



ECCセブ島留学ハンドブック

この度はECCセブ校留学プログラムにご参加いただき
誠にありがとうございます。

本ハンドブックは、現地での生活に役立てていただける
よう作成いたしました。
内容をご確認のうえご準備ください。

Wish you a great trip !

目 次

フィリピン基本情報	1
学校概要	2
校内案内&1階店舗紹介	3
持ち物チェックリスト	4
到着後～レッスン初日	5
1日のスケジュール例	6
コース紹介	7
食事	8
宿舎紹介 [PPRS]	9
困ったときには	10
緊急時避難方法	11
注意事項	12
お知らせ	13
CLASS ENGLISH	14



国名：フィリピン共和国
(Republic of the Philippines)

首都：メトロ・マニラ (Metro Manila)
※通称マニラ

面積総計：29万9404km² (日本の約8割の広さ/島数7,500以上)

人口総計：約1億900万人 (2020年現在)

宗 教：カトリック83%、その他のキリスト教10%、イスラム教5%、
ミンダナオ島の一部ホロ諸島などはイスラム教徒が多数を占める。

時 差：日本との時差は-1:00 (例：日本13時の場合、フィリピン12時)

公 用 語：フィリピン語 (憲法上で定める国語)、英語

通 貨：フィリピンペソ(PHP)

電 圧：電圧220V 周波数60Hz (コンセント電源プラグは日本と同じ形です)

※日本(100V)よりも電圧が高いので変圧器が必要です。

製品によっては220Vに対応しているものがあるので、事前にご確認ください。
ヘアアイロンやコテ、電気シェーバーを持参される方はご注意ください。

セブ島の位置は？

セブ島 (英語: Cebu Island) はフィリピン中部のビサヤ諸島にある島で、南北225kmにわたって伸びる細長くて大きな島です。面積は4422km²。日本からは直行便で約5時間、マクタン・セブ国際空港に到着します。

気候は？

年間を通して温暖なので半袖シャツで過ごせます。比較的カラッとした暑さで過ごしやすいですが、室内は冷房が強く寒く感じることもあるので羽織るものがあると良いでしょう。6月～11月の雨季はスコールがあり、短時間にかなり強い雨が降ります。

気温/降水量	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(℃)	30	30	31	32	33	32	31	32	32	31	31	30
最低気温(℃)	24	24	25	25	26	26	25	25	25	25	25	24
降水量(mm)	124	85	63	56	106	180	209	160	180	210	118	178





セブは商工業都市とビーチリゾートにエリアが分かれています。学校は商工業都市エリアに位置し、近くにビーチはありませんがショッピング施設等が多く生活するのにとても便利です。

※マクタン島にある空港から学校までは車で約30分～1時間ほどです。（道路事情により変動します）

■ 学校詳細 ■

学 校 名	ECC SCHOOL OF GLOBAL COMMUNICATION
住 所	Unit703 Gagfa Tower F. Cabahug Street Kasambagan Cebu City 6000
電話番号	63-32-340-9599
学生定員	72名
個別ブース数	36ブース
教 室 数	8教室

※日本人スタッフが常駐していますので、困ったときはいつでもご相談ください。



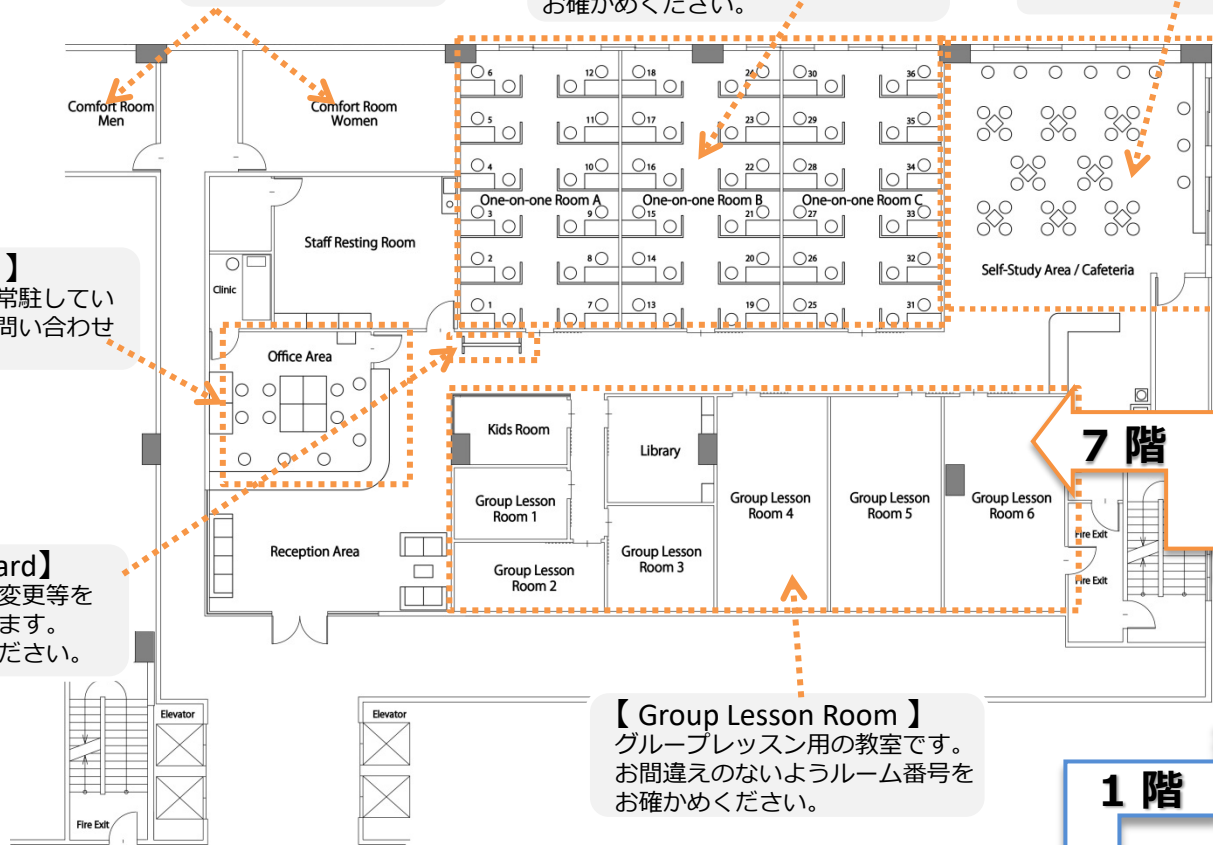
【 Comfort Room 】
トイレです。

【 One-on-one Lesson Booth 】
1対1レッスン用のブースです。
お間違えのないようブース番号
をお確かめください。

【 Cafeteria 】
休憩時にご利用ください。

【 School Office 】
日本人スタッフが常駐してい
ます。お気軽にお問い合わせ
ください。

【 Bulletin Board 】
ブースや教室の変更等を
「お知らせ」します。
毎日確認してください。



【 Group Lesson Room 】
グループレッスン用の教室です。
お間違えのないようルーム番号を
お確かめください。

GAGFA Tower



◆ GAGFA Tower 1 階の店舗紹介 ◆



【 Rose Pharmacy 】
現地のドラッグストア
日用品も購入可能



【 izakaya GOKU 】
提携している
日本食レストラン



【 BREW & CRAFTS 】
カフェ



【 セブンイレブン 】
24時間営業

【必ずお持ちいただくもの】

- ☐ パスポート
- ☐ パスポートのコピー
- ☐ 現金
- ☐ 鍵のかかるスーツケース
- ☐ 有線イヤホン（ミニプラグ）
- ☐ 証明写真 3 枚（ビザ申請用）
（サイズ：5cm×5cm 背景色：白色のみ）
- ☐ 海外旅行(留学)保険証書
- ☐ 常備薬/常用薬（風邪薬/胃薬/酔い止め）

※パスポートはビザ申請時に入国管理局に提出します。
数日間は戻りませんので必ずコピーを持参してください。

※出発前に5,000円程度をペソに換金することをお勧めします。セブでは毎週月曜日に両替商が来校するので不足分はその時に両替可能です。

※イヤホンは発音指導時に使用します。
パソコンのイヤホンジャックに接続できるタイプをご用意ください。

【現地でかかる費用の注意事項】

現地で発生した光熱費超過料金、病院付添い費用、食費デリバリー費用についてはお支払いいただくことがあります。

※フィリピンの法律では17歳以下の方が入院する場合は24時間の付き添いが必要ですが、セブ校スタッフが付き添いますのでご安心ください。

【必要に応じてご準備ください】

- ☐ 衣類 / 下着 / 羽織る上着（クーラー対策）
- ☐ バスタオル/フェイスタオル
- ☐ 入浴セット(石鹸、シャンプー等)
- ☐ 歯磨きセット(コップ含む)
- ☐ シェーバー等
- ☐ 日焼け止め等の日焼け対策
- ☐ 帽子などの日よけ対策
- ☐ サニタリー用品
- ☐ 体温計 / マスク / 携帯用消毒液
- ☐ コンタクト用品 / 目薬
- ☐ 虫除け / 虫刺され用の薬
（【ディート】や【イカリジン】が含まれるもの。
スプレー缶ではなくミストやジェル）
- ☐ 爪切り / 綿棒
- ☐ 室内用スリッパ（宿舎の部屋は土足厳禁）
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ 筆記用具 / ノート / 辞書等
- ☐ ポケットティッシュ
（トイレにトイレットペーパーはついていません）
- ☐ ウエットティッシュ
（殆どの飲食店でおしぼりは出ません）
- ☐ 国際キャッシュカード / クレジットカード
海外専用プリペイドカードなど
- ☐ 水着
- ☐ ドライヤー

※セブのATMで現金の引き出しが可能ですがATM機が使用できないことがあります。

※学校内でのマスク着用は任意とします。

【あると便利なもの】

- ☐ 小銭入れ
- ☐ パラソルハンガー
- ☐ 折りたたみ桶
- ☐ 洗濯ロープ（3m以上）
- ☐ 洗濯洗剤
- ☐ ランドリーバッグ
- ☐ 目覚まし時計
- ☐ おはし・スプーンなど
- ☐ ふりかけ等
- ☐ ドリンクボトル
- ☐ ビニール袋

※洗濯ロープはバスタオル等をかけておくのに便利です。個室の壁にロープをかけるフックがあります。
（PPRS宿舎のみ）

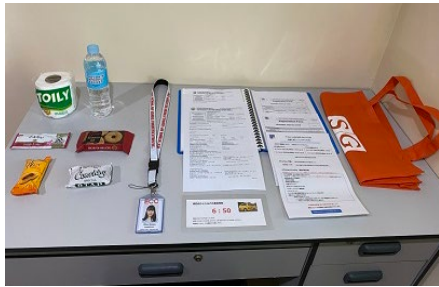
※小物類を手洗いたい方は桶やパラソルハンガー等をお持ちください。
洗濯洗剤は現地でも購入可能ですが大きいサイズが殆どなので日本から少量をお持ちいただくことをおすすめします。

※海やプールに入る予定の方は水着が必要です。

到着後～レッスン初日

《 宿舎到着後 》

①宿舎のカギをお渡しします。個室の机の上にウェルカムセットがあるので自由にご使用ください。



ウェルカムセット内容

「手引き」ファイル、学生証、ミネラルウォーター1本、トイレットペーパー1ロール、石鹸1つ、シャンプー1回分、お菓子2種、翌日の宿舎出発時刻メモ

②机の上に用意されているSSP(特別就学許可証)申請書の必要事項を記入例を参考に全て記入してください。

③SSP申請書類記入後は翌日のレッスン初日に備えて早めに就寝しましょう。

《 レッスン初日 》

宿舎出発時刻に遅れないよう余裕をもって宿舎1階の駐車スペースに集合してください。初日は持ち物が多いので忘れ物がないよう気をつけましょう。持ち物は以下の通りです。学生証を忘れるとビルに入れないのでご注意ください。

※持ち物：筆記用具・ノート・辞書・教材・イヤホン・【手引き】ファイル・ハンドブック・保険証書・学生証（首から下げる）・換金したい金額の現金

※ビザ申請に必要なもの：パスポート原本、SSP用写真3枚、記入済のSSP申請書類、eチケットコピー

6:40～7:00	スクールバス宿舎出発
7:00～7:50	朝食（GAGFAタワー1Fの提携レストラン「GOKU」）※スタッフが上記ビザ申請に必要なものを回収します。
8:00～8:50/9:00～9:50	オリエンテーション（「手引き」とハンドブックを使用） *両替商来校（日本円からペソに換金可能）
10:00～10:50/11:00～11:50	通常レッスン（2レッスン）
11:50～12:50	昼食（GOKU）
13:00～13:50/14:00～14:50 15:00～15:50/16:00～16:50	通常レッスン（4レッスン）
16:50～18:50	夕食（GOKU） スクールバス学校出発（GAGFAタワー1階入口でお待ちください）

※宿舎に戻るスクールバスは何度か往復します。詳しくは現地でお伝えします。

1日のスケジュール例

1 Day schedule ~SAMPLE~

6:50~7:00	Dormitory→School
7:00~8:00	朝食
8:00~8:50	One-on-one Lesson
9:00~9:50	One-on-one Lesson
10:00~10:50	One-on-one Lesson
11:00~11:50	One-on-one Lesson
11:50~13:00	昼食
13:00~13:50	Group Lesson
14:00~14:50	Group Lesson
15:00~15:50	Group Lesson
16:00~16:50	Group Lesson
16:50~18:00	夕食



スクールバスが宿舎までお迎え

GOKUにて朝ごはん



One-on-one Lesson
4コマ



GOKUにてランチ



Group Lesson
4コマ



GOKUにて夕食
スクールバスで宿舎へ



宿舎にて自習

※One-on-one LessonとGroup Lessonの組み合わせで
インプットした内容をしっかりとアウトプットできるレッスン構成です。

※One-on-one LessonとGroup Lessonの時間割はレベルによって変わります。

対象：中学生以上

■コンセプト■ **Cliff Edge Program** [クリフエッジ プログラム]

クリフエッジとは「崖っぺち」を意味する造語で、追い詰められた状況を自分の力で乗り越えることで大きな成長を目指すものです。毎週月曜日に個人ごとにプレゼンテーションのテーマが与えられます。テーマが決まったらどんな内容にするか、伝えたいことを英語でどう表現するかを考えて原稿を作り、聞き手に伝わりやすく話せるよう何度も練習し、金曜日にみんなの前でプレゼンテーションを行います。

One-on-one Lesson :

General English Course

日本人が苦手とする「話す」「書く」に特化したレッスンです。また一人ひとりのニーズに合わせて[トラベル]・[ライフスタイル]・[ビジネス]などのカテゴリーの中からトピックを選択できます。 ※ECCオリジナル教材をPC上で使用します。

Group Lesson (共通レッスン) :

最大8名の生徒でレッスンを行います。ECCメソッドによる大量のインプットとアウトプット練習で実践力を養います。言語の4技能の習得に加え、コミュニケーションの基本である「人に何かを伝える」「より理解し合う」「共に喜ぶ」経験を通して語学スキルを総合的に高めます。論理的思考力と発信力を高めるディベートも行います。





日本食レストラン

« izakaya GOKU »

留学生の毎日の健康を考え、日本人管理のもと
安心・安全な食事を提供いたします。
日本料理、フィリピン料理など様々なメニューを
ご用意しています。

※平日の朝食、昼食、夕食が留学費用に含まれています。



朝食例



昼食例



夕食例

宿舎紹介 [PPRS]

安全・清潔なECC生専用宿舎：**PPRS RESIDENCES** 【3ベッドルーム型】

Patvilleという閑静な高級住宅地に位置しているECC生専用宿舎で、周囲にはスーパー、レストランなど様々なお店がありとても便利です。またPatvilleエリアの入口にはゲートがあり、24時間セキュリティガードが常駐しているのでより安全・安心な環境です。学校と宿舎間は徒歩10分ほどですが通学送迎を提供しています。



◆部屋の備品◆

- ・ベッド・机・椅子・ワードローブ・ハンガー・エアコン
- ・洗濯ロープ用フック

◆共有部分の備品◆

- ・冷蔵庫（冷凍庫付） ・足拭きマット ・電気ケトル
- ・温水シャワー ・トイレ ・ダイニングテーブル

※無料Wi-Fiを完備しています。

※各フロアの廊下にウォーターサーバーがあります。

◆宿舎での過ごし方について◆

お部屋に置いてある「手引き」を必ずご確認ください。
各部屋には掃除道具を完備しています。日頃から清潔を心がけましょう。



ランドリースペース



◆学校連絡先

学校名：ECC SCHOOL OF GLOBAL COMMUNICATION
(略称：ECC SGC)

住 所：Unit703 Gagfa Tower F. Cabahug Street
Kasambagan Cebu City 6000

電話番号：032-340-9599（平日7時～19時）

◆宿舎情報

宿 舎：PPRS RESIDENCES (略称：PPRS)

住 所：Third Street, Patville Subdivision,
Kasambagan, Cebu City

◆タクシーで学校や宿舎に向う時

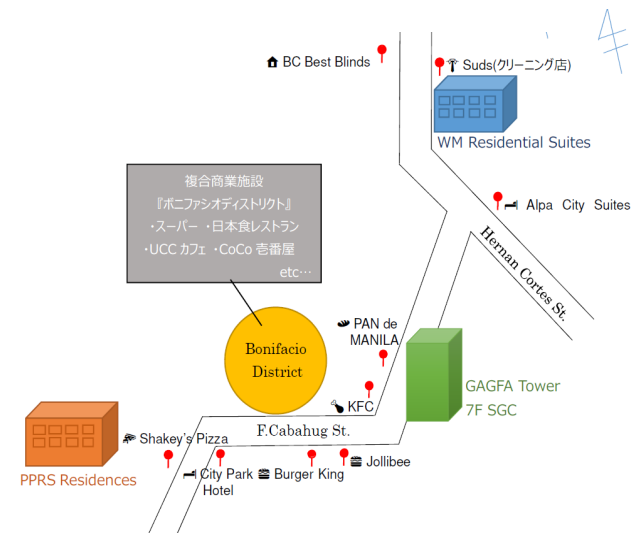
○学校まで

運転手に「**GAFGA Tower(ガグファタワー), Mabolo(マボロ)**」と伝えてください。

※Maboloとはその建物がある地域の古称です。

○宿舎 [PPRS]まで

運転手に「**Patville subdivision near Shakey's on F. Cabahug street, please.**」とお伝えください。近くに着いたら車を止めてもらいましょう。



◆緊急連絡方法 (セブ市内) ①フィリピンの携帯から / ②日本の携帯から

1. ECC SGC 日本人スタッフ携帯

①0998-587-4135 / ②010-63-998-587-4135

2. 1がつかない場合

①0998-952-4262 / ②010-63-998-952-4262

3. セブ校固定電話(受付時間：平日7:00～19:00 / 土日休み)

①032-340-9599 / ②010-63-32-340-9599

緊急時は、スタッフが避難場所まで誘導します。
お近くにスタッフがいない場合は、下記内容をご確認の上
避難場所に集合してください。



◆ 学校内から避難する場合 ◆

- ① 非常階段を使って慌てずに建物から出てください。
※避難通路A／Bの場所を事前にご確認ください。
- ② 階段を降りると入り口に出ます。GAGFAの建物を背にして斜め左側にある[Jollibee] に向かって進んでください。
- ③ [Jollibee] と [Burger King] の間の広場で点呼をとりますので、スタッフの周りにお集まりください。



セブはフィリピンの中でも比較的安全とされていますが日本とは違います。
以下の項目には、特に気をつけてお過ごしください。

<空港編>

- ・ 入国審査時に目的を聞かれたら「**PLEASURE (プレジャー)**」または「**VACATION**」と答えてください。
- ・ 荷物を運んであげると親切そうに近づいてくる人や無言で近づいてくる人には気をつけましょう。
- ・ 自分の荷物から目を離さないでください。手荷物は身体の前で抱えましょう。

<生活編>

- ・ **水道水は飲めません。絶対に飲まないでください。** レストランではミネラルウォーターを飲むようにしてください。
氷にも注意しましょう。
- ・ タクシーは2人以上で利用してください。乗車時にはメーターが動いていることを確認してください。
- ・ ジブニーやトライシクルなどのローカルな乗り物には絶対に乗らないでください。
- ・ トイレに紙は流せないで備え付けのゴミ箱に入れてください。外出時にはポケットティッシュなどを持参してください。
- ・ 動物には近づかないでください。
- ・ 裸足で外を歩かないでください。
- ・ できるだけ蚊に刺されないようにしてください。

<治安編>

- ・ 親しげに日本語で話しかけてくる人には気をつけてください。
- ・ 危険と言われている地域や場所には近づかないでください。
- ・ 不要な現金は持ち歩かず必要な分だけ所持してください。
- ・ ブランド品など高価なものはできるだけ身につけないようにしてください。
- ・ 歩きスマホは止めましょう。
- ・ 荷物は自分が見えるように持ち、ポケットには何も入れないようにしましょう。
- ・ 近くても歩かずにタクシーを利用してください。

自分の身を守ることを
最優先に考えて行動するでござる！



※詳細は「ECC SGC学校規定」を確認ください。

1

出発前に必ず[**たびレジ**]にご登録ください。

アドレス : <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

外務省海外旅行登録「たびレジ」は、海外旅行や海外出張される方が、旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、また、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステムです。現在海外にお住まいの方も、別の国へ旅行や出張する際にご利用ください。

メールの宛先として、ご自身のアドレス以外にご家族や職場のアドレスも登録できます。



2

渡航前に現地学校情報をGETしよう！



Personal needs:

- I'm sorry I'm late. 遅れてすみません。
- I feel sick. May I go to the clinic? 体調が悪いので、医務室へ行ってもいいですか。
- I feel cold. / I feel hot. Please adjust the temperature. 寒いです。/ 暑いです。温度を調節してもらえませんか。
- May I go to the bathroom? トイレに行ってもいいですか。
- I forgot my headset. / I forgot my earphones. ヘッドセットを忘れました。/ イヤホンを忘れました。

Lesson-related:

- May I ask a question? 質問してもいいですか。
- Please repeat that again. / Will you explain it again? もう一度言ってください。/ もう一度説明してください。
- I don't understand the instructions. 指示が理解できません。
- I don't know the answer. 答えが分かりません。
- I don't understand what you're saying. 言っている事が理解できません。
- I don't know how to say it in English. 英語でどう言えばよいのか分かりません。
- Please speak more slowly. もう少しゆっくり話してください。
- I can't think of any ideas (for that). / I'm still thinking. アイデアが思いつきません。/ もう少し考えさせてください。
- I'm not finished yet. まだ終わっていません。
- Is my sentence correct? / Did I say that correctly? この文は正しいですか。/ この言い方は合っていますか。
- How do you spell ____? ____のスペルは何ですか。
- How do you pronounce this word? (point to the word) これはどのように発音しますか。
- What does this word mean? (point to the word) この意味はなんですか。
- How do you use this word in a sentence? (point to the word) これは文中でどのように使いますか。
- I forgot to do my homework. / I forgot to study for the quiz. 宿題を忘れました。/ テスト勉強するのを忘れました。