

【アメリカ高校交換留学生 持ち物チェックリスト】

◎忘れずに持って行くもの ○ある方が良いもの △あれば役に立つがアメリカでも買えるもの

品名		必要	確認	品名		必要	確認
貴重品	パスポート	◎		勉強道具	ノートPC / タブレット/充電器	◎	
	ビザ書類	◎			辞書（英和・和英）	◎	
	現金（円/ドル）	◎			スマートフォン/SIMカード	◎	
	海外留学保険証券	◎			筆記用具	◎	
	往路航空券（Eチケット）	◎			ノート	○	
	海外専用プリペイドカード	◎			USBメモリー	△	
衣類・日用品・医薬品・その他	衣類	◎		本類・その他	英文法の本	○	
	洗面用具	◎			日本紹介の本	○	
	ヘアドライヤー	△			日本の歴史やアメリカの歴史本	○	
	バスタオル/フェイスタオル	○			ホストファミリーへのお土産	○	
	ハンカチ/ティッシュペーパー	○			家族の写真	○	
	常備薬（風邪/頭痛/腹痛/酔い止）	◎			滞在先の住所・電話番号	◎	
	めがね/コンタクトの予備	△			学校の所在地・電話番号	◎	
	スリッパ/サンダル	○			通学用カバン・財布	◎	
	ジッパー付きビニール袋	○			傘/レインコート	△	
	目覚まし時計・腕時計	○					
	耳かき・爪切り	○					
	日焼け止め/保湿液/虫除け	△					
	洗濯ネット	○			体温計	◎	
	生理用品	△			マスク・手指消毒液	◎	

アメリカ高校交換留学生 持ち物リスト	
パスポート	家族のパスポートと取り違えることのないようにご注意ください。
ビザ書類	アメリカ大使館、総領事館から返却される書類は入国時に必要です。
Eチケット（航空券）	往路航空券は郵送/メール送信または第2回オリエンテーションでお渡しする予定です。 往路（英語研修地まで）は直行便を予定しておりますが、研修地または運行状況により変更になる可能性があります。 英語研修終了後、交換留学地への移動に必要な航空券は、出発/到着日時を現地コーディネーターと相談して手配し、メール等で渡します。 帰国便は各自の学校修了時に合わせて、コーディネーターと相談し現地で購入またはECCに依頼していただきます。
現金 アメリカドル・日本円	多額の現金は持ち歩くことは危険ですし紛失の際の補償もないので、持って行かないようにしましょう。日本出発時に用意する現金は500ドル～1,000ドルあれば十分です。 現金は市中の外国為替取引銀行や国際空港の銀行で購入できます。
海外プリペイドカード	出発前に日本円を指定口座に振り込んでおき、海外のATMで現地通貨を引き出したり、あるいはショッピング時などの支払いをすることができます。日本からの仕送りや緊急の送金にも便利です。 ECCでは海外専用プリペイドカード「キャッシュパスポート」をご案内しています。プリペイドなので審査はありません。カードの受け取りには本人確認のためマイナンバーカードが必要です。事前にマイナンバーカードを取得してから申し込んでください。 ECC専用の申込サイトを用意しておりますので専用サイトからお申込みください。 専用サイトはECC海外留学センターオリエンテーションページからアクセスできます。 ※専用サイト以外から申し込む場合は、申込コード「610322」が必要です。
通信機器 スマートフォン、パソコンなど	スマートフォンは連絡手段としてだけでなく宿題のリサーチに役立ちます。パソコンはレポート作成に使いますので、ラップトップ（ノートブック型）をご用意ください。 ECCではアメリカ到着時にすぐにスマホが使えるSIMカードをご案内しております。 <u>SIMカード申込書をダウンロードの上お申込みください。</u> <u>申込書はECC海外留学センターオリエンテーションページからダウンロードできます。</u>
海外留学保険	海外では、日本の健康保険は利用できません。医療費は大変高額なため、交換留学では現地受入機関の規則により、同一代理店（ECC）からの参加者は全員同じ「海外留学保険」に加入されるよう義務づけられています。 海外留学保険は、現地でのケガや病気による治療費、入院費の他、携行品の盗難や破損、また謝って他人にけがをさせたり、他人のものを壊したりして損害を与え、法律上の賠償責任を負ったときなどに適用されます。但し、現症/既往症については、適用外ですのでご注意ください。保険適用の可/不可は保険会社の審査により決定されます。 別送の「AIGの海外留学保険」冊子とお申込書をご確認ください。 ECCではインフィニティプランの歯科治療費用（支払限度額10万円）付き【TP3】タイプをおすすめしております。（2024年4月時点：1年間275,810円） 保険期間はご自宅を出られる日から1年まで（12ヶ月間）お申し込みください。早く帰国された場合は1ヶ月単位での差額の返金ができます。
勉強道具	英和・和英辞書は必ず用意してください。電子辞書など使い慣れているものをお勧めします。また文法書、英語学習の参考書や歴史の本などがあると役に立ちます。文房具は新学期に間に合うように揃えましょう。
お薬	アメリカでは日本より薬の効能が強い場合があります。そのため、常備薬として風邪薬、鎮痛剤、胃腸薬、酔い止め等は普段から飲み慣れたものを日本から持参することをお勧めします。尚、持参する薬は粉末を避け、なるべく錠剤やカプセル、顆粒をご用意ください。 ※マスク着用義務は廃止の地域がほとんどですが、ある程度の枚数は日本から用意しておきましょう。消毒液も忘れずに準備してください。 ※日本で医師から処方された薬を持参する場合は、英文で処方箋（薬の名称、使用目的、使用方法、使用量など）を作成してもらい持参してください。また持参する処方箋はコピーを1部ECCに提出してください。尚、精神安定剤や睡眠薬は厳禁です。

アメリカ高校交換留学生 持ち物リスト	
衣類・日用品	衣類 Tシャツ・短パン・スボン・ジーンズ・セーター・カーディガン・パーカー ネクタイ・ワイシャツ・ブラウス・スカート・ワンピース 下着・靴下 水着・バスタオル・フェイスタオル 靴・サンダル アメリカの学生は、Tシャツあるいはセーターにジーンズ、スニーカーといったカジュアルな服装が一般的です。長ズボンやジーンズはピクニックやハイキングの時の虫除けになりますから、是非持参してください。州や地域によりかなり気温差がありますが、日本と違って昼夜の温度差が激しい地域もあり、またアメリカの北部や山すその地域などでは夏でも寒いことがありますので、長袖のセーターやカーディガンを用意してください。 冬物衣料は、交換留学地に到着後、日本から送ってもらうか、現地で購入されるとよいでしょう。また留学中にパーティ等に招待されたり、教会の礼拝に参列したりする機会もありますので、男性はワイシャツ、ネクタイ、パンツ、革靴を、女性はブラウス、ワンピース、スカート、ハイヒール等があると便利です。 洗濯 洗濯の頻度は、各家庭により異なりますが、一週間に1回程度の家庭が多いので、下着類は一週間分持参されると良いでしょう。 電化製品 ヘアドライヤーなど、日本国内専用の電化製品は、電圧が違うため、現地で購入するか変圧器を持参する必要があります。世界の電圧に対応している電化製品はそのまま使えます。コンセントの形状は日本と同じです。 洗面道具 歯磨き、歯ブラシ、シャンプー、リンス、石けん等は当面必要な量を持参し、あとは現地で購入します。 メガネ等 コンタクトレンズや眼鏡を使用している方は、できるだけ予備を持参してください。また処方箋も持って行くと、紛失や破損したときに現地ですぐに調達できます。
お土産	留学生を善意で受け入れてくださる英語研修中のホストファミリーと、交換留学先のホストファミリーへ、お礼と出合いの記念に日本らしいものを贈ると良いでしょう。但し、高価な品物は必要ありません。また留学中はホームステイや学校を通じ、いろいろな人達と知り合いになる機会がありますので、安価で、会話のネタになるようなもの、友達作りのきっかけになりそうなものを数多く持って行くことをお勧めします。日本の文房具やお菓子も大人気です。 例：風呂敷・扇子・うちわ・こけし・和紙の折り紙・日本手ぬぐい・千代紙・日本紹介の本・日本の景色の本・日本の絵はがき・浴衣・下駄・はっぴ・日本的な小物・しおり・文具
日本文化を紹介するもの	留学中はいろいろな場面で、「日本」のことに関する質問を受けます。自分の住んでいる市町村や日本について紹介できるようにしておきましょう（人口/特産物など）。また毎日、新聞に目を通し、日本や世界の情勢を理解しておくようにしましょう。日本紹介の洋書や絵はがき、写真入りの雑誌を持参すると説明の際に便利です。またパーティなどの際に浴衣やはっぴ等を着ると喜ばれます。
写真・アルバム	自分の小さい頃からの写真や家族の写真、または住んでいる地域の写真などを持って行くと、ホストファミリーや友達とのコミュニケーションに役立ちます。
コロナ対策グッズ	マスク・手指消毒液・体温計