

☆参考にどうぞ！実際に留学して思った「あると便利な物」リスト☆
⇒あなたの「マイ持ち物リスト」を作成する際の参考にしてください！

証明書類など	
トラベラーズチェック	
残高証明	
国際運転免許証（運転する場合）	
日本の運転免許証	
眼鏡・コンタクトレンズ	
電子機器	
パソコン・充電器・コネクタ	
カメラ・充電器・コネクタ	
iPod・充電器・コネクタ	
ニンテンドーDS・充電器	
電子辞書	
乾電池・エネループ	
文房具類	
筆記用具	
ガイドブック（「地球の歩き方」など）	
ノート・レポート用紙	
クリアファイル	
のり・テープ	
ホッチキス	
日用品類	
絆創膏	
常備薬（風邪薬・痛み止め・整腸剤）	
マスク	
ソーイングセット	
ポケットティッシュ	
綿棒	
鏡	
ブラシ・くし	
ハンドクリーム	
歯ブラシ・歯磨き粉	
シャンプー・コンディショナー	
タオル・ボディスーツ	
洗顔・化粧水・乳液・クレンジング	
化粧品	
生理用品	
目覚まし時計	
腕時計	
折り畳み傘・合羽・薄手のナイロンパーカ	
財布	
南京錠	
プレゼント・自炊用アイテムなど	
お土産	
折り紙	
5円玉	
日本語の本（子供用）・日本の雑誌	
巻き簾	
軽いキッチン用品	

衣類・防寒具類	
洋服（夏服・冬服）	
春用トップス	
ワンピース	
ショートパンツ	
下着	
靴下・ストッキング・タイツ	
靴	
ブーツ	
ランニング用シューズ	
スニーカー	
ヒールの靴	
サンダル	
ランニング用ウェア	
スポーツ関連用品一式	
帽子	
ストール	
手袋・マフラー	
お出かけ用の鞆	
浴衣・下駄	
水着	
パジャマ	
スリッパ	
食品類	
お茶	
出汁・醤油・かつおぶし	
こんぶ茶	
お菓子	
のり	
ひじき	
カレールー	
梅干し	
ふりかけ・お茶漬	
インスタントのパスタ	
お米	

※「現地で入手できるので、持って来なくてもよかった物」の一例※	
コンタクトの洗浄液	
参考書	
変圧器	
LANケーブル	
お米	
アウター	
※すべて、実際にカナダ留学された方へのアンケートに基づいています。そのため、必要かどうかの判断には個人差があります。ご自身でご検討の上「マイ持ち物リスト」の作成にお役立てください。※	