



フィリピン留学 持ち物リスト



必須なもの		必須	チェック
パスポート	有効期間を必ず確認して大切に保管して下さい。 (滞在期間+6ヶ月間必要です。) 万が一紛失した場合に備えてコピーもご準備下さい。	★	
航空券	往復もしくはフィリピンから他の国へ出国するチケットをお持ちでないと入国できません。予約状態がOKになっているか確認して下さい。紛失に備えてコピーをとっておきましょう。Eチケットの場合、メール画面やファイルそのものを保存しておきましょう。	★	
現金(日本円)	現地到着直後、ビザ延長費用などを学校へ現地通貨で支払う必要があります。12週間以下であれば現金、それ以上であれば国際キャッシュカードがお勧めです。	★	
国際キャッシュカード	現地通貨で引き出せる国際キャッシュカード(新生銀行など)を持って行くと便利です。 国際キャッシュカードは、Plus, Cirrus マークがあれば現地ATMで日本の口座からお金を引き出せます。大金を持ち歩かなくて良いのでお勧めです。シティバンク、新生銀行などで発行しています。	★	
海外旅行保険証明書	海外旅行保険の加入は必須です。 学校によっては保険証を携帯していないと入学できない学校もありますので、必ず加入し、ご持参ください。 サンフレンズで海外旅行保険に加入できます！	★	
ピックアップ案内情報	弊社から送られた現地空港でのピックアップ案内(ピックアップスタッフの名前、電話番号、学校住所など)をお持ち下さい。	★	
電子辞書アプリ	スマホ用の電子辞書アプリは持ち運びに便利で、素早く調べられるのでオススメです。英和・和英の他に英英辞書機能もあるとGood! 学校のネット環境が期待できないため、オフラインでも使用可能なものをダウンロードしましょう。電子辞書も良いですが、乾電池が必要ですし、かさばるのでスマホの方が使いやすいです。	★	
クレジットカード	クレジットカードはホテルやレストランなど限られた場所で使用可能です。出発前に提携先のカード会社に利用概要を確認して下さい。	★	
衣類・水着	動きやすいものをご持参下さい。寮には選択サービスはありますが、ドライクリーニングなどはないので質の良い服は持っていかない方が良いでしょう。又、学校ではエアコンが強く効いていますので、半袖以外に羽織れるような長袖もご持参下さい。 夏物の衣類であれば、現地で安く購入できるのでそちらもお勧めです。水着は現地でも購入可能ですが、お気に入りのものを日本から持って行かれる方が多いです。	★	
下着・靴下・タオル	適当なものをご準備下さい。女性の方で、下着を部屋干しされる場合は乾きやすい素材のものがお勧めです。タオルは自分のものとわかるように名前を書いておくとGood	★	
履物・サンダル	履き慣れた歩きやすいものが良いです。 ビーチサンダルは現地でも安く購入できるので現地調達でOK。	★	

必要なもの		必須	チェック
メガネ・コンタクトレンズ	コンタクトレンズは余分にご用意下さい。コンタクトレンズの洗浄・保存液(約80~250ペソ)は現地購入できます。	★	
常備薬・サプリメント	風邪薬・下痢止め・胃腸薬・鎮痛剤など普段から飲み慣れているものをご持参下さい。学校の食事内容によっては野菜類が不足する場合がありますので、ビタミンなどのサプリメントもご用意いただくと安心です。	★	
生活必需品	生活必需品(シャンプー、リンス、ボディソープ、タオル、歯磨き粉、歯ブラシ、石鹸)などは一切備え付けられていません。現地でも購入できますので、少量だけ準備して、足りない分は現地で購入するのが良いでしょう。	★	
化粧品類	ご自身の肌質に合ったものをご利用ください。 スキンケア用品、日焼け止めなどもお忘れなく。	★	
トイレットペーパー	日本の宿と違い、トイレットペーパーが備え付けられていない場合があります。現地でも購入可能ですので、1ロールくらいをご用意下さい。芯を抜いて持って行くとかさばりません。 (English Fella、一部の日系校では到着日に提供あり)	★	

あると便利！な物		必須	チェック
サングラス・帽子	日差しが強いのでサングラスや帽子をご持参されることをお勧めします。	-	
時計	目覚まし時計・腕時計など(携帯電話がない場合必要)	-	
虫除け	日本から電池式の室内用虫除けを持って行くと良いでしょう。火を使う蚊取り線香などは寮内で利用できません。	-	
物干しロープ ハンガー	特に女性の場合、下着だけご自身で手洗いしたいという方が多いので、旅行用の物干しロープがあると部屋干しする際に便利です。又、ハンガーを3つほど持参されると便利です。	-	
生理用品	現地でも購入できますが、日本製の方が品質が良いのでこだわりのある方はご持参されることをお勧めします。	-	
爪切り・耳かき	2週間以上留学される場合は持参することをお勧めします。	-	
パソコン	ノートパソコンが現地でもインターネットに接続できます。	-	
耳栓	周囲の騒音、安眠、勉強の集中のためにあると役立つ場合があります。	-	
参考書	日本で使っていた文法や会話などの参考書、単語帳があると役立ちます。フィリピンでは日本語で書かれた参考書は手に入りません。	-	
ふりかけ	お食事に飽きてしまう事が多いため、持参されることをお勧めします。	-	
カップ麺	到着日の夕食に間に合わない方はカップラーメンを1食分持参されることをお勧めします。 (English Fella、日系学校の一部は到着日に提供あり。) その場合割り箸も一緒に持参して下さい。	-	
文房具	現地でも購入できますが、質は日本製のものが良いので、特にボールペンなどは多めに持っていった方が良いでしょう。	-	

番外編！必要のないものリスト！！

必要ないもの	説明
紙の辞書	短期で集中的に勉強できる環境を活かすために、電子辞書をご利用ください。またスマホアプリの辞書をご利用の方には、ネットの調子が悪くても利用できるダウンロード型アプリをお勧めします。
トラベラーズチェック	2014年まで発行されていた海外旅行者向けの小切手ですが、フィリピンではほとんど利用できません。
コンセント変換プラグ	学校の電源は日本と同じ形状なので必要ありません。ただし、日本の電化製品のコンセントをそのまま差し込むことが逆に危険になるケースもあります。日本は電圧が100ボルト、周波数は50~60ヘルツ。フィリピンでは、電圧が220ボルト、電化製品の電圧が220Vまで対応しているかご確認ください。100ボルトまでしか対応していない電化製品を利用した場合、家電が壊れたり、発火の恐れもあり危険です。
変圧器	国内専用で100Vと記載されている製品には必要ですが、変圧器は現地で安く購入できます。必要になる際は、忘れず現地で変圧器を購入してから電化製品をお使いください。
傘	荷物に入れたものの、かさばってしまい持ってきたことを後悔する代表格が傘です！現地で安価に購入可能なので、現地で購入しましょう。
高価な装飾品・アクセサリ	フィリピンは開発途上国の一つで、まだまだ貧富の格差が大きいのが現状です。日本人はお金持ちだと思われていますので、高価な装飾品を身につけていると予期せぬリスクに巻き込まれる可能性があります。安全な留学生活を楽しむために、防犯上の理由でご持参は控えてください

*Don't be afraid to fail.
Never stop challenging!!*