

简体中文版

2025-2026

STUDY IN JAPAN

基本指南

www.studyinjapan.go.jp



 Independent Administrative Institution
Japan Student Services
Organization

 STUDY in JAPAN

10 QUICK FACTS ABOUT JAPAN

日本基础信息

面积

约 378,000 km²

人口

约 124,352,000 人

首都

东京

货币

日元(¥)

诺贝尔奖日本人
获奖人数

30 人

联合国负担费

第 3 名

国内生产总值(GDP)

第 3 名

入选2025QS世界大学排名前
1,000的大学

28 所大学

工业用机器人运转台数

第 2 名

世界遗产数量

26 件

全球和平指数
(亚洲范围)



第 3 名

入选世界最具魅力的
10大城市



第 1 名
(东京都)

汽车出口量



第 1 名

参考: ●KIDS外务省 世界各国各样杂学排名(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/kids/ranking/index.html>) ●Conde Nast Traveler (Readers' Choice Awards 2024)
●Global Peace Index 2024 ●UNESCO World Heritage List (<https://whc.unesco.org/en/list/>) ●一般社团法人日本机器人工业会(<https://www.jara.jp/data/index.html>) ●总务省统计局发表 ●诺贝尔财团资料 ●外务省主要经济指标 ●一般社团法人日本汽车工业会(<https://www.jama.or.jp/english/>)



ABOUT

日本是个什么样的地方?在充满魅力的日本学习,
可能会让您离梦想更近一步。

Why Study in Japan?

出云神乐 © iku



在日本,茶道、歌舞伎、武道等传统文化和漫画、动漫等流行文化并存。

冬季温泉区(银山温泉·尾花泽市) ©Koichi_Hayakawa



Culture



弥彦神社 相扑场 © 弥彦村

Nature



富士山和河口湖畔的红叶 © Koichi_Hayakawa

Science & Technology



平静时间 © yuranii

Food



寿司



新干线

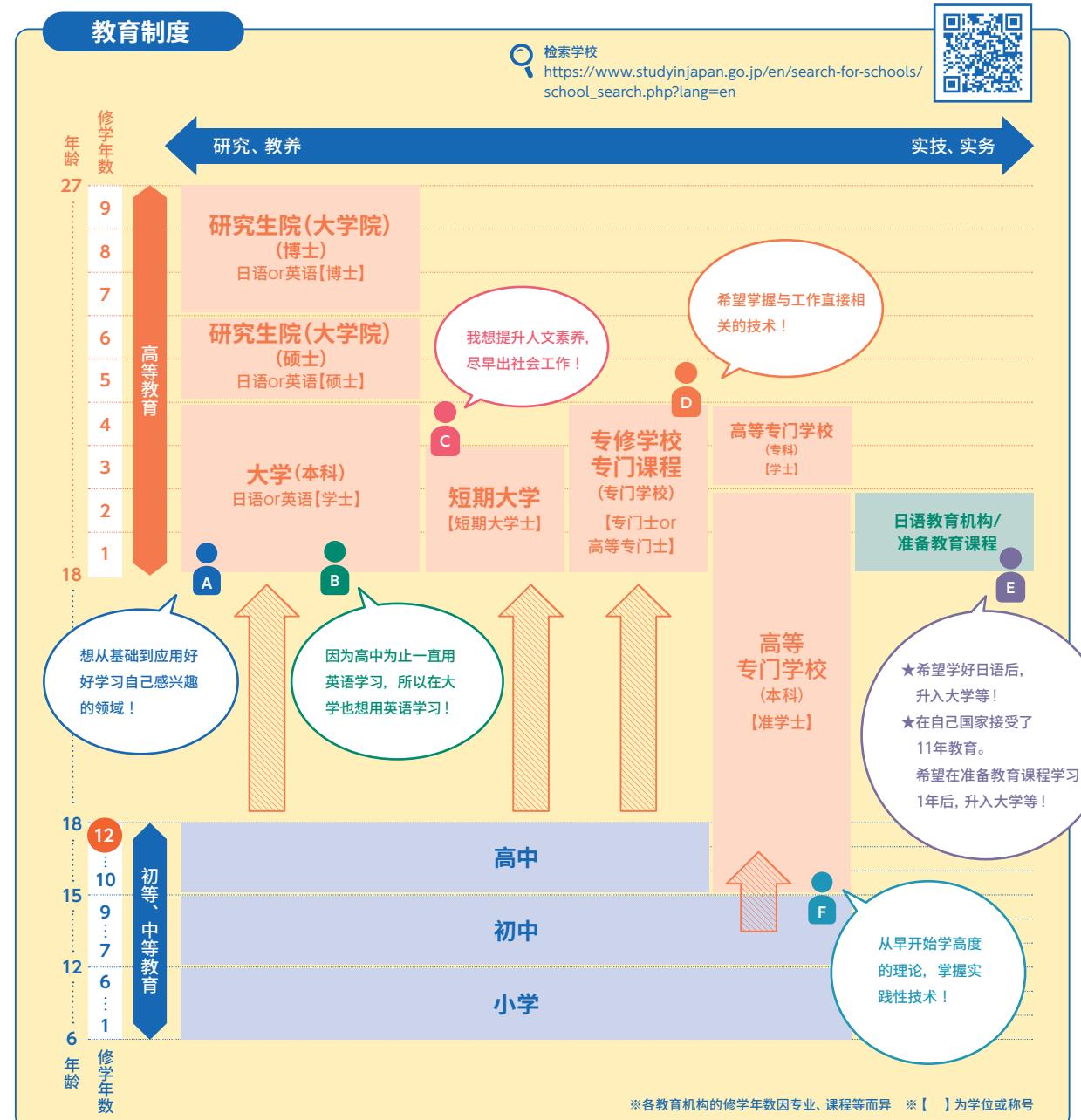
日本的高水准医疗和便利的生活,依靠的是世界最高水平的科学技术。日本政府致力于科学技术领域的进一步发展,日本制造的超级电脑持续维持在世界的顶尖水平。



章鱼烧

所有照片均在知识共享许可协议 (标示4.0 国际) 下获得刊登许可。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Higher Education in Japan



- 在日本，完成小学6年、初中3年、高中3年共12年的教育后，才开始高等教育。
- 外国人留学生为了进入日本的高等教育机构学习，必须修完正规学校教育第12年的课程。
- 若在日本以外的国家修完未满12年的基础课程，必须补修1-2年的准备教育课程后再申请进入日本的大学。

7 Steps to Study in Japan

START 作为大学或专门学校正规生入学的情况



GOAL

关于准备教育课程

●什么是准备教育课程

为了进入日本的大学等学习，必须修完正规学校教育第12学年的课程。修完自己国家的中等教育为止的期间不满12年时，可以通过修完文部科学省指定的“准备教育课程”来获得申请大学等的资格。

准备教育课程，不仅学习日语，还学习大学入学所需的基础科目。文部科学省网站上列出了设有准备教育课程的日语教育机构。

文部科学大臣指定准备教育课程一览
<https://www.mext.go.jp/en/policy/education/highered/title02/detail02/sdetail02/1395421.html>



Preparation for entering a Japanese university

日本留学考试 (EJU)



Examination for Japanese University
Admission for International Students (EJU)

日本留学考试 (EJU) 是测试希望进入日本的大学 (本科) 等、外国留学生的日语能力和基础学术能力 (理科、综合科目、数学) 的考试。没有考试资格和年龄的限制。成绩在2年内有效。60%以上的日本的大学 (约500所) 和几乎所有的国立大学都会在入学选拔时采用EJU的成绩。此外，EJU还有优点，诸如：有的学校引进了利用EJU的赴日前入学许可制度，或为EJU成绩优秀者提供的奖学金预约制度等。

※关于入学选拔所需的EJU成绩，鉴于有的学校会指定考试的特定年度或月份，因此请务必确认报考院校的招生简章。

●考试时间

1年实施2次

	第1次	第2次
1	申请	2~3月
2	收到准考证	5月
3	考试日期	6月
4	成绩公布	7月
		7月
		11月
		12月

●实施地点

日本国内17个都道府县
日本国外13个国家和地区的17个城市

海外实施地点

印度 (新德里)、印度尼西亚 (雅加达、泗水)、韩国 (首尔、釜山)、斯里兰卡 (科伦坡)、新加坡、泰国 (曼谷、清迈)、台湾 (台北)、菲律宾 (马尼拉)、越南 (河内、胡志明)、香港、马来西亚 (吉隆坡)、缅甸 (仰光)、蒙古 (乌兰巴托)

EJU
<https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/index.html>



●考试科目

选择报考院校指定的科目 (从1科目到3科目) 和出题语言。不可同时选择理科和综合科目。

科目	目的	时间	得分范围	科目选择	出题语言
日语	测试能否顺利在日本的大学等学习的日语能力 (学术日语)。	125分钟	阅读理解、听力、听力理解 0~400分 记述 0~50分		仅限日语
	测试在日本的大学等的理学院系学习所需理科 (物理、化学、生物) 的基础学术能力。	80分钟	0~200分	可从物理、化学、生物中选择2科	可选择日语或英语
	测试在日本的大学等学习所需文科的基础学术能力，特别是思考能力、逻辑思维能力。	80分钟	0~200分		
基础学术能力	测试在日本的大学等学习所需数学的基础学术能力。	80分钟	0~200分	可选择课程1 (适用于文科学院及数学水平要求不高的理科学院) 或课程2 (适用于要求相当高的数学水平的院系)	
理科					
综合科目					
数学					

※综合科目为EJU独有的科目，是综合了日本高中的学习科目“公民 (政治、经济等)”、“地理”和“历史”的科目。

Method to learn Japanese Language

以母语为非日语者为对象，进行日语教学的机构，主要分为3种。

日语学校

是由学校法人或株式会社等设立的学校。
除了基础的日语学习外，还有升学课程、商务日语课程等各种课程。
此外，学习期间也很宽泛，除了数星期左右的短期课程，还有最长达2年的课程。

私立大学、短期大学留学生别科

在大学设立的别科 (以开展特殊技能教育为目的而设立的课程) 中，以教育外国人留学生为主而设立的，通常被称为“留学生别科”。
留学生别科有介护别科、国际别科、日语别科等各种类型，可以学习的内容因学校而异，但大多数留学生别科都提供大学升学等所需的日语教育、基础科目学习和日本文化教育等。
学习期间为1~2年。

专修学校日语科

设立在由各都道府县知事认可的专修学校里。
除了基础的日语学习外，还有升学课程。
学习期间为1~2年。

●寻找日语教育机构时的实用网站

日语教育机构认定法门户网站
(文部科学省)
<https://www.nihongokyouiku.mext.go.jp/top>



一般社团法人日本语教育振兴协会
https://www.nissinkyo.org/search/index_c.html



法务省公布校一览 (法务省)
https://www.moj.go.jp/isa/applications/resources/nyuukukanri07_00217.html



一般社团法人全国日本语学校联合会 (JaLSA)
<https://jalsa.tokyo>





EXPENSES

算一下在日本留学所必须的费用吧。支出是多少?
能拿到奖学金吗?有宽裕的资金计划很重要。

Tuition & Living Expenses

学费

●大学1年学费的预估额(平均额)

	国立大学	公立大学	私立大学	
大学(本科)	535,800日元	536,191日元	1,124,476日元	
研究生院 (大学院)	硕士课程	535,800日元	536,789日元	874,054日元
	博士课程	535,800日元	536,789日元	654,325日元
专职学位	535,800日元	536,789日元	1,122,969日元	

※私立大学的学费中包括设施维护费等。

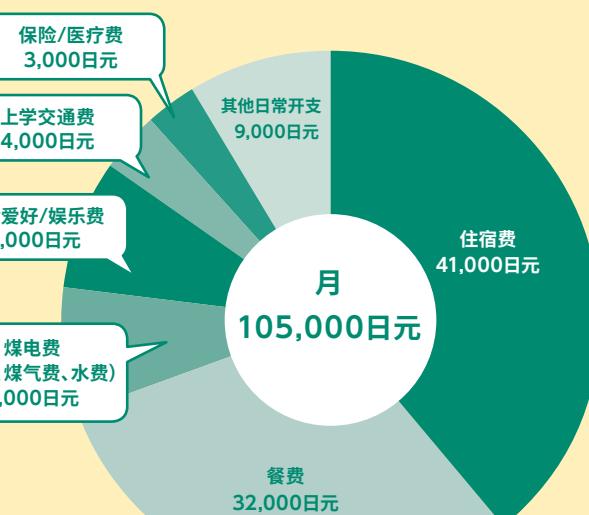
参考:

- 有关在2023年度入学私立大学等学生的纳付金等调查结果
(https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shinkou/07021403/1412031_00005.htm)
- 2023年度学生纳付金调查结果(公立大学)
(https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/kouritsu/detail/20240328-ope_dev03-1.pdf)

生活费

●预计生活费

大城市的生活费更高。例) 东京: 130,000 日元



出处:《2023年度自费外国人留学生生活实态调查》(JASSO)



出处: 政府统计综合窗口 零售物价统计调查 (2025年1月)
※金额为全国平均值
※宿舍费为JASSO东京日语教育中心的学生宿舍费
※出租公寓为20m²的情况

Scholarships & Financial Aids

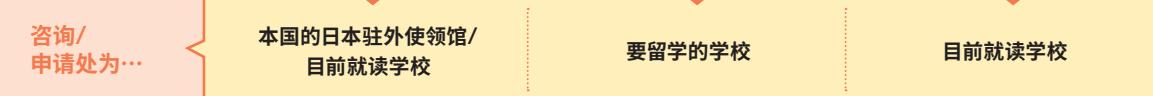
奖学金
<https://www.studyinjapan.go.jp/sc/planning/scholarships/>



方法1 申请政府机构的奖学金

* 奖学金种类不同金额也不同 ** 日语学校学生的金额

	日本政府(文部科学省)奖学金	学习奖励金	海外留学支援制度(协定接收)
每月支付金额	117,000日元起*	48,000日元或30,000日元**	80,000日元
免除学费	✓		
免费机票	✓		
免费预备教育	✓		
支付期间	整个在学期间	1年或者6个月	参加项目期间
对象学生	研究生(大学院生)、本科生、高专生、专门学校生、日本文化研修留学生、教师研修留学生	研究生(大学院生)、本科生、短期大学生、专门学校生、日语学校生	留学1年以内的研究生(大学院生)、本科生、高专生、专门学校生
成绩基准	✓	✓	✓
家庭经济基准		✓	✓
选拔方法	资料审查、笔试、面试	由学校决定	资料审查
录取名额	非公开	约7,000人	约5,000人



方法2 申请地方政府、民间团体的奖学金

- 入学后申请。
- 通常对国籍、升学学校、专业领域有指定。
- 1年内录取人数至数百人。
可以通过以下网站检索。

地方政府、民间团体的奖学金
<https://www.studyinjapan.go.jp/sc/planning/scholarships/other-scholarships/>



方法3 申请学校独自实施的奖学金、利用学费减免制度

X大学的情况…

免除学费
(50% or 100%)

对象
因经济问题难以缴纳学费，且学习成绩优秀的学生

Y大学的情况…

支付每月82,000日元的奖学金(4年)

对象
在入学考试中取得优异成绩的学生

咨询/申请处为…

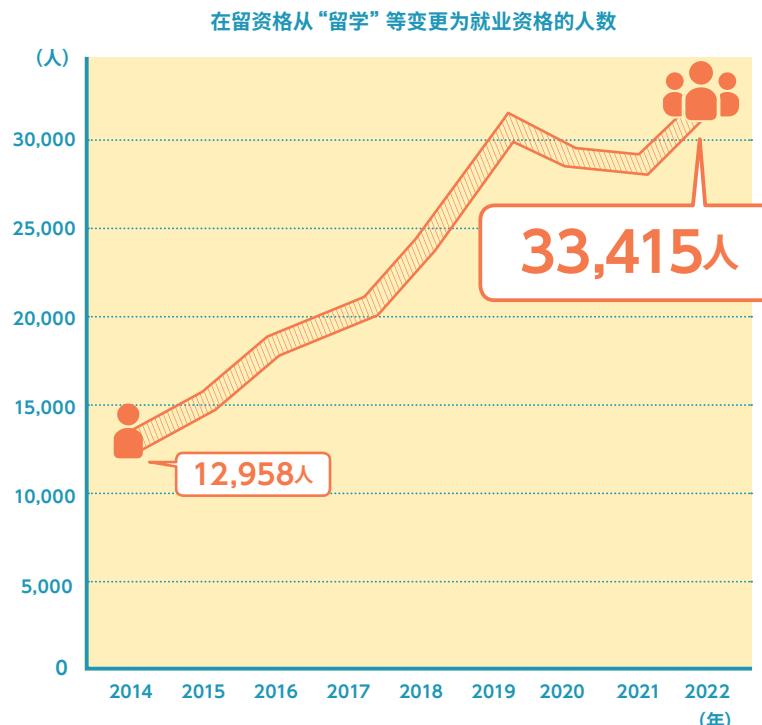
要留学的学校/各团体

咨询/申请处为…

要留学的学校

Work in Japan

从留学到就业



留学生从事职业排行榜 TOP10

排名	工作内容
1	翻译、口译
2	信息处理、通信技术
3	策划事务（营销·调查）
4	业务管理（行政人员以外）
5	海外贸易业务
6	B2B销售
7	策划事务（公共关系·宣传）
8	护理师
8	会计事务
10	生产管理

参考：《2022年留学生在日本企业等的就业情况》
(出入在留管理厅)

如何在日本找工作

在日本，应届毕业生找工作的方式比较特殊，如果留学生未来想要在日本工作，越早开始准备越好。可以从以下网站收集相关信息。

外国人留学生就业活动
指南 (JASSO)
https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/after_study_j/job/guide.html

高度外国人才活跃推进
门户网站 (JETRO)
<https://www.jetro.go.jp/en/hrportal/>



(Interview)



掌握日语和日本的
企业文化、
成为稀有人才！

Austin

我在2012年来到日本，经过准备教育机构的教育后升学进入东京大学。专攻政治学。现在以自由职业形式从事编程的工作。虽然也因专业而异，但日本的大学的特点是自由度高，可以广泛进行实习等的课外活动。此外因为有新毕业生录取制度，可以说是在发达国家中最容易开启职业生涯发展的国家。若想在日本有所作为，有效利用外国人的优势而不是同化成日本人，是很重要的。在日本学习就业，不仅能提升语言能力，更能培养对文化独到的见解，而这些都是无法取代的优势。在全球化进程中的当今世界，为了成为无论在何处都能活跃的人才，我建议在日本学习、工作。

Why I choose to Study in Japan



在优秀的
教育环境中
学习。

HTET SU
神户电子专门学校



我被日本动画的魅力所吸引，对动画制作产生了兴趣，为了学习其制作而来到了日本。我目前在神户电子专门学校学习3DCG动画制作，并让我觉得非常有意义。与日语学校不同，因为要与日本学生一起上课，所以一开始很担心是否能交到朋友等各种问题。但是，我交到了很多日本朋友，我们一起做作业、游玩、参加学园庆典，让我获得了非常愉快的学生生活。此外，老师们也完全没有因为我是留学生而区别对待，相反认可我的努力，给我各种机会，对此我真的很感谢。在优秀的教育环境中，得到老师们的支持并结交到出色的朋友们，让我再次感到喜悦与惊讶。



我想把我
在留学生活中感受到的
地区优点传播给他人。

LEE
鸟取大学 医学部生命科学科



我为了追逐成为研究者的梦想而来到了日本。作为一名在日本的留学生，我正在经历非常独特的体验。我的留学目的地是日本人口最少的鸟取县。第一年过得非常辛苦。鸟取县与我所想象的日本大相径庭，给我带来了极大的文化冲击。除此之外，为了在这里交朋友也花费了不少功夫。但是，在这里生活的过程中，我开始觉得应该学会接受这种经历。因为一切对我来说都是奖励！如今，我正在接受Rotary米山纪念奖学会的奖学金，并交到了许多当地人的新朋友！我想利用自己能说多国语言的优势，与县政府和地区的社会合作，帮助居住在这里的外国人，同时向日本以外的国家宣传鸟取县的美丽。

Campus Life



希望通过日本的农业
以及教育系统，
为世界粮食生产做出贡献。

Arikpo
鸟取大学 联合农学研究科

初中时，我在学校组织的研修旅行中参观了尼日利亚的大农场。我被在那里使用巨大的机械在农田里干活的人们所吸引。当辅导员详细介绍农场时，我忍不住问那个“巨大的机械”是什么。他热情地回答说：“这是日本产的拖拉机”。而且还告诉我，20个人1天才能完成的工作，用拖拉机只需1小时就能完成。对此我深有感触。随着岁月的推移，我对农业的兴趣与日俱增，希望去日本留学的愿望也更加强烈了。在过去的两年里，我取得了农学硕士学位，目前正在努力攻读博士学位，致力于利用日本农业及教育系统所提供的创新框架和科技，为目前以及未来的世界粮食生产做出贡献。

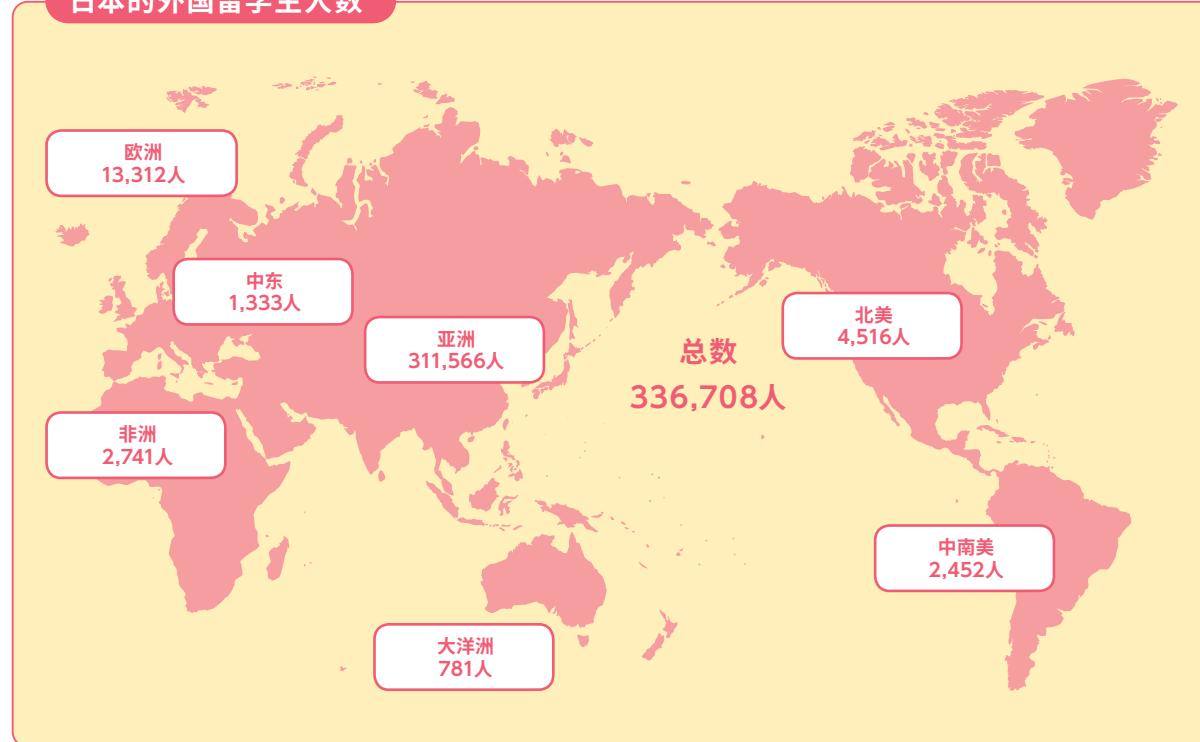


一日作息时间

- 6:30 起床
祈祷结束后，准备上学。
- 15:00 吃午饭
- 8:45 上学
制定当天的研究和实验计划。
- 16:00 研究或实验
- 10:00 研究、收集数据
阅读材料或总结前一天的实验结果。
- 20:30 回家
晚饭几乎都是自己做。晚饭后，与在尼日利亚的家人和朋友聊天。
- 23:30 祈祷、睡觉

Statistics of people coming to Japan

日本的外国留学生人数



各国家和地区的留学生人数

	国家(地区)名	留学生人数
1	中国	123,485
2	尼泊尔	64,816
3	越南	40,323
4	缅甸	16,596
5	韩国	14,579
6	斯里兰卡	12,269
7	台湾	7,655
8	孟加拉国	7,597
9	印度尼西亚	6,778
10	蒙古	4,085

各在学阶段的留学生人数

	留学生人数
研究生院(大学院)	58,215
大学(本科)	87,421
短期大学	3,265
高等专门学校	506
专修学校(专门课程)	76,402
准备教育课程	3,658
日语教育机构	107,241
总计	336,708

出处：日本学生支援机构《外国人留学生在籍情况调查》(截至2024年5月1日)

关于留学中介的使用

自行办理留学手续相对经济，而且还拥有可以增强自主判断能力、有助于提高语言能力等众多优点。

如果自己比较忙或者对自身的语言能力感到不安，那么，通过留学中介进行留学日本的准备也是一种选择，但有的中介会不当收取高额手续费或提供错误信息。

使用留学中介时，请慎重考虑。

选择留学中介的要点！

POINT 1 费用

● 对比多家后确认价格是不是合理？

POINT 3 应对

● 是否有向自己介绍与留学目标相符的学校？

● 是否有建议自己伪造文件入境？

● 对问题或手续进度的回答是否能令人信服？

● 是否有单方面催促自己申请？

● 不仅对留学的好处，也对留学的难处等进行说明吗？

POINT 2 成果

● 是否有良好代办留日的业绩记录？

留学期间的打工

在留资格为“留学”的人，在向当地出入国管理局等申请“资格外活动许可”过后，每周允许打工不超过 28 小时。

约65%的自费留学生有在打工，每月的平均收入约81,000日元(540美元)。仅靠打工无法负担所有的学费和生活费；因此，在留学时，请制定不依靠打工的资金计划。



对于强调“在日本留学期间可以赚钱”的留学中介需要特别注意！



小时工资3,000日元。



一般的小时工资为1,300日元左右。

留学期间通过打工
每月可以挣30万日元。



打工挣的工资
约为81,000日元/月。

INFORMATION

Q&A

日本留学信息网站

日本留学信息网站中登载了赴日留学的准备方法、日本的学校、生活相关信息以及奖学金信息等一系列赴日留学所必须了解的信息。亦可从感兴趣的专业、授课语言、学校所在地等检索到符合您愿望的学校。有意赴日留学或正在寻找留学学校的人，以及想留学但还不知从何入手的人或者正在寻找留学国家的人，欢迎来日本留学信息网站寻找信息。



日本留学信息网站
<https://www.studyinjapan.go.jp/sc/>



日本留学展

可以直接向学校负责人了解情况的宝贵机会。
每年透过线上或现场举办。
我们衷心期待您的参加！
详细内容请确认日本留学信息网站。

日本留学展
<https://www.studyinjapan.go.jp/sc/events/>



JASSO海外事务所

在JASSO的5个海外事务所，可以通过面谈、电话及电子邮件咨询留学事宜，阅览日本留学参考图书。



1016/3, 10F Serm-mit Tower, 159 Asok-Montri Rd., Bangkok 10110 THAILAND
Tel : (+66)2-661-7057
E-mail : info@jeic-bangkok.org
Web : <https://www.jeic-bangkok.org/>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.Thailand>
Instagram : <https://www.instagram.com/jasso.thailand/>



702 Garden Tower, 84 Yulgok-ro, Jongno-gu, Seoul 03131 Republic of KOREA
Tel : (+82) 2-765-0141
E-mail : jasso@jasso.or.kr
Web : <https://www.jasso.or.kr/>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.Korea>
Instagram : <https://www.instagram.com/jasso.korea/>



2nd Floor, Summitmas Tower II, Jalan Jenderal Sudirman Kav. 61-62, Jakarta 12190 INDONESIA
Tel : (+62) 21-252-1912
E-mail : info@jasso.or.id
Web : <https://www.jasso.or.id/>
Facebook : <https://www.facebook.com/jasso.indonesia>
Instagram : <https://www.instagram.com/jasso.indonesia/>
WhatsApp : <https://api.whatsapp.com/send?phone=62212521912>



4th Floor, CornerStone Building, 16 Phan Chu Trinh, Hoan Kiem, Hanoi, VIETNAM
Tel : (+84) 24-3710-0226
E-mail : info@jasso.org.vn
Web : <https://www.jasso.org.vn>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.Vietnam>



A-7-5, Northpoint Offices, Mid Valley City, No. 1, Medan Syed Putra Utara, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel : (+60)3-2287-0812
E-mail : enquiry@studyinjapan.org.my
Web : <https://www.studyinjapan.org.my/>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.KL>

Q. 在日本的学校上过学。
能申请外国人入学考试吗？

A. 是否能参加外国人入学考试将由学校审查。毕业于日本高中的人，和同时拥有日本以及外国国籍的人一样，请在申请前和学校确认是否符合资格。

Q. 请告诉我有关大学院的入学手续。

A. 需要确认入学资格、制作研究计划书、向学校确认申请资料。导师基本上需要自己找，有些学校需要在申请前获得导师的同意，所以必须尽早确认。

Q. 申请时期以及资料、入学考试内容应该怎样查寻？

A. 申请以及入学考试的具体信息是刊登在学校的主页或招生简章上。确定了想报考的学校后，请尽早在主页或招生简章上进行确认。

Q. 请告诉我有关高中留学项目以及奖学金的情况。

A. 以下团体提供高中留学相关的支援。

●AFS Intercultural Programs

URL : <https://afs.org/>

※请点击 Find AFS in your country 查看并咨询您所在国家的事务所

●YOUTH FOR UNDERSTANDING

URL : <http://yfu.or.jp>

我们衷心祝愿大家在日本的留学体验中，
都能受益良多。

日本学生支援机构 (JASSO) 的留学生支援事业

- 发放奖学金
- 实施日本留学考试 (EJU)
- 留学信息的收集及提供
- 日语教育
- 宿舍支援

【编辑・发行】

独立行政法人日本学生支援机构 (JASSO)

留学生事业部 留学情报课

邮编：135-8630 东京都江东区青海 2-2-1

E-mail : infoja@jasso.go.jp

Tel : (+81) 3-5520-6111

Web : <https://www.studyinjapan.go.jp/ja/>

Facebook : [https://www.facebook.com/profile.](https://www.facebook.com/profile.php?id=100092715664950)

Instagram : https://www.instagram.com/jasso_study_in_japan/



Independent Administrative Institution
Japan Student Services Organization