

「航空会社に預ける手荷物」 (スーツケースに入れて持って行く持ち物)

<input checked="" type="checkbox"/> 持ち物	説明
<input type="checkbox"/> 洋服	海外では日本のように毎日洗濯しません。家庭にもよりますが洗濯頻度は1週間に1度程度が一般的です。したがって、1週間程度着回しできる洋服・下着など持って行きましょう。
<input type="checkbox"/> タオル	バスタオル、フェイスタオルを2セットくらいが目安です。ホームステイからスタートする方は、原則ホストが貸してくれます。現地到着後購入することも可能です。ただ、タオルは初日から必要になるものですし、到着初日はホストの英語がわからず、「タオル、どこ!？」となることもあります。持ち物のなかにクッション代わりに入れていきましょう。
<input type="checkbox"/> 靴	1~2足程度が目安です。動きやすい靴を持参しましょう。留学先によっては石畳の街並みも多く、ピンヒールなどはすぐにだめになってしまいます。高さのあるヒールに関しては、ヒールが太めのものを持って行くともよいかもかもしれません。
<input type="checkbox"/> アメニティグッズ	アメニティグッズとは、歯ブラシ、お泊り用のシャンプー・リンス・ボディソープなどです。ホームステイからスタートする方の場合、原則ホストが「使っていていいよ」と言ってくれますが、到着初日は英語での説明がわからず、どれを使っているのか、本当に使っているのかなど、不安になるものです。2~3回程度使用できるお泊り用グッズを持ち物に入れていくと便利でしょう。
<input type="checkbox"/> コンセント変換プラグ	国によってコンセントプラグの形や流れている電圧が異なります。最近は海外で利用することを想定し、他国の電圧にも対応できるようになっている日本の家電製品がほとんどです。よって、変圧器を持って行く必要はほとんどありません。しかし、コンセント変換プラグは持っていないと、電源をつなげることができません。各国のプラグタイプを確認し、対応可能なタイプのプラグを持ち物に入れていきましょう。
<input type="checkbox"/> 常備薬	痛み止め(頭痛、腹痛など)や風邪薬、肌の弱い方などは肌にあう薬など、日本での普段の生活で使い慣れている薬があれば持ち物に入れていきましょう。市販薬であれば、未開封の状態、処方を伴う薬であれば、医師の説明(英文)を添えて持っていきましょう。
女性の場合	
<input type="checkbox"/> 化粧品関係	海外でも化粧品を購入することはできます。ただ、肌にあった化粧品というのは見つかるまで時間がかかるもの…。日本で使い慣れた化粧品お持ちいただくとよいと思います。また、海外は湿度の低い地域が多く、日本で生活しているよりも「乾燥」を感じる人が多いと思います。乾燥肌の方は保湿系の化粧品を合わせてお持ちいただくことをおすすめします。
<input type="checkbox"/> 生理用品	日本製品クオリティに勝るものなし!(笑) 敏感肌の方などは、お持ちいただくとよいと思います。
<input type="checkbox"/> 水着	こちらは特に女性に推奨! 海外の水着は生地も薄く、トップにワイヤーも入っていません。かなりボディラインに自信のある方は問題ありませんが、ちょっと不安だな…という方は、日本からご持参いただく方がおすすめです。
便利グッズ	
<input type="checkbox"/> 延長コード	変換プラグとセットで持って行きたいのが日本の延長コードです。1つのプラグで沢山の日本のプラグをGETできます。
<input type="checkbox"/> 小さ目のピンチハンガー	海外は日本と比べて洗濯頻度が低めです。また一般的には、一気に洗って、一気に乾燥機で乾かす!というのが普通です。ただ、ちょっとした小物(下着や靴下、ハンカチなど)を洗いたいことってありますよね。そんな時に便利なのが100円均一などで売っている小さめのピンチハンガーです。
<input type="checkbox"/> 国際運転免許証	必須ではありませんが、海外での身分証明書の代わりになるため、運転免許証をお持ちの方は、渡航前に作成し持参すると便利です。
<input type="checkbox"/> 電子辞書	近年は携帯電話でもいろいろと検索できたりするので必須ではありません。ただ、携帯電話だとWi-Fiがつかない、電波が届かないという環境で、「検索したいのに、検索できない!!」ということもあります。対して電子辞書であれば電波は関係ないため安心です。また、中学や高校、大学進学の方の場合、授業中に携帯電話いじっているのはよくありません。電子辞書を持って行きましょう。電子辞書は、ものすごい高額のものでなくて大丈夫です。「英和」「和英」「英英」程度で十分です。
<input type="checkbox"/> 文房具	もちろん海外でも購入可能です。ただ、日本製品クオリティに勝るものはありません(笑)。ルーズリーフや三色ボールペンなどはちょっと多目に持って行くことをおすすめします。
<input type="checkbox"/> 日焼け止め(顔用)	海外でも購入することはできます。ただ、化粧品と一緒に肌に合うものを…と思うと見つかるのはなかなか難しかったです。体用は現地調達でよいと思いますが、顔用はご持参いただいた方がよいかもかもしれません。
<input type="checkbox"/> 洗濯ネット	水圧の強い海外の洗濯機に耐え切れず、小物(靴下やストッキング、下着など)がダメになってしまうことがよくあります。海外でも購入はできますが、洗濯ネット自体の耐久性も日本製品の方が高いため、日本から持って行くともよいでしょう。