東京大学のキャリア支援窓口

●本郷キャンパス

学 部

法学部	教務係	03-5841-3109
医学部	教務係	03-5841-3308
工学部	理工連携キャリア支援室	03-5841-0746
文学部	教務係	03-5841-3709
理学部	理工連携キャリア支援室	03-5841-1526
農学部	学生生活担当	03-5841-2777
経済学部	教務チーム	03-5841-5552
教育学部	学生支援チーム	03-5841-3909
薬学部	教務チーム	03-5841-4727

研究科

法学政治学研究科	大学院係	03-5841-3111
医学系研究科	大学院係	03-5841-3309
工学系研究科	理工連携キャリア支援室	03-5841-0746
人文社会系研究科	大学院係	03-5841-3712
理学系研究科	理工連携キャリア支援室	03-5841-1526
農学生命科学研究科	学生生活担当	03-5841-2777
経済学研究科	教務チーム	03-5841-5555
教育学研究科	学生支援チーム	03-5841-3909
薬学系研究科	教務チーム	03-5841-4704
情報理工学系研究科	理工連携キャリア支援室	03-5841-0746
学際情報学府	学務係	03-5841-5904
公共政策学教育部	公共政策大学院係	03-5841-1349

●駒場キャンパス

教養学部	学生支援課厚生係	03-5454-6078
総合文化研究科	学生支援課厚生係	03-5454-6078
数理科学研究科	数理科学教務チーム	03-5465-7053

●柏キャンパス

新領域創成科学研究科	教務係	04-7136-4007

留学生支援室
本郷キャンパス　03-5841-2360

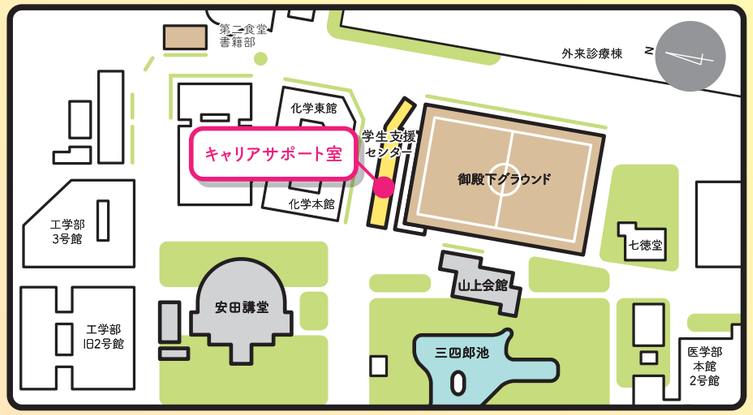
進学情報センター
駒場キャンパス　03-5454-6187

東京大学 キャリアサポート室

●開室時間 9:00～17:00　●電話 03-5841-2650

Mail | career.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

URL | http://www.careersupport.adm.u-tokyo.ac.jp/



〒113-8654　東京都文京区本郷7-3-1 東京大学本郷キャンパス 学生支援センターモール階

気軽にお立ち寄りください。

あなたらしいキャリアを。

東京大学 キャリアサポート室のご案内

Career Support Office

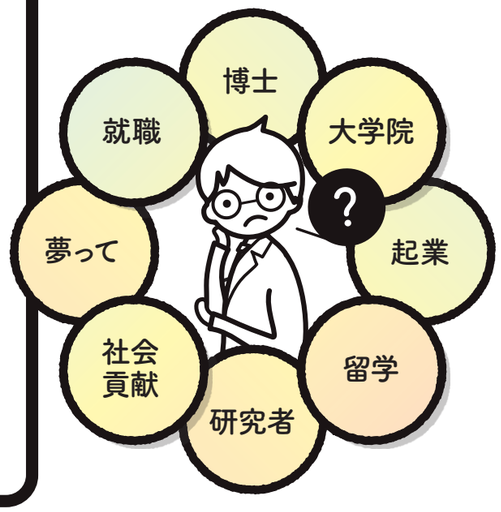
The University of Tokyo

Lead Your Way yourself.

東京大学
THE UNIVERSITY OF TOKYO

東京大学キャリアサポート室とは

2005年5月より、学生へのサービス充実の一環として、各学部等の就職支援を補完するセイフティネット機能として、そして、就職支援にとどまらず大学による学生のキャリア形成支援のよりどころとして、キャリアサポート室が設置されました。大学入学をスタートにたとえれば、ゴールは、単に「卒業すること」、「就職すること」ではありません。「その先で自分は何がやりたいか?」、「どうしたら自分らしく社会に貢献できるか」、「社会の中で活躍できる様にするためには、自分のどこを磨けばよいか?」を主軸にした将来を見据えた進路選択ができるようになる事が大切です。皆さんの学生生活が充実したものになるよう、キャリアサポート室は年間を通じて様々な活動をおこなっています。



キャリアサポート室の活動内容

将来の進路選択の一助として、キャリアサポート室では主に以下の3つの活動を推進しています。

1. OB・OGと交流する場を提供する
2. 就職活動を実務的にサポートする
3. 進路に関する相談相手となる

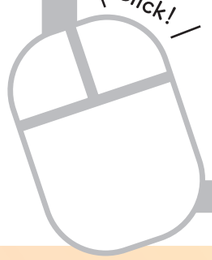
就職活動中の相談にも対応しています。尚、本学では企業に向けて「就職・採用活動について」の要請文を掲載しています。詳しくは「キャリアサポート室」ウェブサイトへ。

東大 キャリサポ で検索♪

キャリアサポート室ウェブサイト

左にあるメニューから、各種予約や申込みが行えます。

●トップページ



東大キャリサポ
公式 Twitter
@UTokyoCareer

キャリサポでできること

聞いてみよう!

キャリア相談

～進路・就職の個別相談～

進路（就職等）に関する悩みや不安がある方に資格を持つ専任キャリアアドバイザー（約10人）が相談に乗ります。

自己分析、ES添削、面接練習、国家公務員対策など
平日10:00～17:00　予約制1回45分／ひとり週1回
※卒業後も未就労かつ1年以内であれば相談可。

インターンシップ情報・採用求人票（教職を含む）閲覧

～いつでも自由に閲覧可能～

学内専用で閲覧可能な求人検索サイト「キャリタスUC」、またはキャリアサポート室に設置されている紙媒体で企業のインターンシップ情報、採用求人情報（教職求人を含む）を提供しています。

求人検索サイト「キャリタスUC」／キャリアサポート室に設置されている紙媒体

イベント

～年間を通して随時開催～

多数の企業・団体より、第一線で活躍する卒業生と交流できる場を提供しています。

学部1年生から参加出来るイベントもあります。
※どのイベントにおいても内容等変更の場合があります。
最新情報はキャリアサポート室ウェブサイトを参照して下さい。

お待ちしています!

OBOG名簿閲覧

～閲覧可能社数約700社～

企業より提供されたOBOG名簿の閲覧サービスを提供しています。

予約制／平日9:00～17:00
1回20分／在学生のみ対象

メールマガジン

～キャリア・イベント情報を配信中～

不定期でキャリアに関する情報やイベント情報を配信しています。

イベント情報、求人情報、キャリア豆知識、イベント出展企業からのメッセージなど
全学対象（日本語のみ）／博士・ポスドク対象（日本語のみ）／留学生対象（日本語・英語）

ガイダンス・ワークショップ各種

～就職活動の対策に～

外部講師によるキャリアガイダンスやキャリアアドバイザーによる企業選択をはじめ、ES・面接・グループディスカッション・国家総合職人物試験対策などの各種ワークショップを実施いたします。
※各学部・研究科主催で行われるガイダンスや説明会もあります。
詳細はご所属の窓口等でご確認下さい。

外部イベント等情報閲覧・収集

就職情報会社主催のイベントやIUJターン情報、国家公務員試験関連など情報閲覧・収集も可能です。

※2020年度より、新型コロナウイルス感染拡大に伴いキャリア相談やガイダンス・イベント関連はすべてオンラインで開催しております。最新情報はキャリアサポート室ウェブサイトをご確認ください。

The University of Tokyo

将来のキャリアについて考える

毎年キャリアサポート室主催で、様々なイベントやガイダンスを大・小かかわらず、100程度開催しています。本学の卒業生お招きするものも多く、基本的には東京大学に在籍の全学生にご参加いただけるものがほとんどです。また、2019年度からは女子学生向けの企画も増え、「ウーマントーク」も開催しています。

本学を卒業した先輩方のお話を直接聞くことで、将来のキャリアデザイン設計に役立ててください。
イベント開催の詳細は、キャリアサポート室HPをご確認ください。

キャリアサポート室イベント一覧ページ
https://www.careersupport.adm.u-tokyo.ac.jp/event/

キャリアデザインセミナー
～キャリアを考える学内最大のイベント～

一度に多数のOBOGと交流しながら、将来のキャリアについて考えることができる場です。毎年、御殿下記念館ジムナシアムで開催しています。

- OBOGごとに設置された個別ブースでのプレゼンテーション

知の創造的摩擦プロジェクト ～交流会･語る会･講演会～

東京大学というコミュニティを同じくする卒業生と学生の「個」対「個」の交流の場です。東大生のための主体的なキャリア選択、大学生活のサポートを目的としています。
共催：東大ドリームネット・東京大学三四郎会

- 「交流会」卒業生と学生参加者全員が一同に会して人生やキャリアについて話し合う
- 「語る会」小規模で専門や興味分野ごとに卒業生と語る
- 「講演会」社会の第一線で活躍する著名人の話を聞く

LINK TO THE WORLD
～Exploring Your Career Path with Global Campanies～

留学生支援室・キャリアサポート室で共催。将来の自分のキャリアパスをグローバルに考える学生のためのイベントです。
※タイトル･テーマについては開催時により変更する可能性があります。

- 「シンポジウム」"外資系企業、海外で働くということ"をテーマにした交流会イベントのプレ企画
- 「交流会」外資系企業･海外拠点企業と海外でキャリアを築きたい学生が相互に交流し、理解を深める

東大ウーマントーク ～女性のキャリアを考える～

「どうして今の会社を選んだの?」「出産後も働ける?」「男女の仕事は同じ?」
結婚、出産、育児、職場復帰…女性ならではの将来に対する不安や疑問に企業ではたらく東大OGが応えてくれる、プレミアムイベント。

どうして今の会社を選んだのですか?

理想と現実のギャップ感じたことはありますか?

仕事とプライベートどのように両立していますか?

これからの**キャリアアップ**今後の夢や目標を教えて下さい!

※なお2020年度より、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、すべてのイベントやガイダンスがオンラインでの開催となっています。
詳細については、キャリアサポート室HPをご確認ください。

The University of Tokyo

就職活動の対策をする

毎年キャリアサポート室主催で様々なイベントやガイダンスを開催しています。

キャリアガイダンス ～就職活動の全体像を確認～

学部３年生･修士１年生、学部４年生･修士２年生、
それぞれを対象とした就職ガイダンスです。

●現在の就活事情の把握　●就職活動の全体の流れの確認 など

The University of Tokyo

直接企業と出会い話す

合同企業説明会 ～就活後期での企業との出会い～

主に公務員志望や大学院進学を考えていた学生、留学から帰った学生にも活用できる合同企業説明会です。

●参加企業各社のスピーチ　●個別ブースでのプレゼン・質問

国家公務員人物試験対策
～事前に押さえておくべき試験のポイント～

国家公務員試験を目指す学生のためのワークショップです。

●人物試験ポイントの理解
●面接官の視点を体験する

理系・修士ガイダンス
～理系修士のための就活戦術～

理系・修士課程の学生に向けてのキャリアガイダンスです。

●修士の就活戦術 / 攻略方法・博士進学
●「数理キャリア支援室」より情報提供

博士・ポスドク向けセミナー
～取り巻く環境など幅広い情報提供～

大学院生の就活支援に特化したワークショップです。

●博士を取り巻く現在の就活事情
●自分の就職活動ポイントの把握

各種就活支援ワークショップ ～企業選択・選考・試験の対策～

自分らしい就職活動を支援するために、各種ワークショップを開催しています。

●企業選択対策	就職活動に必要な企業選びのコツを知る事ができます。
●グループディスカッション対策	実際に体験し、フィードバックをもとに自分自身の課題を理解していただきます。
●エントリーシート対策	採用担当の視点を理解し、最適な伝え方のポイントがわかります。
●面接対策	グループで面接練習を行い、面接のコツを掴んでいただきます。
●卒業生による面接対策（協力：卒業生部門 / 東京大学校友会）	最終（役員）面接を想定し、卒業生が面接官役となり模擬面接を行います。
●新聞の読み方対策	経済新聞を活用し、志望動機のヒントや効率的な新聞の読み方がわかります。

博士・ポスドク企業説明会 ～博士・ポスドク積極採用企業～

博士・ポスドクを積極的に採用している企業から仕事内容や職場環境についての情報が提供される場です。

●企業によるパネルディスカッション・企業紹介 ●個別ブースでのプレゼン・質問