



**HELP ENGLISH**  
**Language Program, Inc.**

**留学に必要な物**

## 【必需品】

### パスポート

フィリピン入国の際、パスポートの有効期限が滞在予定期間に加えて6ヶ月以上残っている必要があります。

※ 4週間未満の滞在者は、パスポートの有効期限が【滞在日数+6ヶ月以上】あることを確認してください。

※ 4週間以上の滞在者は、パスポートの有効期限が【7ヶ月以上】あることを確認してください。

### 航空券

フィリピンへの入国の際には、空港カウンターで「30日以内にフィリピンを出国する航空券」の提示を求められます。

航空会社によってルールが異なりますが、提示ができない場合、搭乗拒否をされる可能性があります。フィリピン入国の際には、

必ず30日以内にフィリピンを出国する航空券をご準備ください。

(出国チケットに関して) ※以下のいずれかの方法でご準備ください。

#### ・ 掛け捨ての安い航空券 (通称: 捨てチケット)

→ Cebu Pacific や Jetstar 等のLCCで、フィリピンから第3国へ出国する安価なチケットを購入する方法。

※ 実際に使用する必要はありません。(例. マニラーコタキナバル間、セブー香港間 等)

#### ・ 出発日が変更可能な航空券

→ フィリピンから30日以内に出国する形で手配をし、フィリピン入国後に変更手数料を支払うことによって、

正規の出国日のフライトへ変更する方法。

### パスポートの写し

機内で入国カードを記入する際、現地で診察を受ける場合、休日旅行でホテルにチェックインする際などがあると便利です。

身分証明書としても活用できるため、現地では携帯することをお勧めしています。クレジットカード利用時に提示を求められる場合もあります。

### 入学証明書の写し

フィリピン入国の際、稀に提示を求められる場合があります。渡航時は必ず携帯してください。

### 証明写真

就学許可証 (SSP) 及び ビザ延長申請時に必要です。2インチ (50x50mm) の写真を2枚以上ご用意ください。

現地のショッピングセンターでも作成可能ですが、可能な限り渡航前にご準備ください。

※ 背景は白のみ。顔の正面を撮り、サングラス、ヘアバンド、帽子などを身につけていないこと

### 現金 (日本円)

コース初日のオリエンテーション時に現地費用のお支払いをいただきます。お支払額は留学期間及びキャンパスによって異なります。現地費用は現地通貨 (フィリピンペソ) でお支払いをいただきますが、お支払い前に両替のタイミングがありますので、日本での両替は不要です。(現地レートの方が良いので、渡航前の両替は必要最低限に留めることをお勧めします)

現地でのお支払い総額の詳細は別資料「初日案内」をご参照ください。(以下から、資料のダウンロードができます)

#### 初日案内

<http://help-jp.com/download/>

### ノートパソコン/タブレット端末/MP3プレイヤー

早朝授業のシャドーイング課題などで必要です。ノートPCはあると便利なので、可能な限りご持参ください。

### 海外保険証

留学に対して保険をかけている場合、必ず保険証の原本をご持参ください。クレジットカードの付帯保険を利用される方は、クレジットカードをお持ちください。

※ 保険の適用範囲は、各自で事前に保険会社へご確認ください

## 【あると便利なもの】

### 辞書（電子辞書）

スマートフォン・タブレットでも代用可能です。

### クレジットカード 又は 国際キャッシュカード

CirrusかPlusマークの付いたカードであれば、たいていのショッピングセンターでATM利用ができます。国際キャッシュカード利用の際、1回の最大引き出し限度額は10,000ペソ（2.1万円程度）、引き出し手数料は200~300ペソ（420~630円）です。

### 常備薬

校内のクリニックでも薬は手に入りますが、日本で使い慣れている薬を持参することをお勧めします。風邪薬、胃腸薬、下痢止め、頭痛薬、のど飴があると便利です。

### 変圧器

フィリピンの電圧は220V/60Hzです。耐圧がない日本の電化製品をそのまま使用すると壊れます。（PC、スマートフォンの場合は耐圧があるのでそのまま使用が可能）どうしても日本の電化製品を使用しなければいけない場合は、変圧器をご持参ください。現地でも購入することはできますが割高です。ドライヤーは300ペソ（630円）から購入可能なため、多くの学生は現地で現地製品を購入しています。尚、コンセントの形は日本と同じです。変換プラグは不要です。

### 目覚まし時計

授業は早朝7時より始まります。スマートフォンのアラームで心配な方はご持参ください。

### 英語参考書

現地で日本語の参考書は手に入りません。使い慣れた教材があると便利です。日本人学生の多くは以下のいずれかを持ち込んでいます。

#### ※共通して持ち込みが多い参考書

- ・DUO3.0（著：鈴木 陽一）
- ・一億人の英文法（著：大西 泰斗）

#### ※TOEICコース取得者に多い参考書

- ・TOEIC公式問題集（出版：ETS）
- ・1駅1題 新TOEIC TEST文法特急（著：花田 徹也）
- ・新TOEIC TEST 出る単特急 金のフレーズ（著：TEX加藤）

※TOEFL/IELTSコース取得者の持ち込み教材は人によってまちまちです。

### 洗面道具

歯磨き/歯ブラシ/石鹸/シャンプー/タオルなど ※ 現地でも購入可

### サンダル

校内・寮内であると便利です。 ※ 現地でも購入可

### 化粧品・生理用品

現地でも購入可能ですが割高です。持参することをお勧めします。

### 水着 ※ クラーク校の場合

校内のプール、海に行く場合に必要です。

### 日焼け止め・虫刺され

レジャーを楽しみたい方はあると便利です。

## コンタクトレンズ 及び ケア用品

ケア用品は現地購入可能ですが、可能な限り日本から持ち込むことをお勧めします。

※洗浄液のボトルは、必ず預け入れ荷物に入れてください。（液体の手荷物は機内持ち込みできません）

## 羽織る服・長袖

バギオ地域（ロンロン校、マーティンス校）は山の上です。年間の平均基本は東京と等しく、朝晩は冷え込みます。

クラーク地域（クラーク校）は南国の気候がゆえに、教室やショッピングセンターの冷房は強めに設定されています。

数枚羽織るものがあると便利です。

※ 他国籍と比較して、冷房が苦手な日本人は多くいます。同じ空間で生活をするため、ある程度の理解は必要です。

## 【不要なもの】

### ティッシュ・トイレtpペーパー

現地で購入できます。移動用に少量だけご持参ください。公共トイレなどにはトイレtpペーパーが設置されていないことがほとんどです。

### 日本食品

多少値段は日本で購入するより高くなりますが、日本のインスタントヌードルやチョコレートなどは現地で購入可能です。

### 大金・高価な品物

トラブルに繋がる可能性があります。特に、iPhone関連の紛失トラブルは頻繁に起こります。

### 大切な衣服（特に色移りがし易いもの）

週3でランドリーサービスが学校に入ります。残念ながら、洗濯品質は日本のように高いものではありません。稀に紛失の可能性もあります。

現地で嫌な思いをしないためにも、大切な衣服のサービス利用はお控えください。 ※ シャツ等は、現地でお安くお買い求めいただけます。

### 留学に対する不安な気持ち

パスポートさえあれば何とか生活できるものです。お金はかかりますが、日本から荷物を送ることも可能です。（約2週で現地に届きます）

皆さんの留学生生活をより充実したものにするために、現地スタッフがサポートを行います。お困りのことがあれば、遠慮なく現地スタッフにご相談ください。

## 【参考】 現地価格の一覧 ※ 1ペソ=2.1円で計算（2016年11月現在）

外国人が行くようなカフェ	: 100~150ペソ (210~315円)	※ ドリンケー一杯当たり
外国人が行くようなレストラン	: 300~500ペソ (630~1,050円)	※ 一品当たり
マッサージ (1時間)	: 300~400ペソ (630~840円)	
映画	: 180ペソ (380円)	
ドライヤー	: 300ペソ~500ペソ (630~1,050円)	
スマートフォン	: 3,000ペソ~ (6,300円~)	
フィリピン国内専用の携帯電話	: 500ペソ~800ペソ (1,050~1,680円)	
ペットボトル飲料	: 20~40ペソ (40~80円)	
カップラーメン	: 40~60ペソ (80~130円)	
タバコ	: 50~70ペソ (110~150円)	
ビール	: 30~50ペソ (60~110円)	※ 350ml缶当たり
ノート・ボールペン	: 10~30ペソ (20~60円)	
通話料・通信料	: 300~400ペソ程度 (630~840円)	※ 現地スタッフが1ヶ月に使用する平均