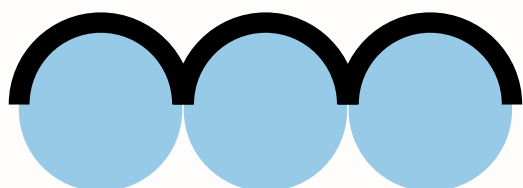




日本留学2025指南手册



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association



目录

日本概况

7

国家简介

8

环境和文化

9

人口分布

10

教育制度

11

学校介绍

12

大学

15

专门学校

16

大学院

18

大学院

20

赴日准备

23

确认留学时间和行程

24

办理签证和相关手续

26

预定机票和住宿

27

入境相关

28

校园生活

29

日本大学生活

30

日本大学生活

32

大学文化

33

留学中的打工

34

日本生活

36

生活成本和预算规划

38

进入日本后的登陆手续

39

移动通信服务

41

租房问题

42

公共交通系统

46

垃圾分类制度

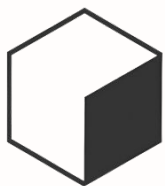
48

公共礼仪与常识

49

前言

- 在考虑在日本学习的时候，我们需要深入思考一系列问题，以明确我们的学习原因和目标：
 - **我去日本的目的是什么？**
 - 我在日本想学习什么？
 - 我计划在日本学习多长时间？
 - 在我在日本的时候，我希望实现什么？
 - 我打算什么时候出发？
 - 我想在日本的哪个地方学习？
 - 我的家人支持我的计划吗？
 - 我现在的日语能力如何？
 - 哪些学校能够提供我所需学习的内容？
 - 我是否符合入学要求？
 - 我计划在哪个学期开始？
 - 在日本的学习和生活需要多少资金支持？
 - 我有足够的能力来完成这个留学计划吗？如果没有，我可以采取哪些措施来完成？
 - 如果我理想中的计划行不通，是否还有其他可行的选择？
-
- 回答了这些问题后，我们会更清晰地制定出自己的计划，也能更清晰地给出咨询建议。



兼职工作(アルバイト)注意事项

- 你是否准备好应对日本的学术和生活费用？
- 你是否核实了你要加入的学校的细节？
- 你是否掌握了基本的日语知识？在日本的大部分地区不使用英语。
- 一般而言，学生在日本留学期间难以邀请家人/朋友来日本。

在日本留学的学生应注意兼职工作限制

注意，许多来到日本的国际留学生因获得误导信息而面临严重的困扰和问题。

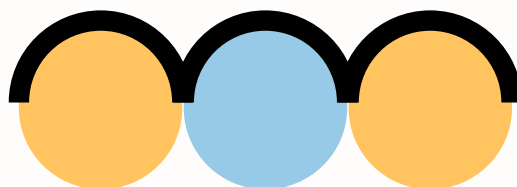
持有学生签证的学生每周可工作最多 **28小时**，学校长假期间**每天最多8小时**。允许的工作类型受限。学生必须首先获得学校的同意，并从最近的地区入管局获得在你居住权益范围外从事活动的批准，才能从事兼职工作。在获得这些批准后，你可以在不影响学业的前提下从事兼职工作。

所获得的收入用于补充你的学术费用和必要的开支。在合法工作时间内可获得的**最高月收入**约为95,000 - 110,000日元。换句话说，仅靠兼职收入是难以支付学费和生活费的。

其次，**流利的日语语言能力**是进行兼职工作的要求。请对这些事项保持极度谨慎。

在日本学习和在日本工作是两种完全不同的事情。 未经必要批准就从事兼职工作，超过允许的工作小时数或在允许范围外工作都会受到处罚和/或被驱逐出境。因此，计划在日本留学的学生应确保有足够的财务背景，以确保在日本的生活和学习顺利进行。

日本欢迎怀抱留学愿望的国际学生。学院和大学旨在培养具有国际竞争力的个人，通过营造一个让海外和日本学生可以互相学习并建立持久联系的学术环境，并让每一个学生都学有所成。



留学日本的基本条件

关于留学签证和财务担保

获得留学签证是前往日本留学的必要条件，你需要在申请时提供财产证明以确保你能够在日本自行负担生活费用。你所需提供的存款和收入水平会根据学费、在日本停留的时间以及其他生活条件而有所不同。此外，你还需要提供资助你留学的人以及资助方式的相关文件，比如你自己或你父母的银行存款证明。
[15万~20万人民币资产证明]

在日本大学学习的要求之一是完成12年的正规学历，包括小学、中学和高中教育。如果你没有完成这12年的学习，你在申请之前需要参加1-2年的大学预科课程。

以上是留学日本的最基本硬性条件。

对于计划跳过语言学校直接进入大学或专门学校的学生，除上述内容之外，我们建议达到下列条件：

- 提供财产证明。
- 满足12年教育经历。
- 拥有日语能力测试(JLPT)N1或N2的水平证书。
- 达到满足日常交流的日语听说水平。
- 大学申请：英语水平证明TOEIC(托业)750分或IELTS(雅思)6.5分



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

阅读建议

日本概况

校园生活

学校介绍

我希望了解日本留学

建议阅读部分

我已经决定到日本留学
不知道选择什么学校

建议阅读部分

学校介绍

校园生活

日本生活

赴日准备

我已经选好学校
接下来该如何准备赴日生活

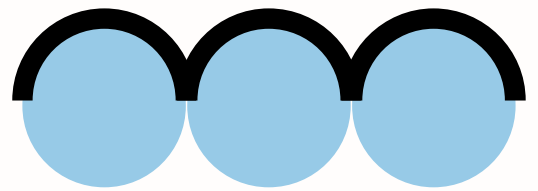
建议阅读部分



01

日本概况

请通过以下章节再次了解日本吧~



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

10 QUICK FACTS ABOUT JAPAN

日本人获诺贝尔奖的人数

27人



联合国负担费

3位



在日本学习的留学生人数

约 300,000人



国民总收入

3位



列入 QS World University Rankings 2020 TOP1,000 的大学

41大学



产业用机器人运转台数

2位



世界遗产数量

23个



全球和平指数

9位



平均寿命

1位



汽车出口量

2位



参考：●KIDS外务省「世界各種教育留学排名」(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/kids/ranking/index.html>)
●Global Peace Index 2019 ●UNESCO World Heritage List (<https://whc.unesco.org/en/list/>) ●2018年度外国人留学生在籍状況調査 (JASSO)

环境与文化

茶道



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。

日本被大海和群山环绕，在春夏秋冬可以享受各种不同的自然景色。

三子合掌造 (白川乡) ©Koichi_Hayakawa



Culture



弥彦神社 桐扑场 ©弥彦村

Nature



新仓山浅间公园 (患灵塔) ©富士吉田市

Safety

东京站 ©Mitsunori Egawa



Food

寿司



新干线

日本即使从世界范围上来看也是犯罪少、经济富裕的国家。留学生也可以安心学习。

被列入联合国教科文组织非物质文化遗产的和食，选用四季时令食材，烹制出色彩缤纷的健康菜肴，引起了全世界的关注。



拉面

人口分布

数据统计

2022年5月，人口总数约1.25亿人，比上年减少73万人，居世界第11位。65岁以上老龄人口数3627万人，占人口总数29%。

三大都市圈

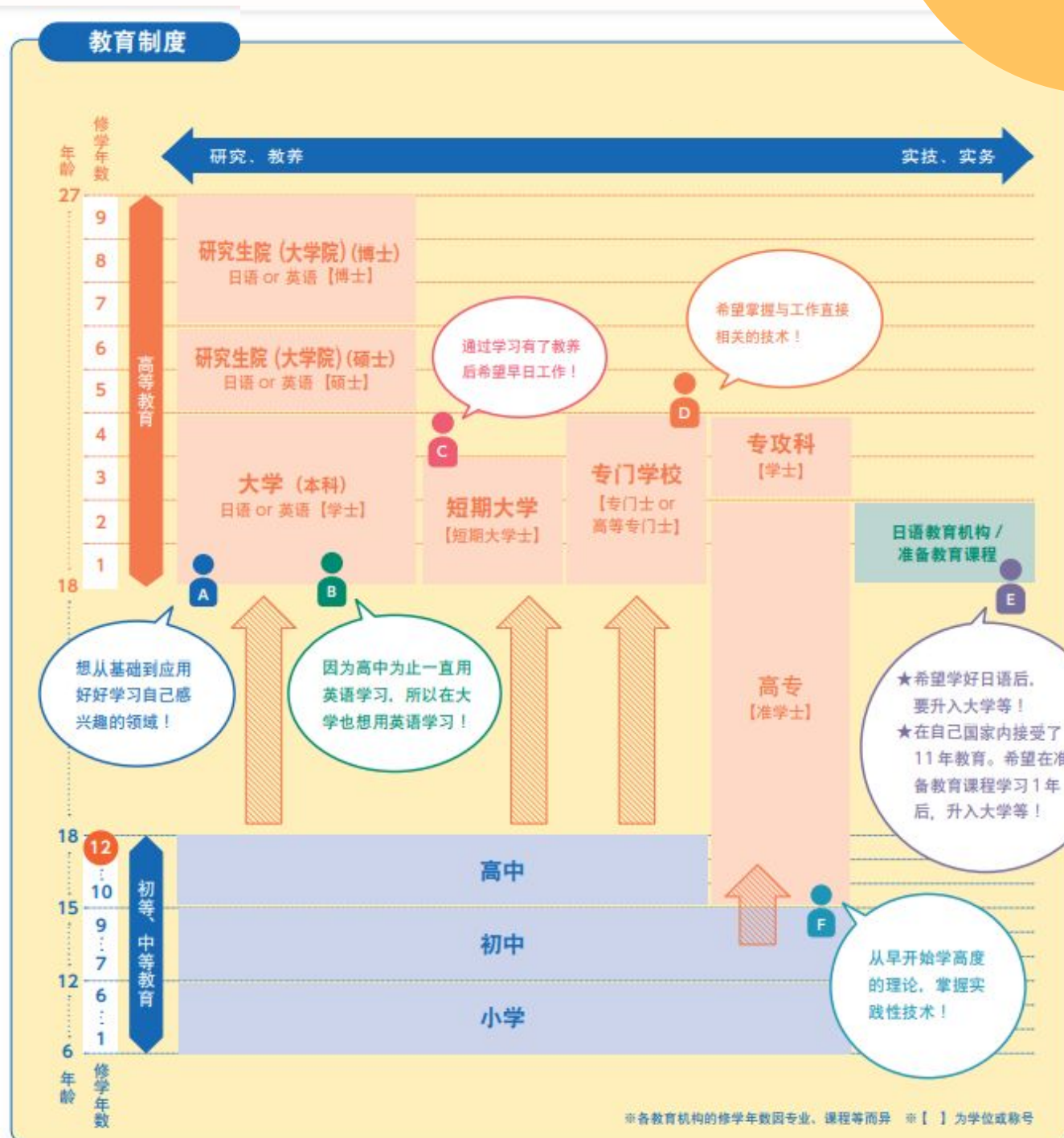
人口分布地区差异较大，全国超500万人口的都道府县有9个，人口超过100万的城市有12个。
东京、大阪、名古屋 被称为3大城市圈，三大城市圈50公里范围内人口占总人口的50%。

在日本生活的外国人数据

截至2022年6月为止，日本出入国在留管理厅统计，不含短期签证（如旅游、商务、探亲签证等），在日本持有中长期在留资格的外国人总数2,961,969人，同比上升201,334人，占日本总人口比例的2.37%。

同时，在日本持有中长期在留资格的中国人总数798,764人。

日本教育制度



- 日本的高等教育是从小学6年、初中3年、高中3年, 合计12年教育后开始的。
- ◆●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的第12年的课程。
- 若在日本以外的国家的课程修完未满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。

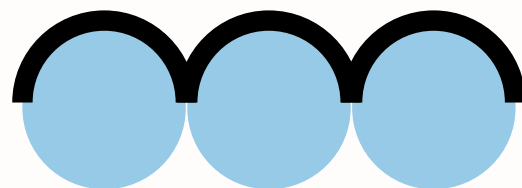


02



学校介绍

You can enter a subtitle
here if you need it



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

日本語学校



学制	1年~2年制度
入试方式	面试
其他要求	12年教育经历、日语能力水平、经费支付能力证明
开学时间	1月，4月，7月，10月（某些语言学校不开设1月和7月生）
成绩评定	根据学校不同，成绩判定方式不同
社团活动	不设置社团活动，根据学校不同设置各种文化活动

关于出勤率：

出勤率是语言学校学生在学习生活中的关键指标，它直接影响签证续签和未来的升学、就业机会。低出勤率可能导致警告、退学，甚至签证被取消。请各位同学一定要谨记，语言学校出勤率的重要性，一定要重视起来！

日本高等教育学校介绍



大学

日本的大学作为学术知识和研究的中心，强调广泛的学科涵盖。入学要求通常包括EJU和日语能力测试。

毕业后，日本的大学文凭可获中国学信网认证。

大学生在就业市场上的机会，因专业、经济情况和求职努力而异。大学的侧重点在于学术研究和学科知识的深度与广度。



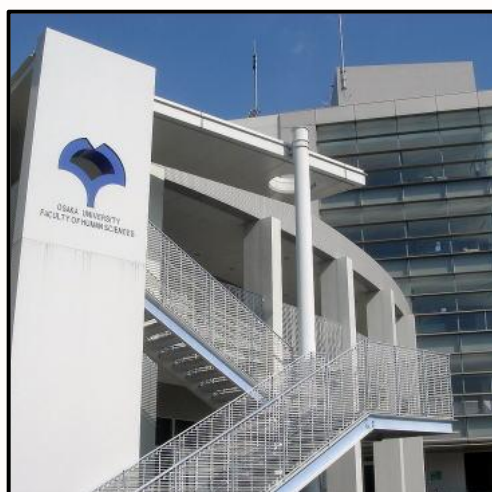
专门学校

专门学校在日本教育体系中强调实际技能培训，如艺术、设计、时尚、料理等，旨在提供职业准备。

入学要求因学校和专业而异，通常为入学考试和日语能力测试。

毕业生在特定领域内找到工作的机会较高，但也可能面临激烈的竞争。专门学校的特点在于实际技能培训和职业技能的磨练与应用。

学制为**两年**，两年的学费在**230-260万**日元左右。



大学院

大学院是大学内的研究机构，专注于提供更深入的学术研究和专业领域的培养。

入学要求通常需要本科学位，具体要求会因专业和学校而异，一般为日语能力证明和研究计划书。

毕业生在学术界和研究机构中找到职位的机会较高，但在其他领域的就业可能会受到限制。大学院的特点在于学术研究和专业领域的深入探索。

毕业后，日本的修士文凭(同等与研究生学位)可获中国学信网认证。

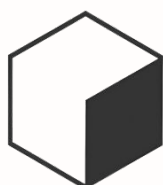
留学生该选择哪种高等学校？

以下是三种不同升学路径的 对比表格：

高等学校	学制	入学要求	总费用 (日元)	学历认 证	就业
大学	4年制	EJU及日语能力测试 托福英语能力考试(TOEFL)	国公立215万左右 私立300万~500万	可认证	一般
专门学校	2年制	入学考试及日语能力测试	230-260万	暂不可认证	容易
大学院	2年制	研究计划书及日语能力测 试 普遍要求本科学历	国公立150万左右 私立200万~260万	可认证	相对困难

*学费数据取总体平均值, 仅供参考

高能提示！在选择日本的留学路径时，并没有绝对的“更好”或“更高级”之分，而是要根据每个人的独特情况和留学目的来决定何种选择最为适合。如果你渴望深入学术领域，追求广阔的知识与研究，大学提供了多元的学科选择与学术研究的平台。而如果你偏好实际技能培训，专门学校将为你提供精湛的职业技能，使你更好地迎接职场挑战。大学院则适合那些追求深入学术研究，投身于前沿领域探索的人。



一般社団法人
日中国際文化教育交流協會
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

日本大学



学制	本科期间4年(医学专业除外)
入试方式	EJU考试(留学生考试)及校内考笔试和面试
其他要求	12年教育经历、日语能力水平、英语能力水平
开学时间	大多数大学在4月开学
成绩评定	平时成绩+平时作业+期末成绩
社团活动	有一定的学园祭、社团活动、体育比赛等。

日本留学试验(EJU)旨在帮助有意前往日本留学的考生 评估自己的日语能力和基础学科知识。每年6月和11月举行的这一考试涵盖了日语、理科、综合科目和数学四个科目。通过EJU, 考生能够在申请日本大学时展示他们的语言和学科能力, 目前有 600多所大学将EJU作为本科入学审核的考核标准。这一全面的考试内容将为考生的留学申请提供有力的参考依据。

专门学校



学制	2年
入试方式	校内考笔试和面试
其他要求	12年教育经历、日语能力水平
开学时间	大多数大学在4月开学
成绩评定	平时成绩+平时作业+期末成绩
就业优势	课程包含就职培训，在校内期间提高学生的职场能力

部分专门学校与企业合作展开合作。合作形式多样，包括学生实践项目、科研合作和就业合作，促进实践能力、教学水平提升，助力科技发展和顺利就业。















专门学校

什么是专门学校？

日本的专门学校是日本承认的高等教育机构，不同于大学和大学院，其旨在提供职业教育所需的知识、技能和技术。在日本全国约有3,000所不同学科的专门学校，分为专门课程、高等课程和一般课程，留学生一般选择专门课程。

这些学校主要教授职业所需的知识、技能和学习技能，帮助学生获得专业资格，培养实际工作能力。课程设置一般为2年制，毕业可获得“专门士”资格，同时还提供研究所的考试资格。尽管在中国不被认可为正式学历，但对于计划在日本就业的人来说，这无疑是最好的入学选择。

专门学校的部分专业

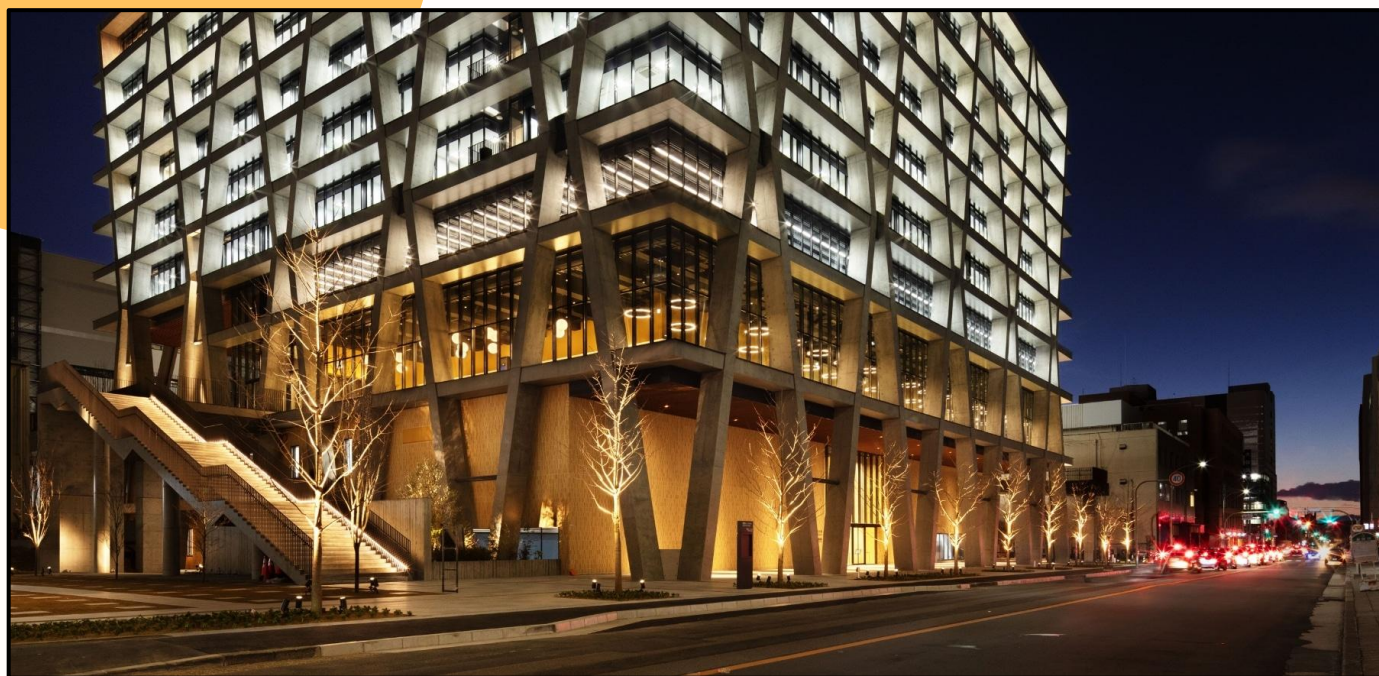
	建筑、土木工程		IT、电子、机器人
	美术、设计、摄影		商科、经营、会计
	医学生物		酒店、观光
	介护福祉		动漫、漫画、游戏 ✦
	料理、烘焙		服装、时尚设计
	音乐、舞蹈、表演		汽车

注意！ 我们强烈建议在选择专业前再次检查所选专业是否在「技術・人文知識・国際業務」或「特定技能」在留資格的就業列表上。

这将关乎到你在就业时的签证获取情况。

请与我们联系以获得专业咨询建议。

大学院(修士 / 硕士)



学制	2年
入试方式	校内考笔试和面试
其他要求	研究计划书及日语能力测试 普遍要求 本科学历
开学时间	大多数大学在4月开学
成绩评定	平时成绩+平时作业+期末成绩+研究项目
申请难点	确定研究领域, 撰写研究计划, 寻找教授并套磁

选择导师时需考虑多方面因素: 研究方向是否契合、满足招生条件、实验室人员结构、教授年龄和职称、国籍关系等。但即使综合考虑, 选定导师并不意味着确保录取, 因每年计划变化。需通过交流或询问确认导师的招生计划和意向。



03

赴日准备

做好赴日的准备计划是留学日本的基础~



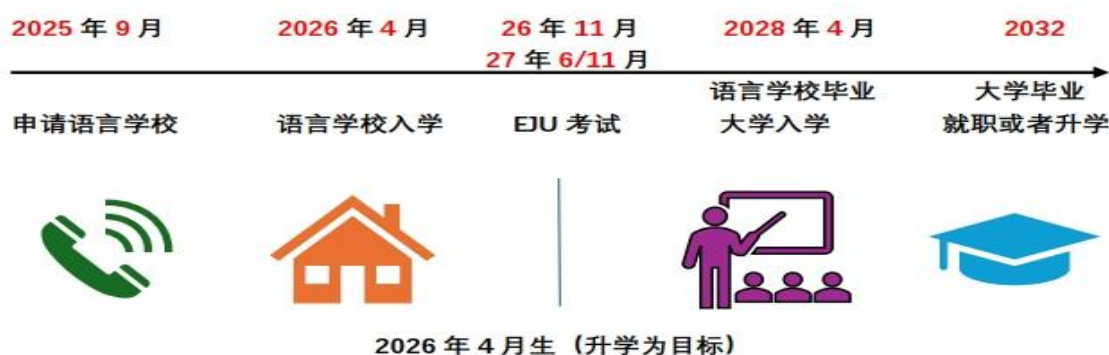
一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

确认留学时间和行程

接下来我们将以大部分留学生的入学路径为例子，去做一系列的留学时间规划表。

*语言学校入学时间一般为4月/10月。我们建议在入学时间的7个月前做好入学申请准备。

在有N3/N2水平的基础下，就读一年语言学校的情况：



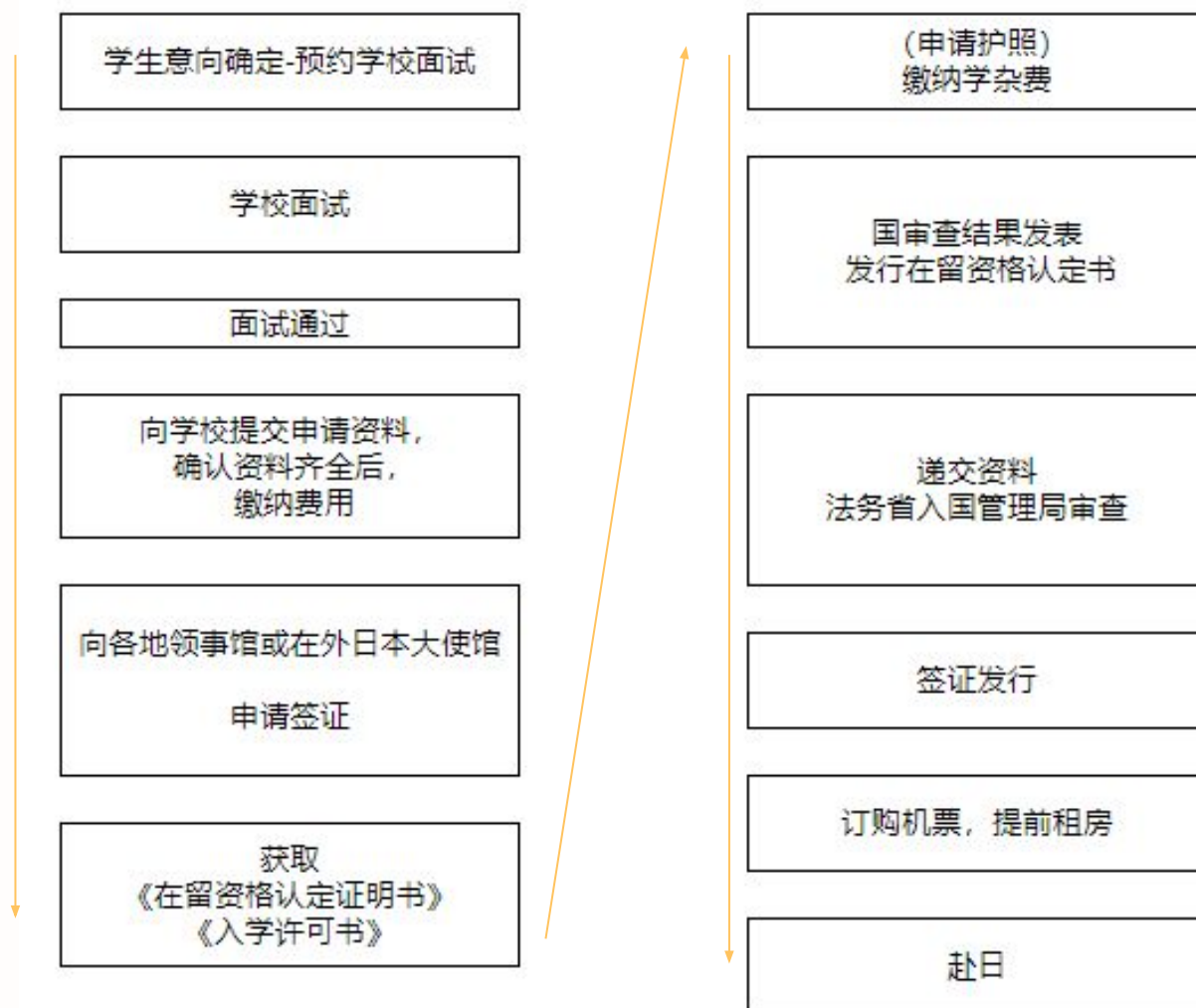
关于语言学校：我们建议在日语未能达到流畅交流的水平之前，先报读**1年半~2年半**的语言学校课程，以此来适应日本的生活习惯与交流文化。若日语已经达到流畅交流及学术交流的水平，我们建议直接就读高等教育学院。

关于留学日程 规划的更多 详情，请联系我们详细交流。

确认留学时间和行程

以下为从申请学校到入境前的流程图

*语言学校入学时间一般为4月/10月。我们建议在入学时间的7个月前做好入学申请准备。



办理签证和相关手续

在收到您的学杂费后，学校将向移民局提交您所需的学生签证资格证书(COE)申请。COE的发放通常需要1至3个月的时间。在获得学校提供的资格证书后，您需要携带原件文件和以下材料前往日本驻中国大使馆或领事馆，申请留学签证。

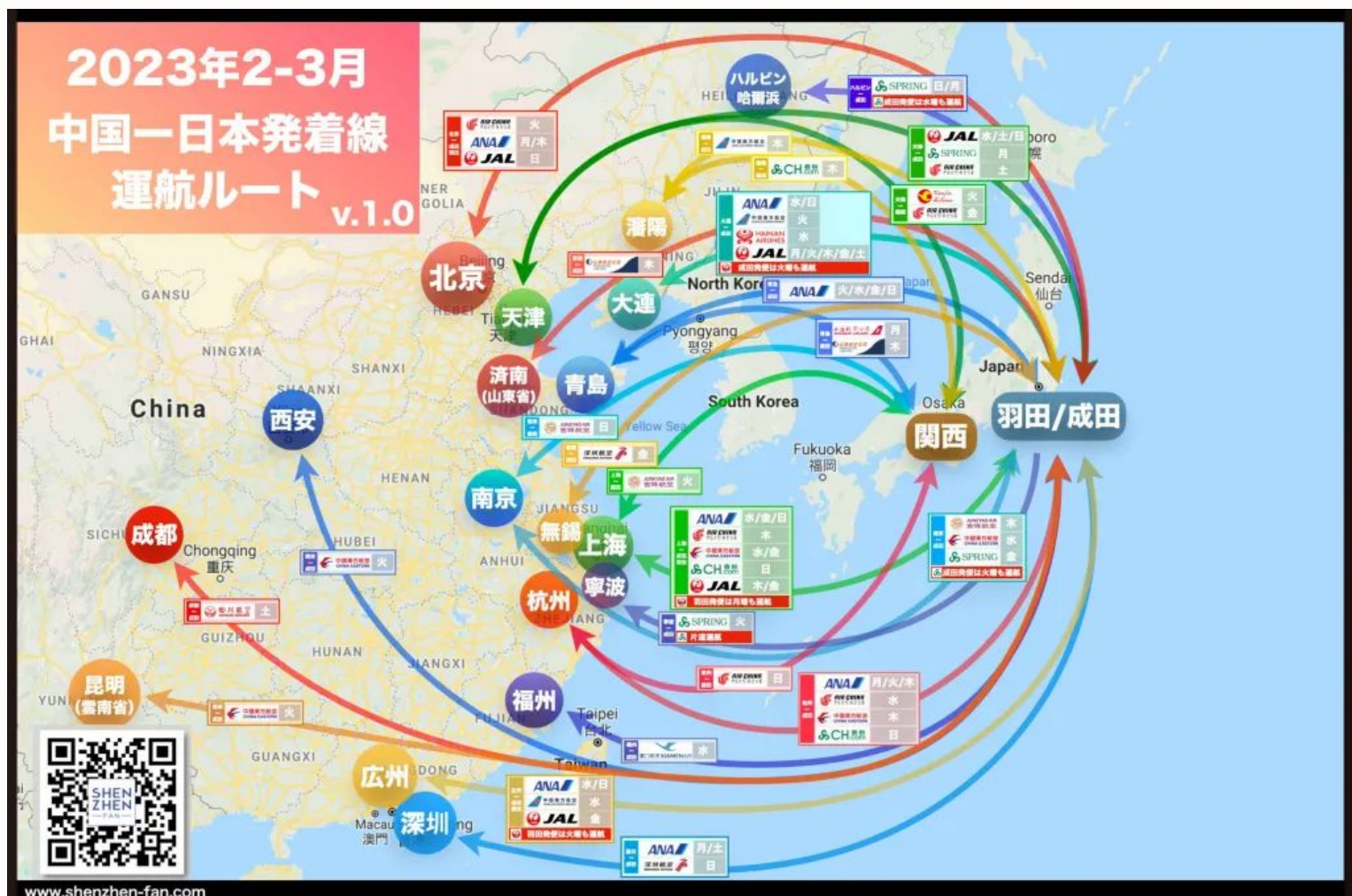
*留学签证申请在全国地区均有制定代办机构

	有效护照
	日本入境签证申请书
	大一寸证件相一张(三个月内免冠近照, 底色不限)
	[在留资格认定证明书]原件及复印件
	身份证及户口簿原件及复印件(包括所有内容 页)
	暂住证或居住证复印件(户口为广东, 广西, 福建, 海南以外的)原件及正反面复印件
	问答表
	毕业证明书
	日语能力相关证明资料
	经费支付人的在职证明, 纳税证明以及工作单位的营业执照
	经费支付人资产的相关证明资料

预定机票和住宿

中日航班：当前中日间的航班逐渐增多，您可根据所在城市 选取适宜航班。请确保已购买有效的单程机票，出行前核实航班时间，并提前到达机场办理登机手续。东京有羽田机场与成田机场两座不同的国际机场，请出发前核对您的目的地机场信息。

住宿：住宿安排：抵达日本后，您可以提前 预订住处，也可以选择短暂居住在民宿一到两周，以便过渡，然后再寻找适合的住房。根据日本法律，外国居民入境后的14天内需要在区役所登记住址。



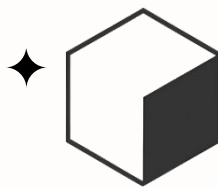
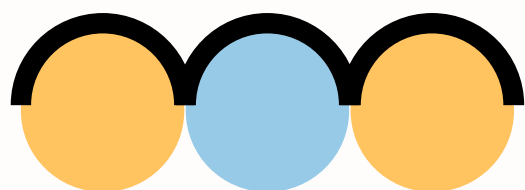
JCICEEA

日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

入境相关

*自2023年4月29日起，进入日本的旅客不再需要疫苗接种 证明或检测(阴性)证明。

- 护照: 务必携带有效护照及过往护照。如果您的最新护照有效期较短, 建议在申请签证前更新护照, 因国内更新时间短且手续简单。带上旧护照是因为其中可能有有效签证。
- 签证: 确保最新护照上有有效签证。
- Visit Japan Web 登录填写: 详细信息请参考相关指南。
- 证件照: 准备数张40x30毫米的免冠证件照, 用于申请和更新在留卡。
- 印章: 推荐提前在国内刻制好印章, 许多场合需要使用。关于印章的制作服务, 在淘宝等平台上都有, 价格大约几十到百元。印章的文字可以为护照上的拼音名或是汉字名, 视乎于您是否在在留卡上标注自己的汉字名。
- 签字笔: 入境日本时, 您可能需要一支可靠的签字笔填写表格。
- 移动网络: 日本的机场和公共区域通常提供免费无线网络。如需保持连网状态, 建议您开通国际漫游, 出发前请与移动运营商确认漫游服务情况。
- 资格外活动许可申请书: 如果您希望在学习的课外期间进行兼职工作, 您可以在入境的同时提交申请书。
- Visa/MasterCard信用卡: 建议在国内提前申请一张海外信用卡或者对应附属卡。



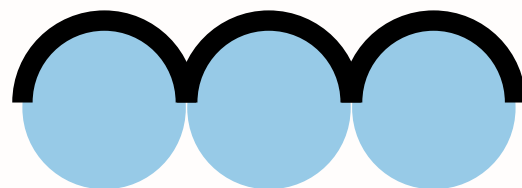
一般社団法人
日中国際文化教育交流協會
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association



04

校园生活

本章节将围绕日本的高等教育学校的
校园生活作相关介绍



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

日本大学生生活

想知道前往日本留学后会有怎样的大学生生活吗？从学校的年度活动到课程和课外活动，让我们提前了解一下“这就是日本大学！”的亮点，从而更具体地了解日本大学留学的情况吧！这次，我们总结了大学生生活的9个独特亮点。让我们一起来看看吧！

亮点	内容
亮点① 学年从4月开始	<p>与一般的9月开学时间不同，日本的学年从4月开始。近现代以来，为了与国家的会计年度相符，日本的学校学年为每年4月到次年的3月。</p> <p>另外，4月也是樱花季节。与盛开的樱花一起迎接新生活，感觉格外美好。</p>
亮点② 三个长假	<p>日本的大学有三个较长的假期。首先是春学期结束的暑假（9月至10月），大约持续一个半月至两个月左右。接着是寒假（12月底至1月初）。与年末年初、新年相符，大致有两周的时间。最后是秋学期结束的春假（2月至3月）。拥有两个月的假期，是最长的假期。</p> <p>许多日本学生常常利用长假期来考取驾照、旅行或实习。留学生们也可以充分利用这些假期，过一个充实的假日。</p>
亮点③ 入学典礼和毕业典礼的 服装有所不同！？	<p>在日本，入学典礼和毕业典礼要穿正式的服装。4月的入学典礼上，许多人会穿黑色或深蓝色的西装。而在3月的毕业典礼上，男性通常会穿西装，而女性则更倾向于穿和服。</p>

课程和学业安排

亮点	内容
亮点④ 授课时间	日本的大学一天通常有大约6节课，每节课大约90分钟。与世界上其他大学相比，课程时间较长。同样，同学们可以选择自己感兴趣的科目，参加选修课。
亮点⑤ 研讨制度	研讨是“研讨会”的缩写。它是小班授课的形式，少数学生与指导教授一起进行研究活动。通常，日本的大学生在成为三年级学生后会参与研讨。通过研讨，学生能够确定自己感兴趣的研究主题，与教授、学长和学妹进行讨论，并展开研究活动。最终，在大四时，他们会以毕业论文的形式展示研究成果。这种课程非常强调学生的主动性。此外，如果将来想要进入研究生院，这种经验也将对研究活动有所帮助。
亮点⑥ 从大三开始就业活动	在日本的大学生通常会在就读期间开始进行就业活动。一般从大约大三的夏季开始准备求职。到了春季，你会在校园里看到穿着黑色西装的求职者。这种场景也成了校园的一道风景线。大多数日本学生会在毕业前决定自己的就业去向。
亮点⑦ 学园祭	如果经常看日本动画或者电视剧的人，应该不会对学园祭感到陌生。学园祭是每年由学生主办的盛大活动。主要在秋季举行，通常持续3到4天。学生们会开设摊位售卖食物，进行舞台表演，还会有自由市场、展览会等一系列活动。不仅学生，校外的人也可以参加，因此校园在这段时间会变得热闹非凡。对于留学生来说，也可以以自己国家的学生会名义开设摊位，制作并售卖自己国家的特色料理，所以一定要关注这个活动哦。

课程和学业安排

亮点	内容
亮点⑧ 社团与俱乐部活动	<p>为了让大学生活更加丰富多彩，参加自己感兴趣的社团或俱乐部活动是一个好方法。日本的大学有两种类型的活动，即“社团”和“部活”。社团类似于兴趣小组，你可以根据自己的时间轻松自由地参加。而部活则是为了参加比赛和竞赛等目标而认真训练的团体，相较于社团，部活的活动更为严格和认真。根据自己的兴趣和需求找到合适的活动吧。关于有哪些社团/部活，通常在新学期开始前后，学长学姐们会进行新生招募，所以推荐你多去参加，了解一下。</p>
亮点⑨ 宿舍与独居	<p>虽然日本大学通常附设宿舍，但由于房间数量限制和与学校的距离等原因，一直住在宿舍四年的人相对较少。大多数人会租赁附近的公寓，选择独自生活。如果你想租房，可以通过学校的合作社或外部的租赁中介公司来租房。此外，日本的房间大多没有提供家具和大型电器，所以你需要提前准备好这些。</p> <p>此外，你还可以考虑租share-house来居住，通常share-house都带有全套家具，租期灵活性较强，拎包入住。</p>

日本大学文化

在日本大学文化的探索中，我们可以从不同的视角来剖析其丰富多彩的内涵。首先，从**学术研究**的角度看，日本大学以其卓越的研究环境和强大的学术实力而闻名。这不仅体现在先进的科研设施和充裕的研究资金上，更反映在教师对学术探究的激情和学生对知识追求的热情。

其次，**学生管理文化**在日本大学同样占据重要位置。这里注重培养学生的自主能力和全面素质，不仅在课堂上，更在日常生活中。通过个性化的辅导和职业指导，学生被鼓励成为自己的主人，为未来的职业生涯做好准备。

师生关系文化是日本大学文化的又一个角度。这里，师生之间的互动不仅仅停留在课堂，更是一种知识传承和心灵交流。教师以其丰富的学术背景和渊博的知识为学生们指引前行的方向，而学生们则通过积极的思考和提问来深化自己的学术理解。

校园生活文化也是不可忽视的一部分。日本大学为学生们提供了丰富多彩的课余活动和社团组织，让他们在学习之余能够得到全面的发展。这里的校园设施不仅仅是为了满足学术需求，更是为了丰富学生们的精神生活。

国际化文化在日本大学中也有着鲜明的特点。这里的课程设计和语言环境都充分考虑了国际交流的需求。通过吸引留学生、开展国际合作项目等方式，日本大学正在逐步融入全球化的教育体系中。

综上所述，从学术研究到学生管理、师生关系、校园生活以及国际化等多个角度来看，日本大学文化展现出其独特的魅力。这种文化不仅体现在教育理念和制度上，更深刻地影响着每一位在这里求学的人，塑造着他们的未来。



留学中的打工(アルバイト)

在日本留学过程中,若学有余力,兼职打工也是一个选择,它不仅为生活费提供支持,更能接触社会,提升语言能力,丰富留学经历。

持有学生签证的学生在申请「资格外活动许可」后,每周可工作最多28小时,学校长假期间每天最多8小时。打工的工作类型为除风俗业以外的其他行业。

根据数据统计,国际留学生打工的工种如下:

- 餐饮业 35.0%
- 营业·贩卖(便利店等) 30.2%
- 工厂流水线作业 6.1%
- 助教/研究助理 5.6%

1) 便利店/超市/药妆店 时给:950-1100日元

日本的便利店、超市、药妆店店铺较小,工作量不大且内容简单,主要负责收银、补货、理货。时给是繁华市中心>居住区,夜间>白天。

2) 料理店/居酒屋/快餐店 时给:1000-1200日元

留学生最常见的打工场所,包括各种料理店、居酒屋、快餐店。其中料理店和居酒屋工作比较忙,可以接触到各行各业的人群,时薪高、伙食待遇好。服务生一般要求日语流利对应,通过同事、客人间的交流更能锻炼口语,学习到纯正的日语。

3) 工厂 时给:800-1000日元

工厂的工作非常机械化,只需动手就可以完成,对日语要求不高,适合刚刚赴日的同学。但是由于工厂工作基本没有沟通,无法提高日语水平,所以不推荐长期从事此类工作。

若希望在打工收获工资的同时,也减轻生活费用成本的话,找一个距离学校/住所近,能带走店内废弃食品的便利店兼职工作是一个不错的选择。

在打工的时候,切记确保学习是留学的首要目标。

打工超时对在留资格续签也会造成影响。



兼职工作(アルバイト)注意事项

- 你是否准备好应对日本的学术和生活费用？
- 你是否核实了你要加入的学校的细节？
- 你是否掌握了基本的日语知识？在日本的大部分地区不使用英语。
- 一般而言，学生在日本留学期间难以邀请家人/朋友来日本。

在日本留学的学生应注意兼职工作限制

注意，许多来到日本的国际留学生因获得误导信息而面临严重的困扰和问题。

持有学生签证的学生每周可工作最多 **28小时**，学校长假期间**每天最多8小时**。允许的工作类型受限。学生必须首先获得学校的同意，并从最近的地区入管局获得在你居住权益范围外从事活动的批准，才能从事兼职工作。在获得这些批准后，你可以在不影响学业的前提下从事兼职工作。

所获得的收入用于补充你的学术费用和必要的开支。在合法工作时间内可获得**最高月收入**约为950,000 - 110,000日元。换句话说，仅靠兼职收入是难以支付学费和生活费的。

其次，**流利的日语语言能力**是进行兼职工作的要求。请对这些事项保持极度谨慎。

在日本学习和在日本工作是两种完全不同的事情。 未经必要批准就从事兼职工作，超过允许的工作小时数或在允许范围外工作都会受到处罚和/或被驱逐出境。因此，计划在日本留学的学生应确保有足够的财务背景，以确保在日本的生活和学习顺利进行。

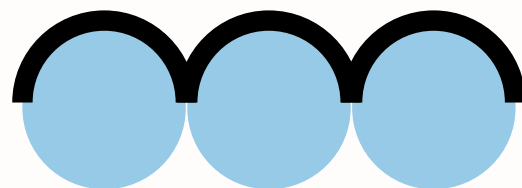
日本欢迎怀抱留学愿望的国际学生。学院和大学旨在培养具有国际竞争力的个人，通过营造一个让海外和日本学生可以互相学习并建立持久联系的学术环境，并让每一个学生都学有所成。



05

日本生活

本章节将围绕日本生活的各个方面展开讲解



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

初次到日本生活的几大 难点



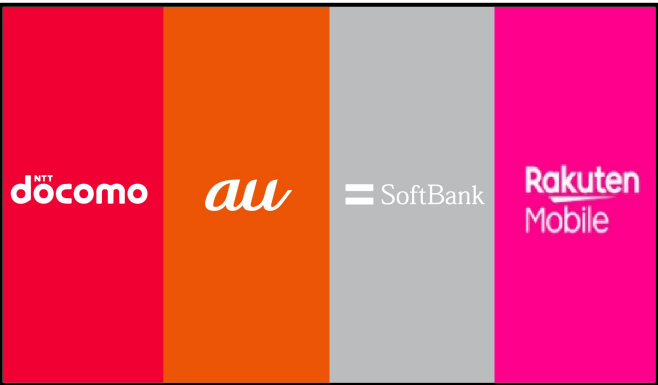
生活成本

预估好在日本的生活 费用, 对生活预算有事前准备。



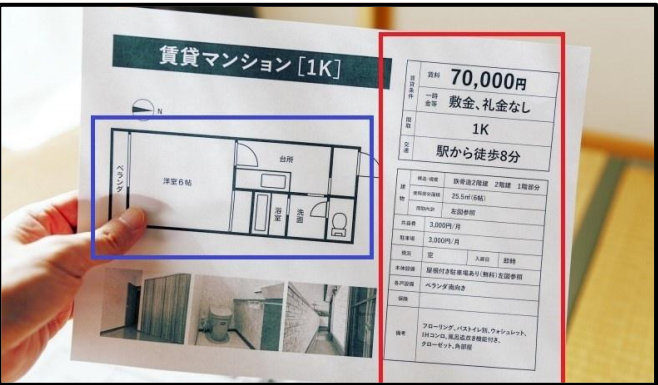
登陆手续

登陆手续详细讲解，为你打破老生常谈的“在留卡住所-银行账户-手机号”无解循环。



移动通信服务

日本市场的移动通信服务介绍。



租房

如何选择租房,租房费用的估算~

注意：在日本生活与旅游截然不同。建议你在抵达日本时，根据当地法规进行住址登记，以避免未来可能的麻烦。

日本生活成本

我们将以大阪为例，为您列举在日本独居生活所需生活费用。

在日本独居生活所需的生活费用因居住地区而异。例如，若在东京居住，房屋费用和物价会与大阪相比较，生活费用就会增加。然而，在九州、四国、东北等地方生活可以稍微节省生活费用。

01



手机通信费用

根据电信公司和套餐而定，每月通常在2000-6000日元之间。

02



住房房租及水电煤气

根据房型面积和用量而定，大阪市内房租大约为4-7万日元之间，水电煤气(水道光热费)一般单人用量为7000-8000日元左右。

03



交通费

在大阪一般市内通勤，在只使用一种交通工具的情况下，每日交通费为400-500日元，既每月12000-15000日元左右。

04



外出用餐及食品

视乎个人对用餐要求不同而改变，普通餐厅的就餐费用为900-2300日元不等。超市食品物价除水果外，零售价格与北上广深国内城市大致相同。



总必要生活费预估

综上所述，最基本的生活费支出总额为每月9万~13万日元。我们建议抵达日本之前，至少准备半年的必要生活费(55万~65万日元)

上述的必要生活成本估算为在大阪的一般生活品质标准下的估算；若您对居住条件，食物品质及生活娱乐有较高的要求，所需生活费用可能会更高。

日本生活成本

我们将以大阪为例，为您列举在日本独居生活所需生活费用。

在日本独居生活所需的生活费用因居住地区而异。例如，若在东京居住，房屋费用和物价会与大阪相比较高，生活费用就会增加。然而，在九州、四国、东北等地方生活可以稍微节省生活费用。

01



手机通信费用

根据电信公司和套餐而定，每月通常在 2000-6000 日元之间。

02



住房房租及水电煤气

根据房型面积和用量而定，大阪市内房租大约为4-7万日元之间，水电煤气(水道光热费)一般单人用量为7000-8000日元左右。

03



交通费

在大阪一般市内通勤，在只使用一种交通工具的情况下，每日交通费为400-500日元，既每月 12000-15000 日元左右。

04



外出用餐及食品

视乎个人对用餐要求不同而改变，普通餐厅的就餐费用为 900-2300 日元不等。超市食品物价除水果外，零售价格与北上广深国内城市大致相同。

05



房产价格

日本房产均为永久产权，市内全新公寓价格为3000~8000万日元，全新一户建价格为3000~6000万日元。获得长期身份后可申请 20/30 年零首付低利息贷款购房。

上述的必要生活成本估算为在大阪的一般生活品质标准下的估算；若您对居住条件，食物品质及生活娱乐有较高的要求，所需生活费用可能会更高。

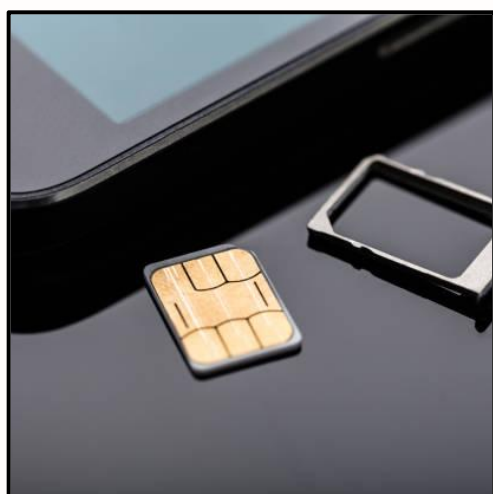
进入日本后的登陆手续



在留卡

领取在留卡：向入境检查官出示你的签证后，你会需要等待领取在留卡，在留卡是外国人在日本居住必要的身份证件，会标记你的姓名，出生年月，国籍与在留资格。

登记居民住所：入境后首次领取在留卡时，由于你在日本没有确定的住所，住址栏填写为「未定」，日本法律规定，在入境后的 14 天，外国居民必须前往固定住所所在的区政府登录地址，登记时，需要携带相应的证明材料和在留卡，区政府部门的工作人员会将更新后的地址打印于在留卡的反面，当住所更换时，需要在14天内更新你的在留卡地址。



手机卡

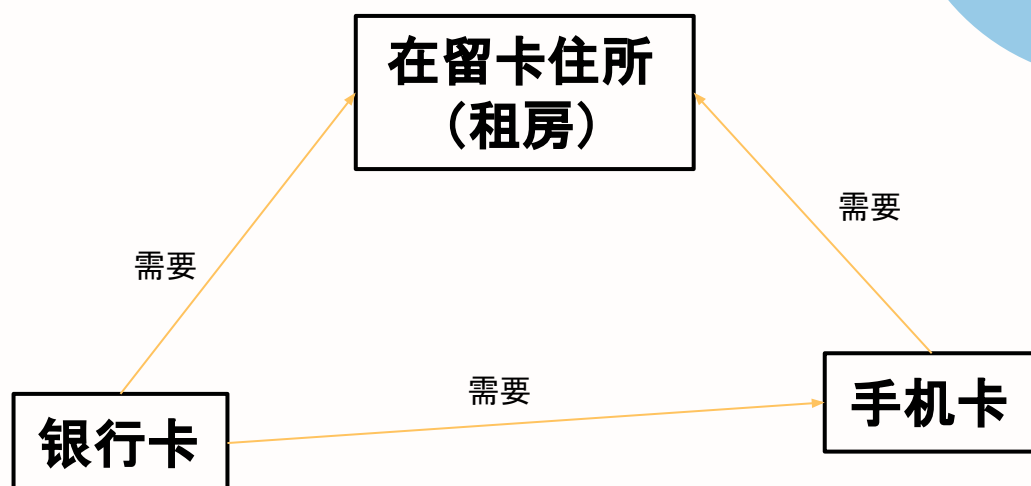
在拥有了一张登记有效地址的在留卡之后，我们才可以开始申请手机卡。



银行卡

在日本，银行账户分为邮政储蓄银行、一般银行和网络银行。对于刚入境的留学生而言，可以在**领取在留卡并登记住址、用有手机号**后直接申请邮政储蓄银行账户（称为口座）。

进入日本后的登陆手续



总结来说，为了解决“在留卡住所-银行账户-手机号”循环问题，建议从租房入手。租房不需要日本银行卡或手机号。租房后，可前往所在区政府更新在留卡地址，再去运营商开通手机卡，最后在邮政银行办理开户手续。

关于移动通信服务及租房相关，我们将在后面的章节更详细地讲解相关要点。

日本留学生可享受的医疗服务

国民健康保险

持有留学签证且计划在日本停留超过**3个月**的留学生必须加入国民健康保险(法律要求)。

申请时间:到达日本后, **完成住民登记时**即可申请。

申请地点:**居住地的市役所或区役所**(例如, 东京的各区区役所、大阪的市役所等)。

所需材料:在留卡, 护照, 住民票, 银行账户信息等

费用计算:保费依据收入计算, 留学生第一年为最低档, 约每月1000~3000日元(地区不同可能有变化)。

医疗服务的覆盖范围

- **门诊就医**:挂号费、诊疗费, 保险覆盖70%, 你需支付30%。
- **住院治疗**:住院费、手术费、药费等, 同样保险覆盖70%。
- **处方药物**:医生开具的处方药, 凭健康保险证到指定药局购买, 仅支付30%的费用。

留学生加入国民健康保险非常必要, 主要原因如下:

1. **医疗费用减轻**:日本的医疗费用较高, 加入国民健康保险后, 只需支付30%的医疗费用, 大大减轻经济负担。
2. **法律要求**:停留超过3个月的留学生必须加入, 否则可能影响签证续签。
3. **应对突发情况**:生病或受伤时, 可以及时就医, 不会因费用问题延误治疗。
4. **高额医疗补助**:如果医疗费用过高, 可申请补助, 减少额外支出。

移动通信服务

如今，智能手机已成为生活中不可或缺的一部分。经过繁琐的登记手续，你获得了一张印有地址在留卡，这是申请手机卡的基础。

大型电信运营商

如果你曾经造访过日本，可能已经了解日本有三家大型电信运营商：NTT Docomo、Softbank、au。他们的专卖店在街上随处可见，电视也经常播放他们的广告。作为电信市场的三大巨头，他们的网络传输相对稳定，但月费较高。通常需要与手机号码绑定，并且合同期往往长达两年或更久。提前解约可能需要支付高额违约金，一般学生来说可能并不合适。

格安SIM卡

MVNO（在日本被称为格安SIM卡），MVNO是向上述大型电信运营商租用网络，提供更经济的服务。这些MVNO电信运营商通常会提供多种方案，包括通话、短信或仅行动网络，可根据需求选择。

在选择套餐和号码时，日本的移动通信服务众多，资费不一。根据运营商种类，有Softbank、docomo、au等，也可按照套餐资费分为正常与格安运营商，后者包括ahamo、乐天移动、povo和Line Mobile等。因个人喜好不同，此处不具体推荐。

携号转网：

大部分日本运营商支持快速的携号转网，这意味着，如果你想更换运营商和网络套餐，并不需要前往营业所，在App上取得MNP号码即可快速办理。携号转网通常会有几小时的网络断续，取决于具体情况。

租房相关

对于首次登陆日本生活的留学生来说，租房的选择实在不多，主要为以下两种：

- 公寓1R/1K/1DK/1LDK
- Share House（共享房屋）

公寓租房

公寓1R/1K/1DK/1LDK的含义：

你可能会看到1R、1K、1DK、1LDK等代号，这代表房间的格局。R是Room（房间）、K是Kitchen（厨房）、D是Dining room（餐厅）、L是Living room（客厅）。而1R和1K基本上都设有厨房、卫生间和浴室，但1R没有任何隔间，而1K会有门将厨房与其他区域隔开。一般的1R和1K通常有6畳，不过这也包括走廊等空间，所以实际上可能会少于6畳。

至于1DK和1LDK都表示1房1厅。如果客厅小于8畳，则称为1DK；8畳以上则称为1LDK。



租房相关

公寓租房

在日本租一人入住的1R、1K或1LDK公寓的租金是多少呢？根据日本政府 总务省的住宅与土地统计调查，2018年的平均租金为55,675日元。在大阪市区，租用1R或1K需要3万至8万日元，而1DK或1LDK需要5.8万至14万，视地点和房间规格而异。

然而，租金虽然看起来还算可以负担，但在日本租房还需要支付相当一笔初始费用，通常包括：

- **第一个月的租金** - 根据租约开始日期计算的租金，按实际天数比例计算
- **押金(敷金/保证金)** - 通常为一到两个月的租金，通常在你搬离公寓时会退还，但某些合同可能注明全额用于清洁费用，不会退还。
- **礼金(礼金)** - 通常为一到两个月的租金，支付给房东的小费，在搬出时不会退还。
- **仲介费** - 支付给房屋仲介的服务费，最高金额为一个月的租金加上消费税。
- **保证公司费** - 在日本租房需要保证人，对于没有日本亲人的外国人来说，通常会利用保证公司为你担保，你需要付费给保证公司，通常为一个月的租金。
- **管理费/共益费** - 这是建筑物公共区域的维修费用，通常为几千至一万日元。
- **火灾保险费** - 在签约时通常需要投保房屋火灾保险，每两年保险费是2万日元。
- **换锁费用** - 租客还需要承担更换房间门锁和钥匙的费用，通常为几千至一万日元。

不过，礼金、仲介费、保证公司费都不是必须的，你可以搜索免除礼金的房屋，或是无需仲介费的仲介来节省更多。另外，日本许多房子不包含冰箱、洗衣机及炉灶等家电，搬入时还需要花费购买家具和家电。

我们以一个租金为5W日元、无须押金和礼金的1R为例，算一算能搬进居住需要花多少费用：

支付第一个月的租金(50,000)+仲介费(50,000)+保证公司费(50,000)+管理费(5,000)+火灾保险费(20,000)+换锁费用(10,000)

= 185,000日元。

租房相关

公寓租房

在我们租下房子后，我们需要承担的每月租金和其他注意事项。

租房后每月 费用包括：

租金：所租住房间的租金

管理费：公寓的物业管理费

一般在退房时还需要支付房屋清洁费

关于租房合同：

日本的租房合同分为一般租约（普通借家）与固定时间租约（定期借家），一般租约的时间是2年，但无论合同年限多长，在未经过租客同意的情况下，业主无法更换租客。固定时间租约则恰好相反，在租约时间结束后，业主有权通知租客搬离。因此，在签订租房合同时，需要仔细确认合同类型。

水电煤气签约：

在日本，租房者有义务签约水电煤气。租房入住后，公寓的管理会提供一本详细的房屋使用说明书，其中包括所在地区的电力供应公司、水务公司和燃气公司。通常来说，可以通过网络申请或电话申请的方式开通水电煤气，开通可能需要1-2周时间，因此在搬家前最好提前准备。

支付水电煤气费的方式多样，你可以在每月收到费用账单后使用电子方式等缴纳，也可以前往附近的便利店缴纳，或者主动向银行申请自动代扣。



一般社団法人
日中国際文化教育交流協會
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association



提示！租房时不要忘记了解提前退租的政策，比如需要提前两个月申请退租、退租时需要再交一或两个月租金等。

租房相关

对于首次登陆日本生活的留学生来说，租房的选择实在不多，主要为以下两种：

- 公寓1R/1K/1DK/1LKD
- **Share House（共享房屋）**

Share House（共享房屋）

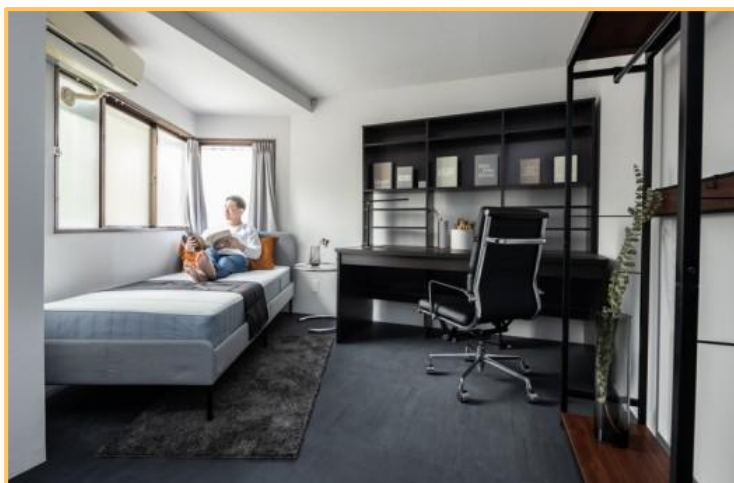
Share House指的是房屋中的某些区域需要与他人共享，如客厅、洗手间、浴室和厨房等。

住在Share House的好处是租金较便宜，约40,000-50,000日元，包括水电煤气和网络费，无需高额的初始费用，通常只需支付少量中介费/签约金。

此外，房间通常配备了基本家具和电器。租约不会绑定1年至2年，提前1至3个月通知即可无违约金退租，不满意可快速搬离。

当然，与他人共享空间可能会引发摩擦，如维护公共空间的卫生、噪音问题等。入住Share House需要耐心与容忍，当其他人在使用厨房/浴室时你可能需要等待。

如果你是个对居住环境空间和隐私性都要求很高的人，Share House可能不太适合你！



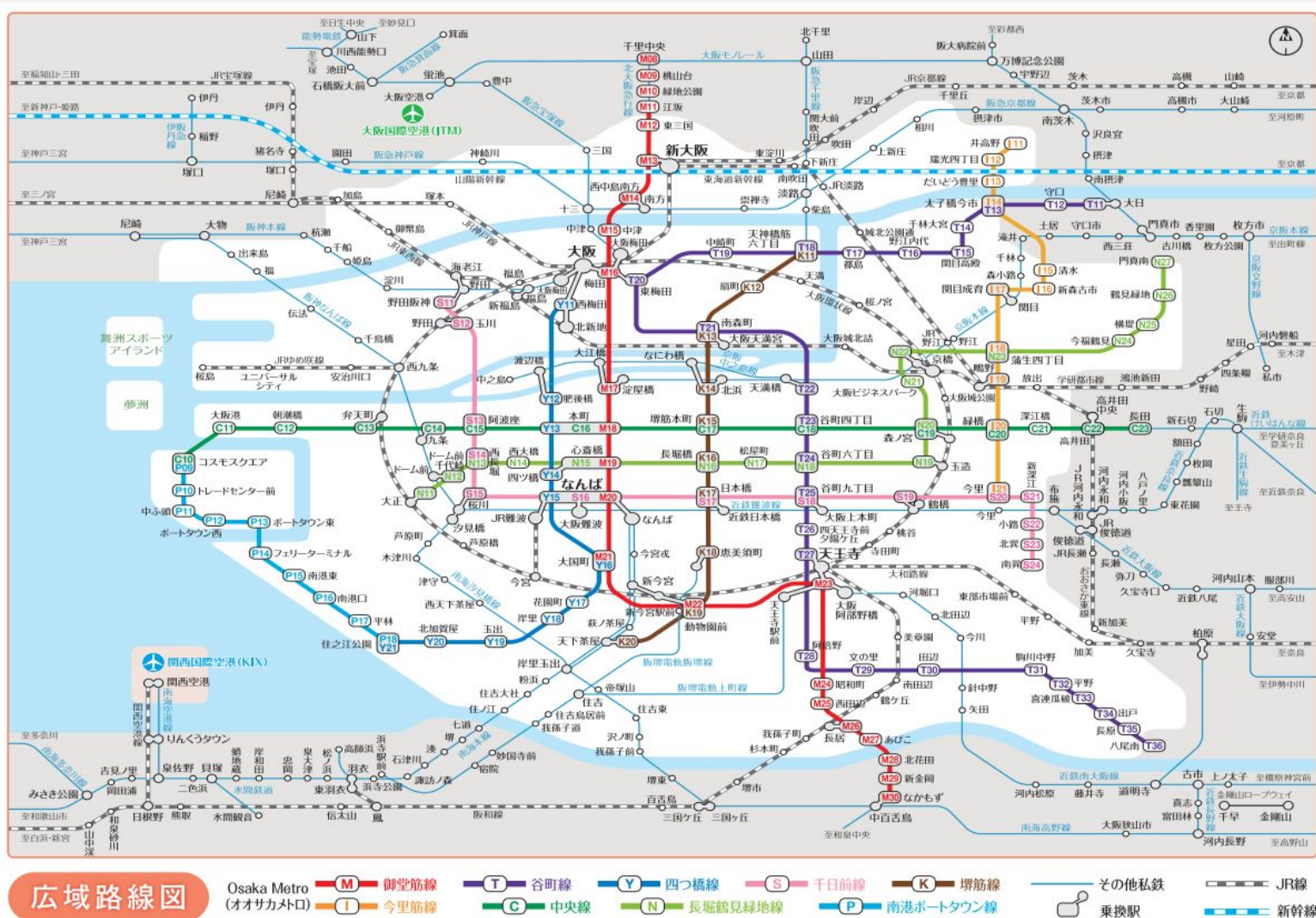
提示！ 根据具体Share House的不同，Share House也会收取一定的初期费用，如押金或保证金等。

但对比起租用公寓的前期费用，Share House不仅少去了大量前期费用，还免去了购置家具的费用。

公共交通系统(大阪)

日本拥有世界上最准时和完善的公共交通系统, 每日搭乘公共交通出行, 是大部分日本居民的生活方式, 在这一小节, 我会以大阪为例向你介绍它们具体的类型。

大阪地区主要有地铁、私铁、巴士、JR四大交通工具, 连通了各大地区, 为居民的生活大大提高便利性。



公共交通系统(大阪)

地铁:大阪拥有多条地铁线路,覆盖了市区的主要景点和商业区。地铁系统方便,车站设施齐全,标志清晰易懂。票价通常根据距离计算,大约在180日元左右。换乘方便,但在高峰时段可能拥挤。

私铁:大阪的私铁网络也很发达,比如阪神电车和京阪电车等。这些线路通常连接市区和近郊,价格与地铁相似。同时有不同类型的电车,分为{特急、快速、急行、準急、普通},乘坐特急车时需要另外预约和购买特急票(日本的铁道系统数量不少且非常复杂,很难在本小节中详细介绍)

JR:JR线路在大阪也是重要的交通方式,适合前往市外和周边城市。例如,前往京都、神户等地,使用JR非常方便。JR站点也有很好的英文指示。

公交车:大阪的公交网络较密集,但相对于地铁和私铁,可能需要更多时间来等车和行驶。公交车票价与地铁相似。

出租车:虽然出租车在大阪并不是主要的交通方式,但在特殊情况下很有用。价格较高,建议在必要时使用。

导航寻路应用APP:

刚到日本时,电车系统的复杂换乘可能需要依赖导航应用。我们建议下载「乗換案内」或「Google Map」,前者提供更准确的换乘信息和时刻表,后者适用于大多数用户的使用习惯。

提示!

我们建议同学们抵达日本后**购买 IC 交通卡**,推荐购买 Suica 或 Pasma,这两种交通卡都支持在 iPhone 或其他支持 NFC 功能的智能手机中在线发行,如果你使用 iPhone,在发行交通卡前,可能需要下载对应的 App,并将手机地区设置为日本。

关于充值:

使用手机应用发行的交通卡,通常可以通过手机内置的卡片进行充值,例如在 iOS 系统中可以利用 Apple Pay 方便地给交通卡充值。如果选择购买实体卡,你可以在各个便利店进行充值,又或者在搭乘电车时在车站的自助购票机上进行现金充值。

垃圾分类制度

日本的严格垃圾分类制度使其成为全球资源回收率最高的国家之一。垃圾分类是日常生活的一部分，虽然有一些复杂性，但遵循一些基本原则可以帮助你轻松适应这一制度。

日本垃圾分类的基本分类逻辑：

可燃垃圾：包括厨余垃圾（生垃圾）、污损的纸类或塑料，以及其他不可回收但可燃的垃圾。这些垃圾将被焚烧处理。

资源垃圾：包括可回收的塑料瓶、塑料袋、玻璃瓶、铝罐、干净的纸张（如报纸、杂志、书籍）、纸盒纸箱和电池等。这些垃圾将被回收再利用。

不可燃垃圾：包括金属、碎玻璃、复杂结构的小型电器等。这些垃圾通常被送往填埋场。

大件垃圾：指超过规定体积的垃圾，如家具、地毯等。需要购买大件垃圾回收票进行回收。

特殊情况下，一些地区将资源垃圾视为可燃垃圾进行处理，而各地的垃圾回收时间和方式也有所不同。

垃圾投放注意事项

对于公寓住户，通常可以在公寓内的垃圾回收箱或垃圾房内将分类后的垃圾投放。**对于一户建住户，**则需要社区规定的指定回收日的上午8点前，将垃圾分类后置于街道旁边的指定垃圾回收点。在日本，违法丢弃垃圾是犯罪行为，务必遵循规定进行垃圾处理。

尤其需要注意的是大型垃圾的处理。需要购买大件垃圾回收票，然后将垃圾放置在指定的回收点等待回收。对于一些特殊垃圾，如复杂的电子产品、大型家电等，通常需要联系专门的垃圾处理机构或公司进行回收处理。

需要了解的是，虽然日本的垃圾分类制度相对严格，但实际操作中并不需要过于担心。在日本的社会文化中，正确的垃圾分类被视为一种社会责任。同时，地方政府网站提供了详细的分类说明，可供参考。

公共礼仪与常识

日本的文化礼仪贯穿于日常生活的方方面面。作为外国居民，了解并尊重这些礼仪是更好地适应日本生活的关键。以下是一些基本的公共礼仪和文化常识：

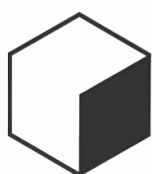
公共交通上的礼仪：

- **静音车厢：**在搭乘公共交通工具时，特别是电车，务必将手机调至静音模式。不要在静音车厢内打电话或大声交谈。
- **饮食问题：**除特定的席位、飞机和新干线外，大多数交通工具禁止饮食。
- **搭乘顺序：**在搭乘巴士时，通常从靠后的座位开始坐起。
- **礼让与优先座位：**电车和巴士上设有特殊的优先座位，当有需要时，请礼让给需要的人，如老人、孕妇和行动不便的人。
- **座椅调节：**在电车、新干线和飞机上，座椅可以调节。在调节座椅时，请注意周围的乘客，避免影响他人。

其他礼仪与生活常识：

- **左行：**大多数地区行人左行，但也有例外。请留意当地的行人行进方向标志。
- **扶梯秩序：**在使用电梯或扶梯时，站在左侧，保留右侧作为快速通道。（大阪地区则相反）
- **自行车的使用：**使用自行车时，请在道路左侧行驶，过街时需下车推行。自行车在停车时，需要寻找专门的自行车停车场。
- **排队礼仪：**日本人非常注重排队，遵循队伍的秩序。
- **使用敬语：**在与其他人交流时，请使用适当的敬语，表现尊重。
- **外出时的垃圾问题：**
在日本，街道上通常不设垃圾桶，但你可以在便利店、大型购物中心和超市门口找到垃圾筒。然而，不是所有垃圾都可以随意丢弃在公共垃圾筒里。在丢弃垃圾时，请务必核对垃圾筒上的垃圾分类指南。如果你找不到垃圾筒，最好是将垃圾带回住处，根据分类要求进行垃圾处理。


了解和遵循这些公共礼仪和文化常识将有助于你更好地融入日本社会，使你的生活更加顺利和愉快。

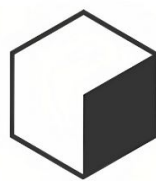


一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association

感谢您的观看

如有任何疑问，请与我们联系。

 日中国际文化教...



一般社団法人
日中国際文化教育交流協会
Japan-China International Cultural and
Educational Exchange Association