

# 海外留学 持ち物&パッキングチェックリスト

留学に必要な持ち物をカテゴリ別にまとめました。荷造りの際の仕分け場所（手荷物/預け荷物）も参考にしてください。

## 1. 重要書類・貴重品（※紛失に備え、全てコピーとスマホ内の写真データを用意推奨）

確認	持ち物	個数・量の目安	パッキング	ポイント・補足
<input type="checkbox"/>	パスポート	1冊	手荷物	有効期限（滞在期間+6ヶ月以上）を必ず確認。機内で入国カードを書く際にも使います。
<input type="checkbox"/>	ビザ（査証）関連書類	1通～	手荷物	必要な場合のみ。入国審査ですぐ提示できるようクリアファイルに入れておく。
<input type="checkbox"/>	航空券（eチケット）	1部	手荷物	スマホだけでなく、必ず紙に印刷して持参すること。
<input type="checkbox"/>	入学許可証（I-20等）	1部	手荷物	入国審査で提示を求められる最重要書類。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード・デビット	2～3枚	手荷物	Visa/Mastercard等ブランドを分けて準備。カード会社へ海外渡航の連絡を忘れずに。
<input type="checkbox"/>	海外留学保険証券	1部	手荷物	証券番号と24時間対応の緊急連絡先をすぐに確認できるようにしておく。
<input type="checkbox"/>	現金（現地通貨・日本円）	適量	手荷物	2～3万円相当の現地通貨と、1万円程度の日本円（日本の空港までの交通費等）。
<input type="checkbox"/>	証明写真	2～3枚	どちらでも	パスポート紛失時の再発行や、現地での学生証・履歴書作成に便利（4.5cm×3.5cm等）。
<input type="checkbox"/>	英文の残高証明書	1部	手荷物	入国審査で不法就労を疑われた際、資金証明として求められる国があります。
<input type="checkbox"/>	国際運転免許証	1部	手荷物	運転予定がある場合。パスポート以外の身分証（ID）代わりにかなり便利です。

## 2. 電子機器・通信

確認	持ち物	個数・量の目安	パッキング	ポイント・補足
<input type="checkbox"/>	スマートフォン	1台	手荷物	SIMフリー端末を強く推奨。出発前に設定を確認。
<input type="checkbox"/>	SIMカード / eSIM	1契約	手荷物	到着後すぐにネットが使えるよう、日本で事前購入・設定しておくことと圧倒的に安心です。
<input type="checkbox"/>	ノートパソコン	1台	手荷物	レポート作成やオンライン授業に必須。破損防止のため必ず手荷物へ。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	1～2個	手荷物	※預け荷物は不可（没収されます）。機内や到着後のスマホの命綱です。
<input type="checkbox"/>	変換プラグ	1～2個	手荷物	渡航先のコンセント形状に対応したもの。全世界対応のマルチタイプがおすすめ。
<input type="checkbox"/>	電源タップ（延長コード）	1個	預け荷物	寮やホテルのコンセントは遠い・少ないことが多いです。USBポート付きが便利。
<input type="checkbox"/>	イヤホン / ヘッドホン	1個	手荷物	機内の眠つぶし、オンライン授業、相部屋での自習時などに必須です。

## 3. ヘルスケア・洗面用品（※液体類の手荷物持ち込みは100ml以下のみ）

確認	持ち物	個数・量の目安	パッキング	ポイント・補足
<input type="checkbox"/>	常備薬一式	適量	手荷物	風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、酔い止め等。海外の薬は強すぎる場合があるため日本製必須。
<input type="checkbox"/>	処方薬・英文証明書	滞在期間分	手荷物	持病の薬は必須。入国審査用に医師に英文の薬剤携行証明書を発行してもらう。
<input type="checkbox"/>	体温計	1個	どちらでも	海外の体温計は「華氏(°F)」表示の国も多く、体調不良時に焦るため日本製を持参推奨。
<input type="checkbox"/>	絆創膏	1箱	どちらでも	日本製の絆創膏は粘着力と防水性が高く、靴擦れ時などに劇的に役立ちます。
<input type="checkbox"/>	基礎化粧品・スキンケア	1～2ヶ月分	預け荷物	水や気候の変化で肌が荒れやすいため、使い慣れたものを。日焼け止めも日本製推奨。
<input type="checkbox"/>	生理用品	多め	預け荷物	海外製品は肌に合わないことが多いため、最も日本からの持参が推奨されるアイテムです。
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ	滞在期間分	預け荷物	海外のものはヘッドが非常に大きいです。日本のコンパクトヘッドが最適。
<input type="checkbox"/>	爪切り・耳かき	各1個	預け荷物	日本製の品質は非常に高いです。刃物扱いで機内持ち込み不可になるため預け荷物へ。
<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ・眼鏡	滞在期間分	手荷物	現地での購入は処方箋が必要な国が多く高価。予備の眼鏡も必ず持参。
<input type="checkbox"/>	シャンプー・洗面用具	数日分	預け荷物	重いので現地調達が基本。到着後すぐに買い物に行けない最初の数日分だけ持参。
<input type="checkbox"/>	ポケット・ウェットティッシュ	多め	どちらでも	海外は無料でティッシュを配っていません。トイレに紙がない事も多く必需品です。

#### 4. 衣類・靴（※圧縮袋の活用を推奨）

確認	持ち物	個数・量の目安	パッキング	ポイント・補足
<input type="checkbox"/>	トップス・ボトムス	5〜7日分	預け荷物	着回しやすく、海外の強力な乾燥機にかけても縮まない丈夫な素材を中心に。
<input type="checkbox"/>	下着・靴下	7〜10日分	預け荷物	コインランドリーの頻度を考慮。女性用下着はフィット感の良い日本製がおすすめ。
<input type="checkbox"/>	1泊分の着替え	1セット	手荷物	ロストバゲージ（荷物の紛失・遅延）対策として、必ず手荷物に1日分入れておきます。
<input type="checkbox"/>	羽織もの・防寒具	1〜2枚	手荷物	機内や海外の屋内の冷房は非常に強烈です。カーディガンやライトダウンを機内へ。
<input type="checkbox"/>	部屋着・パジャマ	2セット	預け荷物	リラックスできるもの。シェアハウスや寮生活では必須。
<input type="checkbox"/>	フォーマルウェア	1セット	預け荷物	大学のパーティーや公式行事、少し良いレストランでの食事などに備えて。
<input type="checkbox"/>	水着	1着	預け荷物	週末のビーチや旅行、ホテル・寮のプールなどで急遽使う機会が多いです。
<input type="checkbox"/>	靴（スニーカー等）	3足程度	預け荷物	①歩きやすいスニーカー ②ちょっとしたお出かけ靴 ③サンダル。履き慣れたものを。
<input type="checkbox"/>	スリッパ・ルームシューズ	1足	どちらでも	海外は室内でも靴文化だったり床が冷たいことが多いです。機内で履くのもおすすめ。

#### 5. 学業・雑貨・便利グッズ

確認	持ち物	個数・量の目安	パッキング	ポイント・補足
<input type="checkbox"/>	文房具一式	適量	どちらでも	ペン、消しゴム、ルーズリーフ等。日本製の文房具は世界一高品質で使いやすいです。
<input type="checkbox"/>	斜めがけバッグ / サブバッグ	1〜2個	手荷物	スリ対策として「口がチャックでしっかり閉まる」斜めがけカバンが外出時に安全です。
<input type="checkbox"/>	エコバッグ	1〜2枚	どちらでも	海外ではレジ袋が有料の国がほとんど。買い物の際に必須です。
<input type="checkbox"/>	折りたたみ傘	1本	どちらでも	軽量で丈夫なもの。海外の傘は大きすぎて重い、壊れやすいことが多いです。
<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	3〜4枚	預け荷物	海外の洗濯機・乾燥機は強力に衣類が傷みやすいため、デリケートな衣類を守ります。
<input type="checkbox"/>	S字フック・洗濯バサミ	数個	預け荷物	バスルームに小物を干したり、簡易的な収納スペースを作ったりするのに地味に活躍します。
<input type="checkbox"/>	圧縮袋	数枚	預け荷物	かさばる冬服やタオルをコンパクトに。帰国時に荷物が増えた際にも役立ちます。
<input type="checkbox"/>	南京錠・ダイヤルロック	1〜2個	どちらでも	ホステルでの旅行時や、寮の机の引き出しに鍵をかけるなど防犯対策に使えます。
<input type="checkbox"/>	水筒（マイボトル）	1本	どちらでも	海外はペットボトルの水が高い事が多いです。保温・保冷機能付きが重宝します。
<input type="checkbox"/>	機内快適グッズ	1セット	手荷物	ネックピロー、アイマスク、耳栓など。耳栓は寮での騒音対策にもなります。
<input type="checkbox"/>	日本の菜箸・サランラップ	各1	預け荷物	自炊予定の方向け。海外のラップは切れ味が悪く、菜箸は売っていないため持参を強く推奨。

#### 6. 食品・お土産

確認	持ち物	個数・量の目安	パッキング	ポイント・補足
<input type="checkbox"/>	日本のインスタント食品	適量	預け荷物	フリーズドライ味噌汁やだしの素など。※肉エキス（牛・豚・鶏）の持ち込み制限に注意。
<input type="checkbox"/>	ホストファミリー等へのお土産	適量	預け荷物	高価なものではなくてOK。100均の和柄小物、消せるボールペン、抹茶菓子などが喜ばれます。

### 出発前の最終チェック & 空港での注意点

#### ✈️ 空港で慌てないために（手荷物と預け荷物のルール）

- 絶対に預け荷物に入れてはいけないもの：モバイルバッテリー、ノートPC・タブレット、ライター類、貴重品（パスポート・現金）。これらは必ず機内持ち込みの「手荷物」へ。
- 絶対に手荷物に入れてはいけないもの：刃物類（ハサミ、カッター、爪切り）、100mlを超える液体類（化粧水、シャンプー、飲み物など）。これらは必ずスーツケースなどの「預け荷物」へ。
- 保安検査場をスムーズに抜けるコツ：ノートPC、タブレット、液体類（100ml以下の容器に入れ、容量1L以下の透明なジッパー付き袋にまとめたもの）はカバンから出すよう指示されます。すぐに取り出せる上部に入れておきましょう。

このリストは一般的な留学を想定しています。渡航先の気候やご自身のライフスタイルに合わせて、最終的な持ち物をカスタマイズしてください。素晴らしい留学生活になることを応援しています！