

貴重品		
	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	パスポート	
<input type="checkbox"/>	パスポートのコピー	持っておくと便利です。
<input type="checkbox"/>	航空券	E チケットの場合は印刷しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	ビザ	現在は、電子ビザのためパスポートには何も貼られません。ETAS は特に申請忘れがないようにして下さい。学生ビザやワーキングホリデービザの方は、移民局からのビザ取得のレターを印刷しておくように。
<input type="checkbox"/>	現金(豪ドル)	10 万円～30 万円ほど。多すぎないように、期間と必要用途に応じて金額を決めよう。
<input type="checkbox"/>	現金(日本円)	3 万円ほど。日本円は渡航後よりも帰国の際に必要。
<input type="checkbox"/>	マネーカード(キャッシュパスポートなど)	プリペイドカードは事前にチャージしておくことで海外で引き出しが可能になります。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	
<input type="checkbox"/>	学校からの書類	入学許可証、ホームステイなど滞在先住所・連絡先は必ず印刷しておくようにして下さい。
<input type="checkbox"/>	海外旅行損害保険証	日本で加入する海外旅行保険証書。オーストラリアの医療機関は保険無しだと高い！
<input type="checkbox"/>	国際免許証	オーストラリアでは車を運転する機会が意外に多い(笑)いざって時に役に立ちます。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
日用品		
	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	メガネ	
<input type="checkbox"/>	メガネケース	
<input type="checkbox"/>	コンタクト	予備は多めに持って行こう。
<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ保存液	(液体はスーツケースへ。携帯用は、小瓶に移し替えよう)
<input type="checkbox"/>	化粧品類	化粧水、乳液、ファンデーション、ヘアクリーム、綿棒、マスカラ、口紅など。自分の肌に合うものは日本で買い溜め。(液体で120ml を超えるものはスーツケースへ。必要に応じて小瓶に移し替えよう)
<input type="checkbox"/>	洗顔料・メイク落とし	(液体はスーツケースへ。携帯用は、小瓶に移し替えよう)
<input type="checkbox"/>	爪切り	
<input type="checkbox"/>	髭剃り・カミソリ	(刃物は必ずスーツケースへ)
<input type="checkbox"/>	シャンプー・リンス・ソープ	現地で購入するので、初日～2 日分のみ。旅行携帯用やサンプルなどがあればよし。
<input type="checkbox"/>	ハンドクリーム	あると便利
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ	オーストラリアの歯ブラシはヘッドがデカイ(笑)小さいのが好みの方は、日本で購入しておくように。
<input type="checkbox"/>	歯磨き粉	
<input type="checkbox"/>	整髪料	日本のものが良ければ日本で買い溜め。
<input type="checkbox"/>	耳かき	耳かきは日本独特のもの。日本で買いましょう。

<input type="checkbox"/>	綿棒	現地で購入可。
<input type="checkbox"/>	マスク	必要であれば機内で着用。海外ではマスクを着用する習慣はありません。
<input type="checkbox"/>	生理用品	日本のものが質が高い。現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	バスタオル	1枚あれば良し。現地で購入可。
<input type="checkbox"/>	タオル	タオルは、スーツケースに余裕があれば3~4枚。現地で購入可。
<input type="checkbox"/>	ブラシ・くし	
<input type="checkbox"/>	ヘアピン	
<input type="checkbox"/>	目薬	
<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ	あるとすごく便利。現地で買うと高い。
<input type="checkbox"/>	折りたたみ傘	
<input type="checkbox"/>	腕時計	
<input type="checkbox"/>	通学用カバン	バックパックなど
<input type="checkbox"/>	普段使う小さめカバン	学校以外のお出かけ時に貴重品を入れたり。
<input type="checkbox"/>	南京錠	スーツケースやバッグにつける鍵。貴重品をしまうため、あると便利。
<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	あると便利。百均で購入しよう。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

スーツケース

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	スーツケース	留学向けにベストはスーツケースの大きさは、85リットル程度の容量のもの。航空会社の荷物制限に合わせて購入する必要があります。85リットルのものを一杯に詰めて23kg 前後でしょう。3辺合計158cm 以内のもの。TAS ロック(鍵付き)で軽くて頑丈なもの。2ヶ月以上の留学の場合はスーツケースで荷物を持ってきましょう。

薬類

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	頭痛薬	バファリンなど
<input type="checkbox"/>	風邪薬	自分に合うものがあれば準備しておこう。但し、日本の風邪薬は、現地の風邪には効き目無し。
<input type="checkbox"/>	胃腸薬	日本から買っていくと便利。
<input type="checkbox"/>	正露丸	下痢や歯痛に。(現地は歯医者が高いので、歯痛の際には大いに助かりました・・・汗)
<input type="checkbox"/>	酔い止め	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

勉強用の物

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	筆記用具	ボールペンは日本のものが質が高い。

<input type="checkbox"/>	ノート	
<input type="checkbox"/>	A4サイズのバインダー	学校ではプリントが大量に配られます。
<input type="checkbox"/>	電子辞書	携帯のアプリがあれば、アプリでよし。
<input type="checkbox"/>	手帳	オーストラリアで出会う友人など連絡先保管、スケジュール管理に。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

衣類

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	下着	最低 1 週間分
<input type="checkbox"/>	靴下類	最低 1 週間分
<input type="checkbox"/>	トップス	
<input type="checkbox"/>	ボトムス	
<input type="checkbox"/>	ジャケット、アウター	
<input type="checkbox"/>	パーカー	
<input type="checkbox"/>	帽子	
<input type="checkbox"/>	手袋	
<input type="checkbox"/>	マフラー	
<input type="checkbox"/>	水着	夏はもちろん冬でも使用する機会あり。
<input type="checkbox"/>	スニーカー	よく歩くので利用率高し。
<input type="checkbox"/>	サンダル	オーストラリアはサンダル率高し。
<input type="checkbox"/>	パジャマ	
<input type="checkbox"/>	フォーマルな服	シャツやジャケットなど一枚あると便利。現地で購入も可。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

電気用品

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	ノートパソコン	必須！
<input type="checkbox"/>	コンセントのアダプター	三又のもの(ページ下の写真を参考に)
<input type="checkbox"/>	携帯電話	シムフリーのものが好ましい
<input type="checkbox"/>	デジカメなどカメラ	オーストラリアは絶景が沢山。デジカメや一眼レフ、レンズ、メモリーカード、カメラ備品は日本で買った方が安い。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

持っていくと便利な品

	持ち物	コメント
<input type="checkbox"/>	お土産	ホームステイ先やお世話になる人にちょっとしたお土産を持って行きましょう。(日本のお箸、扇子、お菓子、小物類など)
<input type="checkbox"/>	裁縫道具	
<input type="checkbox"/>	日本を紹介する本	学校でのプレゼンやネタ探しなどにも便利。写真付きのガイドブックなど。
<input type="checkbox"/>	折り紙	ホームステイ先や子供に喜ばれます。
<input type="checkbox"/>	オーストラリアの旅行ガイドブック	旅行ガイド。1冊あれば十分。オーストラリア都市部でも無料の日本語ガイドも沢山。

<input type="checkbox"/>	インスタント味噌汁	いつでもどこでも日本の味が蘇ります。
<input type="checkbox"/>	柿の種	外国人にも人気。
<input type="checkbox"/>	写真	家族の写真など。外国人の友人やホストファミリーにも紹介できます。
<input type="checkbox"/>	キンドルブック(アマゾン)	本を沢山ダウンロードしておけば、渡航後にとても便利。
<input type="checkbox"/>	マンガ	何気に読んでしまいます。帰国の際には長期滞在の日本人にあげましょう。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

長期留学の場合の持ち物(3ヶ月以上)

長期留学の場合は、現地で購入できるものはなるべく現地で購入し、日本に持ち帰らなくて済むように現地で償却。または日本で使い古したものを持って行き、現地で捨てて帰れるものを選びましょう。

また、小包を利用して送れるものは別送しましょう。送り先の住所が不特定の場合は知り合いの方の住所や留学エージェントなどの住所を利用させてもらいましょう。

衣類系は、季節が逆のものは小包で別送しましょう。日本を発つ前に、それらの服もまとめておく事を忘れずに。

短期留学の場合の持ち物(2週間~2ヶ月)

短期留学の場合は、なるべく渡航後に買い物をする必要がないように、予備なども合わせて持てるだけの荷物を準備しましょう。特に日本で使い慣れているものなどで、現地で購入したくないもの(化粧品類、生理用品類、日焼け止め、整髪料、歯ブラシ、筆記用具、シャンプーや少しの洗濯洗剤など日用品など)は、小瓶に移し替えて小分けにする、必要期間分だけ使えるように準備をしておきましょう。

日本で買っておくべきもの

持ち物	コメント
コンタクトレンズ予備	オーストラリアでコンタクトレンズを新規で買う際には、眼科検診を受ける必要があるため。
コンセント変換プラグ	オーストラリアでコンセントはなるべく日本で買って行った方が便利。コンセントのタイプは「Oタイプ」、カタカナのハの字をしたものです。
整髪料予備	
お土産	あると沢山の方が喜びます。
耳かき	日本独自のもの。
歯ブラシ	小型ヘッドのものは日本にしかない。
インスタント味噌汁	いつでもほっこり。
胃腸薬・正露丸	歯痛やお腹の調整に。。
ポケットティッシュ	オーストラリアでは街頭では配っていませんし、購入すると高額。あるとなにかと重宝します。
タバコ	現地は、高額です！



オーストラリアのコンセントの見た目

「ハ」の字のものです。

持っていかななくて良い物

持ち物	コメント
水筒	現地で購入。
袋類	現地ですぐに手に入る。
電池	現地で購入。
紙の辞書	電子辞書やアプリで十分。
ドライヤー	現地で購入。
変圧器	パソコンやデジカメ、髭剃りなどの電気機器は世界中共通です。100-240v とコードや充電器に記載してあれば、変圧器の必要は無し。それ以外、100v とだけ記載してある日本の電圧の場合、変圧器が必要になります。例えば、PSP やたこ焼き機など。変圧器は重いので現地でも購入可。
ホッカイロ	使用度低。

飛行機の機内持ち込みが出来ない物

搭乗口前で、液体のものや刃物類は没収または破棄されてしまいます。規定の容量を超える液体物や刃物類は全てスーツケースの中に入れて、機内に預けましょう。

飛行機の乗り継ぎがある方は、更に注意が必要です。空港内の免税店で同様の品を買って手荷物として持ち込みをする際、乗り継ぎ先の空港で同様に液体物などの没収がありますので、折角の免税品が没収される場合があります。乗り継ぎ予定の方は、必ず空港に行く前までにこれらの品を購入し、スーツケースに入れるようにして下さい。

液体: 120ml 以上のもの全て。化粧水や乳液、コンタクトレンズ保存液、水、お酒など

刃物: カミソリ、髭剃り、ハサミ、鼻毛切りハサミ、ナイフ類など

リストに自由に書き込んでご利用下さい。

留学の持ち物チェックリスト

by 留学準備マニュアル <http://blog.aus-ryugaku.com>

リズム留学センター

【オーストラリア留学・ワーキングホリデーの手続き無料エージェント】

住所: Suite 605, Level 6, 68 - 70 Dixon Street, Sydney NSW 2000, Australia

電話: +61 (0)2 9211 6182

URL: <http://aus-ryugaku.com>