

はじめての海外旅行！持ち物リストと失敗しない荷造りのポイント

「初めての海外旅行、準備万端で楽しみたい！けれど荷造りが不安」と思ったことはありませんか？

ここでは海外旅行の持ち物リストと荷造りのポイントについて解説し、「何を持っていけばいいんだろう」「重たすぎて飛行機の無料手荷物許容量におさまらない」といった悩みを解決します。身軽に楽しく、不測の事態にも備えた完璧なパッキングで、全力で海外旅行を楽しみましょう。

<h2>海外旅行の持ち物チェックリスト

海外旅行に必要な持ち物リストをご紹介します。「これは絶対に必要」というものから「あると便利なもの」まで重要度別にご紹介しますのでぜひ参考にしてください。
過不足ない準備で存分に旅行を楽しみましょう。

<h3>旅行の必需品

まずは絶対に持っていくべき必需品をご紹介します。忘れないように必ず荷物に入れましょう。

- ☐ パスポート(有効機関に注意)
- ☐ ビザ(場合による)(国や地域によって必要)
- ☐ 顔写真2枚(パスポートを紛失した場合用)
- ☐ 戸籍謄本または戸籍抄本1通(パスポートを紛失した場合用。日本国籍を確認できる書類でも可)
- ☐ クレジットカード
- ☐ 現金(日本円、現地通貨)
- ☐ 海外旅行保険証
- ☐ 航空券
- ☐ 電源プラグ変換アダプター
- ☐ 衣類
- ☐ 下着類
- ☐ 海外旅行用Simカード
- ☐ 薬
- ☐ 眼鏡・コンタクト

<h3>状況に応じて必要な持ち物

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 雨具
- ☐ 帽子

- ☐ サングラス(夏用)
- ☐ 日焼け止め(夏用)
- ☐ サンダル(夏用)
- ☐ 防寒具(冬用)
- ☐ カイロ(冬用)
- ☐ 携帯用バッテリー
- ☐ 虫よけスプレー

海外旅行用のSimカードは入国後に現地の空港でも買えますが、入国審査や申請書にインターネットがあったほうが便利なこともあります。事前にオンラインショップなどで購入しておく方が安心です。

服装についてはインターネットやSNSで現地の様子をチェックし参考にしましょう。重ね着できるアイテムがあると、温度に合わせて調整しやすいです。また、旅行先で購入すると気候に合った衣類が手に入るだけでなく、自分へのお土産になります。

<h3>女性向けの持ち物

- ☐ 化粧品・メイク落とし・リップクリーム
- ☐ 生理用品
- ☐ シャンプー、トリートメントなどのヘアケア用品
- ☐ ヘアアイロン
- ☐ 着圧ソックス
- ☐ スリッパ、またはサンダル
- ☐ パジャマ

メイク・美容用品は使い慣れたものを持っていくのが良いでしょう。現地で購入したもので肌トラブルになると、せっかくの海外旅行も台無しになってしまいます。ホテルによってはアメニティがないこともありますので注意してください。

店舗でもらった試供品を持って行ったり、100円ショップなどにある化粧品詰め替えグッズを使用するのもおすすめです。

旅行先によってはホテルにドライヤーがない、または壊れていることもあります。思い出の写真に写るなら身だしなみも完璧にしたい、という人はコンパクトなヘアアイロンがあると安心です。最近では充電型のヘアアイロンは飛行機に持ち込む際に制限がある場合もあるので事前に確認しましょう。

電化製品を持っていく際は電圧に注意しましょう。日本では100Vの電圧が使われていますが、海外では110Vから240Vが主流です。旅行前に現地の電圧とコンセントの形状を調べておくのがおすすめです。

また、女性にとって心配なのが、旅行中の生理です。生理用品は慣れない街だとどこで売っているか見つかりにくかったり、見つかったとしても製品の使い心地の違いから不快感が拭えなかったりする場合があります。日ごろから使い慣れた物を持って行くのをおすすめします。

<h3>あると役立つ便利な持ち物

必需品を入れた後にまだカバンに余裕があるならば、以下のようなグッズを持っていくと便利です。100円ショップに売られていることも多いので、旅行前に見てみましょう。安価なものは使い捨て出来るのも魅力です。

- ☐ ランドリーポーチ
- ☐ 小分けパックの洗剤
- ☐ 洗濯ピンチ・ミニピンチハンガー
- ☐ ジッパー付きポリ袋
- ☐ アイマスク・耳栓・トラベル枕・のど飴（機内で快適に過ごすため）
- ☐ 汗拭きシート・ウェットティッシュ
- ☐ 小さくたためるエコバッグ（予備のバッグなど）
- ☐ 絆創膏
- ☐ 輪ゴム
- ☐ ビニール袋・ジッパー付きバッグ
- ☐ パスポートやクレジットカードの情報を抜かれないためのスキミング防止ポーチ
- ☐ 海外旅行用ポケットWi-Fi
- ☐ カメラ、カメラの充電器
- ☐ 筆記用具

一番上で紹介しているランドリーポーチは、汚れ物入れにして、帰宅後にそのまま洗濯ができる便利アイテムです。また、現地で洗濯をしたいときのために、洗剤や洗濯ピンチなどとともに持っていくといいかもしれません。

ジッパー付きポリ袋は化粧水などの液体類を機内に持ち込まなくてはならないときや、現地通貨やレシートの整理などがあると便利です。

<h2>持ち物の準備やパッキングのポイント

次に荷物を軽量化するアイデアや、パッキングのポイントについてご紹介します。現地で快適に過ごすためにも、持って行く荷物の重量や、詰め方を考えたいところです。

<h3>持ち物を選ぶポイント

パッキングするときに忘れてはいけないのが重量です。航空会社や路線、席のクラスによって無料で預けられる荷物の重量が異なるので、あらかじめ航空会社のホームページなどで確認してください。

また、あまりにも重いとせつかくの旅行が疲労で楽しめなくなってしまうこともあるので、荷物はできるだけ軽くしましょう。

荷物を減らすためには、旅行先で購入できる品（歯磨き粉、歯ブラシ、ティッシュ、アメニティ、雨具など）は、日本からは持って行かずに、必要になってから現地調達するのも良いでしょう。インターネットで情報を得る際には、ホテル近くのマーケットなど、日用品を販売しているショップの位置も、一緒にチェックしておけば、到着した当日にでも日用品の買い足しができます。

洋服はできるだけ最低限に絞って、足りなくなりそうならば現地で洗濯をするのも手です。ホテルのクリーニングに出す方法もありますが、値段が高めなのでホテルにランドリー設備があるか確認しましょう。薄手の物であれば、バスルームでの手洗いも十分に可能です。

服はシンプルな物を持っていき、アクセサリーやスカーフなどで変化をつけ、着回しするのも荷物を減らすコツです。

また、意外に重さがある紙類(チケット類や行程表、本など)はスマホで見られるように設定していくと荷物が減ります。

<h3>上手に荷造りするには

持っていく荷物が決まったら、いよいよ荷造りをします。服はできるだけシワになりにくい、もしくはシワになっても気にならない物を中心に選び、小さくまとめるようにします。衣類はくるくると丸めてスーツケースに詰めると、スペースをとりません。小さなスーツケースの場合には平たくたたんで重ねて入れるのがおすすめです。厚手の服が多い場合は圧縮袋を使いましょう。圧縮袋を使って小さくまとめることで、お土産のスペースも確保できます。

ハードタイプのスーツケースは中に間仕切りがあり2層に分かれている物が多いですが、片側は帰りのお土産を入れるスペースとして開けておくと、帰りのパッキングが楽になります。服などのやわらかな布類の中央に化粧品の瓶など壊れやすい物を入れ、しっかりと固定するのもポイントです。

重い物は車輪側に入れるようにします。そうすれば持ち歩く際には重いものが下に行くので運んでいて安定感が出ます。ジーンズも重いので下のほうが適しています。

貴重品はスーツケースではなく、手荷物に入れるようにしましょう。空港内では財布やパスポートは出し入れしやすい場所に入れておくと便利です。

<h2>海外旅行保険の加入も忘れずに！

海外旅行をする上で忘れてはいけないのが海外旅行保険です。海外で病気やケガをした場合、医療費は高額になりがちです。また、「言葉が分からない」「どこの医療機関に行けばいいか分からない」など、不安は尽きないものです。

クレジットカード付帯の海外旅行保険もありますが、補償範囲が狭かったり、保険金の上限額が低く、十分とは言えない場合もあります。

必要に応じてあらかじめ保険に加入しておくことも検討しましょう。病気、ケガ以外にも飛行機の遅延によるトラブルや携行品の破損などもカバーしてくれるものもあります。

<h2>まとめ

海外旅行に行く際には、持ち物を選び、パッキングするのも一仕事です。事前にリストを作って効率よく支度することで、忘れ物を防ぎましょう。

現地での購入を検討したり、使いまわしたり、小さい容器に移し替えたりして軽量化に努めましょう。飛行機の無料手荷物許容量を超えないように注意し、できるだけ疲労しないように身軽でいることで、最後まで楽しく旅行ができます。

保険の加入や予備の身分証の携帯で、不測の事態にも対応できるでしょう。

「備えあれば患いなし」という言葉の通り、事前の準備で心から旅行を楽しめるかどうかが決まる、と言っても過言ではありません。