

外国人人口の将来推計

新たな推計方法の試案と概算結果

原 英史
株式会社政策工房

Working Paper Series Vol. 2026-10

2026年10月

このWorking Paperの内容は著者によるものであり、必ずしも当研究所の見解を反映したものではない。なお、一部といえども無断で再録されてはならない。引用する場合は、著者名・発行年・題目および発行元名を明示しなければならない。

公益財団法人アジア成長研究所

外国人人口の将来推計¹

新たな推計方法の試案と概算結果

原 英史（株式会社政策工房）

2026 年 10 月

要旨

「外国人の総人口比が 2070 年に 10.8%になる」との推計は、2023 年 4 月に国立社会保障・人口問題研究所（社人研）の「日本の将来推計人口（令和 5 年推計）」の中で示された。2025 年 7 月には当時の法務大臣が、近年の外国人増加などが続けば「2040 年頃には 10%を超える」と発言した。その推計根拠は明らかにされていないが、「将来推計人口」と同じ推計方法により、直近データにより補正したものと推測される。これらに基づき、「外国人の総人口比 10%にどう対応するか」「外国人の量的マネジメントが必要でないか」といった政策論争が国会等で行われている。

しかし、社人研の推計方法には重大な欠陥がある。本稿では、まず、社人研の推計方法の問題点を示し、外国人政策の検討の基礎として必ずしも適切ではないことを明らかにする（節Ⅰ）。そのうえで、新たな推計方法の試案と推計結果の概略を提示する（節Ⅱ）。

結論として、外国人人口は、社人研推計が仮定するように、入国超過の短期趨勢が機械的に継続して増加していくような性格のものではない。外国人人口の規模や構成は、政府の政策方針次第で大きく変わる。「どのような外国人を（労働力人材、高度人材など）、どのように（期間限定、長期受入れなど）、受け入れるのか」につき、政府が政策方針をどう定めるかが決定的に重要である。

はじめに

「外国人の総人口比が 2070 年に 10.8%になる」との推計は、2023 年 4 月に国立社会保障・人口問題研究所（社人研）の「日本の将来推計人口（令和 5 年推計）」の中で示された。当時マスメディアでも取り上げられ注目を集めた。さらに、2025 年 7 月には当時の鈴木馨祐法務大臣が日本記者クラブでの会見において、近年の外国人増加などが続けば「2040 年頃には 10%を超える」と発言した²。その推計根拠は明らかにされていないが、「将来推計人口」と同じ推計方法により、直近データにより補正したものと推測される。これらに基づき、「外国人の総人口比 10%にどう対応するか」「外国人の量的マネジメントが必要でないか」といった政策論争が国会等で行われている。

¹ 本稿の執筆にあたっては、アジア成長研究所の戴二彪所長から貴重なコメントをいただいた。また、制度・規制改革学会での議論・提言を参考としており、アジア成長研究所の八田達夫理事長をはじめ、制度・規制改革学会の会員の方々から多くのコメントをいただいた。関係の方々に深く感謝したい。

² 日本記者クラブ：鈴木馨祐法相会見「外国人 10%社会に備えを」（2025 年 7 月 30 日）

<https://www.jnpc.or.jp/archive/conferences/37010/report>

しかし、社人研の推計方法には重大な欠陥がある。本稿では、まず、社人研の推計方法の問題点を示し、外国人政策の検討の基礎として必ずしも適切ではないことを明らかにする（節Ⅰ）。そのうえで、新たな推計方法の試案と推計結果の概略を提示する（節Ⅱ）。

結論として、外国人人口³は、社人研推計が仮定するように、入国超過の短期趨勢が機械的に継続して増加していくような性格のものではない。外国人人口の規模や構成は、政府の政策方針次第で大きく変わる。「どのような外国人を（労働力人材、高度人材など）、どのように（期間限定、長期受入れなど）、受け入れるのか」につき、政府が政策方針をどう定めるかが決定的に重要である。

I 国立社会保障・人口問題研究所による外国人人口推計の概要と問題点

1、社人研の外国人人口の推計の概要

国立社会保障・人口問題研究所（社人研）の「日本の将来推計人口（令和5年推計）」は、外国人人口が2040年に585.6万人（総人口の5.2%）、2070年に939.0万人（総人口の10.8%）になると推計する。これは次の仮定に基づく。

<国際人口移動の仮定>

- ・2022～2040年の間、年間16.4万人（2016～2019年の平均）の入国超過（入国－出国）が続き、将来人口に反映される⁴と想定する。
- ・上積み分の男女・年齢別構成はより長期の入国超過数の男女・年齢別割合から平均・平滑化する（男女別は1970～2019年、年齢別は1986～2019年で一時的変動年を除く）。
- ・2041年以降は、入国超過率（人口総数に占める入国超過数）が一定と想定する。

<外国人女性の出生率の仮定>

- ・対象年齢は15～49歳。2022年以降、2016～2020年の外国人女性の年齢別出生率を固定し、中位仮定の期間合計特殊出生率を0.9377とする。
- ・なお、在留資格別の家族帯同可否や、資格構成の変化などをモデル化したものではない。

2、社人研推計の問題点

以上の推計方法には、次の3つの問題点がある。

1）第一に、政策ファクターが考慮されていない。

そもそも外国人人口は、自然現象のように増えるわけではない。近代国家は国境を管理しており、外国人の入国・在留は国家の意思決定があって初めて認められる。したがって、将来の外国人人口は、政府の外国人受入れ政策が今後どのように運営されるかに強く影響される。この点は、「将来推計人口」が主たる推計対象とする日

³ 本稿において「外国人」は、出入国在留管理庁の用語における「在留外国人」、すなわち、中長期在留者（出入国管理及び難民認定法上の在留資格をもって我が国に中長期間在留する外国人）および特別永住者を指し、日本に帰化した者は含まない（<https://www.moj.go.jp/isa/content/001342798.pdf>）。

⁴ 2020年人口を基準に加齢させ、国際人口移動（16.4万人の入国超過）のほか、死亡・出生・国籍異動を反映。

本人人口の推計との違いである。ところが、社人研推計では、外国人人口に関し、政策ファクターを考慮せず、これまでの趨勢に基づく機械的推計を行うにとどまっている。

もちろん、これは、政策の大きな変更がなされないことを想定した推計として、価値を有さないわけではない。しかし、社人研推計には、「これまでの趨勢に基づく機械的推計」としても、さらに次の2つの問題点がある。

2) 第二に、短期的な趨勢を長期に引き延ばしている。

社人研の推計方法は、2016～2019年の入国超過数（平均16.4万人）が2040年までそのまま続き、さらに2070年まで入国超過率が一定に保たれると想定する。つまり、わずか4年間の短期趨勢に基づき、50年後の人口数を測るものである。

これは、標準的な仮定設定ではない。社人研のそれ以前の「将来推計人口」（2017年推計など）では、1970年以降の長期趨勢に基づき推計を行っていた⁵。また、主要国の公的人口推計における国際人口移動の仮定をみても、このように短期趨勢を長期に引き延ばす方式は標準的ではない⁶。

結果として、2023年の外国人人口推計の公表後、短期趨勢の変化に伴い、わずか2年後の2025年に「2040年頃に10%を超える」として大幅な前倒しを表明することになった。言うまでもなく、今後もこうした趨勢変化の可能性は十分あり（これまでのような上振れもあれば、逆に、外国人の流入が長期にわたっては続かないという下振れも想定される）、長期予測として信頼性を欠くと言わざるを得ない。

3) 第三に、在留資格制度を考慮せず、入国超過数のみをとらえている。

この結果、社人研推計は、「趨勢を機械的に反映した推計」ということもできない。在留資格制度を考慮していない結果、推計上は、入国超過数に相当する定住外国人の増加と同等であり、実質的に「定住化の推進」という政策の大転換を想定するに等しいからだ。

これを簡明に示すため、極端な仮想例を用いて説明しよう。A国の在留資格制度は「5年間の期間限定（20歳で入国、25歳になったら帰国）」に限定され、新規受入れ数は直近まで毎年1万人ずつ増えていたと想定する。

- ・この制度のもとでは、A国の現実の在留外国人は、今後の新規受入れ数が増えても減っても、年齢は必ず20～24歳に限られ、5年間で帰国する。
- ・ところが、社人研の推計方法では、在留資格制度は考慮せず、入国超過数だけを捉える。新規受入れ数が毎年1万人増えている局面では、「20歳の入国数」と「5年前に入国した25歳の帰国数」の差は毎年一定（＝入国超過5万人）だが、入国数・帰国数はどちらも増えているから、25歳の外国人の数は、過去の平均帰国数

⁵ 2017年の「将来推計人口」では、1970年以降の長期趨勢に基づき、2035年まで年7万人入国超過、その後は入国超過率一定と仮定していた。

⁶ 米国は、送出地域の人口見通しと、1980～2018年の長期趨勢から推計した送出率等に基づき移民流入を推計し、主系列のほか高・低・ゼロ移民の代替系列も公表している（U.S. Census Bureau, 2023 National Population Projections）。英国は、長期の純移動仮定を原則として10年間の実績平均を基礎に、専門家パネルの見解も参照して設定し、主系列のほか、高・低・ゼロ移動の代替系列も公表している（UK Office for National Statistics, 2024-based National Population Projections）。ドイツは、異なる長期間（1955年以降など）の純移動実績を参照し、高・中・低の3仮定を設定している（German Federal Statistical Office, 16th coordinated population projection）。フランスは、最近の実績と専門家調査の結果を踏まえて、高・中・低の仮定を設定し、純移動ゼロの作業用シナリオも公表している（Insee, Projections de population 2026 pour la France）。カナダは、短期では政府の移民受入れ計画を反映し、その後は専門家調査に基づく人口当たり受入率の長期目標に移行させ、10シナリオを設定している（Statistics Canada, Population Projections for Canada (2024 to 2074)）。

を上回る。これが数十年続くと想定した場合、長期的な推計上は、毎年5万人は25歳時点で帰国せず、A国で年を重ねていくことになる（図1）。すなわち、「毎年5万人の定住移民を受け入れる」という政策の大転換を想定したに等しくなる。

図1 仮想例A国における外国人人口を社人研方式で推計した場合の推計結果（単位：万人）

仮想例： 外国人受入れは「5年間の期間限定（20歳で入国、25歳になったら帰国）」のみ。														
社人研方式の推計		2016-19年平均「20歳入国6.5万人、25歳帰国1.5万人」（入国超過5万人）を2021年以降適用												
網掛は実績	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029
	20歳	5	6	7	8	9	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
	21歳	4	5	6	7	8	9	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
	22歳	3	4	5	6	7	8	9	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
	23歳	2	3	4	5	6	7	8	9	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
	24歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	6.5	6.5	6.5	6.5
	25歳						3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	5	5	5
	26歳							3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	5	5
	27歳								3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	5
	28歳									3.5	4.5	5.5	6.5	7.5
	29歳										3.5	4.5	5.5	6.5
	30歳											3.5	4.5	5.5
	31歳												3.5	4.5
	32歳													3.5
	33歳													3.5
計		15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
														80

出典：筆者推計。A国の在留資格制度は「5年間の期間限定（20歳で入国、25歳になったら帰国）」に限定され、新規受入れ数は直近まで毎年1万人ずつ増えていたと想定する。社人研方式に準じて、「2016～19年平均の入国超過数（20歳の入国数が6.5万人、25歳の出国数が1.5万人）」を2021年以降に適用して推計。

日本の場合、A国ほど極端ではない。しかし、近年の外国人増加の多くは、技能実習、留学、特定技能1号が占めてきた（図2）。いずれも期間の限られた在留資格だ。また、定住化は限られ、永住許可件数は5～15年前の平均新規入国数の概ね1割程度にとどまっている⁷。ところが、社人研の推計では、在留資格は考慮せず、一定数は定住することになる。やはり、意図せざる政策大転換を想定したに等しくなってしまう。

図2 近年の新規入国者の在留資格

	2016～2019年平均	2025年
新規入国数	46.0万人	68.5万人
うち留学	11.9万人（26%）	17.6万人（26%）
うち技能実習	14.3万人（31%）	15.7万人（23%）
うち特定技能	0万人（0%）	7.6万人（11%）

出典：出入国管理庁データに基づき推計。新規入国数は、短期滞在、外交・公用を除く。

結果として、社人研推計（2023年）では、65歳以上の外国人が2020年18.7万人（外国人人口の6.8%）から2070年192.8万人（20.5%）へと激増する。ここまで極端に高齢外国人が増大することは、次節で示すとおり、在留資格を考慮すれば、想定しがたい。極端な仮定に基づく、非現実的な推計といっていよい。

⁷ 2015～2025年における永住許可数（概ね年3～4万件）は、各年の5～15年前の平均新規入国数の11%程度（10～13%）。

図3 社人研推計における年齢階層別の在留外国人数の推移

単位：万人。括弧内は外国人人口に占める構成比。

年齢階層	2000 年	2010 年	2020 年	2040 年	2070 年
0～19 歳	22.1 (16.9%)	21.1 (13.5%)	30.9 (11.2%)	77.5 (13.2%)	97.8 (10.4%)
20～39 歳	65.5 (50.0%)	76.3 (48.8%)	145.7 (53.0%)	273.9 (46.8%)	287.5 (30.6%)
40～59 歳	31.6 (24.1%)	42.6 (27.3%)	70.5 (25.7%)	166.8 (28.5%)	293.3 (31.2%)
60 歳以上	11.7 (8.9%)	16.3 (10.4%)	27.6 (10.0%)	67.5 (11.5%)	260.3 (27.7%)
(参考) 65 歳以上	7.9 (6.0%)	10.9 (7.0%)	18.7 (6.8%)	49.7 (8.5%)	192.8 (20.5%)
合計	131.1	164.8	274.7	585.6	939.0

出典：国立社会保障・人口問題研究所「表 1-9A 男女年齢 5 歳階級別人口（総人口）」から「表 1-9A(J)（日本人人口）」を差し引き、20 歳階級へ集計。出生中位・死亡中位推計。

以上のとおり、社人研の推計方法は、政策ファクターが考慮されていないのみならず、「これまでの趨勢に基づく機械的推計」としても重大な欠陥がある。短期趨勢を長期に引き延ばしているため、長期予測として信頼性を欠く。在留資格を考慮しておらず、実質的には「定住化の推進」という政策の大転換を想定した推計になっている。よって、外国人政策を論ずるうえで、参照すべき有用なデータとはいえない。

Ⅱ 新たな推計方法の試案と概算結果

1、新たな推計方法の試案

前節で示した社人研推計の問題点を踏まえ、新たな推計方法の試案を提示する。

ポイントとして、第一に、在留資格別に推計する。在留資格別の差異（期間上限の有無、家族帯同の可否など）を考慮せず、入国超過数の趨勢を基礎とした推計方法では、精度が低いのみならず、実質的には政策の大転換を想定した推計になってしまうためだ。

第二に、政策オプションを明示的に示す。外国人人口は政策によって大きく左右されるはずだからだ。政策方針としては、単に人口規模以上に、「どのような外国人を（労働力人材、高度人材など）、どのように（期間限定、長期受入れなど）、受け入れるのか」が重要なはずだ。具体的には次の3つのケースを想定する。

- ①「現状推移ケース」： 過去トレンド・現行方針のまま推移した場合
- ②「労働力重視ケース」： 「労働力人材」の確保をより重視した政策転換（その定住化を含む）がなされる場合
- ③「高度人材重視ケース」： 「高度人材」誘致をより重視した政策転換がなされる場合

ここで、本節において用いる用語を整理しておく。図4で示すとおり、

- ・「労働力人材」は、技能労働カテゴリーのふつうの労働者（いわゆるエッセンシャルワーカーなど）を指す。一方、技能労働カテゴリーの中でも、高い熟練水準に達した人材は「高度人材（熟練労働）」と扱う。
- ・「労働力人材」は制度上、期間上限あり・家族帯同不可の在留資格である「育成就労（技能実習）」と「特定技能1号」で受け入れられることになっている。ところが、問題は、「特定技能2号」（期間上限なし・家族

帯同可)の運用が緩やかなことだ。技能試験の合格率は概ね4～5割程度で何度も受けられ、日本語試験の難度も高くない。また、必ずしも熟練労働の想定されない業種も2号対象業種とされている。このため、本来の制度と異なり、「高度人材」だけでなく「労働力人材」も、期間上限なし・家族帯同可に移行しつつあるのが現状だ。

- ・もう一つの技術・事務系カテゴリー（技術職・事務職などいわゆる頭脳労働の分野）では、専門業務を担う人材を「高度人材（専門業務）」と呼ぶ。これは制度上、期間上限なし・家族帯同可の在留資格である「技術・人文知識・国際業務」（通称「技人国」）などで受け入れられることになっている。しかし、こちらも、やはり在留資格の緩やかな運用がなされていることが問題だ。専門水準に達していない人材が「技人国」などの資格で受け入れられている。これを「中程度人材」と呼ぶ。

図4 「労働力人材」「中程度人材」「高度人材」の用語整理

	技能労働カテゴリー	技術・事務系カテゴリー
一定水準未満の人材 (期間上限あり・家族帯同不可で受入れ)	「労働力人材」 ・制度上「育成就労（技能実習）」及び「特定技能1号」	専門水準に達しない「中程度人材」 ・現行制度では受入れが想定されていない。
一定水準以上の人材 (期間上限なし・家族帯同可で受入れ)	熟練労働を担う「高度人材」 ・制度上「特定技能2号」	専門業務を担う「高度人材」 ・制度上「技術・人文知識・国際業務（技人国）」などの専門就労資格
留意点	現状の「特定技能2号」は緩やかに運用され、熟練水準に達していない「労働力人材」も含まれる。	現状の「技人国」などは緩やかに運用され、専門水準に達していない「中程度人材」も含まれる。

(出典) 筆者作成

政策オプションは、在留資格ごとに、以上のような制度と実態の乖離も踏まえつつ、設定する。

例えば、「特定技能2号」の場合、

- ①「現状推移ケース」： 現状どおり、「高度人材」だけでなく「労働力人材」を相当程度含む緩やかな運用が続く（1号から2号への移行率は50%）、
- ②「労働力重視ケース」： 2号の難度がさらに低下し、「労働力人材」が従来以上に拡大する（移行率80%）、
- ③「高度人材重視ケース」： 2号の厳格化がなされ、本来の「高度人材」のみに限定される（移行率5%）、と仮定する。

このほか、主な仮定は図5のとおりである。さらに仮定の詳細は別紙で示す。

図5 推計における主な仮定（詳細は別紙）

	現状推移ケース	労働力重視ケース	高度人材重視ケース
育成就労 ／技能実習	2028年度の受入れ上限（42.6万人）はそれ以降そのまま固定	新規受入れ数は2040年まで年2%増、その後は固定	新規受入れ数は2040年まで年2%減、その後は固定

特定技能 1 号	2028 年度の受入れ上限（80.6 万人）はそれ以降そのまま固定	新規受入れ数は 2040 年まで年 2%増、その後は固定	新規受入れ数は 2040 年まで年 2%減、その後は固定
特定技能 2 号	「高度人材（熟練労働）」だけでなく「労働力人材」が相当程度含まれる現状のまま推移（1 号の 50%が 2 号に移行）	2 号の難度がさらに低下し、「高度人材（熟練労働）」だけでなく「労働力人材」が従来以上に拡大（1 号の 80%が 2 号に移行）	2 号が厳格化され、本来の「高度人材（熟練労働）」のみに限定される（1 号の 5%が 2 号に移行） ⁸
技術・人文知識・国際業務	従来の運用では「高度人材（専門業務）」だけでなく「中程度人材」が相当程度含まれてきたが、2026 年になされた厳格化に伴い、「高度人材（専門業務）」への絞り込みが一定程度進む（留学以外での新規入国数の増加は過去トレンドの 8 割、等）	2026 年厳格化は元に戻り、従来どおり「中程度人材」も拡大（留学以外での新規入国数の増加は過去トレンドどおりに、等）	一層の厳格化がなされ、本来の「高度人材（専門業務）」のみに限定される（留学以外での新規入国数は現状のまま推移、等） ⁹
留学	大学院・学部は過去トレンドどおり増大、専修学校・日本語学校は 2030 年以降鈍化	大学院・学部・専修学校・日本語学校いずれも過去トレンドどおり増大	大学院は過去トレンドの 1.5 倍増大、学部は過去トレンドどおり増大、専修学校・日本語学校は鈍化
定住化、永住	特定技能 2 号・技人国などは、過去トレンドと現行方針に沿って定住化する（永住に移行する比率は、進められている厳格化に伴い、過去トレンドの 80%に低下、等）	特定技能 2 号・技人国などは、過去トレンドを上回って定住化が拡大する（進められている永住厳格化は撤回・緩和され、過去トレンドの 150%で永住に移行、等）	「高度人材」は過去トレンド以上に定住化。一方、その他の人材の永住は一層厳格化（永住移行は「高度人材」は過去トレンドの 150%、その他は 50%に）

なお、政策が「現行方針のまま」といっても、運用には大きな幅がある。さらに、政策オプションは無数に存在する。ここでの推計は、以上を前提としつつ、特定の限られた仮定を設けて行うものである¹⁰。

⁸ 「高度人材重視ケース」で絞り込まれた特定技能 2 号在留者が、本来の「高度人材」の上限と扱う。すなわち、他の 2 ケースにおいて、この上限を上回る特定技能 2 号在留者は「労働力人材」と扱う。

⁹ 「高度人材重視ケース」で絞り込まれた技人国在留者が、本来の「高度人材」の上限と扱う。すなわち、他の 2 ケースにおいて、この上限を上回る技人国在留者は「中程度人材」と扱う。

¹⁰ 例えば、「現状のまま推移」として、「育成就労と特定技能 1 号の受入れ上限（2028 年度末まで各 42.6 万人、80.6 万人）は、2029 年以降そのまま固定」、「技人国は、新規入国者の拡大（過去トレンドに基づき年 0.6 万人ずつ増）が 2070 年まで続く」、「留学は、大学院・大学は一定数の拡大（過去トレンドに基づき各 0.07 万人ずつ増）が 2070 年まで続き、専修学校・日本語学校は 2030 年以降は拡大が鈍化し 2040 年以降は固定数になる」などの仮定を設けている。これは、日本政府の基本方針（高度人材は積極的に受け入れ、労働力の受入れは最小限）を踏まえ設定したものだが、「現状のまま」として適正かどうかは大いに議論の余地がある。政府の政策方針に大きな変化がない場合においても、これと大きく乖離する可能性は十分にある。

2、新たな推計方法に基づく概算結果

1) 在留外国人の総数および高齢外国人数

新たな推計方法に基づき、在留外国人数の総数と高齢外国人数を概算すると、図6のようになる。図6では、比較のため、社人研の推計も掲載している。社人研の「2023年公表版」は近年の急拡大に伴い2025年時点で既に大幅な上振れが生じているため、併せて「2025年修正版（推計）」（2025年までのデータを用い¹¹、同様の方式により当方で独自に簡易推計）も示している¹²。

「現状推移ケース」では、外国人の総人口比は、2040年に約7%、2070年に約15%と推計される。社人研推計と比べ、総人口比は大きく乖離しないが、高齢外国人の比率が全く異なる。これは、前節で示したとおり、社人研推計は実質的に「定住化の推進」を想定しているためであり、これほど急激に高齢化が進むことは、在留資格を考慮すれば現実的には想定しづらい。

一方、「労働力重視ケース」では2040年に約9%、2070年に約25%へと大幅に拡大する。「高度人材重視ケース」では5～9%程度にとどまると推計される。政策次第で、外国人人口の規模が大きく変わることが明らかである。

¹¹ 年間入国超過数として、「2023年公表版」における「16.4万人」（2016～2019年平均）の代わりに、「35.0万人」（2022年末から2025年末の在留外国人数の年平均増加数）を用いている。

¹² 2025年の法務大臣（当時）による「2040年頃に総人口比10%」発言は、おそらく社人研の推計方法に基づき、表の「2025年修正版」と同様に上振れを補正した推計に基づくと推測される。

図6 2040年・2070年の在留外国人数・高齢外国人数 ※括弧内は総人口比¹³、網掛け欄は実績値

		新たな推計方法			(参考) 社人研の推計方法	
		現状推移 ケース	労働力重視 ケース	高度人材重視 ケース	「2023年公表 版」	「2025年修正 版(推計)」
2025年	在留外国人数	413万人 (3.3%)			338万人 (2.7%)	413万人 (3.3%)
	65歳以上の在留外国人数	24万人 (0.2%)			24万人 (0.2%)	24万人 (0.2%)
2040年	在留外国人数	757万人 (6.7%)	1,037万人 (9.0%)	549万人 (5.0%)	586万人 (5.2%)	938万人 (8.2%)
	65歳以上の在留外国人数	48万人 (0.4%)	48万人 (0.4%)	47万人 (0.4%)	50万人 (0.4%)	80万人 (0.7%)
2070年	在留外国人数	1,297万人 (15.3%)	2,330万人 (24.5%)	696万人 (8.9%)	939万人 (10.8%)	1,895万人 (20.9%)
	65歳以上の在留外国人数	76万人 (0.9%)	124万人 (1.3%)	75万人 (1.0%)	193万人 (2.2%)	389万人 (4.0%)

2) 在留外国人の人材構成等

在留外国人の人材構成も、政策次第で大きく異なる。

労働力人材と中程度人材の合計をみると、現状では約110万人だが、

- ・「現状推移ケース」では、2040年に約260万人、2070年に約530万人、
- ・「労働力重視ケース」では、2040年に約450万人、2070年に約1100万人、と推計される。

以上の大半を長期在留可能な資格(特定技能2号、技人国、その他の長期就労資格、永住)が占め(「現状推移ケース」ではそれぞれ約140万人/約410万人、「労働力重視ケース」ではそれぞれ約260万人/約920万人)、労働需給変化に応じた調整は困難になることも想定される¹⁴。

¹³ 総人口比の推計に際し、「新たな推計方法」及び「社人研・2025年修正版」において、日本人人口は出生低位推計に基づく。2025年実績1.14をみれば、出生中位推計(2025年1.27から2070年1.36へと上昇)より出生低位推計(2025年1.12から2070年まで概ね1.1程度で推移)が実態に近いと考えられることを考慮した。なお、「社人研・2023年公表版」は、出生中位推計に基づく総人口比をそのまま掲載している。

¹⁴ 例えば、JILPT「2023年度版・労働力需給の推計」(2024年3月)では、2040年の労働力需給につき、社人研の「将来推計人口(2023年)」(2040年の外国人人口数は「現状推移ケース」より約170万人少ない)に基づき、2040年の失業率を、成長実現・労働参加進展シナリオで0.8%、成長率ベースライン・労働参加漸進シナリオで3.9%、一人当たりゼロ成長・労働参加現状シ

一方、「高度人材重視ケース」では、2040～2070 年にかけて、在留外国人のうち高度人材が 21～28%、（高度人材の卵に絞り込まれた）留学が 11～12%を占め、他ケースと大きく異なる人材構成になる。

図 7 2040 年・2070 年の在留外国人の人材構成等 ※括弧内は在留外国人総数に占める比率

	現状 2025 年	2040 年			2070 年		
		現状推移 ケース	労働力 ケース	高度人材 ケース	現状推移 ケース	労働力 ケース	高度人材 ケース
「労働力人材」	85 万人 20.5%	179 万人 23.6%	323 万人 31.1%	95 万人 17.3%	225 万人 17.3%	561 万人 24.1%	94 万人 13.5%
うち特定技能 2 号 （永住者含む）の 「労働力人材」	0.6 万人	56 万人	140 万人	0.1 万人	101 万人	362 万人	0 万人
「中程度人材」	30 万人 7.2%	83 万人 11.0%	123 万人 11.8%	10 万人 1.9%	309 万人 23.8%	553 万人 23.7%	0 万人 0.0%
「高度人材」	39 万人 9.4%	104 万人 13.8%	116 万人 11.2%	118 万人 21.4%	157 万人 12.1%	189 万人 8.1%	197 万人 28.3%
うち熟練労働 うち専門業務	0.2 万人 39 万人	6 万人 98 万人	6 万人 110 万人	6 万人 111 万人	11 万人 146 万人	11 万人 178 万人	11 万人 186 万人
留学	46 万人 11.3%	63 万人 8.4%	69 万人 6.6%	61 万人 11.2%	81 万人 6.3%	113 万人 4.9%	83 万人 11.9%
家族滞在 + 年少・高齢者	77 万人 18.7%	176 万人 23.3%	241 万人 23.2%	117 万人 21.2%	332 万人 25.6%	578 万人 24.8%	156 万人 22.4%
（就労資格等以外 の労働力）※	129 万人 31.3%	178 万人 23.5%	204 万人 19.6%	131 万人 23.9%	248 万人 19.1%	386 万人 16.6%	157 万人 22.6%
在留外国人総数	413 万人	757 万人	1037 万人	549 万人	1297 万人	2330 万人	696 万人

※「労働力人材」「中程度人材」「高度人材」は、就労資格の外国人および就労資格から永住資格に移行した 65 歳未満の外国人のみを分類して推計している。資格外活動として就労する留学生、就労する定住者などは含まない¹⁵。集計上、外国人の就労者は 65 歳未満（65 歳以上になると就労しない）と想定し、永住資格に移行した外国人は移行前の分類に沿っていずれかに分類している。

ナリオで 2.5%と推計している。本稿の推計は在留資格別の規模推計であり単純比較はできないが、労働需要等を同じとすれば、「現状推移ケース」「労働力重視ケース」では、失業率がより高くなる可能性がある。

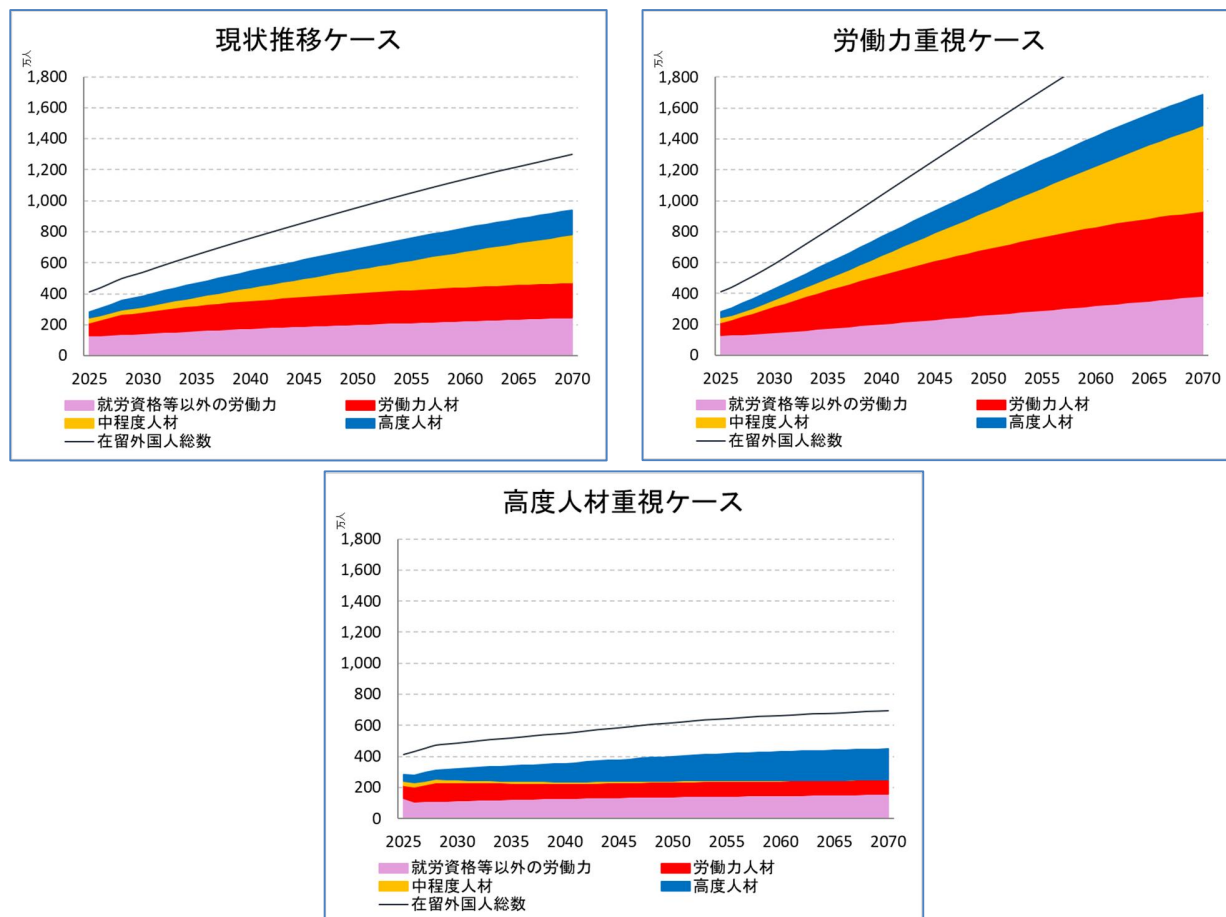
また、経済産業省「2040 年の就業構造推計（改訂版）」（2026 年 3 月）では、社人研の「将来推計人口(2023 年)」を基礎とした「地域別将来推計人口」に基づき、2040 年に A I ・ロボット活用等を前提として、事務職で 437 万人の人材余剰が生じ、全般に大きな不足は生じないとの可能性を示している。特に「労働力重視ケース」のように、より大規模な外国人労働者受入れを行った場合、大きな人材余剰が生じる可能性もある。

¹⁵ 厚生労働省「外国人雇用状況」における外国人労働者数 257 万人（2025 年 10 月）には、資格外活動 45 万人などが含まれる。

※「就労資格等以外の労働力」は、資格外活動として就労する留学生、就労する定住者などを指し、表の「留学」「家族滞在・年少・高齢者」とは重複がある。就労資格から永住資格に移行した外国人は含まない。

※「年少・高齢者」は、家族滞在以外で、15歳未満または65歳以上の（いわゆる従属人口に相当する）外国人を指す。

図8 各ケースにおける在留外国人総数と人材構成の推移



3) 在留外国人の年齢構成

現状では、在留外国人のうち20～30歳代が約6割を占めるが、労働力人材の定住化を進める「労働力重視ケース」では、20～30歳代と40～64歳がどちらも4割程度になるなど、年齢構成の中高年化が進む可能性がある。

図9 2040年・2070年の在留外国人の年齢構成 ※括弧内は在留外国人総数に占める比率

	現状 2025年	2040年			2070年		
		現状推移 ケース	労働力 ケース	高度人材 ケース	現状推移 ケース	労働力 ケース	高度人材 ケース
～19歳	48万人 11.8%	83万人 10.9%	118万人 11.4%	54万人 9.8%	160万人 12.3%	308万人 13.2%	69万人 9.9%
20～39歳	236万人 57.2%	438万人 57.9%	627万人 60.5%	296万人 53.9%	614万人 47.4%	984万人 42.2%	326万人 46.9%
40～64歳	104万人 25.1%	189万人 24.9%	243万人 23.5%	152万人 27.7%	447万人 34.5%	914万人 39.2%	225万人 32.4%
65歳～	24万人 5.9%	48万人 6.3%	48万人 4.7%	47万人 8.6%	76万人 5.8%	124万人 5.3%	75万人 10.8%

III 結論

以上より結論として、

第一に、社人研の推計方法には重大な欠陥がある。外国人政策を論ずるうえで、参照すべき有用なデータとは言いがたい。

第二に、在留資格を考慮し、政策オプションに基づく新たな推計方法によれば、将来の外国人人口の総数や構成は、政策方針によって大きく異なることが明らかである。「どのような外国人を（労働力人材、高度人材など）、どのように（期間限定、長期受入れなど）、受け入れるのか」の政策方針が決定的に重要である。

第三に、新たな推計方法による結果をみれば、「特定技能2号」と「技人国」は、現状程度の緩やかな運用が続けば、大きな混乱をもたらす可能性がある。早急な対処が必要である。

別紙： 在留資格別の仮定の設定

在留資格	現行方針・過去トレンド	現状推移ケース	労働力重視 ケース	高度人材重視 ケース
技能実習 ／ 育成就労	<現行方針> ◇育成就労は、2027～28 年度で受入れ上限は 42.6 万人¹⁶。 <過去トレンド> ◇入国から修了に至る前に、 ・1 年で出国 10%¹⁷ ・失踪 1%¹⁸ ◇技能実習 2 号または 3 号修了時¹⁹ ・出国 46% ・特定技能 1 号への移行 49%（移行準備を含む） ・その他在留資格 5%	◇新規受入れ数： 育成就労は、2028 年度末までに総数 42.6 万人になり、その後は固定となるよう、新規受入れを行うと仮定。 ◇入国後： 過去トレンドを参考とし（途中出国は失踪を含め 15%とし）、入国者は修了（3 年後）までに、 ・出国 54% ・特定技能 1 号に移行 42% ・その他在留資格 4% と仮定。	◇新規受入れ数は 2040 年まで年 2%増、その後は固定と仮定。 ◇修了時には 70%が特定技能 1 号に移行（その他在留資格は 4%のまま）と仮定。	◇新規受入れ数は 2040 年まで年 2%減、その後は固定と仮定。
特定技能	<現行方針> ◇1 号の 2028 年度末の受入れ上限は 80.6 万人²⁰ <過去トレンド> ◇1 号は、約 80%は技能実習から移行、残りは海外から入国²¹ ◇5 年目までの間、 [2019 年入国者（2 号拡大前）]²² ・出国 72%、2 号移行 11%、その他在留資格 16% [2026 年までの 2 号人数から推計]²³	◇新規受入れ数： 1 号の受入れ数は 2028 年度末までに総数 80.6 万人に拡大し、その後は固定となるよう、新規受入れを行うと仮定。 ◇1 号（技能実習ルート・新規入国を含む）は、修了（5 年後）までに、 ・出国 40% ・2 号への移行 50% ・その他在留資格 10% と仮定。 ◇2 号に移行した者は、それ以降、	◇新規受入れ数は 2040 年まで年 2%増、その後は固定と仮定。 ◇2 号は従来以上に難度が低下し、1 号から 2 号への移行は 80%と仮定（その他在留資格は 10%）。 ◇2 号移行後は定住化促進（技入国の 5 年目以降と同様）。	◇新規受入れ数は 2040 年まで年 2%減、その後は固定と仮定。 ◇2 号の厳格化がなされ（本来の「高度人材」に限定）、1 号から 2 号への移行は 5%と仮定（その他在留資格は 10%）。 ◇2 号移行後は「高度人材」に限って定住化促進（技入国の 5 年目以降と同様）。

¹⁶ 出入国在留管理庁

¹⁷ OECD, Recruiting Immigrant Workers: Japan 2024

¹⁸ 出入国在留管理庁「技能実習生の失踪者数の推移」など

¹⁹ 出入国在留管理庁「技能実習から特定技能へ移行時の地域間異動状況等」に基づき推計

²⁰ 出入国在留管理庁

²¹ 出入国在留管理庁「技能実習から特定技能へ移行時の地域間異動状況等」

²² 出入国在留管理庁「外国人労働者に関する制度概要」等に基づき推計

²³ 出入国在留管理庁「外国人労働者に関する制度概要」等に基づき推計

	・1号から2号への移行 41～45%	・技人国の5年目以降の過去トレンドと同様に出国または在留 ・技人国と同様に家族帯同 と仮定。		
技術・人文知識・国際業務	<過去トレンド> ◇新規資格取得者数 1) 留学以外ルート²⁴：新規入国者数は2016～25年（コロナ期を除く）の間に年平均0.8万人増大。2025年6.2万人に。 2) 留学ルート：（「留学」の欄参照） ◇新規入国（上記1）から5年以内に²⁵ ・出国 50% ・在留 50% ◇家族帯同²⁶ ・配偶者あり 48%、国内在住配偶者の75%が就労（家族帯同の資格外活動を含む） ・国内に扶養する子あり 25% <現行方針> ◇基準厳格化²⁷	◇新規資格取得者数 =2026年厳格化により本来の「高度人材」への絞り込みが一定程度進み²⁸、 1) 留学以外ルート： ・年平均0.6万人増大（過去トレンドの概ね8割） 2) 留学ルート： （留学生の受入れ数は留学欄の現状推移ケース） ・大学院からの移行率は過去トレンドに沿って上昇 ・学部からの移行率は現状維持 ・専修学校等からの移行率は現状の8割 と仮定。 ※移行率は「国内就職」×「（国内就職のうち）技人国への移行」 ◇入国後の出国・在留は過去トレンドを参考に次の仮定。 ・5年後までに、留学ルート以外は出国 50%・在留 50%、留学ルートは出国 40%・在留 60%	◇新規資格取得者数は、2026年厳格化は元に戻って、「中程度人材」も拡大し、 1) 留学以外ルート： ・年平均0.8万人増大（過去トレンドどおり） 2) 留学ルート： （留学生の受入れ数は留学欄の「労働力」ケース） ・大学院・学部・専修学校等のいずれも、移行率は過去トレンドに沿って上昇 と仮定。 ◇入国後の定住化を促し、 ・5年後までに、出国 40%・在留 60% ・5→10年後は出国が10%低減、それ以	◇新規資格取得者数は、さらなる厳格化で、本来の「高度人材」のみに限定され、 1) 留学以外ルート： ・現状どおり（6万人）で固定。 2) 留学ルート： （留学生の受入れ数は留学欄の「高度人材」ケース） ・大学院からの移行率は過去トレンドに沿って上昇 ・学部からの移行率は現状の6割 ・専修学校等からの移行率は現状の4割 と仮定。 ◇入国後は、「高度人材」に限って、労働力重視ケースと同様に定住化促進。

²⁴ 出入国在留管理庁「出入国管理統計」に基づき算出

²⁵ OECD, Recruiting Immigrant Workers: Japan 2024

²⁶ 厚生労働省「令和6年外国人雇用実態調査」に基づき推計

²⁷ 出入国在留管理庁「『技術・人文知識・国際業務』の在留資格の明確化等について」（令和8年4月15日一部改正）

²⁸ 在留資格の「厳格化」は、在留している外国人の資格更新にも影響することがあるが、本推計では、技人国に限らず、「現状推移ケース」「高度人材重視ケース」のいずれについても、厳格化された基準は新規資格取得者に適用されると想定する。

		・ 5→10 年後は出国が（50%→40%などと）10%ずつ低減、それ以降同様（0に達したら永住者と同様） ◇家族帯同は過去トレンドを参考に次の仮定。 ・ 配偶者 25% ・ 子 25%	降同様（0に達したら永住者と同様）										
経営・管理	<過去トレンド> ◇新規資格取得者数 1) 留学以外ルート： 2016～25 年の間に年平均 3.5 千人。²⁹ 2) 留学ルート： （「留学」の欄のとおり人数はわずか） ◇新規入国から 5 年以内に³⁰ ・ 帰国 50% ・ 在留 50% ◇家族帯同は公開データから不明。 <現行方針> ◇基準厳格化³¹	◇新規入国数 年 3.5 千人（2016～25 年平均と同水準）と仮定。 ◇入国後の退出・在留、家族帯同は技人国と同様に仮定。	◇新規入国数は年 3.5 千人（2016～25 年平均と同水準）と仮定。 ◇入国後に定住化促進（技人国と同様）	◇新規入国数は年 2.1 千人（2016～25 年平均の 60%）と仮定。 ◇入国後は、「高度人材」に限って、定住化促進（技人国と同様）									
留学	<過去トレンド> ◇新規入国数³² 2016～25 年（コロナ期を除く）の間に年平均 0.57 万人増大。2025 年 17.6 万人。 ※課程別の推計値 <table><tr><td></td><td>年平均増</td><td>2025 年</td></tr><tr><td>大学院</td><td>0.07 万人</td><td>2.0 万人</td></tr><tr><td>学部</td><td>0.07 万人</td><td>2.1 万人</td></tr></table>		年平均増	2025 年	大学院	0.07 万人	2.0 万人	学部	0.07 万人	2.1 万人	◇新規入国数 ・ 課程別の過去トレンドに沿って増大 ・ ただし、専修学校・日本語学校は 2030 年以降は年増大が半減、2040 年以降は固定と仮定。 ◇修了・卒業後の進路 国内就職率の変化および技人国の難度上昇（2026 年厳格化）に伴い、技人国への移行率	◇新規入国数 ・ 課程別の過去トレンドに沿って増大と仮定。 ◇技人国の難度低下に伴い（技人国欄の「労働力」ケースと同じ）、 ・ 大学院・学部・専修学校等のいずれも、移行率は過去ト	◇新規入国数 ・ 大学院は過去トレンドの 150%で増大 ・ 学部は過去トレンドどおり増大 ・ 専修学校・日本語学校は 2029 年まで過去トレンドの 50%で増大（それ以降は現状推移ケ
	年平均増	2025 年											
大学院	0.07 万人	2.0 万人											
学部	0.07 万人	2.1 万人											

²⁹ 出入国在留管理庁「出入国管理統計」に基づき算出

³⁰ OECD, Recruiting Immigrant Workers: Japan 2024

³¹ 出入国在留管理庁「『経営・管理』に係る上陸基準省令等の改正について」／「在留資格『経営・管理』の許可基準が改正されました」（2025年10月16日施行）

³² 出入国在留管理庁「出入国管理統計」及びJASSO「外国人留学生在籍状況調査」に基づき推計

	<table><tr><td>専修学校</td><td>0.10 万人</td><td>5.4 万人</td></tr><tr><td>日本語学校</td><td>0.33 万人</td><td>8.2 万人</td></tr></table>	専修学校	0.10 万人	5.4 万人	日本語学校	0.33 万人	8.2 万人	が変化（技人国欄の現状推移ケースと同じ） ・大学院からの移行率は過去トレンドに沿って上昇（国内就職率上昇の影響を受け、技人国の難度上昇の影響は受けない。上昇分だけ出国減） ・学部からの移行率は現状維持 ・専修学校等からの移行率は現状の 8 割（低減分は特定技能 1 号へ） と仮定。	レンドに沿って上昇と仮定。	ースと同様に半減・固定）と仮定。 ◇技人国の難度の一層の上昇に伴い（技人国欄の「高度人材」ケースと同じ）、 ・大学院からの移行率は過去トレンドに沿って上昇（上昇分だけ出国減） ・学部からの移行率は現状の 6 割（低減分は特定技能 1 号へ） ・専修学校等からの移行率は現状の 4 割（低減分は特定技能 1 号へ） と仮定。																								
	専修学校	0.10 万人	5.4 万人																															
	日本語学校	0.33 万人	8.2 万人																															
	◇卒業・修了後の進路 ³³																																	
	<table><tr><td></td><td>出国</td><td>国内就職</td><td>国内進学</td><td>国内その他</td></tr><tr><td>大学院</td><td>33%</td><td>34%</td><td>13%</td><td>15%</td></tr><tr><td>学部</td><td>26%</td><td>38%</td><td>23%</td><td>10%</td></tr><tr><td>専修</td><td>9%</td><td>43%</td><td>41%</td><td>7%</td></tr><tr><td>日本語</td><td>9%</td><td>10%</td><td>78%</td><td>3%</td></tr></table>		出国	国内就職	国内進学	国内その他	大学院	33%	34%	13%	15%	学部	26%	38%	23%	10%	専修	9%	43%	41%	7%	日本語	9%	10%	78%	3%								
		出国	国内就職	国内進学	国内その他																													
	大学院	33%	34%	13%	15%																													
	学部	26%	38%	23%	10%																													
	専修	9%	43%	41%	7%																													
	日本語	9%	10%	78%	3%																													
※国内就職の在留資格別内訳（推計） ³⁴																																		
<table><tr><td></td><td>技人国</td><td>特定技能</td><td>経営管理</td><td>教授等</td><td>その他</td></tr><tr><td>大学院</td><td>79%</td><td>0%</td><td>1%</td><td>16%</td><td>4%</td></tr><tr><td>学部</td><td>85%</td><td>2%</td><td>1%</td><td>8%</td><td>4%</td></tr><tr><td>専修</td><td>77%</td><td>11%</td><td>3%</td><td>0%</td><td>11%</td></tr><tr><td>日本語</td><td>77%</td><td>11%</td><td>3%</td><td>0%</td><td>11%</td></tr></table>		技人国	特定技能	経営管理	教授等	その他	大学院	79%	0%	1%	16%	4%	学部	85%	2%	1%	8%	4%	専修	77%	11%	3%	0%	11%	日本語	77%	11%	3%	0%	11%				
	技人国	特定技能	経営管理	教授等	その他																													
大学院	79%	0%	1%	16%	4%																													
学部	85%	2%	1%	8%	4%																													
専修	77%	11%	3%	0%	11%																													
日本語	77%	11%	3%	0%	11%																													

³³ JASSO「2024 年度外国人留学生進路状況調査」、出入国在留管理庁「令和 6 年における留学生の日本企業等への就職状況について」、東京都専修学校各種学校協会「令和 6 年度専修学校各種学校調査統計資料」に基づき推計

³⁴ 出入国在留管理庁「令和 6 年における留学生の日本企業等への就職状況について」、JASSO「2024 年度外国人留学生進路状況調査」、東京都専修学校各種学校協会「令和 6 年度専修学校各種学校調査統計資料」に基づき推計（教育課程×変更後在留資格のデータはないため、就職者の在留資格構成と課程別国内就職者数等を用いて推計）。

	<現行方針> ◇2033年までに留学生 40 万人（うち高等教育機関・日本語学校 38 万人）、国内就職等 6 割。³⁵			
永住	<過去トレンド> ◇永住資格取得³⁶ ・技人国から：5～15 年前の技人国の平均新規許可数の 25% ・経営・管理から：5～15 年前の経営・管理の平均新規許可数の 40% ・日本人の配偶者等、定住者などから：各資格在留者数から年平均 3～7%移行 ◇永住者の年平均 1%が退出（出国・死亡など）³⁷ ◇社人研推計における国全体の低位出生率と同水準で出生と仮定。 <現行方針> ◇基準厳格化³⁸	◇各在留資格から過去トレンド比率の 80%で永住すると仮定。 ※家族帯同からの移行は技人国、経営・管理などに伴うと想定。 ◇いったん永住者になると年 1%退出（死亡・非死亡計）と仮定。	◇過去トレンド比率の 150%で永住すると仮定。	◇「高度人材」は、過去トレンド比率の 150%で永住、その他は過去トレンド比率の 50%で永住すると仮定。
就労資格等以外の労働力	<過去トレンド> ◇留学生の就労者比率 76%、定住者の就労者比率 57%など	◇就労者比率はトレンドどおりと仮定。	◇就労者比率は過去トレンドどおりと仮定。	◇留学生の就労者比率は 30%、その他は過去トレンドどおりと仮定。
その他	◇その他の在留資格は、以上の主な在留資格に準じて各ケースにつき推計する。 ・期間上限のない就労資格（外交・公用、企業内転勤を除く）→技人国 ・定住など→永住 など ◇就労資格のまま永住・定住などの資格を得ていない外国人は、65 歳までに帰国すると想定する。			

³⁵ 教育未来創造会議「未来を創造する若者の留学促進イニシアティブ<J-MIRAI>（第二次提言）」（2023 年 4 月）

³⁶ 出入国在留管理庁の直前在留資格別永住許可データ（2013 年、2020 年）、「出入国管理統計」「在留外国人統計」に基づき推計

³⁷ 出入国在留管理庁「在留外国人統計」及び永住許可件数に基づき推計

³⁸ 出入国在留管理庁

参考文献

- ・ 原英史 『外国人が 10%に 政府推計は本当か』、月刊正論 2026 年 11 月号
- ・ 出入国在留管理庁などの公表資料