

<7泊8日オーストラリア(メルボルン)旅行6月の「服装」と「持ちものリスト」～30代男性編>

機内持ち込み用の手荷物バッグに入れるもの						
絶対に忘れないように出発前にダブルチェックするもの						
出発前のダブルチェック	チェック	持ちもの	数	ワンポイントアドバイス		重要度
☐ ☐	☐ ☐	パスポート				★★★★
☐ ☐	☐ ☐	クレジットカード	1～2枚	VISAかMasterCard JCBは使えないこともよくあるので△		★★★★
☐ ☐	☐ ☐	現地通貨(オーストラリアドル)	必要分	おれだけでなく、コインも用意		★★★★
☐ ☐	☐ ☐	航空券(eチケット)	-	念のため印刷して持っていく		★★★★
☐ ☐	☐ ☐	海外旅行保険	-	海外旅行保険には万ーのために、入っておいた方がいいです		★★★★
☐ ☐	☐ ☐	ホテルの予約情報	-	必ず印刷して持っていく		★★★★
必要なもの						
	☐ ☐	手荷物バッグ		機内に持ち込みたいものが全て入る大きさで、ファスナーなどでしっかり口が閉まるもの、肩がけなどができて手が空く、丈夫なものがいいです。インナーポケットなどがないものであれば、バッグインバッグなどの活用で、パスポートやチケット、お財布などがすぐ確認&出せる工夫をするのがおすすめです。		★★★★
	☐ ☐	スマホ	-	最低一個は持っている安心です。もちろん出発前に充電は100%にしておきましょう。		★★★★
	☐ ☐	スマホの充電器	-	意外と忘れがちなので、要チェック！		★★★★
	☐ ☐	変換プラグ	-	変換プラグとスマホの充電器は小袋にひとまとめにしておくとう便利		★★★★
	☐ ☐	変圧器	-	AC100Vと記載されている電化製品は、変圧器が必要です。大抵のスマホは100V-240V対応で、ほとんどの国で変圧器無しで問題なく充電できますが、手元のスマホについては念のため確認しましょう。		★★★★
	☐ ☐	薄手のセーター	1個	6月の日本は初夏で暑いですが、オーストラリアは冬なので、上に重ね着できる薄手のセーターを1枚、手荷物バッグに入れておくのがおすすめです。		★★★★
	☐ ☐	ライトダウンジャケット	1個	6月の日本は初夏で暑いのに、オーストラリアは冬なので、コンパクトにできて防寒機能も優れたライトダウンジャケットを1枚、手荷物バッグに入れて持って行くのがおすすめです。飛行機内や空港についてすぐに着れて便利です。		★★★★
あると便利なもの						
	☐ ☐	財布	1個	できれば2個！現地通貨用と日本円用に用意するとお金が混じらなくてGood		★★★★
	☐ ☐	ポータブル充電器	1個	移動中や観光中など宿泊先の外で、スマホの充電が無くなった時にはあれば、慌てなくて済みます。スマホを使うのに、充電を気にしながら節電して使うストレスからも解放されます。		★★★★
余裕があればこんなものも						
	☐ ☐	ポケットWifi	1個	空港やホテルには、ほぼ間違いなくフリーWifiはありますが、街中や郊外など、現地滞在中の日中に接続できるネットワークがない場合、あってうまく接続できない場合があります。もし万が一何かで困ったことを調べたい、だれかに連絡を取りたい時、ポケットWifiがあると安心です。		★★★★
	☐ ☐	ペンと小さいメモ帳	1セット	特にペンだけでもあると便利です。日本に戻る飛行機内で、黄色い関税に関する紙が配布されます。到着後にパスポートコントロールの前に空港に設置してあるペンで記入することもできますが、フライト中に手元のペンで書いてしまうと到着後楽チンです。		★★★★
	☐ ☐	本	1冊	小説など気楽に読めるものをおすすめ。機内では映画鑑賞ができた、食事の時間もあります、ずっと画面を見続けるのは目や頭が疲れたりするので、そんな時に読書をするのはおすすめです。		★★★★
	☐ ☐	ルームシューズ	1組	コンパクトにできるもの(機内で履くため、機内でスリッパが用意されていることもあります)、スリッパよりルームシューズの方が歩きやすいですよ。特に客室が消灯中にトイレに立つ時など)		★★★★
	☐ ☐	ネックピロー	1個	個人的にはかさばってもビーズクッションタイプがおすすめです。首だけでなく、腰や背中においてもいい感じにフィットしてくれて、長いフライト中重宝しています。過去に膨らますタイプも持って行ったことがあります、使い心地はイマイチでした。*使い心地は個人差があります		★★★★
	☐ ☐	エコバッグ	1枚	小さく折りたためるエコバッグは何かと便利です。1枚手荷物、1枚スーツケースに入れて行ってもいいですね。邪魔になりませんし、Ayettaはネックピローとルームシューズをエコバッグに入れて搭乗してます。すぐ出せるし、手荷物バッグの大きさを小さくできるの		★★★★
	☐ ☐	歯ブラシ&歯磨き粉	1セット	長いフライトの中では食事をする機会があるので、フライト中または空港でサッと歯磨きができるスツクリ、快適に過ごせますよ。但しフライト中、トイレが混んでいるのに歯磨きをするのはちょっと迷惑なので、混んでない時を狙ってくださいね。		★★★★
	☐ ☐	1日分の着替えと下着	1枚	減多にないのですが、稀にスーツケースが紛失することがあります。そんな時に1日分の着替えと下着があると、慌てると思いますが、とりあえず安心です。スペースに余裕があれば、入れていくのもありですね。		★★★★
スーツケースに入れるもの						
必要なもの						
衣服						
	☐ ☐	下着(タンクトップ&パンツ)	7日分	滞在日数分+予備が1～2セットあると安心		★★★★
	☐ ☐	半袖Tシャツ	2枚			★★★★
	☐ ☐	長袖Tシャツ	2枚			★★★★
	☐ ☐	長袖シャツ	3枚			★★★★
	☐ ☐	セーター	2枚			★★★★
	☐ ☐	カーディガン	1枚			★★★★
	☐ ☐	テラードジャケット	1枚	1枚あるとカジュアルにもフォーマルにも合わせられて便利。シワになりにくい素材を選ぶこと。カラーは、黒や紺がフォーマルな雰囲気も作りやすくおすすめ。		★★★★
	☐ ☐	綿パンツ	2本	黒やベージュの無地が1本あれば、フォーマルにも合わせやすくおすすめです。		★★★★
	☐ ☐	デニム	1本			★★★★
	☐ ☐	靴下(普通)	5足			★★★★
	☐ ☐	靴下(厚手)	2足	寒がりな人はあれば安心です。		★★★★

	☐	パジャマ	1セット		★★★★
	☐	厚手のジャケット	1着		★★★★
靴					
	☐	スニーカー	1組	替えの靴	★★★★
洗面用具					
	☐	シェーバー	1個	電気シェーバーの場合は、充電器も忘れずに。電気シェーバーの充電にも変換プラグが必要な場合があるので、要確認！（ホテルのアメニティでシェーバーがあることもあります）	★★★★
	☐	シェービングジェル&髭剃り後の保湿剤	-	普段利用しているものを持って行くことをおすすめします。	★★★★
	☐	使い慣れたボディソープ、シャンプー&トリートメント	7日分	三つ星以上のホテルなら大抵アメニティが揃っていますが、アメニティはないこともあります。また日本人は使い慣れたものや知っている商品の方が安心できる人が多いので、ドラッグストアやスーパー、コンビニのトラベルセットなどを滞在日数分持っていくのもいいです。	★★★★
その他					
	☐	日焼け止めクリーム	1個	冬のオーストラリアの日常生活には、SPF30くらいで大丈夫です。肌が弱い人は、紫外線吸収剤の入っていないものを選ぶのがおすすめです。	★★★★
	☐	サングラス	1個	冬でもオーストラリアの日差しは強いので、目を保護するためにもサングラスは必要です。	★★★★
あると便利なもの					
	☐	街歩き用バッグ	1個	機内持ち込み用のバッグよりもう少し小さめで大丈夫なものを、別に持っていくのもあり。兼用する場合は、街中のスリ被害防止のためにもリュックじゃないほうがいいです。	★★★★
	☐	日本語のガイドブック1冊	1冊		★★★★
	☐	日焼け止めクリーム	1冊		★★★★
	☐	折りたたみ傘	1本	コンパクトにできる、軽い、旅行用の折り畳み傘を選ぶポイントです。	★★★★
	☐	常備薬		頭痛薬、下痢止め、整腸剤、総合風邪薬、目薬、絆創膏など *特に冬のオーストラリアに行くなら、風邪薬は持って行く心安心	★★★★
	☐	ポケットティッシュ	7袋	鼻風邪を引いたり、トイレでトイレトペーパーがない時、ちょっとした怪我をしてしまった時など、何かと便利なポケットティッシュ。そんなにかさばるものではないので、少し多めに持って行くくらいがちょうどいいです。	★★★★
	☐	ビニル袋	5袋	大きいもの2つ、小さいもの3つくらい	★★★★
	☐	水なしで手が洗えるもの	1個	ウェットティッシュや除菌ジェルなど	★★★★
	☐	歯ブラシ&歯磨き粉	1セット	三つ星以上のホテルならアメニティとして用意されていますが、用意されていないこともあります。使い慣れたものがないと拘りがあれば必ず持っていきたいです。	★★★★

日本⇄オーストラリア移動日のオススメの服装	
半袖Tシャツ× 長袖シャツ× 楽チン綿パンツ× 普通の靴下× 歩きやすい靴 * 薄手のセーター、薄手のダウンジャケットは手荷物バッグに入れて持って行く	



<http://giapponeseitaliano.com/archives/3566>

ご利用ありがとうございます！

携帯でQRコードを読むと、本持ち物リスト掲載オリジナルページが簡単に開けますよ！

Buon viaggio! 素敵な旅を！