

**希望から現実へ：
日本におけるミャンマー人労働者の
移住意向と経験を理解する**

研究員 ミー モー トゥーザー
橋本財団ソシエタス総合研究所

発表内容



ミャンマーにおける深刻で不安定な状況
若者の移住増加と新たなルートの出現



来日希望と移住ルートにおける課題

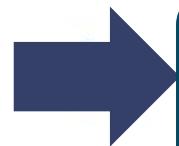
(来日希望者調査より：150名へのアンケート調査・30名インタビュー調査)



来日後の日本における現実と課題

(来日者調査より：全体数740名中、ミャンマー人170名のアンケート調査)

軍事クーデターから4年経った経済



混乱する経済



9%

GDP contraction
since 2020 (2024)



25.4%

Inflation (2024)



2.2%

of GDP
Trade deficit (2024)



48%

Access to Electricity
(2024)



1330 To 4520

MMK exchange rate for USD
(Jan 2021-Jan 2025)

深刻化する政治・経済不安：ミャンマーは依然として深刻な政情不安と経済悪化に直面しており、雇用機会の減少、インフレの加速、そして治安の悪化につながっています。

出典：2025年1月UNDP報告書

危機に瀕するミャンマー 政治的混乱、経済衰退、そして高まる治安の悪化

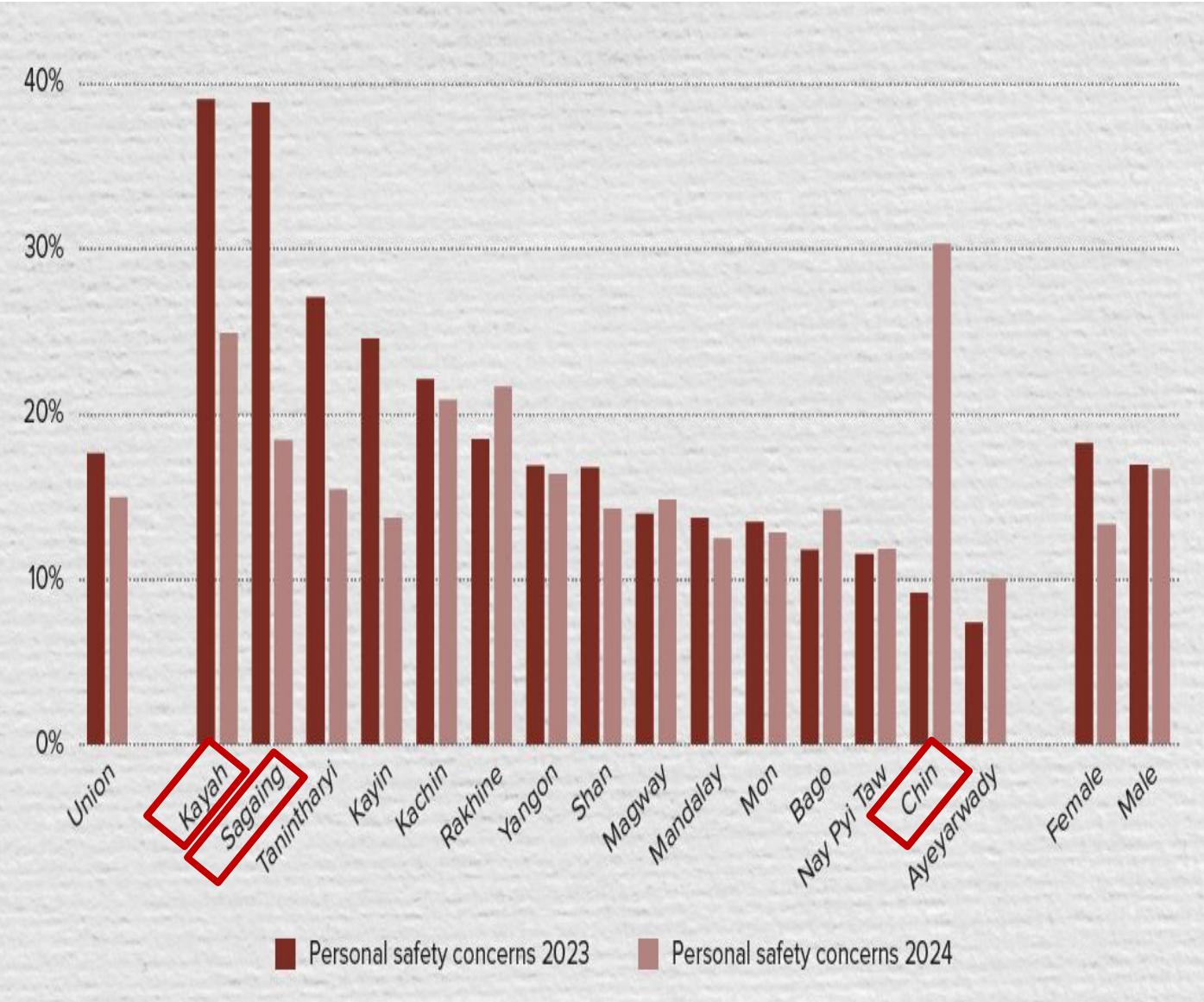
- 深刻化する政治危機、
- 経済収縮、失業、家計の不安定化とインフレの上昇
- 軍当局が徴兵法を発表

この法律は2024年2月に施行され、国の混乱が続く中、18歳から35歳までのすべての男性と18歳から27歳までの女性は兵役を義務付けられる

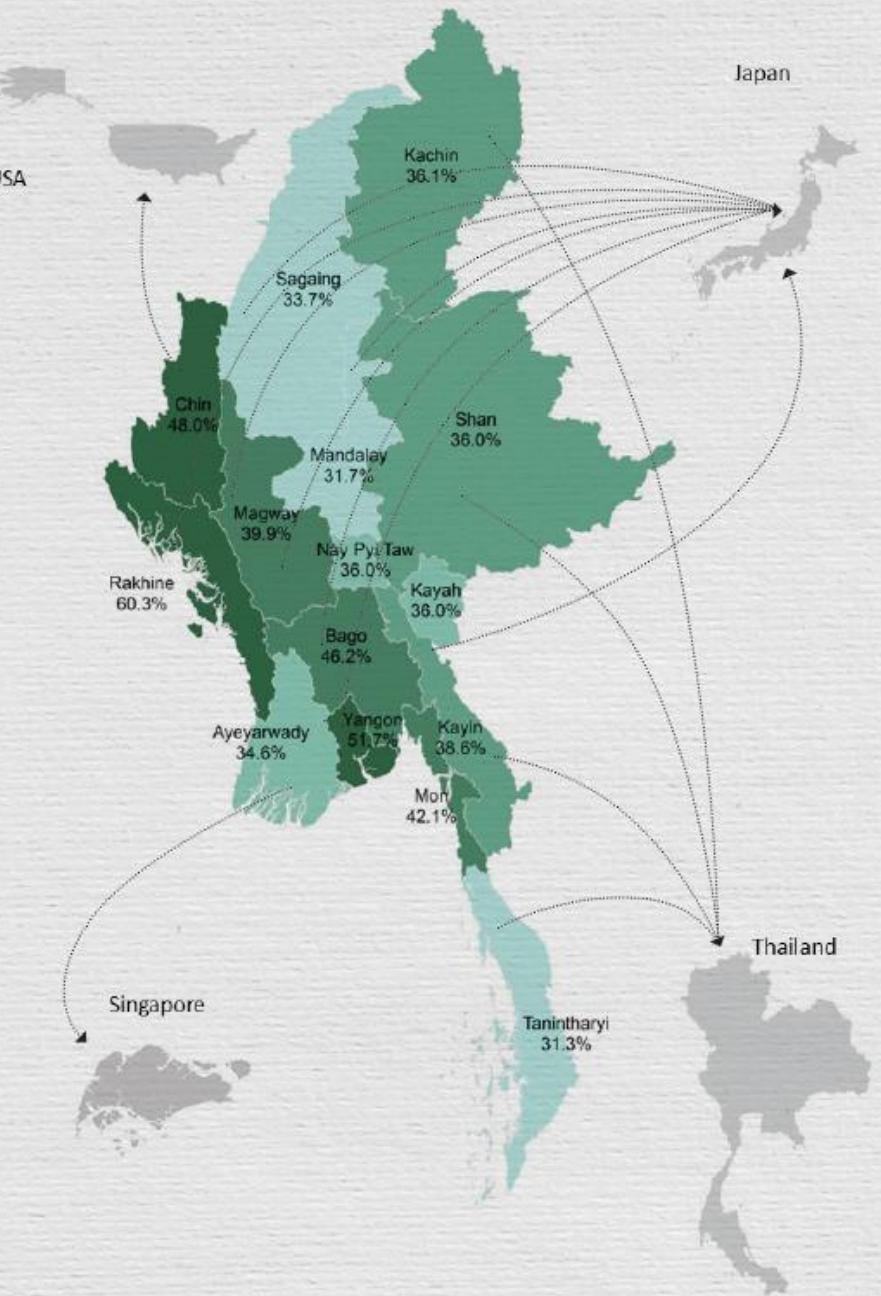
⇒ 移動と海外就労の制約へ

⇒ 非公式な移民経路への依存度の高まり

個人の安全に対する高い懸念（州/地域別および性別別）

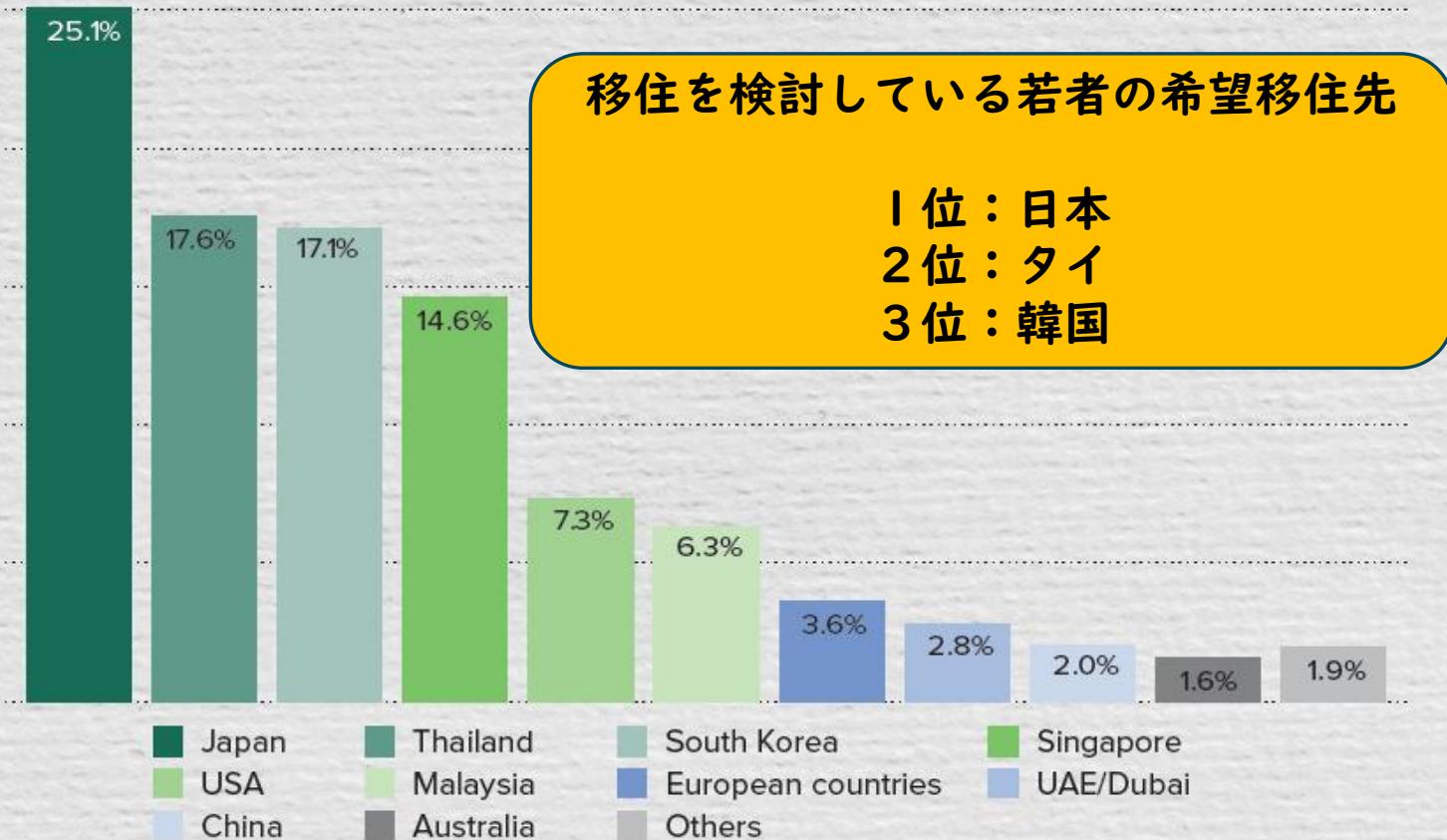


- ❖ **不安の高まり：**若者の約7人に1人が身の安全を心配しており、10人に4人が夜間の一人歩きに不安を感じています。
- ❖ **徴兵制が恐怖を高める：**武装集団による徴兵と強制徴兵の再開は、若い男性、少数民族、低所得の若者に不均衡な影響を与え、多くの若者が移住や身を隠すことを余儀なくされています。
- ❖ **司法への低い信頼：**犯罪被害に遭った若者の10人に8人は、通報しても効果がない、あるいは危険だと考えているため、沈黙を守っています。



ミャンマーを離れる意思と 希望する目的地

Desired destinations of youth considering migration



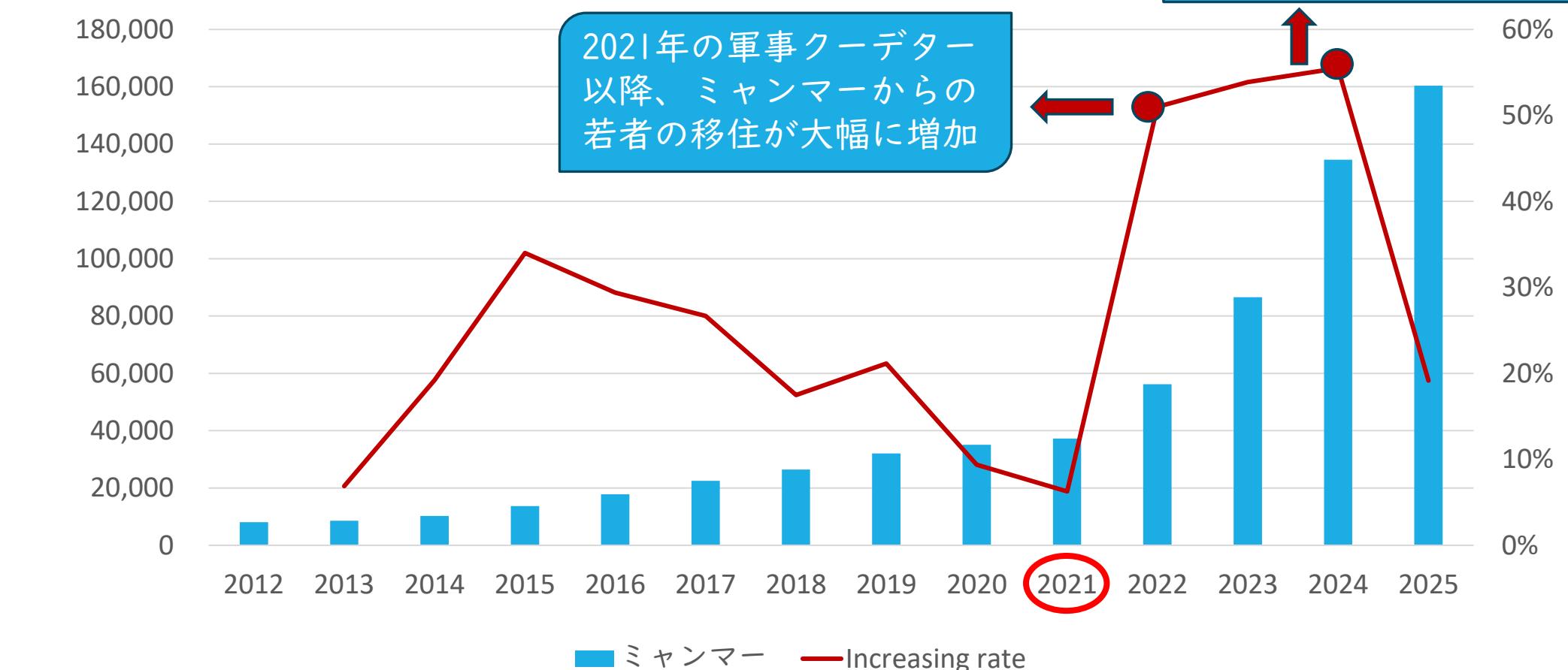
出典：2025年8月UNDP報告書

日本は他の国に代わる安定した高賃金の選択肢として台頭している

移住意向について

- 2021年以降、ミャンマーの若者（18歳～35歳）は推定30万人から50万人が海外に移住したと、UNDPの「ミャンマー若者調査2024」が発表しています。
- ミャンマーの若者の約40%は、機会があれば国を離れるとしており、既に深刻なディアスポラ（海外移住者）の増加に拍車をかけています。
- 雇用の不足、教育水準の低下、武力紛争、人権侵害、徴兵への恐怖が、移住を後押しする主な要因となっています。
- しかしながら、ミャンマー軍事政権当局は海外での就労を求める若者に対する規制を強化しており、さらなる不確実性を生み出し、安全で合法的な移住経路を制限しています。

日本におけるミャンマー人居住者の増加

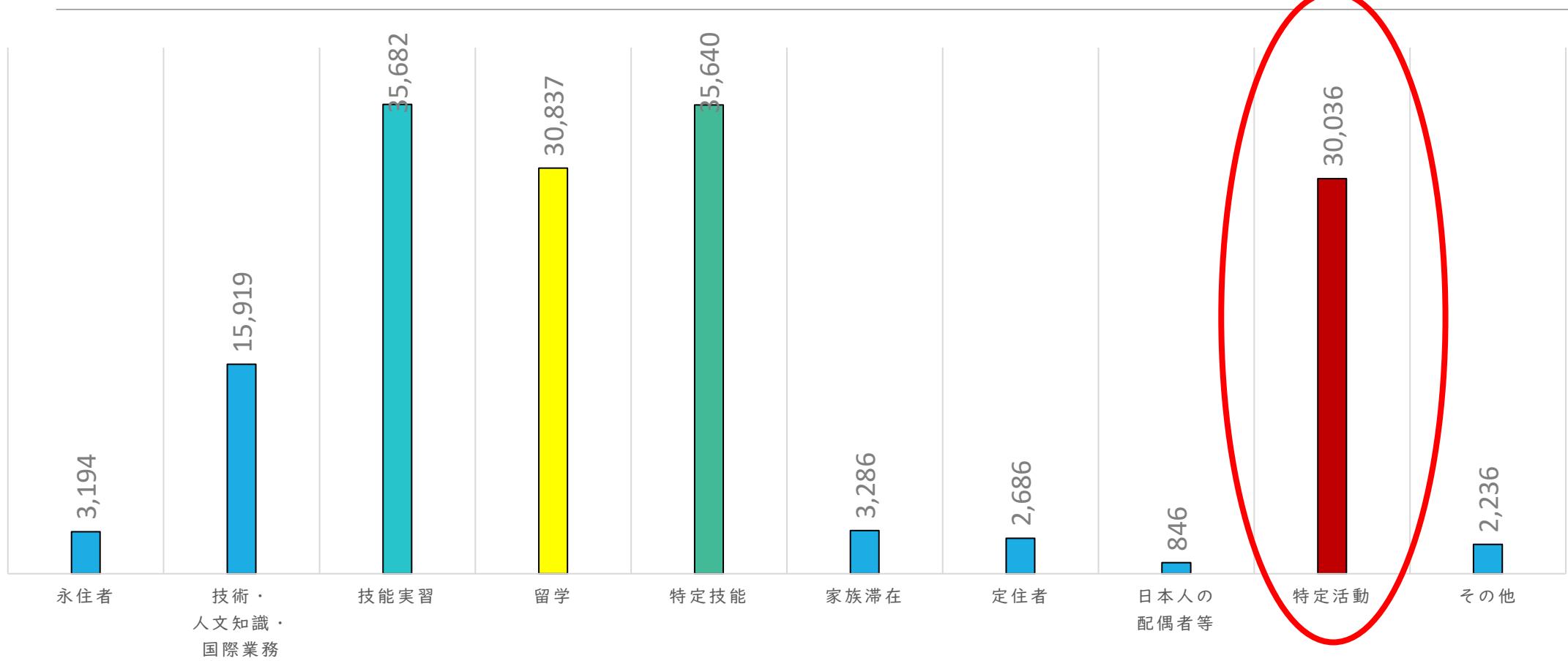


移住のための情報源

- ピアネットワーク（日本にいる友人・親戚）
- 研修センターや人材紹介会社
- ソーシャルメディアプラットフォーム
- ブローカー（信頼できる場合もあれば、誤解を招く場合もある）

情報の質は、期待と移住の決定に大きな影響を与える

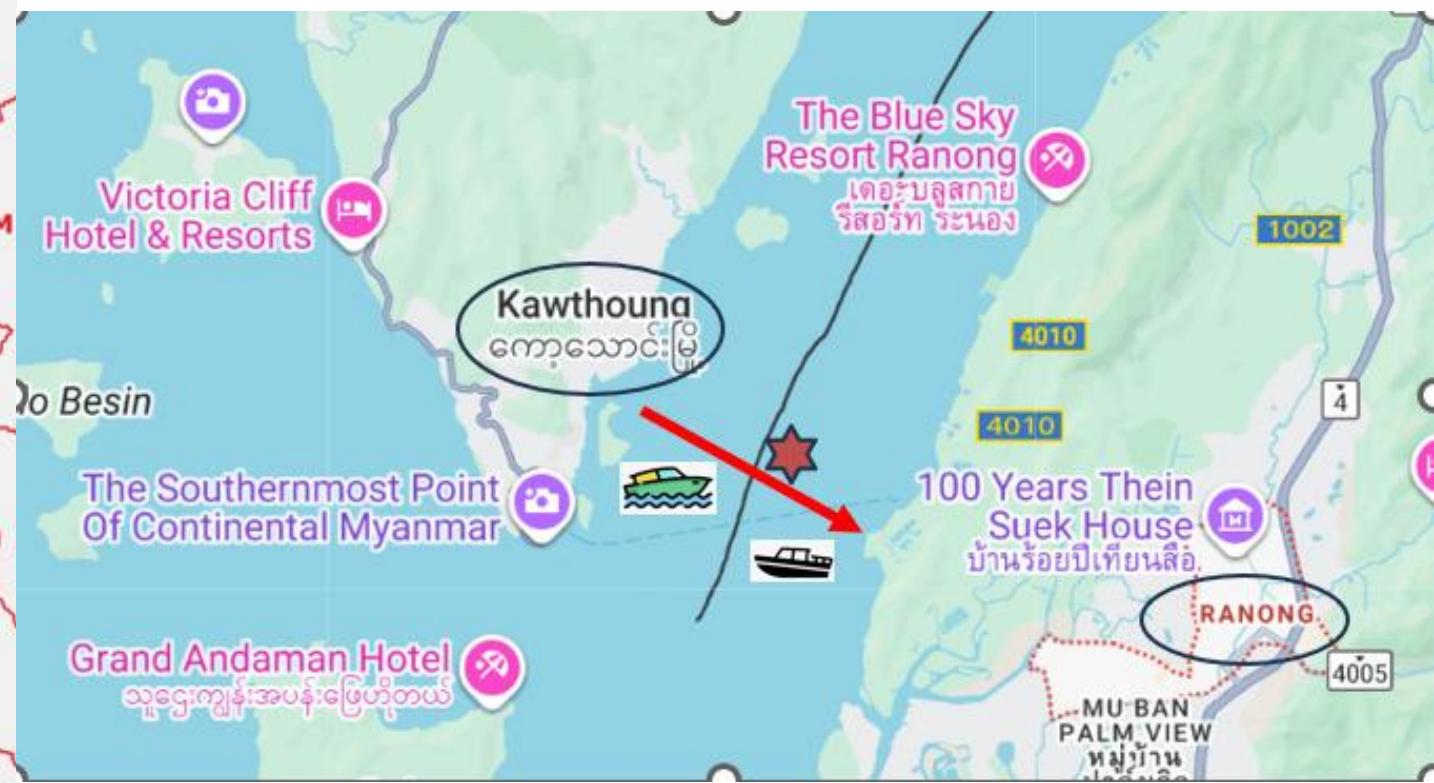
在留資格別 ミャンマー人数（令和7年6月末）





移住ルートの新たな課題

海外での就労に対する厳しい制約により、新たな危険な移住ルートが出現している。



カウタウン・ラノーンルート沿いの国境越えの道

来日希望と移住ルートにおける課題

来日希望者調査より
150名へのアンケート調査・30名インタビュー調査

ミャンマーの若者の日本への移住希望

- 家族のサポートと収入の確保
- スキル習得、キャリアアップ、将来のキャリアアップ
- 教育や事業のための貯蓄
- 教育パスウェイの改善
- 安全な生活環境

移住準備における主な課題

準備の困難度	平均スコア (5点満点)	トラブル度が高い (4~5) 割合	順位
出国に必要な書類の入手困難	3.69	60%	1
準備が予想よりも長期間必要	3.48	49%	2
必要な資金の確保が困難	3.33	44%	3
日本語学習の大変さ	3.06	39%	4

* 5件法：1：全く困難はない、2：少し困難がある、3：普通、4：困難がある、5：非常に困難がある

来日前に不安に感じていること

- 移住費用の**負債負担**（特定技能労働者の場合、2500万～500万チャット（90万～193万円、現在のSBI銀行為替レート25.89チャット/円で計算））
- 国の政情不安による**移住ルート（タイルート）**の遮断や危険への懸念
- スキルの自信もなく、日本の職場で働くことができるのか、溶け込めるのか不安
- 日本語への不安

来日後の日本における現実と課題

来日者調査より

全体数740名中、ミャンマー人170名のアンケート調査

日本在住のミャンマー人移住者の満足度



キャリアアップに関する満足度は低く、
職場環境についての満足度は高い

日本で働く上で困っていること

困難	平均スコア	トラブル度が高い (4~5) の割合	順位
給与が予想より少ない	2.97	31%	1
日本語が上達しない	2.62	25%	2
日本の労働慣行に適応できない	2.37	17%	3
帰国のための休暇が取れない	2.23	17%	4
宗教が尊重されない	2.15	12%	5
言語、文化、習慣が尊重されない	2.24	9%	6
仕事が学べない	2.00	6%	7

日本で働く上で困っていること（自由記述）

I. 構造的および労働関連の課題

- 人手不足による業務量の増加
- 期待に比べて低い賃金
- 明確な昇進やキャリアアップの道筋がない
- 過酷な業務による肉体的・精神的疲労の増大
- 将来の雇用保障に関する不確実性

2. 対人関係と職場文化の問題

- 同僚からのいじめや排除的な態度
- 日常的なやり取りにおける失礼または敬意を欠いた扱い
- 同僚が助けや指導を拒む外国人に対する否定的な態度（軽蔑を含む）
- 職場の様々な場面で経験した差別

3. コミュニケーションと管理の課題

- 言語の壁が誤解や仕事関連のストレスを引き起こす
- タスクを適切に完了したにもかかわらず、不当な叱責や叱責を受ける
- 明確な指示や建設的なフィードバックを受け取るのが難しい

日本の職場における現実

▶経済の現実

安定しているが、要求水準が高い仕事

インフレにより生活費は高額に（貯蓄の減少）、円安の影響

出国前に誤解されていた税金と保険の負担

▶社会の現実

言語の壁と日本社会の一員としての感覚をもつことができない

孤立感

来日希望者、来日者調査のまとめ（ミャンマー）

- ミャンマーの現在の状況は、若者の移住を強く促しています。
- 日本は、安全性、安定性、そして収入機会を求めて選ばれています。
- 来日前希望と、来日後の現実にはギャップがあります。
- ミャンマーかの移住者は、仕事量のプレッシャー、差別、そして言語の壁に直面しています。



公益財団法人 橋本財団



ご清聴ありがとうございました！



ソシエタス総合研究所
Societas Research Institute