

【コロナ禍での必須アイテム】

不織布マスク	現地でも購入可能。長期滞在になる場合は洗濯できる布のマスクを持っておくのも◎
アルコール消毒液 (ジェル/ペーパー)	現地でも購入可能。食事の際など持っておいた方が安心！お友達に貸してあげると喜ばれるかも。
体温計	学校でも貸してくれますが、自分専用のものを常に持つと安心。 少し体調悪いかも？というときは、すかさずチェックするようにしましょう。
抗原検査キット	学校によっては到着してすぐ検査を求められるところも。ご自身の体調がすぐれないときや、同室の方が体調を崩しているときなどに役に立ちます。2つ～4つぐらい持つておくことをおすすめします。
解熱剤	カロナールやロキソニンなど。 コロナでなくとも症状が出た場合に飲み慣れた日本の薬があると安心です。
のど飴	現地でも購入可能。喉が痛くなる症状もあるので、その際に持っている◎ コロナでなくとも1日のほとんどを会話して過ごすので喉を労わるためにも持っているといいかも。

【必須アイテム】

<input type="checkbox"/>	パスポートとパスポートコピー	有効期限を必ず確認して大切に保管してください。万一紛失した際に備えてコピーを準備しておくとういでしょう。
<input type="checkbox"/>	航空券	往復、もしくはフィリピンを出国するチケットをお持ちでないとフィリピンに入国ができません。 E-ticketの際はプリントアウトしてパスポートとセットで管理しましょう。
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険	海外旅行保険の加入は必須です。学校によっては保険証書を携行していないと入学できない学校もあります。必ず海外旅行保険契約証は持参ください。
<input type="checkbox"/>	国際キャッシュカード	中長期の留学で、多額の現金を持ち歩くのが不安な方におすすめです。現地のATMで現地通貨が引き出し可能。出発前にカード作成いただく必要があります（申請～発行まで約1週間ほどです）
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	VISA または Master Card 推奨（JCBは使用不可な場所が多いため）市内のショッピングセンターでの買い物やレストランでのお支払い時に。海外旅行保険付帯のサービスを利用する場合は使用条件等を事前に確認する必要があります。
<input type="checkbox"/>	現金（日本円）	学校にてお支払いいただく現地費用、および現地でのお小遣い分の費用が必要です。
<input type="checkbox"/>	現金（フィリピン・ペソ）	現地到着後学校にて両替所の案内があります。事前に日本の空港で数千円分両替しておくとう安心できます。1週間の短期留学の際は両替所に行く時間を省いての初日授業を希望する場合は事前両替要。

【電子機器】

<input type="checkbox"/>	スマートフォン	学校内では無料の Wi-Fi が使用可能です。通話をたくさんしたい方は SIM フリーモデルを持参すると便利です。スマートフォンはスリの被害にあう可能性が高いので、管理はしっかりしましょう。
<input type="checkbox"/>	電子辞書	スマートフォンアプリで代用される方もいますが、アプリがオフラインで使用可能かどうか確認いただいたほうがよいでしょう。使い勝手を含めると、電子辞書持参推奨
<input type="checkbox"/>	パソコン	ライティング・リスニングの授業で使用する場合があります（特に TOEFL、IELTS コースを検討中の方は持参推奨）電源アダプターの対応電圧の範囲内のため、変圧器は原則不要ですが、高価または買ったばかりの最新機種は万が一の故障を考えた際、極力持参を控えたほうがよいでしょう。
<input type="checkbox"/>	デジカメ	スマートフォンで代用可能。水中撮影可能なモデルであれば海での撮影も便利です。
<input type="checkbox"/>	延長コード	1 人部屋滞在でも複数電子機器を所有される方は持参推奨。複数人部屋滞在の方は必須（対応電圧を要確認）
<input type="checkbox"/>	ポケット Wi-Fi	SIM フリーのスマートフォンを所持していない場合。事前のレンタル、または現地到着後に購入することができます。
<input type="checkbox"/>	ドライヤー	国際対応モデルであれば持参推奨。それ以外の場合は変圧器を購入するより現地でドライヤーをご購入いただくほうが割安です。
<input type="checkbox"/>	髭剃り	電動タイプの場合は、充電器を忘れないようにしましょう（対応電圧を要確認）

【勉強道具】

<input type="checkbox"/>	筆記用具	現地調達可能です。日本で購入できるものの方が圧倒的に高品質のため、極力持参ください。
<input type="checkbox"/>	日本語の英語参考書	単語帳や文法書に関しては、現地にて入手不可です。日本から持参いただいたほうがよいでしょう。自習の時間や復習の時間に使用することで効率的に勉強ができます。
<input type="checkbox"/>	パソコン/スマートフォン	リスニング用の音声ファイルを mp3 形式で配布される場合があります。また、ライティングやエッセイ授業でパソコンがあると便利な場面もあります。

【アメニティ・コスメ】

<input type="checkbox"/>	シャンプー、石鹸	現地調達可能です。髪や頭皮との相性もあるので、極力日本からの持参をおすすめします。現地購入する場合はオーガニック系のシャンプーが人気。
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ、歯磨き粉	現地調達可能です。トラベル用のセットがあれば持参いただくのがよいでしょう。
<input type="checkbox"/>	生理用品	現地調達可能ですが、品質は日本のものより著しく劣ります。

<input type="checkbox"/>	洗顔フォーム、化粧品	現地調達可能です。韓国コスメなども購入可能ですが、割高なので持参いただくのがよいでしょう。
<input type="checkbox"/>	トイレットペーパー	現地調達可能です。初日空港到着時に備え付けがない場合もありますので、1ロールは持参推奨。
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	現地調達可能です。外食する際の手の除菌ができる除菌タイプがおすすめ
<input type="checkbox"/>	タオル	現地調達可能ですが、品質があまりよくないのでバスタオル、フェイスタオル、ハンドタオルは最低1枚ずつ持参してほうがよいでしょう。速乾性のあるタイプがおすすめ
<input type="checkbox"/>	耳かき、綿棒	中長期留学される方は必須です。
<input type="checkbox"/>	爪切り	中長期留学される方は必須です。
<input type="checkbox"/>	カミソリ	現地調達可能です。品質は日本製のものが圧倒的に良いです。
<input type="checkbox"/>	リップクリーム	現地調達可能です。合わない場合はワセリンの購入がおすすめです。

【体調管理アイテム】

<input type="checkbox"/>	常備薬	風邪薬、胃腸薬（正露丸）は必須。その他処方されている常備薬があれば要持参。
<input type="checkbox"/>	腸内改善薬	慣れない生活での食生活とストレス対策に。腸内環境を整えることで腹痛や下痢の症状を予防しましょう。現地ではヤクルトが調達可能です。
<input type="checkbox"/>	サプリメント	ビタミン剤や食物繊維の不足対策に。現地では野菜の鮮度が低いいため、栄養が偏りがちです。
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	現地調達可能です。成分に不安がない日本製のものを持参いただくと安心です。
<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ 洗浄液	現地のメガネ屋さんで調達可能です。不安な方はワンデイのものを準備しておくとういでしょう。
<input type="checkbox"/>	目薬	勉強の疲れ目に。日本から持参いただくのがよいでしょう。
<input type="checkbox"/>	ハンカチ、マスク	空気が埃っぽいセブ市内中心の学校ではマスクやハンカチが必須。
<input type="checkbox"/>	アイマスク・耳栓・ ブリーズライト	複数人部屋に滞在する際の睡眠時に便利です。いびきが気になる方はブリーズライト等の鼻孔拡張テープがあれば便利でしょう。

【便利な持ち物】

<input type="checkbox"/>	サンダル	学校内ではサンダルで移動するのに楽です。現地調達可能です。
<input type="checkbox"/>	洗濯ハンガー	下着や水着を自分で洗濯したい方は持参推奨です。洗剤やハンガーなどは現地調達可能です。

<input type="checkbox"/>	タンブラー	学校内にはウォーターサーバーがあるので、コップまたはタンブラーがあると便利です。
<input type="checkbox"/>	ボディペーパー	暑くて汗をかきやすいフィリピンの生活の必需品！友達に配れば好感度アップ！
<input type="checkbox"/>	時計	寮のお部屋に時計が設置されていない学校も。目覚まし機能がある置時計がおすすめ。
<input type="checkbox"/>	折り畳み傘	雨季やフィリピン北部地方の台風シーズンは雨が多いので、持参要。セブ地方は短時間のスコールで止む場合が多いので必須ではありません。
<input type="checkbox"/>	虫除け、蚊よけ	日本から電池式の室内用虫除けを持っていくとよいでしょう。虫除けスプレーやかゆみ止めがあると安心です。
<input type="checkbox"/>	トラベルセーフ	盗難が心配な方に。固定物にワイヤーを巻き付けて貴重品を守ることができます。
<input type="checkbox"/>	ラゲージチェッカー	LCCで荷物の重量がオーバーしないか気になる方へ。
<input type="checkbox"/>	スマートフォン防水ケース	海やプールに行く際に便利なアイテム。
<input type="checkbox"/>	扇子	学校内はエアコンが効いているので使う場面は多くありませんが、オープンエアのレストランなどでは高頻度で使用します。日本らしさがあるアイテムなのでお土産にもう1本持参し、先生にプレゼントしてみたいかたがでしょうか。
<input type="checkbox"/>	手鏡	複数人部屋に滞在する際の朝の準備に便利です。
<input type="checkbox"/>	自撮り棒	留学の思い出を写真に残しましょう。現地でも調達可能です。

【食料品】

<input type="checkbox"/>	インスタント日本食	ふりかけ、インスタント味噌汁、緑茶（麦茶）パックが人気。一部学校を除き学校内では調理はできないので、インスタント食品を持参いただくのがよいでしょう。
<input type="checkbox"/>	インスタントコーヒー	現地のコーヒーは砂糖入りの甘いものしか買えません（ドリップは除く）コーヒーを授業の合間に飲んで一息入れたい方は持参するのがよいでしょう。

【衣服】

<input type="checkbox"/>	Tシャツ	速乾性のあるスポーツウェアタイプは一枚あると便利。現地調達可能です。
<input type="checkbox"/>	カーディガン/パーカー等	エアコンが効く室内用に最低1枚は準備しておきましょう。気温の低いバギオ地域では必須アイテム
<input type="checkbox"/>	長袖シャツ	気温の低いバギオ地域では必須アイテム
<input type="checkbox"/>	長ズボン	気温の低いバギオ地域では必須アイテム

<input type="checkbox"/>	水着	プールやマリアクティビティ用に。現地調達可能ですが、ブランドものは日本より高価な場合もあります。
<input type="checkbox"/>	下着	学校のランドリーサービスでは乾燥機を使用する場合もあるため、あまり高価な下着は持参しないほうが良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	靴下	学校生活は基本サンダルで問題ありません。あまりたくさん持参いただく必要はありません。
<input type="checkbox"/>	靴	フォーマルな靴は必要ありません。スニーカー、サンダル各 1 足ずつ準備し不足があれば現地調達するのが良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	帽子	日差しが強いので、日焼けを気にされる方は持参要。現地調達も可能です。
<input type="checkbox"/>	サングラス	現地調達可能です。UV カットの機能を気にされる方は事前に日本で購入したほうがよいでしょう。

最後に

忘れ物はないか、出発前にしっかりチェックしましょう！

特にパスポート・航空券関連の必須持ち物は忘れないように気をつけましょう。

※当データの無断での二次配布、転載、転用は固くお断りしております。

©株式会社イージーグループ CEBU21