

【生活用品リスト】

◎忘れずに持って行くもの ○なくても困らないがあれば役に立つもの

品名		重要度	備考
バス用品	歯ブラシ・歯磨き粉	◎	必要な量を持参。もし足りなくなっても現地で購入できます。
	シャンプー・リンス	◎	必要な量を持参。もし足りなくなっても現地で購入できます。
	ヘアドライヤー	○	国が違えば、電圧も違うため、ドライヤーを使うためには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商品はそのまま使えます。
	バスタオル/フェイスタオル	◎	ホスト宅で借りられますが、1～2枚はご用意ください。 寮ステイの場合は、2枚～3枚持参し、自分で洗濯してください。
	ティッシュペーパー	◎	必要な量を持参。もし足りなくなっても現地で購入できます。
生活用品	目覚まし時計・腕時計	◎	朝、自分で起きられない方は必須アイテムです。
	スリッパ/サンダル	○	機内やステイ先で、ずっと靴を履いて過ごしたくない場合
	洗濯物入れ	○	約1週間分の洗濯物がたまりますので、入れておく袋など
	生理用品	◎	必要な量を持参。もし足りなくなっても現地で購入できます。
	薬	◎	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、顆粒でご用意ください。
	めがね/コンタクトの予備	○	予備があると、万が一の破損時に役立ちます。
	耳かき・爪切り	○	なくても困りませんが、あれば役に立つ時があるかもしれません。
その他	日焼け止め/保湿液/虫除け	○	気になる方は、必要な量を持参ください。
	雨具	○	折りたたみ傘、またはレインコート
	変圧器	◎	日本国内専用の電化製品は、電圧が違うため、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。
	コンセントアダプター	◎	国によってコンセントの形状が異なりますので、アダプターがないとスマホなどの充電ができません。日本と同じなのは、アメリカとカナダです。ヨーロッパ・オセアニアは異なります。
	帽子	○	留学先国の季節が夏の場合は、役に立ちます。
	水着	○	留学先国の季節が夏の場合は、使うことがあるかもしれません。