

ワーキングホリデー 持ち物&パッキングチェックリスト

ワーキングホリデー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・手続き関連（※全てコピーとスマホ内の写真データを用意推奨）

確認	アイテム名	個数・目安	パッキング	推奨 / 備考
<input type="checkbox"/>	パスポート（原本）	1冊	手荷物	滞在期間をカバーする有効期限があるか確認。顔写真ページのコピーも別で保管。
<input type="checkbox"/>	ビザ発給許可証	1部	手荷物	スマホ画面の提示だけでなく、必ず印刷して持参。
<input type="checkbox"/>	航空券（eチケット控え）	1部	手荷物	入国審査やチェックインで提示を求められることがあるため印刷しておく。
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険証書	1部	手荷物	滞在期間全てをカバーしているか確認。保険会社の緊急連絡先も控えておく。
<input type="checkbox"/>	英文残高証明書	1部	手荷物	国によっては入国時に提示必須。発行から1ヶ月以内（または指定期間内）のものが望ましい。
<input type="checkbox"/>	国際運転免許証	1部	手荷物	現地で運転予定がある場合。※日本の運転免許証もセットで携帯する必要があります。
<input type="checkbox"/>	語学学校の入学許可証	1部	手荷物	最初から語学学校に通う予定がある場合のみ必須。
<input type="checkbox"/>	英文履歴書（レジュメ）	5~10枚	手荷物	到着後すぐに仕事探し（カフェ等への飛び込み営業）を始めたい場合、日本で印刷しておくと同行動できます。
<input type="checkbox"/>	クリアファイル・黒ペン	各1~2	どちらでも	重要書類の保管や、入国カード・銀行口座開設の記入などで必須になります。

2. お金・金融関連

確認	アイテム名	個数・目安	パッキング	推奨 / 備考
<input type="checkbox"/>	現地通貨（現金）	2~3万円分	手荷物	空港から滞在先までの交通費や到着直後の軽食代など、カードが使えない場面に備える。
<input type="checkbox"/>	日本円（現金）	1万円程度	手荷物	出発・帰国時の日本国内での交通費などのために持っておく目安。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	2枚以上	手荷物	Visa/Mastercardを最低2枚。海外事務手数料が低く、キャッシング枠があるものがおすすめ。
<input type="checkbox"/>	Wiseデビットカード	1枚	手荷物	ワーホリの定番。為替レートが非常に良く、現地ATMからの現金引き出しや生活費決済に便利。

3. 電子機器関連

確認	アイテム名	個数・目安	パッキング	推奨 / 備考
<input type="checkbox"/>	スマートフォン	1台	手荷物	SIMロック解除済み（SIMフリー） であることが必須。
<input type="checkbox"/>	現地SIMカード / eSIM	1契約	手荷物	仕事探しや家探しには「現地の電話番号」がすぐ必要です。日本で事前契約しておくがスムーズ。
<input type="checkbox"/>	ノートPC / タブレット	1台	手荷物	家探し、仕事探し（オンライン応募・レジュメ作成）に必須。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	1~2個	手荷物	外出時の必需品。※リチウムイオン電池のため、必ず手荷物に入れる（預け荷物不可）。
<input type="checkbox"/>	各種充電ケーブル	複数本	手荷物	断線や紛失に備え、予備を1本ずつ持っていくと安心。
<input type="checkbox"/>	電源変換プラグ	2~3個	どちらでも	渡航先のコンセント形状に合ったものを。全世界対応タイプが便利。
<input type="checkbox"/>	イヤホン	1個	手荷物	長距離フライトやシェアハウス・ホテルでの騒音対策に。ノイズキャンセリング機能付き推奨。

4. 衣類・ファッション小物（※荷物は最小限にし、現地調達も視野に）

確認	アイテム名	個数・目安	パッキング	推奨 / 備考
<input type="checkbox"/>	Tシャツ・カットソー	5~7枚	預け荷物	着回しの効くベーシックなデザインを中心に。
<input type="checkbox"/>	長袖シャツ・ブラウス	2~3枚	預け荷物	オフィスカジュアルや面接にも使えるきれいめのものを1枚入れておくが良い。
<input type="checkbox"/>	ズボン・ジーンズ	2~3本	預け荷物	動きやすく、汚れが目立たないものがおすすめ。
<input type="checkbox"/>	黒ズボン・黒スニーカー	各1	預け荷物	カフェ、レストラン、ホテル等で働く際、制服として「黒無地のズボンと靴」の指定が非常に多いです。
<input type="checkbox"/>	パーカー・カーディガン	1~2枚	手荷物	朝晩の冷え込みや、機内・バス内の強力な冷房対策に。
<input type="checkbox"/>	防水・防風ジャケット	1着	預け荷物	ファームジョブ（農作業）を予定している場合や、急な天候の変化に対応できるアウター。
<input type="checkbox"/>	軽量ダウンジャケット	1着	預け荷物	コンパクトに収納できるものが便利。かさばる本格的な冬用コートは現地調達おすすめ。
<input type="checkbox"/>	下着・靴下	10~14日分	預け荷物	海外製はサイズや生地が合わない事があるため、日本から多めに持参することを強く推奨。
<input type="checkbox"/>	パジャマ・部屋着	2セット	預け荷物	シェアハウス等で他の人の目に入っても問題ないデザインのもの。
<input type="checkbox"/>	フォーマルな服	1セット	預け荷物	ホテルの面接や、少し良いレストランに行く際に。かさばらないワンピースやジャケット等。
<input type="checkbox"/>	スニーカー、サンダル	各1足	預け荷物	履き慣れたものを。サンダルはホテルの共有シャワールームを使う際にも必須です。
<input type="checkbox"/>	サングラス、帽子	各1	どちらでも	オーストラリアやニュージーランドなど、日差し・紫外線が強い国では年中必須です。

5. 洗面用具・ヘルスケア（※液体類の手荷物持ち込みは制限あり）

確認	アイテム名	個数・目安	パッキング	推奨 / 備考
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉	複数本	預け荷物	海外の歯ブラシはヘッドが大きいため日本のものがおすすめ。歯磨き粉は最初の数日分でOK。
<input type="checkbox"/>	スキンケア用品	当面分	預け荷物	海外は硬水エリアが多く肌荒れしやすいため、使い慣れた化粧水等を日本から持参推奨。
<input type="checkbox"/>	メイク用品	一式	預け荷物	特にファンデーションなど、色味が重要になるベースメイクは日本から持参が安心。
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	1~2本	預け荷物	海外のものは肌への刺激が強いため、使い慣れた日本のものがおすすめ。
<input type="checkbox"/>	生理用品	多め	預け荷物	品質や使用感が日本製品と大きく異なるため、こだわりがある方は隙間に詰めて持参。
<input type="checkbox"/>	爪切り・耳かき・綿棒	各1	預け荷物	日本製品の品質が高いため持参がおすすめ。（※刃物類は必ず預け荷物へ）
<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ・洗浄液	滞在期間分	預け荷物	現地での購入は処方箋が必要で手続きが煩雑な場合があるため、持参が最も確実。

6. 日用品・雑貨・医薬品

確認	アイテム名	個数・目安	パッキング	推奨 / 備考
<input type="checkbox"/>	常備薬（風邪薬等）	適量	手荷物	鎮痛剤、風邪薬、胃腸薬、かゆみ止めなど、必ず使い慣れた日本の薬を持参。
<input type="checkbox"/>	処方薬・英文証明書	滞在期間分	手荷物	持病がある場合は必須。入国時のトラブルを避けるため英文の処方箋（薬剤証明書）も携帯する。
<input type="checkbox"/>	絆創膏・消毒液	適量	預け荷物	ファームジョブやローカルジョブでのちょっとした怪我、靴擦れなどに役立ちます。
<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	4~5枚	預け荷物	海外の洗濯機・乾燥機は水流や熱が強力なため、衣類を守るために必須。
<input type="checkbox"/>	速乾性のタオル	2~3枚	預け荷物	ホテル滞在時やビーチに行く際など、すぐ乾くセームタオル等が重宝します。
<input type="checkbox"/>	南京錠・ワイヤロック	1~2個	どちらでも	家が見つかるまでのホテル滞在時、ロッカーの防犯対策として絶対に必要なアイテムです。
<input type="checkbox"/>	折りたたみ傘（晴雨兼用）	1本	どちらでも	海外の傘は重くて壊れやすいことが多いです。
<input type="checkbox"/>	S字フック	数個	預け荷物	クローゼットがない部屋やホテルのベッド周りで、収納スペースを確保できる便利グッズ。
<input type="checkbox"/>	エコバッグ	2~3枚	どちらでも	スーパーでの買い物は袋が有料な国がほとんどです。丈夫で小さくなるものを。
<input type="checkbox"/>	日本のお土産	適量	預け荷物	抹茶味のお菓子や高品質な文房具など、かさばらないものがシェアメイト等に喜ばれます。

💡 ワーホリならではのパッキングのコツ

- ・仕事探しを想定した準備を： カフェや飲食店で働く場合、黒のスズボンと黒のスニーカーが制服になることが非常に多いです。現地でも買えますが、持っていくとすぐに働き始められます。
- ・バックパックかスーツケースか： 都市部に滞在して同じ場所で働くなら「スーツケース」、ファームを転々と移動したり旅行をたくさんする予定なら「バックパック（+サブバッグ）」がおすすめです。
- ・荷物は少なめに： 帰国時や移動時に荷物が増えるため、シャンプー等の消耗品や厚手の服は現地調達を基本とし、行きはスーツケースの片側が少し空くくらいが理想です。

渡航先の国や気候、どんな仕事をするかによって必要な持ち物は変わります。ご自身のプランに合わせてリストをカスタマイズして、充実したワーキングホリデーにしてください！