

2025年度インターン活動について

- 2025年度インターンの7か月間での総活動時間の平均は**152.6時間（上限200時間）** → **月平均23時間**
- 全体の半数近い学生が**160時間以上**の活動を達成
- 活動日程については派遣先団体に相談し、柔軟に調整可能
「週1回通勤型」「休日集中型」「テレワーク併用型」など、
学生の生活スタイルにあわせて活動スケジュールも多種多様

（ご参考）過去5年間の学年別参加者割合

1年生	2年生	3年生	4年生	修士課程
7.6%	21.8%	36.0%	19.1%	15.5%

2025年度インターンの活動スケジュール例 －週1回通勤型－

< 7 か月間の活動時間 >

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
21.0h	27.5h	48.5h	28.0h	32.0h	16.0h	27.0h

< 活動スケジュール例 >

10月 2025

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2 4h	3	4	5
6	7	8	9 3.5h	10	11	12
13	14	15 8h	16	17 4.5h	18	19
20	21 4h	22	23	24	25	26
27	28 4h	29	30	31	1	2

- 7か月間を通じてコンスタントに活動
- 授業やアルバイトのない日を選んで週1日の出勤シフトを前月中に調整
活動は団体事務所に出勤して実施
- イベント実施日など、参加が可能であれば終日運営に参加することもあり
(10/15の8時間活動など)

2025年度インターンの活動スケジュール例 - 休日集中型① -

< 7 か月間の活動時間 >

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
28.0h	35.0h	85.0h	18.0h	21.0h	9.0h	4.0h

< 活動スケジュール例 >

9月 2025

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 7h	7
8 7h	9	10 5h	11	12 6h	13 5h	14
15	16 7h	17 6h	18	19 7h	20 6h	21
22 7h	23	24	25	26 7h	27 7h	28 8h
29	30	1	2	3	4	5

11月 2025

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6 2h	7	8	9
10	11	12	13 5h	14	15	16
17	18	19	20	21 4h	22 4h	23
24	25	26	27	28 4h	29 2h	30

- 長期休暇中に集中的に活動し、授業や試験、就活などで忙しい時期は活動をセーブ
- 団体によって繁忙期が異なるため、自身のスケジュールにあった団体を選んで参加可能
- 団体と調整のうえ、インターン中に教育実習や短期留学への参加も可

2025年度インターンの活動スケジュール例 – 休日集中型② –

< 7 か月間の活動時間 >

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
45.0h	1.0h	57.0h	38.0h	0.0h	9.0h	16.0h

< 活動スケジュール例 >

10月 2025

月	火	水	木	金	日
29	30	1	2	3	4 テレワーク 1h
6	7	8	9 テレワーク 1h	10 6h	11 8h
13 8h	14 6h	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	1
					2

- 平日は短時間のテレワーク（オンラインでの打合せ）、月に1～2回程度週末に集中的に活動（団体によっては宿泊も可）
- 平日が授業などで忙しい学生や、団体までの距離が遠く通勤時間が長くなってしまいう場合、土日の活動がメインとなる団体で活動する場合などが該当

2025年度インターンの活動スケジュール例 - テレワーク併用型 -

< 7 か月間の活動時間 >

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
19.5h	33.5h	32.5h	29.0h	27.5h	24.0h	34.0h

< 活動スケジュール例 >

11月 2025

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3 テレワーク 3h	4	5 4.5h	6	7	8	9
10	11	12 3.5h	13	14	15	16
17 6h	18	19 1h テレワーク	20	21	22 5h	23
24	25	26 3.5h	27	28 1h テレワーク	29	30

- 定期的に通勤して派遣先の担当者とコミュニケーションを取りつつ、スキマ時間を活用してテレワークでの業務も併用するパターン
- オフィスワークが中心かつ、広報作業や調査・研究業務の比率が高い団体を選ぶと採用しやすい活動スケジュール