

必須持ち物 & あったら便利！ Check List



◆貴重品編◆(スーツケースではなく、手荷物として持参)

パスポート	紛失しないように、保管場所をきちんと決めておきましょう。 → <input type="checkbox"/> コピーは取りましたか？(万が一紛失した場合の備え) <input type="checkbox"/> 新しいパスポートですか？(2冊以上持っている方)
ビザ書類一式	ビザが必要な方は、パスポートと一緒に大切に保管しましょう。 → <input type="checkbox"/> 原本を持ちましたか？ 記入やサインはお済みですか？ <input type="checkbox"/> 残高証明書など付随書類もありますか？
航空券(Eチケット控え)	プリントアウトを忘れずに。また、万が一に備え、航空会社の連絡先も事前に調べておきましょう。
入学許可証	すぐ取り出せるところに大切に保管しましょう。
空港出迎えサービス情報	出迎えサービスを受ける方は、緊急連絡先情報も今一度、確認して下さい。
滞在先情報	緊急連絡先などを確認しましょう。(特に、ご自身で滞在先に向かわれる場合)
現金(外貨)	あまり大金を持ち歩かないようにしましょう。目安:1万円程度
現金(日本円)	日本出発時と帰国時の際に使うお金。目安:1万円程度
サンダル(スリッパ)	機内で大活躍！ Hostelや寮滞在の場合、室内履きにも使えます。
クレジットカード	カードナンバーとカスタマーセンターの連絡先を必ず控えておきましょう。
海外旅行損害保険証券	保険証券は、大切に保管しましょう。また、緊急連絡先も必ず控えておきましょう。
ダイヤルキーや南京錠	貴重品を保管する際に何かと便利です。100円ショップなどで、事前の購入がオススメ！
電子辞書	できれば英英辞典搭載のものがベター。
モバイルバッテリー	スーツケースに入れてはいけません(禁止されています)
カメラ	スマートフォンなどで代用してももちろん◎

◆日用品編◆

筆記用具	現地でも調達可能ですが品質は日本より劣ることが多いです。かさばるほどではないので持参しましょう
歯ブラシ	やはり日本製は良いものが多い！何本か持っていきましょう。
洗面用具(せっけん・シャンプーなど)	到着後、すぐに買いに行けるかわからないですし、アレルギーや品質が気になる人は持参がベスト。
タオル・バスタオル	一枚あれば、色々使えて便利です。割れ物などを包むこともできます。
ポケットティッシュ・ウェットティッシュ	これはとても便利です！スーツケースの敷けば、クッション代わりにもなります。
爪切り・耳かき・綿棒	肌に触れるものですので、持参がベターです。(爪切りは預け入れが必要なこともあります。)
スキンケア用品(日焼け止め等)	紫外線の多い地域では特に注意です。また、アレルギーがある方は慣れているものを使いましょう。
メイク用品	意外とかさばってしまうので、最低限にしましょう。
大きめのタッパー	割れ物、スナック菓子などをカバンやスーツケースに入れる際に活躍します！
変圧器	パソコンやスマホは不要ですが、ドライヤーなどには必要です。
変換プラグ	世界対応のものが、留学中の他国への旅行にも使えて便利！
目覚まし時計	遅刻厳禁！携帯電話やスマートフォンでももちろん◎
パソコン	長期留学、とくにインターンシップなどをされる方はあったほうがベターです。

電池	現地調達できますが、割と高価なことが多いです。繰り返し使える電池と充電セットがあると便利です。
常備薬(医薬・鎮痛剤)	海外では入手困難なものもあり、自分にあった薬を日本から持っていくのが安心です。
バンドエイド	かさばらないので、何枚か持っていきましょう。ちょっとしたけがの時にすぐ、対応できます。
コンタクトレンズ・洗浄液	洗浄液は現地でも調達可能ですが、レンズは持参が必要です。
女性用品	現地でも調達可能ですが、直接肌に触れるものですので、慣れているものをできるだけ使しましょう。

◆衣類編◆

カジュアルウェア	気軽に出掛けられるような服はあった方が便利です。(パーカーやTシャツなど)
防寒具(マフラー・手袋など)	寒暖の差が激しい地域の方は特に必要となります。
上着	厚手なパーカーだけでなく、ウインドブレーカーなどの薄手なものもあると便利です。
下着	こまめに洗濯できるなら、荷物を減らす事が出来ます。
靴下	寒い季節に留学するなら5~6足。あとは必要に応じて、現地購入。女性の方は、タイツも有効です。
水着	夏季の留学では、何かと必要なアイテムです。
パジャマ	自分の部屋からパジャマのまま出ないように、マナーにも気を配りましょう。
リュックや通学カバン	意外と忘れがちです。学校に通うとき・小旅行に行くように準備!
ワンピースなどフォーマルな服装	パーティーなどで活躍します! 1着あると便利。
帽子・サングラス	紫外線を甘く見ては危険です! 浴びすぎにより病気になってしまうことも0ではありません。
折り畳み傘/雨具	雨量の多い所は、特に持って行きましょう。
スポーツウェア、運動靴	アクティビティなどに参加する場合は特に必要です。
めがね	めがね拭きも一緒に持参しましょう。
洗濯ネット/折りたたみ式物干し	洋服を分けるときに便利です。スーツケースの収納袋としても使えます。
衣類用圧縮袋	行きも帰りも旅行にも! 狭いスペースを工夫できます。

◆特別編◆これはあると喜ばれる! スタッフオススメ情報

日本を紹介する物	折り紙、紙風船、お箸、日本茶・・・など、かさばらず手頃です。
日本製のお菓子	小袋に入っているアメやチョコレートなど、友達にもプレゼントできて◎
文房具	3色や6色ボールペンは、海外では画期的! また、消しゴム・面白消しゴムなども人気です。
ホッカイロ	海外では手に入らず、貴重です。珍しいので、ホッカイロがどんなものかぜひ、説明してみましょう。
インスタント食品	ラーメン・味噌汁など。現地でも購入できますが高価です。
写真	何かとネタになります。日本の風景や建物などもあるとなお◎
裁縫道具	ちょっとした時に、あると便利です。
日本のお金	友達と貨幣の交換などする時に! 5円玉など穴があいているものは珍しいですよ!
消臭スプレー	どの滞在先にもルールがありますので、毎日決まったルーティンで洗濯できるとは限りません。