

トラビケン留学

世界へ旅立つ経験をあなたに

オーストラリア生活マニュアル



1 オーストラリアの基本情報

- P.01 ————— 基本情報
- P.01/02 ———— 通貨の種類
- P.02 ————— 公共交通機関

2 日本での準備

- P.03 ————— オーストラリアへのお金の持ち込み方法とクレジットカード
- P.03 ————— 携帯端末が海外で使えるか（SIMフリー携帯であるか）の確認
- P.04 ————— 出発前の公的機関手続き
- P.04 ————— 保険

3 オーストラリア到着後

- P.05 ————— 携帯電話
- P.05 ————— 在留届
- P.05 ————— TFN（タックスファイルナンバー）
- P.06 ————— 銀行口座の開設
- P.07 ————— 銀行口座開設フレーズ
- P.08 ————— 家探し・仕事探し

4 タビケン留学のサポートについて

- P.09~12 ————— サポート内容

5 リスト

- P.13~18 ————— 持ち物リスト
- P.19 ————— 緊急連絡先リスト

6 タビケン留学について

- P.20 ————— 営業時間/ 連絡先/ SNS

1 オーストラリアの基本情報

基本情報

・首都：キャンベラ

・人口：約 2,600万人（2023年時点）

・面積：約 7,692,000km²

日本の約21倍の面積

・時差：30分～1時間

東部、中央部、西部の3つのタイムゾーンに分かれています。サマータイム中は30分～2時間の時差となります。サマータイム機関は夏の10月最終日曜日～翌年3月の最終日曜日です。

・気候：温暖な気候

《春》9月～11月 《夏》12月～2月

《秋》3月～5月 《冬》6月～8月

オーストラリアの季節は日本とはちょうど反対になります。国土が広大なため気候も都市によってまったく違った気候風土を持っています。全国的に見て平均気温が一番低いのは7月、最も暑いのは南部側では12月、北部側では12月ごろです。

・水

都市部では衛生上問題なく、水道水が飲めます。日本は軟水、オーストラリアは硬水で水の成分が違います。

・治安

欧米と比較しても安全で留学地としては最適。ただ深夜など人通りが少ない場所の一人歩きは注意が必要。スリ、置き引き、引ったくりといった軽犯罪には日頃から十分に気をつけてください。

カバンや携帯電話など、手周り品には注意。

通貨の種類



100ドル



50ドル



20ドル



10ドル



5ドル

100ドル、50ドル、20ドル、10ドル、5ドルの5種類があります。

1 オーストラリアの基本情報



50セント



20セント



1ドル



10セント



2ドル



5セント

オーストラリアのコインは6種類あります。その価値と大きさは比例しておらず、2ドルは1ドルより小さく、50セントが一番大きなコインです。

買い物へ行くと『\$9.99（9ドル99セント）』表記がありますが、支払いは実質10ドルを意味します。現金の場合9.99ドルのものを3つ買うと合計29.97ドル、支払いは29.95ドルになります。自動的に切り捨てになったり切り上げになったりし、5セント刻みで請求します。カードなどを使用すると正確に請求されます。

公共交通機関

オーストラリアでは州ごとに異なったSUICAやPASMOのような交通系ICカードシステムがあります。これらのカードは基本的にはコンビニエンスストアやスーパーなどで購入、裏チャージができます。また、オンライン上でお手持ちのクレジットカード情報を登録すると、それとリンクさせて、残高が足りなくなると一定額まで足してくれるオートリチャージサービスもご利用可能です。

各州のカード、公共交通機関の種類

Perth WA（西オーストラリア）

SMART RIDER（スマートライダー）

- ・webサイト：<http://www.transperth.wa.gov.au/>
- ・購入方法：オンラインまたは、最寄りの販売所

2 sections \$2.30	1 zone \$3.40	2 zones \$5.10	学生証所持で学割申し込み可能 ※Transperthのフェリー、バス、電車
----------------------	------------------	-------------------	--

Cairns QLD（クイーンズランド州）

GO CARD（ゴーカード）

- ・webサイト：<http://www.translink.com.au>
- ・購入方法：オンラインまたは、最寄りの販売所

Zone 1 \$2.40	Zone 2 \$3.00	Zone 3 \$3.60	※電車、バス
------------------	------------------	------------------	--------

Brisbane QLD（クイーンズランド州）

GO CARD（ゴーカード）

- ・webサイト：<http://www.translink.com.au>
- ・購入方法：オンラインまたは、最寄りの販売所

Zone 1 \$3.55	Zone 2 \$4.34	Zone 3 \$6.63	Paper Ticket Zone1:\$5.10と高め なので早めにカード入手 ※電車、フェリー、バス
------------------	------------------	------------------	--

Sydney NSW（ニューサウスウェルズ）

Opal Card（オパールカード）

- ・webサイト：<https://transportnsw.info>
- ・購入方法：オンラインまたは、最寄りの販売所

0-10km \$3.79	10-20 \$4.71	20-35 \$5.42	※電車、フェリー、バス
------------------	-----------------	-----------------	-------------

Melbourne VIC（ヴィクトリア州）

MYKI（マイキー）

- ・webサイト：<http://www.ptv.vic.gov.au/>
- ・購入方法：オンラインまたは、最寄りの販売所

Zone 1+2 \$5.00	Zone 2 \$3.30	※電車、トラム、バス
--------------------	------------------	------------

Adelaide SA（南オーストラリア州）

METRO CARD（メトロカード）

- ・webサイト：<http://www.adelaidemetro.com.au/>
- ・購入方法：オンラインまたは、最寄りの販売所

全て同一料金（1回のタッチで） Peak \$4.25 Off-peak \$2.40	※電車、トラム、バス
---	------------

オーストラリアへのお金の持ち込み方法とクレジットカード

お金の持ち込み方として、現金、クレジットカード、キャッシング、海外送金の4つが挙げられます。ご自身で選ぶことができますが、クレジットカードは必ず持ち込むことをおすすめ致します。

① 現金

現金に関しては、現地に到着してからの家賃や食費、交通費などの、初めの出費や生活費を考えると最低でも30万円ほど持ってくることをおすすめします。

② クレジットカード

オーストラリアはカード先進国ですので、買い物や食事のほとんどをクレジットカードで精算しています。カードの種類はVISA、Masterが非常に主流で、JCBやダイナース、アメックスなどはオーストラリアではほとんど使えません。

③ キャッシング

日本のクレジットカードを使用して、オーストラリアのATMで現金を引き出す海外キャッシングも可能です。ただし、渡航前に海外キャッシングが利用できるカードかどうかを必ず確認しておきましょう。

④ 海外送金

銀行口座を開設後、日本からオーストラリアへ、またオーストラリアから日本へ行った海外送金ができるようになります。ただし、着金するまでに、3~5営業日かかり、銀行にもよりますが、送金手数料が3,000~6,000円ほどかかります。

携帯端末が海外で使えるか（SIMフリー携帯であるか）の確認

現在お使いの端末がSIMフリー携帯であれば、オーストラリアのSIMをご利用いただけます。

ちなみにSIMフリー携帯とは、通常日本の携帯電話会社で購入した携帯電話はその携帯電話会社専用のSIMカードしか使えないようになっています。（=SIMロック状態）

それをSIMロック解除して、どの携帯会社でも使用可能な状態にしたものがSIMフリー携帯です。SIMロックの解除はお使いの携帯電話会社でやってもらうか、元からSIMフリーになっているものを購入する必要があります。

SIMフリー携帯があれば海外渡航後も現地でSIMカードを購入して入れ替えるだけで、すぐに使用できるようになります。オーストラリアでは、SIMのみの購入の方が契約プランが安い場合が多いため、SIMフリー携帯を持ち込む方法をおすすめしています。弊社が取り扱っている格安のSIMプランがございますので、お気軽にご相談ください。

出発前の公的手続き

留学やワーキングホリデーなどで、1年以上の長期間日本を離れる場合、住民票、国民健康保険、確定申告の各種公的手続きが必要になります。確定申告は手続き必須ですが、住民票の移し、国民健康保険/社会保険の手続きに関しては個人の自由です。また、学生の場合と社会人の場合やご自身の状況によって、メリット・デメリットが変わってきますので、詳しくはお近くの役所でお尋ねください。

詳しくは弊社ブログ「[オーストラリア留学ワールド、出発前の公的機関手続き](#)」をウェブで検索してください。

保険

ワーキングホリデーにおける保険の加入に関しては大きく3つの方法があります。

① クレジットカード付帯保険

クレジットカードに付帯している海外保険もご利用いただけます。ただし保障されるのが3カ月という短期間の内容が一般的です。詳しくは、ご利用のカード会社にお問い合わせください。

② 日系の海外留学保険

オーストラリア留学ワールドでは、格安の留学・ワーホリ保険から充実の保険内容のプランまで幅広くご紹介しております。格安保険に関しては本来は一般公開されておらず、提携している一部のエージェントのみが取り扱えるものになります。資料請求ができますので、資料を見て保証内容をご確認してみてください。なお、保険のお申し込みは通常渡航3カ月前から渡航の前日まで可能です。格安保険の詳細については、弊社までお問い合わせください。

③ オーストラリア国内保険

オーストラリア到着後、オーストラリアの海外留学生向け保険に加入することもできます。ただし保障内容や金額など、日本の保険会社とは大きく異なります。慣れない海外で何が起こるかわかりませんので、日本国内で海外保険に加入していただくことをおすすめいたします。

携帯電話

オーストラリアにおいて携帯電話を利用するために必要となる準備は、お持ちの携帯端末がSIMフリーであるかそうでないかによって、以下の2パターンに分かれます。

SIMフリー携帯をお持ちの方

海外でチャージ式SIMカードの購入

SIMフリー携帯をお持ちでない方

SIMフリー携帯と
チャージ式SIMカードの購入

上記の他、日本と同様に長期で契約することで割引となるプランなどもありますが、契約期間が少なくとも1年からとなるものが一般的なため、1年以上の長期滞在が確実な学生ビザ保持者以外の方はできません。また、重ねての案内となりますが、オーストラリアではSIMカードのみの購入が契約プランが安い場合が多いため、SIMフリー携帯を持ち込む方法をおすすめしています。

携帯ブランドおすすめ (Telstra, Optus, Vodafoneについて)

例) 28日間プリペイドプラン \$30 40GB

※2022年現在の情報となります。情報は随時変更される可能性があります

無料Wifiが使えるスポット

空港、カフェ、大型ショッピングモールなど

在留届

在留届とは、海外で3カ月以上滞在する人が住所を決めた際に、その地を管轄する大使館または総領事館に住所、氏名、連絡先等を提出するものです。

海外では日本人の方々が事件・事故や思わぬ災害に巻き込まれることがあるかもしれません。万が一、皆様がこのような事態に遭った際には、提出された在留届をもとに安否確認を行い、日本国内の身内の方からの安否確認などの情報をいち早く提供することができます。



<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/> にアクセスいただき、“在留届を提出する”をクリックし、手順に従って申請してください。

Tax File Number

Tax File Number : TFN (タックスファイルナンバー)とは納税者番号のことです。オーストラリアで働く場合、ワーキングホリデービザであれ学生ビザであれ、必ずタックスファイルナンバーを取得しなければなりません。また、働く際には雇用主に見せる必要があります。1人につき1つなので、一度取得したら、セカンドワーキングホリデーで2年目も3年目、将来帰ってきて仕事をする場合でも、同じものを使用するため複数回の申請をする必要はありません。オーストラリア到着後、オンライン申請が可能で、申請後28日以内に登録した住所へ書類が届きます。そのため、オーストラリアに滞在する住所が決まってから申請するのがおすすめです。詳細は別途資料をご参照ください。

銀行口座の開設

オーストラリアの主要な銀行3社をご紹介します。それぞれ特徴がありますので、下記をご参照ください。

銀行名	Commonwealth	NAB	ANZ
			
普通預金口座名	Smart Access	Classic Account	ANZ Access Select
口座維持手数料	\$4 / 月 (月に一定額以上の出入金で無料。また学生は無料)	無料	\$5 / 月 (月に一定額以上の出入金で無料。また学生は無料)
ATMの数	多め	少なめ	多め
サービスの質	○	○	◎
フォームに行った際の便利さ	◎	○	○

・銀行の選び方

まず銀行の選び方は、今後ファームに行くかどうか、どこの都市に拠点を置くかなどを踏まえた上で決定するのをおすすめします。例えば、英語が話せない方でも親切に接客してくれるが Commonwealth Bank。シドニーでファームに行った際などATM数の多さから、ATM手数料を気にしなくてもいいのが Commonwealth Bank と ANZ。シドニーの支店に日本人スタッフがいて、いざとなった時に安心なのは ANZ。オーストラリア留学ワールドではシドニーに到着される方に限り、ANZの日本人スタッフがいる支店にご案内し、ワーキングホリデーの方でも1年間口座維持費が無料になる特別特典がございます。

・口座開設の流れ

口座開設で必要となる物

- ・パスポート
- ・オーストラリアでの携帯電話番号
- ・オーストラリアでの住所
- ・学生ビザの方の場合、学校から発行される書類(CoE やオファーレターなど)
- ・タックスファイルナンバー(用意できる方のみ)
- ・日本のマイナンバー

口座開設時の手順

1. 上記必要となる物を持ってお近くの支店へ行きます。
2. 口座を開設したい旨を伝えます。
3. パスコードの決定などを銀行スタッフと一緒にいきます。
4. 2~4週間以内に作成したカードが、登録した住所もしくは支店に届きます。

銀行口座の開設 英会話フレーズ

- ◆ 「Hello, I would like to open a new account.」
「銀行口座を新規開設したいのですが。」
- 「Sure. May I have your passport?」
「かしこまりました。パスポートを拝見してもよろしいですか？」
- 「Could you please fill in this form?」
「こちらの用紙に記入いただけますか？」
- ◆ 「Sure./Ok.」
「分かりました。」
- 「How much would you like to deposit into your account?」
「口座にいくら入金しますか？」
- ◆ 「I would like to deposit \$100.」
「100ドルの入金をお願いします。」
- 「Please choose your PIN number.」
「暗証番号をお決めください。」

銀行口座開設 単語集

bank account 銀行口座
 account type 口座の種類
 account number 口座番号
 amount 金額
 interest 利子
 saving account 普通口座
 term deposit 定期預金口座

ATM 単語集

deposit 預け入れ
 withdrawal 引き出し
 balance 口座残高
 note お札
 coin 小銭
 transaction 取引
 transfer 振込
 Insert your card カードを入れてください
 Enter your PIN 暗証番号を押してください
 deposit 預け入れ

家探し

家探しの詳細については、別紙の”家さがしマニュアル”をご参照ください。

仕事探し

お仕事の探し方には主に2つあり、ウェブサイトで探す方法と自分の足を運んで探す方法です。

① ウェブサイトで探す方法

大きく分けて「日系のメディア会社が運営しているクラシファイドページ」と「ローカル企業の求人が多いサイトやクラシファイド」があります。各社の「仕事」ページから場所や職種などを選択して探すことができ、日系のクラシファイドは日系企業の求人がほとんどを占めます。

日系のメディア会社が運営しているクラシファイドページ

- ・日豪プレス <https://nichigopress.jp/>
- ・Cheers <https://cheers.com.au/>
- ・Jams <https://www.jams.tv/>

ローカル企業の求人が多いサイトやクラシファイド

- ・SEEK <https://www.seek.com.au/>
- ・Indeed <https://au.indeed.com/>
- ・Gumtree <https://www.gumtree.com.au/>

ブログ「オーストラリアで仕事の探し方と働き方」

<https://tabiken.com/au/manual/jobs/>

② 自分の足を運んで探す方法

また、レジュメ配りと呼ばれる飛び込みで自身の足で探す方法もあります。こちらに関しては、度胸と根気のいる方法です。効率はありませんが10~20件配って数件応答が来る程度のことが多いですが、オーナーやマネージャー等のお店の方とそこで話すチャンスがあったり、自分でお店や職場の環境や雰囲気を見ることができるメリットもあります。

③ 知人からの紹介

一つずつ求人欄を見て応募していくよりも確実なのがこの方法。同じ留学生仲間や、ワーホリ仲間どんな仕事をしているのか聞いて、空きがあったら紹介してもらう。学校の先生・スタッフ、同じハウスメイトや外国人の知人からも紹介してもらい仕事がGETできることもあります。

④ SNSを使用する方法

近所やお気に入りのカフェのSNSをフォローして求人情報があり次第応募したり、直接求人を検討していないかコンタクトを取る方法や、Facebookなどのコミュニティで自分を売り込む方法もあります。

事件や危ないことに巻き込まれないよう自分の住所やプライベートな情報には気をつけてください。

4 タビケン留学のサポートについて

タビケン留学では渡航前～渡航までを一貫してLINE公式でご対応をしております

▼LINEアカウントの使い方

①タビケン留学【相談窓口】（すでにご登録済）

タビケン留学のサポートスタッフが個別でご対応いたします！
不明点があればこのLINEから直接相談して質問可能です。

=====
このLINEでできること

- ・サポートスタッフに直接チャット相談
- ・タビケン留学からの個別のご案内資料などの送付
- ・お客様からのご質問・回答
など

②タビケンメイト【準備用】（新しくご登録をお願いします）

渡航までの準備や必要情報のご提出などは「タビケンメイト【準備用】LINE」
を活用して進めていただきます。

渡航前の必要な準備から現地でのマナーやルールなどお役立ち情報まで…この
LINEを使って留学や渡航に関する情報のほぼ“全て”を確認できます！

=====
このLINEでできること

- ・各種マニュアルのご案内
- ・パスポート情報のご提出
- ・ビザ情報のご提出（渡航国により異なります）
- ・滞在先希望のご提出（ご希望の方のみ）
- ・航空券取得のご案内
- ・保険加入のご案内
- ・その他渡航
など

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
渡航前	オーストラリア留学相談	無料	学校、ビザ、滞在方法、渡航時期、都市など
渡航前	現地情報のご提供	無料	オーストラリアの基本情報、気候、渡航予定の都市についてなど
渡航前	留学費用見積もり作成	無料	ご希望のプランに沿ってお見積もりを作成します
渡航前	滞在先のご相談	無料	主要ウェブサイトのご紹介、基本的な滞在方法をご案内します
渡航前	航空券情報のご案内	無料	お得な航空券が入手できる方法、航空会社の情をご案内します。弊社と提携のあるパートナーより代理手配も可能です
渡航前	海外保険手配のご案内	無料	弊社と提携のあるお得な海外旅行保険、ワーキングホリデー保険、留学保険をご案内します
渡航前	渡航準備マニュアルの送付	無料	オーストラリア生活で必要となる情報をまとめた留学生活マニュアルをデータでお送りします
渡航前	オリエンテーション	無料	オーストラリア到着前に、現地での生活に対する注意点や各種手続きの説明後、不安な点などにお応えします
渡航後	携帯電話手続きサポート	無料	携帯電話の事前設定や、SIMカードのご案内をいたします
渡航後	銀行口座開設のご案内	無料	銀行口座開設方法のご案内をいたします
渡航後	在留届サポート	無料	在留届の提出方法をご案内します

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
渡航後	TFN取得サービス	無料	仕事をする上で必要となるタックスファイルナンバー（納税者番号）取得のご案内をします
渡航後	ABN取得サービス	無料	個人事業主申請、事業を始める上で必要となるオーストラリアビジネスナンバー申請の方法をご案内いたします
渡航後	RSA取得サポート	無料	お酒をお扱うお店で働くために必要なRSAの資格取得のご案内をいたします
渡航後	公共交通機関の乗り方サポート	無料	主要都市の主な公共交通機関の乗り方をご案内しますご希望の方へは具体的なアクセスのサポートをいたします
渡航後	ファーム情報のご提供	無料	ファーム情報の探し方をご案内いたします
渡航後	仕事の探し方のご案内	無料	オーストラリア現地でのお仕事探しの方法をご案内いたします
学校	学校費用見積もり作成	無料	興味がある、また進学希望の学校のコースに関するお見積もりを作成します
学校	学校資料の送付	無料	現地の各教育機関が発行する資料をお送りします
学校	各学校への見学手配	無料	各種教育機関への見学のお手配をします
学校	語学学校入学手続き	無料	各種語学学校への入学手続きを代行いたします
学校	専門学校入学手続き	無料	各種専門学校への入学手続きを代行いたします
学校	TAFE入学手続き	無料	TAFE本科コースへの入学手続きを代行いたします（州により手続きを一部有料）

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
学校	大学、大学院入学手続き	無料	各大学、大学院への出願手続き代行をします（大学により手続きを一部有料）
学校	オーストラリア国内学校への転校相談、手続き	無料	オーストラリア国内の各種学校への転校相談、また転校手続きを代行します
学校	専門学校、TAFE、大学、大学院への進学相談	無料	オーストラリア国内教育機関での進学相談を受け付けています
学校	海外留学生保険（OSHC）手続き	無料	学生ビザ申請で必要となる弊社おすすめの海外留学生保険手続きを提案、代行します
VISA	ワーキングホリデービザ申請手続き	無料	ワーキングホリデービザ申請のお手伝いをします
VISA	学生ビザ申請手続き（日本から）	無料	必要書類準備のご案内からビザ入力代行まで日本からの学生ビザ申請のお手伝いをします
VISA	学生ビザ手配手続き（オーストラリア国内）	無料	必要資料準備のご案内からビザ入力代行までオーストラリアからの学生ビザ申請のお手伝いをします（ビザ切り替え、延長等）
VISA	ETAS/観光ビザ手配	無料	ETAS/観光ビザ申請のお手伝いをします
VISA	ビジネスビザ相談	無料	ビジネスビザ取得を検討する方へ、カウンセリングと移民ビザ専門エージェントのご紹介をします
VISA	GTE添削サービス	無料	学生ビザ申請で必要となるGTEの添削をします

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
その他	24時間緊急電話サービス	無料	事故や病気などの緊急時のトラブルに対応したサービスです
その他	2カ国留学サポート	無料	オーストラリア留学前、留学後にフィリピン留学を検討される方へサポートを行います
その他	人生相談・キャリアのご相談	無料	将来のキャリアや日本の就職に関することなどご相談頂けます
その他	英語学習に関するカウンセリング	無料	現地での英語習得に向けた勉強方法や教材のアドバイスをします

※すべてのサポートはオンラインでの対応となります。

▼▼有料オプションサービス▼▼

- ・ホームステイや学生寮など滞在先手配
- ・空港出迎えサービス
- ・ボランティア・インターンシップのお手配など

持ち物リスト

必要な持ち物		
<input type="checkbox"/>	パスポート	海外留学にパスポートは必須です。有効期限もしっかり確認。
<input type="checkbox"/>	パスポートのコピー	留学中のいざという時や身分証明のためにコピーを用意しておく。
<input type="checkbox"/>	航空券・Eチケット	事前に紙にコピーをしておき、スマホやタブレットに保存していつでも出せるようにしておけば安心。
<input type="checkbox"/>	現金	学校にて支払いする費用、および現地でのお小遣い分を持参。 (現地通貨・日本円両方とも)
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	VISA, MasterCard をおススメ! JCB は一部の店舗でしか利用できない。
<input type="checkbox"/>	スマートフォン	スマホは慣れない海外で地図、電車やバスの乗り換え確認が簡単にできるので便利。
<input type="checkbox"/>	ノートパソコン・タブレット	学校の課題やレジュメ（履歴書）編集、Facebookなどの活用があると便利。 パソコンやタブレットは精密機械で機内へ手荷物。預かり荷物にすることは出来ない。
<input type="checkbox"/>	国際免許証	日本の免許証と一緒に持っておくとすぐに使用可能。 都市にいる場合は領事館で翻訳してもらえれば日本の免許証と翻訳を所持で運転可。
<input type="checkbox"/>	住所・地図&電話番号	緊急連絡先、滞在先の情報を印刷した紙（スマホ紛失時や充電切れに対応するため）と、スマホなどにも保存。迷ったり、移動する時にすぐ出せる状態だと安心。
<input type="checkbox"/>	学校からの書類	入学許可証、滞在先住所・連絡先など印刷して持参。
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険証書	海外保険に加入している人は必ず保険証書を持参。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー・コード	着いてすぐは特に地図アプリなどの機能で電池の消耗が激しい。公共交通機関で充電できることもあるので、モバイルバッテリーやコードは必須。
<input type="checkbox"/>	ビザの証明	ビザの証明を紙で印刷、スマホに保存。

持ち物リスト

日用品		
<input type="checkbox"/>	眼鏡、眼鏡ケース	現地で用意するのは簡単ではない。機内はとても乾燥しているのでメガネを持っていくことをお勧め。
<input type="checkbox"/>	コンタクト	現地でも購入可。ただし処方箋が必要なことがある。かさばらなければ持って行く。
<input type="checkbox"/>	コンタクト保存液	現地でも購入可。液体で重く荷物になるので現地での購入をお勧め。
<input type="checkbox"/>	化粧品	日本のほうが品質が良い。直接肌に触れるものは使い慣れたものが安心。持参することをお勧め。ただ、オーガニック大国なので肌の負担にならないよう試すのもあり！
<input type="checkbox"/>	日焼け止めクリーム	日本の物のほうが品質が良い。 オーストラリアの日差しは強いので外出する際は必要。肌を焼きたい場合は現地でオイルを購入するか、数値の低い日焼け止めを使用。火傷や水膨れ、熱が出る→経験済み。
<input type="checkbox"/>	洗顔料、ソープ	現地でも購入可。最初の数日分だけで十分。 オーガニック大国なので肌の負担にならないよう試すのもあり！
<input type="checkbox"/>	シャンプー、コンディショナー	現地でも購入可。最初の数日分だけで十分。 海外の有名製品多く、オーガニック大国なので肌の負担にならないよう試すのもあり！
<input type="checkbox"/>	爪切り	現地でも購入できますが、小さくスペースを取らないので持参することをお勧め。
<input type="checkbox"/>	耳かき	ダイソーで購入できますが、かさばるものでもないので日本から持って行くと良い！
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ	海外製はヘッドが大きく磨きにくいです。使い慣れた物を持参することをお勧めします。
<input type="checkbox"/>	バスタオル、ハンドタオル	現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	ヘアブラシ	現地でも購入可能。
<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ	持ち運び用に持ってくるのもありです。現地でも購入可能。

持ち物リスト

衣類・装飾品		
<input type="checkbox"/>	トップス	約7枚(例)Tシャツ=4枚・ポロシャツ=1枚・シャツ=2枚 ファームに行く際は必ず日除け・虫除けのため汚れてもいい長袖の方が良い。
<input type="checkbox"/>	上着・パーカー	荷物にならないような薄手の軽いものがあると便利。
<input type="checkbox"/>	ジャケット・アウター	普段着るもの数枚と、フォーマルな場で着れるものを1枚持っていくのが理想。
<input type="checkbox"/>	ズボン・スカート	長ズボンと短パン、フォーマルと普段用どちらもあれば良い。
<input type="checkbox"/>	ベルト	必要な方
<input type="checkbox"/>	下着類	一週間分程度（手洗いする場合これより少なくても○）
<input type="checkbox"/>	靴下	一週間分程度
<input type="checkbox"/>	靴	動きやすいスニーカー等がお勧め。ビーチサンダルは現地購入可。 女性はフォーマルようにヒールを1つ持っていか現地購入。 カジノや高級レストラン、クラブなど服装に規定（ドレスコード）がある場合が多い。
<input type="checkbox"/>	帽子	なるべく、つばの部分大きいものを持ってくると良い。
<input type="checkbox"/>	サングラス	紫外線がかなり強いので必須アイテム。紫外線カット率の高いものが良い。
<input type="checkbox"/>	パジャマ	薄手のパジャマと厚めのパジャマの2タイプ用意しておくとう便利です。
<input type="checkbox"/>	水着	海に行きたい方は必需品です。 ただし、現地の方が種類も豊富でリーズナブルに購入できます。
<input type="checkbox"/>	タイツ・ストッキング	女性の方はフォーマルな場面で履くことがあり、日本のものは海外のものに比べて質がいいので持ってくと良い。日本の冬用の裏起毛タイツはスタッフ必需品。

持ち物リスト

医薬品・衛生用品		
<input type="checkbox"/>	頭痛薬	パファリン等の鎮痛剤 現地でも購入可（パナドールなど）
<input type="checkbox"/>	風邪薬	飲み慣れたものを持参してください。現地購入可。 もし悪化した場合はすぐに病院へ！
<input type="checkbox"/>	胃腸薬(正露丸)	食生活や現地の水が原因でお腹を下すことがある。お腹の弱い方は持参すると良い。
<input type="checkbox"/>	酔い止め	乗り物酔いがひどい方は持参。現地で購入可。
<input type="checkbox"/>	痒み止め	蚊やベツバグ、ノミやダニなど、特に田舎に行く予定の人は持っておくと安心。 現地購入可能。ひどい場合は病院で診察を受ける。
<input type="checkbox"/>	ニキビ薬	食事の急な変化や慣れない環境でのストレスで肌が荒れることがある。 使い慣れたものがある場合は持っていくと安心。
<input type="checkbox"/>	絆創膏	日本の絆創膏は質がいいので荷物にならない程度に持ってくると良い。
<input type="checkbox"/>	生理用品	日本の方が断然に質が良いです。 現地でも購入可。
勉強に必要な物		
<input type="checkbox"/>	筆記用具	現地でも購入可。シャープペンやボールペン、消しゴムなど。 行きの飛行機で入国カードを記入するので、手荷物で持っていくと良い。ハサミ注意。
<input type="checkbox"/>	ノート・ルーズリーフ	現地購入可能だが、紙質は日本のものが良い。
<input type="checkbox"/>	下敷き	必要な方は是非
<input type="checkbox"/>	単語帳	必要な方は是非

持ち物リスト

電子機器		
<input type="checkbox"/>	カメラ	観光する予定があれば持っておくと良い。
<input type="checkbox"/>	変換器・変圧器	日本製の電化製品を持ってきて使いたい方は必ず海外の電圧にも対応しているのか確認。海外の電圧に対応していない場合は必ず変圧器や変換機が必要。
<input type="checkbox"/>	ヘアードライヤー・アイロン	ドライヤーに関しては電圧の違いから高確率で壊れる。現地での購入をお勧め。ヘアアイロンは海外での電圧に対応しているものであればOK。安価で現地購入可。
持っていくと便利な物		
<input type="checkbox"/>	マスク	念のため1箱ほど持参することをお勧め。
<input type="checkbox"/>	お土産	親しくなった方、お世話になる方へのお土産を少し持っていくと◎ 特にホームステイの方は家族構成を見て日本のお土産を持っていく。
<input type="checkbox"/>	裁縫道具	ボタンが取れてしまった時などに使えるので持っていくと良い。
<input type="checkbox"/>	折りたたみ傘	現地でも購入可能ですが値段がお高め。 日本の折り畳み傘は小さく丈夫で長持ちするので持っておくと良い。
<input type="checkbox"/>	ハンガー	日本のハンガーのように両サイドの部分が伸びたりするタイプのものはない。 かさばらない程度に持ってくると良い。
<input type="checkbox"/>	洗濯ネット	ダイソーで購入できるが、かさばらないので持っておくと良い。 こちらの洗濯機強めのものが多く、ホームステイで一緒に洗ってもらう際の目隠しにも。
<input type="checkbox"/>	洗濯紐・コンパクト洗濯バサミ	ファームやバックパッカーなどで室内で洗濯物を干す際に便利。

持ち物リスト

その他（ご自分で必要と思うもの）

<input type="checkbox"/>	ヒートテック・ウルトラライト ダウン	現地ユニクロでも購入可能ですが、日本で買うより高値なのでk持ってきておいた方がいいです。
<input type="checkbox"/>	整髪料	髪に付けるクリームやワックスなどは日本人には日本製が1
<input type="checkbox"/>	日本食	インスタントみそ汁、ふりかけ、お茶漬け、緑茶(お茶)等かさばらないものがお勧め。 入国の際、食べ物を持っている旨申告必須。都市部なら現地でも購入可。
<input type="checkbox"/>	マスキングテープ	貼ってはがせるので割と重宝。ノートやいろんなところに付箋やメモ代わりに。現地購入可 (Washi tape)。
<input type="checkbox"/>	デオドラントシート	現地でロールオンやスプレータイプは購入可。 シート派の人は日系店で購入できるかもしれないが日本から持っていった方が◎
<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"/>		

緊急時の連絡先一覧

電話先	電話番号
警察・消防・救急	000
在オーストラリア日本国大使館	02 6273 3244
在シドニー日本国総領事館	02 9250 1000
在メルボルン日本国総領事館	03 9679 4510
在ブリスベン日本国総領事館	07 3221 5188
在ケアンズ日本領事事務所	07 4051 5177
在パース日本国総領事館	08 9480 1800
タビケン留学	0401 713 952
自分のクレジット会社	
学校	
送迎（ピックアップがある場合）	
保険会社	
日本語対応の病院	
滞在先	
親族・友人など日本の緊急連絡先	

営業時間

平日 10:00~18:00 (日本時間)

連絡先

HP : <http://tabiken.com>

メールアドレス : info@morrow-world.com

現地緊急電話番号 : 0401 713 952

SNS

YouTube : <https://www.youtube.com/@moro1151/about>

インスタグラム : [@ryugakuworld](https://www.instagram.com/ryugakuworld)

Facebook : [海外情報 / 語学留学 MorrowWorld](#)