

令和7年度 東京都中高生職業体験プログラム

好事例・ノウハウ集

2025.12



子供を大切にする
東京を、育てよう。

TOKYO
中高生
職業体験サイト





プログラム構成 の工夫

会社の業務プロセス全体が理解できる構成

事例
1

「体験」と「提案」に繋がりのあるプログラム構成

事例
2

「体験」から「提案」まで 1つのテーマで一連の流れになっている

事例
3

1日目の内容を楽しみながら復習できる工夫

事例
3

提案の進め方 での工夫

提案のテーマ設定が身近でイメージしやすい

事例
1

提案へのフィードバック

事例
2

総合建設業（ゼネコン）体験プログラム ～未来をつくる建設！ 体験、そして、皆で議論！！

実施日 2025年08月19日(火),20日(水)

定員 8名

【プログラム概要】

このプログラムの特徴

1日目：熊谷組本社		
概要説明	13:40～14:20	社長挨拶、業界・企業説明 (熊谷組が目指すものは?)
体験①	14:30～16:00	<ul style="list-style-type: none"> ●建物ができるプロセスとは？BIMとは？ ●BIM*上の3D模型を操作する体験 - ①、② ●BIM操作技術で宝探しゲーム
振り返り	16:00～16:30	●1日目の振り返り、熊谷組からのコメント

建設会社の業務プロセス全体が理解できる構成-1



2日目：現場事務所（中央管理室）		
事前説明	09:00～09:30	<ul style="list-style-type: none"> ●施工中の下水道幹線の現場で工事概要の説明 ●シールドマシン、作業風景見学
体験②	09:30～10:30	●測量機器「レベル」を使った測量体験 - ③
提案_地域・社会課題型	10:40～11:40	<p>「災害に強いインフラとは？～社会課題の水害について対策を考えよう～」に対する提案</p> <ul style="list-style-type: none"> ●東京都をモデルに、防災・減災についてグループワーク - ④ ●グループワークで出した意見をまとめる ●災害に備えるアイデアを発表
振り返り	11:40～12:00	●2日間の振り返り、熊谷組からのコメント

建設会社の業務プロセス全体が理解できる構成-2



建設会社の業務プロセス全体が理解できる構成-3



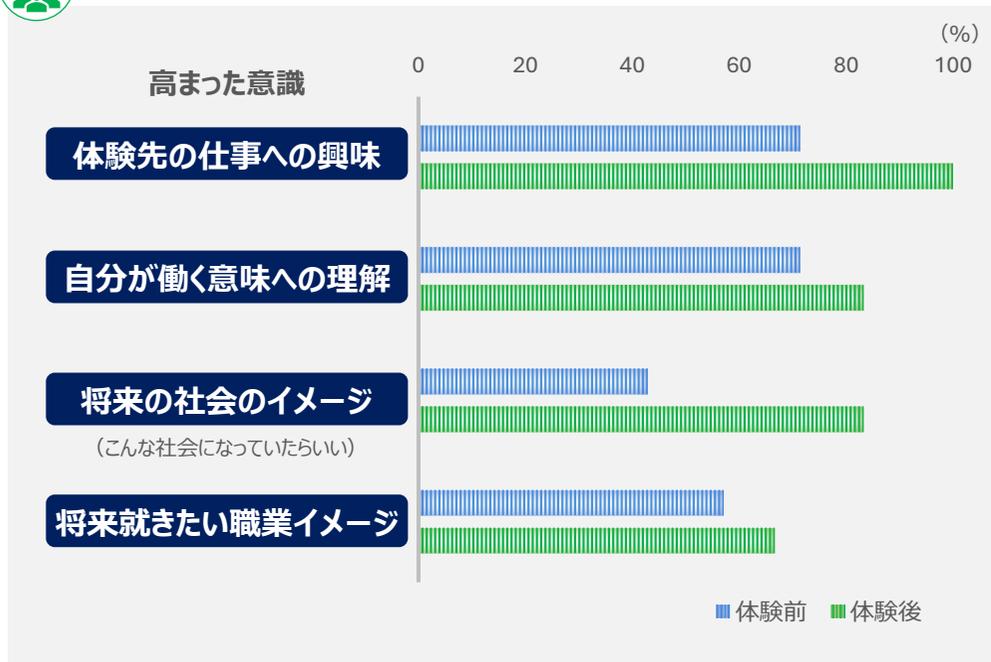
提案のテーマ設定が身近でイメージしやすい



* BIM（Building Information Modeling）：建物情報を3Dモデルで管理し設計・施工・竣工後において活用できるデジタル技術



【職業体験前後で高まった意識（アンケート結果）】



【感想】

参加者の感想



人の役に立つための仕事をしていて、すごいやりがいのある仕事だろうと思った



興味がある職業が見つかった。

企業・団体の感想



2日間だけ（延べ6時間ほど）のカリキュラムではありましたが、土木・建築と言う仕事について参加者の皆さんに積極的に学んでいただきました。また、BIMなどの先進技術に触れることで「土木・建築に対する新しいイメージ」を持っていただくことができるなど、当社の参加意義も大きかったと思います。

好評だったポイント



PCでのソフトの操作、機器を使った測量体験、工事現場での作業見学により、建設会社の業務プロセス全体の流れが理解できるプログラム構成だった点



「防災」というテーマと東京をモデルにしたことで、身近で具体的なイメージを持ってディスカッションと提案ができた点

NISSAY ライフミッション・チャレンジ

実施日 2025年08月27日(水),28日(木)

定員 12名

【プログラム概要】

このプログラムの特徴

1日目		
概要説明	14:00	企業概要、事業内容説明、執務室見学
体験①	14:30	●生命保険の基礎知識について学ぶ - ①
体験②	15:00	●ライフプランニング体験 「ライフステージ」を知り「ライフプラン」を考える
提案_企業課題型①	15:45	●「新しい保険商品について」グループワーク - ② ライフステージ毎のリスクを洗い出す リスクに対して必要な支援やサービスを考える
振り返り	16:30	1日目の振り返り、質疑応答

「体験」と「提案」に繋がりのあるプログラム構成-1

2日目		
事前説明	14:00	1日目の振り返り、質疑応答
提案_企業課題型②	14:15	●「新しい保険商品について」グループワーク ライフステージ毎の新しいサービスについてアイデアをまとめる、発表準備
提案_企業課題型③	15:30	●提案・発表 - ③ 考案したアイデアをグループ毎に発表 経営層からのフィードバック
育児と仕事の両立体験	16:15	●育児中の社員の方と交流 - ④ ライフステージをイメージしながら意見交換
振り返り	16:45	職業体験2日間の振り返り、質疑応答

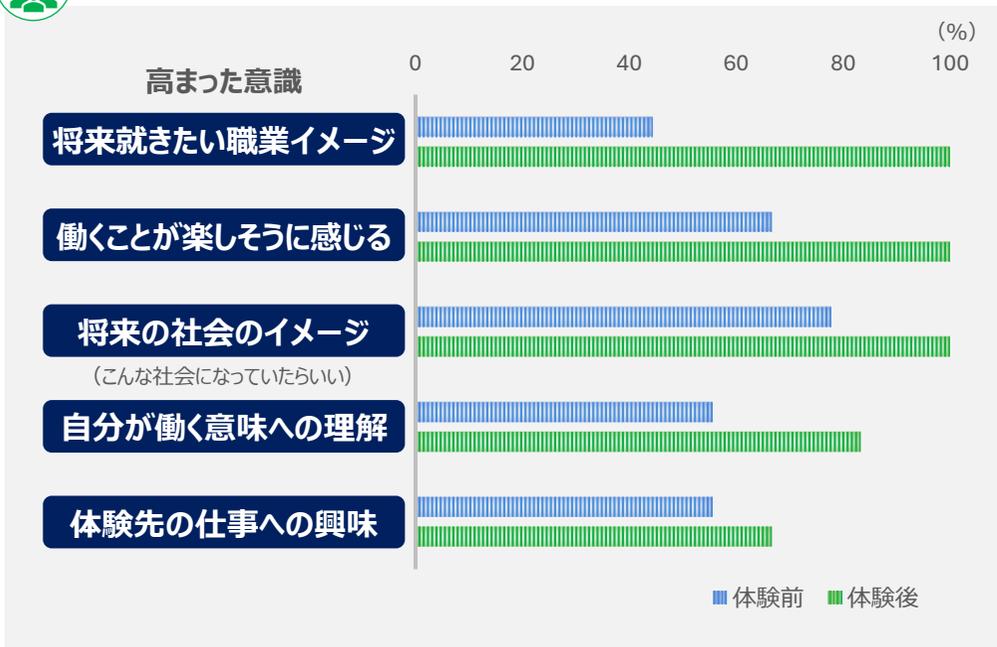
「体験」と「提案」に繋がりのあるプログラム構成-2

提案へのフィードバック





【職業体験前後で高まった意識（アンケート結果）】



【感想】

参加者の感想

- 普段は関わりがない同年代の人と出会い、将来私はこういう人たちと働いていくことになるんだなというイメージを得ることができた。
- 実際の仕事でどのようなことをするかを分かったこと
- 一人一人の仕事が誰かの生活を支えていることを知り、働くことの楽しさを知りました

企業・団体の感想

- 限られた情報と時間の中で成果物を完成させ、中高生ならではの視点で納得できる高度な発表を行っていました。

好評だったポイント

- ライフプランニングの業務体験と、保険商品の提案、さらには育児と仕事を両立している社員の方との交流まで、分かりやすく繋がりがあり、理解が深まるプログラム構成となっていた点
- 企業から中高生の提案へのフィードバックがあったことで、実社会で働くことにより近い体験ができた点

みらさぽ中高生の広告クリエイター体験

実施日 2025年08月05日(火),6日(水)

定員 8名

【プログラム概要】

このプログラムの特徴

1日目		
概要説明	13:10	会社説明、団体説明(動画視聴含む)
体験①	13:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 執務室フロア案内 ● 広告の作り方について概要を解説
体験②	14:15	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター広告のラフ制作を体験 - ① ターゲットを絞り、盛り込む情報の整理や資料を収集 ● キャッチコピーの作り方のレクチャー
振り返り	15:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 各自感想、質疑応答、翌日の連絡 - ② ● 宿題：気になる広告を探し、意見をまとめる

💡 「体験」から「提案」まで1つのテーマで一連の流れになっている -1

💡 1日目の内容を楽しみながら復習できる工夫-1

2日目		
事前説明	13:10	<ul style="list-style-type: none"> ● 宿題の発表 各自気になる広告やキャッチコピーについて、ターゲットやねらいについて考察したことを発表
提案_企業課題型①	13:20	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター広告の制作 - ③ キャッチコピーやデザインについて講師からアドバイス 考えたキャッチコピーに画像を合わせてポスターを完成
提案_企業課題型②	14:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 発表 - ④ 参加者が考察したポスター広告のプレゼンテーション プレゼンの方法、コツをレクチャー
振り返り	15:45	各自感想、質疑応答

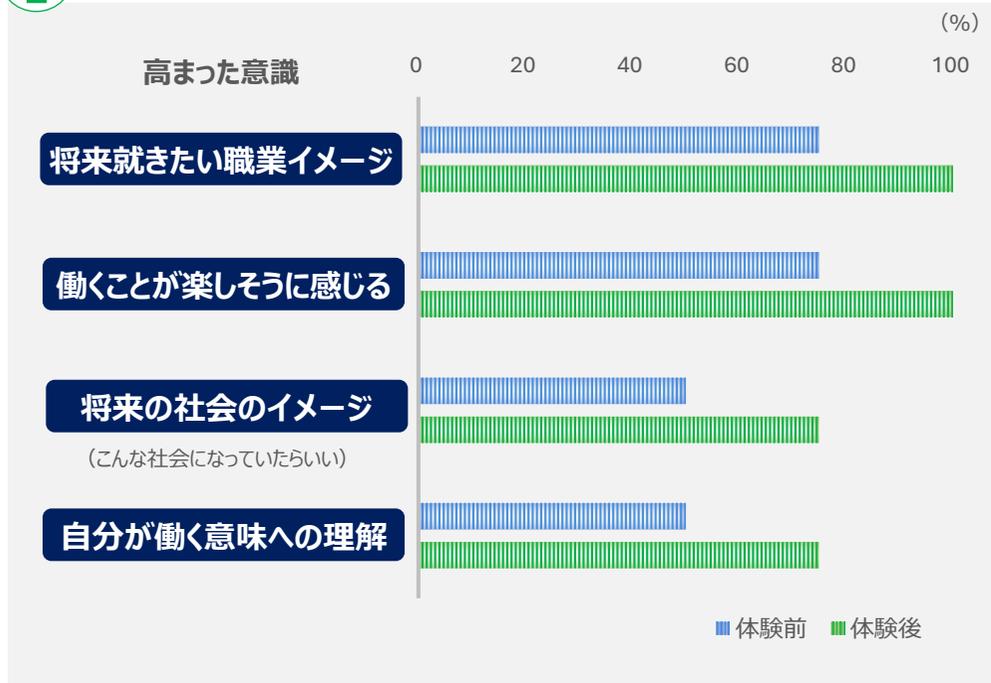
💡 1日目の内容を楽しみながら復習できる工夫-2

💡 「体験」から「提案」まで1つのテーマで一連の流れになっている -2





【職業体験前後で高まった意識（アンケート結果）】



【感想】

参加者の感想



誰に何を伝えたいのかよく見極めて考える力が身についたと思います。普段の生活でもそれを意識してみます。



人に何かを伝えることの重要性を知りました。

企業・団体の感想



非常に真面目に取り組んでいただきました。感性に自信のある方ばかりで、その吸収の早さに驚き、私自身学ぶものがありました。

好評だったポイント👍

- 広告ポスターの制作というテーマで、レクチャー・実践・プレゼンの一連の流れで「体験」と「提案」を構成したことにより、丁寧なプロセスで、中高生の理解が深まるプログラムだった点
- 1日目の内容を楽しみながら復習できる宿題で、1日目と2日目をうまくつないだ点

ぜひ、ご参考になさってください 👍