



【フィリピン留学】女子の持ち物リスト

必須アイテム			現地購入
<input type="checkbox"/>	パスポート	有効期限は必ず確認してください。また、紛失時のためにコピーを用意しておきましょう。	×
<input type="checkbox"/>	航空券	航空券はあらかじめ印刷しておきましょう。紛失時のためにコピーも用意しておきましょう。	×
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険	海外旅行保険の加入は必須です。必ず海外旅行保険証は持参しましょう。	×
お金関連			現地購入
<input type="checkbox"/>	現金（日本円）	学校で払う現地費用と現地でのお小遣い分の費用が必要です。1か月半の留学で日本円2万円あれば十分。心配な方は1万円多く用意するのをお勧め。	×
<input type="checkbox"/>	現金（フィリピン・ペソ）	空港に到着後に、数千円両替しておくとお心できます。日本の空港でもフィリピンの現地通貨(ペソ)に両替できますが、レートが悪いです。フィリピンの空港内にある両替所での両替をお勧め。	○
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	買い物やレストランで使用できます。小さなカフェでは使えないことも。海外旅行保険付帯サービスを使用する場合は、付帯条件を必ず確認しておきましょう。	×
電子機器類			現地購入
<input type="checkbox"/>	電子辞書	携帯で調べようとするとWIFI環境によって使用できないことがあるので、電子辞書があると便利です。	×
<input type="checkbox"/>	パソコン	Writing・Listeningの授業で使用場合があります。特にIELTSやTOEFLの資格を勉強する方には必須！現地購入:△(日本語に対応していないことがあります。)	△
<input type="checkbox"/>	充電器	電子機器とセットで充電器も忘れずに！ほとんどの充電器は変圧器なしでそのまま現地のコンセントで使用できます。	○
<input type="checkbox"/>	携帯/SIMフリー携帯	学校内にはWIFIがあるので、携帯の使用が可能。ショッピングモールやカフェにもWIFI有。留学前に携帯を買い換える予定がある人は、ぜひSIMフリー携帯にしてください。現地ですぐにSIMカードをさして使えます。(マニラ空港で購入可。)	○
勉強関連			現地購入
<input type="checkbox"/>	単語帳	留学中はインプットとアウトプットの繰り返し。留学中も単語を多く覚えて実践しましょう！現地購入:×(日本語での解説がある単語帳や文法書はありません。)	×
<input type="checkbox"/>	ノート・ルーズリーフ	1か月の留学でノートは2冊分くらい使います。特にWritingの授業がある方はノートがあると便利です。	○
<input type="checkbox"/>	付箋	プリント類が多いので、あると便利。	○
<input type="checkbox"/>	ファイル	プリント類を授業ごとに整理すると便利です。	○

<input type="checkbox"/>	筆記用具	MADE IN JAPANをお勧めします。現地の物は日本の文房具と比べたら性質が劣りました。	△
日用品			現地購入
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	これは絶対マスト！フィリピンの公衆トイレや学校にはトイレトペーパーはほぼ準備されていません。トイレトペーパー丸々1個持ち運ぶことも。現地購入:○(個別でも売ってあります。)	○
<input type="checkbox"/>	携帯ティッシュ	外出時にトイレトペーパーの代用として使えます。	○
<input type="checkbox"/>	ティッシュ箱	ティッシュ箱は寮の部屋に置くのに役立ちます。現地購入:△(現地の物の方が高め。箱なしのティッシュかトイレトペーパーで代用可能。)	△
<input type="checkbox"/>	消毒液・濡れティッシュ	日本のように、おしぼりがでてきません。お手洗いで、石鹸がないことも。衛生面で気になる方は、消毒液を小さい容器に入れて持ち運ぶのをお勧め。怪我したときの応急消毒用にもあると便利。	○
<input type="checkbox"/>	室内スリッパ	寮の部屋は土足がほとんどなので室内用のスリッパがあると快適です。(ビーチサンダルは靴擦れしてしまうのでフラットサンダルをお勧めします。)	○
<input type="checkbox"/>	シャワースリッパ	シャワールームの床はタイルですが、汚れていたり髪の毛が落ちていることがあります。ビーチサンダルなどをはいてシャワーを浴びる学生が多いです。	○
<input type="checkbox"/>	シャンプー・リンス・ボディソープ	現地の物を使う学生も多くいるので、短期留学の方はそれぞれ1本ずつの用意でも大丈夫です。現地購入:○	○
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉	歯ブラシや歯磨き粉を置く棚がないので、ケースも持ってくると衛生的にも良いです。	○
<input type="checkbox"/>	タオル	寮にはタオルは置いてありません。洗濯時に黄ばむことがあるのでタオルは多めに持参することをお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	天気の良い日は、夏のように暑いと感じる日もあるので紫外線対策として用意するのをお勧めします。 現地購入:△(日本の製品はありません。)	△
<input type="checkbox"/>	コンタクト洗浄液	日本製が安心です。洗浄液が足りなくなった時のためにワンデイの物も準備していくと安心。	○
衣類			現地購入
<input type="checkbox"/>	汚れてもいい服	多くの学生は、学内ではジャージや過ごしやすい服装です。洗濯の際に洗濯物が色移りする場合があります。気になる方は、汚れてもいい服の持参をお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	Tシャツ	白のTシャツは洗濯すると黄ばむことがあります。Tシャツは汚れが目立たない物をお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	半ズボン	学校や公衆のトイレの床が汚いことがあるので、半ズボンは、裾が汚れないので便利です。	○
<input type="checkbox"/>	靴下	汚れてもいい物をお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	パジャマ	夜は急に冷え込むこともあるので厚手の物と薄手の物両方持参することをお勧めします。	○

<input type="checkbox"/>	運動靴	道路は整備が整っていない所もあるので運動靴は必須。また、語学学校によっては野外活動があります。雨の日用にもう1足あると快適です。現地購入:○(日本円で1000円しないくらいです。)	○
<input type="checkbox"/>	サンダル	部屋を行き来するにはサンダルがお勧めです。ビーチサンダルを履いている学生が多いです。	○
薬			現地購入
<input type="checkbox"/>	胃腸薬	留学1週間目は、環境に慣れずにお腹を下す学生が多いので胃薬は必須です。現地購入:△(現地の薬よりかは日本の薬が安心です。)	△
<input type="checkbox"/>	風邪薬	日本の薬が安心できます。	△
<input type="checkbox"/>	ムヒ	蚊に刺されることがよくあるのでムヒは必須です！現地購入:×(現地の物はメンソールが入っていません。)	×
食料品			現地購入
<input type="checkbox"/>	ふりかけ	寮のご飯は主に韓国料理なので日本食が恋しくなる時が来ます。ふりかけを持ってきている日本人の留学生も多いです。現地購入:△(日本の食料品は現地の方が高いです。)	△
<input type="checkbox"/>	インスタント味噌汁	学校内では主に調理はできないので、インスタントの味噌汁は大活躍します。現地購入:△(日本の食料品は現地の方が高いです。)	△
<input type="checkbox"/>	インスタントコーヒー	現地のコーヒーは甘い物がほとんど。苦いコーヒーが好きな方には日本からの持参をお勧めします。授業の合間や自習時間などに。現地購入:○(個別で一回分10円くらいで売ってあります。)	○
<input type="checkbox"/>	日本のお菓子	日本のお菓子を持って行って、先生やほかの留学生の友達にプレゼントすると、会話のきっかけにもなります。現地購入:△(日本の食料品は現地の方が高いです。)	△
あると便利な持ち物（電子機器類）			現地購入
<input type="checkbox"/>	携帯用補助充電器	外出時に日本のようにコンセントが自由に使えるお店はないので、不安な方は用意するのを勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	イヤホン	自習室や自分の部屋でも使えます。リスニングの勉強にも役に立ちます。	○
<input type="checkbox"/>	延長コード(充電用)	寮生活ですが、部屋にはコンセントが一つ二つしかなく、使いたい場所がないこともあります。3Mくらいの延長コードを持っていくと便利です。現地購入:○(帰国してからは電圧の関係で発火する恐れがあるので使用できません。)	○
<input type="checkbox"/>	電子辞書アプリ	外出中に電子辞書を持っていくことはないのですが、スマホにWi-Fiがなくても使えるオフラインの和英辞書アプリを入れておくと、買い物で店員さんに聞きたいときに活躍します。	○
あると便利な持ち物（日用品）			現地購入
<input type="checkbox"/>	ハンガー	部屋にはハンガーは置いてありません。下着やタオルを洗濯したい方はハンガーは5、6個持っておくと便利。	○

<input type="checkbox"/>	S字フック	語学学校の寮にはハンガーはありません。十分な収納スペースが確保できないこともあります。S字フックがあると、小物も掛けることができます。	×
<input type="checkbox"/>	物干しハンガー	下着やタオルは自分で手洗する学生が多いです。洗濯物は外に干すので風で飛ばされないように洗濯バサミがついたハンガーがあると便利です。現地購入:△(洗濯用に限定された物はない)	△
<input type="checkbox"/>	袋	洗濯物を分ける時や帰国時のパッキングの時など大きい袋と小さい袋があると便利です。	○
<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	洗濯ネットがあれば、他の人の洋服と混ざりません。色移りがしないようにネットは2つ持っていき、洋服を分けるといいかもしれません。現地購入:△(現地にダイソーがあれば購入できます。)	△
<input type="checkbox"/>	プラスチック製 コップ/使い捨て 紙コップ	歯磨き用に必須。コップをいちいち洗うのが面倒な人は紙コップが便利。	○
<input type="checkbox"/>	石鹸・石鹸入れ	部屋に石鹸は用意されていません。石鹸を持って行く際は、石鹸を置く容器の持参もお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	爪切り・綿棒	寮の部屋にはないので長期留学される方には必須です。	○
<input type="checkbox"/>	体洗いスポンジ	長期留学の方は、ボディソープの節約になります。現地購入:△(形がボール状になった物があります。)	△
<input type="checkbox"/>	マスク	留学の行き帰りの飛行機での乾燥対策などに使えます。	○
<input type="checkbox"/>	手紙セット	留学が終わりに近づく講師や友達に手紙を書く学生が多いです。日本から持ってきたものだと珍しくて喜ばれるかもしれません。現地購入:○(日本の物はありませんでした。)	○
<input type="checkbox"/>	携帯ウォシュレット	現地にウォシュレットはないので、日常的にウォシュレットを使っている人は、あると便利。	×
あると便利な持ち物（外出用）			現地購入
<input type="checkbox"/>	小さめの斜め掛け バッグ	外出の際は盗難対策のために必要最低限の物を持ち歩きます。斜めがけのバッグは常に前掛けに。バッグにチャックがあると物を落とすこともないので安心。	○
<input type="checkbox"/>	小さめの財布	外出の際は盗難対策のために必要最低限の物を持ち歩くので財布は小さい物をお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	腕時計	寮の部屋には主に時計が設置されていないので腕時計があると便利です。	○
<input type="checkbox"/>	折り畳み傘	夏場のスコールの時期に留学する方は外出時に折り畳み傘があると便利です。	○
<input type="checkbox"/>	帽子・サングラス	日差しが強いので、紫外線対策には必須です。	○
<input type="checkbox"/>	ボディペーパー	外出時は、小さなバッグに必要最低限の物を入れます。小さな圧縮袋があるとボディペーパーを詰め替えることができ便利です。現地購入:×(ウェットティッシュはありますが、汗拭き用と限定された物はありません。)	×
<input type="checkbox"/>	マイボトル	学内に置いてあるウォーターサーバーの水をマイボトルに入れて、授業などに持っていくことができます。	○

<input type="checkbox"/>	携帯に付けれるタイプの広角レンズ	留学生たちと写真を撮るときに使えます。100均セリアで購入できます。現地購入:△	△
女子（コスメ・アメニティ）			現地購入
<input type="checkbox"/>	コテ・アイロン	週末はお洒落をして出かける学生が多いです。	○
<input type="checkbox"/>	ヘアケア	紫外線によって髪が痛まないようにヘアオイルなどがあると便利です。	○
<input type="checkbox"/>	スキンケアセット	現地には日本の製品はありません。お肌に合わなかったらいけないので、日本でお使いの物をお勧めします。	△
<input type="checkbox"/>	メイク道具	現地には日本の製品はないです。現地の物がお肌に合わないこともあるかもしれないので日本で使い慣れている物をお勧めします。現地購入:△(韓国製品はありました。)	△
<input type="checkbox"/>	立て掛けるタイプの鏡	同じ部屋の友達も部屋の鏡を使うので自分の鏡があると便利です。	○
<input type="checkbox"/>	コットン	箱のままだと、スーツケースがかさばるのでジップロックにまとめるのをお勧めします。	○
<input type="checkbox"/>	カミソリ	日本でお使いの物が安心できます。	○
<input type="checkbox"/>	生理用品	現地の物は日本の物と比べて品質が劣ります。日本の生理用品をお勧めします。	△
<input type="checkbox"/>	水着	週末は留学生たちとビーチに出かけることもあります。	○
<input type="checkbox"/>	ワイヤーがついていないブラジャー	下着は手洗いする学生が多いです。ワイヤーがついていないブラジャーだと手洗いをしやすいのでお勧めします。	×
<input type="checkbox"/>	ワンピース・スカート・半ズボン	学校や公衆のトイレの床が汚いことがあります。裾が汚れないので便利。	○