この1冊があれば安心！

外国人留学生のための 就活ガイド

簡易版 Summary

2028

独立行政法人 日本学生支援機構（JASSO）

日本で就活（就職活動）を始める前に

就職活動を始める前に、以下の2つのポイントをしっかりと押さえましょう。

POINT 1

日本独特の就職活動と就活スケジュールを理解する

まずは、日本の就職活動の特徴を理解しましょう。

採用スケジュールは企業によってさまざまですが、日本の就職活動は、在学中からエントリーや会社説明会、筆記試験などがはじまります。そのため、計画的に日本語能力試験等を受験し、自己分析・業界研究に取り組むことが必要です。学校の夏休みや冬休みには、積極的に会社説明会や職場体験・インターンシップ等に参加し、エントリーシート記入や筆記試験・面接に対応できるように備えましょう。

POINT 2

ビジネスの場で生かせる日本語能力を身につける

企業が留学生の採用において、最も重視する能力は「日本語能力」と「コミュニケーション能力」です。

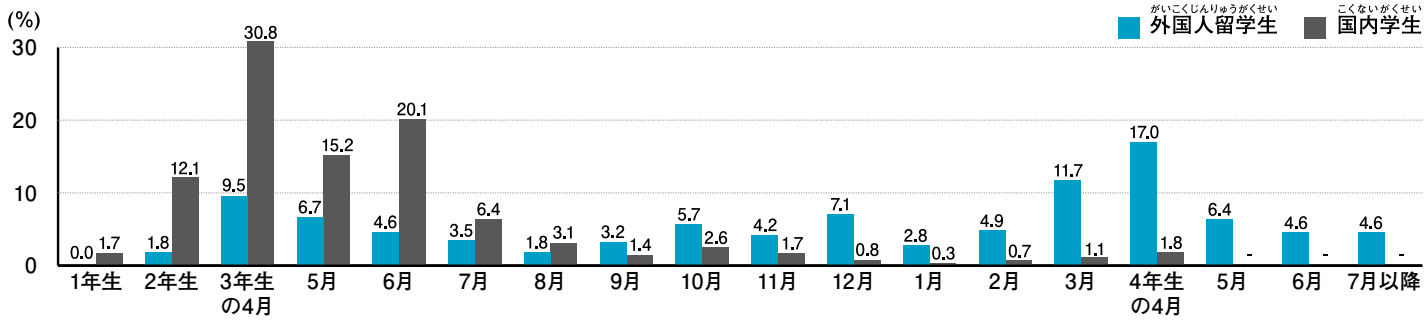
採用における面接のときに、自分のことをきちんと伝えるためにも日本語能力は必要不可欠です。

■外国人留学生に求める資質

外国人留学生に求める資質	文系（%）	理系（%）
日本語力	55.6	51.5
コミュニケーション能力	53.5	48.5
協調性	38.4	35.9
基礎学力	16.2	19.4
バイタリティー	15.2	11.7
一般常識	14.1	12.6
日本語・英語以外の語学力	14.1	11.7
異文化対応力	13.1	8.7
専門知識	10.1	35.0
熱意	8.1	8.7
英語力	8.1	5.8

出典：株式会社キャリタス「外国人留学生／高度外国人材の採用に関する調査」（2025年12月調査）

就職活動の開始時期



出典：株式会社キャリタス「2026年卒 外国人留学生の就職活動状況に関する調査」（2025年8月発行）

採用選考の流れ

このプロセスは、一例であり、実際の選考のプロセスは企業によって異なります。詳細は、募集要項で確認しましょう。
※本ページに掲載されているページ数は、Webで公開している「外国人留学生のための就活ガイド2028」完全版の該当ページを指しています。

プレエントリー
(P40※)

企業へ興味があることを最初に伝えるための手続きです。正式なエントリーの前に行い、会社説明会の案内や選考に関する情報を受け取ることができます。就職情報サイトや企業のホームページから行います。

↓

会社説明会
(P41※)

企業の仕事内容や文化を理解するための貴重な機会です。仕事内容や募集要項に加え、会社の魅力を知ることができます。

↓

エントリー/履歴書・エントリーシート
(P40※/43※～)

エントリーとは、採用選考に正式に応募する手続きです。応募者が採用情報に基づいて履歴書やエントリーシート(ES)を提出することで、選考が開始されます。履歴書には応募者の基本情報、ESには自己PR、志望動機などが記載されており、これらの書類を基に企業が書類選考を行い、面接に進む候補者を決定します。

↓

筆記試験
(P50※)

基礎的な学力や能力を評価するために行われ、一般常識試験や適性検査を通して仕事への適性を確認します。

↓

面接
(P54※)

応募者の人柄やコミュニケーション能力など企業から直接評価される場です。多くの場合、複数回の面接が行われます。

↓

内々定・内定
(P60※/62※～63※)

内々定は、正式な内定前に企業が内定意思を伝えること、内定は、企業が正式に採用を決定し、入社を約束する通知です。

↓

在留資格変更許可申請
(P65※)

企業の業務内容に応じて「留学」から適切な在留資格(技術・人文知識・国際業務など)へ変更手続きが必要です。

↓

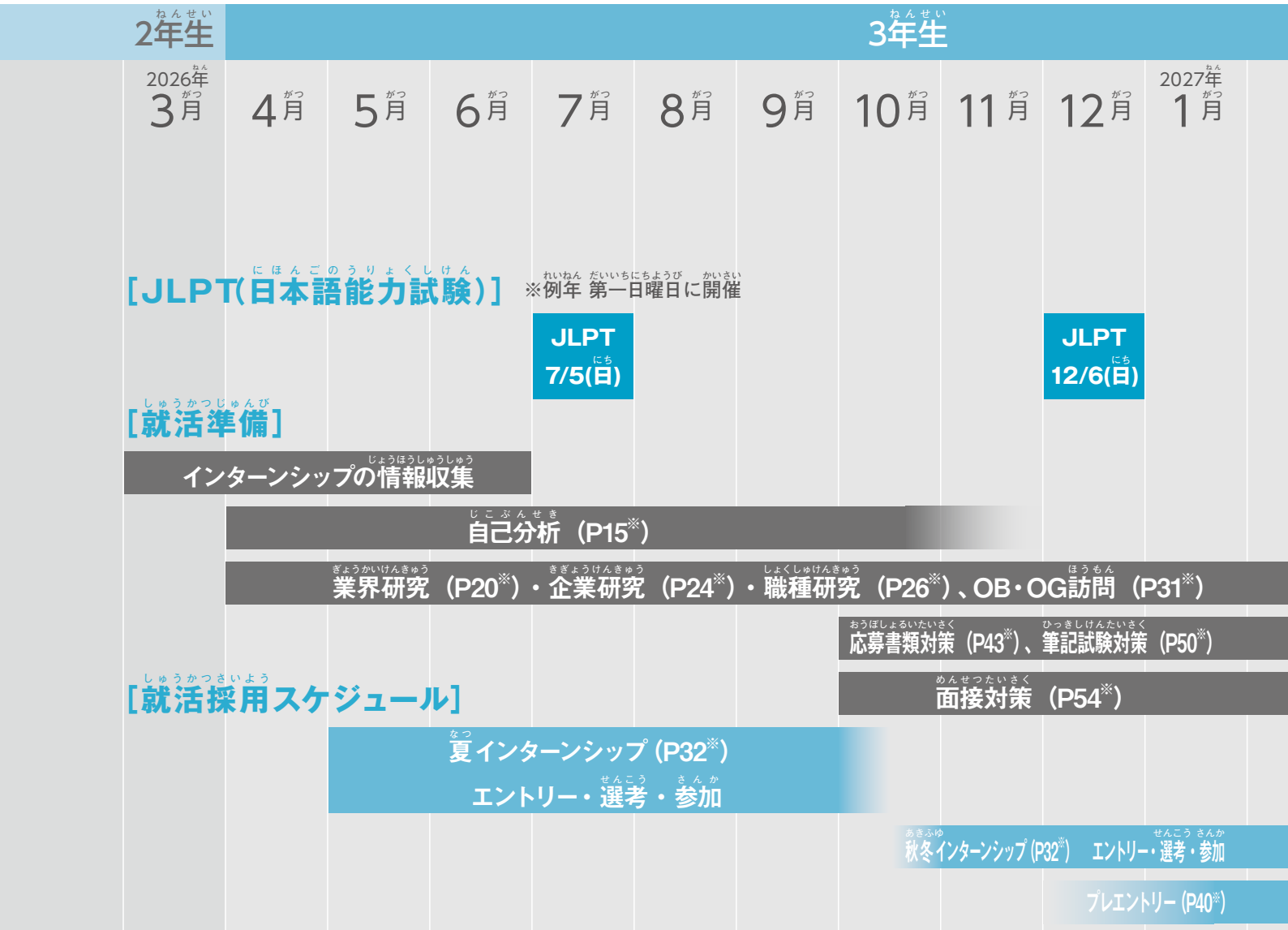
入社

内定後は、必要書類の提出や在留資格の変更、研修などを経て、いよいよ入社となります。

就活スケジュール

2028年度採用で予想される就活スケジュール

※本ページに掲載されているページ数は、Webで公開している「外国人留学生のための就活ガイド2028」完全版の該当ページを指しています。

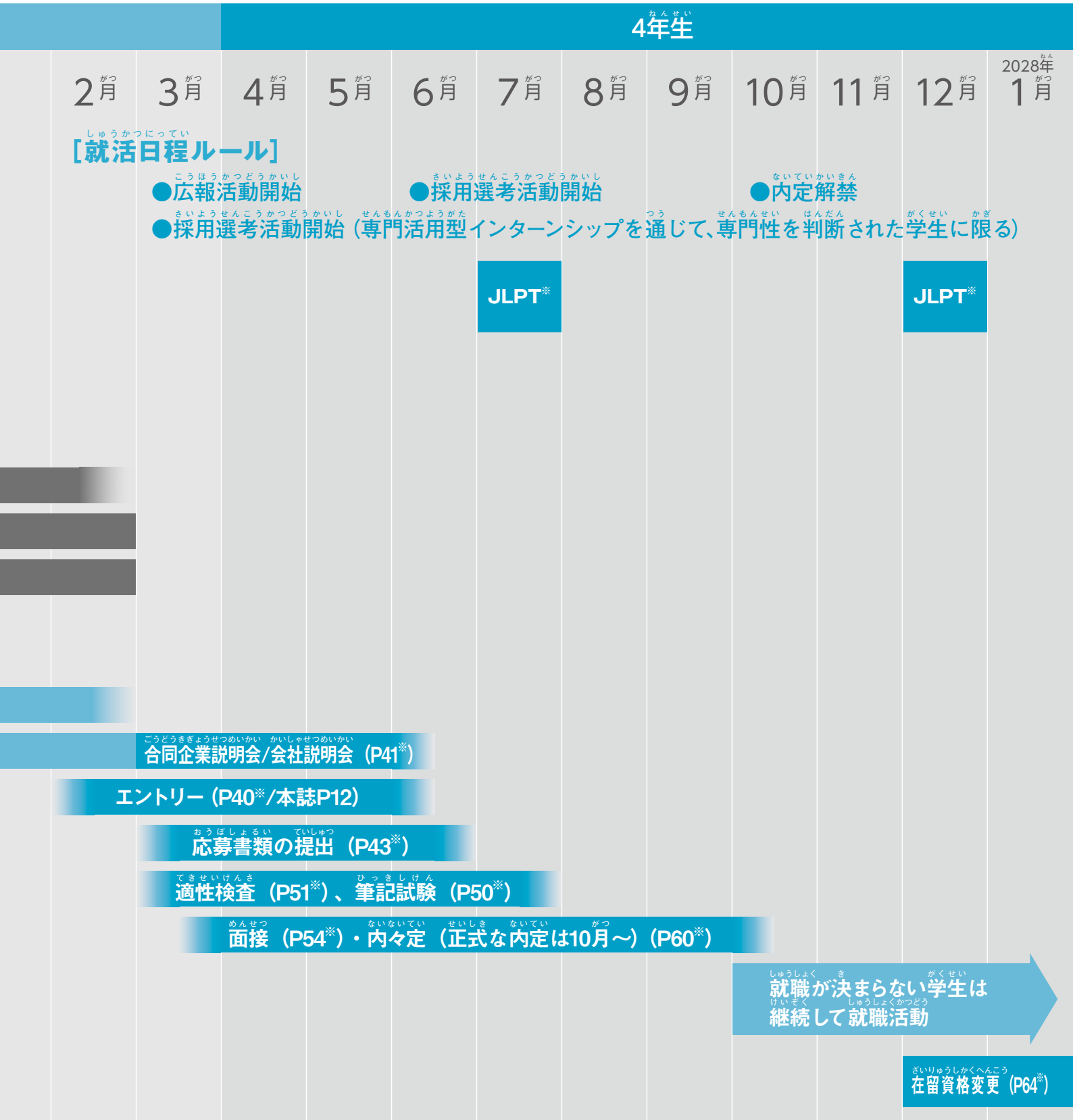


就活日程ルールと就活スケジュール

政府が経済団体等に要請している就活日程ルールは、例年通り、広報活動開始は卒業前年の3月1日以降、採用面接等の開始は6月1日以降、正式な内定日は10月1日以降ですが、学生と企業のコミュニケーションが始まるのはもっと早くからです。ここで提示したスケジュールは一例にすぎませんが、今自分がどの位置にいるのか確認し、やるべきことを考えましょう。

決め手は早めのスタートと情報収集！

留学生は日本人学生に比べて就職活動の開始時期が遅い傾向にあります。
（P2「就職活動の開始時期」グラフ参照）
まずは、どの時期にどんなことをする必要があるのか把握しましょう。



COLUMN ❶

日本で働くために、知っておきたいこと

日本の企業で働く際に大切なのは、チームワークや協調性を重視する姿勢、報告・連絡・相談（ホウレンソウ）の徹底、時間厳守といった基本的なビジネスマナーです。さらに、上下関係や礼儀を大切にし、組織内のルールや文化に適応することも重要です。また、長期的な視点でのキャリア形成や自己改善の姿勢が求められます。困ったことやわからないことがあるときは、一人で悩まずに周りの同僚や上司に相談しましょう。見守ってくれる人がきっといるはずです。

時間厳守

日本の企業では、時間を守ることが非常に重視されます。遅刻は相手に対する失礼とされ、特に会議や業務開始時間に遅れることは厳禁です。普段の出社の時間や、他社を訪問する際は時間に余裕を持って行動しましょう。

チームワークと協調性

組織全体で成果を上げることが重要視されている日本では、チームワークや協調性を大切にしており、個々の能力だけでなく、全員が協力して目標を達成することが求められます。日本の職業分担があいまいなのは、このためです。また、日本の職場文化では、チーム全体の調和が優先されるため、円滑なコミュニケーションや助け合いが仕事の効率や質を高めると考えられています。この考え方が、採用面接において、入社前のスキルよりも、コミュニケーション能力や、協調性を重視する採用文化につながっています。

報告・連絡・相談（ホウレンソウ）

以下は、日本のビジネス文化で重視される基本的なコミュニケーション手法です。徹底することで、業務の透明性が保たれ、問題発生時に早期対応が可能になります。一人で判断せず、上司や同僚に相談し、結果を報告することが大切です。また、ミスを指摘された時には、素直に謝罪しましょう。

報告
業務の進捗や結果を上司や周りの人に伝える

連絡
仕事に関する必要な情報を共有し、状況を知らせる

相談
問題や疑問が生じた際、上司や同僚に意見や助言を求める

COLUMN ❷

就活情報の収集方法

日本での就職を成功させるには、就活に関する正しい情報を収集することが大切です。

OB・OG 訪問をする

OB・OG 訪問とは、実際に働いている卒業生に直接話を聞くことです。詳しくは完全版 P31 を読んでみましょう。

インターネットを活用する

主な就職情報サイト一覧（P12を参照）
留学生に特化した就職支援会社・Webサイト（P8を参照）
各企業のWebサイト、商工会議所、JETROなど

企業説明会に参加する

学校内または学校外で開催する合同企業説明会は、複数の企業の情報をまとめて収集できる機会です。また、個別で企業説明会を行っている企業もあります。オンラインで開催している企業も増えています。就職情報サイトやキャリアセンターの掲示等で情報を確認してみてください。

学校のキャリアセンターや就職課（国際交流センター等含む）へ行く

キャリアセンターや就職課は、企業からの求人票や就職活動に役立つ書籍や雑誌、会社説明会のお知らせ、先輩たちの就職体験談など、就職活動にまつわる情報が集まっている場所です。キャリアセンターの職員は就活の相談にのったり、面接指導や履歴書・エントリーシートの添削指導もしてくれます。就活中はこまめに通うと良いでしょう。

外国人雇用サービスセンターやハローワークを活用する

外国人留学生に特化した求人票やインターンシップの情報などが充実しています。個別の就職相談にも対応しています。

情報に惑わされないように

口コミやネットの情報は、特に信頼性に注意が必要です。口コミは主観が強い傾向があり、ネット上には誤った情報や古い内容もあるため、出所や信頼性を確認することが大切です。

COLUMN ❸

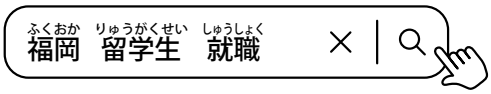
留学生に特化した就職支援会社やWebサイトの活用

探し方

「留学生 就職支援」などのキーワードで検索すると、多くの就職支援会社やWeb サイトが見つかります。それぞれ特徴がありますので、サイトの内容をよく読んで自分に合ったものを選びましょう。中には、外国人留学生を騙そうとする悪質な就職支援会社やWeb サイトもあります。複数を比較するなど信用できるかしっかり確認しましょう。

一般の就職支援会社・Webサイト	留学生に特化した就職支援会社・Webサイト
・多くの就活中の学生が登録している ・掲載企業数が多い ・幅広い業界の求人情報が掲載されている ・インターンシップや選考へエントリーができる機能がある ・留学生向けの求人は少ない	・留学生のみが利用できる ・留学生に特化したセミナーが充実している ・留学生の採用に積極的な企業情報が公開されている ・一般の就職支援会社・Web サイトに比べて企業掲載数は少ない ・留学生が日本で就職するためのアドバイスがもらえる

自分が住んでいる都道府県名と「留学生 就職」などのキーワードで検索すると、その地域に特化した留学生向けの求人情報や合同企業説明会などのイベント情報を得ることができます。



参考サイト

■厚生労働省職業安定局 ハローワークインターネットサービス

https://www.hellowork.mhlw.go.jp/index.html

対象：日本人・外国人問わず

「英語」「中国語」「グローバル人材」などのキーワード検索で絞り込むことで、日本全国の留学生対象の求人を探すことができます。

■JETRO（日本貿易振興機構） 高度外国人材活躍推進ポータル

https://www.jetro.go.jp/hrportal/

対象：外国人

高度な知識や技能をもっている人材に関心をもつ企業の一覧がまとまっています。英語版もあります。

COLUMN ❹

就活にかかる費用

服装代や証明写真代、参考書代など、就職活動をするにはお金がかかります。事前に就活に係る費用を把握し、準備しておきましょう。

■就職活動にかかった費用

（2026卒：2025年6月1日時点）

全体（全国平均）	82,277円
内訳	
交通費	25,899円
被服費（スーツ、かばん、靴等）	31,690円
宿泊費	24,856円
飲食費	7,266円
書籍費（参考書、履歴書等）	4,106円
スキルアップ費用（セミナー受講料等）	28,345円

■地域別に見る就職活動にかかった費用

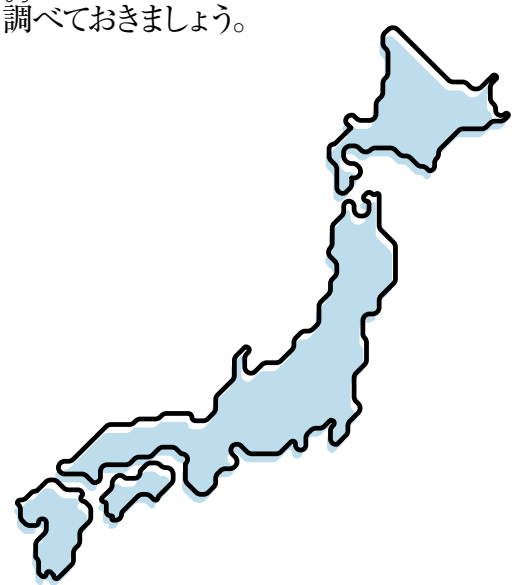
（2026卒：2025年6月1日時点）

	全体	交通費
全国	82,277円	25,899円
北海道・東北	155,817円	52,400円
関東	61,372円	14,108円
中部	84,472円	29,831円
近畿	82,112円	29,205円
中国・四国	103,052円	31,203円
九州	89,154円	38,936円

出典：株式会社インディードリクルートパートナーズ リサーチセンター、リクルート 就職みらい研究所「就職プロセス調査（2026年卒）」（2025年6月調査）

対面での面接機会が増え、遠方の学生ほど交通費の負担額が大きい状況です。
企業や自治体等による交通費補助があるかどうか、調べておきましょう。





日本企業の留学生採用ニーズ

留学生を採用する目的について

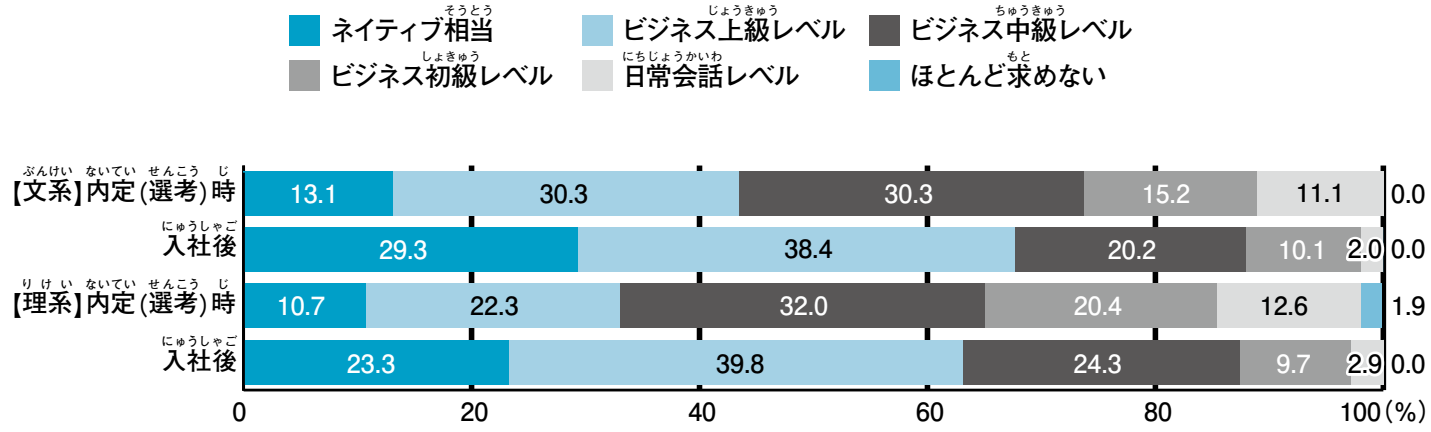
日本企業による留学生の採用理由の1つ目として「優秀な人材を確保するため」というのがあります。これは「国籍に関係なく優秀な人材を求める」という採用方針の表れです。2つ目はダイバーシティの考え方です。多様な背景をもつ人材を社内に取り込むことにより、組織活性化を図る目的です。3つ目は、昨今の人手不足や少子化による人材の充足を図る目的です。

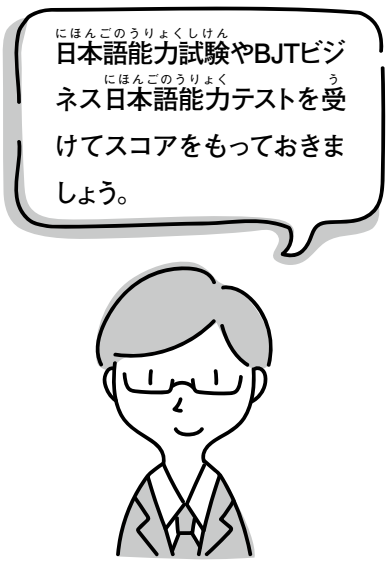
留学生に求める日本語能力について

留学生の応募にあたり、企業が最も注目する能力のひとつが日本語能力です。まずはエントリーシートで書く力を確認し、面接では「説明を理解する力（聞く力）」・「自分のことを伝える力（話す力）」を確認しています。

ある調査によると、ビジネス中級以上の日本語能力を求める企業の割合は、内定時で約7割、入社後で約9割となっています。

■外国人留学生の内定（選考）時・入社後に求める日本語コミュニケーションレベル





ネイティブ相当 …… どのようなビジネス場面でも日本語による十分なコミュニケーション能力がある

ビジネス上級レベル …… 幅広いビジネス場面で日本語による適切なコミュニケーション能力がある

ビジネス中級レベル …… 限られたビジネス場面で日本語による適切なコミュニケーション能力がある

ビジネス初級レベル …… 限られたビジネス場面で日本語によるある程度のコミュニケーション能力がある

日常会話レベル …… 限られたビジネス場面で日本語による最低限のコミュニケーション能力がある

ほとんど求めない …… 日本語によるビジネスコミュニケーション能力はほとんどない

出典：株式会社キャリタス「外国人留学生／高度外国人材の採用に関する調査」（2025年12月調査）

好印象を残すためのマナー

敬語の使い方

相手との信頼関係を築く上で、敬語は欠かせない要素です。敬語を自然に使いこなすポイントは、正しい知識を身につけると同時に、実際にさまざまな場面で積極的に使い、慣れていくことです。何よりも相手を敬う気持ちを持って、自然に敬語が出てくるようにしましょう。

■敬語の種類

❶**尊敬語**‥‥相手に敬意を表すために、相手の動作や状態、持ち物などを直接敬う言葉
❷**謙譲語**‥‥自分や、自分側の動作、持ち物などをへりくだって言う言葉
❸**丁寧語**‥‥相手に対して品の良い丁寧な対応が必要な時に使う言葉

	尊敬語	謙譲語	丁寧語
いる	いらっしゃる	おります	います
行く	いらっしゃる	参る、伺う	行きます
聞く	お聞きになる	伺う	聞きます
する	なさる	いたす	します
思う	思われる	存じます	思います

■ビジネスにおける言葉遣い

日本のビジネス社会には日本ならではの言葉遣いや慣習があり、ビジネスの場にふさわしい表現があります。正しい表現を知り、使えるようにしましょう。

間違いやすい言葉遣い【例】

ビジネスにおいて間違った表現	正しい表現
僕、自分、俺	私、わたくし
そちらの会社 こちらの会社	御社（話し言葉） 貴社（書き言葉）
了解しました	承知しました
わかりました	かしこまりました
ごめんなさい	申し訳ございません

■ビジネス日本語の学習方法

ビジネス日本語に関する本は、総合的に学べるものから会話に特化したものなど、幅広く出版されています。本で学ぶほか、日本語学校等が開催しているオンライン講座へ参加したり、ビジネス日本語に関する動画を視聴したりするなど、様々な学び方があります。自分で気づきにくい発音については、日本人の先生や友人に聞いてみるのも効果的です。

エントリー

就職活動の入口、それがエントリー

「エントリー」とは、企業側への「興味がある」という意思表示です。企業や就職情報サイトによっては、「プレエントリー」としている場合もあります。
「エントリー」すると、その企業の採用情報や企業情報、説明会の案内などがメールやダイレクトメールで送られてきます。まずは、興味を持った会社に、積極的にエントリーしましょう。

エントリーの方法

■就職情報サイトの企業情報ページからエントリー

以下のサイトを利用する場合、業界、職種等から企業を検索し、複数の企業にエントリーすることができます。就活初期の企業選択に便利です。複数の情報サイトを活用する場合は、重複してエントリーしないように注意しましょう。

■主な就職情報サイト一覧

アクセス就活（運営：株式会社アクセスネクステージ）	**https://www.ac-lab.jp/**
キャリタス就活（運営：株式会社キャリタス）	**https://job.career-tasu.jp/**
ダイヤモンド就活ナビ（運営：株式会社ダイヤモンド・ヒューマンリソース）	**https://www.shukatsu.jp/**
ブンナビ！（運営：株式会社文化放送キャリアパートナーズ）	**https://bunnabi.jp/**
マイナビ（運営：株式会社マイナビ）	**https://job.mynavi.jp/**
リクナビ（運営：Indeed Japan 株式会社）	**https://job.rikunabi.com/**
Re就活キャンパス（運営：株式会社学情）	**https://www.gakujo.ne.jp/campus/**

※上記は、「公益社団法人全国求人情報協会 新卒等若年雇用部会」 会員会社が運営する就職情報サイトを紹介しています。

「留学生」「就職支援」などのキーワードで検索して探すこともできます。（P8参照）

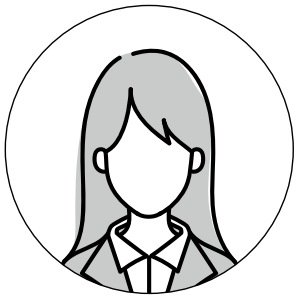
企業選びにおいて、募集要項は非常に重要な役割を果たします。募集要項には、企業が提供する仕事内容、応募条件、給与、福利厚生などの情報が詳しく記載されており、募集要項を通じて自分がその会社でどのような働き方をするかを具体的にイメージできます。募集要項は、企業によって内容が異なるため、事前によく確認することが大切です。

募集要項の内容例

項目	内容
雇用形態	正社員や契約社員、派遣社員など雇用形態が記載されています。雇用形態によって働き方などが異なります。
職種・仕事内容	総合職等の募集職種や、入社後の仕事内容が記載されています。自分の希望に合うかどうか、よく確認しましょう。
所在地・勤務地	本社の所在地と勤務地が異なる場合があります。
試用期間	勤務態度や能力、技能を見て正式採用するかを判断する期間のことです。試用期間中は、労働条件が異なる場合があるのでよく確認しましょう。
給与	初任給や時間外労働手当の他に、固定残業代を支給する会社もあります。
手当	毎月支払われる給与とは別に支払われる賃金で、通勤手当、住居手当等があります。
昇給	給与が上がることです。日本では、勤続年数や役職に応じて、安定して昇給する定期昇給が一般的です。
賞与	毎月支払われる給与とは別に支払われる給与。ボーナスとも言います。支給基準は、企業が独自に定めます。
休日・休暇	年間休日数や、企業が定める休日のほかに、年次有給休暇や育児休暇等が記載されています。
福利厚生	給与や賞与とは別に会社が、社員とその家族に提供する健康や生活へのサービスのことです。社会保険や退職金等があります。

先輩留学生の声

就職活動を経験した留学生から、苦労したことや「こうしておけばよかった」ということを教えてもらいました。

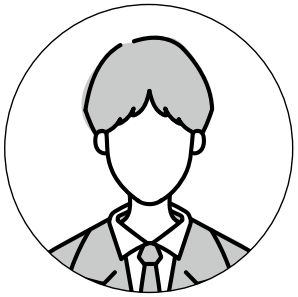


企業分析を十分に行えなかったことを後悔しています。数をこなすということより、企業分析・留学生採用事情を押さえておくことで効率よく活動できると感じました。

（モンゴル/ 女性）

日本人の学生と比べたら、内定をいただいた時期は遅いほうだと思います。3年生のうちに自己分析や業界研究をし、ある程度業界を絞ってからインターンシップや説明会に参加すれば遅くならなかったと思います。

（ベトナム/ 男性）



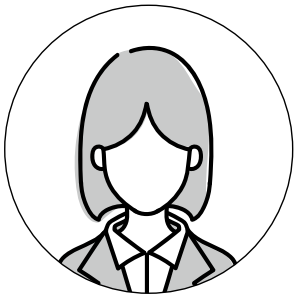


早い段階からSPI の対策をしておけばよかったと思います。選考を受けていた全ての会社でSPI を実施していたため、早い時期から対策をしっかりしておくことが大事だと思いました。

（韓国/ 女性）

履歴書の準備が大変でした。早めに準備して、提出する前に先生や日本人の友達に一度見てもらったほうがいいと思います。また、面接の前に日本語の発音や、面接のマナーも練習したほうがいいと思います。

（中国/ 女性）



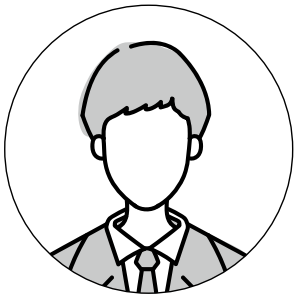


オンライン面接の準備を早めにしておけばよかったです。イヤフォンを用意していなかったため、面接官の話がうまく聞き取れないことがありました。また画面を見ればいいのかカメラを見ればいいのか迷ったこともありました。

（台湾/ 女性）

面接の質問はほぼ同じだったので、事前に、何を答えればいいかを準備した方が良かったと思います。日本語は母国語ではないので、たまに答えがすぐに出てこない時がありました。

（ロシア/ 男性）



就活体験談



L.N.S さん

出身地：シンガポール
出身大学：お茶の水女子大学
学部・学科：文教育学部・人間社会科学科
日本留学期間：2022年4月～2027年3月（見込み）
日本語能力レベル：日本語能力試験 N2

■日本での就職理由

来日して5年間、日本語や日本文化などを学んできました。そこで身についた語学力や経験を社会人として活かしたいと考え、日本での就職を選びました。また社会人として日本で働くことで、学生時代よりさらに多くのことが学べると考えています。

■企業選びの軸

ファーストキャリアを考えるうえで、若手や外国人であっても挑戦・成長できる環境を重視しました。自分の語学力やグローバルな視点を強みとして活かせる企業を軸に就職活動を行っています。

■関心を持った業界・職種

主に、海外展開を行う企業や、語学力・多文化理解を活かせる営業職・グローバル職種を中心に見ています。多様な価値観を持つ顧客や取引先に対して、自分の強みを活かして最適な提案ができる業務に魅力を感じています。

■企業へ自己アピールの内容

主に二つの強みを中心に伝えています。一つ目は目標に向けた努力とその継続力です。日本語を学び、お茶の水女子大学に入学するまでの過程や、幼い頃から続けてきたダンス、そしてダンスインストラクターとしてのアルバイト経験をもとにアピールしています。二つ目は外国人であり英語を第一言語とする自分ならではの、独自の視点と考え方を強みとして話すようにしています。

■就職活動の際の応募企業数（取材時）

説明会（合同説明会含む）：30社、インターンシップ：6社、ES提出：6社、面接：4社

■効果的だった就職活動対策

日本人向け・外国人留学生向け両方の就活サイトに登録し、初期から多くの説明会に参加しました。早い段階で視野を広げたことで、希望する業界・職種が自分に合うかどうか確認でき、志望度の高い企業との出会いにつながっています。そこで得た知識が、その後の選考でも他の学生と差をつける武器になると思います。

■業界・企業研究の方法

企業説明会で得た情報に加え、周囲の人との対話から業界研究を深めました。親や友人、キャリアセンターの職員さんなど様々な立場の人に相談することで、幅広い業界の知識を得られ、客観的な視点で自分に合う企業を選ぶのに役立っています。

■エントリーシート・履歴書での注意点

「結論ファースト」と「根拠の具体性」を徹底しています。まず「主体性」など短いフレーズを示し、具体的な経験を挙げます。成果を数字で示せる場合は積極的に取り入れています。表現に迷った時は、就職情報サイトを参考に自分に最も合う言葉を選んでいます。

■面接での注意点

事前に面接の基本的なマナーを確認しておきました。服装や身だしなみの清潔感も第一印象を左右するので、襟が整っているか、シャツにしわがないかなど細かい部分まで確認し、できるだけポジティブな印象を残せるように意識しています。

■面接で聞かれた質問

自分の強みと弱み。日本に来た理由。日本語の勉強について。応募理由。ほかの企業・業界になぜ応募しないのか。最近気になっているニュース。

■将来の夢

仕事を通じて幅広い知識と経験を身につけ、国籍や文化の壁を越えて信頼されるビジネスパーソンを目指したいです。

■後輩へのアドバイス

選択肢を狭めないことで自分に合う企業に出会えます。資格（N1等）がなくても大丈夫です。面接対策では自分の回答に「なぜ」を繰り返して深掘りしたり、説明会で積極的に質問したりすると効果的です。一人で抱え込まず周囲やアドバイザーにも頼りましょう！

「外国人留学生のための就活ガイド2028」完全版目次

Contents

日本で就活（就職活動）を始める前に 2
日本の就職活動 4
日本の雇用形態と研修制度 6
留学生の就職状況 7
日本企業の留学生採用ニーズ 8
COLUMN ❶ 日本で働くために、知っておきたいこと 9
就活スケジュール 10
採用選考の流れと募集要項 12

就活の準備 14
自己分析 15
COLUMN ❷ 就活情報の収集方法 19
業界研究 20
企業研究 24
職種研究 26
COLUMN ❸ 留学生に特化した就職支援会社やWebサイトの活用 30
OB・OG訪問 31
インターンシップ 32
就活マナー講座❶ 好印象を残すためのマナー① 敬語・手紙 34
就活マナー講座❷ 好印象を残すためのマナー② 服装・電話・メール 36
COLUMN ❹ 就活にかかる費用 38

エントリーから書類選考まで 39
エントリー 40
会社説明会 41
応募書類 43

採用試験・内定から入社まで 49
筆記試験 50
面接 54
COLUMN ❺ 就職活動後半におけるポイント 59
内定から入社まで 60
先輩留学生の声 61
働きはじめる前に 62

在留資格の変更 64
在留資格変更許可申請 65
技術・人文知識・国際業務 66
特定活動 67
特定技能 68
卒業後の就活 70
審査のポイント 71
必要書類の準備 72
COLUMN ❻ 高度人材ポイント制 74

就活体験談 75

「外国人留学生のための就活ガイド 2028」完全版はPDFデータでご用意しております。
ご希望の方は、下記URLにアクセスし、ダウンロードしてご活用ください。

日本語版（外国人留学生のための就活ガイド）
URL：https://www.jasso.go.jp/ryugaku/after_study_j/job/guide.html

英語版（Job Hunting Guide for International Students）
URL：https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/after_study_j/job/guide.html

独立行政法人
日本学生支援機構
Japan Student Services Organization
JASSO

留学生事業部　国際奨学課
〒135-8630 東京都江東区青海2-2-1
TEL（03）5520-6030　FAX（03）5520-6031

STUDY in JAPAN

※本書に記載された内容を、無断で転載することを禁じます。

2026年11月発行　非売品