

手持ちのバッグに入れる持ち物リスト

チェック	持ち物	コメント	短期	長期
<input type="checkbox"/>	パスポート	在期間中にパスポートが切れるとビザの失効や日本から戸籍謄本を取り寄せたりと大変な手間がかかります。留学中の期間が有効期限になるよう確認しましょう。	○	○
<input type="checkbox"/>	パスポートのコピー	念のためコピーがあると安心	○	○
<input type="checkbox"/>	航空券 (eチケットの控え)		○	○
<input type="checkbox"/>	ビザ	留学先や日数によってビザが必要なケースがあります	○	○
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険の保険証	万が一に備え、保険証券のコピーや証券番号を控えておくようにしましょう。	○	○
<input type="checkbox"/>	現金(円・現地通貨)	到着後に備えて現地通貨を両替をしていくと便利です。帰国後のことも考え日本円も持っておきましょう。	○	○
<input type="checkbox"/>	クレジットカード、デビットカード		○	○
<input type="checkbox"/>	学生証や入学許可証	入国の際に求められることがあるのでスーツケースの中ではなく手持ちにおきましょう	○	○
<input type="checkbox"/>	緊急連絡先情報		○	○
<input type="checkbox"/>	滞在先の情報	ホームステイ先や留学先の住所など入国時に聞かれることもあります	○	○
<input type="checkbox"/>	スマートフォン、携帯電話		○	○
<input type="checkbox"/>	タブレット、ノートパソコン		○	○
<input type="checkbox"/>	海外用SIMカード、eSIM	海外での通信は、手続きが手軽なeSIMがおすすめ	○	○
<input type="checkbox"/>	充電器		○	○
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	機内持ち込み制限に注意	○	○
<input type="checkbox"/>	筆記用具	ボールペンなど	○	○
<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ、ウェットティッシュ		○	○
<input type="checkbox"/>	使い捨てマスク		○	○
<input type="checkbox"/>	ハンドタオル		○	○
<input type="checkbox"/>	ガイドブックや本	現地情報の収集や暇つぶしにも	○	○
<input type="checkbox"/>	常備薬	薬の種類や留学先の国によっては持ち込み禁止や規制のある場合があります。事前に確認をしましょう。	○	○

スーツケースに詰める持ち物リスト

チェック	持ち物	コメント	短期	長期
<input type="checkbox"/>	下着や季節に合った衣類	長期間の留学の場合は最低でも7日分ほどあると便利	○	○
<input type="checkbox"/>	カーディガンなどの上着	暖かい都市であっても、建物内の冷房が寒く感じたり、朝晩の寒暖差が激しい都市もあります。長袖の上着が便利です。	○	○

<input type="checkbox"/>	水着	アクティビティも楽しめる都市の場合、水着が必要なことも。現地でも買えますがサイズやデザインなど心配であれば持参しましょう。	△	○
<input type="checkbox"/>	洋服の圧縮袋	衣類などをコンパクトに収納できるため、特に冬場や長期留学の場合に役立ちます。	△	○
<input type="checkbox"/>	旅行用洗面道具	洗面用具は現地での調達も可能ですが、到着して最初の頃は何かと忙しいもの。1週間程度の旅行用洗面道具があると安心です。	○	○
<input type="checkbox"/>	紫外線対策グッズ	日本に比べ、紫外線が数倍ある国もあります。日焼け止めや帽子、サングラスなど紫外線対策グッズを持参しましょう。	○	○
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉	現地でも購入できますが、歯ブラシは日本に比べサイズが大きいことがほとんどです。使い慣れたものを持っていると安心。	○	○
<input type="checkbox"/>	化粧品など	化粧水などの基礎化粧品も含め、肌が弱い場合など、自分に合ったものを持っていくと安心です。	○	○
<input type="checkbox"/>	目薬		○	○
<input type="checkbox"/>	タオル	現地でも購入できますが、1~2枚あると便利。	△	○
<input type="checkbox"/>	メガネ		○	○
<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ		○	○
<input type="checkbox"/>	変換プラグ	国によってコンセントのプラグの形が異なります。日本はA型プラグ、人気留学先のオーストラリアはO型プラグ、カナダは日本と同じA型プラグなど。出発前に確認をしましょう。	○	○
<input type="checkbox"/>	辞書		△	○
<input type="checkbox"/>	メモ帳やノート、付箋		○	○
<input type="checkbox"/>	筆記用具	ボールペン、シャープペン、消しゴムなど。蛍光ペンも便利	○	○
<input type="checkbox"/>	マスク		○	○

女子学生向けの持ち物リスト

チェック	持ち物	コメント	短期	長期
<input type="checkbox"/>	化粧品	肌が弱い場合など、自分に合ったものを持っていくと安心です。	○	○
<input type="checkbox"/>	生理用品	現地でも購入できますが最初の1回分などは持参していくと安心です。	○	○
<input type="checkbox"/>	シャンプー、リンス、ヘアオイル	現地でも購入可能ですが、最初の数日間使える小さなものがあると便利。	△	△
<input type="checkbox"/>	小型の洗濯物干し	下着など室内に干したいときもあります。100均などで売っている小型の洗濯物干しが一つあると便利。	△	○

体験者が語るおすすめの持ち物リスト

チェック	持ち物	コメント	短期	長期
<input type="checkbox"/>	爪切り	期間が長いほど、持ってなかった！がある爪切り。あると安心です。	△	○
<input type="checkbox"/>	カミソリ、シェーバー		○	○
<input type="checkbox"/>	耳かき、綿棒		△	○
<input type="checkbox"/>	ビーチサンダル、サンダル	部屋履きにしたり、シャワールームやビーチで使うのに便利	△	△
<input type="checkbox"/>	外出用のカバン	ちょっとした外出などに小さなカバンなどがあると便利です。その際はチャックがきちんと締まり、防犯できるものがオススメ。	○	○
<input type="checkbox"/>	折りたたみ傘		△	△

<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	日本よりも電圧が高く洗濯した際に衣類のいたみが早いことも。洗濯ネットがあると便利です。	△	○
<input type="checkbox"/>	延長コード		△	○
<input type="checkbox"/>	VPN接続サービス加入	VPN接続サービスで海外からも日本の動画を見ることができます。留学中はほとんどが英語の生活。疲れた時のホッと一息に日本の動画を見るのもオススメです。	○	○
<input type="checkbox"/>	推しのグッズ	ホームシックや留学疲れを癒してくれるかも	○	○

株式会社グローバルネット

海外から日本の動画を視聴！Glocal VPNはこちら



海外で便利なeSIMはこちら

