

Plan (計画)	なぜこの企業でインターンシップ・キャリアをしようと思ったか／どんなことを学び得ようと思ったか／この企業についてどんなことを確認しようと思ったか
Do (実行)	実際にどのような体験をしたか／新たに学び得たことはどんなことか／自分について新たに発見したことはどんなことか／この企業について新たに知ったことはどんなことか
Check (評価)	Planに照らして達成状況はどうだったか／自分の新たな課題として見えたのはどんなことか／この企業へのイメージはどのように変化したか／この企業についてさらに知りたいことはどんなことか／「働くこと」についての認識はどう変わったか
Action (改善)	自分の課題をクリアするために取り組むこと／秋冬のインターンシップ・キャリアで体験したいこと／そのために向こう1か月間で準備すること