



**HELP ENGLISH**  
**Language Program, Inc.**

留学に必要な物

## 【必需品】

### パスポート

フィリピン入国の際、パスポートの有効期限が滞在予定期間に加えて6ヶ月以上残っている必要があります。

※4週間未満の滞在者は、パスポートの有効期限が【滞在日数+6ヶ月以上】あることを確認してください。

※4週間以上の滞在者は、パスポートの有効期限が【7ヶ月以上】あることを確認してください。

### 航空券

フィリピンへの入国の際には、空港カウンターで「30日以内にフィリピンを出国する航空券」の提示を求められます。航空会社によってルールが異なりますが、提示ができない場合、搭乗拒否をされる可能性があります。

フィリピン入国の際には、必ず30日以内にフィリピンを出国する航空券をご準備ください。

(出国チケットに関して) ※以下のいずれかの方法でご準備ください。

- ・ 掛け捨ての安い航空券 (通称: 捨てチケット)  
→ Cebu Pacific や Jetstar 等の LCC で、フィリピンから第3国へ出国する安価なチケットを購入する方法。  
※実際に使用する必要はありません。(例. マニラーコタキナバル間、セブー香港間等)
- ・ 出発日に変更可能な航空券  
→ フィリピンから30日以内に出国する形で手配をし、フィリピン入国後に変更手数料を支払うこと  
によって、正規の出国日のフライトへ変更する方法。

### パスポートの写し

機内で入国カードを記入する際、現地で診察を受ける場合、休日旅行でホテルにチェックインする際などがあると便利です。

身分証明書としても活用できるため、現地では携帯することをお勧めしています。クレジットカード利用時に提示を求められる場合もあります。

### 入学証明書の写し

フィリピン入国の際、稀に提示を求められる場合があります。渡航時は必ず携帯してください。

※語学留学の場合、ビザは「観光」です。こちらから自主的に提示すると、出国及び入国の手続きが複雑になる可能性があるため、空港スタッフに提示を求められた場合にのみ、提示をお願いします。

### 証明写真

就学許可証 (SSP) 及びビザ延長申請時に必要です。2インチ (50x50mm) の写真を2枚以上ご用意ください。現地のショッピングセンターでも作成可能ですが、可能な限り渡航前にご準備ください。

※背景は白のみ。顔の正面を撮り、サングラス、ヘアバンド、帽子などを身につけていないこと

## 現金（日本円）

コース初日のオリエンテーション時に現地費用のお支払いをいただきます。お支払額は留学期間及びキャンパスによって異なります。現地費用は現地通貨（フィリピンペソ）でお支払いをいただきますが、入学初日のオリエンテーションの際に両替のタイミングが

ありますので、日本での両替は不要です。（現地レートの方が良いので、渡航前の両替は必要最低限に留めることをお勧めします）

## ノートパソコン／タブレット端末／MP3 プレイヤー／U S B／スマートフォン

単語テストで録音を行う際必要になります。ノート PC はあると便利なので、可能な限りご持参ください。

※TOEFL コースの方は、PC をご持参ください。

## 海外保険証

留学に対して保険をかけている場合、必ず保険証の原本とコピー1部をご持参ください。キャンパスでコピー可能（1枚5ペソ）クレジットカードの付帯保険を利用される方は、クレジットカードをお持ちください。

※保険の適用範囲は、各自で事前に保険会社へご確認ください

## 文房具

フィリピンでも購入可能ですが、日本の品質と比べると劣ります。就学に必要な文房具は、日本から持参されることをお勧めします。

※ロンロン校のみ、各授業にてノート1冊+2冊ほどが必要になります。授業数分のノートを事前に準備をお願いします。

（クラーク校ではパターン宿題用のノートも必要です。現地で購入可能）

## 衣服・タオル

最低限の衣服・タオルをご持参ください。現地購入も可能ですが、平日は外出禁止のため、買い物のチャンスは休日のみです。

※フィリピンで購入できるタオルは品質が悪く日本より高価です。多めに持参することを強くお勧めします。

## 【あると便利なもの】

### 辞書（電子辞書）

スマートフォン・タブレットでも代用可能です。

### クレジットカード 又は 国際キャッシュカード

Cirrus か Plus マークの付いたカードであれば、たいていのショッピングセンターでATM利用ができます。国際キャッシュカード利用の際、

1回の最大引き出し限度額は10,000ペソ（2.1万円程度）、引き出し手数料は200~300ペソ（420~630円）です。

\*クレジットカードのキャッシングの設定にご注意ください。現地にて未設定のまま引き下ろせない事例が多いです。

### 常備薬変圧器

校内のクリニックでも薬は手に入りますが、日本で使い慣れている薬の持参をお勧めします。

風邪薬、胃腸薬、下痢止め、頭痛薬、うがい薬、目薬があると便利です。

### マスク・バンドエイド

有事の際に便利です。慣れない地で特に初週はや慣れてきたころ体調を崩す人が多いです。

授業は個室で行われます。自分が風邪気味な時に講師やクラスメイトへのエチケットにもなります。

### 変圧器

フィリピンの電圧は220V/60Hzです。耐圧がない日本の電化製品をそのまま使用すると壊れます。（PC、スマートフォンの場合は耐圧があるのでそのまま使用が可能）どうしても日本の電化製品を使用しなければいけない場合は、変圧器をご持参ください。現地でも購入することはできますが割高です。尚、コンセントの形は日本と同じです。変換プラグは不要です。

\*現地購入の物でコンセントが韓国タイプのものもあります。

### 目覚まし時計

授業は早朝8時より始まります。スマートフォンのアラームで心配な方はご持参ください。

### ハンガー

洋服棚や、ハンガー掛けがありますが、大概のお部屋でハンガーの用意がありません。

### ヘアドライヤー

現地で安く購入が可能です。持ち込まれる場合は220Vの電圧対応の機種が必須です。ドライヤーは300ペソ（630円）から購入可能なため、多くの学生は現地で現地製品を購入しています。

## 英語参考書

現地で日本語の参考書は手に入りません。使い慣れた教材があると便利です。日本人学生の多くは以下のいずれかを持ち込んでいます。

※共通して持ち込みが多い参考書

- ・ DUO3.0 (著：鈴木 陽一)
- ・ 一億人の英文法 (著：大西 泰斗)

※TOEIC コース取得者に多い参考書

- ・ TOEIC 公式問題集 (出版：ETS)
- ・ 1 駅 1 題 新 TOEIC TEST 文法特急 (著：花田 徹也)
- ・ 新 TOEIC TEST 出る単特急 金のフレーズ (著：TEX 加藤)

## 洗面道具

歯磨き/歯ブラシ/石鹸/シャンプーなど ※現地でも購入可能ですが、持参することをおすすめします。

\*特に到着日の夜の分があると便利です。

## サンダル

校内・寮内・シャワールームであると便利です。 ※現地でも購入可

## 化粧品・生理用品

現地でも購入可能ですが割高です。持参することをお勧めします。

## 水着 ※クラーク校の場合

校内のプール、海に行く場合に必要です。

## 日焼け止め・虫刺され

レジャーを楽しみたい方はあると便利です。

## ロッカーの鍵 (貴重品管理のため)

安いもので構いませんので、南京錠もしくはダイヤルタイプの鍵があると便利です。

## コンタクトレンズ 及び ケア用品

ケア用品は現地購入可能ですが、可能な限り日本から持ち込むことをお勧めします。

※洗浄液のボトルは、必ず預け入れ荷物に入れてください。(液体の手荷物は機内持ち込みできません)

羽織る服・長袖・長ズボン

バギオ地域（ロンロン校）は山の上です。年間の平均基本は東京と等しく、1日を通して冷え込みます。

クラーク地域（クラーク校）は南国の気候がゆえに、教室やショッピングセンター、バス等の冷房は強めに設定されています。数枚羽織るものがあると便利です。

※ 他国籍と比較して、冷房が苦手な日本人は多くいます。同じ空間で生活をするため、ある程度の理解は必要です。

折り畳み傘

亜熱帯地域のため雨が降りやすいです。現地で安く購入可能。

## 【不要なもの】

ティッシュ・トイレットペーパー

現地で購入できます。移動用に少量だけご持参ください。公共トイレなどにはトイレットペーパーが設置されていないことがほとんどです。

日本食品

多少値段は日本で購入するより高くなりますが、日本のインスタントヌードルやチョコレートなどは現地で購入可能です。

大金・高価な品物

トラブルに繋がる可能性があります。特に、iPhone 関連の紛失トラブルは頻繁に起こります。

大切な衣服（特に色移りがし易いもの）

週3でランドリーサービスが学校に入ります。残念ながら、洗濯品質は日本のように高いものではありません。稀に紛失の可能性もあります。現地で嫌な思いをしないためにも、大切な衣服のサービス利用はお控えください。※シャツ等は、現地でお安くお買い求めいただけます。

留学に対する不安な気持ち

パスポートさえあれば何とか生活できるものです。お金はかかりますが、日本から荷物を送ることも可能です。（約2週で現地に届きます）皆さんの留学生生活をより充実したものにするために、現地スタッフがサポートを行います。お困りのことがあれば、遠慮なく現地スタッフにご相談ください。

## 【参考】現地価格の一覧 ※1ペソ=2.1円で計算（2020年1月現在）

外国人が行くようなカフェ	: 100～150 ペソ (210～315 円) ※ドリンク一杯
外国人が行くようなレストラン	: 300～500 ペソ (630～1,050 円) ※一品当たり
マッサージ（1時間）	: 300～400 ペソ (630～840 円)
映画	: 210ペソ (450 円)
ドライバー	: 300 ペソ～500 ペソ (630～1,050 円)
スマートフォン	: 3,000 ペソ～ (6,300 円～)
フィリピン国内専用の携帯電話	: 500 ペソ～800 ペソ (1,050～1,680 円)
ペットボトル飲料	: 20～40 ペソ (40～80 円)
カップラーメン	: 40～60 ペソ (80～130 円)
タバコ	: 50～70 ペソ (110～150 円)
ビール	: 30～50 ペソ (60～110 円) ※350ml 缶
当たりノート・ボールペン	: 10～30 ペソ (20～60 円)
通話料・通信料	: 300～400 ペソ程度 (630～840 円) ※現地スタッフが一月に使用する平均

## 【補足】よりよい留学スタートをきるために

1. 留学初期の頃は「自己紹介」を頻繁に行います。渡航前に「自己紹介を紙にまとめ、練習をしておくこと」を強くお勧めします。また、自己紹介から想定される質問の返しについても、可能な限りで考えておくことで現地で良いスタートを切ることができます。
2. 授業でよく使う表現は事前に考えておくことをお勧めします。例. 「Could you speak more slowly?」「Could you explain it again?」  
「I want to know more about XXX」「May I have a question about XXX?」「Could you please write it down?」等
3. 言語学習ではお互いの文化を理解することが非常に重要です。フィリピンについて、授業で話したいトピックについて、事前によく調べておくことをお勧めします。相手のことを知りたい気持ちが、語学の理解を深めます。