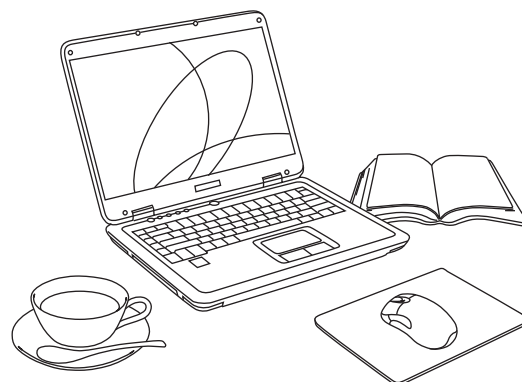

日本留學生活の 予備知識2026

日本留學生活の予備知識 2026



CONTENTS

I. 日本に留學するにはどのような準備が必要ですか？

01	日本の学校制度はどのようになっていますか？	2
02	現在、日本には外国からの留學生はどれくらいいますか？	2
03	日本に留學するにはどのような条件がありますか？	3
04	学費はどのくらい必要ですか？	4
05	在留資格とは何ですか？日本に留學するためにはどんな在留資格が必要ですか？	4

II. どの学校に留學しますか？

01	日本語教育機関とは、どのような学校ですか？	5
02	大学院に入学するには？	6
03	大学に入学するには？	6
04	短期大学に入学するには？	6
05	高等専門学校に入学するには？	6
06	専修学校専門課程（専門学校）に入学するには？	7
07	奨学金制度はありますか？	7
08	日本で就職はできますか？	8

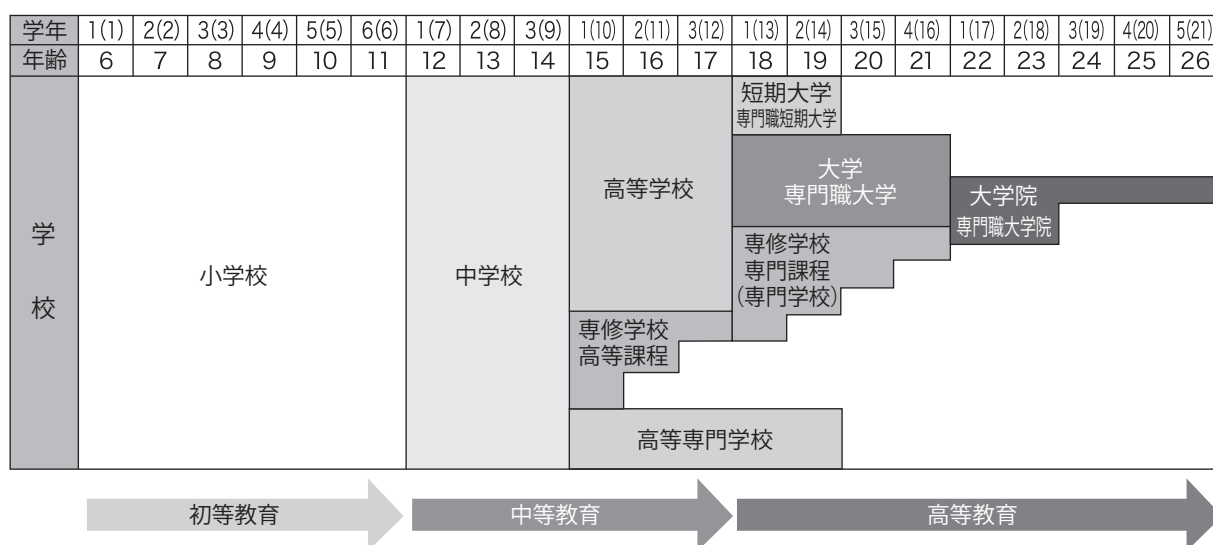
III. 日本での暮らしは大丈夫？

01	在留カードとは何ですか？	9
02	日本での生活費はどれくらいかかりますか？	10
03	留學生はアルバイトができますか？	11
04	電気・ガス・水道・電話等の手続はどうしますか？	12
05	ゴミはいつ、どうやって出すのですか？（ゴミとリサイクル）	12
06	緊急の時はどうすればよいですか？	12
07	日本の健康保険・年金に加入する必要はありますか？	12
08	マイナンバーとは何ですか？	13
09	留學中にどのような手続が必要になりますか？	13
10	留學生が注意しなければならないことは何ですか？	14

I . 日本に留学するにはどのような準備が必要ですか？

01 ▶ 日本の学校制度はどのようになっていますか？

日本の学校制度は**初等教育**として小学校6年間、**中等教育**として中学校3年間・高等学校3年間になっています。さらに**高等教育機関**として大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程（以下、専門学校）があります。日本の学校は4月に入学し、3月に卒業します（一部10月入学、9月卒業の学校があります）。



*義務教育は小学校6年、中学校3年の9年間です。

02 ▶ 現在、日本には外国からの留学生はどれぐらいいますか？

高等教育機関に留学している人は229,467人です。このほか、高等教育機関に進学するため、日本語教育機関で日本語を学んでいる人は107,241人であり、合計は336,708人（2024年5月時点）です。

学校別留学生数

大学院	58,215人
大学（学部）	87,421人
短期大学	3,265人
高等専門学校	506人
専門学校	76,402人
準備教育課程*	3,658人
日本語教育機関	107,241人

主要出身国及び地域別留学生数（日本語教育機関を含む）

中国	123,485人
ネパール	64,816人
ベトナム	40,323人
ミャンマー	16,596人
韓国	14,579人
スリランカ	12,269人
台湾	7,655人

*準備教育課程とは母国等にて12年の学校教育課程を修了していない人が、高等教育機関に入学するための準備課程

（数字は独立行政法人日本学生支援機構調べ）

03 ▶ 日本に留学するにはどのような条件がありますか？

高等教育機関に入学するためには、原則として、母国等において12年の学校教育課程を修了していなければなりません。12年に満たない場合は、「準備教育課程」で学びその課程を修了する必要があります。また、大学院入学には大学卒業等が条件になります。

日本の高等教育機関は一部を除いて日本語による授業を行っています（一部英語があります）。したがって、留学するためには日本語能力が必要になります。高等教育機関に入学するためには、まず日本語教育機関で日本語を学習（1年から2年）してから進学することが一般的です。日本語能力を有する人は、日本語教育機関を経由せずに直接、高等教育機関に入学することも可能です。その際の日本語能力の基準は学校によって異なりますので確認してください。

日本語の能力を測る試験として「**日本語能力試験**」があります。また大学等への入学選考試験の一つとして「**日本留学試験**」があります。さらに、ビジネス場面で必要とされる日本語力を測る「**BJT ビジネス日本語能力テスト**」があります。

①日本語能力試験（JLPT）

外国人の日本語能力を認定するものとして、日本では公益財団法人日本国際教育支援協会、日本以外では独立行政法人国際交流基金によって「日本語能力試験」が行われています。日本各地及び日本以外の国・地域において7月と12月の2回実施しています。試験会場についてはJLPTのHPを確認してください。

②日本留学試験（EJU）

日本留学試験は日本の大学等への入学選考試験の一つとして、独立行政法人日本学生支援機構によって実施されています。この試験は渡日前の入学許可を想定しており、6月と11月の2回、日本各地及び日本以外の国・地域において実施されます。試験科目は、日本語、数学、理科（物理、化学、生物から2科目選択）、総合科目となっています。試験会場についてはEJUのHPを確認してください。

※中国本土では実施されていません。

③BJT ビジネス日本語能力テスト

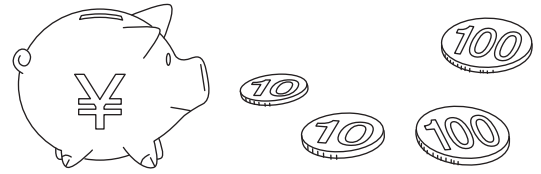
BJT ビジネス日本語能力テストは、日本語を母語とせず、日本語を外国語あるいは第二言語として学習しているビジネス関係者を主な対象としています。様々なビジネス場面での「日本語によるコミュニケーション能力」を客観的に測定・評価するテストです。公益財団法人日本漢字能力検定協会が主催しており、日本各地及び日本以外の国・地域においてCBT（Computer Based Testing）方式で随時実施されます。テストは、聴解問題・聴読解問題・読解問題で構成されています。

テスト結果は合否ではなく、0点から800点のスコアで採点され、J5～J1+の6段階のレベルで評価されます。

学歴以外の条件として、留学期間中の学費や生活に要する費用の十分な支払能力、奨学金その他の手段を有していることが必要になります。



04 ▶ 学費はどのくらい必要ですか？



日本の大学・短期大学・専門学校に入学するには学校ごとに平均して下表の費用が必要になります。この費用は初年度納入金（1年目）で、入学金、授業料、施設維持費などが含まれています。2年目以降は入学金がなくなります。

この金額はあくまでも目安です。希望する学校の費用に関しては個別に調べてください。

	学 校	分 野	初年度年間費用
①	私立大学	理科系	約 160 万円（※医歯系のぞく）
		文科系	約 121 万円
②	私立短期大学	全学科	約 114 万円
③	専門学校	工業系	約 131 万円
		商業系	約 117 万円
		服飾系	約 116 万円
		文化・教養系	約 122 万円
④	日本語教育機関	日本語学習	約 84 万円

（金額は①と②については文部科学省 2025 年度調査、③については（公社）東京都専修学校各種学校協会 2025 年度調査、④については、（一財）日本語教育振興協会調べ）

05 ▶ 在留資格とは何ですか？

日本に留学するためにはどんな在留資格が必要ですか？

在留資格とは、日本で行う活動に応じて認められる、日本に在留するための資格のことです。日本に留学した場合、在留資格は「留学」になります。

在留資格	内 容
「留学」	大学院、大学、短期大学、高等専門学校、高等学校、中学校、小学校、専門学校、大学・短期大学の留学生別科、各種学校の準備教育課程及び日本語学校などの日本語教育機関に入学した時に付与される在留資格。 在留期間 法務大臣が個々に指定する期間（4年3月を超えない範囲）

日本に留学する際、あらかじめ地方出入国在留管理官署から「在留資格認定証明書」の交付を受けていると短期間に査証（VISA）の発給を受けることができます。「在留資格認定証明書」は入国に先立って本人又は代理人（学校職員など）が地方出入国在留管理官署に申請することができます。

※「留学」の在留期間の3月は基本的に大学や高校の交換留学などに適用されるもので、日本語教育機関への通常の留学の場合は在留期間は原則6月からとなります。

※ 必要に応じ、入国後に在留期間の更新申請をすることができます。（P13 09 ①参照）

Ⅱ. どの学校に留学しますか？

日本に留学してどのような学校で何を学ぶかは、日本留学を成功させる上で重要なポイントになります。ここではそれぞれの学校の特徴と入学方法などについて紹介します。

01 ▶ 日本語教育機関とは、どのような学校ですか？

大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専門学校に進学する前の段階として、日本語を学習する教育機関です。日本語教育機関には下表の種類のものがあります。日本語教育機関で「留学」の在留資格を取得するためには、**認定日本語教育機関※または法務省が告示した日本語教育機関に入学しなければなりません**（大学・短期大学の留学生別科を除く）。この点を必ず確認してください。

※認定日本語教育機関とは…日本語教育の適正かつ確実な実施を図るため、日本語教育機関の認定等に関する法律（令和5年法律第41号）が令和6年4月1日に施行されました。なお、施行後5年の経過措置が設けられています。

日本語教育機関認定法ポータルサイト <https://www.nihongokyouiku.mext.go.jp/top>

種 類	内 容
専門学校日本語学科	専門学校の日本語学科。修学年限は1年から2年。
各種学校の日本語学校	各種学校として認可を受けた日本語学校。修学年限は6月から2年。
各種学校以外の日本語学校	株式会社、公益法人、個人等が運営している日本語学校。短期日本語コースから大学進学コースまでである。修学年限は6月から2年。
準備教育課程	中等教育の課程修了まで12年を要しない国の外国人が大学受験資格を得るための、文部科学大臣が指定した「大学入学のための準備教育課程」。日本語以外に日本文化や大学進学基礎科目がある。修学年限は1年から2年。
大学・短期大学留学生別科	大学・短期大学に設置されている外国人のための教育課程。日本語以外に日本文化や大学進学基礎科目もある。修学年限は1年。

日本語教育機関に入学する条件は原則、12年の学校教育課程を修了しているか、それと同等の学力のある者となっています。その他入学に当たっては、書類選考のほか面接試験なども実施されます。また入学に必要な日本語能力は以下の表のいずれかに該当する必要があります。

1	日本語能力試験（JLPT）N5以上に合格した者
2	BJT ビジネス日本語能力テスト 300点以上取得した者
3	J.TEST 実用日本語検定 F 級以上の認定、又は FG レベル試験 250点以上取得した者
4	日本語 NAT-TEST5 級（旧 4 級）以上の認定を受けている者
5	応用日本語教育協会 STBJ 標準ビジネス日本語テスト 350点以上取得した者
6	TOPJ 実用日本語運用能力試験初級 A 以上の認定を受けている者
7	J-cert 生活・職能日本語検定の初級以上の認定を受けている者
8	JLCT 外国人日本語能力検定 JCT5 以上の認定を受けている者
9	実践日本語コミュニケーション検定・ブリッジ（PJC Bridge）C-以上の認定を受けている者
10	JPT 日本語能力試験 315点以上又は JPT Elementary 試験 68点以上取得した者
11	日本語オンラインテスト JT5 以上の認定を受けた者
12	駿台日本語能力試験（S-JEP）（旧：日本語能力評価試験（JPJET））300点以上取得した者

02 ▶ 大学院に入学するには？

日本の大学院は修士課程と博士課程が、専門職大学院は専門職学位課程があります。修士課程の入学条件は、大学を卒業し、学士の学位を授与された者又は同等以上の学力があると認められた者、又は外国において16年の学校教育課程を修了している者です。また、日本で専修学校専門課程（専門学校）の4年制学科（通算124単位以上）を卒業し「高度専門士」の称号を取得した者は大学院への入学資格が与えられます。博士課程の入学条件は、修士の学位を有している者又は個別の入学資格審査により同等以上の学力があると認められた22歳以上の者、又は外国において修士の学位に相当する学位を有している者です。

03 ▶ 大学に入学するには？

大学・専門職大学に入学するには12年の学校教育課程を修了していることが条件になります。12年未満の場合は、指定された準備教育課程若しくは研修施設の課程を修了している者、各校実施の個別入学資格審査により12年の課程修了相当の学力があると認められた18歳以上の者、又は文部科学大臣が別途指定する外国における「11年以上の課程修了者」も高校卒業と同等以上とみなし、入学資格を認めています。日本の大学はそれぞれの学校で入学試験を実施します。留学生のための入学試験を別途実施している大学もあります。

また、入学選考を日本留学試験で代用する大学もあります。

大学の修学年限は4年間（医学部等は6年間）で、卒業後「学士」の学位が与えられます。

04 ▶ 短期大学に入学するには？

短期大学・専門職短期大学の入学条件は大学と同様に12年の学校教育課程を修了している者です。12年に満たない場合は指定された準備教育課程若しくは研修施設の課程を修了している者、各校実施の個別入学資格審査により12年の課程修了相当の学力があると認められた18歳以上の者、又は文部科学大臣が別途指定する外国における「11年以上の課程修了者」も高校卒業と同等以上とみなし、入学資格を認めています。入学試験なども大学同様です。

短期大学の修学年限は2年間（一部の学科は3年間）で、卒業後「短期大学士」の学位が与えられます。

05 ▶ 高等専門学校に入学するには？

入学条件は大学・短期大学と同様です。なお、私費留学生の受入れはわずかです。

高等専門学校の修学年限は5年間（中学校卒業生対象）ですが、日本の学校教育制度11年の課程（高等学校2年生）を修了した者は第3学年（高等学校3年生）に編入学として受けられます。卒業後「準学士」の称号が与えられます。

06 ▶ 専修学校専門課程（専門学校）に入学するには？

日本では一般に専門学校と呼ばれている学校です。修学年限は1年から4年で学科によって異なりますが、2年間の課程が最も多いです。2年制以上（通算62単位以上）の学科を卒業した場合は「専門士」の称号が与えられます。4年制以上（通算124単位以上）の学科を卒業した場合は「高度専門士」の称号が与えられます。専門学校では職業や生活に必要な技術・知識の習得を目的としています。

分野は工業、農業、医療、衛生、教育・社会福祉、商業実務、服飾・家政、文化・教養の8分野があります。

専門学校の入学条件は12年の学校教育課程を修了している者。12年に満たない場合は指定された準備教育課程若しくは研修施設の課程を修了している者、各校実施の個別入学資格審査により12年の課程修了相当の学力があると認められた18歳以上の者、又は文部科学大臣が別途指定する外国における「11年以上の課程修了者」も高校卒業と同等以上とみなし、入学資格を認めています。専門学校の入学試験は書類選考のほか日本語試験、面接試験などが実施されます。

また、専門学校入学の場合、上記以外に必要な日本語能力として下表の条件のいずれかに該当する必要があります。

1	日本語能力試験のN1またはN2に合格した者
2	日本留学試験の日本語科目合計で200点以上取得した者
3	公益財団法人日本漢字能力検定協会が実施するBJT ビジネス日本語能力テスト・JLRT 聴読解テスト（筆記テスト）の400点以上を取得した者
4	認定日本語教育機関または法務省告示の日本語教育機関で1年以上の日本語教育を受けた者であって、入学選抜を行うそれぞれの学校において日本語試験を実施し、日本語能力試験N2（2級）相当以上であることを確認した者
5	日本の小学校、中学校、高等学校において1年以上の教育を受けた者であって、入学選抜を行うそれぞれの学校において日本語試験を実施し、日本語能力試験N2（2級）相当以上であることを確認した者

07 ▶ 奨学金制度はありますか？

独立行政法人日本学生支援機構では、審査により学業、人物ともに優れ、留学報告書（体験談）の提出や経済的理由等の条件を満たす留学生に対して「留学生受入れ促進プログラム（文部科学省外国人留学生学習奨励費）」という奨学金制度を設けています。

また、日本留学試験の受験者で、特に成績が優秀な者で、大学等から渡日前入学許可を受けた者に対して、この制度の給付の予約制度が行われております。また、地方自治体や民間の団体で、留学生対象の奨学金制度を設けているところもあります。ただし、留学生全員に奨学金を支給する訳ではありません。したがって留学前にしっかりとした資金計画を立てることが必要です。

08 ▶ 日本で就職はできますか？

卒業後は日本で学んだ専門知識や技術を活かして、日本の企業に就職することも可能です。ただし、日本では、すべての職種で外国人の就労が認められているわけではありません。留学先での学習内容で就労可能な職業については、予め確認が必要です。日本企業は留学生に「高度な日本語能力」や「日本の文化に対する適応力」「大学や専門学校で学んだ専門知識や技術」を求めています。日本で就職する場合、地方出入国在留管理官署で「留学」の在留資格から就労可能な在留資格に変更手続きをしなければなりません。

就労可能な在留資格の中では、高度な技術・知識又は外国文化に基盤を有する思考等を必要とする業務に従事する「技術・人文知識・国際業務」が主ですが、その他に「経営・管理」や「教育」「介護」、特定の産業分野で相当程度の知識・技能又な経験を必要とする業務に従事する「特定技能」などもあります。

また、卒業までに就職が決まらなかった場合でも、大学や大学院、専門学校（「専門士」・「高度専門士」の称号取得者）の卒業生は、「留学」から「特定活動（継続就職活動）」へ在留資格を変更する事により、卒業後最長1年間（6月＋更新6月）は就職活動を継続することができます。その後、継続して就職活動を行っている既卒留学生は、地方公共団体が実施する就職支援事業への参加などを条件に、さらに1年間（6月＋更新6月）（卒業後2年目）まで滞在が認められます。

【留学生に関連する主な就労ビザ】

ビザの種類	業務内容	在留期間
技術・人文知識・国際業務	通訳、デザイン、国際取引、人事、経理、マーケティング等、人文系の専門業務 機械、IT技術、設計等、自然科学系の専門業務	5年、3年、1年、3月
介護	介護福祉士	
医療	看護師、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師など	
経営・管理	会社を設立して事業の経営を行う場合（資本金3,000万円以上などの条件）	5年、3年、1年、6月、4月または3月
特定技能	介護、ビルクリーニング、建設、自動車整備、宿泊、農業、外食業など16分野 ※特定技能2号は11分野	1号：1年・6月・4月ごとの更新（通算5年まで） 2号：3年・1年・6月ごとの更新（更新の上限なし）
特定活動	大学・専門学校卒業後の就職活動期間など	6月＋更新6月（最長1年）
	日本の食文化海外普及人材育成事業（日本料理・製菓・製パンなど）	5年、3年、1年、3月または法務大臣が個々に指定する期間（5年を超えない範囲）
	外国人美容師育成事業（美容師）、国家戦略特区（東京都）	
	特定活動46号（本邦大学等卒業者） ※日本語能力試験（JLPT）N1保持者 ※高度専門士は外国人留学生キャリア形成促進プログラムの認定学科修了者に限る	

Ⅲ. 日本での暮らしは大丈夫？

01 ▶ 在留カードとは何ですか？

「在留カード」は日本に中長期(3月を超える期間)滞在する外国人に対し、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留に係わる許可に伴って交付されるものです(写真参照)。在留期間が3月以下の方や一部在留資格の方は対象になりません。この在留カードは常に携帯しなければなりません。

「在留カード」の有効期間は、16歳以上の留学生の場合在留期間の満了日までになります。在留期間更新や在留資格の変更時には新しい在留カードが交付されます。

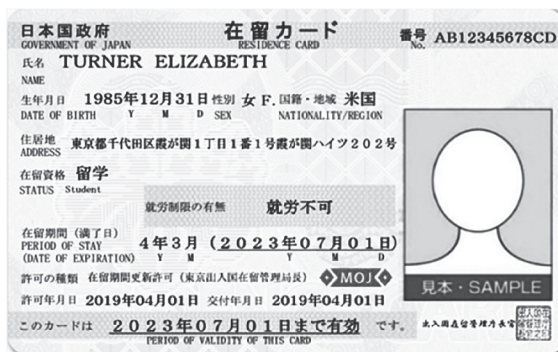
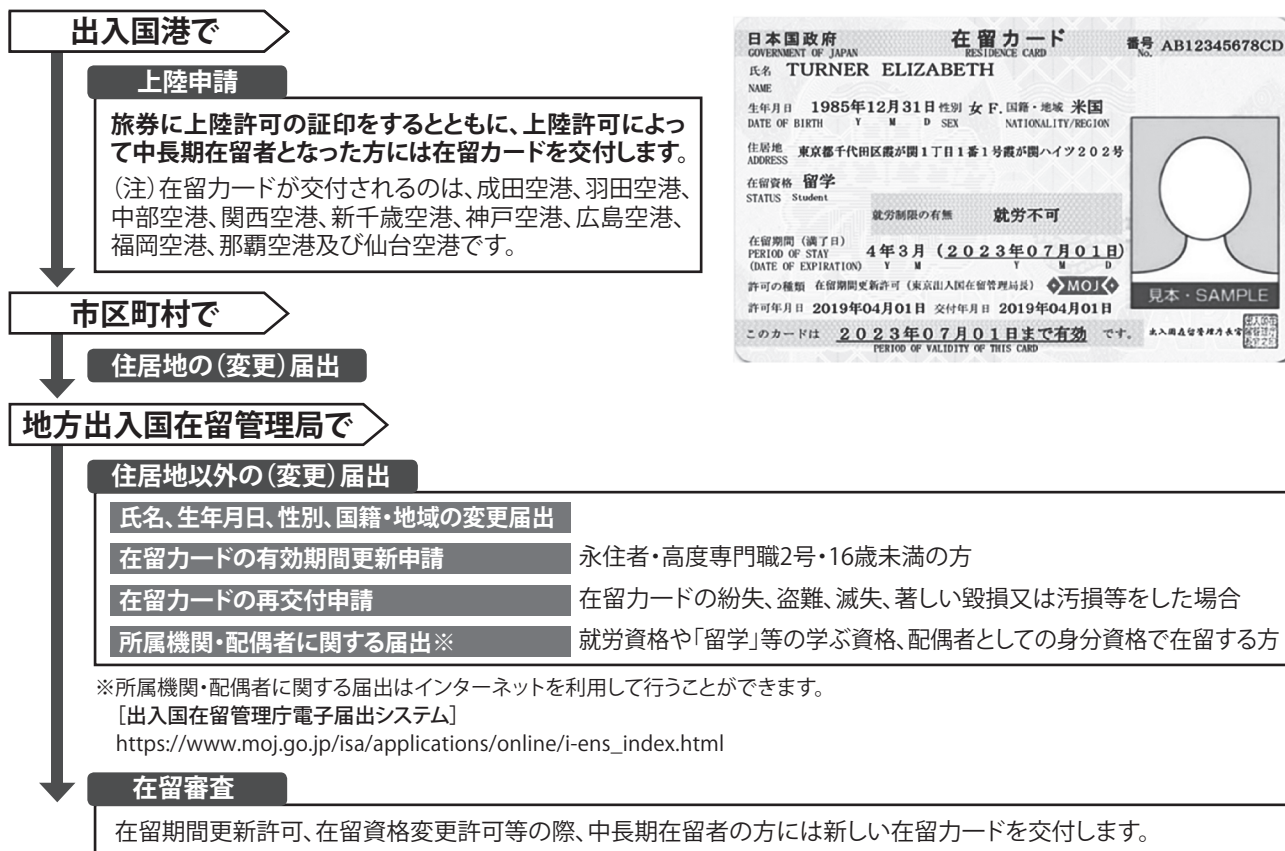
「在留カード」は新規入国する場合、日本への入国時の一部空港(成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、神戸空港、広島空港、福岡空港、那覇空港及び仙台空港)で上陸許可手続時に交付されますが、それ以外の空港からの入国の場合は旅券(パスポート)に上陸許可の証印と同時に、「在留カード後日交付」と記載され、中長期の在留者が住居地の市区町村の窓口に住居地の届出をした後に、在留カードが交付されます(原則として、地方出入国在留管理官署から届け出た住居地に郵送されます)。

日本への入国時の空港において「在留カード」が交付された人は、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、住居地の市区町村の窓口でその住居地を出入国在留管理庁長官に届け出てください。

在留カードに関する詳しい内容は下記、出入国在留管理庁のサイトをご参照ください。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/faq/newimmiact_4_point.html

在留管理制度における手続の流れ



02 ▶ 日本での生活費はどれくらいかかりますか？

日本の物価は、各地域によって水準に差があるのが実情です。ここではその指標として、関東地域（茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川）の例を紹介します。下記の情報を参考に、日本での生活に必要な生活費を計算してみてください。

◆生活費

下記は関東地域に居住する留学生が、学費以外で必要となる主要な支出項目と平均月額です。

支出項目	食費	住居・光熱費	保険・医療費	趣味・娯楽費	通学費	その他の日常費	合計
平均月額	36,000円	59,000円	3,000円	10,000円	6,000円	9,000円	123,000円

(出典：日本学生支援機構「2023年度私費外国人留学生生活実態調査結果：居住形態別の項目別支出内訳（関東）」より)

これに平均的な学習研究費（56,000円）を合算すると、毎月の生活費の平均は179,000円となります。

◆住宅費

さて、上記の内、「住居・光熱費」、中でも住宅費は、住む地域によって相場が異なります。民間アパート、留学生用宿舎、一般学生寮他全て含んだ住居費の平均を見ると、関東地域が平均月額51,000円と全国で最も高くなっています。

民間アパート等を借りる場合には、住居費はより高額になる上、保証人が必要となることもあり、また、入居段階で家賃のほかに敷金・礼金・保証金などの費用が数か月分必要です。賃貸借契約の場合は契約期間が定められていて、更新するときには更新料などの費用の支払いが必要になる可能性があります。

学校が「留学生住宅総合補償」制度の協力校になっている場合、留学生が保険加入することを条件に学校が保証人を引き受ける方法がありますので、学校に問い合わせてみてください。

最近では民間の不動産会社で、外国人でも入居可能な物件や保証人不要の物件を紹介している例が増えていきますので、インターネットや留学生向けの情報誌等で調べてみると良いでしょう。

◆生活必需品等の物価

日本国内でも地域によって差があります。参考に東京都の例を紹介します。（出典：「東京都の統計」2026年1月分より）

(税込)

品目	水道料 1ヵ月・20㎡	電気代 1ヵ月	米 (単一原料米 「コシヒカリ」以外) 5Kg	食パン 1kg	食用油 1本 1,000g	小麦粉 1kg	鶏卵 1パック 10個
価格	2,475円	14,312円	5,083円	548円	406円	357円	314円
弁当 (からあげ弁当) 1個	洗濯用洗剤 1kg	トイレ ペーパー (1,000m)	感冒薬 (総合かぜ薬) 1箱 44包	感冒薬 (解熱鎮痛剤) 1箱 40錠	バス代 (一般バス) 7km・1回	ゲームソフト 1本	カラオケルーム 使用料 1人
544円	515円	832円	1,635円	783円	227円	6,683円	1,186円

03 ▶ 留学生はアルバイトができますか？

「日本では、留学生がアルバイトをすることができるから、働きながら勉強ができる国だ」と思われている人も多いと思いますが、これは基本的に間違っています。日本政府は、留学生に対して「留学」の在留資格を付与しますが、「留学」の在留資格で行うことのできる活動にアルバイト等の就労活動は含まれていません。その為、勉強の妨げにならない範囲でアルバイトを行おうとする場合は、出入国在留管理庁から「資格外活動許可」を受ける必要があります。

なお、「資格外活動許可」を受けた留学生でも、仕事内容・場所に制約があるほか、アルバイトが可能な時間は、**1週間で28時間以内（学則で定める長期休業期間にあるときは1日について8時間以内）**と決められています。

(在留カード裏面)

住居地記載欄		
届出年月日	住居地	記載者印
2014年12月1日	東京都港区港南5丁目5番30号	東京都港区長
資格外活動許可欄		
許可：原則週28時間以内・風俗営業等の従事を除く		在留資格変更許可申請欄

資格外活動許可を受けたときに、許可の内容が記載される欄です。

※オンライン申請した場合は資格外活動許可書が発行されます。

※アルバイトの時給は、地域や職種によって差があります。2025年の東京都の最低賃金は1,226円（2025年10月3日改訂後）です。これを資格外活動許可（アルバイト）の上限条件にそのまま当てはめて概算すると、アルバイト月収は、1,226円×28時間＝34,328円（1週間）×4週間（1か月）＝137,312円となります。ただ前出の日本学生支援機構の調査（2023年度）では、実際に留学生（全国）のアルバイトによる平均月収額は高等教育機関で54,000円、日本語教育機関で76,000円となっていて、在籍機関やカリキュラムによってアルバイトに費やせる時間には差があると言えるでしょう。

※アルバイト収入だけで全ての学生生活費を賄うのは難しいのが実情です。ところが中には「日本に行けば、アルバイトで学費や生活費を充分稼ぐことができるから大丈夫」等という甘い言葉に乗せられて来日し、留学後に学生生活を維持できずに帰国しなければならない人もいます。また、最近は「簡単に稼げるアルバイト」と称し、不正なクレジットカード情報を悪用した犯罪に、来日したばかりの留学生を巻き込もうとする同国人による事例も増えていますので、SNSによるアルバイト探し等には十分な注意が必要です。留学に際しては、**日本でのアルバイト収入を過度にあてにするのではなく、現実に即した計画を立てるようにしましょう。**

アルバイトが禁止されている仕事・場所

1. 風俗営業や性風俗特殊営業の仕事は一切禁止されています。

キャバレー、カフェ、ナイトクラブ、ダンスホール、客の接待をして客に飲食させるバー、パチンコ屋、麻雀屋、ゲーム機設置業、個室付浴場業、ストリップ、のぞき劇場、モーター、ラブホテル、アダルトショップ、ビニール本店、個室マッサージ、出張・派遣型ファッションヘルス、アダルトビデオ通信販売業、インターネット上でわいせつな映像を提供する営業、テレホンクラブの営業、ツーショットダイヤル、伝言ダイヤルの営業等

2. スナック、パブ、喫茶店、レストラン等では、次に該当するものは禁止されています。

- ①客の接待をするホステス等がいるところ
- ②照明が暗いところ（照度10ルクス以下）
- ③狭くて（5平方メートル以下である客席が設けてある）他から見通すことが困難なところ

※これらの場所でアルバイトをしていない場合でも、その営業用のチラシなど広告宣伝物を街頭等で配布する行為や禁止場所（上記1・2に該当する場所）での清掃のアルバイトも、同様に禁止されています。

04 ▶ 電気・ガス・水道・電話等の手続はどうしますか？

日本での生活に必要なものとして、電気・ガス・水道・電話等があります。

アパートなど個人で部屋を借りる場合、これらの契約も個別に行わなければなりません。アパートなどの賃貸料にはそれらの費用は含まれていませんので、個人が借りた部屋ごとに料金を支払います。料金を滞納すると使用を止められてしまう場合がありますので注意してください。

日本の水道水は直接飲むことができます。外国製の電化製品は、日本の規格と異なっていると使用できない場合がありますので気を付けてください。

05 ▶ ゴミはいつ、どうやって出すのですか？（ゴミとリサイクル）

日本ではゴミの処理方法は居住地域ごとに違います。ゴミの処理は居住地域のルールに従って正しく出さないと地域住民とのトラブルの原因になります。各家庭であらかじめゴミを分別（燃えるゴミ・燃えないゴミなど）し、それぞれの収集日に、指定された時間までに指定された集積所（あるいは、指定された場所）へ出してください。また、粗大ゴミを捨てたいときは、住居地の市区町村が定めた処理方法に従ってください。



06 ▶ 緊急の時はどうすればよいですか？

もし万が一、火事が起きた時、急病やけがをして救急車を呼ぶ時、事件や事故にあった時は慌てずに下表の電話番号に通報してください。地震については日頃から家具の転倒防止や非常用の持ち出し品の準備、避難場所の確認などの備えをしておきましょう。また、もし地震が起きたときにも慌てずに冷静に落ち着いて行動することが大切です。

非常用の持ち出し品として、例えば以下のようなものをすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。

食糧（缶詰・缶切り・レトルト商品・お菓子）、飲料水／マッチ、ライター／医薬品（常備薬）／貴重品（通帳・印鑑・現金・健康保険証・在留カード・マイナンバーカード・旅券（パスポート））／懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池



連絡内容	連絡先	電話番号
火事・救助・救急	消防署	119番 （24時間・電話料金無料）
事件・事故など	警察署	110番 （24時間・電話料金無料）

07 ▶ 日本の健康保険・年金に加入する必要はありますか？

日本では高度な先進医療を受けることができますが、医療費は非常に高額になっています。そこで日本の医療保険制度は、日本人と外国人（3月を超える在留期間があり住民登録をした者）全てが常に何らかの公的医療保険に加入することになっています。公的医療保険には、国民健康保険と会社などの勤務先で加入する健康保険の2種類があります。

国民健康保険は、会社などに勤務していない人が加入する保険です。日本に留学している外国からの留学生は、この国民健康保険に加入しなければなりません。国民健康保険に加入していると病気やけがで治療を受けた場合、健康保険の対象となる医療費及び薬代等の自己負担が30%となります。

また20歳以上の留学生を含む外国人（住民登録している人）は、日本で国民年金に加入し保険料を納付しなければなりません。但し学生は申請により、納付特例制度が適用される場合があります。年金に関する諸手続きは、住民登録している市区町村で行います。

08 ▶ マイナンバーとは何ですか？

日本国内に住み、住民票を作成している住民（留学生など滞在期間が3月を超える中长期在留者を含む）に付番されている12桁の番号です。法律に定められた社会保障・税・安全管理対策分野の事務手続きに限って利用されます。

留学生は在留カードの交付後、住居地を定めた日から14日以内に管轄の市区町村役場に転入届を提出しなければなりません。これにより住民登録が行われ、「個人番号通知書」が届きます。「個人番号通知書」は本人にマイナンバーをお知らせするもので、マイナンバーの証明、本人の確認書類としては使用できません。

マイナンバーの通知後、本人が市区町村役場に申請することで「マイナンバーカード（個人番号カード）」という顔写真入りのプラスチック製のカードが交付されます。マイナンバーの確認と本人確認をこのカード1枚で行うことができます。

マイナンバーは原則一生同じ番号となります。一旦帰国して、数年後再度来日した場合も同じ番号になります。マイナンバーは安易に人に教えたり、人の番号を収集・保管したりしてはいけません。

但し、法律により、奨学金関係の処理、アルバイト給与や税金処理、銀行での海外送金などの手続きの際には事務担当者に教えなければなりません。

「マイナンバーカード」を紛失したときはすぐに、個人番号カードコールセンターへ連絡し、マイナンバーの利用を一時停止してください。警察への届出後、必ず市区町村役場で再発行の手続きを行ってください。

また、進学や就職等に伴う引っ越し等で住居地が変更となった場合、役所での転出・転入届と共に「マイナンバーカード」の住所変更届が必要となります（「在留カード」についても住所変更届が必要）。「マイナンバーカード」には有効期限があります（留学生の場合は在留期限と同日）ので有効期限が経過する前に役所にて「マイナンバーカード」の更新手続きをしてください。

※今後はマイナンバーカードと在留カードが統合され「特定在留カード」として運用されます。

〈マイナンバーカード総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp>〉

マイナンバーカード（個人番号カード）



09 ▶ 留学中にどのような手続きが必要になりますか？

日本に留学している間には様々な手続きが必要になります。ここでは、在留期間の更新、一時帰国のための再入国許可、アルバイトのための資格外活動許可の手続きについて紹介します。詳細は最寄りの入管庁へお問い合わせ下さい。

① 在留期間の更新

学校在籍中に在留期限（在留期間）が満了する場合は、地方出入国在留管理官署に在留期間の更新許可の申請をしなければなりません（在留期間満了の3か月前から申請可）。この際、**重要なポイントは在学中の学校での成績と出席状況、日本での在留状況です**。特に出席状況が不良の場合や制限時間を超えてアルバイト（資格外活動）をしていた場合、在留期間の更新が不許可になるケースがありますので気を付けてください。在留期間の更新の手続きを行わず在留期間を超えて日本に在留した場合（不法残留）は、法令違反で厳しく罰せられます。

②一時帰国のための再入国許可

留学中に母国に一時帰国する必要がある場合、「みなし再入国許可」制度により、「在留カード」を所持する人が出国後1年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要がありません。みなし再入国許可により出国する際は必ず旅券（パスポート）と在留カードを提示し、再入国出入国記録（EDカード）の「1. 一時的な出国であり、再入国する予定です。」にチェックしてください。

みなし再入国許可により出国した人は、その有効期間（1年間）を海外で延長することはできません。出国後1年以内に再入国しないと在留資格が失われることとなりますので、1年以上出国する場合は再入国許可を申請してください。また、在留期限が出国後1年未満の人はその在留期限までに再入国し、在留期限までに在留期間更新等の申請をしてください。

なお、在留カード発行空港以外で上陸許可を受け、まだ在留カードの交付を受けていない時でも、「在留カードを後日交付する」旨の記載がなされた旅券（パスポート）をもってみなし再入国許可による出国が可能です。

<https://www.moj.go.jp/isa/immigration/procedures/16-5.html>

③アルバイトのための資格外活動許可

留学中にアルバイトを行いたい場合は、アルバイトを始める前に必ず地方出入国在留管理官署においてアルバイトをするための資格外活動許可を受けなければなりません。この許可を受けずにアルバイトをした場合、違法に働いた（不法就労）として厳しく罰せられます。

また、「留学」の在留資格で新しく上陸許可を受けた場合、上陸港（在留カード交付空港に限る）で資格外活動許可の申請を行うことができます。

10 ▶ 留学生が注意しなければならないことは何ですか？

日本で留学生として勉強するためには、守らなければならない法律上のルールや決まり事がたくさんあります。また、日本以外の国では違法ではない事柄も、日本では違法になるケースもあります。ここでは留学生が最低限注意しなければならないことについて紹介します。

①学校への出席について

学校が指定した授業には基本的に必ず出席しなければなりません。出席率が低い場合、進級や卒業ができなくなることがあります。また、在留期間の更新や在留資格の変更が許可されない場合もあります。

②不法就労について

留学生の来日の目的は勉強です。アルバイトは個別に審査を受け、許可された人がその許可の範囲で行うことができます。**その許可を受けずに働いた場合や、許可の範囲を超えてアルバイトをした場合は、不法就労という違法活動になってしまいます。**法律では、留学生が資格外活動許可で認められていない場所で働いた場合、資格外活動許可を受けずにアルバイトをした場合、許可された時間を超えてアルバイトをした場合は、**法令違反として処罰（懲役、禁錮若しくは罰金）の対象になります。**それだけでなく学校から除籍処分になり、帰国をしなくてはならなくなります。絶対にそのようなことにならないよう注意してください。

③不法残留について

不法就労と同じく留学生にとって注意が必要な事柄が**在留期限**です。うっかり1日でも在留期限を超えてしまうと**不法残留**となり、**退去強制（強制送還）処分**の対象となります。学校卒業後に次の学校へ進学する場合は、在留期間の更新手続をする必要があります。また、就労する場合は在留資格の変更手続をする必要があります。**退去強制（強制送還）処分**になると、一定期間日本への入国ができなくなるほか、その後の入国にも不利となる場合があります。



不法残留になるケース

- ・進学後または在学中に在留期限を迎え、期間内に更新手続をしなかった（忘れた）場合
 - ・学校を卒業し、帰国する予定にもかかわらず在留期限以内に帰国しなかった場合
（在留期限以内であっても「留学」活動をしていない場合、在留資格取消の対象になることがあります。）
- このような事態にならないよう日本に留学した際は、在留期限は確実に守ってください。

④その他

- ・学校が変わった時、退学・卒業した時には地方出入国在留管理官署に「所属（活動）機関に関する届出」をしてください。（14日以内）
- ・外出する時には必ず「在留カード」を携帯してください。
- ・「在留カード」や「マイナンバーカード」を他人に貸したり、渡したりしないでください。
- ・「在留カード」を紛失したら、まずは最寄りの警察署で紛失の届出を行い、14日以内に地方出入国在留管理官署へ再交付の申請をしてください。
- ・「マイナンバーカード」を失くしたら、警察への届出後、居住の市区町村に連絡して再発行してもらってください。

また、「マイナンバーカード」には有効期限（在留期限と同日）があります。有効期限が経過する前に市区町村の窓口で有効期限を延長する手続を行って下さい。

⑤生活習慣や法律の違いによるもの

あなたの国では普通のことでも、日本ではやってはいけないことや違法行為になってしまうことがあります。ここではごく一部ですが紹介します。

- ・路上に放置してある自転車やその他の放置物は、無断で使用してはいけません。
- ・学生証や国民健康保険証、在留カードは、他人と貸し借りしてはいけません。
- ・深夜に近所の迷惑になるような大きな声で話してはいけません。
- ・日本では20歳以上でないと、飲酒・喫煙はできません。
- ・公共交通機関（電車・バス）の中では、携帯電話での通話は控えましょう。

◆外国人相談

(東京で暮らしている外国人の方々のために、日常のくらしの中で、困ったことや知りたいことの相談に応じます。)

相談言語	相談日(祝日を除く)	相談時間	電話
英語	月曜日～金曜日	9:30～12:00 13:00～17:00	+81-3-5320-7744 (日本国内からは 03-5320-7744)
中国語	火・金曜日		+81-3-5320-7766 (日本国内からは 03-5320-7766)
韓国語	水曜日		+81-3-5320-7700 (日本国内からは 03-5320-7700)

● 生活文化局都民生活部地域活動推進課 〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1 都庁第一本庁舎 3階北側
※相談は電話で受付けています。来訪される場合は、事前にご連絡ください。

● 外国人在留支援センター (FRESC) <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>
(外国人の在留に関する様々な相談ができます。詳しくは HP をご覧ください。)
〒160-0004 新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13階 電話 +81-3-5363-3013 (日本国内からナビダイヤル 0570-011000)

日本の各関係機関のホームページアドレス

- 文部科学省 (教育行政機関) <https://www.mext.go.jp/>
- 外務省 (外交行政機関) <https://www.mofa.go.jp/mofaj/>
- 法務省 (法務行政機関) <https://www.moj.go.jp/>
- 出入国在留管理庁
(法務省の外局・出入国在留管理行政機関) <https://www.moj.go.jp/isa/>
- 独立行政法人日本学生支援機構
(日本留学試験・日本留学奨学金) <https://www.jasso.go.jp/>
- 公益財団法人日本国際教育支援協会
(日本語能力試験・留学生住宅総合補償他) <https://info.jees-jlpt.jp/>
<https://jees.or.jp/>
- 公益財団法人日本漢字能力検定協会
(BJT ビジネス日本語能力テスト) <https://www.kanken.or.jp/bjt/>
- 一般財団法人日本語教育振興協会
(日本語教育機関) <https://www.nisshinkyo.org/>
- 公益社団法人東京都専修学校各種学校協会
(東京都の専門学校) <https://studyintokyo.tsk.or.jp/ja/index.php>
- 全国専修学校各種学校総連合会
(日本全国の専門学校) https://zensenkaku.gr.jp/zensen_index.cgi
<https://study-japan-ptc.jp>

在住外国人のための生活情報等

- 公益財団法人東京都つながり創生財団
デジタルブック「Life in Tokyo : Your Guide 東京で初めて生活する人のためのガイドブック」
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/yourguide.html>
- 東京都多文化共生ポータルサイト <https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp>
- 東京都住宅政策本部「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」
<https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/fudosan/tintai/310-3/guidelines>

日本留学生活の予備知識 2026

登録番号 (8) 2

2026年6月30日発行

編集・発行 東京都生活文化局私学部私学行政課
〒163-8001
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
TEL 03(5320)7724

印刷所 シンソー印刷株式会社
〒161-0032
東京都新宿区中落合1-6-8
TEL 03(3950)7221 FAX 03(3950)7227

日本留學生活の 予備知識

無料・登録不要

最新版PDFをダウンロードできます!留学前にチェック!

- 日本へ留学するために必要な準備と情報
- 日本の学校の種類
- 日本での暮らし など
皆さんの疑問に答えます!



<https://studyintokyo.tsk.or.jp/pdf/tsk2026jpn.pdf>

日本留學生活の予備知識 2026

東京都/留學生の違法活動防止のための連絡協議会