

# 荷物チェックリスト

□	名称	必須	備考
□	パスポート	○	有効期限が滞在日数+6ヶ月以上であることを再度確認してください
□	航空券(旅程表/eチケット控え)	○	予約番号が記載されているものを印刷・持参してください
□	現金(日本円)	○	現地使用以外に帰国後の国内交通費も必要です
□	現金(フィリピンペソ)	-	国内での両替は手数料が高額なため現地で両替がおすすです。料率の良い両替所は学校到着後にご案内します
□	クレジットカード	○	VISA/MASTERであれば現地ATMでキャッシングが容易です。磁気不良等で使えない場合があるので複数枚が望ましいです
□	交通カード	-	国内の交通機関利用で使います
□	銀行キャッシュカード	-	国際キャッシュカードでなければATMで利用できません
□	健康保険証	○	パスポート以外の身分証明として使える場合があります
□	運転免許証	-	パスポート以外の身分証明として使える場合があります
□	国際運転免許証	-	フィリピンで自動車運転の予定がある場合持っています
□	海外旅行傷害保険証	○	加入を強くおすすします。病院での日本語対応可否やキャッシュレス支払い可否が保険選定のポイントです
□	証明書用写真	-	必要なサイズ、枚数は留学前にご案内します。現地写真館で撮影することも可能です
□	パスポート写真ページのコピー	○	パスポート原本と別に管理します
□	財布	○	外出時に少額の現地通貨を持ち歩く際に使います
□	サブバッグ	○	ひったくりに狙われないように肩や腰に掛けられるものをおすすします
□	筆記用具	○	機内で入国書類を記載する際に使うので機内に持ち込みます。はさみ、ドライバー等は機内に持ち込めません
□	スーツケース、ネームタグ	○	スーツケースにベルトやタグを付ける则自分の荷物を判別しやすくなります
□	スマートフォン・携帯電話	○	電話、メール、カメラ・翻訳・地図・電卓アプリ利用等で重宝します
□	カメラ・ビデオカメラ	-	高級なものは盗難・紛失のリスクがありますのでスマホのカメラ利用をおすすします。海やプールに行く時のために防水カメラは重宝します
□	パソコン・タブレット	-	お仕事の都合等で利用する場合は持参してください。盗難・紛失には充分ご注意ください
□	音楽プレイヤー・イヤホン	-	慣れたイヤホンで機内で過ごすこともできます
□	Wi-Fiルーター	-	お仕事の都合等で外出先でもインターネットを利用したい場合、日本でレンタルすることをおすすします
□	充電器、ケーブル、ACアダプタ	○	スマホ・Wi-Fiルーターの充電器、ケーブル、ACアダプタとお持ちください。コンセントの形状は日本と同じです。USBハブがあると便利です
□	辞書・電子辞書	○	スマートフォンでも代用可能です
□	地図・ガイドブック	-	学校にも置いてあります
□	フライトグッズ	-	アイマスク、耳栓、空気枕など必要に応じて持参してください
□	目覚し時計	-	スマホのアラーム機能では起床できない人は持参してください
□	下着	○	選択サイクルを考慮して4~5日分用意してください。現地調達も可能です
□	ソックス・タイツ	○	日中は素足で過ごせます
□	トップス	○	Tシャツやポロシャツなどで過ごせます。冷房が強い場合があるので長袖、綿等の羽織るものも必要です
□	ボトム	○	長ズボン、半ズボン以外にスウェット、ジャージなども重宝します
□	靴	○	歩道が整備されていない箇所が多いためハイヒール等は適しません
□	サンダル	○	普段はサンダルが便利です。現地でビーチサンダルを購入しても問題ありませんが、底が柔らかいものがないので日本から持参することをおすすします
□	スリッパ	-	機内や土足禁止の場所で使います。洗えるタイプのものをおすすします
□	帽子	-	南国の直射日光を浴びることになりますので帽子をかぶるのが望ましいです
□	サングラス	-	外出の際にあると重宝します
□	水着	-	暑くて海やプールに入りたくないので必要です
□	パジャマ	○	ジャージやスウェットがあると重宝します
□	スポーツグッズ	-	ジムに通う場合、運動靴が必要です
□	傘	○	突如の降雨に備えて折り畳み傘があるといいです
□	シャンプー・コンディショナー	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	石鹸(ボディソープ)	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	洗顔料・クレンジング	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	整髪料	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	ブラシ・くし	-	
□	タオル類	○	ハンドタオル、フェイスタオル、バスタオルなど洗濯で回せる分を持参してください
□	歯磨きセット	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	シェーバー	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	化粧品	-	
□	日焼け止め	-	
□	ドライヤー	-	220V対応のものを持参してください
□	ハンドミラー	-	
□	メガネ・コンタクト用品	-	
□	生理用品	-	現地調達をおすすします。慣れたものを使いたい場合持参してください
□	爪切り・耳かき	-	
□	ハンカチ・ティッシュ	○	
□	除菌ウェットティッシュ	-	食事等で手が汚れることが多いので重宝します
□	洗濯グッズ	-	洗剤、柔軟剤、物干しハンガー等は学校で用意しています
□	裁縫道具	-	簡易なものは学校にあります
□	薬	-	普段利用の薬、風邪薬、頭痛薬、酔い止め薬などと重宝します
□	消毒液・バンドエイド	-	怪我に備えます
□	虫除けスプレー	-	蚊に刺されやすい人は重宝します
□	虫刺されパッチ	-	蚊に刺されやすい人は重宝します