

持ち物リスト(コピー用)

No1

重要度はSが必ず、A,B,Cの順に低くなる、－は状況に応じて)

持ち物名	重要度	コメント	チェック
パスポート	S	海外で自分の身分を証明するものですので必ず	
航空券	S	無くすと飛行機になれなくなるので気をつけて	
ビザ	S	入国時に必要な国は前もって取得しておきましょう	
現金(日本円)	S	国内での交通費分は残しておくように	
現金(ドル)	A	ドルの方が有効な国も有り	
T/C	B	無くしても再発行できる点は良いです	
インターナショナルカード	B	現金を持ち歩かずに、海外のATMで下ろせます	
クレジットカード	C	過剰な買いすぎには注意	
電卓	A	買い物時、換金時にかなり便利	
海外旅行傷害保険書	S	加入した場合は必ず持っていく事	
予防接種証明書	－	必要な場合のみ	
バッグ	A	荷物を入れるバック。スーツケースでもよい	
サブバック	A	ホテルに着後、動くには軽い方が楽です	
貴重品入れ	A	海外は盗難が多いので、自己防衛の為	
錠前	B	〃	
パスポート用写真2枚	A	万が一の為に。(現地で再発行に必要)	
パスポートのコピー	A	パスポートの紛失時や提示を求められたとき必要	
辞書 or 翻訳機	B	有ると役に立つが、少し重いかも…。	
カメラ or ビデオカメラ	B	旅の思い出を残す為に。	
ノート	C	思い出をつづるのに使う。	
筆記用具	B	思い出をつづるのに使う。機内でも使用。	
折り畳み傘	C	なくても、何とかなるかも	
布(100×100ぐらい)	C	夏でも寒い所が有る。ベットカバーにも使える	
目覚し時計	B	折角の旅行、寝過ぎさないように。	
腕時計	A	現地時間に合わせて使いましょう	
ビニール袋	B	洗濯物を入れたり、色々便利	
ポケットティッシュ	C	トイレなどで結構役に立つ。現地調達でもよし	
ウェットティッシュ	B	何気に役に立つ。食事前や何かの時にあると便利。	
携帯灰皿	C	ポイ捨てに罰金がかかる国もある。タバコを吸う人	
ガーゼのマスク	C	埃が多い国に行く時は必要かも	
調味料(醤油など)	C	長期旅行にはありがたいかも	
インスタント食品	C	長期の時、日本食が恋しくなったら役に立つ。	

持ち物名	重要度	コメント	チェック
変圧器&プラグ	C	機器が必要な方のみ。	
ドライヤー	C	無くて困らないなら無い方が荷物が軽いので	
髭剃り	C	使い慣れた物の方が良いね	
懐中電灯	C	停電が多い国や、電灯が無い場所で使用	
シャンプー&リンス	C	現地調達できる国は多い	
洗剤	C	現地調達できる国は多いが小分けのは役にたつ	
タオル	B	現地調達は容易。中流以上のホテルには付属	
歯ブラシ	B	〃	
化粧品、生理用具	—	使い慣れたものが良いね	
洗面用具	B	〃	
ヒモ	C	洗濯物を干す時便利	
薬	B	常備薬は必ず。海外の薬は強いので日本のものを	
蚊取り線香	B	日本の蚊取り線香、結構効きます	
爪切り	C	短期なら必要ないが、長期は必要	
日焼け止め	C	日差しの強い国は、長袖かこれが必要	
簡易スリッパ	C	部屋の中などは楽ですよ	
ミニタオル&ハンカチ	B	結構使うこともあります	
長袖シャツ	S	自分が必要な分だけ。洗濯する人は少なめに	
半袖シャツ	S	〃	
ズボン or スカート	S	〃	
シャツ(下着)	S	〃	
パンツ(下着)	S	〃	
靴下	S	〃	
靴&サンダル	—	状況に応じてもう一足持っていくと便利	
防寒着	—	時期、場所により必要	
水着	—	海に行く人は	
サングラス	—	状況に応じて	
メガネ or コンタクト	A	予備や変えはあったほうが良いですね	
その他自分なりに			