

# フィリピン留学持ち物リスト

番号	項目	内容	段階	持参?	準備完了
<b>①貴重品類</b>					
1	パスポート	有効期限が十分にチェックをしてください！紛失した時のためにコピーを一枚撮って持っていくと安心です。（現地に着いたらコピーはパスポートとは別保管。）	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	現金	マニラ空港に着いてから両替した方がレートが良いので日本円だけ持って行ってだけでOKです。（心配な方は日本で両替してください。） 学校で払う金額と現地でのお小遣い分が必要です。3食付きの場合のお小遣いの目安としては1か月日本円2万円程。旅行など出かけることを考慮して数万円多めに用意すると安心です。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	フライトチケットのプリントアウト	最近ではオンラインチケットが主流です。プリントアウトは必須ではありませんががあると便利です。飛行機に乗る際に帰国便があることを聞かれるので必ず往復のフライトチケットを準備しましょう。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	海外旅行保険	海外旅行保険の加入は必須です。クレジットカードに自動付帯していることも多いので、まずクレジットカードの海外旅行保険の条件を確認し、留学期間等も考慮して自己判断しましょう。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	クレジットカード	ショッピングモールなどでの買い物やレストランで使用できます。小さなお店やマーケットでは使えないこともあります。クレジットカードが何らかの理由で使えないこともあるので、2枚持って行き気を付けて保管しましょう。万が一なくした場合は連絡先も事前に調べておきましょう。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>②電子機器</b>					
6	携帯電話	学校や寮内にはWiFiがあるので、携帯の使用が可能です。ショッピングモールやカフェにWiFi有。SIMフリー携帯にしておけば現地のSIMを使うので安上がりです。SIMフリー携帯でない場合で、常時WiFiが必要な場合は日本でポケットWiFiをレンタルするという方法も良いと思います。（割高ですが・・・）	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	充電器	携帯の充電器も忘れずに！ありがたいことにフィリピンはコンセントのプラグが日本で一緒に交換プラグ不要。また、ほとんどの充電器は電圧も国際対応のため、変圧器なしでそのまま使えます。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	電子辞書	WiFi環境が良くない場合、ネット検索携帯で調べようとすると時間がかかり勉強に支障が出てしまうので便利です。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>③勉強関連</b>					
9	日本語の英語参考書	学校での授業に加えインプットも重要です！自分のレベルや目的に合った参考書を用意しましょう。留学前にしっかりと予習をすることがとても重要で、より充実した留学になること間違いなしです！	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	筆記用具	飛行機内で記入するときにも使うのでボールペンは必須です。その他のペン類はマニラでも現地購入可能ですが、日本で買う方が高品質で安価です。大きな荷物にもならないので日本からの持ち込みがおすすめです。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	ノート・ルーズリーフ・付箋	筆記道具同様、日本からの持ち込みがおすすめです。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>④日用品</b>					
12	携帯ティッシュ	フィリピンの公衆トイレにはほぼトイレットペーパーは準備されていません。外出時にトイレットペーパーは必須です！なくなったら買いに行きましょう。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	除菌用ウェットティッシュ	フィリピンの飲食店ではおしぼりを出す習慣がありません。そのため、除菌用ウェットティッシュ、もしくは消毒液が活躍します。いずれもマニラで現地購入可能です。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	ボディペーパー	ボディペーパーは買えるところが少なく、日本からの輸入の場合が多く割高のため、日本からの持ち込みがおすすめです。暑いので汗をよきますので、友達と出かけている時にサッとボディペーパーを差し出せば、英雄になれる。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	室内スリッパ	寮の中では土足のケースが多く、室内用のスリッパがあると快適です。スーパーでも安価に現地購入可能。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	シャンプー・リンス・ボディソープ	飛行機の重量制限も考慮して、持っていかないのでいいでしょう。コンビニで1回用の小分けのシャンプー類も売っているので万が一はこれでOKです。日本で見ないオーガニックシャンプーもあるので、試してみるのも楽しいです。	購入	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	歯ブラシ・歯磨き粉	持っていくと安心です。しかし消耗品ですので、なくなったら現地購入。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	日焼け止め	陽射しが強いので女性の皆さんのみならず、男性も持ち込みをおすすめします。必要となれば購入は可能ですが、日本からの輸入が多く割高で、フィリピン製のもの品質が悪い。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	コンタクト洗浄液	日本からの持ち込みましょう。コンタクトの替えも多めに持ってくると安心です。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	薬	環境や食生活の変化により体調を崩す人もいます。風邪薬や胃腸薬などを持って来てください。また、蚊に刺されなどのぬり薬もあると便利です。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	生理用品	海外になれていない方は特に日本からの持ち込みをおすすめします！マニラでももちろん購入可能ですが、日本の方が快適で使いやすく、コンパクトです。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	ひげ剃り	使い慣れたものを持っていきましょう。男性用電機シェイバーの充電の電圧にご注意！！	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>⑤衣類</b>					
23	カジュアルな服・バジャマ	洗濯の仕方は各学校異なりますが、日本と比べると色落ちや縮みなどダメージ大きめとってください。そのため、動きやすさ、勉強しやすさも考慮してカジュアルな服がおすすめです。マーケットなどで安く買えるのでマニラで買う前提で最小限持ってきて現地購入もあります。	必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>⑥食料品</b>					
24	インスタント味噌汁	フリーズドライの味噌汁がおすすめです。中でお湯を注ぐだけで野菜などの具の食感そのままのナスの味噌汁がおすすめです。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	緑茶のパウダー	お湯を注ぐだけで緑茶が飲めるパウダータイプが最強です。（個人的には【便利】ではなく【必須】とりたいです。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>⑦その他あると便利！</b>					
26	洗濯ネット	下着を洗う時、洗濯ものを運ぶ時、様々なタイミングで意外な力を発揮してくれます。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	体洗い用スポンジ	現地購入可能ですが、やや割高で荷物もかさばらないので持ち込みをおすすめします。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	折り畳み傘	現地購入可能ですが、日本製の方が頑丈で軽量なので持ち込みをおすすめします。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	マイボトル	学校にはウォーターサーバーが置いてあることが多いです。節約のためにもマイボトルは必須です。現地購入も可能です。	便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>