

Student Guide to Japan

2026-2027



简体中文版 (Simplified Chinese)



Chapter 1 了解留学日本

01 留学日本的魅力

02 日本是一个什么样的国家？

04 为什么留学日本？

05 留学计划

06 日程

Chapter 2 了解学校和考试

08 日本的教育制度

10 大学(本科)、短期大学

12 研究生院(大学院)

15 用英语取得学位的课程

16 短期留学、插班就读

17 高等专门学校

18 专门学校(专修学校专门课程)

20 日语教育机构

22 日本留学考试(EJU)

24 日本留学常用的各种考试

25 为促进日本留学的海外互联功能强化事业

Chapter 3 了解在日生活

26 入境手续

30 留学所需经费

31 生活费、物价

32 学费

34 奖学金

36 住处

37 医疗保险、财产保险、互助保险

38 打工

39 职业实习

40 在日本就业

Chapter 4 统计数据

41 统计

其他信息

42 校园日记

44 日本留学Q&A

45 日本留学实用网站

留学日本的魅力

世界最高的教育水准

日本留学的魅力在于能学到最为尖端的技术和知识。尤其是在科学领域处于世界领先地位, 近年来几乎每年都辈出获得诺贝尔奖的人才。运用卓越技术生产的汽车、家用电器、医疗器械、机器人、航空宇宙产业、AI等产品在全球受到广泛认可, 为人们的生活提供基础支撑。此外, 在日本学校不仅能获得学习实力, 还能磨炼注重礼仪之心等能力, 留学生们盛赞这些能力在踏入社会之后, 对自己的帮助很大。



学费实惠

日本的学费和美国英国相比, 更为便宜。例如日本国立大学的学费大约只是美国公立大学的5分之1。而且日本针对留学生的奖学金和学费免除或减免制度也非常充实。

国际环境

如今, 来自世界180多个国家和地区的约30万名留学生正在日本的大学或日语学校学习。持续保持强劲有力成长的亚洲, 在世界上也是备受瞩目的地区。前来日本留学, 不仅可以学到日本知识, 还有机会学到世界整体的知识。此外, 跨越日语学习的壁垒, 以英语获取学位的课程也越来越多。



丰富多彩的自然与文化

日本自然丰富, 春夏秋冬四季都能让您流连忘返。而且, 四面环海的日本自古就孕育出了独特的文化。如今, 茶道花道等传统文化和动漫、漫画等大众文化并存。被联合国教科文组织列为无形文化遗产的和食选用四季时令食材, 烹制出色彩缤纷的健康菜肴在全球也备受欢迎。

在日本就业

在日本, 不问国籍录取优秀外国留学生的现象越来越普遍。这些外国人才成为国际交流的桥梁, 灵活多样的思考模式给组织带来了活力生机。在日本, 不仅是大型企业, 即便是中小企业中, 也有众多拥有世界顶尖技术, 或独占市场份额鳌头的优秀企业。在日本就职, 将是将来积累知识和经验的绝佳机会。



日本是一个什么样的国家？

02 / Student Guide to Japan 2026 - 2027



日本介绍网页

● Web Japan (外务省)

https://web-japan.org/index_cn.html



● 日本国家旅游局 (JNTO)

<https://www.japan-travel.cn>



● 魅力无穷的日本的地区 (观光厅)

<https://www.mlit.go.jp/kankocho/cruise/introduction/index.html>



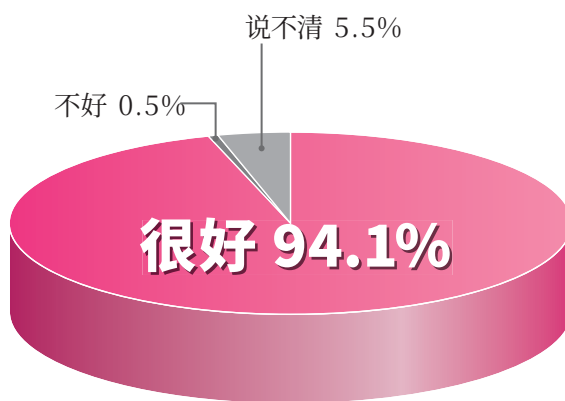
为什么留学日本？

现在我们询问了正在日本留学的学生们！

为什么选择日本作为留学的国家？（多项选择）

- 第1位** 对日本社会感兴趣，想要在日本生活 61.3%
- 第2位** 想要学习日语和日本文化 39.4%
- 第3位** 觉得日本大学等的教育、研究很有魅力 37.8%
- 第4位 有感兴趣的专业领域 25.0%
- 第5位 想要接触不同文化 21.7%
- 第6位 地理位置较近 18.0%
- 第7位 也有考虑过其他国家，但学习能力和费用等条件日本是最符合的 17.2%
- 第8位 想要从事与日本相关的职业 16.7%

对留学日本的印象怎么样？



交了许多日本和其他国家的朋友，积极与他们交流并参加课外活动，度过了充实的生活！



可以和优秀的研究人员一起，在良好的环境中度过充实的研究生活。请确立明确的目标，专心致志进行研究！



日本独特的就业活动虽然很不容易，但是得以重新认识了自己，是可以让自己真正成长的宝贵经验！

留学计划

制定计划是成功的关键!



Why?

为什么

留学的目的是什么?

你将来想要从事的职业
需要什么资格或能力
呢?

What?

学习什么

想要学习什么?

专业、专门领域是什
么?

Where?

在哪里

在哪个教育机构
学习比较好呢?

How long?

学习时间

需要学习多长时间?

1 学位、称号	学士学位	经济学?教育学? 物理学?工程学? 信息学?医学? 农学?设计? 美术? 时装?动漫?	大学	4年(※部分6年)
	硕士学位		研究生院(大学院)	2年~
	博士学位		研究生院(大学院)	3年~
	短期大学士		短期大学	2年(※部分3年)
	准学士		高等专门学校	3年(※部分3年零6个月)
	专门士		专门学校	2~3年
	高等专门士		专门学校	4年

2 短期学习 体验	短期留学	· 日语 · 日本文化 · 比较文化	日语学校 大学的短期课程	数月~1年
	交换留学		大学	1年以内

3 日语学习	外语学习	· 升学课程 · 日语会话 · 商务日语	日语学校	~2年
	升学		日语学校	~2年
			私立大学、短期大学 留学生别科	1~2年



When?

时间

什么时候出发前往?

什么时候开始?
准备需要多长时间?

参阅P.6~7的“日程”，尝试制定计划吧!

How much?

费用

需要多少费用?

出国费用?生活费?
房租?餐费?
储蓄够吗?家里人寄的生活补贴
呢?

参阅P.30~38估算看看吧!

日程

是否已经制定了留学计划？
接下来需要如何准备，确认一下大致的日程吧。

从留学计划到出发前往日本

plan 1 只想学习日语的人士

1 ~ 8 是在本国内准备，9 是在日本准备，是进入日语学校学习。
是从日语学校毕业。

plan 2 学习日语后想要升入大学或专门学校的人士

1 ~ 8 是在本国内准备，9 是在日本准备，是进入日语学校学习。
在日语学校学习时准备~，是结业。是进入大学、专门学校学习。

plan 3 想要从本国直接升入日本的大学或专门学校的人士

已经拥有足够的日语能力的你，或想要学习英语授课课程的你……
跳过 2 ~ ，从的索取资料开始准备。入学考试合格后办理手续，
是进入大学、专门学校学习。

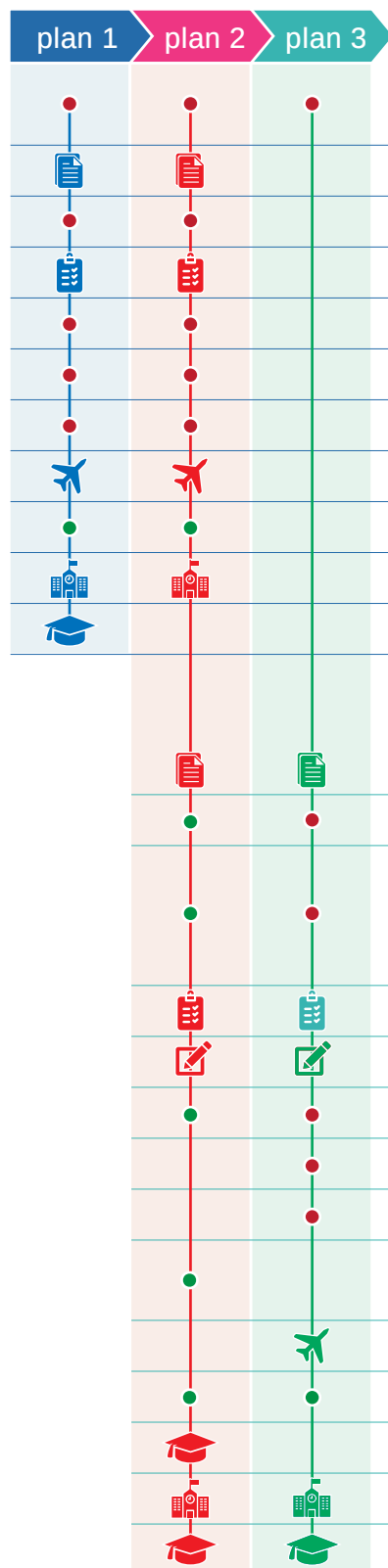
关于留学中介的利用

虽然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，但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。

选择要点！

- ①费用 对比多家后确认价格是不是合理？是否有建议自己在日本通过打工赚取全部的学费和生活费？是否有通过合同的形式清楚交代费用细节和服务内容？
- ②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？是否有认真回答自己的问题或手续的进度？是否有催促自己申请？不仅对留学的好处，也对留学的难处等进行说明吗？
- ③成果 是否有良好代办留日的业绩记录？

● 本国内的手续
● 在日本的手续



步骤	相关页面	时期		行动
1 制定留学计划和收集信息	P.5、P.25、 P.30~33、 P.44~45			明确、细化留学的目的。 确认所需的语言能力及留学费用。
2 获取日语学校的资料	P.20·21	4月~6月	10月~12月	索取多所报考院校的学校简介和入学申请书。 确认申请资格。
3 选择学校	P.20·21	~9月	~2月	根据学校简介等相关资料, 确定报考院校。
4 申请	P.20·21	9月~11月	2月~4月	向报考院校提交入学申请书和所需的资料。
5 入学许可		1月~3月	7月~9月	领取入学许可书。 支付学费等。
6 入境手续	P.26~29			领取在留资格认定证明书 (COE)、申请签证。
7 留学准备				寻找住处。
8 出国手续、出发				购买机票、保险。
9 入学手续				
10 日语学校入学、开始学习		4月 (1年、2年课程)	10月 (1年半课程)	
11 日语学校结业				

12 获取大学、专门学校的资料	P.10~19	4~5月/9~10月	索取多所报考院校的学校简介和入学申请书。 确认申请资格。
13 选择学校	P.10~19	~6月/~11月	根据学校简介等相关资料, 确定报考院校。
14 报考日本留学考试 (EJU)	P.22·23	~7月/~3月	报考日本留学考试 (EJU)、参加必要的考试。 日语能力测试 (JLPT)。 参加 TOEFL®、IELTS、TOEIC® 考试 (根据需要)。
15 申请	P.10~19	8月~10月/1月~11月	向报考院校提交入学申请书和所需的资料。
16 考试		11月~2月/3月~8月	资料审查, 参加日本留学考试 (EJU)、参加报考院校的入学考试等。 领取入学许可书。 支付学费等。
17 入学许可		1月~3月/6月~8月	领取在留资格认定证明书 (COE)、申请签证。
18 入境手续	P.26~29		寻找住处。
19 留学准备			
20 进行在留期间更新申请、 向相关活动机构提交的资料			
21 出国手续、出发			购买机票、保险。
22 入学手续			
23 日语学校结业			
24 大学和专门学校入学		4月/9月或10月	※部分学校秋季入学 (9月或10月)。 ※不同学校, 从申请到办理入学手续的流程也不同。 请仔细确认学校的招生简章, 注意避免手续上出现错误。
25 从大学和专门学校毕业		3月/8月或9月	

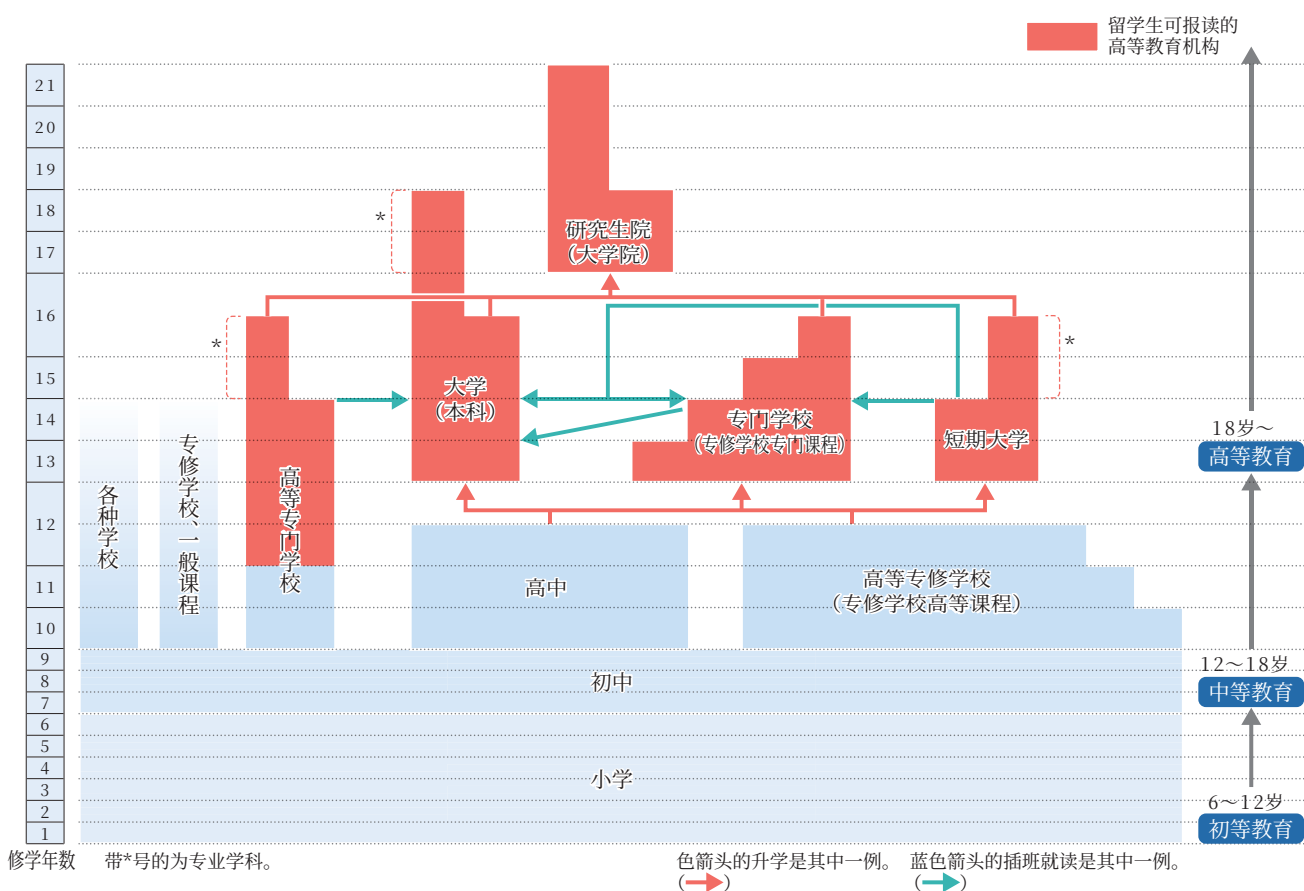
日本的教育制度

日本的高等教育是从修完初等教育（小学6年）及中等教育（初中3年、高中3年）的12年教育后开始的。

留学生可报读的高等教育机构可分为：①大学（本科）（参阅P.10～11）、②短期大学（参阅P.10～11）、③研究生院（大学院）（参阅P.12～14）、④高等专门学校（参阅P.17）、⑤专门学校（专修学校专门课程）（参阅P.18～19）5种。

其中根据设置者的不同，又分为国立、公立和私立。

此外，还有可供留学生学习日语的日语教育机构（参阅P.20～21）。



1. 教学日历和学期制的确认

日本的学校，通常从4月到第2年的3月为1个学年。日本有许多大学都采用学期制（2学期制），上学期为4～9月，下学期为10～3月。但也有有的大学实施3学期制或4学期制。日本一般是4月入学，但尤其是研究生院（大学院），很多大学采用的是9月或10月入学的制度。

4月入学、2学期制的学生的1年



2. 入学资格的确认真

为了进入日本的大学(本科)、短期大学、专门学校学习,原则上必须修完正规学校教育12年的课程。为了进入(第3学年插班入学)高等专门学校,则必须修完11年,如果进入研究生院(硕士课程)则必须修完16年学校教育的课程。

在印度、尼泊尔、孟加拉国、马来西亚等修完10年或11年的初等、中等教育者,如要进入日本的大学,必须具备以下其中一项条件。

但是,除了下述条件,学校也可能设定其他要求。不清楚是否有入学资格时,请务必向报考院校咨询。

① 在本国就读大学入学的准备教育课程或在大学(本科)等的高等教育机构1年至2年,修完正规学校教育第12年的课程。

② 修完文部科学大臣指定的准备教育课程^{*1}(仅限修完相当于日本高中水平的课程者)。

但是,对于初等、中等教育课程未修满12年者,若是修完文部科学大臣在该国指定的11年以上的教育课程^{*2},则无需修完准备教育课程也被视为拥有入学资格。

 ^{*1}文部科学大臣指定的“准备教育课程一览”

<https://www.mext.go.jp/en/policy/education/highered/title02/detail02/sdetail02/1395421.html>



 ^{*2}文部科学大臣指定的“对应高中的外国学校一览”

<https://www.mext.go.jp/en/policy/education/highered/title02/detail02/sdetail02/1395423.html>



3. 可以取得的学位、称号以及修学年数的确认

	课程	取得学位、称号	标准修学年数
研究生院(大学院)	博士课程 ^{*1}	博士	5年
	硕士课程	硕士	2年
	专攻学位课程	硕士(专攻)	1~2年
		法学士(专攻)	3年
		教职硕士(专攻)	2年
大学(本科)	一般本科、4年制的药理学系	学士	4年
	医学、牙医学、兽医学的课程、6年制的药理学系		6年
专攻大学	4年制课程	学士(专攻)	4年
短期大学 ^{*2 *5}	2年制课程	短期大学士	2年
	3年制课程		3年
专攻短期大学 ^{*2 *5}	2年制课程	短期大学士(专攻)	2年
	3年制课程		3年
高等专门学校 ^{*4}	本科 ^{*3 *4}	准学士	3年(商船科为3年6个月)
	专科 ^{*5}	学士	2年
专修学校 ^{*4}	专业课程(专门学校)	专门士	2年以上
		高等专门士	4年以上

^{*1} 研究生院博士课程有时分为前期课程(2年)和后期课程(3年)。学士课程的修学年数为6年的医学、牙医学和兽医学,6年制的药学的博士课程为4年。

^{*2} 短期大学毕业后,如继续升读专科(学制1~2年),可取得“学士”学位。

^{*3} 高等专门学校(本科)的修学年数为5年,但通常,留学生插班进入第3学年。

^{*4} 高等专门学校(本科)的“准学士”、专门学校的“专门士”以及“高等专门士”并不是学位,而是称号。

^{*5} 从短期大学、高等专门学校毕业后,结业于大学改革支援·学位授予机构(NIAD-QE)认定的短期大学、高等专门学校的专科,并通过NIAD-QE的审查,即可取得“学士”学位。详细信息请向要报考的学校确认。



学位授予事业(独立行政法人大学改革支援·学位授予机构)

<http://www.niad.ac.jp/english/adegrees/>



Q 在日本取得的学位,在其他国家也会被承认吗?

A 一般情况下,在日本取得的学位,与在其他国家取得的学位具有同等的价值。

但有的国家,可能会由教育部或认证评价机构(非营利团体、民间企业等)评价在外国获得的学位。请事先向本国的相关机构进行确认。

大学(本科)、短期大学

是高等教育的核心教育机构,大学的修学年数原则上为4年,短期大学(大专)原则上为2年。有些学校还有非正式生的旁听生、科目等履修生的制度。除以取得学位为目的的长期留学外,还有不以取得学位为目的的短期留学制度(参阅P.16)。

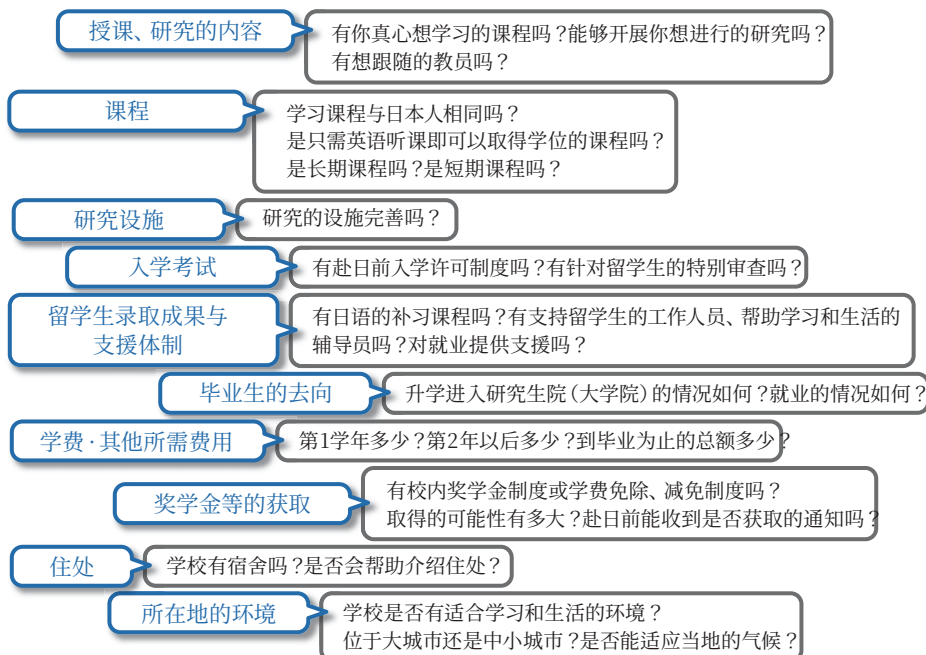
1. 入学资格的确认

需要具备下列各项条件之一。

1. 高中或中等教育学校毕业生(修完12年以上的正规教育课程)
2. 修完特别支援学校的高中部或高等专门学校第3学年者(修完12年以上的正规教育课程)
3. 在日本以外的国家,修完学校教育12年课程者(若其课程不满12年,则还需要修完另外指定的准备教育课程(文部科学大臣指定准备教育课程)或研修机构(文部科学大臣指定研修机构)的课程)
※“在日本以外的国家,修完学校教育12年课程者”是指“修完在日本以外的国家的学校教育12年课程者”。关于修完的课程是否属于正规学校教育、是第几学年的课程,请咨询各自国家的大使馆等
4. 在日本以外的国家,通过相当于修完12年课程水平的学术能力认定考试,且年满18岁者(若其课程不满12年,则还需要修完另外指定的准备教育课程(文部科学大臣指定准备教育课程)或研修机构(文部科学大臣指定研修机构)的课程)
※关于已通过学术能力认定考试是否属于相当于修完12年课程水平的学术能力认定考试,请咨询各自国家的大使馆等
5. 在日本以外的国家,修完对应高中的学校课程(对应文部科学大臣指定高中的日本以外的国家的学校课程)者,该课程应满足相当于修完指定的11年以上课程等条件
6. 在日本结业于所指定的相当于外国高中的国际学校(若其课程不满12年,则还需要修完另外指定的准备教育课程(文部科学大臣指定准备教育课程))
7. 修完被认定为等同于高中的在外教育机构(文部科学大臣认定等在外教育机构(设有高中部))课程者
8. 修完指定的专修学校的高等课程(文部科学大臣指定专修学校高等课程)者
9. 结业于旧制学校等
10. 持有外国大学入学资格,即国际Baccalaureate、Abitur、Baccalaureate、GCE A-Level、国际A-level、欧洲Baccalaureate资格者
11. 修完国际评价团体(WASC、CIS、ACSI、NEASC、Cognia、COBIS)所认定的教育机构的12年课程者
※在经ECIS(CIS的旧名称)认证的国际学校修完12年课程者也具备入学资格
12. 高中毕业程度认定考试(前大检)合格者(如果未满18岁,则将在年满18岁的次日起算为认定考试合格者)
13. 经大学的单独入学资格审查认定,且年满18岁者

2. 寻找学校

选择大学、短期大学时的要点



 大学、短期大学信息检索(日本留学信息网站)
https://www.studyinjapan.go.jp/en/search-for-schools/school_search.php?lang=en



 大学、短期大学检索(JAPAN STUDY SUPPORT)
https://www.jpss.jp/zh-cn/



●《自费外国人留学生专用大学入学指南》

收集了各大学入学考试的内容、留学生考试合格者人数等宝贵信息。

编辑、发行：公益财团法人亚洲学生文化协会(于日本国内销售)

※可在促进赴日留学信息处(参阅P.44)阅览。

3. 申请资料的确认

- ① 入学申请书(大学规定格式)
- ② 高中毕业(预定)证书
- ③ 高中的成绩单
- ④ 毕业高中的校长或教师的推荐信
- ⑤ 日语能力或英语能力证书
- ⑥ 其他

由于学校不同,提交的资料也会有所不同,而且,可能还会要求翻译成日语或英语,详细情况请直接向报考院校咨询。

● 专攻大学和专攻短期大学的概念

在这种大学和短期大学既能掌握要成为特定职业的内行所必需的知识理论,同时又能掌握实践技能。

通过包括在企业内部的长期实习在内的丰富多种的实习,以及专攻职业相关联的其他领域的学习实践,掌握和职业直接相关的“高度实践能力”和“丰富的创造力”。毕业生能获得“学士(专攻)”或“短期大学士(专攻)”的学位。

4. 入学考试的确认

许多学校除了以日本人考生为对象的入学考试外,还有以外国人(留学生)为对象的入学考试。在下列项目中选择数项组合进行审查。考试方法因学校而异,请通过学校的入学考试指南等查阅。

- ① 资料审查
- ② 学术能力检查
- ③ 面试
- ④ 小论文、作文
- ⑤ 其他能力、适应性等相关的检查
- ⑥ 日本留学考试(EJU)
- ⑦ 日语能力测试(JLPT)
- ⑧ 大学入学共通测试



5. 毕业、结业所需的条件

具备下述条件毕业就可取得学位。

※有些大学可能会规定各自的毕业学分数和必要条件。

种类	标准修学年数	取得学分	取得学位
大学(本科)	一般本科、4年制的药理学系	4年	124学分以上
	医学、牙医学、兽医学的课程 6年制的药理学系	6年	医学、牙医学 188学分以上 兽医学 182学分以上 药理学 186学分以上
专攻大学	4年制课程	4年	124学分以上
短期大学	2年制课程	—	62学分以上
	3年制课程	—	93学分以上
专攻短期大学	2年制课程	—	62学分以上
	3年制课程	—	93学分以上

※1 在设有前期课程和后期课程的专攻大学中修完前期课程时,可获取“短期大学士(专攻)”的学位。

※2 从短期大学、专攻短期大学毕业后,结业于大学改革支援·学位授予机构(NIAD-QE)认定的专科,并通过NIAD-QE的审查,即可取得“学士”学位。

研究生院 (大学院)



1. 入学资格的确认真

需要具备下列各项条件之一。

1 硕士课程(博士前期课程)

- ① 大学毕业生
- ② 由大学改革支援·学位授予机构(NIAD-QE)授予学士学位者
- ③ 在日本国外接受过16年学校教育课程的结业者(入学攻读医学、牙医学、药学或兽医学博士课程则为18年)
- ④ 通过在日本学完由日本国外的学校提供的函授教育,接受过该国的16年学校教育课程的结业者(入学攻读医学、牙医学、药学或兽医学博士课程则为18年)
- ⑤ 在日本修完所指定的相当于外国大学的外国学校课程(文部科学大臣指定外国大学日本校)者
- ⑥ 在外国的大学等,修完修业年限3年以上的课程(入学攻读医学、牙医学、药学或兽医学博士课程则为5年),并因此被授予相当于学士学位者
- ⑦ 修完指定的专修学校的高等课程(文部科学大臣指定专修学校专门课程)者
- ⑧ 结业于旧制学校等
- ⑨ 结业于防卫大学校、海上保安大学校、气象大学校等各省大学校者
- ⑩ 经研究生院(大学院)的单独入学资格审查认定,且年满22岁者

2 博士课程(博士后期课程)

- ① 拥有硕士学位或专科学历者
- ② 在日本国外被授予相当于硕士学位或专科学历者
- ③ 在日本学完国外的学校所提供的函授教育,被授予相当于硕士学位或专科学历者
- ④ 在日本,修完相当于外国的研究生院(大学院)的指定外国学校课程(文部科学大臣指定外国大学(相当于研究生院(大学院))日本校),被授予相当于硕士学位或专科学历者
- ⑤ 修完联合国大学课程,被授予相当于硕士学位者
- ⑥ 大学等毕业,并在大学或研究所等从事2年以上的研究工作者,在研究生院(大学院)被认定为具有与拥有硕士学位者同等学术能力者
- ⑦ 经研究生院(大学院)的单独入学资格审查认定,且年满24岁者

3 博士课程(医学、牙医学、一部分药学课程、兽医学)

学历不同,申请资格也会有所不同,因此,在向医学、牙医学、一部分药学课程、兽医学课程提出申请之前,请向各大学咨询。

2. 书写研究计划书

研究计划书是确定主题,并概述了针对该主题将如何进行研究的文章。几乎所有的研究生院(大学院)在入学时都要求提交研究计划书。

内容如下。

- ① 研究目的
- ② 背景
- ③ 意义
- ④ 方法
- ⑤ 参考文献等

格式与字数因学校而异。一般为2,000字左右。制作研究计划书时,最重要的是寻找自己想要研究的领域的论文,调查有关研究的进展情况、还有哪些尚未解决的问题等。

审查要点如下。

- ① 对研究的热情
- ② 课题发现能力
- ③ 事物分析能力
- ④ 逻辑思考能力
- ⑤ 专业知识



●《实践 研究计划作成法》(第2版)

掌握研究计划书的写法及面试的准备。

编著: JASSO

发行: 株式会社凡人社(在日本国内销售)

※可在促进赴日留学信息处(参阅P.44)阅览。

论文检索



CiNii Articles

<https://cir.nii.ac.jp/?lang=en>



3-1. 寻找学校

 研究生院(大学院)信息检索(日本留学信息网站)
https://www.studyinjapan.go.jp/en/search-for-schools/school_search.php?lang=en



 研究生院(大学院)检索(JAPAN STUDY SUPPORT)
<https://www.jpss.jp/zh-cn/>



3-2. 寻找导师

导师是对学生的履修计划及研究给予指导的教师。原则上需要自己寻找。有些学校需要在申请前找好导师,并获得其接收的内诺。

<寻找导师的方法>

- 通过你毕业大学里的导师介绍
- 通过学会杂志、原留学生、本国研究人员等获得信息
- 网站等
- 通过报考大学介绍



前辈之声

导师对于你的学生生活来说是非常重要的。
 尽量从前辈等人那里获知更多关于导师的信息,认真判断导师是否适合自己。

研究者检索

 researchmap
<http://researchmap.jp/researchers?lang=en>



<和导师或大学取得联系的方法>

具体写清楚迄今为止的研究成果和今后的研究计划以及选择该导师的理由,最好能附上毕业大学的导师等推荐信。由于对方只能通过书面来判断,所以需要通过多次交流来表达自己的强烈愿望。

关于写给导师的邮件的书写方法,可以通过之前的《实践研究计划作成法》加以学习。

4-1. 申请资料的确认

在升入研究生院正式课程时,除了有允许直接应试进入正式课程的研究生院(大学院)外,还有最好先就读“研究生”课程后,再进入正式课程学习的研究生院(大学院)。

- ① 入学申请书(研究生院规定格式)
- ② 大学本科毕业(预定)证书
- ③ 取得硕士学位(预定)证书(限于博士课程)
- ④ 最终学校的成绩单
- ⑤ 推荐信
- ⑥ 毕业大学的研究(毕业)论文及其提纲
- ⑦ 研究计划书
- ⑧ 其他

由于学校不同,提交的资料也会有所不同,而且,可能还会要求翻译成日语或英语,详细情况请直接向报考院校咨询。



核心建议

什么是研究生(Research student)?

“研究生”是指具有以下非正式学生身份者。

- ① 不以取得学位为目的,而为了开展短期的研究活动的在籍者(主要是研究生院(大学院)水平)
- ② 作为基于大学间交流协定的短期留学生的在籍者(本科、研究生院)
- ③ 作为升入研究生院(大学院)正式课程的预备期而在籍者(主要是本科毕业生)

审查:以资料审查为主,有时候会需要进行面试。

在留资格:作为主要以旁听为主的“研究生”,为了取得“留学”的在留资格,每周的出席听讲时间需要达到10小时以上。此外,既不是旁听也无报酬进行研究的研究生属于“文化活动”的在留资格。

4-2. 申请时间的确认

大多是在6~1月之间招生。入学时间大多都在4月。但也有学校是在9月或10月入学的。

●什么是专攻研究生院(大学院)?

是专为培养能够随着科学技术的进步和社会、经济的全球化,活跃于社会和国际上的高度专门职业者的课程。

开设范围包括法曹(法科大学院)、教员培训(教职大学院)、会计、商务·MOT(技术经营)、公共政策、公共卫生等多种领域。

4-3. 入学考试的确认

在下列项目中选择数项组合进行审查。考试方法因学校而异,请通过学校的网站等查阅。

- ① 资料审查(申请资料)
- ② 学术能力检查(专业或指定科目的笔试)
- ③ 面试(现场或在线)
- ④ 小论文、作文
- ⑤ 专业科目相关口试(现场或电话等)

5. 结业所需的条件

课程	取得学位	标准修学年数	取得学分数	结业必须条件
博士课程	博士	5年	30学分以上 (硕士课程所取得学分包括在内)	博士论文的审查及考试及格
硕士课程	硕士	2年	30学分以上	硕士论文的审查及考试及格
专攻学位课程	硕士(专攻)	1~2年	30学分以上	
	法曹博士(专攻)	3年	93学分以上	
	教职硕士(专攻)	2年	45学分以上	

※ 研究生院博士课程有时分为前期课程(2年)和后期课程(3年)。

※ 学士课程的修学年数为6年的医学和牙医学、兽医学和6年制的药学,无硕士课程,博士课程的修学年限为4年。



用英语取得学位的课程

随着日本大学的全球化,在大学或研究生院(大学院)内,日语学习的壁垒不会成为障碍的“可以用英语取得学位的课程”正在增加。

1. 寻找学校



检索可以用英语取得学位的课程(日本留学信息网站)

https://www.studyinJapan.go.jp/en/search-for-schools/school_search.php?lang=en



大学、短期大学检索(JAPAN STUDY SUPPORT)

<https://www.jpss.jp/zh-cn/>



2. 申请资料的确认

除一般的资料外,在大多数的情况下还需提交以下的资料。

- ① 英语能力证明书(TOEFL®、IELTS 等官方考试的成绩单)
- ② 学术能力证书(如果就读的是本科,需要日本留学考试(EJU)、SAT、本国高中毕业统考等的成绩单)

3. 入学考试的确认

与用日语授课的课程相比,有更多重视英语能力评估的考试。考试方法因学校而异,请通过学校的网站等查阅。

“国际性”领域的排名

排名	大学	设置区分	所在地	国际性%
1	国际教养大学	公立	秋田县	99.9
2	立命馆亚洲太平洋大学	私立	大分县	99.3
3	国际基督教大学	私立	东京都	98.7
4	大阪女学院大学	私立	大阪府	94.6
5	关西外国语大学	私立	大阪府	93.8
6	宫崎国际大学	私立	宫崎县	93.7
7	上智大学	私立	东京都	91.8
8	创价大学	私立	东京都	91.7
9	福岡女子大学	公立	福岡县	90.0
10	京都外国语大学	私立	京都府	89.7

※根据“外国学生比例”“外国教师比例”“以外语举办的讲座比例”“日本学生的留学比例”得出计算出处:THE日本大学排名2025

“外语授课比例”高的大学 ※不包括外语课

排名	大学	设置区分	所在地	%
1	立命馆亚洲太平洋大学	私立	大分县	76.2
2	国际教养大学	公立	秋田县	75.8
3	会津大学	公立	福島县	65.5
4	东京工业大学(现东京科学大学)	国立	东京都	57.1
5	长冈技术科学大学	国立	新潟县	51.1
6	名古屋大学	国立	爱知县	39.7
7	东京医科齿科大学(现东京科学大学)	国立	东京都	39.0
8	国际基督教大学	私立	东京都	38.7
9	广岛大学	国立	广岛县	36.6
10	宫崎国际大学	私立	宫崎县	30.8

出处:THE日本大学排名2025



核心建议

也想学习日语!

有的大学有为留学生设置学习日语的课程。但学分可能会被承认也有可能不被承认。此外,有时还需要另付听讲费。



前辈之声

即使进了可以用英语取得学位的课程,如果能学习日语的日常会话或平假名和片假名,在日本生活会更加方便,对就业也会有利。而且,有部分国家在申请签证时需要提交日语学习证明,请在学校的申请资料中进行确认。

<所需英语能力的大致水平>

	TOEFL iBT	IELTS
研究生院(大学院)	4(75-80)	6
大学(本科)	4(71-80)	5.5-6

短期留学、插班就读

1. 短期留学

“短期留学”面向不以获得学位为目的的“非正式生”，大致进行数周至1学年期间的留学。

授课的语言：分为用日语、用英语以及日语和英语混用的方式进行。

课程形式：各种各样包括为短期留学生专门设立的特殊班级以及参加一般的本科、学科内的授课学习等。

短期留学根据其特征分为以下5种。

	概要	学分	学费的收款方	咨询
① 交换留学	到签订了学生交流协议的大学留学的制度。	关于在留学的学校获得的学分，在交流协议的范围内，通常被承认为在籍学校的学分。	通常向在籍学校支付（免除留学大学的学	本国的在籍学校
② “交换留学”以外的课程	学生交流协议的大学以外的留学生也可参加的课程。	有的课程无法获得学分。	通常向留学的学校支付	日本的留学大学
③ 研究生*	如果已经大学毕业，可作为“研究生”在研究生院（大学院）进行6个月或1年的专门研究的制度。	无法获得。	留学的学校	日本的留学大学
④ 旁听生*	以授课科目的“旁听”为目的的制度。	无法获得。	留学的学校	日本的留学大学
⑤ 科目等履修生*	以授课科目的“学分获得”为目的的制度。	能获得。	留学的学校	日本的留学大学

※为了取得“留学”的在留资格，法令规定主要以旁听为主的研究生、旁听生与科目等履修生都必须“每周出席听讲至少10小时以上”。此外，既不是旁听也无报酬进行研究的研究生属于“文化活动”的在留资格。

 检索设有②的短期课程在大学（日本留学信息网站）
https://www.studyinjapan.go.jp/en/search-for-schools/school_search.php?lang=en



Q 有没有提供给短期留学的奖学金？
A 设有以下奖学金。

①日本政府（文部科学省）奖学金 日语·日本文化研修留学生

对象：就读于大学本科，日语·日本文化相关专业的学生

月額：117,000日元

咨询：①大使馆推荐：本国的日本驻外使领馆 ②大学推荐：在籍学校

②日本学生支援机构（JASSO）奖学金 海外留学支援制度（协定接收

对象：课程期间为8天以上1年以内且基于大学间交流协议等留学的外国留学生。

月額：80,000日元

咨询：现在所属的在籍大学等

2. 插班与转校

虽然有许多大学设有插班制度，但是其实施的情况不尽相同。其状况如下：

- 不一定每年都有录取。
- 不一定每个院系都有录取。
- 还存在已经修完的年数和已取得的学分不完全被认可的情况。

如果插班进入大学（本科），通常必须具备以下其中的一项条件。

- 短期大学（包括外国的短期大学）或高等专门学校毕业生
- 修完专修学校的专门课程（符合文部科学大臣所规定标准的课程）者
- 修完文部科学大臣所指定的外国大学（相当于短期大学）日本校课程者
- 修完符合文部科学大臣所规定标准的高中（包括中等教育学校的后期课程及特别支援学校）的专科课程者

※转学相关资格和条件等的设置由各大学自行决定。

插班、转校入学制度的信息与一般的入学考试信息相比较少。关于详细信息，请尽早向报考院校咨询。

 检索设有插班入学制度的大学（日本留学信息网站）
https://www.studyinjapan.go.jp/en/search-for-schools/school_search.php?lang=en



高等专门学校

高等专门学校是简称“高专（KOSEN）”的高等教育机构。在初中毕业后进行5年（商船科为5年半）一贯教育。通常，留学生主要插班进入高等专门学校3年级。国立高专在日本全国有51校55个校园。此外，还有公立（3校）和私立（4校）的高专。

1. 教育的特征

- 以高度的理论为基础，通过重视实验、实习、演练的教育来培养掌握世界通用的技术，并可以马上应对最新的科学技术的实践型技术人员的高等教育机构。
- 大部分学科为工学领域，也有以培养船员为目的的商船科。
- 修完高专（本科）课程者，可取得“准学士”的称号。
- 在高专（本科）教育课程之上，另设有实行高度教育的2年制专科。
- 修完专科者，通过大学改革支援·学位授予机构（NIAD-QE）的审查，即可获得“学士”学位。

2. 确认插班入学的资格

需要具备下列各项条件之一。（国立高专时）

- ① 在日本以外的国家接受过11年以上学校教育课程（对应日本高中且总学年为11年以上的课程）的结业者，以及结业预定者
但若在日本以外的国家，其学校教育不满11年，则需要修完文部科学大臣指定的准备教育课程或研修机构的课程等
- ② 在日本以外的国家相等于修完11年以上课程水平的学术能力认定考试的合格者，以及考试合格预定者
但若在日本以外的国家，其学校教育不满11年，则需要修完文部科学大臣指定的准备教育课程或研修机构的课程等
- ③ 在日本结业于所指定相当于外国高中的国际学校者，以及结业预定者
但若其学校教育不满11年，则需要修完文部科学大臣指定的准备教育课程或研修机构的课程等
- ④ 其他被认定具有与上述各项资格同等以上学历者

3-1. 国费留学

作为日本政府（文部科学省）奖学金获得者留学时，应通过自己国家的日本驻外国使领馆进行申请。由于也有部分国家和地区不募集，务必向自己国家的日本驻外国使领馆确认。

3-2. 自费留学

1 申请资料

国立高专由国立高等专门学校机构实施统一选拔考试，申请资料相同。详情请查询国立高等专门学校机构的网站。

申请公立或私立高专时，应分别向各学校进行申请详情确认后，再办理手续。

2 入学考试

对于国立高专，经过综合评估以下项目判定是否合格。

- ① 申请资料
- ② 日本留学考试（EJU）成绩
- ③ TOEFL®、IELTS、TOEIC®L&R其中之一的成绩
- ④ 面试评价（在线上实施）

※可自愿提交日语能力考试（JLPT、NAT-TEST或JPT）成绩，作为判定参考资料。

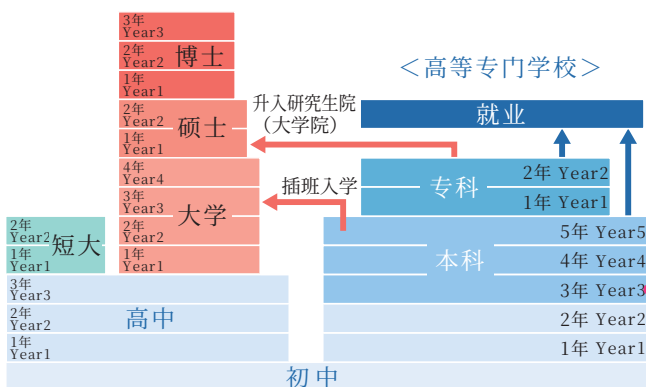


国立高等专门学校机构
<https://www.kosen-k.go.jp/zh-CN/>



4. 毕业后的出路

高专（正规课程）毕业后，可以到企业就业，利用在高专学到的知识和技术，活跃于研发、生产管理、生产现场等，也可以选择通过升入专科或插班进入大学来进一步提高自我等，出路多元广泛。



※留学生主要插班进入高专3年级。

专门学校 (专修学校专门课程)

“专门学校”是高等教育机构之一，指开设专门课程的专修学校。专门学校是以学习职业及实际生活中所需的知识、技术、技能以及提高修养为目的的教育机构。除了可以取得“专门士”称号的修学年数为2年以上(共62学分以上)的课程外，还有可以取得以掌握更高职业技能为目的的“高等专门士”称号的修学年数为4年以上(共124学分以上)的课程。

1. 教育的特征

专门学校大致分为①医疗、②工业/农业、③文化/教养、④商业实务、⑤卫生(营养/烹饪/糕点制作等)、⑥卫生(美容/理发等)、⑦教育/社会福祉、⑧服饰/家政这8大领域。

可接受为了从事例如下述职业而所需的学习。

室内设计师、建筑师、系统工程师、汽车维修技师、护士、营养师、厨师、糕点师、美容师、注册会计师、口译员和笔译员、空中乘务员、酒店职员、保育员、家政服务员、服装设计师、动漫作家、电影导演、制片人、游戏创作者、珠宝设计师等。

学生可以学到工作所需的知识、技术、资格等，毕业后在日本就业并大显身手。

2. 确认所需的日语能力

因为专门学校使用日语授课，所以要求学生具备日语能力。需要具备下述条件之一。

- ① 在由日本法务大臣公布的日语教育机构或获得认定的日语教育机构，接受过1年以上的日语教育者
- ② 由日本国际教育支援协会及国际交流基金实施的日本语能力测试(JLPT)、N1或N2的合格者
- ③ 接受过日本的小学、初中或高中的1年以上教育者
- ④ 在“日本留学考试(EJU)”的〔日语科目(阅读理解以及听力、听力理解的总分)〕中成绩在200分以上者
- ⑤ 在日本汉字能力检定协会实施的BJT商务日语能力考试中成绩在400分以上者

3. 入学资格的确认

必须满足以下任一条件。

初高中教育为12年以上的国家

- ① 在日本以外的国家接受过12年学校教育课程的结业者
- ② 在日本以外的国家，通过相等于修完12年课程水平的学术能力认定考试，且年满18岁者
- ③ 修完被认定与高中同等水平的海外教育设施课程的结业者
- ④ 修完国际评价团体<WASC、CIS、ACSI等>认定的教育机构12年课程
- ⑤ 结业于日本的被指定为外国高中同等学历的国际学校

初高中教育不达12年的国家

- ⑥ 在日本以外的国家修完11年的学校教育，并修完指定的准备教育课程者
- ⑦ 在日本以外的国家修完指定为11年以上课程等、满足相等于高中条件的学校教育者
- ⑧ 在日本以外的国家通过高中毕业程度的学力认定考试，并完成指定的准备教育课程者
- ⑨ 在日本，结业于被指定为外国高中同等学历的国际学校，并修完指定的准备教育课程

不限初高中教育年限的情况

- ⑩ 外国大学入学资格：国际Baccalaureate、德国Abitur、法国Baccalaureate、英国GCE A水平的持有者
- ⑪ 经各专修学校的个别入学资格审查，被认定为与高中毕业者具有同等或以上学术能力，且年满18岁者



文部科学省/专修学校专业课程(专门学校)的入学资格

https://www.mext.go.jp/content/202209292-mxt_syogai01-000014554_1.pdf



4. 寻找学校

选择专门学校时的要点

① 受到正式认可的学校	是否已获得所辖的都道府县知事许可的学校吗？ 未被许可的学校，不能取得“专门士”的称号。
② 教学内容、教师人数	课程内容可以获得相关的知识和技能？ 学生人数与教师人数的比例如何？
③ 设施、设备	技术学习等设施或设备是否完善？
④ 就业指导体制 毕业生的出路	有就业支援吗？毕业生在什么地方就业？ 能否在希望的工作类型里就业？
⑤ 学费和奖学金	到毕业为止的总额多少？有奖学金或学费减免制度吗？



 检索位于东京都内的专门学校（东京都专修学校各种学校协会）
<https://studyintokyo.tsk.or.jp/en/ptc.php>



 检索接收留学生的专门学校（职业教育、职业资质教育财团）
https://study-japan-ptc.jp/search/index_en.html



5. 申请资料的确认

- ① 入学申请书（学校规定格式）
- ② 高中毕业证书
- ③ 最终学校的成绩单
- ④ 日语教育机构出席率和成绩单（日本国内居住者）
- ⑤ 日语能力证书（日本国外居住者）
- ⑥ 其他（经费担保书等）

由于学校不同，申请资料也会有所不同。而且还可能需要翻译成日语或英语，详细情况请直接向报考院校咨询。

6. 入学考试的确认

在①资料审查、②学习能力考试、③面试、④作文、⑤适应性检查、⑥实际技能考试、⑦日语科目考试等中选择数项组合实施考试。

任何领域的入学考试都是以①目的意识②是否有能够跟上入学后课程的日语能力及学术能力③学习的意向为主，进行选拔。

7. 专门士和高等专门士的区别

	专门士	高等专门士
① 修学年数	2年以上	4年以上
② 授课时间	1,700小时62学分以上	3,400小时124学分以上
③ 结业认定	根据考试等的成绩进行课程结业认定	
④ 课程编排	—	系统性地编排了教育课程
⑤ 毕业后的出路	能取得“专门士”称号的学科，被允许插班就读大学	能取得“高等专门士”称号的学科，即认定为具有研究生院（大学院）的入学资格



专门学校信息
（职业教育与职业发展教育财团）

https://study-japan-ptc.jp/top_en.html



日语教育机构

是以母语为非日语者为对象，进行日语教学的机构。

有适合各种学习目的的课程，例如掌握升入日本高等教育机构并用日语听课和撰写报告所需的日语能力课程；学习日语日常会话、生活所需日语以及在日本工作所需日语的课程。

日本大学等通常用日语讲课，为了能跟上课程进度，需要具备相当于“日语教育参考框架”（※1）B2以上水平的日语能力（相当于日语能力测试N1或N2的能力）。即，需要具备学习日语约700～1070小时以上的水平。

※1 文部科学省参考欧洲语言共同参考框架（CEFR），将日语能力熟练度以六个水平（A1～C2）等来表示，并将其作为“日语教育参考框架”。

1. 种类的确认

可以学习日语的机构主要分成3种。

1. 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。

2. 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。

3. 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，主要是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。

● 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的第12学年的课程。修完自己国家的中等教育、课程不满12年时，可以通过修完文部科学省指定的“准备教育课程”来获得申请大学的资格（参阅日本的教育制度P.9）。

准备教育课程，不仅能学习日语，还能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表
<https://www.mext.go.jp/en/policy/education/highered/title02/detail02/sdetail02/1395421.html>



2. 申请和入学时间的确认

春季(4月)入学	秋季(10月)入学	
4月～9月	10月～2月	索取申请书、准备资料
9月～11月	2月～4月	报名期间
1月～3月	7月～9月	入境手续、入学手续
4月	10月	开始上课

※虽然在日语学校中为少数，但有的学校也设有1月、7月开始上课的课程。

※大学的留学生别科也有9月秋季入学的课程。



3. 申请资料的确认

以下是基本所需资料。由于学校不同，所需资料和入学资格也会有所不同，详细情况请向报考院校咨询。此外，除资料审查以外，有时也会与参加考试的本人或监护人进行面试，或者进行笔试。

- ① 入学申请书和简历（学校规定格式）
- ② 最终学历的毕业（预定）证书
- ③ 最终学历的成绩单
- ④ 费用支付能力证明
- ⑤ 其他



核心建议

可以转校吗？

在日语教育机构学习期间，不可以轻易转校。

请阅览学校的网站、学校指南及学校便览、直接询问在校生及毕业生，认真收集信息，慎重地选择学校。

4. 寻找学校

在选择日语教育机构时，请确认其是否是获得文部科学大臣认定的学校（认定日语教育机构）。

文部科学大臣将满足了一定要求且能正确可靠地开展日语教育的机构认定为“认定日语教育机构”。在日本，学生能以“留学”的在留资格专门接受日语教育的，仅限于设有以留学为目的的课程，且获得认定的“认定日语教育机构”。（※2）

此外，认定日语教育机构也会设立为专修学校的学科，或设立为大学的留学生别科。

※2 2029年3月前，在由日本法务大臣公布的日语教育机构，以及未被认定为认定日语教育机构的专修学校日语科或大学·短期大学的留学生别科的学生也能以“留学”的在留资格专门接受日语教育。

实用日语教育机构检索网站

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.nisshinkyo.org/search/index_c.html



法务省公布校一览（法务省）

https://www.moj.go.jp/isa/applications/resources/nyuukokukanri07_00217.html



一般社团法人全国日本语学校联合会（JaLSA）

<https://jalsa.tokyo>



选择日语教育机构时的要点

① 学习目的	能学习到符合自己学习目的的课程吗？
② 留学签证	是否是文部科学大臣认可的日语教育机构（是法务省公布校吗）？
③ 班级构成	是否按照学生的日语能力分班？ 1个班级的人数是多少？
④ 学生的国籍比例	来自汉字圈的学生多吗？是否对非汉字圈的学生有关照措施呢？
⑤ 考试对策	是否有日本留学考试（EJU）或日语能力测试（JLPT）的对策指导？ 是否讲授基础科目（英语、数学、理科、世界史、地理等）？
⑥ 未来规划指导与生活咨询	是否会给予未来规划指导或提供生活方面的咨询？
⑦ 毕业生的去向	毕业生的升学去向如何？
⑧ 学费等	金额是否与授课时数、设备等相称呢？ 退款规则是否在网站或招生简章中有详细说明？
⑨ 入学考试	只进行资料审查吗？是否要与保证人或日联系人面试？是否在日本以外的国家进行选拔？
⑩ 学校的所在地	是在大城市还是中小城市？是否能适应当地的气候？
⑪ 住处	学校有宿舍吗？是否会帮助介绍住处？

日本留学考试 (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。



60%以上的日本的大学和几乎所有的国立大学都会在入学选拔时采用EJU的成绩。

有些学校也可能会根据不同的本科科系采取不同的入学考试。此外, 入学考试的方法也可能各有不同, 因此请尽早确认想报考的本科入学考试所需的准备。以下网站介绍了在入学选拔时采用EJU的学校清单, 以及申请所需的科目。



采用日本留学考试 (EJU) 作为入学考试的学校 (采用校)
<https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/examinee/use/index.html>



1. 考试时间

每年实施2次。

第1次: 6月

第2次: 11月

2. 考场

日本国内: 17个都道府县 日本国外: 13个国家·地区的17个城市

EJU实施城市 (日本国外): 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)

3. 考试科目

选择报考院校指定的科目 (从1科目到3科目为止) 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
基础学术能力	理科 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
	综合科目 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		
	数学 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 (适于文科院系及数学水平要求不高的理科院系) 或课程2 (适于要求相当高的数学水平的院系)	

※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。

(例) A大学的招生简章 (EJU应试科目的指定)

本科等	日语	综合科目	数学	理科			科目选择	基础学术能力 出题语言	有效成绩
				物理	化学	生物			
法学系	○	○	课程1					日语	6月和11月实施的考试
工学系			课程2	○			自由选择 其他1科	英语	6月实施的考试

4. 日程的确认

	第1次	第2次	
① 报名	2 ~ 3月	7月	考生在报名期间内通过规定的方法 ^{*1} 报名, 支付考试费用。 (报名期间每年都会变动, 所以请务必事先确认。)
② 收到准考证	5月	10月	收到准考证。 ^{*2}
③ 考试日期	6月	11月	考试。
④ 成绩公布	7月	12月	在网站上确认。 ※你的EJU成绩将由大学等直接向JASSO确认。

*1 实施城市不同, 可能通过邮寄或在线申请等方式报名。详情请确认下述网站!

*2 在部分国家, 将在申请时领取准考证。

EJU报考方法

<https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/examinee/procedure/application.html>



5. 确认EJU的优点!

① 奖学金的预约制度

在EJU中取得优秀的成绩, 作为正式生入学日本的大学(本科)、短期大学、高等专门学校(第3学年以上)或专门学校的自费外国留学生, 可以进行JASSO的奖学金“文部科学省外国人留学生学习奖励费(留学生接收促进项目预约制度)”的支付预约。

金额: 月額48,000日元(2025年度)

申请方法: 通过报考EJU时规定的方法申请。

选拔方法: 从EJU成绩优秀者中选拔

② 没有考试资格和年龄的限制! 成绩的有效期限为2年!

可无限次参加EJU的考试。也没有年龄限制。虽然成绩的有效期限为2年(最多可利用过去4次的成绩), 但一所学校只能提交其中一次的成绩。而且, 不能按照科目将不同次的成绩提交给大学等。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。

③ 赴日前的入学许可

有的学校可以利用EJU在赴日前出具入学许可。

留学生接收促进项目预约制度

https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/scholarship_j/shoreihi/yoyaku_eju/index.html



利用EJU, 出具赴日前入学许可的学校(清单)

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



6. 使用EJU的以往考题来学习

以往样题

https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/examinee/pastpaper_sample/index.html



●日本留学考试(EJU)试题 听力、听力理解问题(附音频)



以往的EJU试题

著作、编辑: JASSO

发行: 株式会社凡人社

(在日本和韩国销售)

※可在促进赴日留学信息处(参阅P.44) 阅览手册。

咨询、关于日本留学考试

日本留学考试(EJU)

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



在日本国外应考

<https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/examinee/contact/index.html> [咨询日本国外考试实施协助机构]



在日本国内应考 日本留学考试(EJU)受理中心

https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/eju/about/contact_info.html



日本留学试验应考者的意见

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



日本留学常用的各种考试

请确认报考院校的招生简章，参加指定的考试。

1. 日语能力测试 (JLPT)

以母语为非日语者为对象，旨在测定及认定日语能力的考试。日本国内外都在7月和12月实施。

日语能力测试分为N1、N2、N3、N4、N5五个级别，以N1为最高级别。N1是能理解在各种生活场景中使用的日语级别。在日本的大学或专门学校等使用日语进行学习时，需要达到N1或N2水平。

①日本国内实施

公益财团法人 日本国际教育支援协会(JEES)
(日语能力测试受理中心/工作日9:30~17:30)
TEL: (+81) 3-6686-2974

 日语能力测试 (用于在日本国内参加JLPT考试)
<https://info.jees-jlpt.jp/#>



②日本国外实施

独立行政法人国际交流基金
FAX: (+81) 3-5367-1025

 日语能力测试 (JLPT)
<https://www.jlpt.jp/cn/index.cgi>



2. 大学入学共通测试

这是希望报读日本的国·公立大学或部分私立大学(本科)时日本学生必须参加的考试。

为了广泛评估基础学术能力，每年举行1次，科目包括：国语、地理历史、公民、数学、理科(物理、化学、生物等)、外语(英语、汉语、韩语等)。

对于外国留学生来说，几乎所有的大学都不要要求参加这项考试，但报考部分大学的本科(主要是医学系、牙医学系)时，有些学校要求参加此项考试。

 大学入学共通测试 (独立行政法人大学入试中心)
<https://www.dnc.ac.jp/kyotsu/>



3. 日本留学常用的其他各种考试

●证明英语能力的考试

TOEFL®、IELTS、TOEIC®、实用技能英语检定(英检)

●证明修完中等教育(高中等)的学术能力考试

SAT、ACT、International Baccalaureate Exams、本国的大学入学统一考试等的成绩



核心建议

日本的大多数大学，在申请时必须提交英语能力证明书。
为了能在申请时提交成绩，请尽早确认考试日程并参加考试。



为促进日本留学的 海外互联功能强化事业

文部科学省在世界各地设立了传播留学日本魅力的日本留学海外据点。在接受“为促进日本留学的海外互联功能强化事业”委托的以下大学为各地区的主要据点；从传播日本留学相关信息、举办吸引优秀留学生的留学博览会和学校访问、招生到学生回国后的跟进服务为止，开展一体化的促进活动。

中东和北非地区：九州大学

阿富汗、也门、以色列、伊拉克、伊朗、阿曼、卡塔尔、科威特、沙特阿拉伯、阿拉伯联合酋长国、叙利亚、土耳其、巴林、巴勒斯坦、约旦、黎巴嫩、阿尔及利亚、埃及、突尼斯、摩洛哥、利比亚

<https://jmena.jp/>



CIS（中亚和高加索）地区：筑波大学

乌兹别克斯坦、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、土库曼斯坦、白俄罗斯、摩尔多瓦、阿塞拜疆、亚美尼亚、格鲁吉亚

https://www.instagram.com/studyinjapan_cis?utm_source=



东南亚（ASEAN）地区：冈山大学

印度尼西亚、马来西亚、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝、越南、菲律宾、新加坡、文莱

<https://studyinjapan-asean.jp/index.php?lg=en&page=>



西南亚地区：东京大学

印度、斯里兰卡、尼泊尔、巴基斯坦、孟加拉国、不丹、马尔代夫

非洲（撒哈拉以南地区）：秋田大学

南非、肯尼亚、尼日利亚、博茨瓦纳、加纳、坦桑尼亚、乌干达、卢旺达、赞比亚、埃塞俄比亚、科特迪瓦、津巴布韦、塞内加尔、莫桑比克、马达加斯加

<https://www.studyinjapanforafrica.com/about-us/contact-us/>



南美地区：筑波大学

阿根廷、乌拉圭、厄瓜多尔、圭亚那、哥伦比亚、苏里南、智利、巴拉圭、巴西、委内瑞拉、秘鲁、玻利维亚

葡萄牙语：<https://www.estudenojapao.com/>

西班牙语：<https://www.estudenojapao.com/es>



入境手续



法务省出入国在留管理厅

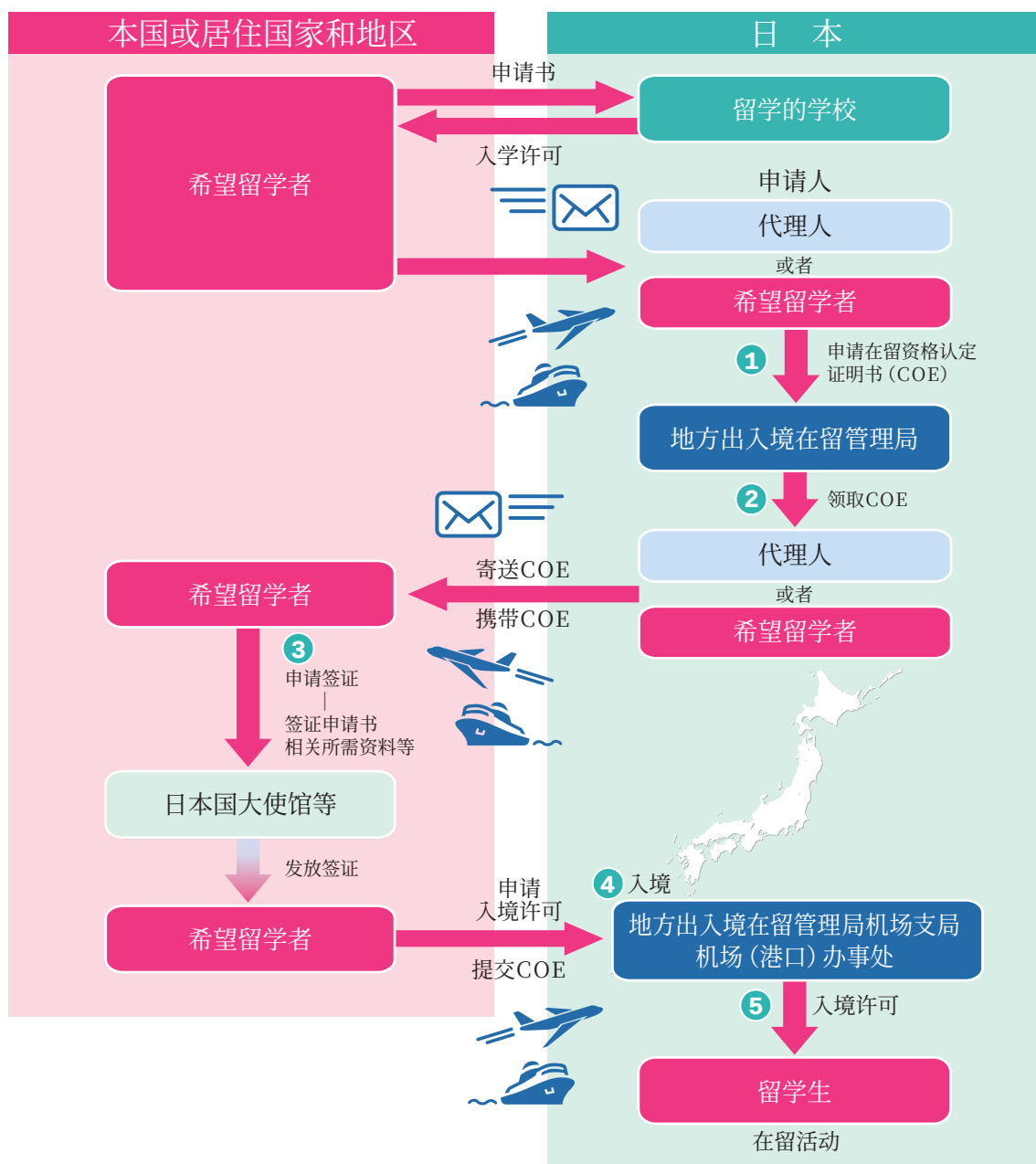
<https://www.moj.go.jp/isa/index.html>



签证 (VISA) 与在留资格

进入日本时必须按照入境目的, 事前获得签证 (VISA)。此外, 根据外国人访日的目的及其身份或地位等规定了相应的在留资格。

在日本的大学、短期大学、高等专门学校、专门学校、日语教育机构等学习所需的在留资格为“留学”。留学的在留期限分为4年零3个月以内、由法务大臣分别对各位外国留学生指定的期间。



1. 申请在留资格认定证明书 (COE)

“在留资格认定证明书 (COE)”由希望留学者本人 (申请人) 或代理人 (申请人的亲属或者接收留学生的教育机构的职员等) 向日本国内的地方出入境在留管理局提出申请。

※大多是由接收留学生的教育机构代理申请。

※所需资料请向学校咨询。

2. 证明支付在日本居留经费能力的资料

申请在留资格认定证明书 (COE) 及签证等时, 会要求提交可证明对于你在日本留学期间发生的经费进行了充分准备的证明。

●所需资料・・・费用支付人 (留学志愿者本人或其保护者) 的存款余额证明书、过去1年期间的收入证明书、资金来源证明资料等

3. 申请签证

领取在留资格认定证明书 (COE) 后, 到本国或居住国家和地区的日本国大使馆等申请签证。

●所需资料・・・① 护照 (Passport)
② 签证申请书
③ 照片
④ 在留资格认定证明书 (COE) ※复印件可
⑤ 其他

4. 入境日本

入境时需要以下资料。

●所需资料・・・① 护照 (Passport)
② 日本国大使馆等颁发的签证
③ 在留资格认定证明书 (COE)
(提出申请并已发放的情况下) ※复印件可

5. 在留卡

对于在留期限超过3个月的外国人, 将发放“在留卡 (RESIDENCE CARD)”。在留卡必须随时携带。

【居留卡的交付】

从新千岁机场、成田机场、羽田机场、中部机场、关西机场、神户机场、广岛机场、福岡机场入境时:

入境审查时在护照上加贴“入境许可”标签, 发放在留卡。在确定了在日本的居住地后, 持卡人在14天之内携带在留卡到居住地区的市区町村政府窗口办理居民登记手续。

由上述机场以外之处入境时:

入境审查时, 在护照上加贴“入境许可”标签, 并加盖“在留卡日后发放”印章。在确定了在日本的居住地后, 应在14天内携带盖有“在留卡日后发放”印章的护照, 前往居住地区的市区町村政府窗口。在向居住地区的市区町村政府窗口申报后, 在留卡将被邮寄至登记的居住地。



在留卡

6. 个人编号 (Individual Number)

个人编号是为所有在日本办理了住民登记的居民提供的编号，每人1个，编号为12位数。与在留卡的12位编号不同。如果在居住地区的市区町村政府窗口办理了居民登记手续，就会发送通知个人编号的“个人编号通知书”。“个人编号通知书”不能作为证明个人编号的文件或身份证明使用。因此，在领取了“个人编号通知书”后，请办理个人编号交付申请。

个人编号卡可用于证明个人编号，或作为正式身份证件使用。个人编号的交付申请可通过邮寄或通过智能手机、电脑在线办理。

在政府窗口办理手续时、打工时或在银行领取海外汇款或办理转账时，也可能被要求提供个人编号。



通知卡

7. 来日应试的手续

为了参加考试而赴日时，必须在赴日前持报考院校的准考证到日本国大使馆等取得“短期滞在”签证。

可停留期间为15天、30天或90天。但是，免签证对象国者不需要申请签证。

※原则上合格后必须回一趟国，领取在留资格为“留学”的签证。

8. 资格外活动许可

“留学”的在留资格是专为留学生在日本接受教育而设的，不允许从事任何工作。但是，如果在地方出入境在留管理局等办理手续，获得“资格外活动许可”，则可打工（参阅P.38）。

※在留资格为“留学”且确定拥有超过3个月在留期间的新入境者在获得入境许可时，可在入境机场等处申请办理“资格外活动许可”。

※到达日本后申请“资格外活动许可”需要到地方出入境在留管理局办理。

9. 办理临时回国手续

留学生临时回国或去往他国时，在出国前需要到地方出入境在留管理局等处办理再入境许可。

但是，持有有效的护照及在留卡，希望办理自动允许再入境手续出境时（自出境之日起1年以内，或在留期限日为自出境日期起未满1年之前到来时，在在留期间结束之前再次入境），没有必要在出境前到地方出入境在留管理局等处办理再入境许可。

10. 在留期间的更新

超过入境时规定的在留期限仍继续居留时，必须在地方出入境在留管理局等申请在留期间的更新许可（通常在在留期满的3个月前开始办理）。

如超过在留期限而非法居留，将会受到处罚或者被强制遣送回国。



因忘记更新而非法居留，将可能会被退学或者无法领取奖学金。

再入境出境用ED卡



出境时请一定出示在留卡，同时请在“再入境出境用ED卡”的指定栏里打勾。

11. 在留资格的变更

当停止目前从事的活动（留学），希望开展符合其他在留资格的活动（就业等）时，应在地方出入境在留管理局等办理在留资格的变更许可。



如未获得许可而从事有收入的活动或有酬劳的活动，将会受到处罚或被强制遣送回国。

12. 在留资格的取消

如申请者虚报想要从事的活动及简历，或提交虚假资料等，其在留资格将被取消。



即使有“留学”的在留资格，但如果不上学而工作等，除非有正当的理由，否则其在留资格也会被取消。

13. 家属来日

在持有“留学”的在留资格上大学时，留学生抚养的配偶或子女可根据其在留期间申请“家属滞在”的在留资格，在日本居住。
最好在习惯了在日本的生活，并做好包括经济准备在内的各种条件之后，再把家属接来日本。



当抚养家属以“短期滞在 (Temporary visitor)”签证（通称“观光签证”）入境时，很难在日本国内变更为“家属滞在 (Dependent)”的在留资格，请充分留意。

14. 向出入境在留管理厅、市区町村政府的申报和申请

出现以下情况时，请立即提交资料或进行申请。

- 地方出入境在留管理官署
姓名、性别、出生日期、国籍/地区发生更改时；在留卡出现丢失/污损等情况时；转校/升学或毕业/退学等时。
- 市区町村政府
当居住地发生更改时；留学结束回国时。

留学所需经费

详细算出留学前到留学第一个年度所需的留学费用的总额，制定包含自备资金在内的详尽资金计划，这与留学后的稳定生活密切相关。为了避免制定出只依靠奖学金和打工等不合理的留学计划，尝试计算一下留学所需的经费吧。

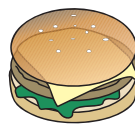
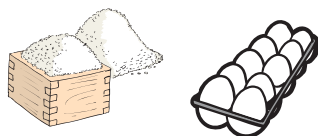
		预估额 (国立4年制大学)		计算一下你需要的金额吧！
报考前的 所需经费	各种考试的报考费 EJU、JLPT、TOEFL®等	¥46,000	在日本国内考2次EJU (2科以上) 时	
	报考院校的入学考试审定费	¥17,000	考1次国立大学时	
	体检费 (视学校而定)	¥6,000	因国家而异	
	申请资料的邮费 (视学校而定)	¥2,000	因国家而异	
为了参加入学 考试的经费	机票及停留费用 (仅在赴日前入学以外的情况下才需要)	¥100,000	因国家与停留日程而异	
	护照 (Passport) 申请费	¥12,000	因国家而异	
	签证手续费	¥3,000	因国家而异	
决定入学之后 需要的经费	出国费用	¥70,000	因国家而异	
	停留费用 (确定住处之前的酒店等住宿费)	¥30,000	因停留日程而异	
	入学费	¥282,000	国立大学 (部分例外)	
	第一年的学费等	¥535,800	国立大学 (部分例外)	
	上学交通费	¥48,000	根据2023年度自费外国人 留学生生活实态调查计算 12个月的金额	
	餐费	¥384,000		
	住宿费	¥492,000		
	煤电费 (电费、煤气费、水费)	¥96,000		
	保险/医疗费	¥36,000		
	业余爱好/娱乐费	¥96,000		
	杂费	¥108,000		
	合计	¥2,363,800		

生活费、物价

1. 确认一下物价吧

主要商品的价格

米 (5kg)	4,979日元	(31.5美元)
面包 (1kg)	524日元	(3.3美元)
牛奶 (1,000ml)	267日元	(1.7美元)
鸡蛋 (10个)	313日元	(2.0美元)
苹果 (1kg)	811日元	(5.1美元)
洋白菜 (1kg)	184日元	(1.2美元)



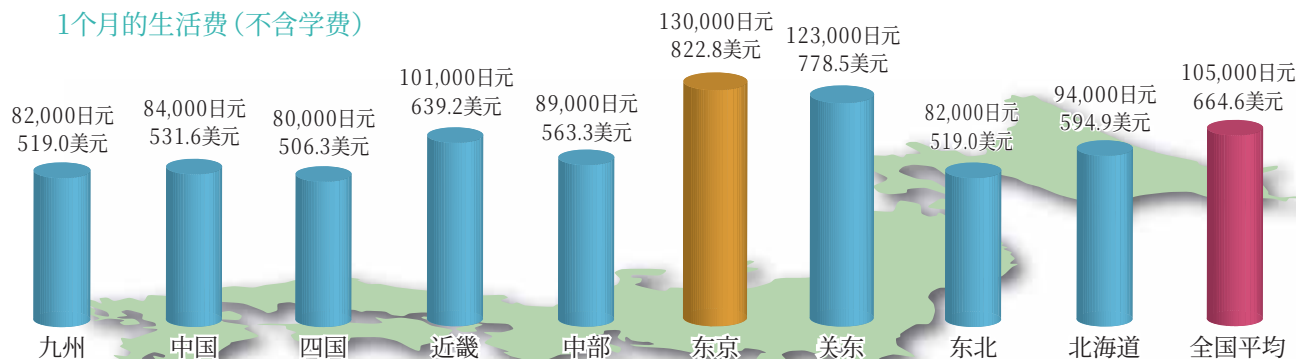
碳酸饮料 (1L塑料瓶)	257日元	(1.6美元)
汉堡包	248日元	(1.6美元)
汽油 (1L)	165日元	(1.0美元)
卫生纸 (1,000m)	831日元	(5.3美元)
剪发	4,377日元	(27.7美元)
出租车 (4km)	1,732日元	(11.0美元)

出处：《零售物价统计调查(总务省)》
按照1美元=158日元计算

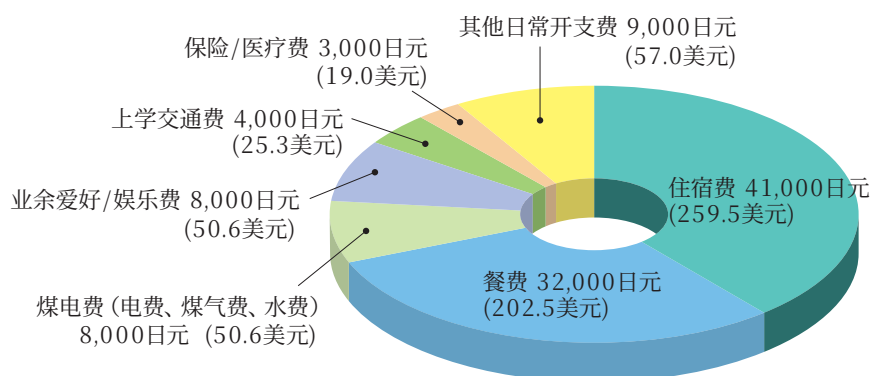
2. 确认生活费

外国留学生1个月的生活费(不含学费)如下所示。
大城市的生活费会比地方城市要高。

1个月的生活费(不含学费)



1个月各支出项目的明细(不含学费)(全国平均值)



居住地区所需的居住费※按照1美元=158日元计算

	日元	美元
全国平均	41,000	259.5
北海道	34,000	215.2
东北	26,000	164.6
关东	51,000	322.8
东京	57,000	360.8
中部	30,000	189.9
近畿	40,000	253.2
中国	26,000	164.6
四国	27,000	170.9
九州	29,000	183.5

出处：《2023年度自费外国人留学生生活实态调查》(JASSO)

学费

日本学校的学费与美国、英国的大学相比并不昂贵。日本的大学本科1年的入学费和学费等的合计, 国立大学为82万日元(5,200美元)左右※, 公立大学为92万日元(5,900美元)左右, 私立大学为120万日元(7,600美元)到170万日元(11,000美元)左右(医学系、牙医学系和药学系除外)。并且, 还具备奖学金制度、学费减免制度。

第一学年的学费包括入学费、学费、设施及设备费等。另外, 入学费仅需在第一学年缴纳。

※部分国立大学将出现例外

第一学年的平均学费(按照1美元=158日元计算)

●研究生院(大学院)

研究生院(大学院)		入学费(仅第一年缴纳)	学费等	第一学年合计		到毕业为止的总额*	
		日元	日元	日元	美元	日元	美元
国立(硕士课程)		282,000	535,800	817,800	5,176	1,353,600	8,567
公立(硕士课程)		360,841	530,802	891,643	5,643	1,422,445	9,003
私立(硕士课程)	艺术	232,818	1,267,010	1,499,828	9,493	2,766,838	17,512
	工学	207,216	971,555	1,178,771	7,461	2,150,326	13,610
	保健	226,832	847,741	1,074,573	6,801	1,922,314	12,167
	理学	214,411	889,207	1,103,618	6,985	1,992,825	12,613
	农学、兽医学	210,079	804,830	1,014,909	6,423	1,819,739	11,517
	药学	196,401	830,031	1,026,432	6,496	1,856,463	11,750
	家政	225,354	727,104	952,458	6,028	1,679,562	10,630
	教养	223,957	723,550	947,507	5,997	1,671,057	10,576
	社会科学	202,203	870,784	1,072,987	6,791	1,943,771	12,302
	医学	184,087	685,790	869,877	5,506	1,555,667	9,846
	人文科学	200,519	661,130	861,649	5,453	1,522,779	9,638
国立(博士课程)		282,000	535,800	817,800	5,176	1,889,400	11,958
公立(博士课程)		360,841	530,802	891,643	5,643	1,953,247	12,362
私立(博士课程)	艺术	243,103	1,108,787	1,351,890	8,556	3,569,464	22,592
	工学	178,516	786,378	964,894	6,107	2,537,650	16,061
	保健	231,634	793,621	1,025,255	6,489	2,612,497	16,535
	理学	199,682	758,410	958,092	6,064	2,474,912	15,664
	农学、兽医学	211,043	808,014	1,019,057	6,450	2,635,085	16,678
	药学	185,428	686,875	872,303	5,521	2,246,053	14,216
	家政	211,090	725,281	936,371	5,926	2,386,933	15,107
	教养	216,720	640,910	857,630	5,428	2,139,450	13,541
	社会科学	193,922	617,136	811,058	5,133	2,045,330	12,945
	医学	166,332	532,384	698,716	4,422	1,763,484	11,161
	牙医学	230,841	753,561	984,402	6,230	2,491,524	15,769
	人文科学	196,404	582,811	779,215	4,932	1,944,837	12,309

※到毕业为止的总额 硕士课程按照入学费和2年的学费等计算; 博士课程按照入学费和3年的学费等计算
除上述以外, 可能还需要支付研究费等。

●大学本科

大学学部		入学费 (仅第一年缴纳)	学费等	第一学年合计		到毕业为止的总额*	
		日元	日元	日元	美元	日元	美元
国立		282,000	535,800	817,800	5,176	2,425,200	15,349
公立		388,561	536,340	924,901	5,854	2,533,921	16,037
私立	医学	1,375,271	3,760,833	5,136,104	32,507	23,940,269	151,521
	牙医学	594,837	3,570,665	4,165,502	26,364	22,018,827	139,360
	药学	326,148	1,756,996	2,083,144	13,184	10,868,124	68,786
	艺术	236,206	1,453,946	1,690,152	10,697	6,051,990	38,304
	保健	257,732	1,238,848	1,496,580	9,472	5,213,124	32,994
	理学、工学	233,331	1,314,737	1,548,068	9,798	5,492,279	34,761
	农学、兽医学	248,752	1,246,945	1,495,697	9,466	5,236,532	33,143
	体育	238,748	1,083,880	1,322,628	8,371	4,574,268	28,951
	家政	234,273	1,036,972	1,271,245	8,046	4,382,161	27,735
	文学、教育学	220,152	1,004,844	1,224,996	7,753	4,239,528	26,832
	社会福祉	221,468	986,149	1,207,617	7,643	4,166,064	26,367
	法学、商学、经济	219,676	983,879	1,203,555	7,617	4,155,192	26,299
	神学、佛教	225,791	977,840	1,203,631	7,618	4,137,151	26,185

※私立的医学、牙医学和药学按照入学费和6年的学费等计算, 其他学科按照入学费和4年的学费等计算。
除上述以外, 可能还需要支付研究费等。

●短期大学

短期大学		入学费(仅第一年缴纳)	学费等	第一学年合计		到毕业为止的总额※	
		日元	日元	日元	美元	日元	美元
公立		225,050	337,357	562,407	3,560	899,764	5,695
私立	人文科学	237,586	927,557	1,165,143	7,374	2,092,700	13,245
	社会科学	227,991	892,977	1,120,968	7,095	2,013,945	12,746
	理学、农学	222,800	917,800	1,140,600	7,219	2,058,400	13,028
	工学	214,163	1,080,234	1,294,397	8,192	2,374,631	15,029
	教育、保健	239,107	855,101	1,094,208	6,925	1,949,309	12,337
	家政	242,952	884,526	1,127,478	7,136	2,012,004	12,734
	艺术	231,978	1,166,466	1,398,444	8,851	2,564,910	16,234
其他		223,615	928,574	1,152,189	7,292	2,080,763	13,169

※ 按照入学费和2年的学费等计算。除上述以外,可能还需要支付研究费等。

●高等专门学校

高等专门学校		入学费(仅第一年缴纳)	学费等※	第一学年合计		到毕业为止的总额※	
		日元	日元	日元	美元	日元	美元
国立		84,600	234,600	319,200	2,020	788,400	4,990

※ 按照入学费和3年的学费等计算。

●专门学校

专门学校		入学费(仅第一年缴纳)	学费等	第一学年合计		到毕业为止的总额※	
		日元	日元	日元	美元	日元	美元
私立	工业	214,000	1,145,000	1,359,000	8,601	2,504,000	15,848
	农业	176,000	1,140,000	1,316,000	8,329	2,456,000	15,544
	医疗	261,000	1,249,000	1,510,000	9,557	2,759,000	17,462
	卫生	134,000	1,303,000	1,437,000	9,095	2,740,000	17,342
	教育、社会福祉	151,000	1,101,000	1,252,000	7,924	2,353,000	14,892
	商业实务	120,000	1,010,000	1,130,000	7,152	2,140,000	13,544
	服饰、家政	204,000	969,000	1,173,000	7,424	2,142,000	13,557
文化、教养		150,000	1,055,000	1,205,000	7,627	2,260,000	14,304

※ 按照入学费和2年的学费等计算。除上述以外,可能还需要支付设施设备及研究费等。 ※ 学费和入学费按照各专业相关学科(日间校)的平均金额计算

●日语教育机构

日语学校	学费等	
	日元	美元
1年课程	614,800~1,260,000	3,891~7,975
1年半课程	879,200~1,785,000	5,565~11,297
2年课程	1,141,600~2,300,000	7,225~14,557

※ 教材费需另外支付 出处:日本语教育振兴协会调查

※美国的学费及大学各项经费

		1学年		到毕业为止的总额※	
		日元	美元	日元	美元
美国	公立研究生院(大学院)(学费及各项经费)	2,149,910	13,607	4,299,810	27,214
	私立研究生院(大学院)(学费及各项经费)	4,608,540	29,168	9,217,090	58,336
	公立4年制大学(学费)	4,863,240	30,780	19,452,960	123,120
	私立4年制大学(学费)	6,849,300	43,350	27,397,200	173,400

※ 大学院按照2年的学费、大学按照4年的学费计算

出处:美国留学指南2026(惠文社)、Digest of Education Statistics 2022(National Center for Education Statistics)

按照1美元=158日元计算

※英国的学费及大学各项经费

		1学年		到毕业为止的总额※	
		日元	英镑	日元	英镑
英国	研究生院(大学院)艺术、人文系课程	3,604,000~6,784,000	17,000~32,000	7,208,000~13,568,000	34,000~64,000
	研究生院(大学院)理科课程	3,816,000~9,540,000	18,000~45,000	7,632,000~19,080,000	36,000~90,000
	大学文科课程	3,604,000~6,360,000	17,000~30,000	10,812,000~19,080,000	51,000~90,000
	大学理科课程	3,816,000~8,056,000	18,000~38,000	11,448,000~24,168,000	54,000~114,000

※ 大学院按照2年的学费、大学按照3年的学费计算

出处:英国留学指南2026(惠文社)

按照1英镑=212日元计算

奖学金

留学所需费用全额支付的奖学金比较少，大多奖学金是为了充当一部分的生活费或学费。因此，必须具体计算留学费用所需总额来制定一个不仅是依靠奖学金，还包括自己准备的资金在内的切实资金计划。

查看奖学金种类

1. 日本政府(文部科学省)的奖学金

日本政府(文部科学省)自1954年起开始以国费形式接收外国人留学生。通过外务省(日本驻外使领馆)或日本的大学进行申请。

2. 日本学生支援机构(JASSO)的奖学金

日本学生支援机构(JASSO)提供“留学生接纳促进计划(文部科学省外国人留学生学习奖励金)”和“海外留学支援制度(协定接收)”两种奖学金。

3. 地方政府和相关国际交流团体的奖学金

是由日本地方政府和相关国际交流团体，以居住在地方政府管辖内的居民或在地方政府管辖内学校就读的学生为对象，提供的奖学金。

4. 民间奖学团体的奖学金

是由民间企业或民间奖学团体提供的奖学金。反映其企业或团体的目的和性格，会以所在地区的学校为对象，或仅限于与企业相关的专业领域，有时候也会以目标交流国家和地区的学生为对象进行申请。

5. 学校自设奖学金

有些学校会面向留学生提供其自设的奖学金。

6. 赴日前采用的学金

几乎所有的奖学金都是需要到日本后再申请的，但在地方政府、相关国际交流团体及民间奖学团体中，也有部分允许在日本国外进行申请的奖学金。



除奖学金外，有的学校也制定了学费减免制度(减免30%、50%、100%等)。

查看对象水平和团体数量

	对象	赴日前申请		赴日后申请
		地方政府、民间	日本政府	地方政府、民间
1	高等专门学校生	2	○	21
2	专修学校专门课程生	5	○	19
3	大学、短期大学留学生别科生	0		4
4	除3以外的日语教育机构生	1		9
5	短期大学生	4		35
6	大学本科旁听生	0		3
7	大学本科生	11	○、日语·日本文化研修	94
8	研究生院(大学院)水平的研究生	4	○、教师研修	15
9	硕士课程生	15	○、YLP	117
10	博士课程生	12	○	111
11	专攻学位课程生	1	○	13

出处：日本学生支援机构

确认申请条件

对①年龄、②国籍和地区、③日本的在籍学校、④专业领域等有指定。



以留学生为对象的奖学金在申请时，大多数的在留资格是以“留学”为条件的。

选拔考试的确认

以资料审查为主，有时也会采用面试审查，或者对一般教养、专业领域的知识或外语能力等进行笔试。

申请方法的确认

几乎所有都是通过有在籍的学校提出申请(详情请向学校的留学生负责窗口确认)。

赴日前在日本国外申请的奖学金

种类	对象或支給团体数量	月額(日元)	月額(美元)	咨询处
日本政府(文部科学省)奖学金 ^{*1}	青年领导者奖学金项目(YLP)留学生	242,000	1,532	本国的日本驻外使领馆等、现在的在籍学校 ^{*2}
	研究留学生(非正式学生)	143,000	905	
	研究留学生(硕士课程)	144,000	911	
	研究留学生(博士课程)	145,000	918	
	教师研修留学生	143,000	905	
	大学本科留学生 / 高等专门学校留学生 / 专修学校留学生 / 日语·日本文化研修留学生	117,000	741	
文部科学省外国人留学生学习奖励金(留学生接收促进项目预约制度)	日本留学考试(EJU)成绩优异,作为正式学生新进入日本的大学本科、短期大学、高等专门学校(第3学年以上)或专修学校专门课程的自费外国留学生	48,000	304	日本学生支援机构(JASSO) ^{*3}
地方政府或民间团体等的奖学金	15个机构	60,000~210,000	380~1,329	各地方政府或民间团体等 ^{*4}
校内的奖学金、学费减免制度	—	—	—	升学学校

*1 会有根据修学、研究地区的不同,加算奖学金的情况

*2 在部分国家,窗口可能是你所在国家的政府机构。

*3 https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/scholarship_j/shoreihi/yoyaku_e

*4 请在赴日前向各个团体确认是否能确定采用状况。



按照1美元=158日元计算

赴日前在日本国外申请的奖学金(根据大学间交流协议等发放的奖学金)

种类	对象或支給团体数量	月額(日元)	月額(美元)	咨询处
海外留学支援制度(协定接收)	项目期间为8天以上至1年以内 通过大学间交流协议等留学的外国人留学生	80,000	506	现在的在籍大学等

赴日后在日本国内申请的奖学金

种类	对象或支給团体数量	月額(日元)	月額(美元)	咨询处
文部科学省外国人留学生学习奖励金(留学生接收促进项目)	研究生院(大学院)(硕士课程、博士课程) / 研究生(研究生院(大学院)水平) / 大学本科 / 短期大学 / 高等专门学校(第3学年以上) / 专修学校专门课程 / 留学生别科 / 专科 / 准备教育课	48,000	304	日本国内的在籍学校
	日语教育机构	30,000	190	
地方政府或民间团体等的奖学金	109个机构	8,000~300,000	51~1,899	日本国内的在籍学校或奖学金团体
校内的奖学金、学费减免制度	—	—	—	日本国内的在籍学校

查找奖学金、学费减免制度

《日本留学奖学金手册》(日文版、英文版) 编制:日本学生支援机构(JASSO)
<https://www.studyinjapan.go.jp/sc/planning/brochures/#002>



也可以通过以下网站检索奖学金信息。

奖学金、学费减免制度检索(日本留学信息网站)
https://www.studyinjapan.go.jp/en/search-for-scholarships/tauition-reduction_search.php?lang=en



奖学金信息检索(JAPAN STUDY SUPPORT)
<https://www.jpss.jp/zh-cn/scholarship/>



也有奖学金没在此刊载。详情请咨询学校。

住处

有地方政府及学校营运的学生宿舍，但约有70%的留学生住在民间的宿舍及公寓。
请收到合格通知后，马上收集住房的信息。收集信息的方法有①学校的留学生负责窗口、②网络、信息杂志、③自己想要居住地区的房产中介等。

学生宿舍

优点

- 费用比公寓更少
(无须支付押金、酬谢金、更新费用)
- 有时已配备了家用电器等
- 交友方便

缺点

- 宿舍的数量有限，并不是提出申请的所有人都能够入住
- 有门禁和起床时间等规定
- 厨房、卫生间、浴室共用

核心建议

住处的费用(月額)大致标准

公寓：因车站的受欢迎程度、到车站的距离以及建筑年数等而有较大差异。如果是地方城市，3~4万日元左右就可找到，但如果是要在东京找公寓，6万日元以内是一个大致标准。

房间内噪音

在日本，由于相邻房间距离较近，在房间内发出大声或喧哗，会导致邻里产生纠纷。
在夜间尤其要注意。

倒垃圾

日本对倒垃圾有着严格的规定。不遵守这些规定，可能会与附近居民产生纠纷。对垃圾进行分类，在指定的场所和时间内扔出垃圾吧。

公寓

优点

- 能够按自己喜好安排生活节奏
- 掌握理财之道

缺点

- 多数情况下，需预付押金(几个月的房租。有的地区称为保证金)、酬谢金、中介手续费等
- 租赁合同的手续复杂
- 必须自费重新添购家具及家用电器等

连带担保人

在日本租用公寓时，一般需要“连带担保人”。如果你在期限内没有支付房租，或损坏房间设备也不支付修理费等情况时，房东会要求“连带担保人”支付费用。

对于在日本认识人不多的留学生，设有由学校相关人员(机构、教职员)等担任连带担保人的制度。此外，还有通过签订支付“担保费”的合同而不需要“连带担保人”的情况。

※留学生住宅综合补偿

这是由公益财团法人日本国际教育支援协会营运的、在万一发生火灾等时减轻赔偿责任及连带保证责任负担的保险。能不能利用该制度，请向在籍的学校或准备入学的学校的窗口咨询。

找房子的要点

- ① 房租、初期费用是多少？
- ② 距离学校多远？到学校的时间是多少？
- ③ 房间的大小和设备？
- ④ 周边环境的便利性
(离车站近、购物方便等)？



医疗保险、财产保险、互助保险

国民健康保险(国保)

日本有以减轻医疗费负担为目的的医疗保险制度。

在日本停留3个月以上的外国人，都必须加入“国民健康保险”(国保)。

※未满3个月的留学生请向升学的学校咨询。

■ 如何加入

到你居住地区的市区町村政府进行居民登记后办理相关手续。

■ 保险费

保险费根据您上一年的收入(兼职打工收入)计算。如未进行收入申报，将无法正确计算保险费，因此请务必前往市区町村进行申报。也有些市区町村对学生设有保险费的折扣或补助制度，请自行确认。

■ 保险费的减免

如果您上一年的个人收入低于特定标准，则可享受保险费减免。但是请注意，只有在完成了您的收入申报后才能成为减免对象。此外，即使您没有收入或收入较少，也需要进行收入申报，请务必进行申报。

■ 保险的内容

因受伤及生病而接受治疗时，只要出示保险证，医疗费总额的70%由国保负担，个人只需承担医疗费费的30%。但对于不适用于保险范围内的医疗费需要由自己全额负担。

日本还有加入国民健康保险后，如果1个月的医疗费用很高时，超过自己负担限度额的部分可作为高额疗养费在日后返还的制度。此外，住院时，通过提前申请并取得限度额适用认定证，可以把在医院窗口的支付费用控制在限度额内。

财产保险、互助保险

针对国民健康保险无法应对的事故等进行补偿的保险，设有伤害保险及个人赔偿责任保险，留学生也可以投保。

例如，对以下情况予以补偿。

- 油炸食品的油起火，厨房烧焦，必须重新更换壁纸
- 骑自行车撞伤行人，必须负担对方的医疗费
- 外出时放在房间里的计算机/照相机被盗

学校提供各种保险的说明，请确认并予以考虑。



“学生教育研究灾害伤害保险(学研灾)”

这是公益财团法人日本国际教育支援协会的制度。

此外，针对无法加入国民健康保险的短期留学生，还有“Inbound futai-gakuso”制度，学生在遭遇受伤等意外时也能够获得补偿。

※有的学校无法使用该制度，详情请咨询校方

<https://www.jees.or.jp/gakkensai/>



“CO·OP学生综合共济(CO·OP共济)”

上大学时，有时可以投保的大学生协的保障制度。

<https://kyosai.univcoop.or.jp>



打工

约65%的自费留学生有在打工，每月的平均薪资约81,000日元（513美元）。仅靠打工无法负担所有的学费和生活费，因此，制定不依靠打工的资金计划吧。



打工时必须遵守以下条件。
没有遵守时将会受到处罚或被强制遣送回国。

1. 应在就近的地方出入境在留管理局等办理“资格外活动许可”。在留资格为“留学”且在留期间超过3个月的新入境者在入境机场等获得入境许可时，可以申请办理资格外活动许可。
2. 应不影响学习。
3. 以补充留学期间的学费及所需费用为目的，不是以储蓄及寄钱回国为目的。
4. 不得从事色情行业。※为法律所禁止。
5. 每周28小时以内（长假期间为每天8小时以内）。
6. 应在某教育机构在籍期间进行。

决定工作时的要点！

不偏离留学的目的，不勉强自己导致健康受损。

◎是否会影响学业

是否会因熬夜或长时间工作影响到明天？

◎工资、支付方式

是日结、周结、月结？现金支付还是银行转账？

◎工作内容是否安全

是危险的工作吗？工作时有没有意外保障？

打工的工作介绍请咨询在籍学校。



核心建议

每年都会出现因打工而忽略学习、学校的出席率太低而无法更新在留期限，不得不回国的留学生。请特别注意。

〈留学生的主要打工的行业（可多项选择）〉

	职业	百分比
1	餐饮业	39.2%
2	推销、销售	28.4%
3	工厂装配作业	6.0%
4	助教、研究助理	5.6%
5	酒店前台、大堂服务生	4.2%
6	外语教师/清扫保洁	3.4%
7	一般事务	3.1%
8	仓库整理/笔译口译	2.9%

出处：《2023年度自费外国人留学生生活实态调查》（JASSO）

〈打工的小时工资〉

小时工资	百分比
不足1,000日元	20.5%
1,000～不足1,200日元	50.2%
1,200～不足1,400日元	20.5%
1,400～不足1,600日元	5.0%
1,600日元以上	3.6%
不明	0.2%



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。

近年来，部分留学中介传递着下述错误信息，请加以注意。

“可以拿到1小时3,000日元（19美元）的小时工资。” → **✗** 一般的小时工资为1,300日元（8美元）左右。

“留学时通过打工每月可以挣20～30万，
不仅够支付学费和生活费，还可以寄钱回国。” → **✗** 不能。（平均约81,000日元（513美元））

※按照1美元=158日元计算

职业实习

职业实习一般是指在籍的学生到企业等处去做和自己的专业、将来的职业有关的就业体验制度。有些大学把职业实习当作教育课程的一部分，承认所修得的学分。是否有此制度及学分的认定，请直接向学校咨询。

此外，获得酬劳时，则需要取得“资格外活动许可”。想要从事每周超过28小时的职业实习时，请携带明确职业实习内容的资料，向地方出入境在留管理局等单独申请“资格外活动许可”。

打工与职业实习的区别

打工：提供劳动力以获得金钱的工作。

职业实习：给予就业机会，有助于将来的职业规划等的就业体验。没有报酬的情况很常见。

寻找职业实习的方法

- ①大学等的就业负责部门
频繁地确认布告栏吧。
- ②就业支援网站
招募许多不论行业和职种的职业实习。
- ③职业实习的专业中介
清楚接收企业的情况，不易出现学生与企业不相称的情况。

经济产业省 国际化促进职业实习事业

(仅以海外大学生、已毕业生为对象)

经济产业省以外国人学生等为对象，实施在日本中坚、中小企业的职业实习事业。

咨询处：经济产业省通商政策局技术·人才协助室

TEL: (+81) 3-3501-1937

日本国外大学的在籍学生在日本进行职业实习时的在留资格

就读于日本国外大学的学生，作为该大学学分取得等教育课程的一环，依据与日本企业等的合同和规定进行就业体验而入境时，按照有无报酬及居留期间，在留资格为“特定活动”、“文化活动”、“短期滞在”中的一项。

厚生劳动省 外国人聘用服务中心

(东京、名古屋、大阪、福冈)

提供聘用信息、进行职业咨询或职业介绍、接受职业实习。

咨询

东 京 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html>



名古屋 <https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-foreigner/chinese.html>



大 阪 <https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/home.html>



福 冈 https://jsite.mhlw.go.jp/fukuoka-roudoukyoku/hw/fuzoku_kikan/gaisen.html



在日本就业

在日本，越来越多的企业考虑“为了获得优秀人才而不分国籍”、“需要能理解外语及外国状况的人才”以及“为了积极聘用具备多种背景的人才”而聘用更多的外国留学生。然而，留学生在日本国内就业并不容易。在下述网站上登载着就业活动的经验之谈以及就业相关活动信息，参考了这些信息早日进行就业活动吧。

 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



 Japan Alumni Global Network(JASSO)
https://www.jasso.go.jp/en/ryugaku/study_j/alumni/index.html

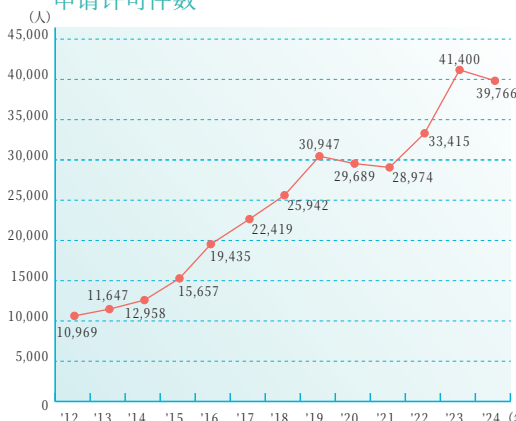


 高度外国人才活跃推进门户网站
 “Open for Professionals”
<https://www.jetro.go.jp/en/hrportal/>



关于在日本留学生的就业状况

在留资格从“留学”等变更为就业资格的申请许可件数

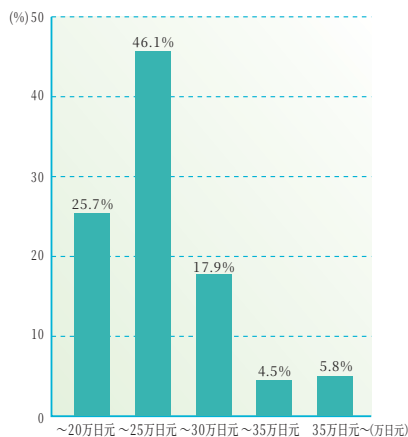


参考：“2024年留学生在日本企业等的就业情况”(出入境在留管理厅)

各行业构成比例(前10位)

1位	笔译、口译	12.5%
2位	信息处理、通信技术	9.5%
3位	业务管理(行政人员除外)	8.7%
4位	海外贸易业务	4.7%
5位	B2B销售	4.1%
6位	接待(其他)	3.8%
7位	企划事务(营销、调查)	3.7%
8位	护理师	2.8%
9位	其他服务业从业人员(未归类于其他的)	2.7%
9位	研究	2.7%

最初工资(月工资)



在留资格的变更

如果留学生在日本就业，需要将“留学”的在留资格变更为“技术、人文知识、国际业务”等可就业的在留资格。在留资格为“技术、人文知识、国际业务”的相关要点如右边所示。

未找到就业单位时

在日本的大学^{※1}或专门学校^{※2}就读，到毕业时仍未找到就业单位的留学生，可申请办理从“留学”变更到“特定活动”的在留资格变更手续，在学校毕业后的1年内继续进行就业活动。这时的在留期限为6个月，原则上允许进行一次更新。^{※3※4}

① 学历	日本或外国大学、短期大学或高等专门学校的毕业生 毕业于日本的专门学校并获得“专门士”称号者
② 想要从事的业务内容	除了业务要有一定水准的学术修养背景外，获得“专门士”称号者，在就业单位的工作内容是否与所学的科目有关也很重要。
③ 报酬	拥有与日本人同等金额以上的报酬
④ 企业的实际情况	公司的经营基础和业绩的稳定等

※1 含短期大学和研究生院(大学院)。但是，不含别科生、旁听生、科目履修生以及研究生。

※2 仅限取得专门士称号者。

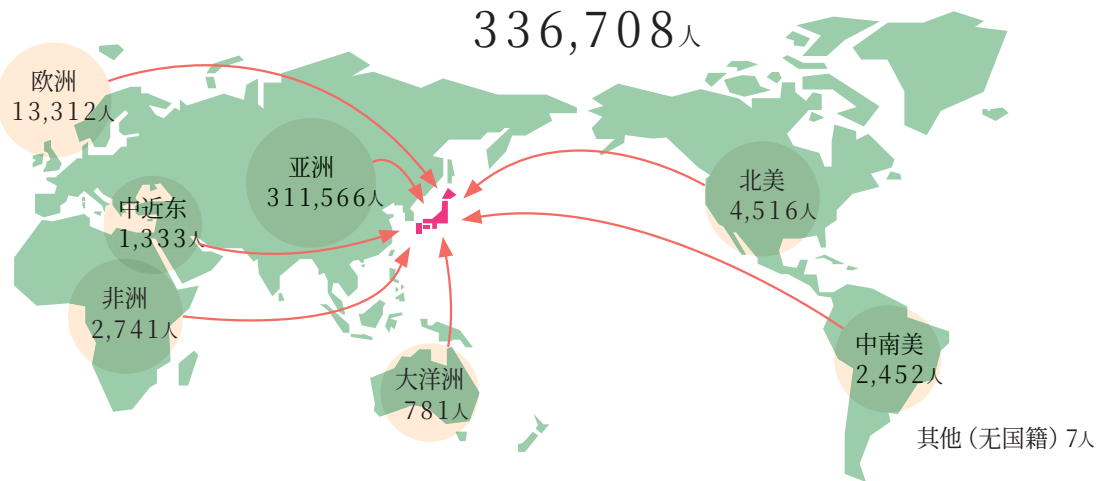
※3 必须由学校进行推荐。

※4 只要满足一定条件毕业后第2年也可进行就业活动。
 条件等详细要求请咨询地方出入境在留管理局。

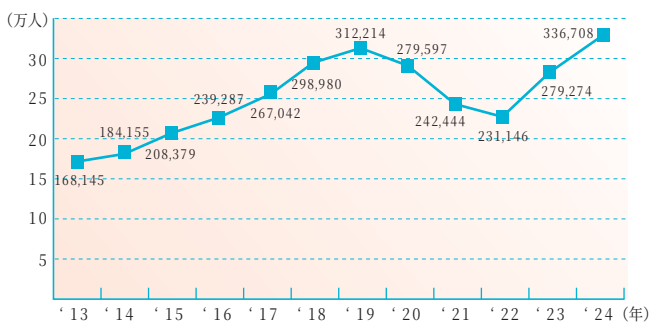
统计

■ 日本的外国留学生人数

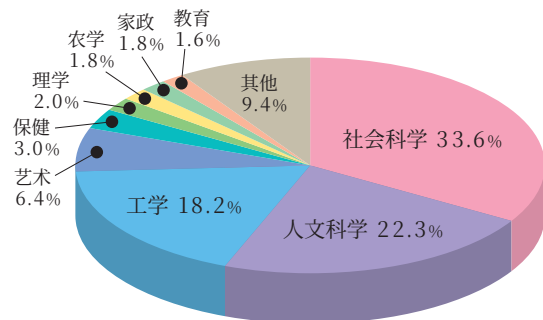
截至2024年5月1日



■ 外国留学生人数推移 (截至各年5月1日的留学生人数)



■ 各专业领域的外国留学生百分比(高等教育机构)



■ 各在学阶段的外国留学生人数

		国立	公立	私立	合计
在学阶段	研究生院(大学院)	34,411	2,176	21,628	58,215
	大学(本科)	10,844	1,719	74,858	87,421
	短期大学		2	3,263	3,265
	高等专门学校	504	0	2	506
	专门学校	0	52	76,350	76,402
	准备教育课程	131		3,527	3,658
	日语教育机构		100	107,141	107,241
合计		45,890	4,049	286,769	336,708

■ 各国籍(地区)留学生人数

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

出处: 2024年度外国人留学生在籍情况调查(JASSO)

■ 高等教育机构数

	国立	公立	私立	合计
大学				
研究生院(大学院)	85	92	492	669
大学(本科)	81	100	604	785
短期大学	—	14	278	292
高等专门学校	51	3	4	58
专门学校	8	174	2,476	2,658

※ 私立大学包含广播大学。

出处: 2025年度学校基本调查(文部科学省)

※截至2025年5月1日

外国人留学生在籍情况调查(JASSO)
<https://www.studyinJapan.go.jp/ja/statistics/enrollment/>



校园日记

留学生每天过着什么样的生活呢？
为了回答大家的疑问，让我们前往一窥前辈们的学生生活，
并倾听这些朝着梦想努力的留学生们的心声！



东北大学 工学系 机械智能和航空工学科
国际机械工学课程（国际共修型课程）3年
Avin（印度）

我决定去日本留学是受我父亲的影响，他是一名日语翻译。在第一次访问日本时，我获得了各种体验。我被日本人的思维方式、对他人的尊重，以及追求细节的姿态所吸引，并开始寻找日本的大学。其中，拥有下一代辐射光设施“NanoTerasu”的东北大学对我很有吸引力，于是我申请了国际机械工学课程。

迄今为止，我的人生旅途不仅在STEM（科学、技术、工学、数学）方面，还在各种领域，



充满了刺激的经验。尤其是在这里仙台的生活非常美好，让我在被大自然环绕的街道上，一边骑车或散步，一边体验宁静的氛围。此外，这种国际化环境也让我自身得到成长，让我能够从不同的角度思考，并与来自世界各地的人们产生关联。

将来，我希望在工学领域为日本和印度两国做出贡献，成为连接两国的桥梁。留学日本是我人生旅途的转折点，我很期待这个旅途的下一个目的地。

一天的生活

8:00 起床

早晨起床后的第一件事是冲咖啡。收拾打扮后，骑车前往校园。

9:00～ 上课、研究

课程较少，主要以在研究室研究为主。

13:00 午饭

午饭几乎都在大学的自助餐厅吃。又便宜又近，所以很方便。菜单经常更换，还可选择素食和清真食品。

14:00 在大学打工

在服务站担任AA（行政助理），为留学生在日本的生活提供支持。此外，还担任负责量子计算实验的RA（研究助理）。

15:00 学习

在咖啡馆或图书馆写报告、或攻克课题。日本的大学校园里有很多不错的学习场所。

18:00～ 小组活动和晚饭

作为东北大学留学生协会（TUFSA）的负责人，我召开会议，以企划和讨论文化交流活动。之后，在睡前会与朋友一起吃晚饭、逛街或读书。



神户大学 国际文化化学研究科
郭梦宇（中国）

我在大学时主修日语，并始终全力以赴地学习。大三时，我凭借努力获得了公费留学日本的机会。我的第一个留学地是京都，这座城市承载着深厚的日本文化底蕴。在这里，我参观了清水寺、金阁寺，漫步街头，常常能见到身着和服的人悠然穿行。鸭川边，我邂逅了弹奏乐器的街头艺人，以及牵着宠物散步的行人，这一切都让京都的韵味更加鲜活。

随后，我来到神户，这是一座现代感更强的城市。这里的海岸线上飘荡着悠扬的爵



士乐，夏夜的天空被花火大会点缀得璀璨绚烂。与京都的古韵不同，神户带给我的是一种魅力。

未来，我希望成为一名日语教师，把我在日本的所见、所学、所感的美好，传递给我的学生，让他们也能感受到这份独特的幸福。

一天的生活

7:00 起床，早餐

由于我的学校在山上，我需要早起来准时到达学校。

9:00 上课，研究

我会在研究室进行我的研究，经常能遇到其他来学习的同学。

12:00 午饭

我会去大学的生协买便当吃。

18:00 回家，晚饭

坐了一天，我可以步行下山回家作为锻炼。

20:00 和朋友聊天

我住在宿舍，晚上大家会聚在一楼聊天。

23:00 睡觉

我在睡前会和家人视频通话。

ampus Diary



ECC国际外语专门学校 日语学科
Kelly (印度尼西亚)

我从小学开始就对“教育”很感兴趣，我想把自己学到的知识传授给别人，因此想到了出国留学。我尤其对日本的教育、教养和技术开发很感兴趣，为了实现自我成长，决定了去日本留学。

刚来日本时，什么都不懂，日语也完全不懂。但是，在家人、老师和伙伴等的支持下，我逐渐变得有自信了。由此，让我得以挑战参加演讲比赛和发表竞赛，并获得了最优秀奖和优秀奖。

此外，我还挑战参加了全国专门学校日语学习辩论竞赛，让我感受到了巨大成长。

将来，我希望建立一个能让许多人都能接受优质教育的制度。为此，我想进入大学，积累各种学习经验，并与许多人分享知识和想法。我希望有一天，能在印度尼西亚建学校，为国家的发展做出贡献。



一天的生活

6:30 起床、早饭、预习

我喜欢早起，一边听音乐，一边做早饭，享受悠闲的早晨时光。

8:30 ~ 上学、上课

9点开始上课，学习语言知识、阅读理解和听力等。有时候也会有发表。

13:30 午休

偶尔会自己做午饭，但也经常和朋友在外面吃饭。

14:00 ~ 打工

参加了以大阪府内的高中为对象举办、名为“全球体验”的教英语项目。

17:00 回家、做运动

有时，会在家里运动，或到附近的公园散步。

20:00 复习、自由活动

如果有学校需要复习的内容或有作业要做，就会在这个时间做，但也会在这个时间做自己喜欢的事情。会给家人打电话，或与朋友玩游戏。

22:30 睡觉

不要忘了充分睡个好觉！(^ ω ^)



辻烹饪师专门学校 糕点制作技术管理学科
金 秀贞 (韩国)

我是为了成为能制作美味精美甜点的甜点师而来的日本。我在韩国的大学毕业后，还在国外实习过，所以我的留学生活开始得比周围的人要晚。因此，起初我有时候也会担心这个选择是否正确。但是，学习日语的1年以及在糕点制作学校度过的2年，对我来说是非常有意义的时光。

我就读的辻烹饪师专门学校在韩国也很有名，这所学校对于想成为甜点师的人来说非常受欢迎。每天从上午9点开始，一直到下午4点，学习糕点相关知识。一年级的時候，为了获得糕点制作卫生师许可证，



还学习了卫生相关的课程和经营管理。

另外，除了学校课程以外，还可以挑战参加竞赛和比赛。我也在2年内参加了各种竞赛和比赛，并在老师的指导下取得了不错的成绩。今年春天，我将在东京就业，因此毕业后我将去东京。但也有许多留学生会立即回国就业或创业。路有很多，所以如果有人在犹豫是否要去日本留学，那我想对他说，请务必挑战一下！

如果担心费用，那这里有各种奖学金制度，请好好尝试使用。



一天的生活

7:30 准备上学

淋浴后，检查白大褂、成套设备、教科书，然后步行去学校。

9:00 ~ 上午实习

12:10 午休

由于学校没有食堂，所以会吃自己做的盒饭或从便利店买来吃。在一整天都是实习做面包的日子，会在上课时制作午饭，大家一起吃。

13:10 ~ 下午实习

半天实习时是课堂听讲。

16:40 ~ 自主练习

有考试或比赛时。

18:30 ~ 自由活动

平时会用黄油奶油练习挤花和抹面，用Nerikiri (日式糕点) 练习包馅。有全国大赛的时期则是练习规定课题。

日本留学 Q&A

- Q** ①在小学、初中、高中期间,有几年是在日本的学校就读的
②从日本的高中毕业
③拥有日本国籍和其他国籍的两个国籍
对于上述情况,能否报考外国人入学考试?

A 学校将审查有无报考资格。请在报考前与学校联系,确认有无报考资格。有些学校可能实施的是和日本学生相同的入学考试制度。

Q 身体有残疾。参加入学考试时以及入学后能得到学校的特别照顾吗?

A 身体有残疾的留学生也可以得到学校的照顾在日本学习。根据疾病、身体的残疾状况等,如果希望在考试及入学后得到某些照顾,请在报考前与学校协商。

Q 必须到日本参加入学考试吗?

A 虽然有很多学校在日本实施入学考试,但也有些学校仅通过资料审查就决定是否录取,或者通过网络进行面试,或者在考生的国家举行考试(来日应试的手续请参阅P.28)。

Q 有大学的排名吗?

A 虽然有由各团体按照各自的观点和标准制成的大学排名,但没有日本政府的正式排名。某些学校虽然在这些排名内位居前列,但它并不一定适合你。因此,要通过咨询老师或有留学经验者、阅览JASSO或学校网站收集信息,寻找自己感兴趣或关心的学校。

日本留学的基本信息



日本留学信息网站

<https://www.studyinJapan.go.jp/sc/>



· 学校检索 · 奖学金信息

· JASSO主办 日本留学展等

<https://www.studyinJapan.go.jp/sc/events/>



· 促进赴日留学信息处

可以阅览日本教育机构的宣传手册或日本留学相关的书籍。

<https://www.studyinJapan.go.jp/sc/planning/brochures/studyinJapan-resource-facilities.html>



JASSO Study in Japan SNS



Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092715664950>



Instagram

https://www.instagram.com/JASSO_study_in_japan/



YouTube channel

https://www.youtube.com/@studyinJapan_official



日本留学实用网站

融会贯通 日语生活

(文部科学省)

https://tsunagarup.mext.go.jp/?lang_id=ZH



这是为刚刚开始在日本居住，初次学习日语的外国人，或居住在国外没有机会学习日语的人提供在线日语学习的网站。它被翻译成多种语言，并根据日语水平分为不同主题，在这里可以学到对在日本生活有帮助的日语。



Hirogaru, get more of Japan and Japanese

(国际交流基金)

<https://hirogaru-nihongo.jp/en/>



这是可以从12个主题的相关信息和视频中进行选择并在线学习日语的网站。让日本文化爱好者和作为业余爱好学习日语的人，可以愉快地学习日本相关知识和日语。



生活和就业指南(出入境在留管理厅)

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html



可以确认到能让在日本生活的外国人可以安心生活和就业的基本信息。被翻译成各种语言，还有用简单日语编写的《生活和工作指南》，供将开始在日本生活的外国人使用。



JV-Campus 日本的新在线教育

<https://www.jv-campus.org/en/>



JV-Campus在线提供来自日本国内外各所大学的高质量教育内容。具备语言、商务、IT、艺术、文化等各种领域的课程。无论初级还是高级，都可以选择适合自己水平的课程。如想了解日本的大学都开设哪些课程，请务必参考。此外，还为对日本文化和日语感兴趣的人群提供了丰富内容。



日本国大使馆·总领事馆(驻外使领馆一览表)

https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/over/index.html



在这里可以查看世界各地的日本国大使馆和总领事馆的地址等联系方式和网站链接的一览表。有的大使馆·总领事馆还会发布日本政府(文部科学省)奖学金信息和日本留学相关信息。



日本学生支援机构衷心祝愿大家在日本的留学体验中， 都能受益良多。

独立行政法人日本学生支援机构（JASSO）是文部科学省主管下的团体。

作为学生支援方面具有先驱性的核心机构，综合开展奖学金事业、留学生援助事业以及学生生活支援事业，
在培养肩负未来社会重任、具有丰富人格的创造性人才的同时，
积极致力于推进国际理解与交流。

1

奖学金事业

面向成绩优秀但因经济理由就学困难的日本学生借贷以及发放奖学金。此外，为满足学生的多样化需求，还充实奖学金制度、改善申请手续，提供充实的奖学金相关信息及进行妥善的贷款回收。

2

留学生支援事业

面向留学生等发放奖学金、开展各种留学生交流项目、通过日本留学考试（EJU）等方式来改善入学手续、推动留学有关信息的收集及提供等。

3

学生生活支援事业

为支持各大学等开展的各种学生生活援助活动，收集以及分析与学生生活援助相关的各类有益的活动事例等，并提供相关信息。此外，还通过各种进修事业等，帮助完善大学等的学生服务。



独立行政法人

日本学生支援机构

JASSO Japan Student Services Organization

TEL : +81-3-5520-6111 FAX : +81-3-5520-6121

邮编 : 135-8630 东京都江东区青海 2-2-1

infoja@jasso.go.jp

海外事务所



印度尼西亚 TEL (+62) 21-252-1912

JASSO Japan Educational Information Center, Jakarta
2nd Floor, Summitmas Tower II, Jalan Jenderal Sudirman Kav. 61-62,
Jakarta 12190 INDONESIA
Email : 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>



韩国 TEL (+82) 2-765-0141

JASSO Japan Educational Information Center, Seoul
702 Garden Tower, 84 Yulgok-ro, Jongno-gu, Seoul 03131
Republic of KOREA
Email : jasso@jasso.or.kr
Web : <https://www.jasso.or.kr/>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.Korea>
Instagram : <https://www.instagram.com/jasso.korea/>



泰国 TEL (+66) 2-661-7057

JASSO Japan Educational Information Center, Bangkok
1016/3, 10FSerm-mit Tower, 159 Asok-Montri Rd., Bangkok 10110
THAILAND
Email : info@jeic-bangkok.org
Web : <https://www.jeic-bangkok.org/>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.Thailand>
Instagram : <https://www.instagram.com/jasso.thailand/>



马来西亚 TEL (+60) 3-2287-0812

JASSO Japan Educational Information Center, Kuala Lumpur
A-7-5, Northpoint Offices, Mid Valley City, No. 1, Medan Syed Putra
Utara, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia
Email : enquiry@studyinJapan.org.my
Web : <https://www.studyinJapan.org.my/>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.KL/>
Instagram : <https://www.instagram.com/JASSO.Malaysia/>



越南 TEL (+84) 24-3710-0226

JASSO Vietnam Office
4th Floor, CornerStone Building, 16 Phan Chu Trinh Street,
Cua Nam Ward, Hanoi, VIETNAM
Email : info@jasso.org.vn
Web : <https://www.jasso.org.vn>
Facebook : <https://www.facebook.com/JASSO.Vietnam>

海外事务所开展以下业务。

- 通过电子邮件、面谈、电话及信件等的咨询
- 学校简介、学校要览、日本留学参考书的提供阅览
- 在当地说明会进行信息提供

<https://www.studyinJapan.go.jp/sc/contact/>

