

~Manual~

# 旅・留学の持ち物

Trans Japan 編集部

海外旅行・留学のために高額な新品を買ってはいけない。紛失・盗難・損傷がオチ。あらゆる旅行用品は百円ショップや手持ち品・中古品で揃う。途上国でも現地購入できる。

## 1. 収納用品

- 1-1. バックパック/ファスナー式スーツケース<sup>1</sup>。
- 1-2. サブバッグ(機内持込)、エコバッグ(予備)。
- 1-3. ダイアル錠&ワイヤーx2、パソコン用セキュリティスロットパーツ<sup>2</sup>。

### A. 機内持込

## 2. 貴重品

- 2-1. セキュリティポーチ<sup>3</sup>【パスポート&入国ビザ、予防接種証明書・イエローカード、予備カード<sup>4</sup>、米ドル 100-200 ドル】。
- 2-2. メイン財布 【VISA デビットカード、現地通貨 5 千円相当以下、国際学生証、証明書写真 x4、英語名刺数枚】。
- 2-3. サブ財布 【Master クレジットカード、現地通貨 1-2 万円、自宅鍵、海外旅行保険証&緊急電話番号一覧、マイレージカード】。小銭入またはチャック付ポリ袋(名刺大)。
- 2-4. チケットケース 【E チケット控え、旅程表等】。

## 3. 精密機器

- 3-1. パソコンケース 【中古パソコン&電源コード、Skype 用ヘッドフォンマイク】。
- 3-2. 携帯電話(海外ローミング対応国内端末と SIM フリー海外端末)&充電コード。
- 3-3. ポーチ 【マルチ電源プラグ変換アダプター、電源タップ、単 3 形充電電池 8 本&急速充電器、単 3 形リチウム電池 4 本】<sup>5</sup>。
- 3-4. ポーチ 【デジタルカメラ、MP3 プレイヤー、電子辞書、予備SDカード&ケース、USB

<sup>1</sup> 都心部や先進国の鉄道移動ならスーツケース(機内持込サイズ)、田舎や途上国の徒歩・バス移動ならバックパック(50-60L)。留学等の大荷物移動なら中型の両者併用が良い。大型スーツケースは、運搬、多目的活用、保管に不便。

<sup>2</sup> パソコンと貴重品は、学生寮・ルームシェア・ドミトリー・安ホテルなら自室内でも施錠。サンワサプライ・eセキュリティ SLE-13P と SLE-1W-2 等。

<sup>3</sup> 寝台列車・夜行バスには、首下げ式か腹巻式を推奨。

<sup>4</sup> カードは、VISA デビットカード(東京三菱 UFJ/りそな銀行)、Master クレジットカード(Mileage Plus Saison/JAL navi)、予備カード(イオン/楽天銀行 VISA デビットカードまたは新生銀行キャッシュカード)の 3 枚組を推奨。

<sup>5</sup> マルチ電源プラグはゴーコン、電源タップはメガレット、充電電池は Eneloop、リチウム電池は Enegizer 推奨。バッテリーを単 3 電池、充電コードをミニ USB に統一できると便利。

メモリ、目覚し時計】。タブレット端末&充電コード<sup>6</sup>、腕時計。

#### 4. 洗面用具・薬①・・・機内持込用<sup>7</sup>

4-1. 詰替ボトル 【風邪薬、正露丸、アスピリン、花粉症薬】。

4-2. 透明ポーチ 【マスク、喉スプレー、リップクリーム、歯ブラシ、デンタルピック、髭剃り・シェービングクリーム/衛生用品、ライター】。

4-3. ハンドタオル<sup>8</sup>

#### 5. 洗面用具・薬②・・・預け手荷物用

ポーチ 【シャンプー・リンス・化粧品&詰替ボトル、オードトワレ&ガラスアトマイザー、石鹸(現地調達)&チャック付ポリ袋、かゆみ止め(PVA 配合)、伴創膏・麵棒&チャック付ポリ小袋、爪切、日焼け止め、クシ/ブラシ】。

#### 6. 文房具・本

6-1. 手帳、絵葉書、切手(現地購入)、住所録コピー。

6-2. ガイドブック、現地語会話集・手紙用例集<sup>9</sup>。

6-3. ペンケース 【3色+1 マルチペン、蛍光ペン、付箋】。

### B. 預け手荷物

#### 7. 日常用品

7-1. ポーチ 【小型ハサミ<sup>10</sup>、スプーン、割箸、ライト。洗濯石鹸小袋、飴/百円シール<sup>11</sup>、ティッシュ、細紐 10m、安全ピンx5、輪ゴムx10、ステープラー、ダブルクリップx15、セロテープ】。

7-2. チャック付ポリ袋 【蚊取線香、マッチ&チャック付ポリ小袋、虫除けスプレー(ディート 10%以上。付着に注意)】。折畳傘。チャック付ポリ袋各種。

#### 8. 書類

8-1. クリアファイル 【証明書・紹介状、パスポート・海外旅行保険証・旅程表・カード類のコピー、住所録コピー、レターヘッド付便箋】、カードホルダー 【英語名刺、国際免許証・図書館証・テレフォンカード等】。

8-2. 訪問先資料ファイル 【住所連絡先、Email コピー、訪問先 HP コピー】。

8-3. 文庫・新書(各国事情)、角 2 封筒&洋 1 封筒 x10。

---

<sup>6</sup> 留学・旅行に高額品はご法度だが、電子書籍端末や SIM フリーWiFi ルーター機能も。

<sup>7</sup> 機内持込には、透明ポーチ、液体量、ライター1個、刃物・マッチ厳禁のルール厳守。

<sup>8</sup> MSR パックタオルなら、吸水速乾性がスポンジ並で、身体を洗って拭ける。

<sup>9</sup> Lonely Planet、『XX国を知るためのXX章』(明石書店)、『旅の指さし会話帳』推奨。

<sup>10</sup> ナイフは果物の皮むきにしか使わない。多機能ナイフ不要。宿泊先で借りた方が良い。

<sup>11</sup> 学生はチップ不要だが、チップ代わりに日本の飴等を渡すと対応が良くなることある。

## 9. 衣類<sup>12</sup>

9-1. 薄手綿入ジャケット、化繊パンツ、衣類袋 【パジャマ兼用化繊長袖Tシャツ、パジャマ兼用薄手パンツ】、洗濯ネット 【化繊半袖Tシャツ・化繊下着パンツ・混紡靴下 x3 組】。

9-2. 靴、サンダル<sup>13</sup>、日除け帽子、防寒手袋、水着・水泳帽・ゴーグル。

9-3. (フォーマル) 化繊スーツ、衣料ケース 【化繊ワイシャツ x2-3】、ネクタイ&ネクタイ収納ケース、革靴。

9-4. (アウトドア) トレッキングシューズ、雨具上下、パックカバー、サバイバルシート、コンパス、ホイッスル。

## C. 留学用の別送・現地購入

### 10. 留学用の別送品<sup>14</sup>

10-1. パーティーウェア、古靴、古スポーツ用品。古防寒着、古着・古下着、古タオル。化粧品。

10-2. 中型辞書・文法書・手紙文例集・会話集、専門書・文庫・新書(各国事情、歴史書、滞在記エッセイ、古典文学)。

10-3. 印鑑、WEB カメラ、短波ラジオ、釜飯・散らし寿司・カレー・味噌汁の素、箸 x4-6膳、家族友人写真アルバム、耳搔き、日本土産(百円扇子、百円折紙・シール、風呂敷)。

### 11. 留学用の現地購入品<sup>15</sup>

11-1. 石鹸(手洗&シャワー用・洗髪用・洗濯用・食器用)、バーゲン衣類。

11-2. 中古コップ・中古グラス・中古皿、中古鍋・中古フライパン・中古包丁、まな板、中古スプーン・中古フォーク、缶切り・栓抜き・コルク抜き。

11-3. ノート、ファイル・パンチ、事務・料理バサミ、ステープラー、クリップ、ドライバー・ペンチ、パソコン・自転車用工具、絵葉書・封筒・切手。

11-4. SIM フリー携帯、中古自転車、中古テレビ、中古 CD ラジオ、中古炊飯器、現地語スペルチェック・ソフト、現地語 OCR ソフト。

11-5. 一般市販薬(風邪、腹痛、解熱)、マラリア予防薬(Doxycycline 等)、日本未認可の予防接種(腸チフス・髄膜炎等)。中華食材。

11-6. 公共交通定期券、現地銀行カード、公立図書館利用券、スポーツクラブ会員券、美術館年間パス、新聞・雑誌年間購読(Web 版可)、テレホンカード。

11-7. 学習者用辞書・類語辞典、研究入門書(論文執筆マニュアル、基本文献集・URL 集)、現地語会話集・手紙用例集、現地語版観光ガイド、現地語大衆小説・漫画・児童書・写真集、趣味マニア雑誌・大事件特集号、現地 CD・DVD。

---

<sup>12</sup> ポリエステル 100%の衣類はユニクロや作業服屋が安い。ハルヤマのアイシャツも推奨。

<sup>13</sup> 共同シャワーや学生寮内、街歩きに必要。スリッパよりサンダルが優先。

<sup>14</sup> 現地購入よりも郵送費の方が安ければ、日本で使い込んだ愛用品を郵送しても良い。

<sup>15</sup> SIM フリー携帯、自転車、テレビは、留学生活を変えるので最優先。大学・学生寮・日本人会・教会等での「売ります・買います」掲示板で中古品を揃える。中華街も安い。