海外大学進学者の進路と就職事情

1. はじめに

近年、日本人学生の海外大学進学は着実に増加傾向にあります。日本学生支援機構(JASSO)のデータによれば、2010年頃は年間3万人前後だった海外留学者数は、コロナ禍の一時的な減少を経て、2023年には約9万人となり、過去最高水準に近づいています(※1)。海外留学は英語力の強化や国際的なキャリア形成、多様な学びの環境につながることで期待できますが、海外大学で学んだ後の進路や日本国内外での就職事情には、独自の課題も存在します。

2. 卒業後の進路

(1) 日本での就職

- **メリット**：日系企業はグローバル人材を求める傾向にあり、2024年時点ですでに約70%の企業採用担当者が海外留学経験者の採用に前向きです(※2)。また、世界的に有名な外資系企業と日系グローバル企業が多数参加するボストンキャリアフォーラムやロンドンキャリアフォーラムなど、日本語と外国語のバイリンガル人材向けの就職活動イベントでは日本国内にいる学生よりも短期間で内定を得ることができます。
- **デメリット**：企業や業種によりますが、上記ボストンキャリアフォーラムのような海外で実施する就職フォーラムなどに参加していない企業やオンライン選考を実施していない企業へ就職することを希望する場合、選考への参加が日本国内にいる学生よりも遅れてしまうことがあります。オンライン選考やオンラインのインターンに参加していても、留学先と日本との時差で活動が難しいケースもあります。また、企業によっては4月入社の新卒一括採用が主流で、多くの海外大学卒業のスケジュールと合わないことがあります。さらに、日本での人脈が作りにくい傾向にあり、OB・OG訪問が難しいケースもあります。

(2) 海外での就職

- **メリット**：現地の人脈やインターン経験を活用しやすいです。また、日本で一般的なメンバーシップ型採用よりも、ジョブ型採用の方が一般的なため、就職活動の時期が日本のようにルール化されておらず、柔軟です。さらに、ジョブ型採用のため、留学先での専攻がそのまま就職活動に直結し、日系企業の総合職や一般職と比べて配属先が見えているため、ミスマッチが少ないです。そして、内定直結型インターンも日本と比較して多いため、その意味でもやりたいことや希望の職種に就職できる可能性が高いです。

- **デメリット**：労働ビザの取得や現地企業の採用競争が厳しい場合があります。特に、2025年8月現在ではAIの台頭等により、米国や英国では「就職氷河期」状態になっています(※3、※4)。また、英米においては日本よりも解雇規制が緩いため、日本よりも解雇されやすい場合もあります。

(3) 大学院進学

- **メリット**：学部や修士課程での専攻に関する知識や研究をさらに深めることができます。特に、理系の職種や専門職では修士を持っていることを前提とした求人が文系と比較して多くあり、就職活動の幅が広がります。また、文系であっても、コンサル業界やシンクタンク、外資系企業での就職活動に有利になります。さらに、外資系企業や日本企業でも企業によっては文系でも理系でも学部卒の社員と比べて初任給が高く設定されている場合も多数あります。そして、特に博士課程の場合は、国(例：米国、欧州の一部)や専攻分野(例：米国における理系、一部の欧州の大学のほぼすべての専攻)によっては、学費が無料な上、給与も支払われる場合もあり、学費や生活費等の心配をせずに研究に打ち込み、職歴として記載することも可能です。
- **デメリット**：学費、寮費、生活費全額が免除で入学になるケースを除いて、修士課程では学費や寮費が発生します。また、博士課程でも米国の一部の専攻と欧州の一部を除いては修士課程までと同様に学費や寮費が発生します。さらに、社会に出る年齢が学部卒の方と比べて修士課程進学の場合は最低でも1～2年、博士課程進学では最低でも5年程度遅くなってしまいます。特に新卒一括採用のメンバーシップ型採用を取っている日系企業では、業界や職種によっては新卒入社の新入社員の入社時の年齢を気にするケースもあり、日本の学部卒と比べ、就職活動において不利になってしまうこともあります。

3. 成功するためのポイント(就職活動編)

次のようなポイントを意識して、行動するよう心がけましょう。

・ 早めの就職活動準備・情報収集

就職活動は年々早期化しています。就職サイトは日本国内学生向け、海外留学している日本人向けを問わず、できるだけ多く登録して、情報収集に努めましょう。また、日系企業、外資系企業どちらの就職でもなるべく早くインターンシップに参加するなど、情報収集や内定獲得につながるような活動を始めましょう。そして、長期休みなど一時帰国をする際に、対面型の日系企業のイベントやインターンシップ、早期選考等に参加してみましょう。加えて、前述のポストンキャリアフォーラムやロンドンキャリアフォーラムなどの就職活動イベントには積極的に参加しましょう。

・日系企業と外資系企業の併願

日本と海外両方での就職を視野に入れ、併願して就職活動をすることで、選考を受ける企業の数を増やしましょう。また、併願する場合、外資系企業の選考でかなり内定に近いステージまで進めていた場合、特に日系グローバル企業ではそのこと自体を評価する場合があります。ぜひ、併願も検討しましょう。

・キャリアセンター・エージェントの活用

大学のキャリアセンターでは志望動機や履歴書の添削、面接の練習を無料で行っています。また、キャリアセンターでは求人を持っている場合があり、一般応募と比べて選考のステージが免除になるなど、有利に就職活動を進めることができる可能性があります。ぜひ、積極的に活用しましょう。

日系企業向きにはなりますが、近年では就活エージェントも国内の学生のみならず、海外留学経験者専用の就職サイトやエージェントが出てきています。また、理系学生や大学院生に特化した就職サイトやエージェントもあります。選考を受ける企業の幅を広げるためにも、エージェントはできるだけ多く登録しましょう。エージェントは基本的にオンライン面談や電話面談、メールやLINEなどのチャットアプリで学生の就職活動を支援します。エージェントでも志望動機や履歴書を添削してくれたり、面接の練習を無料で行えたり、エージェント限定の求人や、選考の一部が免除になるなどのメリットもありますので、活用してみましょう。

・日系企業の現地採用の検討

近年、転勤や海外出張を嫌がる若手人材の割合が増加傾向にあります(※5)。そのため、採用する企業の本国ではなく、採用された場所で勤務することを前提とした「現地採用」枠で若手人材を獲得できることは、海外にも拠点を置く日系企業にとって貴重です。前述のボストンキャリアフォーラムやロンドンキャリアフォーラムなどのイベントに出展している可能性もありますが、これらの機会に限らず、インターネットなどを利用して日系企業の現地採用も積極的に調べていきましょう。

4. 成功するためのポイント(大学院進学編)

次のようなポイントを意識して、行動するよう心がけましょう。

・早めの大学院進学準備・情報収集

大学院に進学するに当たり、入試要項の確認や大学院進学フェアなどへの参加は積極的に早いうちから行いましょう。

イギリス、オーストラリア、ニュージーランドなどの Taught/Coursework master と呼ばれる大学院修士課程や Graduate diploma(準修士。修了時の論文提出不要)、MBA などの専門職大学院でも職歴が不要な大学院修士課程など、科目履修中心の大学院修士課程に進学す

る場合は **GPA** の維持や志望動機のトピック探しを頑張りましょう。科目履修中心の大学院修士課程の場合、学士論文の提出は一般的には不要です。

日本の修士課程・博士課程、海外大学でも特にイギリス、オーストラリア、ニュージーランドなどの **Mphil** や **Research master** と呼ばれる研究を中心とした日本の修士課程に相当する修士課程、博士課程への進学を検討する場合は **GPA** の維持や志望動機のトピック探しに加え、研究計画書や学士論文、修士論文を提出することが一般的なので、研究したい内容やタイムスケジュールなどを明確にしつつ、その後の学位取得に向けた質の高い論文を書くことにも注力しましょう。さらに、研究を中心とした修士課程や博士課程への進学を検討する場合は、進学先でのミスマッチを防ぐために、**Campus visit** や研究室訪問について、現地への旅行や、海外大学から日本の大学院に進学する場合には日本への一時帰国の際に行ったりするなど必ず行いましょう。また、時間がない場合でも最低限オンラインで行ったりすることを強く推奨します。大学や研究室によっては、こうした訪問を入試の必須要件にしている場合もあるので、必ず確認しましょう。

・卒業・修了論文の指導教授、大学のライティングセンターなどの活用

卒業・修了論文の指導教授や大学のライティングセンターでは、無料でアカデミックライティングや研究計画書、大学院の志望動機を添削してもらえます。ぜひ、活用しましょう。

・オンラインの大学院入試塾、海外留学エージェントなどの活用

近年は少ないながらも、主に日本の大学院入試に特化したオンラインの大学院入試塾が存在しています。有料にはなりますが、相談会にオンラインで参加する、保護者や在籍大学の卒業・修了論文指導教授に相談をするなど、必要だと感じた場合は活用してみましょ。また、海外大学留学中に他の大学院に進学したい場合、こちらでも有料にはなりますが、海外大学院受験の味方になってくれますので、必要に応じて活用を検討しましょう。

5. まとめ

海外大学進学は、語学力や専門性の向上だけでなく、国際的なキャリア形成に大きな可能性をもちます。しかし、日本独自の就職文化や海外でのビザ取得に関する問題、海外独自の就職活動事情、大学院進学のために入試を受ける必要があるなど、進路選択には課題も少なくありません。就職活動に進む場合は早期の情報収集、日系と外資系企業の併願、所属大学のキャリアセンターやエージェントの利用、日系企業の現地採用を検討することが、成功する可能性を高めることとなります。

大学院進学の場合は、早めの大学院進学準備・情報収集、卒業・修了論文の指導教授や大学のライティングセンターの活用を積極的に行いましょう。また、有料にはなりますが、オンラインの大学院入試塾や海外留学エージェントなどの活用も検討しましょう。

6. 参考文献

(※1)独立行政法人日本学生支援機構(2025)「2023(令和 5)年度 日本人学生留学状況調査結果」引用元:<https://www.studyinjapan.go.jp/ja/mt/2025/04/data2023n.pdf>

(※2)文部科学省 官民協働海外留学創出プロジェクトチームトビタテ！留学 JAPAN 「【報道発表】1008 トビタテ調べ海外留学に関する意識調査について_2024」(2024)
引用元:<https://mext.ent.box.com/s/pf8emvdu53m6tli00cpdlhix0ihobazl>

(※3) J.P. Morgan(2025) “AI’s Impact on Job Growth | J.P. Morgan Global Research.”
引用元:www.jpmorgan.com/insights/global-research/artificial-intelligence/ai-impact-job-growth

(※4)Universities UK(2025)“Graduate Outcomes: What the Latest Data Reveals about Employment, Pay and Job Quality”
引用元:<https://www.universitiesuk.ac.uk/latest/insights-and-analysis/graduate-outcomes-what-latest-data>

(※5) エン・ジャパン (En Japan) (2025) 「転勤」に関する調査ー『エン転職』ユーザーアンケートー転勤経験者の44%が、転勤を機に退職を検討。今後、転勤の辞令が出た際も、半数以上が退職を視野に。引用元: corp.en-japan.com/newsrelease/2025/42572.html