

夏インターンに落ちた人がやっておくこと5つ

大事なのは「夏」ではなく「夏のあと」。落ちた理由の分析から、秋冬に向けた立て直しまで、今日からやることを元大手人事OLの視点で5つにまとめました。

CONTENTS

1. はじめに | 大事なのは「夏」ではなく「夏のあと」
2. 1 | 他のルートを探す
3. 2 | 子会社・中小企業も受けてみる
4. 3 | 自分が何で落ちたか分析する
5. 4 | ES・ガクチカを作り直す
6. 5 | 秋冬の日程を組み直す
7. まとめ

＼元大手人事OLによる／ 落ちたあとの動き方で、秋以降の結果は変わります

はじめに | 大事なのは「夏」ではなく「夏のあと」

大手に行くには夏が大事、とよく言われます。実際、夏に参加できると早期選考につながることはあります。

ただ、**夏に落ちたことそのもので勝負が決まるわけではありません。落ちた後の行動で差がつきます。**夏の選考は応募が集中するので、まだESもWebテストも面接も"初めて"の状態を受けて落ちるのは、普通に起こることです。

大事なのは、**落ちた理由を放置しないこと**と、**夏以外の入口を確保しておくこと**。この資料では、今日からやることを5つに整理しました。

#	やること	目的
1	他のルートを探す	夏以外の入口を確保する
2	子会社・中小企業も受けてみる	場数を踏んで選考に慣れる
3	自分が何で落ちたか分析する	同じ落ち方を繰り返さない
4	ES・ガクチカを作り直す	分析の結果を"素材"に反映する
5	秋冬の日程を組み直す	締切切れで自滅しない

※選考の合否理由は、企業から個別に開示されないのが普通です。ここでの「分析」は、**落ちた選考の段階から自分で当たりをつける**やり方を指しています。

1 | 他のルートを探す

夏インターンだけが入口ではありません。

企業によっては、**夏に参加できなかった人向けのイベントが用意されていることがあります。**秋のオープンカンパニー、業界研究セミナー、少人数の座談会、キャリアイベントなどです。**そこから早期選考につながることも多いので、「夏で終わった」と思い込まないでください。**

ルートの探し方

- ☐ 志望企業の**採用ページのイベント欄**を月2回チェックする（ナビサイトに出ない自社開催がある）
- ☐ マイページを作った企業からのメールを**フォルダ分けして必ず開く**（案内はメールで来る）
- ☐ ナビサイトの「秋・冬」「1day」「セミナー」で絞り込み検索する

☐ 大学のキャリアセンターに来ている**学内イベント・学内選考**を確認する

☐ スカウト（逆オファー）サイトに登録して、企業からの接点を増やす

内定者の"内定ルート"を見ておく

いちばん確実なのは、**その企業に受かった人がどの入口から入ったかを見る**ことです。

- ・ 就活会議・ワンキャリアの体験談で「インターン参加の有無」「早期選考の案内が来たか」を見る
- ・ 大学のキャリアセンターにある**先輩の就活報告書**を読む（学内限定の情報が入っている）
- ・ OB・OG訪問で「どのルートで内定まで進みましたか」と直接聞く

ここを見ると、「**夏インターン必須の企業**」と「**そうでない企業**」がはっきり分かります。必須ではない企業のほうが多いので、まずは事実を確認するところからです。

💡 ルートの中身（通常選考・逆オファー・長期インターン・OB訪問・エージェント経由など）は、別資料「夏インターンに行けなくても優遇を受けられるルートまとめ」に6つ整理しています。

<https://syukatsumemo.com/v-route-without-summer/>

2 | 子会社・中小企業も受けてみる

大手しか受けていない人は、子会社や中小企業も受けてみてください。

理由はシンプルで、**選考は受けるほど上手くなる**からです。ESも面接も、練習しないまま本命に突っ込むのがいちばんもったいない。

- ・ **練習だと思って受けてもいい**です。数を受ければ、聞かれる質問のパターンが見えてきます
- ・ 大手の子会社は、待遇や仕事の中身が親会社と近いことがあります。「練習のつもりが本命になった」はよくある話です
- ・ 中小・BtoB企業には、**知られていないだけの優良企業**があります（学歴不問の優良大手子会社リストも就活メモで配布しています）

受けて落ちたときこそ、研究する

受けて落ちた場合は、そのまま流さずに研究して対策しましょう。

1. どの段階で落ちたかを記録する（ES／Webテスト／GD／一次／二次／最終）
2. その企業が求めていた人物像を採用ページで読み直す
3. 自分が話した内容と、求める人物像がズレていなかったかを見る
4. ズレていたら「エピソードの選び方」を変える（自分を偽るのではなく、**見せる面を変える**）

落ちた企業は、**次の企業の練習台**になります。1社ごとに1行でいいのでメモを残してください。

3 | 自分が何で落ちたか分析する

まず、どの段階で落ちているかを数えます。ここが分からないまま闇雲に対策すると、時間だけが溶けます。

よく落ちる段階	主な原因	やること
ES	読みにくい・結論が後ろ・設問に答えていない	第三者に見てもらう
Webテスト	特定分野が苦手・時間切れ	苦手分野だけ潰す
GD	発言量・進行への貢献が見えない	役割を決めて練習
面接	深掘りに答えられない・準備不足	模擬面接で場数

ESで落ちることが多い場合

OB・OG訪問やキャリアセンターで見てもらいましょう。自分では読みやすいつもりでも、他人が読むと伝わらないことが本当に多いです。

- ・ 結論が1行目に来ているか
- ・ 設問に**そのまま**答えているか（聞かれていないことを書いていないか）
- ・ 具体的な行動と結果が入っているか
- ・ 誤字脱字・字数（8割以上埋まっているか）

Webテストで落ちることが多い場合

分からない分野だけを対策します。全範囲を最初からやり直す必要はありません。

- ・ 一度解いてみて、**落としている分野を特定**する（推論・図表の読み取り・語句など）
- ・ その分野だけ問題集を回す
- ・ 時間を計って解く癖をつける（**時間切れが原因のことがかなり多い**）
- ・ 受ける形式を確認する（SPI／玉手箱／TG-WEBで対策が違う）

面接で落ちることが多い場合

模擬面接がいちばん効きます。頭の中で答えを用意するのと、口に出すのはまったく別物です。

- ・ キャリアセンターの模擬面接を予約する
- ・ 友人と交代でやる（相手の受け答えを見るのも勉強になります）
- ・ 自分の回答を**スマホで録画**して見返す（話す速さ・表情・沈黙が客観的に分かる）

- ・ ガクチ力は「なぜ？」を5回掘られる前提で準備する

4 | ES・ガクチ力を作り直す

3で分かったズレを、**素材そのものに反映させます**。分析しただけで元の文章を使い回すと、同じ結果になります。

- ☐ ガクチ力を**2本以上**用意する（1本だと業界を変えたときに刺さらない）
- ☐ 各エピソードを「状況→課題→自分の行動→結果→学び」の順に書き直す
- ☐ 「頑張った」「貢献した」を、**具体的な行動と数字**に置き換える
- ☐ 自己PRとガクチ力で、**同じ強み**を言えているか確認する（バラバラだと印象が薄い）
- ☐ 志望動機は「その企業でなければいけない理由」を1行で言えるようにする
- ☐ 書き直したESを、**声に出して読む**（面接でそのまま話せる文章になっているかの確認）

💡 夏に書いたESは、企業研究が浅い状態で書いたものです。**今の理解で書き直すと、たいてい別物になります。**

5 | 秋冬の日程を組み直す

最後に、**締切で自滅しないための整理**です。夏に落ちた人ほど「次はいつ動けばいいか」が見えなくなりがちです。

- ☐ 志望企業20社の**秋冬インターン・本選考の締切**を一覧にする
- ☐ 夏に落ちた企業が**再応募できるか**を確認する（本選考は別枠で受けられる企業が多い）
- ☐ 秋冬インターンは**内定直結型が多く、受ける人も増える**ので、本命だけに絞る
- ☐ ES提出は締切の**3日前**を自分の締切にする（Webテストの受検期限を落とすミスが多い）
- ☐ 週単位で「ES○本・Webテスト○社・面接練習1回」と決めて回す

まとめ

- ・ 夏に落ちたこと自体より、**そのあと何をしたか**で秋以降が決まります
- ・ 入口は夏だけではない。**夏に行けなかった人向けのイベントから早期選考につながることもあります**
- ・ 大手だけに絞らず、**子会社・中小も受けて場数を踏む**。落ちたら必ず研究して次に回す

- **どの段階で落ちているか**を数えて、そこだけに対策する（ES＝人に見てもらう／Webテスト＝苦手分野だけ／面接＝模擬面接）
- 分析したら**素材（ES・ガクチカ）を作り直す**ところまでやる
- 最後に**締切を一覧化**して、取りこぼしをなくす

夏で終わりではありません。ここから対策していきましょう。