

持ち物リスト

必須な持ち物		
<input type="checkbox"/>	パスポート	有効期間が滞在日数+6ヶ月以上あるか確認しましょう。
<input type="checkbox"/>	パスポートのコピー	パスポートは学校に預けておくことが多いです。留学中の身分証明のためにコピーを用意しておくといいでしょう。
<input type="checkbox"/>	航空券	往復航空券か、フィリピンから第3国に出国する航空券も必須です。
<input type="checkbox"/>	現金	学校にて支払いする費用、および現地でのお小遣い分を持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	VISA または Master Card を推奨します。JCB は使えない場所が多いので要注意です。
<input type="checkbox"/>	学校からの書類	入学許可証、滞在先住所・連絡先などプリントアウトして持参して下さい。
<input type="checkbox"/>	海外旅行損害保険	学校によっては保険加入を必須としていることが多いです。できる限りご加入して下さい。また海外旅行保険契約証は必ず持参してください。
日用品		
<input type="checkbox"/>	眼鏡、眼鏡ケース	現地で用意するのは難しいです。
<input type="checkbox"/>	コンタクト	現地でも購入可。ただ処方箋が必要なことがあるのでかさばらなければ持って行きましょう。
<input type="checkbox"/>	コンタクト保存液	現地でも購入可。長期留学の方は荷物になるので現地での購入をお勧めします。
<input type="checkbox"/>	化粧品	日本の物のほうが品質が良いです。特に化粧水や下地など直接肌に触れるものは使い慣れたものが安心です。持参することをお勧めします。
<input type="checkbox"/>	日焼け止めクリーム	日本の物のほうが品質が良いです。フィリピンの日差しは強いので外出する際は必要です。
<input type="checkbox"/>	洗顔料、ソープ	現地でも購入できるので、最初の数日分だけで十分です。
<input type="checkbox"/>	シャンプー、コンディショナー	現地でも購入できるので、最初の数日分だけで十分です。
<input type="checkbox"/>	爪切り	現地でも購入できますが、小さくスペースを取らないので持参することをお勧めします。

<input type="checkbox"/>	歯ブラシ	海外製はヘッドが大きく磨きにくいです。使い慣れた物を持参することをお勧めします。
<input type="checkbox"/>	生理用品	日本の方が質が良いです。現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	バスタオル	現地でも購入可。フィリピンは湿度が高いため速乾性のタオルがお勧めです。
<input type="checkbox"/>	ハンドタオル	現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	ヘアブラシ	現地でも購入可能。
衣類・装飾品		
<input type="checkbox"/>	Tシャツ	数日分。現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	上着・パーカー	長袖の服は必ず1枚は持参してください。室内はかなり冷房が効いています。
<input type="checkbox"/>	ズボン	長ズボンと短パンどちらもあれば良いです。
<input type="checkbox"/>	下着類	一週間分程度で十分です。
<input type="checkbox"/>	靴下	一週間分程度で十分です。
<input type="checkbox"/>	靴	動きやすいスニーカー等がお勧めです。
<input type="checkbox"/>	サングラス	紫外線がかなり強いので必須アイテムです。紫外線カット率の高いものが良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	水着	海に行きたい方は必需品です。
<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	女性は特に下着類の洗濯用に持って行った方が良いです。
<input type="checkbox"/>	ビーチサンダル	海に行く際や学校ないでもサンダルを履いているひとが多いです。
医薬品		
<input type="checkbox"/>	頭痛薬	バファリン等の鎮痛剤
<input type="checkbox"/>	風邪薬	飲み慣れたものを持参してください。もし悪化した場合は病院に行きましょう。
<input type="checkbox"/>	胃腸薬(正露丸)	食生活や現地の水が原因でお腹を下すことがあります。お腹の弱い方は持参すると良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	抗生物質	風邪系の薬があると安心です。
<input type="checkbox"/>	酔い止め	乗り物酔いがひどい方は持参しましょう。

<input type="checkbox"/>	サプリメント	栄養の偏りを防ぎ、体調管理に役立ちます。
勉強に必要な物		
<input type="checkbox"/>	筆記用具	現地でも購入可。シャープペンやボールペン、消しゴムなど。 行きの飛行機で入国カードを記入するので、手荷物として持っていくと良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	ノート	現地購入可能ですが、紙質は日本のものが良いです。
<input type="checkbox"/>	ファイル	授業でもらうプリントの整理用。
<input type="checkbox"/>	電子辞書	英英辞書、発音機能のあるものがベターです。最近はスマートフォンのアプリでも高機能な辞書があります。ただし現地のインターネットが不安定な時が多いので、オフラインでも使用できるものが良いでしょう。
電子機器類		
<input type="checkbox"/>	携帯電話	学校内では無料のWiFiが使用できます。SIMフリーモデルであれば、現地でSIMを購入して使用することも可能です。
<input type="checkbox"/>	ノートパソコン	写真・データの整理や勉強、調べものをする時に便利です。
<input type="checkbox"/>	デジカメ	観光する予定があれば是非持っていきましょう。
<input type="checkbox"/>	ポータブルハードディスク	写真の保存に最適です。容量の大きいものを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	充電器	携帯電話、パソコンなどの電化製品の充電器は忘れず持っていきましょう。
持っていくと便利な物		
<input type="checkbox"/>	マスク	飛行機内は乾燥しています。喉が弱い人は持っていくと良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	アイマスク	飛行機内やシェアルームで役立ちます。
<input type="checkbox"/>	耳栓	飛行機内やシェアルームで役立ちます。
<input type="checkbox"/>	のど飴	お好みのものがあれば
<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タンブラーがあると便利です。
<input type="checkbox"/>	虫よけ、蚊よけグッズ	日本の方が質が高いです。
<input type="checkbox"/>	写真	日本の写真。海外の人は日本のことに興味津々です。

<input type="checkbox"/>	南京錠	貴重品をしまうケース、バッグに付けます。100均の物でも良いので持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	ルーズリーフ	フィリピンには売っていません。ノートよりルーズリーフ派という方は持参して下さい。
<input type="checkbox"/>	日本語で書かれた英文法の参考書	フィリピンで日本語の参考書は手に入りません。英語の授業で複雑な文法を理解するのはとても大変です。また先生の説明のちょっとしたニュアンスが分からなかった時など日本語の参考書があると理解の手助けとなり、勉強が捗ります。 「Forest」か「一億人の英文法」がお勧め。
<input type="checkbox"/>	日本食	インスタントみそ汁、ふりかけ、お茶漬け、緑茶(お茶)等かさばらないものがお勧め。
現地で調達した方がいい物		
<input type="checkbox"/>	ポケットWiFi	現地で購入、またはレンタルが可能です。
<input type="checkbox"/>	ドライヤー	日本のものは変圧器がないと使用できません。安く購入できるので現地で入手するのがおすすめです。
	ハンガー	かさばるので必要であれば現地で購入しましょう。
<input type="checkbox"/>	消耗品	シャンプー・リンス・ティッシュやトイレトペーパー等
その他(ご自分で必要と思うもの)		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		