

RYUGAKU PACKING

～セブ島留学持ち物リスト決定版～

絶対に必須持ち物リスト

パスポート	滞在日数+6ヶ月間の有効期限が必要
往復空港券	帰りのチケット（フィリピンから出国できるもの）往復航空券の購入を推奨しています。出国（フィリピンから）の航空券がないと入国できません。
現金	フィリピンペソは日本国内で両替え出来る場所が限られています。入学日のオリエンテーションにて学校の近所の両替所をご紹介しますが、到着されてからお使いいただく少額については空港などでご用意いただくことをお勧めします。留学期間により異なりますが、週末のアクティビティや日用品の購入等、遊興費として3～5万円（日本円）を目安に現金をお持ちください。（SSPの6,500phpやVISAの更新代の3,340php～などの現地支払い分を除く）
海外旅行保証書	トラブルやアクシデントに備えて海外留学保険などにご加入をお願いします。
国際キャッシュカード	国際キャッシュカードやクレジットカードもあると便利です。カードの裏側にCirrusかPlusのマークがあるカードであればほとんどのATMでお使いいただけます。（1回の引き出し限度額が4000ペソ（8000円程度）のところがあります。利用の度に手数料がかかる場合もあるのでご注意ください）
証明写真	SSP（学生許可証）用：2インチ×2インチ（5cm×5cm）2枚 VISA用：パスポートサイズの証明写真1枚（滞在4週間以下の場合不要） ※VISAは、更新ごとに証明写真1枚必要となります。★背景は白に限ります。

あったら便利持ち物リスト

常備薬	風邪薬、胃腸薬、頭痛薬などは現地のもものは強すぎる場合があります。虫除けスプレーや虫刺され用のスプレーは現地でも購入できますが質が異なる場合がございます。
ノートパソコン	学校のラウンジにてWifiをご利用いただけます。周辺機器やケーブルなどもお忘れなく。
電子辞書	授業を受ける際、予習・復習の際に必要です。
文房具	現地でも購入出来ますが日本のものとは質が違います。ノート、ペン、消しゴム等。
参考書	現地では日本語で書かれた文法解説書、テキストなどは手に入りません。
電化製品	海外対応のヘアドライヤー（現地でも購入出来ます）、デジタルカメラ、シェーバー（充電池が使えるものが便利です）充電器をお忘れなく。 ※セブ：電圧（220V）周波数（60Hz） 充電器の表示：電圧100V～240V 周波数50Hz～60Hz という表示があれば、変圧器がなくてもご利用できますのでご確認ください。

トイレトペーパー	学校や寮のトイレには設置されていません。2個目からは現地でも購入いただけますが到着された日と翌日の分の1ロールはお持ちください。
タオル	現地でも購入出来ますが、到着した日・翌日分はお持ちいただくことをお勧めします。
水着	アイランドホッピングやリゾートのプール、ビーチに行かれる方はご用意ください。
タンブラー	学校やドミトリーで重宝します。
ハンガー	部屋に5本程度用意しておりますが、必要に応じてご持参、現地でご購入ください。
洗面用品	シャンプー・リンス・石けん・歯ブラシ・生理用品など。現地でご購入いただけますが、日本の物とは品質が異なりますので、こだわりのある方はお持ちください。
スリッパ	寮での室内履きとして重宝します。
コンタクトレンズ用品	使い慣れているものをお持ちください。
日本食	レトルト食品、カップ麺、乾麺、味噌汁、ふりかけ、ドライフードなど長期の方は特に重宝します。現地でも購入出来ますが日本の倍の価格です。

これがあれば最強持ち物リスト

スマートフォン	ミュージックプレイヤー、インターネット、カメラ、地図、電子辞書、電子書籍、e-チケットの画面保存まで多岐にわたりあなたの留学をサポートしてくれます。
ipod touch	スマートフォンに比べ安価であることから、スマートフォンを留学中に無くしたくない人にはipod touchがオススメ。
USBメモリ	写真や動画を保存する以外にも、学校で印刷したい時にUSBがあると便利です。
イヤフォン	現地でも買うことはできますが、日本から持ってきて困ることはないです。
カメラ	デジタルカメラや一眼レフもいいですが、 아이폰をお持ちのようでしたら、 아이폰用のカメラレンズなんかもおすすめで。セブ島はマリンスポーツが盛んですので、アクティブカメラのGoProもおすすめです。
折りたたみキーボード	タブレットまたはスマートフォンでメールやブログを書きたい時に重宝します。タブレットと折りたたみキーボードさえあれば、ノートパソコンを持っていく必要はないです。
ツールナイフ	フルーツの皮を剥くときや、瓶ビールの栓抜きに重宝します。他にも様々な用途で使えるので便利です。おすすめはビクトリーノックス。
洗濯ネット	現地にある多くの洗濯機は日本のものより洋服へのダメージが大きいです。せっかくのお気に入りの服を傷つけない時は洗濯ネットが役立ちます。セブ島ではなかなか手に入りづらいので、日本から持参することをお勧めします。
S字フック	セブ島の個室トイレは日本と違って荷物かけがないことが多いです。床も清潔とは言えないので床に置くわけにもいかない、そんな時役立つのがS字フックです。荷物を簡単にかけることができるので重宝します。

ランニングシューズ	スポーツジムやアクティビティーの時に大活躍します。
アイマスク&耳栓	就寝時、バッチメイトや工事の騒音に悩まされることも度々あります。そんな時に役立ちます。学習の質を高めるには安眠は最も大切です。
セームタオル	通常のタオルはかさばるので収納しにくいです。セームタオルなら軽量かつ、コンパクトにたためます。しかも吸水性に優れています。セブ島では中々手に入りづらいので、日本から持参することをお勧めします。
虫刺され薬	フィリピンは虫（特に蚊）が多いので持参されることをお勧めします。

女の子はこれがあれば心配いらない持ち物リスト

メイク落とし	お肌に合ったものを日本から持参されることをお勧めします。
化粧水	セブ島では日本の物が高く売られています。自分のお肌に合った物を日本から持参されることをお勧めします。
ボディスポンジ	セブ島ではボディスポンジがあまり売られていませんので、持参されることをお勧めします。
生理用品	肌が弱い方やこだわりがある方は持参することをお勧めします。
ストール	フィリピンでは、カーディガンや羽織物があまり売られていません。フィリピンの屋内はクーラーが効きすぎていて、日本人としては「寒い」と感じる場合があります。ですので、2～3枚持参されることをお勧めします。
日焼け止めクリーム	海外の物は日本人のお肌にとって強すぎる場合がありますので、日本から持参することをお勧めします。