

2026
アメリカ国務省認定J-1ビザ
ハワイ・グアム
有給インターンシッププログラム

最長18カ月アメリカビジネス研修でキャリアアップを目指す！



米国J-1ビザインターンプログラム基本情報

本プログラムはアメリカ国務省認定のインターンシッププログラムです

キャリアエクスチェンジのアメリカJ-1インターンシッププログラムはアメリカ国務省認定、J-1ビザを取得してアメリカ国内で最長18ヶ月（ホスピタリティ業種は12ヶ月）まで、報酬を得ながら米国のビジネス現場で実務研修（インターンシップ）ができるプログラムです。

ビザの種類：Jビザとは？？交流訪問者ビザというカテゴリー

アメリカのJビザは交換留学生や研究者・インターンシップ生を対象とする国際交流ビザの種類です。期間限定・目的限定のインターンシップ（研修カテゴリー）でもこのJビザが発行されます。当社の扱う有給インターンシッププログラムはこの研修カテゴリー（TraineeまたはIntern）となります。
配偶者の帯同も可能でご本人はJ-1ビザを取得、ご家族同伴の場合ご家族はJ-2ビザを取得することができます。尚、**このカテゴリーではJビザの2年間ルールは適用されません。**

DS2019発行NPO団体とは？？滞在許可証（DS2019）発行権限を持つスポンサー団体

Jビザ申請にはDS2019という滞在許可証が必要となりますが、このDS2019の発行権限を持つのがアメリカ国務省認定のNPO団体です。認定NPO団体は30以上あり、キャリアエクスチェンジは複数の団体と提携があります。DS2019発行後、Jビザ申請を日本国内のアメリカ大使館で行うことができます。

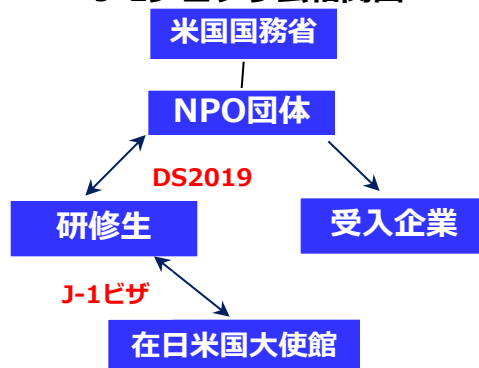
報酬がもらえるから経済的にアメリカに長期滞在ができる！

J-1ビザインターンシッププログラムでは合法的に報酬を得ることができます。金額は各州の最低賃金が目安です。（一部最低賃金以下もあり）現地での滞在・生活をほぼカバーできるので経済的に魅力的です。

プログラム参加条件

	社会人	大学生・新卒者
年齢	20歳～35歳位まで *35歳～40歳は応相談	
学歴	高校卒業以上 *米国の学歴は含まない	米国以外の短大・大学・大学院在籍者 または、卒業1年以内
職歴	■ 高校 5年以上 ■ 準学士号 (Associate Degree) 以上 1年以上	—
英語力	目安TOEIC600点以上(スコア提出必要なし) *当社英語レベルチェックにて判断します	
その他	基本的なPCスキル MS Word/Excelは必須です	
インターン期間	■ホスピタリティ関連業種 12ヶ月まで ■それ以外の業種 18ヶ月まで	業種に関わらず 12ヶ月まで

一目でわかる！ J-1プログラム関連図



【重要】Jビザ申請には今迄の学歴または職歴と、インターンシップ業種・職種に関連性が必要！

インターン先企業の業種または職種は、今迄の学歴・職歴とある程度関連している必要があります。全く関連性のない業種・職種の場合、J-1ビザの申請ができないことがあります。企業選定でも未経験者OKという求人は少ないので、ご自身の現在のスキルや経験に基づいた分野でのインターンシップをされることが望ましいといえます。
大学生または新卒の場合、確実に申請可能な専攻は、経済・経営学部となります。その他学部の場合はビジネスと関連がある単位を取得してあれば可能性があります。文・言語・社会学部の場合は、英文成績証にて可能性を査定します。

インターンシップ受入企業選定方法について

キャリアエクステンジでは①研修生の経歴・スキル ②研修生ご希望 ③求人の空き状況により求人をご紹介させていただきます。下記にある通りハワイ・グアムエリアの受入企業の業種は限定されています。ビジネス系業種希望の場合はアメリカ本土の求人をご検討ください。
また**2015年以降、ブライダル、美容、マッサージ関連、リテール業（販売職※研修内容によってはOK）の業種はJ1ビザで禁止**されていますので有給インターンシップでのご紹介ができません。

Hawaii ハワイ

ハワイは観光産業がメインビジネスのため、旅行飲食関連の受入が多くなります。**そのほかショップ、日本語出版社、不動産、メーカー**などがあります。NPO団体の規定によりハワイの企業で許可される受入企業は非常に少ないため、ハワイ限定で希望される場合は、選択肢が多くはありません。旅行業では未経験でも受入可能です。

最低賃金：時給\$16 平均月給\$2240

参考：インターン企業の業種

★出版社

ハワイ日本語情報誌を出版している会社。編集・WEBデザイナーや営業職などの求人があります。

★写真会社

ブライダル写真などを撮影する会社でカスタマーサービスや編集などの求人があります。

★不動産会社

コンドミニウムのレンタルや売買を手がける不動産会社での営業やカスタマーサービス。

★レストラン

日系企業資本のレストランで、キッチンアシスタントやホールでの接客の求人。

★旅行会社

日本の旅行会社のハワイデスクでのカスタマーサービスや旅行手配業務。

Guam グアム

グアムも観光産業がメインビジネスのため、**旅行・ホテル**関連の求人がメイン。ハワイと異なる点は、米国資本の大手企業が多く、英語環境であるということ。顧客は日本人メインですが社内のスタッフはほぼローカルスタッフになります。またほとんどの企業が滞在先を提供しています。受入先企業によっては**1年間で100万円程度の貯金ができ、経済的に海外インターン生活を送ることができるのが魅力です。**

最低賃金：時給9.25 平均月給\$1000

参考：インターン企業の業種

★ホテル

有名大型リゾートホテルにて、コンシェルジュ、フロント、シェフの求人。

★ツアー催行会社

オプションツアーで人気のマリンスポーツなどのツアー催行会社でカスタマーサービス。

★旅行会社

日本の旅行会社のグアムデスクでカスタマーサービスやツアーガイド業務。

★レストラン

観光客に人気のレストランで、ホール業務、披露宴パーティーでの接客など。

★その他

バケーションレンタルの営業など

J-1ビザインターンシップ終了後のアメリカ就労ビザサポートを希望している方へ

多くの企業で正社員登用・就労ビザサポートを希望していますが、就労（H1-b）ビザ取得には大学以上の学位且つ専攻が業種と一致しているという移民局審査要件があります。そのためインターンから就労ビザに切替ができてるのは参加者の約15%程度にとどまります。また就労ビザへの切り替えは現地ではできないので、J-1プログラムを終了し一旦日本に帰国してからの申請が必要となります。

キャリアエクステンジの強み

今後のキャリアを見据えた留学・海外インターンプランをご提案

キャリアエクステンジは、丁寧なコンサルティングを実施し、皆様の今後のキャリアプランを見据えたうえで、最適な留学・海外インターンプランをご提案しております。キャリアエクステンジのカウンセラーは、海外経験が豊富で、海外就労経験者もおります。だからこそ、「海外での経験をどのように今後のキャリアに活かすか？」をアドバイスできるのです。キャリアプランといっても、皆様それぞれ違う中で、このJ-1プログラムが皆様のキャリアプランにとっては最適か否か、しっかりコンサルティングいたします。

15年にわたるJ-1ビザ申請実績のあるスタッフだからこそ、J-1ビザ取得率98%！

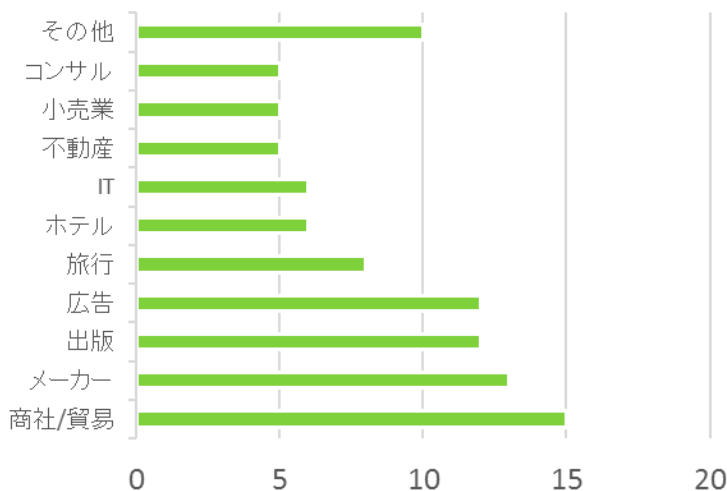
キャリアエクステンジのスタッフは2003年からJ-1ビザプログラム手配をしているベテランです。19年にわたる経験を活かしてサポートしているからこそ、DS2019及びJ-1ビザ取得率が98%なのです。インターン生個人の状況や、研修先企業の状況に合わせて、的確なアドバイスとサポートを提供しています。

アメリカ渡航後～インターンシップ終了まで、現地日本人スタッフによるサポート

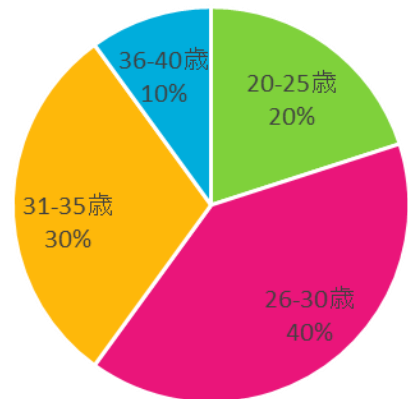
キャリアエクステンジは出発してからが「J-1プログラムの始まり」と考えています。そのため渡航後の現地サポートは重要です。現地スタッフが到着後～インターン期間終了時までしっかりとサポートします。

これまでのプログラム参加者の実績統計

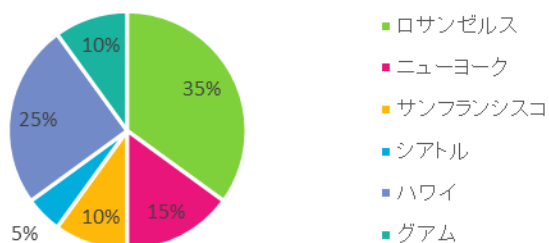
インターンシップ企業の業種



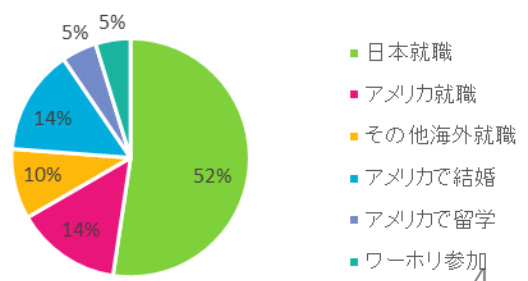
参加者の年齢分布



インターンシップ都市



インターン終了後の進路



お問合せからインターン開始までの流れ

1

お問合せ・無料査定→英語レベルチェック実施 渡航希望時期の6ヶ月～1年前
ご経歴からアメリカJ-1ビザの申請が可能かを無料で審査いたします。提案可能な求人がありましたら企業名と共にご提案し、その後英語レベルチェックを実施します。

2

お申込 渡航希望時期の7ヶ月～6ヶ月前
プログラムへの参加の意思が固まったら英語レベルチェックを受けてください。英語力があまりに低い場合は、留学や他プログラムのご案内をいたします。

3

プレースメント開始 渡航希望時期の5ヶ月～4ヶ月前
希望求人の優先順位が決まり次第書類選考を開始し、書類選考通過後**お申込金(33,000円)**をお支払いいただきます。

4

企業とのインタビュー（オンライン・対面）
基本的にはオンラインで実施いたしますが、稀に対面の場合もございます。
※面接回数は企業により異なります。

5

受入企業決定・DS2019申請開始 プログラム費用残金+DS2019申請料のお支払い
必要書類をご提出いただき、研修プラン等DS2019申請作成をNPO団体と進めていきます。書類完成後申請書類へご署名いただき、当社へご返送いただきます。

6

DS2019発行スポンサーNPO団体とのオンラインインタビュー 研修生・企業それぞれ
NPO団体と英語インタビューを実施する必要があります。**確実にパスできるよう2回の模擬練習**を積んで、本番に臨んでいただきます。

7

DS2019発行・アメリカ大使館面接の予約
DS2019が発行されましたら、アメリカ大使館面接の予約をします。大使館面接のためのオリエンテーションを行い、準備万端で面接を受けていただきます。

8

アメリカ大使館（東京または大阪）へビザ出頭申請・ビザ取得
大使館面接から1週間程度でビザが貼付されたパスポートが返却されます。航空券や滞在先を手配して、研修開始日に間に合うよう渡航に備えましょう。

9

アメリカ到着 研修開始日の2週間前から前日まで
現地日本人スタッフによるオリエンテーションを受けて、スムーズにアメリカ生活を開始していただけます。その後インターンシップ開始となります。

【注意事項】

- お問合せからアメリカ渡航まで最短でも4ヶ月、平均6ヶ月の時間がかかっていますので、余裕を持ってお申込ください。
- 英語力が条件を満たさない場合でもオンラインレッスンなどを受けていただく条件でお申込いただける場合があります。
- 英語レベルチェックはスコアを書面にてご案内します。
- 企業との面接で「対面」とあるものは日本での対面面接です。面接地に赴くための交通費は自己負担となります。

プログラム参加料金のご案内

プログラム料金(税込)

12ヶ月/18ヶ月 560,000円

【料金に含まれるもの】

【渡航前】登録費(33,000円)、カウンセリング、現地スタッフによるプレイスメントインタビュー(英語レベルチェック含む)、履歴書添削、各種事務手続き、企業リサーチ、書類選考手配、企業紹介、企業インタビューアレンジ、企業情報提供、受入確認書取寄せ、受入先企業のDS2019手続きサポート(提出書類作成サポート)、DS2019申請書類作成、通信・郵送費、海外送金代、ビザ面接予約、ビザ申請書類作成、面接前オリエンテーション、NPO団体及び大使館面接対策のための対策英語練習(2回)、現地生活情報提供、出発前オリエンテーション、消費税

【渡航後】海外生活オリエンテーション、24時間緊急電話サポート、ソーシャルセキュリティナンバー申請サポート

【プログラム料金に含まないもの】 渡航費、滞在費、現地生活費・交通費、ビザ申請料金(\$185)、ビザ郵送費
配偶者・お子様同伴の場合配偶者プログラム料金及びNPO団体申請料金 2025年12月現在

NPO団体申請料金(傷害保険料込)	12ヶ月	18ヶ月
企業決定後、状況に応じて ①～③のいずれかの団体に 決定させていただきます。	① \$ 3550 ② \$ 3750	①② \$ 4150

【料金に含まれるもの】

NPO申請費用、アメリカ国務省SEVIS費(\$220)、研修期間分のUS傷害保険代金(NPO団体指定保険会社/約月\$65×滞在月)

ご注意事項

- ※為替変動より料金に変更する場合があります
- ※当社のプログラム料金は税込み価格で表示しております
- ※お申込み後は当社規定のキャンセル料の対象となります
- ※ドル建てから円建てへ算出の際は、当月の社内レートにて算出させていただきます
- ※NPO団体及び大使館での申請却下の場合、申請費用の一部金は返金されませんので、ご注意ください。
- ※NPO団体規定変更により、DS2019申請費用の変更があった場合は、それに準じます

プログラム参加料金のお支払いの流れ

プログラム料金は各ステップに進まれる段階で、分割してお支払いいただきます。次のステップに進まれるかどうか参加者に確認してからお支払いいただいております。



ステップ1 : 書類選考通過後 33,000円のお支払い 面接⇒採用決定

プログラム参加登録	必要書類案内・書類選考は無料
面接実施	企業面接設定、受け入れ企業決定、受入確認書の取り寄せなど



ステップ2 : 受け入れ企業決定後 527,000円+NPO団体申請費用のお支払い

DS2019・J-1ビザ申請	DS2019申請書類作成、NPO面接対策、米国大使館ビザ書類作成、大使館面接対策、渡航前オリエンテーションなど
----------------	---

J-1プログラム参加費用概算

\$=153円で換算

渡航前にかかる費用	グアム 12ヶ月間	ハワイ 12ヶ月間	ハワイ 18ヶ月間
プログラム費用	560,000円	560,000円	560,000円
DS2019申請費用団体① (SEVIS・傷害保険費込)	543,150円 (\$3550)	543,150円 (\$3550)	634,950円 (\$4150)
アメリカ大使館 J1-ビザ申請費用	28,305円 (\$185)	28,305円 (\$185)	28,305円 (\$185)
片道航空券 (目安)	90,000円	110,000円	110,000円
小計	1,221,455円	1,241,455円	1,333,255円

プログラム参加に必要な最低資金は120万円、余裕をもって150万円（車購入の場合は200万円）を目安にしてください。これは必要となる英文残高証明書の額とほぼ同額です。

アメリカ留学の場合、最低でも1年で500万円以上の費用がかかります。留学と比較するとJ-1有給インターンプログラムがいかに経済的なプログラムかがお分かり頂けます。

現地滞在中の収入と支出の概算

	グアム	ハワイ
収入： 平均手取報酬目安/月	\$ 1295	\$ 2240
シェアアパート家賃 (目安)	\$0	\$900
生活費・交通費等 (目安)	\$800	\$1000
支出： 滞在・生活費合計/月	\$800	\$1,900
研修終了時には・・・	ホテルの場合、滞在与食事が提供されるので、お金に困ることがありません。節約すれば12ヶ月間で60万円以上の貯金ができます。	最低賃金を貰えるのであれば、報酬内で何とか生活していけますが、物価や家賃・光熱費が高いハワイの場合、貯金を50万円程度持参することを強くお勧めします。またワイキキやダウンタウンエリアにインターン先がある場合は、自動車の購入は必要ありません。

- 上記はあくまでも概算費用となります。個人の生活レベルにより異なります。
- ハワイ・グアムであっても職務内容や生活の便により、自動車が必要な場合もあります。
- 車は日本帰国前に売却することができ、売却分費用（購入価格の30-50%目安）が戻ってきます。
- ドル建てから円建てへ算出の際は、当月の社内レートにて算出させていただきます。
- 料金は予告なく変更される場合がございます。ご了承ください。



必要書類のご案内

- **英文履歴書・和文履歴書・和文職務経歴書**

- **英文在籍証明書兼推薦状**（社会人の場合は元・前・現職場の上司/学生・新卒の場合は大学の教授）

※学校または企業のレターヘッドに印刷された推薦状をご用意下さい。それが不可能な場合、推薦状を書いて頂いた方の名刺を添えて推薦状をご提出下さい。12か月以内に発行されたものに限りです

- **2年制短大・専門学校卒業以上の最終学歴の英文卒業証明書および成績証明書**

高卒・アメリカ大学卒の方は日本の高校の英文卒業証明書もご用意いただきます

専門・短大・大学卒の場合、Degree（学位）が証明書に記載されていることが必要です

- **パスポートのコピー**

インターンシップ終了日までの有効期限が残っていること

過去にアメリカビザを取得したことがある方はアメリカのビザスタンプ（シール）が貼ってあるページも必要

- **5センチ×5センチ・背景白の証明写真**

- **金融機関から発行される英文残高証明書**（目安：\$1000×滞在月数）

ご本人名義の他に、保護者名義でも可。2つ以上の口座を合算でも可

- **その他、申請者の状況に応じて、当社が依頼する各種書類**

ハワイ・グアム 生活一般情報

ハワイでの滞在方法

アメリカではアパートシェアという滞在方法が一般的で、2-3人で2/3LDKの部屋をシェアするスタイルです。

アパートシェアはネット掲示板に多数募集がありますのでハワイであれば簡単に見つけられます。ただネット掲示板ではトラブルも多いため、渡航後にご自身で物件を見に行き契約が良いです。当初はコンドミニアムか長期滞在型のホテルを1～2週間手配していただく。

アパートシェアの家賃目安ですがワイキキエリア外ですと\$900～となります。1人暮らしだと月\$2000以上はかかってしまいますので、この滞在方法ですと滞在経費を極力抑えられます。

年金・税金に関して

アメリカ滞在中の日本の年金・税金

渡航前に住民票を海外転出手続きをすることにより、国民健康保険料、住民税、国民年金の支払い義務がなくなります。しかし国民年金は任意加入が可能です。国民保険の任意加入のメリットとしては、将来老齢基礎年金に反映されること、又海外での事故や死亡の場合は、遺族基礎年金や障害基礎年金が支給されます。

アメリカ滞在中のアメリカの年金・税金

J-1ビザインターン生はアメリカの年金（Social Security）の支払い義務がありません。支払い義務が生じるのは、アメリカ連邦税、州税、市税となります。税金の目安は約10%前後とお考えください。翌年4月に確定申告を行うことによってTAX Returnを受けることができます。

自動車経費に関して

ハワイ・グアムでは車運転・購入は必須ではありませんが、特にグアムでは車があると便利のため、持つ方も少なくありません。

運転免許申請経費：約5000円

アメリカには教習制度はありませんので、筆記試験と実技を受けていただくだけで取得ができます。

中古車購入：約100万円～

中古車を購入の場合、帰国時には中古車ディーラーに売却していただけますので、50%くらいは最終的に戻ってくるとお考えください。経費を抑えたい方はリースがおすすめです。初期費用\$2,000、毎月\$400のリース費が目安です。

自動車保険経費：約8000円/月～

最低限の損害賠償責任保険への加入は必須です。

ハワイ・グアムでの医療保険に関して

アメリカは世界でも医療費が高額ということで有名です。DS2019申請費用には研修期間分のUS傷害保険費用が含まれていますが、各NPO団体によって保険プラン内容が異なります。

この保険では基本的な怪我・病気の治療費を補償しますが、生命保険・後遺障害、損害賠償の補償は含まれていません。アメリカ滞在中の保険補償を充実したものにするには、ご家族と相談いただいた上、別途海外旅行保険の加入をしていただいています。

キャリアエクスチェンジはジェイアイ火災保険の正規代理店です。海外保険に関しましては担当カウンセラーにご相談下さい。