

海外個人旅行持ち物リスト List of baggage contents

分類	チェック欄	項目	主観的重要度	コメント
必須書類		パスポート	◎	複数枚カラーコピーし財布などへ入れておく。スマホでも撮っておく。スキャンデータを自分のメールに添付して送付しておくで完璧。
必須書類		渡航先査証（ビザ）	◎	必要であれば事前に取得（ありがたいことに日本は世界で最もビザが不要な国ですが）
必須書類		イエローカード接種証明	△	黄熱病感染地域（南米・アフリカなど）に行く際に
お金		現金（日本円）	◎	日本のいつもの財布は家において、旅行用に日本円の財布を作ると楽
お金		現金（米ドル）	◎	念のため少しあるといいかも。ユーロでも可。高額・低額紙幣をMIXで
お金		現金（現地通貨）	○	可能であれば事前に用意。特に深夜早朝到着だったり、田舎に到着予定だったりする際
お金		財布	◎	複数個に中身も分散しておく。自分は日本用+3個は持参します。複数国訪れる場合はその国用の通貨を入れると混乱が少なく、泥棒用のダミーもあると有効
お金		クレジットカード（複数）	◎	できればICチップ付きのもの。やはりVISAかMasterがベター。暗号番号の確認も。利用限度額を上げる依頼も
お金		国際キャッシュカード(citi等)	○	あれば便利です。
お金		海外プリペイドカード	△	昔はT/Cをよく使っていました。今はネオ・マネー やマネバカードなどがいいかも
フライト		航空関係書類	◎	Eチケット、またはwebチェックインした場合は印刷したボーディングパスを
フライト		F F Pカード	△	いわゆるマイルージ会員カード。最近はwebで登録してしまうのでほぼ不要ですが
フライト		ネックピロー	◎	首枕。ビジネスクラス以上は不要ですが、エコノミーは必須
フライト		アイマスクと耳栓	○	機内でもらえる場合もあります。しっかり睡眠をとりたいときに便利
フライト		ブランケット	△	LLCでは事前販売のみで貸してくれないところも。しかも当日には買うことさえできないことも
フライト		透明小袋（ジップロック）	◎	国際線液体100ml機内持ち込み制限用に必須。
ホテル		ホテル関係書類	◎	ホテルの予約証明書、所在地図、やり取りしたメールなどを紙に印刷して持参。日本語だけでなく英語版も印刷
ホテル		ホテルまでの地図	○	自力で公共交通機関で行く人はもちろん、タクシーの運転手さんに説明する場合もこれがあれば安心
ホテル		ホテル会員カード	△	必要であれば
保険		保険証書	◎	海外旅行保険の証書を持参
保険		保険が使える病院、連絡先リスト	○	滞在都市が明確な場合、事前にネットから印刷しておくで安心
データ		旅行に関わる書類のデータ	◎	旅に関わる全ての書類をデータ化しておく。フライト情報やWEBチェックイン後のボーディングパス、ホテル予約情報などを全PDF化してノートPCなどに入れておく。自分のメールに添付して公共PCやスマホでも確認できるようにしておくより安心。
鉄道バス		鉄道パスなど	△	ヨーロッパを鉄道周遊する人向けのユーレイルパスなど。トーマスクック時刻表とともに。
ツアー		ツアーの書類	◎	ツアーの場合、ツアー会社から来た書類
紛失対策		顔写真	○	念のため、パスポート再発行用などにあると安心
紛失対策		パスポートのコピー	◎	すべての財布に1枚ずつ入れておくで安心
紛失対策		クレジットカードの両面コピー	◎	仮に紛失・盗難した時の必需品。スマホで写真を撮っておくだけでも可
紛失対策		予備の現金	◎	財布がなくなった場合の最終手段用現金。念のためUSドルを入れておくのも大切。
スマホ		スマートフォン	◎	パスポート、預ける荷物、ホテルの住所など写真を撮っておくためにも。航空会社のアプリ、ホテル予約のアプリ、ガイドブックのアプリなどを事前に入れて活用しておくとその場であわてない。
スマホ		スマホ充電用ケーブル	◎	現地で購入はかなり面倒(あっても高価格、低品質が多い)
スマホ		スマホ充電アダプター	◎	必ず電源電圧を確認「100～240V.50/60Hz」がベスト
スマホ		アダプター変換機	◎	渡航先の形状を確認し持参。良いホテルなら日本のA型を貸してくれる場合も
スマホ		モバイルルーター	○	渡航先でスマホを経済的に使うためにはお勧め。レンタル会社多数。
スマホ		現地で使えるSIM	○	最近は海外で使えるSIMを日本の通販で売っています。対応機材があればこちらのほうがお得
スマホ		携帯電話会社と事前に相談	○	一番お得に使える方法を一度ショップで聞きましょう。SIMロック解除などの依頼もいけますね。
スマホ		旅行に使えるアプリ	○	航空会社公式アプリ、ホテルアプリなどはもちろん、翻訳・辞書アプリやガイドブックアプリ、そしてプラネタリウムアプリなどを入れておくで便利
スマホ		モバイルバッテリー	○	移動時は電池残量が急減します
バッグ・収納		スーツケース	◎	TSAロック対応がいいかも。空港で預ける前にスマホで写真を撮るとロスト時の対応が楽
バッグ・収納		スーツケースネームタグ	◎	必須。普段は文字が隠れているタイプがベスト
バッグ・収納		スーツケースベルト	○	T S Aロックタイプがより良い。空港でピックアップするとき見分けやすくするためにも
バッグ・収納		バックパック	◎	一人で動くならばバックパックがベスト。
バッグ・収納		バックパックネームタグ	◎	預ける際には必須
バッグ・収納		エコバッグ、予備のバッグ	○	海外スーパーではレジ袋は有料のところも多い
バッグ・収納		南京錠	○	大きなバックパック用に。ホテルで少し預かってもらう際も必須。
バッグ・収納		観光用バッグ	◎	機内持ち込み、市内観光用のために必須
バッグ・収納		ウエストポーチ	△	いかにも貴重品が入っていてねらわれやすいですが、冬に衣類の下につけるなら

海外個人旅行持ち物リスト List of baggage contents


分類	チェック欄	項目	主観的重要度	コメント
バッグ・収納		デイバッグの中の隠しポケット	◎	バッグの内部に貴重品用の小さなポーチを縫い込んでおく（貴重品用にバッグを二重構造にしておく）。財布類がほろりと落ちる心配もなくなる。
衣類		ズボン・スカート	◎	TPOを考えて。季節、滞在日数、滞り場所、洗濯の有無なども考慮して
衣類		上着類	◎	TPOを考えて。季節、滞在日数、滞り場所、洗濯の有無なども考慮して
衣類		長袖・上着	○	機内や夜間冷える場合を考慮
衣類		羽織るもの	○	少し寒い場合など。ショールやスカーフでも可
衣類		着替え	○	日数を考えて必要なものを
衣類		フォーマル系	△	TPOで必要な方は。やはり高級ホテルなどはラフすぎるのは失礼
衣類		部屋着・パジャマ	△	いざとなれば外出にも使えるのが良い
衣類		下着	◎	日常で使っていてそろそろ捨てたほうが良いものを持って行って現地で捨てることで少し荷物が減る
衣類		靴下	◎	日常で使っていてそろそろ捨てたほうが良いものを持って行って現地で捨てることで少し荷物が減る
履物		靴・履物	◎	動きやすく、慣れているもの。TPOに合わせて
履物		サンダル	△	スポーツサンダルなどが良い場合も
履物		簡易スリッパ	△	機内やホテル室内用に。100均で十分
帽子など		帽子	△	必要であれば。
帽子など		雨具	△	傘は日傘としても使えます。簡易レインコートなども滝や川の観光で便利です
日用品		歯ブラシ	○	現地で買うのもいいですが。ホテルにはおいていないのが基本
日用品		歯磨き粉	○	機内に入れるときは100ml制限+透明袋に注意
日用品		ティッシュ	◎	海外では売っていない。長期に途上国に行く場合はロールで・・・
日用品		ウェットティッシュ	◎	機内に持ち込むときは100ml制限+透明袋に注意（水分として反応の可能性）
日用品		くし、整髪料	○	くしがホテルに備えられていることはほとんどありません
日用品		肌ケア系	◎	それぞれ必要なものを・・・
日用品		石鹸、シャンプー類	○	ホテルにあることも多いですし簡単に買えますが、肌に合わないことも
日用品		眼鏡・コンタクト用品	△	必要な方は・・・。
日用品		ヘアドライヤー	△	高級ホテルならほぼある。また中級以下のホテルでもフロントに聞くと貸してくれることも多い。
日用品		化粧品	○	液体を小分けした場合は、絶対に漏れないか確認。機内持ち込み用は100ml制限に注意。
日用品		シェイバー類	○	ホテルにカミソリがあることはまずない。ただし固形石鹸はほぼ確実に置いてある
日用品		透明小袋、ジップロック、圧縮袋	◎	液体100ml機内持ち込み制限用にも必須。日本に持ち帰りたいアイテム保存にも
日用品		洗濯ネット	◎	使用済みと使用前の衣類を分けるなど何かと便利
日用品		レジ袋	◎	スーツケースの中を整理するためにも必要。スポーツ店やデパートの巨大なでや厚いレジ袋も重宝
日用品		輪ゴム、ヘアゴム、ヒモ	○	食べかけのお菓子を閉じるだけでなく、何かと便利です
日用品		ソーイングセット	△	100円ショップにも売っています。小型のハサミもあるので機内持ち込み荷物にしないほうが無難
日用品		防寒具・使い捨てカイロ	△	冬はそれなりに対策をして
日用品		紙製便座シート	△	公衆トイレに（意外とヨーロッパなど）便座がないこともあります
日用品		洗濯用洗剤	○	コインランドリーや手洗いをする場合は
日用品		洗濯ばさみとヒモ	○	自分で洗濯する場合、部屋干しをする場合は。
医薬品		常備薬	◎	正露丸は必須だと思います。急な発熱に解熱剤や頭痛薬もいいですね。絆創膏も数枚用意。
医薬品		日焼け止め	◎	現地でも買えることがほとんどですが、慣れたものがベスト。最近は錠剤タイプもあります。
医薬品		虫よけ	○	熱帯、特に途上国に行く際は
医薬品		虫刺され	△	できるだけ刺されないようにまず予防
医薬品		酔い止め	△	披露した状態で小型機に乗ったりすると酔いやすいです
医薬品		液体蚊取り	○	熱帯の安宿用に。部屋にミストして蚊を寄せ付けられないものが売られています
書籍		ガイドブック	◎	パッケージツアーなら不要かも。「地球の歩き方」はもちろんLonely Planetなども。スマホアプリになっている電子版もすごく便利。
書籍		会話集	◎	現地の方と話題づくりのためにも。「指差し」シリーズはいつも持参します
書籍		地図	△	公共交通機関を使ってしっかり動いたらやはり地図はあると便利
書籍		辞書	△	電子辞書やスマホ+モバイルルーター（または現地SIM）でも代用可
書籍		本（読書用）	△	ちょっとした隙間時間に。スマホアプリやkindleも。

海外個人旅行持ち物リスト List of baggage contents

分類	チェック欄	項目	主観的重要度	コメント
筆記用具		筆記用具	◎	機内で入国書類を書くためにも必須。赤ペンやマーカーペンも
筆記用具		メモ帳	△	現地で道を聞いたり、タクシーで行先を説明するときなどに。漢字圏の筆談にも。
筆記用具		お土産リスト	◎	旅の途中で作っても可。義理の土産なら出発前にネット注文しておくのも手
筆記用具		友人の住所録	△	旅先から、日本の友人などに絵葉書を書くために。スマホで撮ったりデータ化しておいたりするのも
筆記用具		名刺	△	現地で作った友人とメールやSNSのIDを交換するために
時計		腕時計	◎	高級すぎはダメ。できれば防水。自分は日本時間用と現地時間用の2つ持参することが多い。
時計		目覚まし時計	△	100円ショップのシンプルなものもいいかも。(スマホ利用は現地時間修正や時差の確認が必要なため到着時に必ず設定を確認)
望遠鏡		オペラグラス、双眼鏡など	△	オペラ鑑賞などをする場合や、バードウォッチング、天体観測などをする場合
食品		スポーツドリンク粉末	○	熱帯の途上国に行く場合などは
食品		水だし麦茶パック	△	熱帯でミネラルウォーターボトルに入れる
食品		日本食	○	日本食がない国や長期滞在の場合はおすすめ。お味噌汁だけでもたまに食べると元気がでます
食品		わりばし、プラの食器類	△	念のために1セットを。日本ならどこにでもあるものだが、外国では手に入らないことも
食品		おみやげ	△	誰か知り合いを訪問する際は。現地で知り合った人にあげても
食品		空のペットボトル	○	日本のものは厚く使いやすい。大きなミネラルウォーターを買ってホテルの冷蔵庫に入れて冷やし、持ち歩く場合に便利
PC		パソコン・タブレット	○	自分はメモリーカードの画像をHDDに移行したり、メールを書いたり予約確認をするのに必須。
PC		パソコンのACアダプター	○	必ず電源電圧を確認「100～240V.50/60Hz」がベスト
PC		プラグ変換器	◎	渡航先の形状を確認。マルチタイプのもので可
PC		電圧変換トランス	△	どうしても日本の機器(AC100V 50/60Hz)を使いたい場合に。アダプター自体が対応していれば不要。
音楽		音楽プレーヤー	△	一人旅で、スマホを使用できない時などに
音楽		ヘッドホン	△	スマホと兼用できればなおよし
ビーチ		水着	◎	日程によっては複数枚必要
ビーチ		ラッシュガード	○	紫外線意識の高い国ではこれなしではビーチにいません。自分はいつもTシャツのまま入っています
ビーチ		タオル	◎	現地で借りられる場合は不要。ハンドタオルなどは必須
ビーチ		ビーチサンダル	◎	場合によってはスポーツサンダルのほうがいい場合も
ビーチ		日焼け止め	◎	現地でも買えることが多いですが肌に合わないことも
ビーチ		サングラス	◎	現地で買う時間があればそれでも
ビーチ		ちょっとした袋	◎	ビーチ際まで小物を持っていくときの袋
ビーチ		レジ袋など	◎	水に濡れたものをホテルまで持ってくるために
ビーチ		小銭入れ	△	少額、ビーチ用の財布。理想は日焼け止めのブラケースを洗浄・乾燥させその中に小銭や鍵を入れる
ビーチ		マリンシューズ	○	磯があったり、シュノーケリングしたりする際はビーチサンダルより絶対良い
ビーチ		浮き輪	○	子連れには必須。安全用具としても必要。
ビーチ		ビーチボールなど	△	捨ててもよい安価なものを
シュノーケリング		シュノーケリングセット	△	マスク+シュノーケル、フィンだけだが、借りるのが大変そうな場合はマスク類だけでも
ダイビング		ダイビングギア	△	必要な方は
ダイビング		ダイビングライセンスカード	◎	必要な方は
ダイビング		ダイビングログブック	△	必要な方は
ビーチ撮影機材		防水カメラ(アクションカム)	○	個人的には必須
ビーチ撮影機材		スマホ用防水パック	○	あればなにかと便利
ビーチ撮影機材		防水カメラ用フローター	△	カメラが自重で沈まないための浮き付きのストラップ
カメラ		デジタル一眼	△	必要な方は(個人的にはフルサイズとAPS-Cと2台持っています)
カメラ		一眼用交換レンズ	△	必要な方は(個人的には4本程度)
カメラ		一眼用電池	△	予備に
カメラ		バッテリー充電器	△	念のため許容電圧チェックを
カメラ		ミラーレス一眼	△	旅には向いていますね
カメラ		ミラーレス交換レンズ	△	必要な方は
カメラ		ミラーレス予備電池	△	予備に

海外個人旅行持ち物リスト List of baggage contents

分類	チェック欄	項目	主観的重要度	コメント
カメラ		ミラーレス充電器	△	必ず電源電圧を確認「100～240V.50/60Hz」がベスト
カメラ		コンパクトデジカメ	○	スマホでもいいのですが、さっと出してすぐしまえるので絶対あるといい
カメラ		コンデジ予備電池	△	予備に
カメラ		コンデジ充電器	△	必ず電源電圧を確認「100～240V.50/60Hz」がベスト
カメラ		防水デジカメ	△	マリン系には必須。スマホを水につけると心配な人にも
カメラ		防水デジカメ予備電池	△	予備に
カメラ		防水デジカメ充電器	△	必ず電源電圧を確認「100～240V.50/60Hz」がベスト
カメラ		アクションカム	△	GoProなど
カメラ		アクションカム用ハウジング	△	GoProならば本体でも防水だが、ダイビングの際はあったほうが良い。
カメラ		アクションカム予備電池	△	予備に（対応していれば・・・だが）
カメラ		アクションカム充電器	△	必ず電源電圧を確認「100～240V.50/60Hz」がベスト
カメラ		アクションカム自在棒	△	必要ならば。ジンバルまでついていると最高
カメラ		360度カメラ	△	THETA、Insta360など。加えて自立する一脚があれば自分が映り込まない。
カメラ		ドローン	△	DJI Mavic AIRなど。渡航前に現地の飛行規制を確認して。
撮影機材		メモリーカード	◎	容量の大きなものを複数枚。動画用に高速なものを
撮影機材		メモリーカードリーダー	△	必要な場合は
撮影機材		外付けHDD	△	普通の人には不要。自分のように超大量に写真・ビデオをとる人はPCとセットで必須
撮影機材		USBケーブル	△	本体からデータを読み取る場合に必要な場合も
撮影機材		日本の三つ口タップ	○	変換アダプターが一つしかない場合に、多数同時に充電したいときに必須
撮影機材		三脚	△	必要ならば。小型軽量なものを。
撮影機材		自撮り棒	△	必要ならば（使いたい場所で許可されているか確かめて）
空港まで		空港までの交通機関の確保	◎	列車やバスの予約。車なら駐車場の予約。その予約ページの印刷など
空港まで		前泊・後泊のホテルの確保	◎	混み合う時期は早めに予約。空港までの送迎バスの乗り場と時刻も調べておけばパーフェクト
空港まで		手荷物の空港配送	△	事前に空港に送る場合は早めに
家を出る前		生ごみの処理	◎	計画的に
家を出る前		冷蔵庫の管理	◎	渡航中に賞味期限が過ぎる食品がないように
家を出る前		新聞を止めておく	○	新聞を取っている場合は渡航期間だけ停止をお願いする
家を出る前		電気、アラーム類の確認	◎	目覚ましや各種タイマーのOFFを確認。コンセントはできるだけ抜く。
家を出る前		水回り	◎	しっかり閉まっているか確認。ボイラーもOFF。冬季は凍結防止の対応も。
家を出る前		ガスの元栓	◎	ガスを使っている場合は確実に元栓を閉める
家を出る前		ペット対応	△	ペットホテル、世話してくれる人の手配など
家を出る前		観葉植物の世話	△	水の管理や置き場の確認
家を出る前		家の戸締り	◎	いつもより念入りに。長期の留守モードに
家を出る前		家の外回り確認	○	台風などの強風や、盗難に備えてぐるりと一周してみる
家を出る前		地震対応	○	地震が来たら確実に落下するものだけでも下に置いておく
家を出る前		家族へ連絡	◎	日程、連絡先を知らせておく。保険の受取人としても。
家を出る前		外務省サイト「たびレジ」登録	○	渡航先の安全情報を教えてくれるサイト。念のために一度目をとっておくとよい
乳幼児		おむつ	◎	必要量を考えて
乳幼児		ミルク・離乳食	◎	いろいろな状況を計算して・・・
乳幼児		マグマグボトル	◎	日本以上に重宝します
乳幼児		おしりふき	◎	なんでも便利に使いますよね
乳幼児		スタイ	◎	複数枚
乳幼児		フォークとスプーン	◎	洗いやすく携帯しやすいものを
乳幼児		おんぶひも	○	必要に応じて
乳幼児		ベビーカー	△	軽量、汚れてもいいものを
乳幼児		絵本	◎	読み応えのあるものを

海外個人旅行持ち物リスト  of baggage contents

分類	チェック欄	項目	主観的重要度	コメント
乳幼児		おもちゃ	○	どうしても必要なものを
乳幼児		着替え	◎	大量に・・・
乳幼児		薬	◎	Drに話して何種類かもらってくるとベスト
幼児		着替え	◎	計算をして・・・
幼児		食事用品	◎	必要に応じて
幼児		絵本	○	すごく大切です
幼児		紙とペン	○	お絵描き用。塗り絵、迷路などもいいですね。
幼児		薬	◎	万が一のために。解熱剤、酔い止めなども。
幼児		おやつ	○	やっぱり欲しいです
幼児		ブランケット	○	急なお昼寝用に。大きなタオルでも可。LCC機内で売っているものでも。
幼児		エチケット袋	○	紙袋の中にレジ袋を入れればOK。飛行機内にはあるので不要
ドライブ		国際免許証	◎	有効期限が1年なので注意
ドライブ		日本の免許証	◎	国際免許証だけでなく、セットで提示を求められる場合も。
ドライブ		ドライブマップ	○	もし事前に手に入れれば。都市の位置関係や距離感がつかめます
ドライブ		レンタカー契約書	◎	ネット予約した紙を印刷して
ドライブ		レンタカー会員証	△	Heartz No1カードなど
ドライブ		スマホ、タブレット+モバイルルーター	○	事前にGoogle mapなどをルートを確認
ドライブ		DC12V-USBアダプター	△	スマホの充電ケーブルも確認
ドライブ		ポータブルカーナビ	△	スマホが使えればスマホのほうが有能かも
ドライブ		音楽データ (CD, USB, SD)	△	最近SDとUSBの車も。念のためCDもあるといいかも。
ドライブ		音楽再生機器+ケーブル	△	音楽再生用に。スマホをナビで使ってしまうと音楽が聴きにくい。余裕があればiPodなど
ドライブ		液体ワイパー	△	レンタカーはワイパーがだめな場合も多い。降雨の確率が高ければ少量密封して持参
ドライブ		ドライブレコーダー	△	自分は事故の記録と言うより、走った道の記録をしたいので。GPS対応だと尚良い
ドライブ		タオル	△	色々拭くため、汚れ防止のため自分は必ず1枚持参します
ドライブ		DC12V 3連ソケット類	△	車内で同時に使う機器分のソケットを用意。USB出力複数があると尚良い

あくまでも筆者個人用の持ち物リストです。個人旅行が前提ですので、ツアーに参加される方には不要なものばかりです。特に子どもを連れて行かなかったり、車を運転しない方には全く不要な内容ばかり。また撮影機材が異様に多く常識の範囲を超えていることは十分承知しています。また自分はタバコ、アルコール、ギャンブル、携帯ゲームなどを全くしない人なのでその関係のものは全然わからず含まれていません。あくまでも参考として取捨選択してください。また、スマホについても注意が必要です。確かにスマホは何でもできるのですが、仮にそれを「盗まれたり」「紛失したり」「故障したり」した場合の対処も必要です。実際問題として南米はかなりの確率でスマホは狙われます。すべての持ち物に対し、「もしこれがなくなっても、こうすれば大丈夫」というアイデアを考えておくことはとても大切です。