ

1

### 将来の「やりたいこと」を見つける

★この段階で十分な自己分析が必要です

自分の「やりたいこと」を見つけるための自己分析。

2

### 業界・企業を決める

★自身の価値観ややりたいことがその企業で叶えられるかどうかを見極められる力をもつためにも自己分析はとても重要です。

どのような社風の企業で働きたいのか、という価値観を知るための自己分析。

3

### 面接で自己PRやガクチカをアピール

★まずは自分のことを自分自身が理解しなければ企業に伝えることは難しいでしょう。

## 目的

なぜその強みを？  
なぜその活動を頑張れたのか？を知るための自己分析。

### 自己分析が十分だった時

- ① 自分に向いている・向いていない仕事まで分かる
- ② 面接で話す内容に一貫性が生まれる
- ③ 将来の目標ができ、理想像に近づけるために積極的に行動するようになり就職活動のモチベーションが高まる
- ④ 一度、自己分析の方法を習得したので今後の人生にもいつでも役に立つ

### 自己分析が不十分だった時

- ① 業界や企業が選べない
- ② 志望動機がうまく伝えられない
- ③ 自己PRやガクチカの質問にうまく答えられない
- ④ 入社後に企業の価値観や雰囲気と自身の価値観の違いに気づき早期退社へ
- ⑤ 就活が長期化し精神的負担も大きい

このように、就職活動の様々な場面で自己分析が必要となります。

# 自己分析の方法

就職活動では、対話型・モチベーショングラフ・自分史・ジョハリの窓など様々な自己分析方法が登場します。それらに共通しているのは、物事に対してすべて「**なぜ？**」を探求している点です。その「**なぜ？**」を追求する方法を例題を通して自身の行動や趣味・趣向、価値観に対して自己分析をやってみましょう！！

## ワークシート

Aさん



①なぜ友達と話すことが好きなのですか？

①他者の話を聞くことが楽しいから。



②なぜ楽しいのですか？

②様々な考えに触れられることが嬉しいから。



③なぜ嬉しいのですか？

③自分とは違う考えを知れるから。

以上からAさんは、どのような価値観や考え方も受け入れられることといえるでしょう。では、あなたの好きなことは何ですか？なぜそれが好きなのですか？「なぜ」を繰り返して自分自身の特徴を見つけてみてください。

あなた



①なぜ

① から。



②なぜ

② から。



③なぜ

③ から。



富山大学  
学生キャリアサポーター  
Tohoku Univ. student career supporter



富山大学  
学生キャリアサポーター  
Tohoku Univ. student career supporter



富山大学  
学生キャリアサポーター  
Tohoku Univ. student career supporter



富山大学  
学生キャリアサポーター  
Tohoku Univ. student career supporter



富山大学  
学生キャリアサポーター  
Tohoku Univ. student career supporter



富山大学  
学生キャリアサポーター  
Tohoku Univ. student career supporter

3回では決定的な理由がわからないとき、4回目以降も行って大丈夫です。

# 業界・業種研究

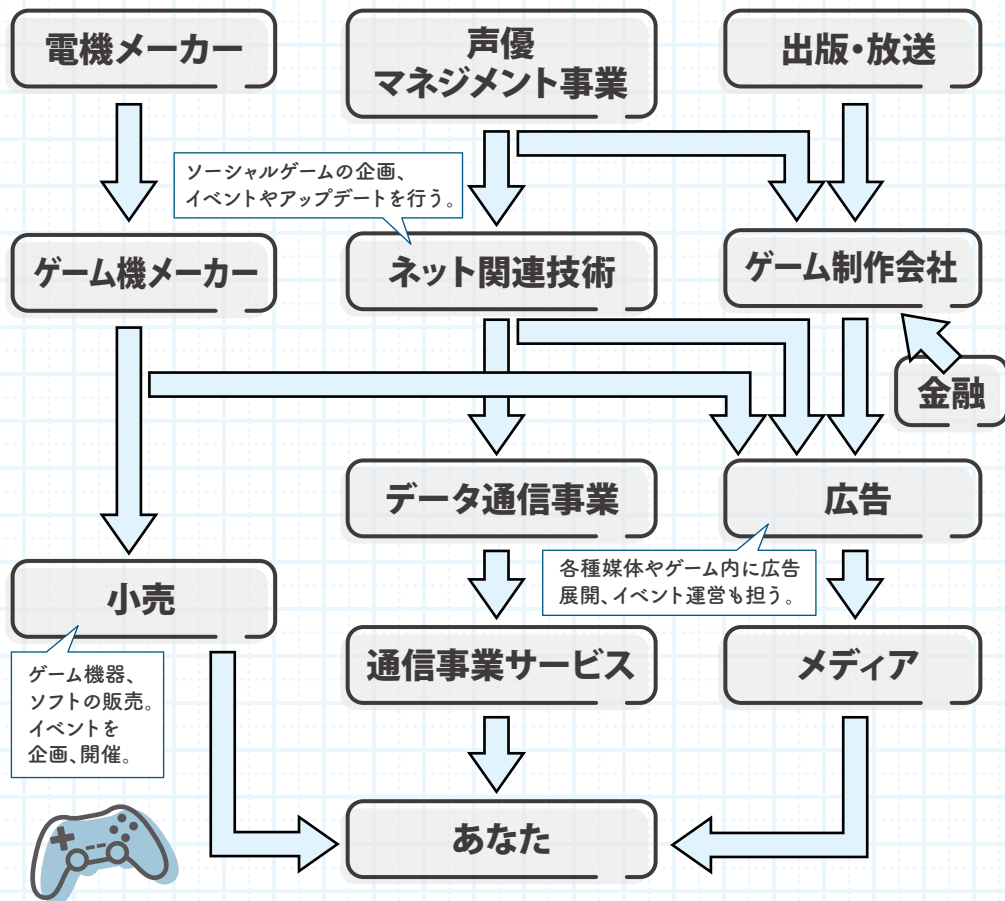
就職活動の自己分析とは自分のやりたいことやなりたい姿・働きたいと思う環境など、働く上での自分自身の譲れない条件を決める作業に当たります。そしてその条件が叶う企業を選定するところまでがゴールです。

譲れない条件(就活の軸)が見つかったら次に業界・業種研究で世の中にある仕事を知しましょう。幅広い業界・業種を知ること、改めて本当にやりたいことが明確になり、富山大学のその学部・学科で何をすべきかを理解することが出来ます。

1年生のうちには世の中の仕事を知ることからはじめましょう。ここでは2つの具体例を通して、商品が出来上がるまでにどのような業界が関わっているのかを考えていきます。

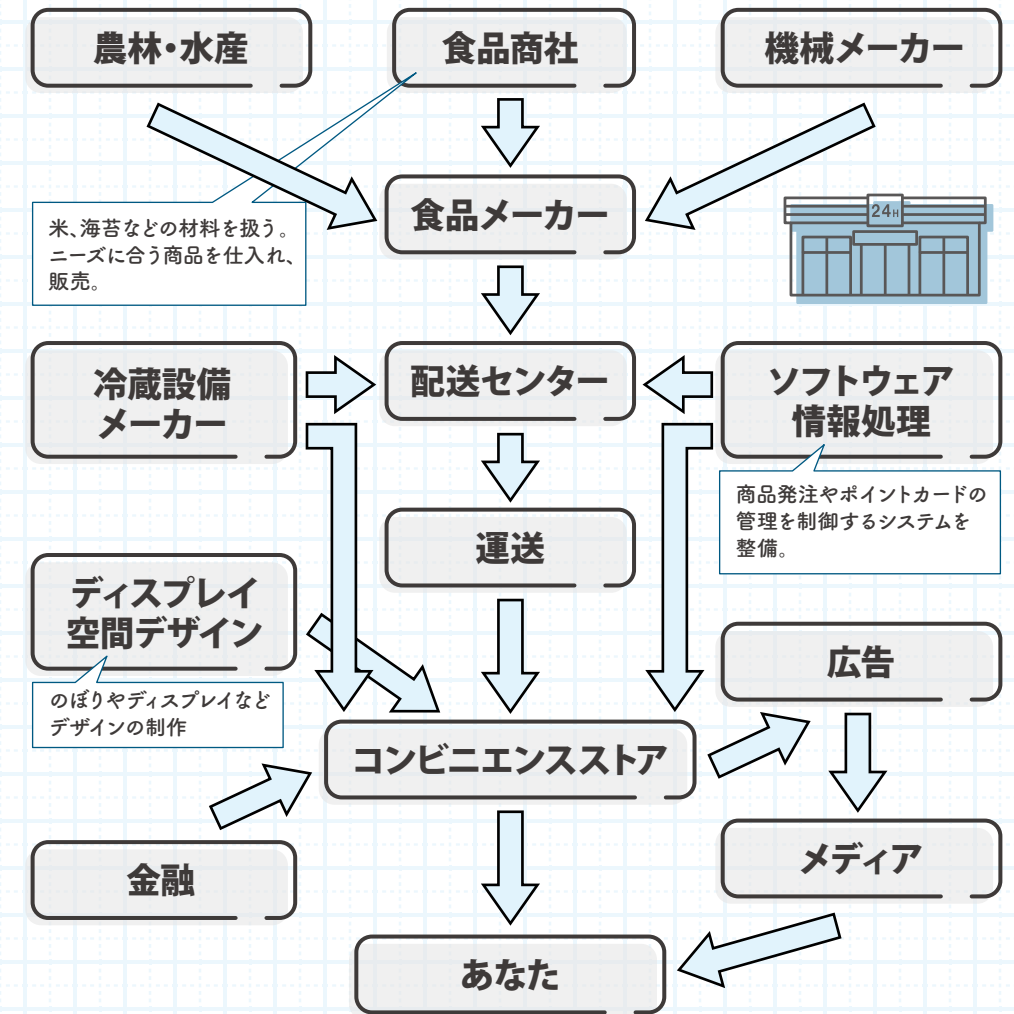
(出典:マイナビ2024 業界研究大図鑑)

## ゲームができるまで



# 業界・業種研究

## コンビニのおにぎりができるまで



このページで紹介したように、商品1つを見ても多くの業界・業種が関わっています。気になる働き方、好きなものから職種や業界について調べてみましょう。視野が広がると自分の可能性も広がります。まずは「知る」ことから始めてみてください。業界を絞ったら次は企業のことを詳しく調べます。P15の企業インタビューを参考に、まずはどのような企業があるのか見てみてください。

# 『インターンシップ』ってなに？

1度はインターンシップという言葉聞いたことがあると思います。簡単に説明すると学生が企業の仕事を実際に体験して、想像するだけでは分からない仕事の楽しさや、会社の雰囲気を知る体験のことです。

このページでは、インターンシップの基礎情報や参加するまでの流れ、参加するメリットや今年度からの変更点をご紹介します。

## インターンシップの基礎情報

3年生



『はじめての就活』劇場スタート!! Start!

今度の夏休みインターンシップに参加するんだ!

おお!頑張って!ところでインターンシップって何?



企業内での研修や実務経験を最低5日間以上体験するプログラムのことだよ!

1年生だと参加できないのかな?



「インターンシップ」は3年生以上が対象になるけど、企業によっては、低学年でも参加できるプログラムを実施していることもあるよ!

おお!それなら参加してみようかな!

1年生



劇場フィニッシュ! Finish!

令和5年度から「インターンシップ」と名称のつくり組みやプログラムの対象者は学部3年生以上に限定されることとなりました。

ただし、マイナビやリクナビ等の各種就活サイトや、企業が募集するものの中には低学年を対象として「インターンシップ」とされている場合があります。参加に当たっては、自身が参加対象となるのか、詳細をよく確認してください。

なお、富山大学就職・キャリア支援センターでは、これまで低学年の学生を対象としたインターンシップを実施してきましたが、令和5年度からは「キャリアスタディ」という名称で実施します。

夏休み期間に実施する予定ですので、興味のある方はセンターからの案内を見逃さないようにチェックしてください!

## インターンシップ等で学べることは?

それぞれのプログラムによって内容が異なり、5日以上のプログラムではホテルの受付業務を体験してみるなど実務を体験する内容であったり、1日だけの短期プログラムでは会社が実際に抱えている課題の解決方法についてグループワークを行うワークショップ型の内容だったり様々です!

このように、会社説明を聞いたり実務体験をしたりすることで、会社名だけでは推測できない事業内容についてや自分が大切にしたい価値観と合った会社かどうか知ることができるなど、多くのことを学ぶことができます!



「企業が実施するインターンシップなどのプログラムに参加する」ということは企業についても自分についても「新たな知識を得る」ということです!!

## 参加までの流れ

参加する方法は?と思っている皆さんに参加までの流れをご紹介します!

### ① 情報を集めよう!!

・大学からの情報提供  
(例) moodle

・就職に関するサイト  
(例) マイナビ・リクナビなどのアプリ

### ② 申し込もう!

気になった企業にエントリーしてみよう!!

### ③ 準備をしよう

大学主催のマナー講座に参加したり、受け入れ先の企業について調べてみよう!

参加



## 参加したい企業はどう決めるの?



企業によって実施するプログラムの内容は様々です! 内容が面白そう、この企業の名前聞いたことがある、などちょっとしたことで大丈夫です! 少しでも気になると思ったプログラムがあれば参加してみてください!

例 地域創生に興味があるなあ → 「地域貢献とは?」をテーマにしたプログラムがある! 参加してみよう!

# 就活の流れ

どのような順序で進んでいくのか、分かりやすいように図で見えていきましょう!!



## ①プレントリー → 自己情報登録

※プレントリー=「御社に興味があります!」という企業への意思表示、説明会や先行の情報が入りやすくなるためのワンクリック。企業について知るために3年生から気軽にプレントリーしてみるのもよいでしょう!

ここからはフローチャートの順に詳しく見ていきましょう!

### ☆選考とは?

**選考:企業が採用する人を選ぶこと。**

具体的な流れの一例

- (・プレントリー)
- ES(エントリーシート)提出=選考申込
- WEBテスト・筆記
- 面接/GD(グループディスカッション)

人によって選考の期間は異なるよ!  
だからこそ、自分のペースで進めていこう!

選考を受ける前段階では、事前に会社情報・選考時期などの**情報収集**が必要です。情報収集を怠ると、情報の取りこぼしから最悪の場合選考に参加できない事も、、、!

### ①「プレントリー」と「エントリー(選考申込)」って何が違う?

「ES」と呼ばれる書類を企業に提出するところから選考はスタートします。就活サイトなどにあるプレントリーと混同しやすいため、注意しましょう!

### ②ESってなに?

**ES:「エントリーシート」の略**

ESは、企業があなたの事をどんな人か知るためのものです。

質問で問われる事

**事実(過去)** どんな経験をしてきたか? **例** ガクチカ(学生時代に力を入れたこと)

**可能性(未来)** どんな人になりたいと考えているか。どんな活躍が見込めるか。 **例** 自己PR、志望動機

評価の基準

**内容**

- ・経験と残した結果
- ・活動のプロセス
- ・ピフオーアフター(成長)の幅 etc.

**構成**

- ・結論ファーストか。
- ・誤字、脱字はないか。etc.

自己PRの達人になるためには、アウトプット力も必要だね!

ESの内容をもとに面接で質問されることがあります。内容は矛盾なく詳細に、**何より相手に伝わりやすいように**書きましょう。そしてそれを**コピー**などをして**保存・記録**しておきましょう。定期的に見直し、アップデートできるといいですね!

選考を受ける

☆選考

②ES(=選考申込)

③筆記試験/WEBテスト

④面接

受けない



### ③筆記試験/WEBテスト

選考のための事前準備はもちろん必須だけど、選考過程で新たな一面に出会うことも!

選考過程で、学生の**能力**や**性格**が企業の求める

それとマッチしているかをはかるために、筆記試験やWEBテストを実施する企業が多くあります。

**主なテストの例** SPI試験 GAB 一般教養科目  
デザイン思考力テスト etc.

早めに試験問題を確認するなど、対策をすることが大切!

筆記試験では、「試験時間に比べて問題数が多い」「難解な問題がある」など、対策が必要なものもあります。コンピュータ操作にも慣れておくべきですね!

**就職・キャリア支援センター**に誰でも見れる問題集があるので是非覗いてみてください!

### ④面接

就活は、学生と企業が「**相互理解**」する場と言われますが、この面接でその力が試されやすいよ!

**面接:学生が面接官に対して自身の人柄や能力、熱意を伝える選考です。**

見られる点

- 身だしなみ、立ち振る舞い
- 会話の内容(矛盾はないか)
- コミュニケーション力(質問の意図を汲み取った返答ができていないか、など)

最近のオンライン面接だと、背景や画面の明るさなどもかなり見られてる!!!

大学入試のような個人面接、集団面接の他にグループディスカッションがある事が特徴です! また、最近は自己PRやお題への回答を動画に収め、提出する動画面接も増えています! 前提として、面接官は学生が企業の利益に貢献できる人物であるかを判断しています。簡潔に、かつしっかりと内容で回答することが大切です。

納得できる就職のためには、「企業に選ばれる人材」である事を自ら表現でき、加えて「企業を選択するための価値観」を自分の中で持つ必要があります。ゴールから逆算し、「今何をすべきか」準備、基礎がためを進めていくことが大切です。



## 「近年の就活」と「これからの就活」

### ● Webテスト、オンライン面接の一般化

コロナ禍により対面ではなく、zoomやMicrosoft Teamsなどを用いたオンライン形式で行う企業が増加しています。日頃からブレイクアウトルームやチャット機能など使い慣れておくことをおすすめします!

### ● 就活の早期化

インターンシップで得た情報を企業が採用活動に活用できる、といったニュースがあるのを知っていますか? また、それに伴った企業の説明などが行われたりします! このように、就活の早期化が進んでいます!



# 企業インタビュー 富山県内の企業を直撃!!

## 富山県庁様

文化振興、産業、観光や福祉などの様々な分野の業務を通して、県民の幸せのために仕事ができることが特色です。国や市町村と連携して仕事をすることもあるため、様々な人と協力しています。最近では富山県の成長を促すウェルビーイングを推進していて、県に愛着を持つ人を増やすための魅力を発信し続けています。



**Q** 県庁への入庁を決めた理由は何かですか？



**A** 県外の大学で富山の文化を勉強して、改めて富山の良さを知り、自分が富山に愛着があることに気づいたことが志望のきっかけです。富山県の課題は県庁という大きな単位であれば解決ができると考え入庁を決めました。



**Q** どのような人が活躍していますか？



**A** 様々な県民の方と交流することが仕事の基本となるので、何かしら強みを持っている人や、様々なことにチャレンジしている人は幅広く活躍されています。



**Q** 学生のうちにやってよかったことはありますか？



**A** 大学生は自分の時間を作りやすいため、色々なことに挑戦することをお勧めします。私は講義で知った司書の資格を取ったり、教授の勧めで外国人留学生向けのレジュメ作りのアルバイトに挑戦したりしました。今は将来について漠然としていても、経験を積んでいく中で興味があることが見えてくるようになります。また、身の回りにある物事を様々な視点から見ると、新しい発見に繋がり、就職活動だけでなく、皆さんの学びに役立つと思います。



### 富山県庁

本庁：富山県富山市新総曲輪1番7号  
<https://www.pref.toyama.jp/>

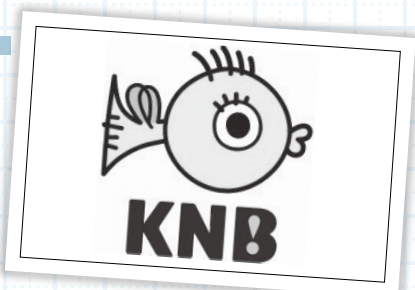


富山県庁様  
 ありがとうございました!

# 企業インタビュー 富山県内の企業を直撃!!

## 北日本放送株式会社様

日本テレビ系列の放送局で、世帯視聴率では2021年度まで14年連続3冠を達成しています。局のイメージ調査でも「地域に密着し、親しみやすい局」と評価されていて、ラジオ・テレビともに70年の放送で培った「信頼」と「番組力」で地域の皆様にとって「最も必要とされる放送局であり続ける」ために、報道番組や情報番組の制作、営業企画や事業活動に取り組んでいます。



**Q** 北日本放送への入社を決めた理由は何かですか？



**A** 主に2つあります。1つ目は高校生の時からニュースを見るのが好きで、報道に携わりたいと思っていたからです。2つ目は地元の富山で働きたいと思っていたからです。富山に本社を構えるメーカーや金融機関は、他県への異動や海外勤務をする可能性が大いにありますが、北日本放送は基本的に富山で働くことができます。そこがローカル放送局の大きな魅力だと感じました。



**Q** 仕事のやりがいは何ですか？



**A** 現在配属されている報道局でのやりがいは、自分が取材して書いたニュース原稿がラジオやテレビで放送されることです。時間をかけて取り組んだことが実際に多くの人の目に触れることは大変嬉しいことです。一方で、責任が大きい部分もあります。一つでも情報を誤ることで大問題になってしまうことがあるため、常に県民の皆さんに正確な情報を伝えることを意識しています。



**Q** 学生のうちにやってよかったことは何かですか？



**A** 旅行です。鉄道の乗り放題切符などを活用し日本全国に行きました。旅行して良かったところは、様々な話のネタができたことです。社会人になってから色々な方と話す機会があり、会話を盛り上げることに役立っています。また、その時の経験から得たことは、就活を行なっていくうえで貴重な判断材料になりました。時間があるうちに色々な所へ行って、経験をしておくことが大切だと思います。



### 北日本放送株式会社

本社：富山県富山市牛島町10番18号  
<https://www.knb.ne.jp/recruit/>



北日本放送株式会社様  
 ありがとうございました!

# 企業インタビュー 富山県内の企業を直撃!!

## 三協立山株式会社様

高岡に本社を持ち、アルミを中心に多分野で挑戦をしている企業さんです。アルミ建材シェアは日本3位! 事業が複数に分かれており、アルミサッシ、水耕栽培による野菜生産システム、他企業の店舗内装、海外でのアルミニウム生産と加工などを行っています。



**Q** 三協立山の魅力を教えてください!



**A** 社員の挑戦を応援しています! 社員は一年に2回目標を立てます。これは会社や部署の目標であったり、個人が会社で成し遂げたい目標となっています。スキルアップのために資格取得をする社員もいます。



**Q** どのような人材を求めていますか?



**A** コミュニケーションがとれる方です。仕事をする上でコミュニケーションが大切になります。また、チャレンジをする精神、協調性、論理的な発言を観点に面接をしています。面接では専門用語を無理に使うことなく、落ち着いて正直に話すことが大切です。



**Q** 大学生へのアドバイスをお願いします!



**A** よく学び、よく遊んでください! 時間はお金では買えません。働き始めると学生時代よりも時間を確保することが難しくなります。目的意識を持って様々なことにチャレンジしてください! また、異なる年代の人と交流しておくことと入社する際に人間関係がスムーズになりますよ。



**三協立山株式会社**

本社: 富山県高岡市早川70番地  
<https://www.st-grp.co.jp/>



**三協立山株式会社様  
ありがとうございました!**

# 企業インタビュー 富山県内の企業を直撃!!

## 株式会社アイザック様

株式会社アイザックは産業廃棄物の収集・運搬から中間処理、リサイクル、最終処分までの一貫したサービスを行う環境事業と機能性ダンボールをはじめとするダンボールの開発・製造を行うパッケージ事業の2つをメイン事業としています。日本で初めて保冷や保温などの機能を持った機能性ダンボールの開発に成功しており、進化し続けている会社です!



左から  
パッケージ事業本部 事務職(和田さん)  
パッケージ事業本部 営業職(坂井さん)  
本社 採用担当(種井さん)

**Q** 大学生活でやっておいたほうが良いことはありますか?



**A** 自分の好きなこと・やりたいことをしてください! そうすることで、ふんわりと本当に自分のやりたいことが見えてきます。私は楽器を演奏することが好きで、大学生時代にお客さんの前で演奏し、喜んでもらう機会がありました。この、人と関わるといふ経験は現在の営業という仕事につながっていると思います。大学は自分のやりたいことの方向性を見出す場だと考えています。



**Q** やりたいことが見つからない人へのアドバイスはありますか?



**A** アルバイトや旅行をしたらいいと思います! アルバイトで体を動かしたり、旅行で新たな刺激を得ることは大切なことだと思います。最初はお金を稼ぐためなど単純な理由ではじめていいと思います。いつの間にか目的が変わっていて、やりたいことが見つかるかもしれません。とりえずやってみるという姿勢を大切にしてください。



**Q** これからの社会で求められるのはどのような人材ですか?



**A** 必要な変化に応じることができる人です。どのような仕事も1つのことだけをやっていればいいというわけではありません。自分の中で線引きをせずに、何事にも興味を持ち、変化し続ける情報を常にキャッチし、対応していくことが大切です。



**株式会社アイザック**

本社: 富山県魚津市大海寺野1181  
<https://www.izak.co.jp/>



**株式会社アイザック様  
ありがとうございました!**

# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました！



人文学部

地方自治体(都道府県)Yさん

Q 地方公務員を志望した理由は？

A 父親が高校の教員で幼いころから公務員という職に興味がありました。だけど私は人前に立って話すことが苦手で教員には向いていないなと思っていました。逆に一步下がって全体の観察をしたりサポート役に回ったりする事が好きでそういった経験を多くしてきました。地方自治体(都道府県単位)は国と市町村を繋ぐパイプとなったり、県全体を観察して社会問題の解決の一助をしたり、県民の生活の基盤を支えたりしています。その点が魅力的に映り、地元の地方自治体に勤めたいと思うようになりました。

Q サークル活動について

A 幼いころからピアノを弾くことや歌うことが好きで合唱団に所属していました。大学3年生の時には、中心学年となって全日本合唱コンクールに向けて練習を引っ張っていく存在に、私はアルトのパートリーダーを担っていました。とは言えぐいぐい引っ張っていくというよりも、自分らしく周りの意見を聞きながら練習をすすめるやり方を取りました。合唱をして一番好きな瞬間は、はじめての全体練習で各パートの音が一つになるとき。重なり合うとこんな音になるのか、という感動とこれから磨きをかけて変化する様子を想像してわくわくとした気持ちになるんです。最後に目標であった中部大会で銀賞を取る事を達成出来たので本当に嬉しかったです。

Q 最後に公務員を志望する1年生へ

A 1.2年生の内は沢山遊んで自分の好きなこととどんどん挑戦して下さい！公務員の2次試験では企業の面接のように必ず「学生時代に力を入れたこと」が聞かれます。好きで努力したことはどんな事でも個性を表す良いアピールポイントになります。正直公務員試験の対策は3年生からはじめても十分間に合うと思いますよ。

# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました！



経済学部  
新聞社 Aさん

Q 今の就職先を選んだ経緯は？

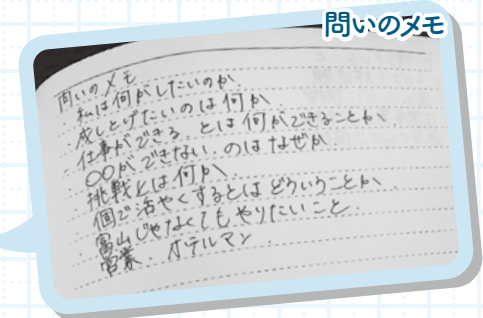
A じっとしている事が苦手で、絶えず関わる場所や人が変化し続ける仕事につきたいと考えていました。また、狭く深くよりも広く多くの人を喜ばせたい、そしてそういった顧客の反応をこの目で見たい、そんな気持ちを大切に就職活動をしました。昔からの憧れもありアナウンサー試験に挑戦しましたが最終試験の前に落選。今の就職先に興味を持ったきっかけはインターンシップ先でのイベントで新聞社の社員の方々と活動を共にした事です。新聞社と聞くと新聞の発行だけのイメージがありますが、地域を盛り上げるイベントの企画や運営も行っています。イベントで社員の方々の生き生きとした姿に心をうたれ一緒に活動していきたいという思いになりました。

Q 大学生活での1番の挑戦は？

A 大学2年生の時、コロナ禍で挑戦したクラウドファンディングです。当時、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で大学の授業がリモートになったり、バイトもサークルも出来なくなったりと大学生活は金銭的にも精神的にも苦しい状況でした。同じ富山の大学生の栄養状態は大丈夫なのか、皆の為に出来る事は何か考えた結果、富山の大学生に安くお弁当を届ける活動をする事に。活動の内容は500円で弁当屋に弁当を発注し200円でそれを売る。差額の300円をクラウドファンディングで集める、というものでした。応援して下さいの方の気持ちを無駄にはできない、学生にお弁当を届けたいという気持ちで毎日必死になって活動しました。結果は成功、無事1000人程の学生にお弁当を配ることが出来ました。

Q 大学生活で成長したことは？

A 自分の中での大切な事を基準に行動できるようになった事です。目の前にある魅力的なことに飛び込み続けた結果、キャパオーバーになってしまった事がありました。そのことで周りの人にも迷惑をかけてしまいました。忙しい状態に満足して目的が見えなくなっていました。そこで自分の考えを整理し、手帳に「問いのメモ」なるものを作りました。これは自分で自分の事を振り返る為の指標です。大切にしたいことなど基準をその都度確認することで挑戦の質が向上したと感じています。



問いのメモ

# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました!

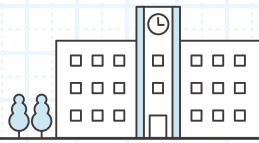


人間発達科学部  
小学校教員 Hさん

Q どんな学生生活でしたか?

A 大学という学びの環境を最大限に活かした生活をしていました。  
具体的には、大学の教授と仲良くなることです。私が通っていた人間発達科学部(現 教育学部)だと、大学の教授は教育界のプロフェッショナルです。研究室をノックでもすれば教授に会えるというこの上ない環境を生かさなくてはと、毎授業終わりに質問しに行っていました。  
また、私は自身が面白いと感じる授業にたくさん当たったので、学校に対してプラスのイメージを持っていたのでそれもよかったなと思います。

Q なぜ教員の道を選んだのですか?



A 高校時代に不登校の私を助けてくれた学校の先生の存在が大きかったです。  
私は元々、起立性調節障害があり高校時代は不登校が続いていました。普通のことすらできなくなってしまった自分が嫌になり、うつのような症状も出ました。しかし、そんな私に真摯に寄り添い、大学進学までサポートして下さった高校の先生がいて、それが私にとってのターニングポイントでした。  
誰かの人生にただ助言をするのではなく、軌道を作る仕事に憧れた瞬間は今でも忘れません。私も「子ども達の人生の軌道を作る素晴らしい仕事してみたい!」と感じ、教師を志すようになりました。

Q 後輩学生へ何かメッセージをお願いします。

A 大学生活は“人生の夏休み”とよく言われていますが、私は逆のことを取って言います。大学の教授との人脈を広げた方がいいと思います。  
私が大学の勉強をここまで頑張れたのは、教授の人脈が広がるという最大のリターンがあったからです。いい成績を取れば名前を覚えてもらえます。YouTubeを見るのを1時間我慢すればレポートが追加で1ページ書けます。そしてなんと、学生は出席させてもらえないような学会に同席させていただいたり、本当に貴重な体験をすることができました。  
このように人脈とチャンスが大学にはたくさん転がっているので、ぜひ活用してみてください。

# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました!



芸術文化学部  
複合商業施設イベント運営会社  
Tさん

Q 入学当初どのような事に悩んでいましたか?

A やりたい事に時間や力を注げないことに悩んでいました。富大の芸術文化学部を選んだのはグラフィックデザインとまちづくりについて学びたかったから。しかし、最初の1年半はコース配属がなく学ぶ目的を見いだせない教養科目や他分野の授業ばかりで入学したことを後悔した時もありました。しかし3年生の時、興味の範囲外にあったプロダクトデザインの授業で転機が訪れました。「オンライン販売で誰かにプレゼントしたくなる靴下のデザインを考える」という課題をきっかけにデザインに起こす前にどんな人にどのような事を届けたいか、どうしたら問題を解決することができるのかを考えるプロセスの楽しさに気付いたのです。それからは立体や平面といったデザインの枠にとらわれず、本当に自分のやりたい事に気づくことが出来ました。芸文のカリキュラムだからこそ気づけた事です。

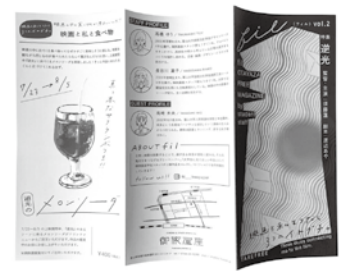
Q 就職先を決めたきっかけは?

A アルバイト先のミニシアターでの活動をきっかけに親会社の職員の方に「是非うちで働いてほしい」と声をかけられた事です。  
3年生の時に御旅屋座という高岡の商店街にあるミニシアターでアルバイトをはじめました。ある日、ミニシアターの代表者の運営会議に呼ばれ学生スタッフとして意見することに。その時フリーペーパーの制作や学生会員制度などを提案しました。元気が失われた商店街で映画館のメインの来客層は地域のご高齢の方。若年層に興味を持ってもらうにはどうしたら良いか、リーターを増やすために何が出来るのかそんな事を考え、共同活動に熱心に取り組んでいたところ親会社の代表の方に声をかけてもらえたのです。自分のやりたいことを求めてもらえて、それが出来るチャンス2度と来ないかもしれない、頑張りたいと思い就職を決めました。

Q これから入学する1年生へメッセージをお願いします。

A 経験してきた事、これから経験することに無駄なことはないと思います。自分に嘘だけはつがずに無理せず流れるに身を任せる時があっても良いんだと思います。今やっていることに葛藤したり目的を見いだせなかったりすることもきっと将来の自分を形成する不可欠な要素。これから無数の選択をしていく中で悩んだ時、迷った時に自分史を振り返ると、判断する指標にもなってくれます。

Tさん作フリーペーパー



# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました!



理学部  
不動産会社 Sさん

Q 学生時代にやって良かったことは何ですか。

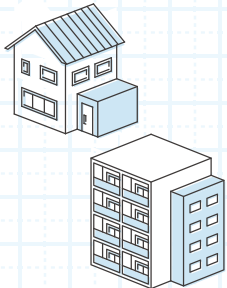
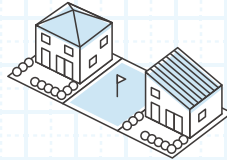
A やりたいことを見つけて、それに全力投球できたことです。富山大学近くにある経営者と学生の交流をコンセプトにしたバー「裏門」を成長させ、学生に気付きと刺激を与えるコミュニティ作りをすることに専念していました。ありがたいことにたくさんの面白い学生や富山の経営者の方々と出会い、この場所をきっかけに富山県への愛着が湧いたのが非常に良かったです。

Q 理学部なのになぜ不動産会社に就職を決めたのですか。

A 私が理学部を選んだ理由は、数学がただ得意だったから」という単純なものでした。数学の研究が将来の職業にどう活かせるのかも全くイメージしないまま今の学科を選んできました。後悔しています。しかし学生生活において様々な経験を重ねる中で、数学とは別に自分のやりたいことを見ることができました。それをかなえられる場所が不動産ディベロッパーの会社だったのです。

Q 後輩達に何かメッセージはありますか。

A やりたいことを見つけ、自分の軸を定める4年間にすれば良いのではないかと思います。進路を選択するとき面接で必ず聞かれる質問は、「あなたはどうしたいの?」です。「私が人生を掲げてやりたいことは〇〇です!」そう言えるようになれば、会社からも引く手あまただと思います。どんなことを言われてもブレない軸ややりたいことがあった方が、言動にも一貫性が出てきますし、成果も出やすく社会から必要とされる人材になるでしょう。



# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました!



工学部  
IT系企業 Kさん

Q どんな学生生活でしたか?

A やりたいと思ったこと、興味を持ったことは全部やったと言える学生生活でした。具体的には、ヘアケア製品での起業、プログラミングの長期インターン、ゲストハウスのスタッフ等です。「今やらないとおまえ一生後悔するぞ!やらずに後悔するより、やって後悔しよう!」と自分に言い聞かせながら過ごしていると、就職活動の時に話のネタに困らなかつたり、学生のうちから戦力となるような仕事経験をすることができました。私の専門は工学系ですが、ヘアケアの事業で起業した経験があったことが評価されたのが印象に残っています。自分の専門分野以外の商品販売経験は評価されないと思っていたのですが、それが就職活動で評価されたのが驚きです。

Q 大学生活での大きな経験は何ですか?

A 最初は1つの物事に囚われず、何でも適度にやるようにしたら良いと思います。ただしその中でも、「普通の学生生活よりも何か1つ大きなことを成し遂げた」と言えるものをやった方が自分の成長スピードとしてはかなり早いです。自分がどういう学生生活を歩みたいのかというプランを立てて、考えることも重要でしょう。唯一後悔がありまして、飲みサーに入って大学生らしいことをやってみなかったです(笑)

Q なぜ工学部に入学し、IT企業に入社を決めたのですか?

A 自分で作ったものをより多くの人に使って貰えるのは情報系だと思ったからです。そもそも私は高等専門学校を卒業後、大学に3年時編入しました。兵庫県の淡路島出身であり、この狭い環境から下克上する唯一の方法が、プログラミングだと考えた私は、高専時代から趣味でプログラミングを学び、大学編入後もプログラミングのインターンで経験を積み、IT企業への入社を決めました。



# 先輩インタビュー

内定が決まった  
富大の先輩に  
インタビューしました！



都市デザイン学部  
マスコミ業界(テレビ) Mさん

Q 就活の流れを教えてください。

A 大学3年生の時は院進学を考えていました。そのため、院に進学するためのTOEICの勉強に力を入れており、月に1回は試験を受けていました。しかし、3年の3月頃に就職も意識するようになり、会社説明会に参加しました。4年の4月になると周りが本格的に就活を始め、院進学も目指していましたが、企業も受けてみようと思い、3月に会社説明会にも行ったことがある、興味のあるマスコミ業界に絞って4月からESを書き始めて提出し、内定をもらうことができました。

Q なぜ院進学ではなく就職をえらんだのですか？

A 3年生の時は就活というものに現実味がなく、周りの人の多くが院に進学するということから自分も院に行こうと思っていました。しかし、4年生になって、本格的に研究を行うようになってから研究の大変さが分かり、院に進んで研究をしっかりと続けられるのか不安に感じるようになりました。そこで、院の勉強と同時進行で進めていた就活で内定をもらっていた会社に就職することを決めました。

Q 1年生へのアドバイスは？

A 多くの人とつながりを作ることが大切です。私は3つのサークルに所属していました。それぞれのサークルで、様々な人と交流することができ、いろんな情報を教えてもらいました。就活に関するものでは、SPIの参考書を譲ってもらったり、自己分析について教えてもらったり、院ではどのようなことをしているのか教えてもらったりしました。部活など、何かのコミュニティに所属し、様々な経験をするのが大切です。また、興味があることには足を向けてみてください。最初は行きづらと思いますが、1回行ってみると何とかなります。これは、就活に対しても同じことが言えます。インターンや説明会には、興味があったら参加してみてください。自分は何がしたくて、何をしたいのか気づききっかけになったり、世の中の仕事について知り、自分の視野を広げる機会になります。最後に、院進学を考えている人にアドバイスです。都市デザイン学部は4年生から本格的に研究が始まります。この時、院進学を少し考えているけれど、研究を続けていくことができるか不安な人は就活を視野に入れながら院進学も目指す方法でもいいのかなと思います。

Q なぜマスコミ業界にしたのですか？

A 単純に興味があり、楽しそうだったからです。自分が働くならどの仕事だろうと考えた時に思いついた仕事がテレビでの仕事でした。住宅業界のインターンシップに参加したり、マスコミ業界以外の会社の採用試験に応募しようと考えたりしたこともありましたが、興味を持つことができませんでした。仕事が楽しそうだと興味を持ち、採用試験を受けたいと思ったマスコミ業界のみに応募しました。

# 企業に進む選択だけじゃない！！

多くの方は、一般企業に入社することだけを「仕事に就く方法」と考えているかもしれませんが、しかし中には起業したり、研究員になったり、フリーランスになったりする人もおり、道の選び方は多様です。富大から各進路に進んだ人を見ていきましょう！

## 起業家



Nさん

### 経歴

4年時にゲストハウスを  
立ち上げ、起業



2年間休学し、別の会社  
(株式会社就活ラジオ)を  
立ち上げ、卒業後はこの企業の  
成長に専念する予定。

Q なぜ起業したのか？

A 理由は2つあって、1つ目はノリと勢いです。就活中にたまたま出会った友人と語り合い、意気投合し、就活するより一緒に語った夢を実現させる方が面白いんじゃないかと思い、リスクそっちのけで突っ走ってしまいました(笑)  
2つ目の理由は、日本を旅しているいろんな価値観の人と交流して、価値観を広げることの大切さに気づいたからです。ゲストハウスには良い意味でネジが1本や2本外れた面白い人達がたくさん来ます。そこに来たお客さんと学生が触れあうことで、学生の生き方や考え方の選択肢が増えれば良いと思っています。今メインでやっている会社は去年立ち上げた2社目なのですが、思えばその想いの延長でこの会社も手掛けています。

Q 立ち上げた会社を継続するという進路を選んだ理由は？

A 自分が学生時代に作ったものを、まだ可能性があるのに手放すのはもったいないと感じ、かつ無責任だと思ったからです。例えば4年生の時に立ち上げたゲストハウスも、富山の学生の価値観を広げたいという想いで作ったし、今の会社も社会的にやる意義があると思い、起こしました。  
どの事業も、やった先に感謝してくれる人がいるのであれば、やる意義もあるのかなと思っています。  
自分自身がやる理由がなかったら就職して手取り早く社会の役に立とうとも思いますが、今ある環境で、多くの人に必要とされる可能性があるうちは、それを磨き上げるのに精一杯になろうと思っています。

Q 後輩学生に何かメッセージを

A たくさん挑戦してたくさん失敗したら良いと思います。しかし、何もしないこともそれはそれで価値があることで、気付いたときにやれば良いと思います。もし何か思い立ったときに、いくらかでも挑戦できる環境が今の富山にはあると思うので、日頃からアンテナを張っておくと良いのかなと。

# 企業に進む選択だけじゃない!!

## 大学院進学



いさん

### 経歴

富山大学工学部  
電気電子工学コースを卒業



富山大学院理工学研究科にて  
有機光デバイス工学研究室に  
引き続き配属される予定



Q

大学院卒業後の進路について

**A**  
一般企業に就職予定です。私は大学と大学院の計6年間で工学分野を極めることになり、工学関係の会社で活躍したいとは思っているのですが、工学の世界だけではなく読書も好きなので、本にまつわる仕事も気になっています。とはいえ、今後私が経験する状況や環境は、自分が考えることに大きく左右されてしまうと思うので、そこで改めて自分と向き合いたいと思います。

Q

どのような大学生活でしたか?

**A**  
勉強に打ちこみ、学ぶ事、探究することの楽しさを実感できた4年間だったと思います。

学ぶ事は元々好きで、理系科目も好きで憧れがありますが苦手です。好きになったきっかけは単純で、自分より勉強ができる友達が数学や物理や化学の知識を使って、日常会話のジョークとして話していたので、自分もそれについていきたいなと思ったからです。

富山大学は自分と同じ学力層が多いのかなと思いきや、工学に関する知識が突出している人が多すぎて焦りを感じた時もありました。しかし、コロナ禍で授業がほとんどオンラインになった2年次の外出自粛期間を使い、苦手なりに家で物理や電気の勉強に打ち込んで少しずつ克服していきました。

その結果分かることも増え、電気の奥深さに気づいたり自分がこれから進んでいく道も拓けたりしたと思います。

Q

なぜ大学院進学(研究)という道を選んだのですか?

**A**  
今進めている電気の研究を極められるところまで極めたい、と思ったからです。

学年が上がるにつれて、大学での電気の勉強に面白さと可能性を見出し、まだ余学び続けたいと感じました。大学院に進学するつもりで大学には入学していたのですが、少しずつ気持ちが高まっていったイメージです。

研究報告会の発表を教授に褒めてもらった事や、高校時代の親友に「人間は勉強し続けなければいけない生き物なんだよ」と言われたことが今でも印象に残っています。

大学を卒業して就職の道を選んだとしても常に学び続けなければいけません。もう少し大学という研究機関で、そこでしか極めることが出来ない分野を出来る限り探究していきたいと考えています。

Q

大学院卒業後の進路について

**A**  
一般企業に就職予定です。私は大学と大学院の計6年間で工学分野を極めることになり、工学関係の会社で活躍したいとは思っているのですが、工学の世界だけではなく読書も好きなので、本にまつわる仕事も気になっています。とはいえ、今後私が経験する状況や環境は、自分が考えることに大きく左右されてしまうと思うので、そこで改めて自分と向き合いたいと思います。

## おわりに

最後まで読んでくださり、本当にありがとうございます。

この冊子は就活や将来に対して不安な気持ちや怖い印象を持っている方々が、就活に対して明るいイメージを持ち、前向きに将来の自分を思い描くことができるようになってほしいという思いから作成されました。

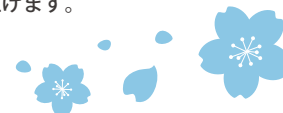
手に取ってくださった皆さんの不安を少しでも取り除き、これからの大学生活や卒業後についてお役に立つことができているのであれば幸いです。

私たち富山大学学生キャリアサポーターは2019年に再出発し、今年で5年目となります。

冊子も毎年発行しており今回で4冊目となりました。

作成にかかる時間が予定よりも長くなってしまったなど、上手くいかないことも多くありましたが今年も無事に皆様の元へ冊子を届けることができ嬉しく思います。

最後になりましたが、この「はじめての就活」を作成していく中でご協力いただいた、県内企業の皆様や富山大学の先生・先輩方、富山大学就職・キャリア支援センターの職員の皆様に心よりお礼を申し上げます。



## 学生キャリアサポーター募集中!!!

大学生になり勉強やサークルなどに熱中しようと考えている皆さん!  
自分の進路について仲間と真剣に向き合える学生キャリアサポーターになってみませんか?  
就活経験が無くても大丈夫です!毎年多くの1年生が活動に参加してくれています!

**活動場所:学生会館2階 就職・キャリア支援センター**

見学・応募希望の方は  
instagramのDMまで  
ご連絡ください!



instagram:  
tomi\_careersupporter

また、オープンチャットでは、  
各SNSでは見られない投稿が  
盛り山です。参加したい方も  
ぜひDMからご連絡ください。



LINE OPENCHAT:  
はじめてのしゅうかつ

Twitterもやって  
いるので覗いて  
みてください



Twitter:  
@toyamasyuu2



## 執筆者一覧

1年	寺田 瑞季 小岩 和葉	櫻井 悠達
3年	黒岩 美晴 伊東 奈桜	飯塚 美汐 今川 遼香
4年	山道 茜 渡邊 緋南	佐々木 優太



## 協力して頂いた企業様

富山県庁 様  
北日本放送株式会社 様  
三協立山株式会社 様  
株式会社アイザック様

## 協力して頂いた方々

地域連携戦略室 尾山先生  
富山大学OB・OGの皆様



### 【就職・キャリア支援センターの紹介】

就職・キャリア支援センターでは進路・就職相談や面接練習など富大生の就職活動支援、キャリア形成支援を行っています。インターンシップ等の相談も行っているため、1年生も気軽に立ち寄ってみてください！

場所：五福キャンパス学生会館2階  
利用時間：8時30分～17時15分

公式LINEもあるのでぜひ追加してみてください→



## アンケートにご協力ください!!!

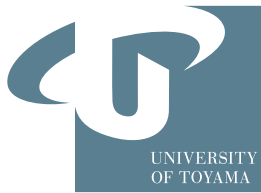
ぜひ「はじめての就活」を読んだ感想を教えてください！  
答えてくれた方には特典としてお得な情報がもらえます！



アンケートは  
こちらから







お問い合わせ

富山大学就職・キャリア支援センター

TEL:076-445-6086

mail:employ@u-toyama.ac.jp

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。