

必需品（貴重品）		
	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	パスポート	有効期限、渡航目的・期間によるビザの形態に留意しましょう。
<input type="checkbox"/>	航空券	E チケットなど
<input type="checkbox"/>	現金、日本円 & 現地通貨	現地通貨へは銀行などで換金できます。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	18 歳以上の方はお持ち頂くことをお勧めします。
<input type="checkbox"/>	国際キャッシュカード、 海外専用プリペイドカード	海外で現金の引き出し可能、プリペイドカードは、事前にチャージしておく事で海外での引き出しや支払いが可能に。
<input type="checkbox"/>	海外旅行傷害保険証書	渡航前に必ず海外旅行・留学保険に加入してください。
<input type="checkbox"/>	学校からの書類	入学許可書・滞在先住所等
<input type="checkbox"/>	国際免許書	現地で運転をされる方はお持ちください。身分証明にもなります。
日用品		
	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	薬類	胃腸薬、鎮痛剤、風邪薬、酔い止め、目薬など基本的なもの。現地でも購入できるよう、医者で処方してもらっている特定の薬がある場合には、英語での説明文、名前を書いてもらえるか依頼しましょう。
<input type="checkbox"/>	マスク	マスクを着用する習慣は、海外ではありません。
<input type="checkbox"/>	バンドエイド	日本製のものは質が高いです。
<input type="checkbox"/>	生理用品	日本製のものはコンパクトで優れています。
<input type="checkbox"/>	耳かき・綿棒	耳かきは日本独特のものです。綿棒は現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	爪切り	日本の爪切りはととも良く切れます。
<input type="checkbox"/>	シャンプー・リンス・ソープ	現地購入で OK。最初の 1 週間分は用意しておくほうが良い。
<input type="checkbox"/>	体洗い用タオル	
<input type="checkbox"/>	バスタオル・タオル	2~4 枚程用意することをお勧めします。
<input type="checkbox"/>	髭剃り、剃刀	必ずスーツケースへ。手荷物では刃物類は持ち込めません。
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉	海外の歯ブラシはヘッド部分が大きいです。
<input type="checkbox"/>	化粧品	
<input type="checkbox"/>	ヘアブラシ	
<input type="checkbox"/>	コンタクト・メガネ	
<input type="checkbox"/>	目覚まし時計・腕時計	
<input type="checkbox"/>	スーツケース、鞆類	学校に通うときに使う鞆（リュックなど）と普段使いの小さい鞆を用意すると良いでしょう。

<input type="checkbox"/>	南京錠、チェーン	スーツケースやキャリーバッグなどにかける鍵（現地ではスーツケースにパスポートなどを保管しておくことが多い）
<input type="checkbox"/>	圧縮袋	かさばる荷物を纏めるのに便利。
<input type="checkbox"/>	エコバッグ	最近はスーパーでのビニール袋が有料な国も多いです。

### 電気用品

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	ドライヤー	日本から持参する場合は、渡航先の電圧を確認。日本の電圧と異なる場合は、変圧可能なドライヤーを購入・持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	パソコン、Ipad、Ipod touch 等	必要に応じて持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	電子辞書	持ち運びに大変便利です。紙の辞書でも大丈夫。
<input type="checkbox"/>	携帯電話	緊急の際に使用できるようにしておきましょう。現地での購入も可能。
<input type="checkbox"/>	デジタルカメラ、メモリーカード	留学の大切な思い出を記録に残しましょう。
<input type="checkbox"/>	コンセント変換プラグ	海外対応の形状によって変形自在のものが1つあると便利です。
<input type="checkbox"/>	変圧器（必要に応じて）	日本の電圧は100Vですが、海外は110V～240Vと様々。使用可能電圧がAC100-240Vとなっている製品は海外でも変圧器無しで使用可能。
<input type="checkbox"/>	USB スティック	学校のお友達から写真データを受け取ったり、履歴書やその他資料を印刷する時など、何かとあると便利です。
<input type="checkbox"/>	ヘッドセット	ヘッドフォンなどがあるとどこでも携帯などを使って語学の勉強ができます。マイク付きのヘッドセットですと、通話もできるので便利。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	携帯やカメラなどの電源が出先でなくなった時に大活躍。

### 衣類

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	トップス	
<input type="checkbox"/>	ボトムス	
<input type="checkbox"/>	ワンピース・ドレス、スーツ等	必要に応じて、正装を一着用意しておくといいでしょう。
<input type="checkbox"/>	下着	最少 2 週間分
<input type="checkbox"/>	靴下類	最少 2 週間分
<input type="checkbox"/>	ジャケット、コート	防寒用と撥水のジャケットがあるとよいでしょう。
<input type="checkbox"/>	カーディガン、パーカー	
<input type="checkbox"/>	パジャマや運動着	
<input type="checkbox"/>	水着	夏季留学では、重要なアイテムとなります。

<input type="checkbox"/>	靴・スリッパ・サンダル	海外は土足で家に上がることが多いです。家用のスリッパ/サンダルを用意しておくといいでしょう。
<input type="checkbox"/>	防寒用品	寒い地域に行く場合は、手袋、帽子、マフラーを1個ずつ。
<b>その他</b>		
	<b>持ち物</b>	<b>コメント</b>
<input type="checkbox"/>	ハンカチ・ティッシュ	身だしなみに。
<input type="checkbox"/>	洗濯用ネット	洗剤などは現地で購入すると良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	裁縫セット	ボタンが取れてしまったときなどに便利
<input type="checkbox"/>	雨具	折りたたみ傘お勧めです。
<input type="checkbox"/>	筆記用具	ノート、鉛筆（シャーペン）、ペンなど
<input type="checkbox"/>	書籍、ガイドブック	日本を英語で紹介した本や、渡航先のガイドブックがあると便利。
<input type="checkbox"/>	写真	家族や友達、日本の風景の写真など話題となる写真を数枚。
<input type="checkbox"/>	食料品	食文化が異なるので、胃がもたれたり、疲れたりしたときに、お湯を注ぐだけでホッと飲める味噌汁やおかゆなどはお勧め。
<input type="checkbox"/>	保温タンブラー・カップ	飲み物を自分で用意し持ち歩く方は持参すると良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	ホッカイロ	海外に日本性能のホッカイロは殆ど売っていません。冬に重宝。
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	日本の日焼け止めは質が良いとのこと。
<input type="checkbox"/>	サングラス	
<input type="checkbox"/>	ハンガー	滞在先にハンガーがある場合がほとんどですが、念のため。
<input type="checkbox"/>	お土産	お世話になる人、なった人に日本のちょっとした小話と共に日本文化を体験してもらえらるようなお土産は粋ですね。日本のお箸、遊び（お手玉、おはじき、折り紙など）、日本の景色の入ったトランプ、扇子、日本食・お菓子など
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

### 語学学校シュプラッハカフェ・SC ジオス

日本事務局 お問い合わせ（平日 9:30-18:00 土日祝日を除く）045-550-3254

Info.japanese(at)sprachcaffe.com