



# 持ち物チェックリスト

## Packing Checklist



### 1. carry-on baggage (機内持ち込み手荷物)

<input type="checkbox"/> パスポート	管理には十分に気をつけること。2,3枚コピーを取っておくことも忘れずに。日本のご家族へも渡しておく。
<input type="checkbox"/> ビザ	ビザが必要な方は、パスポートと一緒に大切に保管すること。 (アメリカ渡航の方：I-20 原本も必要)
<input type="checkbox"/> 航空券 (E チケット控え)	往復航空券の場合は、復路便も同じ E チケットが必要。 失くさないように気をつける。
<input type="checkbox"/> 学校の入学許可書	入国時に必要になる場合もある。控えとしてデジタルコピー又は紙で用意
<input type="checkbox"/> 空港出迎えサービス情報	遅延・欠航の場合の緊急連絡先情報も、必ず確認しておくこと。
<input type="checkbox"/> 滞在先の情報	ホームステイ先の住所や寮の住所、電話番号など。 日本の家族にもコピーを渡しておきましょう。
<input type="checkbox"/> 現金 (日本円、外貨)	出国するまでに必要な日本円 & 1万円ほどの現地通貨。盗難や置き引き、スリの被害にあわないよう、分散して持ちましょう。
<input type="checkbox"/> クレジットカード	現地で使えるクレジットカード。 クレジットカード番号と紛失時の問い合わせ先を必ず控えておく。
<input type="checkbox"/> 海外旅行損害保険証券	保険証券は現地での保険証代わりです。 外出の際は必ず携帯しましょう。
<input type="checkbox"/> 電子辞書	辞書アプリでも可。ただし、学校によっては授業中の使用が不可なので注意。
<input type="checkbox"/> 筆記用具	現地でも購入出来ますが、入学日に間に合うように準備しておく。
<input type="checkbox"/> SIM カード	留学先の国の SIM カード。 日本でネット購入可能なので、渡航前に準備しておくで安心です。
<input type="checkbox"/> 渡航同意書	未成年の方に必要になります。
<input type="checkbox"/> 処方箋	市販薬を持ち込む場合は、入国時の申請 (入国カードの記入) 他、税関での申告が必要となります。薬の成分が分かるよう、パッケージやラベルは剥がさないでお持ちくださいませ。成分表が記載されていれば、基本的に見せるだけで問題ありません。常識的な範囲ですが利用目的は、自分自身もしくは同伴する家族と滞在する日数分の容量・用法の量となります。処方された薬については、薬の成分を証明する書類が必要です。通常は処方箋のコピーや薬の成分名が英語で書かれたものが必要になりますので、医師 (または薬剤師) から処方箋を受け取る際は、英文で発行してもらう、もしくは日本語ものものを英文に翻訳お願いいたします。 また、薬を持ち込む際は必ず手荷物としてお持ちくださいませ。

## 2.suitcase (スーツケース)



<input type="checkbox"/> 服・カジュアルウェア	現地でも購入できるので、1週間分程度でOK。 学校はカジュアルウェアが基本です。
<input type="checkbox"/> 防寒着	寒暖の差が激しい地域の方は特に必要。
<input type="checkbox"/> 下着	現地でも購入できるので、1週間分程度でOK
<input type="checkbox"/> 靴下	寒い地域、寒い季節に留学するなら5～6足持って行きましょう。 タイツも有効です。
<input type="checkbox"/> パジャマ	現地でも購入できる。
<input type="checkbox"/> スポーツウェア、運動靴	アクティビティなどに参加する場合は特に必要。
<input type="checkbox"/> サンダル (スリッパ)	ホテルや寮滞在の場合、室内履きにも使えます。
<input type="checkbox"/> 折り畳み傘／雨具	季節や国によっては必需品。海外ではあまり手に入らないので、 雨量の多い所は必ず持って行きましょう。
<input type="checkbox"/> 帽子・サングラス	海外の暑さや日差しを甘く見てはいけません。十分に注意しましょう。
<input type="checkbox"/> 洗面用具 (シャンプー・せっけん等)	アレルギーや品質が気になる人は日本から持参する。現地でも購入できます。
<input type="checkbox"/> タオル・バスタオル	現地でも購入できます。帰国時に割れ物などを包むこともできるので、 あると便利です。
<input type="checkbox"/> 常備薬 (医薬・鎮痛剤・酔い止め)	海外では刺激が強い、副作用が強い、用法・用量が日本人に合わないので、 ご持参をおすすめします。
<input type="checkbox"/> 爪切り・耳かき・綿棒	日本製品は優れているので、こだわりのある方は持っていくほうがいいでしょう。
<input type="checkbox"/> スキンケア用品 (日焼け止め等)	紫外線の多い地域では日焼け止め、リップクリーム等もご持参をおすすめします。
<input type="checkbox"/> 洗濯ネット 折りたたみ式物干し	海外での購入は難しいので日本から持って行きましょう。
<input type="checkbox"/> ドライヤー	必ず事前に説明書を確認し、海外対応か否かを確認してください。
<input type="checkbox"/> 変圧器・変換プラグ	100V～240V 対応であれば変圧器は不要ですが、海外のコンセント 差し込み口の形状は日本と異なるので、変換プラグが必要です
<input type="checkbox"/> ホームステイ先へのお土産	高価なものは必要ありません。日本を感じられるものをおすすめです。

