

2026年4月7日 全9頁

日本は国際的な人材獲得競争で勝てるのか

外国人労働者の増加継続を見込むも経済下振れと円安がリスク要因

経済調査部 エコノミスト 畑中 宏仁

[要約]

- 日本経済にとって外国人労働者の受け入れは、労働投入量の増加だけでなく、TFP 向上にも寄与し、さらには年金財政の改善などにもつながる。一方、長引く低成長や円安の進行もあってドルベースで見た日本の1人あたり名目GDPは韓国・台湾に逆転されており、今後も外国人労働者を日本に惹きつけることができるのかを不安視する声もある。
- 2030年末の外国人労働者数を試算すると、高技能労働者は122万人（2025年末比1.8倍）、中・低技能労働者は208万人（同2.5倍）となった。押し上げ要因は日本の経済成長と送り出し国の人口増加である。特に後者は、試算上では政府の受け入れ上限を上回るペースで増加する姿となった。ただし、日本経済の成長率低下と円安水準の継続が同時に生じた場合、2030年末の高技能労働者数は上記シナリオに比べて19万人、中・低技能労働者数は同63万人下振れすると試算される。中・低技能労働者が多く就労するのは人手不足が深刻な産業であり、当該産業での人手不足に拍車がかかる可能性がある。
- 必要な分野において外国人労働者を確保し、人手不足の緩和と生産年齢人口減少の抑制を図るためには、省力化投資や成長投資といった成長力強化の取り組みが重要である。加えて、更なる円安を招かないよう、金融政策の正常化や財政健全化を着実に進めることも必要だ。

1. 国際的な人材獲得競争と労働者の国際移動に関する議論

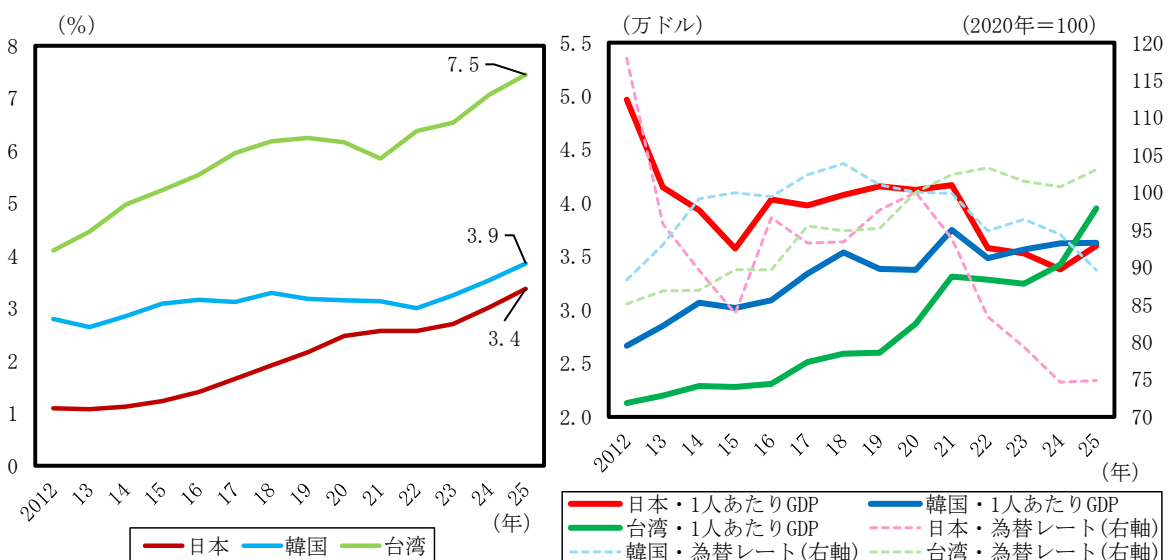
日本と同じく少子高齢化に直面する韓国・台湾でも外国人労働者の受け入れが進む

少子高齢化により、企業の人手不足は深刻化し、現役世代の社会保険料負担は増加している。こうした問題に対して小林他（2026）では、外国人労働者の受け入れは、労働投入量の増加だけでなく、生産年齢人口の減少抑制を通じて全要素生産性（TFP）の向上にも寄与することを示した。さらに社会保障の担い手が増え、年金財政の改善にもつながることも指摘している。

深刻な少子高齢化に直面しているのは他の東アジア地域も同様で、韓国や台湾なども外国人労働者の受け入れに積極的に取り組んでいる。2025年の外国人労働者割合を比較すると、韓国は3.9%、台湾は7.5%であり、日本の3.4%を上回る（**図表1左**）。日本の外国人労働者受け入れは着実に進んでいるものの、長引く低成長や円安の進行もあってドルベースの1人あたり名目GDPは韓国・台湾に逆転されており、今後も外国人労働者を日本に惹きつけることができるのかを不安視する声もある（**図表1右**）。

そこで本レポートでは、小林他（2026）と同様の手法で、高技能外国人労働者と中・低技能外国人労働者¹のそれぞれについて将来の受け入れ人数を試算する。さらに、その要因分解を行うことで、マクロ経済要因が外国人労働者数に与える影響についても明らかにする。

図表1：外国人労働者割合（左）と1人あたり名目GDP・為替レート（右）の日韓台比較



(注) 外国人労働者割合は就業者全体に占める外国人労働者の割合。1人あたり名目GDPは市場換算のドルベース。為替レートは名目実効為替レート。

(出所) 厚生労働省「『外国人雇用状況』の届出状況」、総務省「労働力調査」、韓国国家データ処、台湾労働部、Haver Analytics より大和総研作成

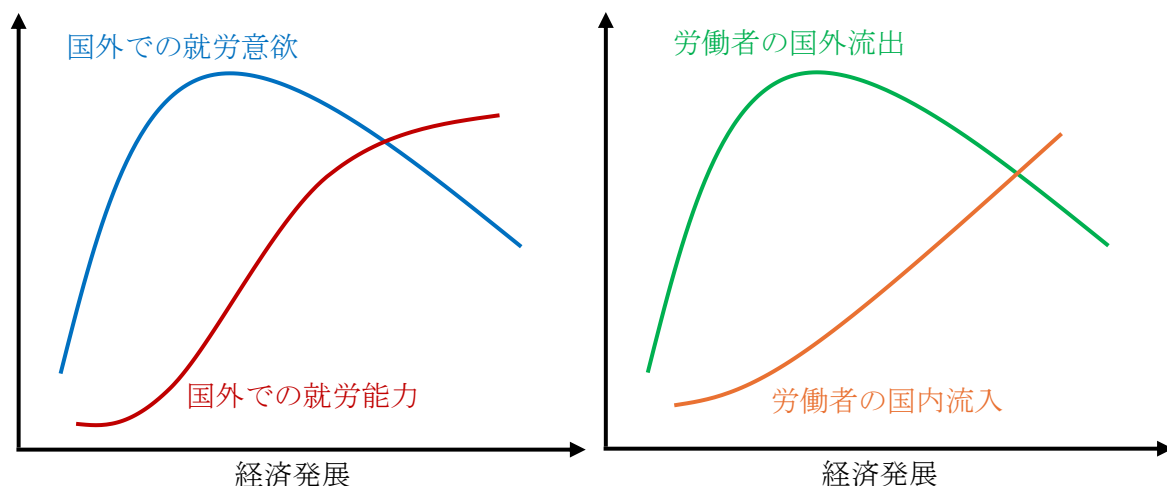
¹ 本レポートでは、小林他（2026）と同様、「教授」「芸術」「宗教」「報道」「高度専門職」「経営・管理」「法律・会計業務」「医療」「研究」「教育」「技術・人文知識・国際業務」「企業内転勤」「介護」「興行」「技能」の在留資格を持つ者を「高技能労働者」とし、「特定技能」「技能実習」「育成就労」の在留資格を持つ者を「中・低技能労働者」とする。

労働者の国際移動は「能力」と「意欲」によって決まる

De Haas (2010) によると、国外への移民には「能力」と「意欲」の2つが関係する。「能力」については、送り出し国が経済発展を遂げると、労働者が国外移動の費用を賄えるようになることに加え、教育制度の整備により人的資本が向上するため、経済発展に伴い向上する（**図表 2 左**）。一方、「意欲」については、経済発展に伴い、他国の生活についての情報を入手できるようになることに加え、受け入れ国での移民ネットワークができることで、初めは急速に高まっていく。しかし、送り出し国と受け入れ国の経済格差が縮小していくと、送り出し国に留まっても同様の生活を送ることができるようになるため、国外での就労意欲は逡減していく。

この結果、経済発展の初期においては、労働者の国外流出は急増するものの、ある一定の水準を超えると減少する逆U字を描く（**図表 2 右**）。一方、経済成長により受け入れ国としての魅力が高まっていけば、労働者の国内流入は線形に近い形で増加する。この議論を日本に当てはめると、現在主な送り出し国となっている東南アジア諸国の経済発展は、外国人労働者数の減少要因となり得る。一方、日本経済が成長し、受け入れ国としての魅力を維持し続けることができるのであれば、外国人労働者数の着実な増加は続くことになるだろう。

図表 2：経済発展と国外での就労能力・意欲（左）、労働者の流入・流出（右）の関係



(出所) De Haas (2010) より大和総研作成

2. 日本の外国人労働者数の将来試算

外国人労働者数は高技能、中・低技能ともに高いペースで増加が続く見込み

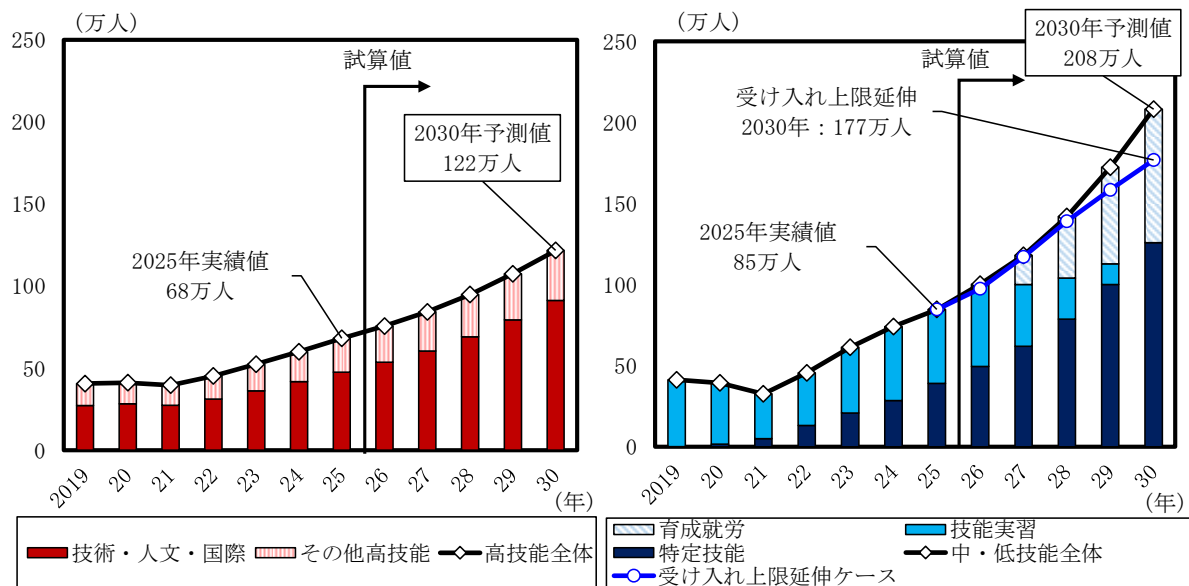
De Haas (2010) で示された関係性を踏まえ、重力モデル²の推定結果（**後掲図表 6**）に当社とIMFの経済見通しを当てはめることで、将来の外国人労働者数を試算した結果が**図表 3**である。高技能労働者数は技術・人文知識・国際業務（以下、技術・人文・国際）の高い伸びに支えら

² 重力モデルの詳細については**補論**を参照。

れ、2030 年末には 122 万人と 2025 年末比で 1.8 倍に達する姿となっている³。

中・低技能労働者数は 2030 年末には 208 万人と 2025 年末比で 2.5 倍に達し、本レポートにおける試算上は、政府の受け入れ上限（2029 年 3 月末時点で特定技能 80 万 5,700 人、育成就労 42 万 6,200 人）を上回るペースで増加する姿となっている⁴。先行きの日本経済及び海外経済が見通し通りに推移するのであれば、中・低技能労働者の確保に苦勞することはなさそうだ。

図表 3：外国人労働者数の試算結果（高技能：左、中・低技能：右）



(注) 各年 12 月末時点の値。2025 年までは実績。2026 年以降は重力モデルによって得られた結果を用いた試算値。試算の詳細については補論を参照。

(出所) 出入国在留管理庁「在留外国人統計」「令和 7 年末現在における在留外国人数について」、内閣府「国民経済計算」、総務省「人口推計」、日本銀行「外国為替市場」、IMF Data Portal より大和総研作成

外国人労働者数を押し上げるのは日本の経済成長と送り出し国の人口増加

図表 3 で示した外国人労働者数の増加がどのようなマクロ経済要因によって生じているのかを表したのが図表 4 である。高技能労働者については、主に日本の 1 人あたり名目 GDP の伸びによって押し上げられており、送り出し国の人口増加も押し上げに寄与している。特に近年の高い伸びは日本の 1 人あたり名目 GDP の伸びによってほぼ説明可能である。一方、送り出し国の 1 人あたり名目 GDP の寄与度は、2010 年代はプラスであったものの、2020 年以降、マイナス方向に転換している。送り出し国の経済発展が進み、前掲図表 2 右で示した逆 U 字の頂点を通過したことを示しており、今後、送り出し国の経済成長は下押し圧力になるだろう。

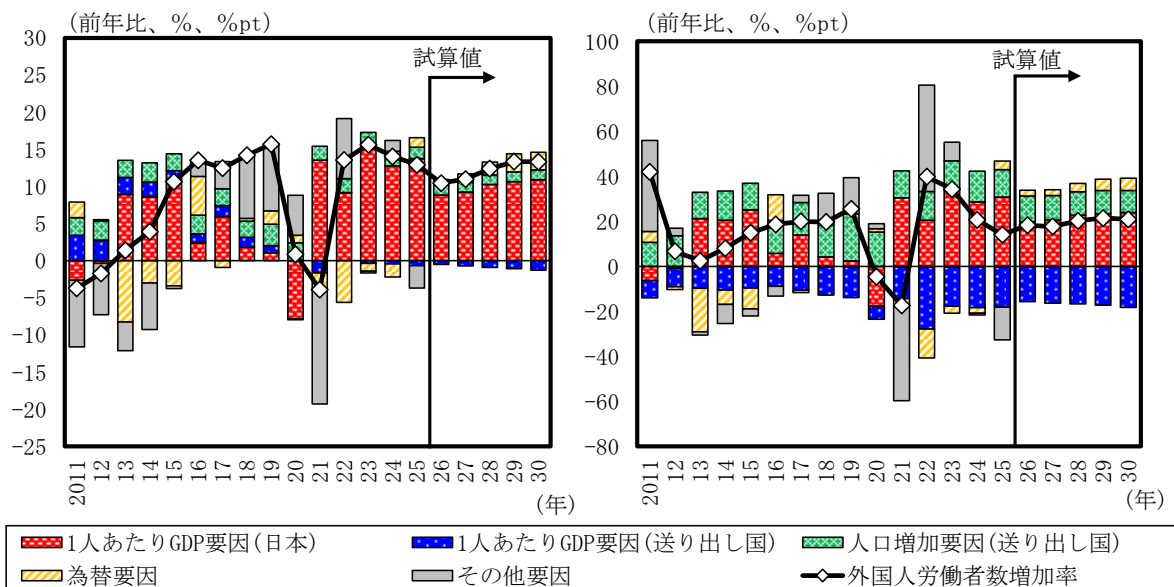
³ 高技能労働者数の試算値は小林他（2026）と比較して 2030 年末時点で 25 万人ほど下振れしている。その要因は、起点となる 2025 年末の実績が見込み値よりも下振れたことと、推定で用いたデータ期間及びその他高技能の延伸方法が異なることである。詳細は補論を参照。

⁴ ただし、実際の運用上は、現在の受け入れ上限数に変更されない限り、2029 年 3 月末時点の特定技能及び育成就労の労働者数が本文中で示した受け入れ上限数を上回ることはないと考えられる。例えば、2026 年 3 月には、外食業分野における特定技能 1 号の在留者数が上限を超えることが見込まれる状況になったため、在留資格認定証明書の一時的な交付停止措置が講じられている（参考資料：出入国在留管理庁「[特定技能『外食業分野』における受け入れ上限の運用について](#)」）。

中・低技能労働者については、送り出し国の人口増加による押し上げ効果が日本の 1 人あたり名目 GDP と同程度となっており、近年の高い伸びを支えている。送り出し国の人口増加は急激な変動が見込まれるわけではないため、先行きの期間においても外国人労働者数の増加を安定的に下支えするだろう。他方、送り出し国の 1 人あたり名目 GDP 成長は一貫して外国人労働者数を押し下げている。高技能労働者と比べ、求められる人的資本の水準が低いことから、経済発展のより早期の段階で労働者の国外流出が減少に転じているものと考えられる。

また、両者ともに、為替の寄与度は円高（円安）局面ではプラス（マイナス）となっている。2013 年と 2022 年の急速な円安局面を除けば、他の要因と比較して、為替の寄与度がとりわけ大きいわけではない。しかし、円安の進行は送り出し国の通貨建てで見た賃金の目減りにつながるため、為替レートの安定も外国人労働者の着実な受け入れを進める上で重要である。

図表 4：外国人労働者数増加の要因分解（高技能：左、中・低技能：右）



(注) 各年 12 月末時点の値。2025 年までは実績。2026 年以降は重力モデルによって得られた結果を用いた試算値。要因分解は重力モデルで用いた各変数の実績値と予測値の両方が入手可能な 118 か国の結果を集計しているため、図表 3 の伸び率とは一致しない。

(出所) 出入国在留管理庁「在留外国人統計」「令和 7 年末現在における在留外国人人数について」、内閣府「国民経済計算」、総務省「人口推計」、日本銀行「外国為替市場」、IMF Data Portal より大和総研作成

日本経済下振れと円安継続は外国人労働者数を大きく下振れさせる可能性

日本経済の下振れや為替レートの変動が顕在化した場合、外国人労働者数はどの程度変化するだろうか。

前掲図表 3 で示した試算（「ベースラインケース」）では、当社の「[日本経済見通し：2026 年 1 月](#)」（2026 年 1 月 23 日）で示した予測値に沿って名目 GDP と為替レートが推移すると仮定している（2030 年度の名目 GDP 成長率は+2.9%、為替レートは 126 円/ドル）。これに対し、名目 GDP 成長率が低下する「成長率低下ケース」、為替レートがより円安水準で推移する「円安継続ケース」、そのどちらもが発生する「成長率低下・円安継続ケース」の試算結果をまとめた

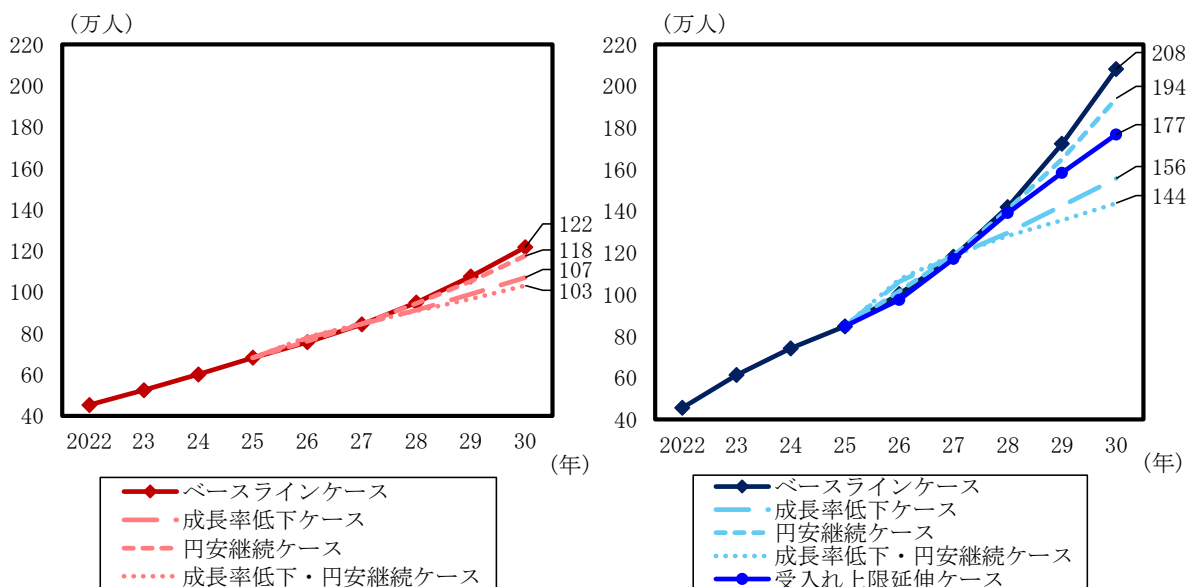
のが**図表 5**である⁵。

成長率低下・円安継続ケースでは、高技能労働者数はベースラインケースに比べて19万人、中・低技能労働者数は同63万人下振れしている。円安の継続よりも1人あたり名目GDP成長率の低下の方が外国人労働者数を減少させる結果となった。

中・低技能労働者については、1人あたり名目GDP成長率が低下した場合、政府の受け入れ上限を下回る水準で推移する。小林他（2026）で指摘したように、中・低技能労働者が多く就労しているのは人手不足が深刻な産業である。経済成長の停滞に伴い労働需要が減少する面はあるものの、こうした産業では人手不足の問題が残り続ける可能性がある。例えば、人手不足産業の1つである医療・福祉では、経済成長が鈍化したとしても高齢化の進展に伴い労働需要は高止まりし得る。外国人労働者の流入減少はこうした産業の人手不足に拍車をかけるだろう。

また、経済成長率の低下によって外国人労働者数の増加が鈍化すれば、生産年齢人口の減少が進む。生産年齢人口減少により、生産性向上が抑制され、更なる経済成長の停滞につながるという悪循環が発生したり、社会保障財政が悪化したりする恐れがある。

図表 5：成長率下振れ・円安継続時の外国人労働者数（高技能：左、中・低技能：右）



(注) 各年12月末時点の値。2025年までは実績。2026年以降は重力モデルによって得られた結果を用いた試算値。試算の詳細については補論を参照。

(出所) 出入国在留管理庁「在留外国人統計」「令和7年末現在における在留外国人数について」、内閣府「国民経済計算」「中長期の経済財政に関する試算」、総務省「人口推計」、日本銀行「外国為替市場」、IMF Data Portal より大和総研作成

⁵ 具体的には、「成長率低下ケース」では、名目GDP成長率が内閣府「中長期の経済財政に関する試算」（2026年1月）の「過去投影ケース」と同じ水準（2030年度で+1.2%）まで低下すること、「円安継続ケース」では、為替レートがIMFの見通し（2025年10月時点）と同じ水準（2030年で140円/ドル）で推移することを想定している。

3. 外国人労働者確保のために求められるマクロ経済政策

近年、外国人労働者数の増加率は高水準で推移しているが、前述のように、これは主に日本の1人あたり名目GDPの増加と送り出し国の人口増加が寄与した結果とみられる。送り出し国の1人あたり名目GDPの増加は、中・低技能労働者に対して減少要因となった一方、高技能労働者では増加要因となった。しかし、今後は送り出し国の経済発展により、高技能労働者に対しても減少要因として働くだろう。

送り出し国の人口増加と経済成長は日本側の努力でコントロールすることはできないものの、日本の経済成長と為替レートは、マクロ経済政策によってある程度影響を与えることが可能である。必要な分野において外国人労働者を確保し、人手不足の緩和と生産年齢人口減少の抑制を図るためには、省力化投資や成長投資といった成長力強化に取り組むと同時に、更なる円安を招かないよう、金融政策の正常化や財政健全化を着実に進めることが重要である。

補論：重力モデルによる試算の詳細

重力モデルは物理学の万有引力の法則（2つの物体間に働く力は2つの物体の質量の積に比例し、2つの物体間の距離に反比例する）を国家間の貿易に応用したモデルであり、国*i*と国*j*との間には以下の関係が成り立つと仮定される。

$$\text{貿易額}_{ij} = A \frac{GDP_i GDP_j}{\text{距離}_{ij}}$$

貿易額_{ij}は国*i*と国*j*との間の貿易額、*A*は定数、*GDP_i*と*GDP_j*はそれぞれ国*i*と国*j*のGDP、距離_{ij}は国*i*と国*j*の距離を表す。Lewer and Van den Berg(2008)などにより、重力モデルは移民についても応用できることが示されていることから、以下の推定式に基づき推定した。なお、推定にはSantos Silva and Tenreyro(2006)で示されたポワソン疑似最尤推定を用いる。

$$\text{Imm}_{it} = \exp\left(\alpha + \beta_1 \ln(\text{pop}_{oit}) + \beta_2 \ln(\text{gdp}_{oit}) + \beta_3 [\ln(\text{gdp}_{oit})]^2 + \beta_4 \ln(\text{gdp}_{jt}) + \beta_5 \ln(\text{ex}_{it}) + \mu_i\right) + \varepsilon_{it}$$

*Imm_{it}*は*t*年における送り出し国*i*の国籍を持つ外国人労働者数、*pop_{oit}*は*t*年における送り出し国*i*の人口、*gdp_{oit}*は*t*年における送り出し国*i*の1人あたり名目GDP、*gdp_{jt}*は*t*年における日本の1人あたり名目GDP、*ex_{it}*は*t*年における送り出し国*i*と日本との間の為替レート⁶、*μ_i*は送り出し国*i*の固定効果、*ε_{it}*は誤差項を表す。推定結果は**図表6**の通りである。

⁶ 為替レートは、ドル円レートと送り出し国*i*の通貨の対ドルレートを掛け合わせて算出している。

前掲図表3の試算値は、図表6で示した計数を用いて1か国ずつ試算値を作成し、それらを合計する形で導出している。しかし、試算値の作成に必要なデータは全ての国について揃っているわけではない。そこで、データが入手可能な124か国⁷について、当社の「[日本経済見通し：2026年1月](#)」の予測値⁸、IMFの“World Economic Outlook, October 2025”の予測値（IMF予測値）を用いて各国の試算値を作成し、それらを合計した数値の伸び率を、前年の総外国人労働者数に掛け合わせることで試算値を導出した。

こうして得られた、本レポートにおける高技能労働者の予測値は小林他（2026）と比較して2030年末時点で25万人ほど下振れしている。その要因は、①試算の起点となる2025年の実績値が見込み値よりも3万人程度下振れしたこと、②推定に用いたデータ期間が異なること（小林他（2026）は2006～19年、本レポートは2010～24年）、③試算値の延伸方法が異なることである。③について小林他（2026）では、その他高技能は技術・人文・国際と同じペースで増加すると仮定していたが、本レポートではその他高技能を単独で推定した係数を用いて試算値を作成している。

図表6：重力モデルの推定結果

	技術・人文・国際	その他高技能	特定技能・技能実習	技能実習
送り出し国の人口	5.807*** (1.138)	-0.0316 (0.692)	15.61*** (2.649)	10.72*** (2.776)
送り出し国の1人あたり名目GDP	11.10*** (1.233)	4.851*** (0.467)	25.70*** (5.574)	36.54*** (6.691)
送り出し国の1人あたり名目GDPの2乗	-0.569*** (0.0638)	-0.240*** (0.0250)	-1.456*** (0.287)	-2.004*** (0.345)
日本の一人あたり名目GDP	3.473*** (0.876)	2.145*** (0.411)	6.852*** (1.233)	5.033*** (1.336)
為替レート	-0.493*** (0.137)	-0.206*** (0.0583)	-0.836** (0.338)	-1.109*** (0.338)
定数項	-119.1*** (13.24)	-50.03*** (5.610)	-246.8*** (29.26)	-274.1 (1,781)
国数	124	124	73	73
観測数	1,852	1,852	1,085	1,085

(注) 括弧内の数値は標準誤差。***は1%水準、**は5%水準で統計的に有意であることを表す。推定に用いたデータの期間は2010～24年。分析対象国数は、技術・人文・国際とその他高技能は124か国、特定技能・技能実習は73か国。単位はそれぞれ、人口は100万人、送り出し国の1人あたり名目GDPはドル（PPPベース）、日本の1人あたり名目GDPは円。

(出所) 出入国在留管理庁「在留外国人統計」、内閣府「国民経済計算」、総務省「人口推計」、日本銀行「外国為替市場」、IMF Data Portalより大和総研作成

⁷ IMFのデータが入手可能な国の一部には、実績値は入手可能であるもののIMF予測値が欠損している国が存在する。そうした国々については2024年から2025年の伸びで延長推計して試算値を作成している。また、出入国在留管理庁「令和7年末現在における在留外国人数について」では全ての国籍別の人数は入手できないため、具体的な人数が不明な国々については、2025年6月末時点（出入国在留管理庁「在留外国人統計」）における構成割合で案分して求めている。

⁸ 当社及び内閣府の予測値は年度値であるが、本レポートでは年度ベースの伸び率が暦年ベースの伸び率と同じであると仮定して利用している。

参考文献

- De Haas, Hein (2010) “Migration transitions: A theoretical and empirical inquiry into the developmental drivers of international migration,” *IMI Working Paper Series*, No.24, International Migration Institute, University of Oxford.
- Lewer, Joshua and Hendrik Van den Berg (2008) “A Gravity Model of Immigration,” *Management Department Faculty Publications*, No. 22, University of Nebraska-Lincoln.
- Santos Silva, J. M. C. and Silvana Tenreyro (2006) “The Log of Gravity,” *The Review of Economics and Statistics*, Vol. 88, Issue 4, pp. 641-658.
- 小林若葉、畑中宏仁、吉田亮平、中村華奈子、横田凱（2026）「[人手不足時代の外国人労働者の受け入れと共生の課題](#)」（大和総研レポート、2026年2月26日）