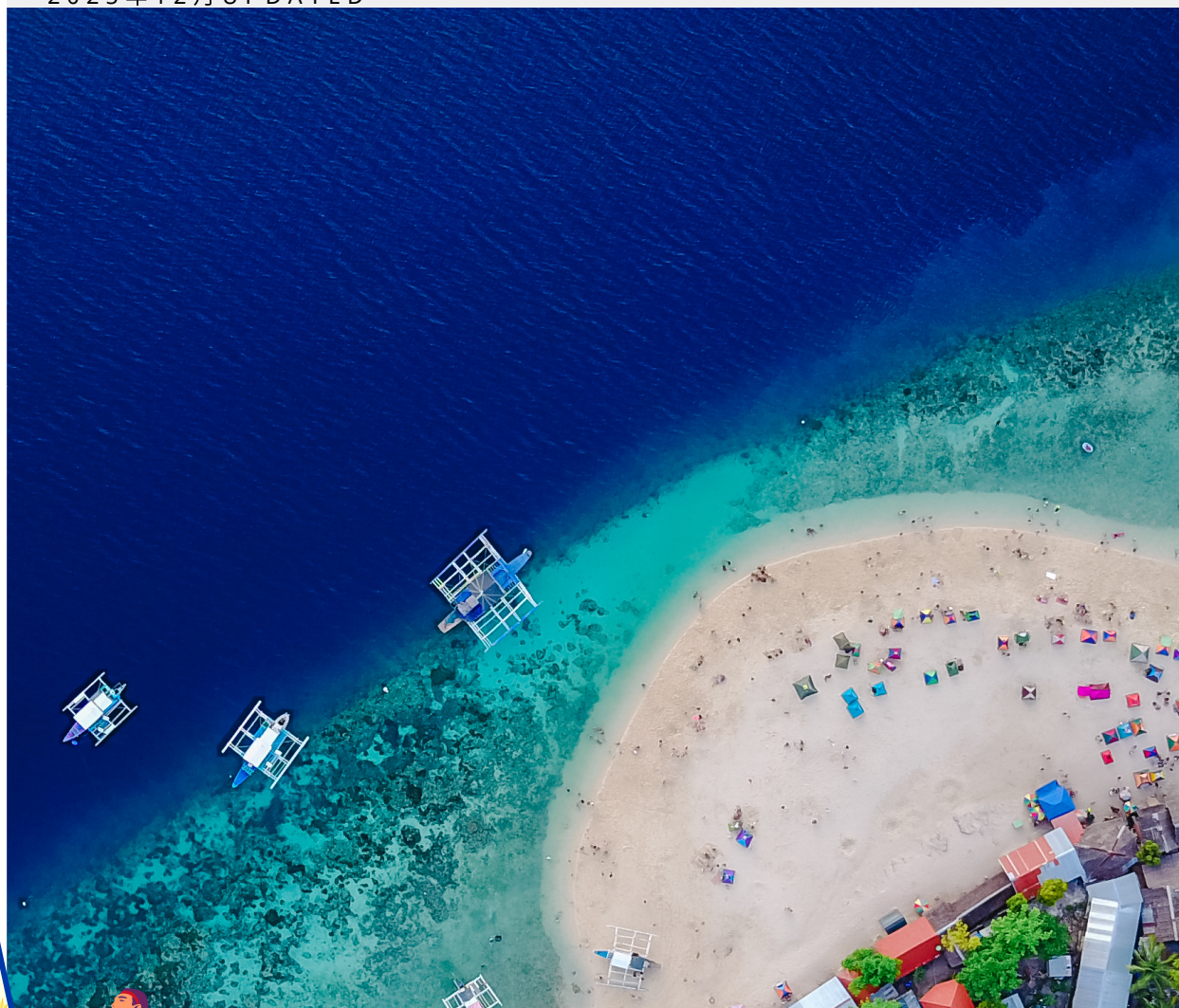


フィリピンセブ島 渡航ガイドブック GUIDEBOOK

2025年12月UPDATED



フィリピン留学渡航準備のためのガイドブックです。



目次

- P3. エントランステストの案内
- P4. 渡航準備 1
- P5. 渡航準備 2
- P6. 渡航準備～渡航
- P7. 入国について
- P8. 国際線でセブに到着の方（ピックアップ）
- P9. 国内線でセブに到着の方（ピックアップ）
- P10. 初日の流れ
- P11. 学校生活&卒業週の案内
- P12. 授業ルール
- P13. 学生寮ルール（寮に関する規約）
- P14. 現地で必要になる費用
- P15. 禁止事項
- P16. 持ち物リスト 1～3
- P19. 祝日予定表
- P21. 現地生活のアドバイス
- P25. 治安について
- P26. 緊急連絡先&SNS情報

エントランステストのご案内

エントランステストの受験方法

渡航2週間前までにエントランステストをオンラインで受験してください。*15歳以上対象

*受験ができなかった場合は、現地にて受験頂きますが、クラス開始が遅れる場合があります。

*テスト受験後、マイページよりオンラインレッスンを受講できます。

<マイページログイン>

<https://member.class-live.com/login>

- ・ログインID：お申し込み時にご登録いただいたメールアドレス
- ・初期パスワード：glc2026（2025年内にお申し込みいただいた方 パスワード：glc2025）

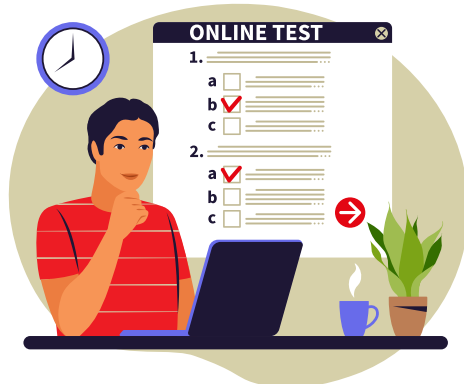
受験方法

- ① マイページにログインすると自動的に[Grammar & Reading]のテストが表示されます。回答後、送信ボタンを押してください。
- ② 次に[Listening]テストが表示されますので、回答後、送信ボタンを押してください。
- ③ Dashboardをクリックし、[AI Speaking]のタブをクリック、第一回のみ受験してください。

*Google Chrome 推奨、iPhone, iPad の場合はSafari 推奨

個人差がございますが、1時間前後で終了します。
英語レベル確認テストですので、辞書等は利用せずに実施してください。
また、正確なレベルを測るため、わからない問題にはわからないと回答してください。

- ④ テストの受験が完了しましたら、渡航前オンラインレッスンを受講できますのでマニュアルに従って予約・受講をお願いいたします。



<接続トラブル等が起こった場合>

マイページ右下にございますチャットサポート、ピンクのアイコンより日本語でご連絡ください。

その際、ログインID（メールアドレス）をお知らせください。

チャット受付時間は日本時間09:00~23:00です。

原則1営業日以内にご返信いたしますが、混み合っている場合は返信にお時間を要する場合がございます。

フィリピン入国時に必要なもの

① 日本への帰国チケット

- ・フライト日時やフライトナンバーが記載されたEチケット（英文併記があること）

*30日を超える5週間以上の留学の場合は、30日以内に帰国・出国を証明する復路便の有無を利用予定の航空会社等へお問い合わせ下さい

ビザなしでの滞在は30日間認められていますが、現地で31日間以上の滞在に延長できるため一度ビザなしで入国し、学校主導で31日以上滞延を申請します。航空会社によっては現地延長申請を把握しておらず、チェックイン時に30日以内に帰国する復路便チケットを求める場合があります、この場合は航空会社の条件に従うことになるのでその場での追加購入を避けるためにも事前にご利用予定の航空会社へ必ずご確認ください。

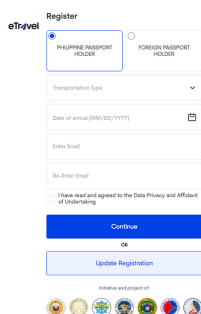


② パスポート

- ・滞在日数+6ヶ月以上の残存期間のあるパスポート



③ 「eTravel」への登録 <https://etravel.gov.ph/>



・フィリピンへ入国する際に登録が必要なeTravel（イートラベル）とは、フィリピン検疫局に対して健康状態の報告及び入国者情報を事前登録するフォームになります。

・フィリピン到着日の72時間前以降（24時間前まで）に登録してください。（それ以上早くに登録したものは無効になります）

・フォームの送信には「航空券情報」「パスポート情報」「滞在先情報」が必要です。すべて手元に揃えから登録してください。

・パソコンやスマホなどからアクセスして送信が可能です。

登録完了後に表示される QR コードを必ずスマホに保存して下さい。また印刷も準備しておきましょう。

フィリピン到着時&税関申告の際に提示が必要となりますが、空港チェックイン時にもeTravel登録について確認がございますので、提示できるよう準備してください。

④ 搭乗時に発行される航空券の半券

・こちらは入国時に確認される場合があります。捨てないで必ずパスポートと一緒に保管してください。フライトナンバーや席番を確認されます。

◆17歳以下の単独渡航者

学校が発行する「Authorization Letter（委任状）」を記入・署名し、署名した保護者のパスポートコピーとあわせて持参する必要があります。

◆15歳未満の単独渡航者

フィリピン国籍以外の15歳未満のお子様は戸籍上で両親となる保護者どちらかの同伴なしで入国する際は、必ず渡航前にWEG（Waiver of Exclusion Ground）の認証手続きを行ってください。

日本帰国時に必要なもの

① Visit Japanの登録

<https://vjw-lp.digital.go.jp/ja/>

- ・ 帰国時の税関申告をオンライン登録可能です。予め個人ページを作成し必要情報を登録しておきましょう。
- ・ 登録したメールアドレス、パスワードは控えておきましょう。

② 帰国時のEチケット

- ・ Eチケットは紛失しないようコピーの準備や、データでの保管など工夫しておきましょう。

③ パスポート

- ・ パスポートは滞在期間中、紛失しないよう語学学校の金庫にて保管させていただきます。

帰国前の注意事項について

- ・ 搭乗予定のフライトに変更がないか事前に確認しましょう
- * 時刻や場合によっては出発日に変更されていることもあるので必ずご確認ください
- ・ 余裕を持って空港に到着しましょう
- * 道が混雑することもあるので出発時刻の3時間前を目安に空港で待機して下さい

◆15歳以下で単独渡航を予定されている方へ

利用される航空会社によっては、帰国時の搭乗に際しセブ空港での付添人を求められることがあります

- * 利用予定の航空会社へ必ず付添人（保護者/GLCスタッフ）が必要かどうか事前にご確認下さい
- * 必要であれば別途費用をお支払いいただき当校スタッフが対応いたします
（付添人としてのID提示、離陸までの空港待機を担当します）



渡航準備

① 各持参物のチェック

・パスポート（有効期限要チェック！）、航空券、現金、保険証書、日用品など、忘れ物がないかご確認下さい。（お持物に関しては後ページの持ち物欄をご参照ください。）

② 滞在ビザについて

・日本、韓国籍の方へはフィリピン入国と同時に無料で30日間の滞在許可が下ります。留学期間はこの許可を滞在期間に合わせて延長をする形で滞在します。30日間の滞在許可の条件は以下のようになりますので、ご渡航前に必ず確認をしてください。

滞在許可（30日）の条件

- ① パスポートの残存期間が、滞日数＋半年（6ヶ月）以上残っている。
- ② 往復航空券、30日以上（5週間以上）の留学生は滞在30日以内にフィリピンを出国するチケットも持っている。

渡航

出発空港への集合について

国際線は原則、離陸時間3時間前にはチェックインを済ませるように向かいましょう。時間に余裕を持って空港へ向かいましょう。また、機内には100mlを超える液体、スプレー缶、刃物などは持ち込めませんので、預入れ荷物に入れましょう。

液体物の機内持ち込みには制限があります。

国際線ご利用の際、100ミリリットル（100グラム）を超える液体物は、航空機内への持ち込みが禁止されています。ただし、下記の場合は持ち込み可能です。※100ml（g）＝3.4オンス

無料預け荷物サイズ

総外寸での3辺の合計

$$A + B + C = 158\text{cm 以内}$$

※総外寸とはスーツケースの突起部分（キャスターやハンドル等）を含んだ全体のサイズ。

※サイズの規定は航空会社や搭乗クラスによって違います。詳しくはご利用の航空会社公式HPなどでご確認ください。



入国手続き

① e-Travel の準備

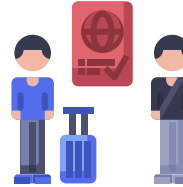
飛行機を降りると、係員の指示通りにImmigration

「Passport Control（パスポートコントロール）」に向かいます。

入国審査を終えて荷物を受け取った後、空港から出る直前に「eTravel」

を確認するチェックポイントがありますので、

「eTravel のQRコード」を用意しましょう。



② 入国審査

① パスポートをご用意ください。

* 帰国チケットをすぐ出せるようご用意下さい。

* 念のために、30日以内のリターンチケットをすぐ出せるようご用意下さい。（30日以上滞在する留学生対象）

② 通常は何も聞かれませんが、万が一、渡航目的について質問をされましたら「Study English in Global Language Cebu」とお答えください。また、稀ではありますが、SSP関連の質問をされた場合は、語学学校到着後に語学学校を通して取得する旨をお知らせください。

③ 送付させて頂いている「入学許可書（Letter of Acceptance）」の提示を要求された場合は、速やかにご提示ください。また審査官によっては「学生なのになぜ学生ビザがないのか。」などと質問をしてくる場合もございます。その際は「Global Language Cebu will handle it after the arrival」とお知らせください。

③ 荷物の受け取り

入国審査を終えたら、次は荷物の受け取りです。指定されたナンバーレーンにて出発時にお預けになられたお荷物をお引き受けください。その際、荷物の受け取り間違いがないように必ずご確認ください。

マニラ乗り継ぎは他国に比べて、非常に煩雑です。

預け入れ荷物はセブまでのタグをつけていますが、マニラにて荷物のトランジットを行います。

自身の荷物をレーンから取り出し、空港職員へトランジット荷物として引き渡します。

* マニラ空港でターミナル移動がある場合は、

シャトルバスまたはタクシーを利用して速やかにターミナルを移動しましょう

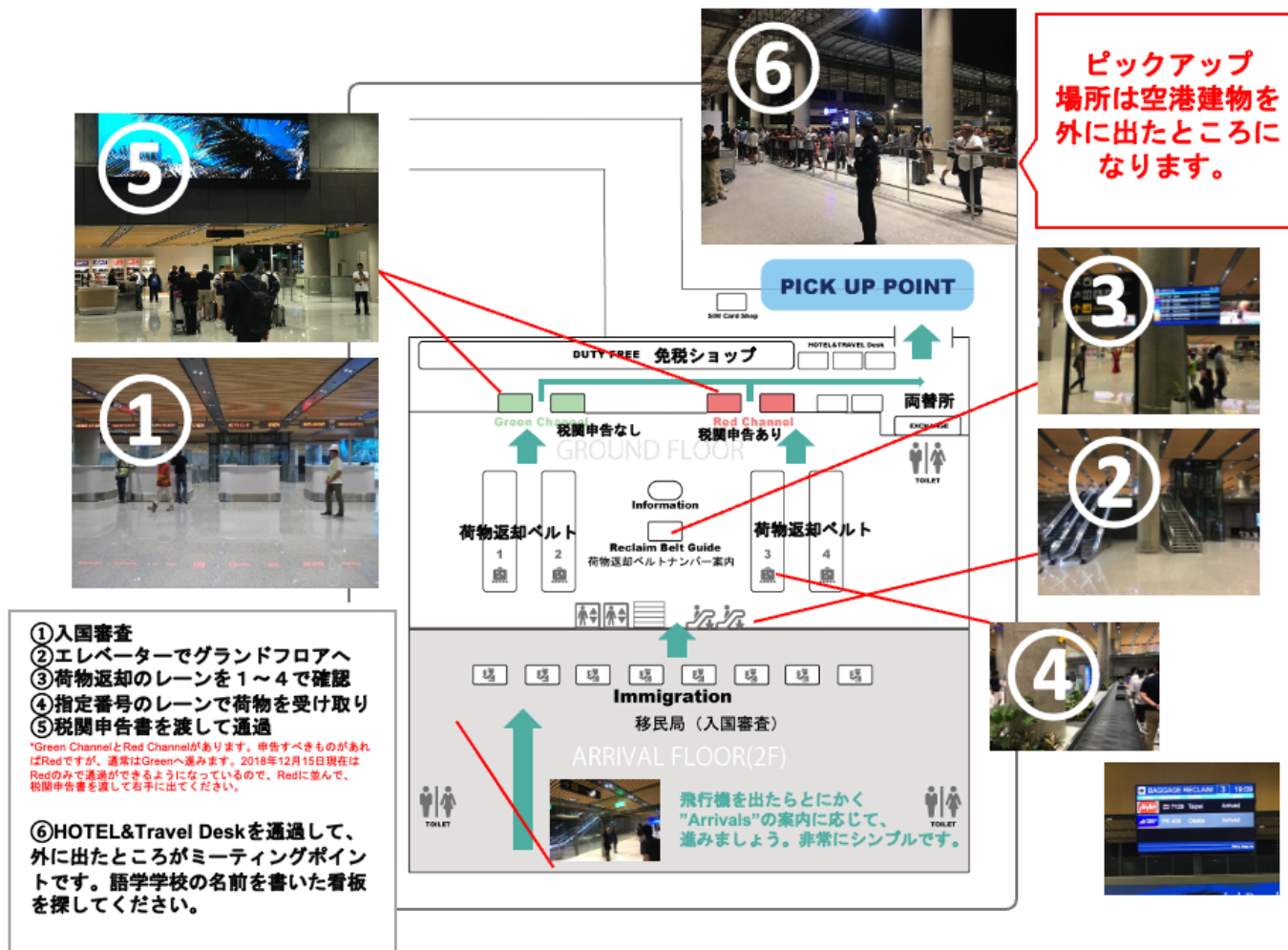
④ 税関申告

空港から出る前に「eTravel」を確認するチェックポイントがありますので、「eTravel のQRコード」を用意しましょう。

*** 入学日（月曜日）には、オリエンテーションの一環として、市内のショッピングモールの両替所を案内しております。空港到着ターミナル内の両替所（税関審査通過後）では、多くのお金を両替する必要はありません。**

国際線でセブに到着の方

ピックアップ (現地スタッフと合流)



1. 荷物を受け取り、建物を出たところにてお待ちしております。

*ここから30分ほど車で移動になるので、お手洗いを済ませておきましょう！

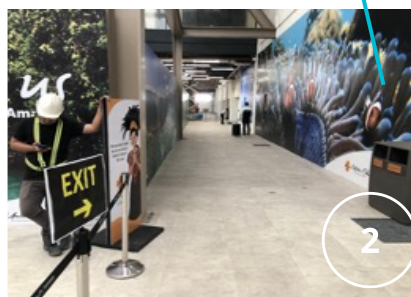
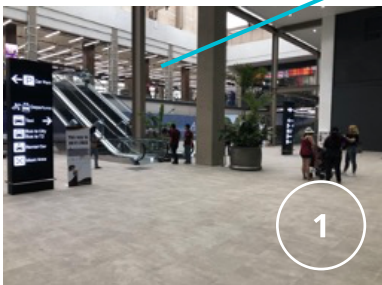
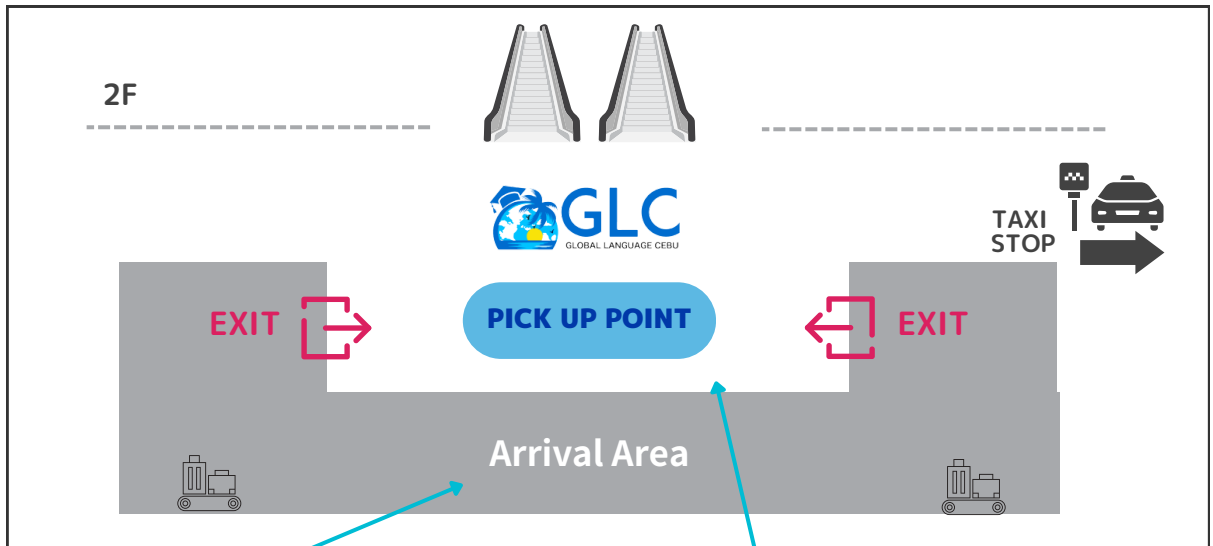
※お迎えのスタッフは飛行機の到着時刻に合わせて空港へ向かいますので、飛行機が予定よりも早く着いた場合でスタッフが見つからない場合はしばらくその場を動かずお待ちください。
また現地の交通事情等によりスタッフの到着が若干遅れる事もありますが、その際にもそのままお待ち下さい。
スタッフがいらない、待っても誰も来ないという時には、ピックアップスタッフもしくは緊急連絡先までご連絡下さい。



国内線でセブに到着の方

ピックアップ (現地スタッフと合流)

合流場所は国際線と国内線は異なります。建物を出て、下記の通りに進んでください。
フライトによっては大変混雑しますので、「GLOBAL LANGUAGE CEBU」の看板を持った当校スタッフをお探してください。奥のタクシー乗り場まで行かないようお願いいたします。



1. 荷物を受け取り、外に出てください。
2. 出口を出てすぐの場所で左のようにスタッフがお待ちしております。

*ここから30分ほど車で移動になるので、お手洗いを済ませておきましょう！

※お迎えのスタッフは飛行機の到着時刻に合わせて空港へ向かいますので、飛行機が予定よりも早く着いた場合でスタッフが見つからない場合はしばらくその場を動かずお待ちください。
また現地の交通事情等によりスタッフの到着が若干遅れる事もありますが、その際にもそのままお待ち下さい。
スタッフがいらない、待っても誰も来ないという時には、ピックアップスタッフもしくは緊急連絡先までご連絡下さい。

到着日の流れ

セブマクタン空港までGLOBAL LANGUAGE CEBU（以下GLC）のピックアップ担当スタッフが迎えに上がります。空港から語学学校までは学校車両を利用して、同時時間帯到着の他の入学生と一緒に移動します。空港から語学学校までは、多少渋滞がある場合もございますが、おおよそ30分ほどで到着します。

学校到着後、GLCスタッフが簡単なご案内を行なった後、お部屋(学生寮)までご案内いたします。その後はフリータイムとなります。

*到着時間帯によっては、直接学生寮へご案内する場合がございます。



入学日の流れ

時間帯/内容	実施予定プラン
午前	オリエンテーション / 各種書類記入及びオンライン登録 / 学校規約やルールの説明 / 施設案内 / 英語レッスン一部開始
午後	一部英語レッスン ショッピングモール（ショッピング）へ両替のご案内
夜間	学内にて自由時間

エントランステスト未受験の場合は、午後に受験頂きます。月曜日の授業提供はできません。（月曜日が祝日の場合には、翌日火曜日にスタートとなります。）

学内での検温

学内では、必要に応じて検温が実施されます。

37.5以上となった場合、レッスン提供を致しかねますので、予めご了承ください。

マスクの着用

GLCでは授業中のマスク着用を各お客様個人の判断とさせていただきます。

学校生活 & 卒業週について



1日のスケジュール

時間	スケジュール
8:00 - 8:50	1st Period
9:00 - 9:50	2nd Period
10:00 - 10:50	3rd Period
11:00 - 11:50	4th Period
12:00 - 12:50	5th Period
13:00 - 13:50	6th Period
14:00 - 14:50	7th Period
15:00 - 15:50	8th Period
16:00 - 16:50	9th Period
17:00 - 17:50	10th Period
18:00 - 18:50	11th Period
19:00 - 19:50	12th Period

*コースと選択する授業によって、個別にスケジュールは異なります。予めご了承ください。

卒業週の流れ

最終金曜日
*祝日の場合は祝前日

チェックアウト手続き、
デポジット返却、
パスポート受け取り

修了式
*金曜日 17:00予定

1分前後のスピーチを通して
学習の成果を
披露しましょう。

土曜日午前

退寮後、空港へ移動
帰国



*現地都合などでスケジュールが変更される場合があります。
その際は、各生徒に通知を行いますので、予めご留意ください。

*原則、入寮は日曜日/退寮は土曜日12:00となります。ただし、フライトの関係等で前泊・延泊
をご希望の方は、延泊費をお支払い頂くことにより前延泊が可能です。

*寮の空き状況によっては前延泊が不可の場合もございます。

*前延泊費（1泊1人あたり）

学生寮1人部屋：3,000ペソ、学生寮2人部屋：2,550ペソ、学生寮3人部屋：2,300ペソ、学生寮4人部屋：2,000ペソ

授業規定

—コース変更— グループレッスンは同じレベルでレッスンが組まれていても、入学当初は難しく感じる場合があります。授業の進行に慣れてくると解決するのでご安心下さい。

・滞在中にコースを変更することも可能です。希望の場合はオフィスまでご相談の上、案内にしたがって手続きをお願いいたします。アップグレードの場合は追加料金（既存コースと新規コースの差額）のお支払いが必要です。ダウングレードの場合は差額の返金はありませんのでご注意ください。コース変更は変更希望の前週水曜日16:00PMまでに申請とお支払いが確認された時点で、翌週の月曜日から新しいコースで受講が可能です。

—講師変更—

・担当講師の変更希望の場合は、変更を希望する週の前週水曜日8:00AM-火曜日16:00PMの指定時間内にオンラインで申請を出して下さい。変更は申請日以降の水曜日にコンサルテーションを通して決定されます。コンサルテーションの時間はマイページのお知らせに記載されますので、各自把握して参加してください。変更は翌週の月曜日より適用されます。変更は妥当な理由だと認められる場合に可能です。理由によっては変更が認められない場合もございます。

—プログレステスト—

・プログレステストは入学した週から4週毎にオンラインで受験します。プログレステストの該当週の火曜日0:00～木曜日23:59の間に受験してください。テストの指定期間内に受験していない場合は、次の4週間はプログレステストを受けられませんのでご注意ください。

*ただし、1～2週間滞在の場合は、プログレステストはございません。

—ファイナルテスト—

・ファイナルテストは3週間以上登録の方から受験可能です。卒業週の火曜日～木曜日にファイナルテストを受けてください。期間内に自身の過失でテストが受けられなかった場合の再受験は行われません。

—欠席—

・体調不良等の止むを得ない理由で授業を欠席する場合は、授業前にオンライン欠席届を送信してください。

—祝日—

・当校の開講スケジュールはフィリピンの公式祝祭日カレンダーに原則準じ、祝祭日には授業は提供されず、それに対する補講は原則行いません。但し、学校カレンダーに準じて補講が行われることもあり、補講は通常授業やスペシャルグループクラス等になります。詳しくはP20のカレンダーをご参照ください。

—リスニング授業について—

・授業でヘッドフォンやイヤフォンを利用することがあります。当校では貸し出しは行っておりませんので、ご自身で持参されるか現地でご購入ください。

当校では学生の皆様に安心安全な生活と、適切な学習環境を提供するために
各種規定を設けております。快適な学校生活をお送り頂くためにも、
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



寮規定

・洗濯、部屋の掃除

洗濯日は週に2回実施。通常は2～3日ほどで返却いたします。

*週あたり9KGまでとなりますので、予めご了承ください。

清掃は週1回実施。ベッドシーツ、枕カバーの交換は週1回行われます。

ゴミの回収は基本的に毎日実施。

寮設備：ベッド、デスク、クローゼット（鍵付き）、シャワー、トイレ、冷蔵庫、WI-FI、電気ケトル ETC..

・食事時間

曜日	朝食	昼食	夕食
月曜～金曜	7:00-9:00	11:00-13:30	17:30-19:30
土日祝	8:00-9:00	12:00-13:00	18:00-19:00

*現地都合で時間等が予告なく変更される場合がございます。

・門限について

曜日	門限内容
終日	推奨23:00

- ・鍵やお部屋の施設の紛失、破壊等の場合には弁償費用を負担して頂きます。
- ・校内での個人所有物の盗難や紛失、破損について当校では一切責任を持ちません。
- ・貴重品は個人で管理をして下さい。
- ・酒類の持ち込み、飲酒は厳禁です。
- ・喫煙は決められた場所でのみ可能です（室内禁煙）。
- ・週末旅行等で外泊をされる場合は届け出が必要です。

18歳未満の方

18歳未満（高校生含）の方の単独、または18歳未満（高校生含）の方のみのグループでの外出及び外泊は認められておりません。

- ・平日（月～金）は一切外出禁止です。
- ・土日、祝日、祝前日に関しては、成人の方が同伴であれば、ご本人及び同伴者の同意書、外出許可書を提出した上で外出可能です。ただし、門限は20時までとなります。
- ・親御様から「未成年者の平日及び週末外出許可に関する同意書」の提出がある場合は、成人学生同様の扱いでの外出が可能です。
- ・18歳未満の方の外泊は一切認められておりません（親子留学を除く）。

現地で必要になる費用

- ・現金ペソ払い、またはクレジットカード（手数料5%あり）でもお支払い可能です。
- ・到着後スタッフの案内で両替所に向かいますので、日本円をご用意頂きペソに両替後お支払い頂けます。



項目	期間		金額
SSP (特別就学許可証)	6ヶ月有効 *語学学校で学習するために移民局から発行される許可証です。観光ビザで滞在される方でも必ず取得が必要となります。		8,000ペソ
SSP E-CARD	全学生対象（SSP申請時に同時申請）		4,500ペソ
学生寮保証金	1回 *損害や未払い等がなければ退寮時に返金致します。		3,000ペソ or US\$60
ACR-I Card (外国人登録証)	1年間有効 *59日（9週）以上滞在の方のみ。		4,000ペソ
教材費	ESL	1-8週間	3,000ペソ
		9-16週間	5,000ペソ
		17-24週間	7,000ペソ *24w以降 1,000ペソ/4w
	IELTS/TOEIC/Business	1-4週間	5,000ペソ
		5-12週間	7,500ペソ
		13-24週間	10,000ペソ
		25-48週間	15,000ペソ
電気・水道代	1週間毎 *お支払いは4週毎、または卒業時となります。		500ペソ+使用料（使用分確認可）
管理費	1週間		3,000ペソ
	2週間		4,000ペソ
	3週間		5,000ペソ
	以降4週間毎		6,000ペソ
VISA延長費用	5~8週間		4,670ペソ
	~12週間		10,410ペソ
	~16週間		14,380ペソ
	~20週間		18,350ペソ
	~24週間		22,320ペソ

*現地費用は、電気・水道代を除き、全期間分をはじめにお支払い頂きます。
*上記費用は予告なしに変更される事もございます。予めご了承くださいませ。

禁止事項

いかなる年齢の学生様でも在学中は当校の学生とさせて頂き、当校の規則に準じて頂きます。違反時には罰則が与えられ、場合によっては退寮となりますのでご注意ください。18歳未満の方は20歳以上の成年者が帯同しない限り、学校外に外出することはできません。

—警告対象—

- 無断欠席、無断遅刻
- 無断外泊
- 喫煙場所以外での喫煙
- 酒類の校内への持ち込み及び飲酒
- 学校関係者に対する暴言・暴力・名誉毀損（状況に応じて退寮処分）
- 本校施設内における破壊行為ならびに本校に対する名誉棄損行為（状況に応じて退寮処分）
- 学業妨害、騒音行為
- 旅行計画書・門限違反中の外出計画書の未提出（状況に応じて退寮処分）
- 本校の秩序を著しく乱す行為（状況に応じて退寮処分）

—即退寮対象—

- 無断外泊発覚後、24時間以内に連絡がつかない場合
- 本校施設内に本校関係者・本校学生以外の人物を許可無しに招き入れた場合
- カジノ及び風俗店への出入り
- スタッフと学生間の交際
- 講師や生徒に対する暴言・暴力・セクハラ行為
- 異性間の部屋の出入り（状況に応じては退寮処分）※夫婦は含まれません

退寮処分となった場合、残りの期間に関わらず返金、補償は一切ございません。

持ち物リスト1



チェック	項目	概要
☐	パスポート	滞在日数+6ヶ月以上の残存期間のあるパスポートをご持参ください。 また、紛失に備えて、 コピーも必ず用意 してください。
☐	航空券 Eチケット	フィリピン出国のチケットがないと日本を出国できませんので、必ず日本ーフィリピンの 往復チケット、もしくは第3国への出国チケットをご用意ください。 *30日を超える5週間以上の留学の場合は、30日以内に帰国・出国を証明する復路便の有 無を利用予定の航空会社等へお問い合わせ下さい
☐	海外旅行・留学保険	コロナ治療が補償される海外旅行保険への加入を推奨します。
☐	eTravelの登録	『eTravel』へ登録時に発行されるQRコードを取得・端末に保存
☐	Authorization Letter	17歳以下の単独渡航者は、条件に従い渡航書類を用意し、学校が発行する 『Authorization Letter(委任状)』を記入・署名し持参する必要があります。 *記入・署名する親御様のパスポートコピーも持参必須 *15歳未満の単独渡航は事前WEG申請必須
☐	現金・お小遣い	目安：2万円～4万円/1ヶ月 ※お小遣いは個人によって違います。 日本国内ではフィリピンペソの外貨交換を行っている銀行はあまり多くありません。 フィリピン到着後に空港内の銀行か両替所で円からペソに両替していただくのが一般的で す。両替はフィリピン銀行か公認の両替所でのみ許可されています。
☐	VISAデビットカード クレジットカード	現金を引き出すときに使用します。現地のATMで簡単に使うことができます。クレジッ トカードはVISAやMasterカードを、VISAデビットカードは様々な金融機関で取り扱いが あり、VISA加盟店で利用が可能です。またATMでの引き出しも可能。クレジットカード のように利用できて、預金口座から即時に引き落としされるタイプのもので、使い すぎの心配はありません。申請から受け取りまで2～4週間必要ですので、お早めにお手 続きください。 クレジットカードの場合は、キャッシング機能をご契約していないと現地で現金の引き出 しできませんので、ご契約内容を今一度ご確認ください。
☐	ノートパソコン タブレット スマホ *イヤホン or ヘッドホン	教材はデジタル教材となりますので必ずお持ちください。また、オンラインレッスンにな る可能性に備え、イヤホンやヘッドセットも必ずお持ちください。 ※お部屋内での使用量が多い場合、一定の通信制限を設けさせていただく場合がございます。 また、ビジネス英語やプレゼンテーション授業を受講されたい方は念のため、オフィ スのPower PointやGoogle スライド等が利用できるようにしておくことをお勧めしま す。スマホをお持ちの方は、SIMフリーであれば、現地でSIMを購入して通話、インター ネットの利用が可能です。（SIMロックの解除を日本で行っておいてください）
☐	常備薬・マスク 抗原検査キット	日本でよく飲んでいる薬や消化剤、下痢止め、風邪薬などは自分にあったものを持って行 かれることをお勧めします。フィリピンの医薬品はほぼアメリカからの輸入品ですので品 質には問題ありませんが、値段は日本と余り変わりませんし、人によっては強すぎる事も あるので、普段お使いのものがあればお持ちください。 マスクは多めにお持ちください。 また、現地ではコロナ検査については、医師の判断のみにより実施されます。抗原検査キ ット等で自己管理をお願い致します。

持ち物リスト 2



チェック	項目	概要
☐	衣服類	半袖シャツ5～6枚、長袖のジャケットや洋服もエアコンがよく効くので準備しましょう。長ズボン1～2枚、下着4～5セット、靴下(必須)、普段着用のジャージがあると便利。帽子(日差しが強いです)、運動靴、サンダルなど。 ジムをご利用予定の方は上履き(室内用シューズ)が必須です。また、運動着もあると便利です。 ハンガーも必要分ご持参ください。
☐	スキンケア	いつも使っているものを持っていきましょう。フィリピンでもいろいろな種類の化粧品がありますが本人の肌質に合う普段使っているものが良いと思います。 化粧水、乳液、クレンジングなどは普段使い慣れたものをお持ちください。現地では購入が困難です。女性は生理用品も日本から持参されることをお勧めいたします。
☐	筆記用具	日本製をお勧めします。 ボールペン、ノート等は現地でも購入ができますが、日本製に比べると非常に質が劣るため、日本からお持ちいただく事をおすすめいたします。
☐	水着・ゴーグル	学内のプールや、週末の外出の際に、プールや海に行くこともあるかと思います。 現地で購入できますが安くはないので、持参されると良いです。
☐	ふりかけ・お茶漬	フィリピンのお米は日本とは違って非常にばさばさしており、どうも馴染めない・・・という方が多いです。ふりかけやお茶漬は、これまでの学生意見により、非常に重宝されています。荷物にならない程度にお持ちになれば、現地で役に立つこと間違いなしです！ もちろん、緑茶やほうじ茶などもあまり現地では手に入りにくいので、ティーパックを持参されても良いかも。
☐	変圧器	電気製品は220Vであるため、使用される電化製品によっては変圧器が必要となります。 日本と同じ形状(Aタイプ)ですので、お持ちの電化製品のVボルト数をお確かめいただき、220V対応のものは使用できます。
☐	ドライヤー	学生寮に備え付けがあります。 ご自身でご用意される場合は、海外対応のドライヤーを持参いただく必要があります。 コンセントタイプ：Aタイプ / ボルト数：220V *ヘアアイロンは海外対応の場合でも発火の恐れがありますので、どうしても必要な場合はフィリピンでご購入ください。
☐	折りたたみ傘	フィリピンの傘は安くありますが、すぐに壊れます・・・。
☐	洗面道具	歯磨きセット/ せっけん(ボディソープ)/ シャンプー・リンス (ホテルに備え付けはありますが、持参をお勧めします)
☐	タオル	バスタオル2～3枚、またはフェイスタオル4～5枚、ハンドタオル4～5枚 (ホテル寮は備え付けもあります・持出禁止)
☐	非常食	好き嫌いの多い方、アレルギーをお持ちの皆様はカップラーメン等の非常食をお持ちください。現地に購入も可能ですが、いくつか持ってきておくとう便利です。 また、風邪をひいた際に食べれるカロリーメイトなどの食べ物やクッキーや粉末ジュース(ポカリスエット等)は必ずご持参ください。

持ち物リスト3



チェック	項目	概要
☐	衣服類	メガネやコンタクトレンズを使用している方は予備を持参ください。
☐	コップ・タンブラー	ウォーターディスペンサーが学校にございますが、コップやタンブラーなどは備え付けがございませんので、ご持参ください。 *学校にて配布されるペットボトルを使い回す行為は衛生上良くありませんので、使い回しに関しては行わないようお願いします。 *開封したペットボトルや汲んだお水も常温保管すると菌が繁殖する場合がありますので、時間のたった水を飲むことはお控えください。
☐	日焼け止め・虫除け	日頃お使いのものをご持参ください。
☐	サンダル	部屋用です。語学学校やアクティビティでは原則靴・シューズをお願いします。 *ジムの利用はルームシューズが別途必要になります *プールリゾートの場合はサンダルでも大丈夫ですが、アイランドホッピングではシューズタイプのサンダルをおススメします。

現地物価参考例

食料品	即席麺：15ペソ、スナック菓子：10ペソ、フルーツ：50ペソ
飲料水	ボトルウォーター：15ペソ、炭酸各種30ペソ、酒類：50ペソ
電化製品	ドライヤー：800ペソ、変圧器：100ペソ、携帯充電器：180ペソ
衣類	Tシャツ：300ペソ、下着：100ペソ、パンツ：200ペソ、バスタオル：300ペソ
日用品	トイレットペーパー1ロール:20ペソ、歯ブラシ：15ペソ、シャンプー：100ペソ 歯磨き粉：80ペソ、ボールペン：40ペソ、ノート：25ペソ マスク：50枚入り 100ペソ、持ち運び用アルコール消毒：50~100ペソ、 フェイスシールド：50~100ペソ
その他	爪切り：30ペソ、タンブラー：100ペソ

2026



School Calendar

JANUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARCH

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	4	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNE

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	

- **Pink Mark** : No Class
- **Green Mark** : Weekend activity
- **Yellow Mark** : Special group session

WEEKEND ACTIVITY



2026

01 January

Jan 10
City tour

Jan 24
Oslob & Sumilon

02 February

Feb 7
Island Hopping

Feb 21
Oslob & Water Fall

03 March

Mar 7
City tour

Mar 21
Oslob & Sumilon

04 April

Apr 11
Island Hopping

Apr 25
Oslob & Water Fall

05 May

May 9
City tour

May 23
Oslob & Sumilon

06 June

Jun 13
Island Hopping

Jun 27
Oslob & Water Fall

07 July

Jul 4
City tour

Jul 11
Oslob & Sumilon

Jul 18
Island Hopping

Jul 25
Study tour

08 August

Aug 1
Island Hopping

Aug 8
Oslob & Moalboal

Aug 15
City tour

Aug 22
Study tour

09 September

Sep 12
City tour

Sep 26
Oslob & Sumilon

12 December

Dec 5
Island Hopping

Dec 19
Oslob & Water Fall

Dec 23
Christmas Party

10 October

Oct 10
Island Hopping

Oct 24
Oslob & Water Fall

11 November

Nov 7
City tour

Nov 21
Oslob & Sumilon

STUDY AND ENJOY!

*アクティビティは予告なく変更されることもございます



現地生活でのアドバイス

■学校到着後

学校スタッフから学内の案内がありますので、わからないことはその場で質問してください。翌日からはオリエンテーション、授業とどんどん忙しくなっていきます。しっかり休んで翌日に備えましょう。授業が始まると、様々な国から来ている学生や日本の他校から来ている学生とも親しくなるチャンスがあるはず。せっかくの機会ですから、積極的にコミュニケーションを取ってみましょう。

但し異性の部屋に立ち入ることは固く禁じられています。発覚した場合、強制退学になる場合があります。

■洗濯サービス

洗濯サービスは、週2回提供されます。

共同で洗濯をされるので、色移りしやすい服、白のもの等はお気をつけください。

また**大事な服や下着などは、ご自身のお部屋でご自身で手洗い洗濯**するなど、破損等の被害を受けないように工夫をしてください。また週に9KGという条件がありますので、それを下回るランドリー量にてご利用ください。

■清掃サービス

清掃サービスが週1回提供されます。お部屋にヘルパーさんが鍵を開けて入って掃除します。

掃除されるからといって散らかしたままだと、清掃のヘルパーもたくさんのお部屋を掃除されるので、少しでも簡単に清掃できるよう協力しましょう。日ごろからご自身で清掃し清潔に保ちながら、次に滞在する学生の事も考えお部屋を綺麗に維持してください。

金品・パソコンなどめったにありませんが、盗難や故障等の可能性も十分に考えられます。

その際、そういった大事なものをしっかり管理していない学生にも責任があるという形になりかねません。

学校も責任を負いかねることになりますので、**大事なものは面倒ですが毎回スーツケースの中にしまって必ず鍵をかけるなどの対策を取る**ようお願いいたします。

特に現金などの貴重品については充分注意し、ご自身で管理をお願いします。

■食事提供サービス

学校の食事は原則、朝昼晩3食がございます。様々な国籍の学生が来ているため、日本人の口に合わない料理になる場合もあります。予め日本からカップラーメンやインスタント食品などを持参し、食事対策をするようにしておいてください。**カップラーメン等はお部屋のケトルなどを利用して食べることができます。**

日本からレトルト食品やインスタントヌードルをいくつか持って行くと良いでしょう。たまに全く食べない学生もいますが、日ごろの勉強のストレスも重なって、大きく体調を崩す方もいらっしゃいます。**健康管理も自身で気をつけて、コントロールしていきましょう。**

■薬について

日本で日ごろ使用されている常備薬等ございましたら、滞在日程分に十分足りる量を買って渡航ください。現地の薬は大概がアメリカのもので、日本の禁止薬等も使用されているケースがあります。

決してそれが悪いわけではありませんが、怖いのはアレルギーや副作用です。

もし現地で体調を崩されて日本からの常備薬ではどうしようもない場合は、**必ず学校スタッフに申し出て病院へ行きましょう。**学校では現地でいちばん大きい病院を紹介してくれます。



現地生活でのアドバイス

■コンタクト

コンタクト洗浄液は現地のショッピングモールで購入可能ですが、必ず日本から持って行きましょう。約300ペソ（約800円くらい）です。コンタクトレンズも売っていますが、日本で愛用されているメーカーは手に入りやすく、使い捨てレンズも1ヶ月間タイプが多く、2週間、1日タイプはほとんどありません。

■生理用品

ナプキンも現地でも購入可能ですが、やはり日本製品には劣ります。使い慣れているものがあれば、そちらを持っていけるほうが良いかもしれません。タンポンに関してはほとんどフィリピンでは購入が不可能です。日本から持っていけるようにしてください。

■フィリピンのお手洗い事情

フィリピンの水圧が非常に低いもので、水洗ではありますがペーパーが詰まりやすいのでご注意ください。基本的にはトイレットペーパーは流さず、置いてあるゴミ箱に捨てるようにしてください。

■トイレットペーパー

日本からあらかじめ1ロール程ご持参ください。

■フィリピンのシャワー事情

フィリピンのシャワーは、電気で暖めるタイプのものですが、決して日本のように暖まりが早く、温度調整が簡単にできるようなものではありませんのでご了承ください。但し支障のない程度にはしっかりお湯も出ますのでご安心ください。お湯が出ない場合は、少し時間を置いてから試してみてください。

■フィリピンの電気事情

フィリピンではよくあることで、1日に数回停電も起こることがあります。非常の自己発電が一定時間可能なので、停電の際は焦らず待機してください。動き回ると怪我のもとです。

■フィリピンのインターネット事情

インターネットは学内Wi-Fiが利用可能です。4週間当たり10GBの通信容量が無料で利用できる範囲です。それを超える場合は、学内で容量の追加購入が可能です。10GB/200ペソとなります。なるべく快適なネット環境を提供できるよう配慮しておりますが、同時接続が増えるとネットが遅くなったりすることもありますので、どうしてもネットが必要な場合は、現地にてSIMカードを購入するなど工夫が必要です。

■目覚まし時計

フィリピンの朝は授業も8時からが多く、その前に朝食があり早起きが基本です。目覚まし時計は意外に必須です。

■服装について

基本的には夏服で大丈夫です。但し教室やレストラン等共同の冷房で、かなり寒く感じられることが多くあります。長袖のシャツもしくはパーカーなどを2枚ほど、持って行くと役立ちます。



現地生活でのアドバイス

■筆記用具

各教材はすべて英語となります。自習のために日本で今お使いになられてる教材を持って行くのも良いでしょう。ノートや筆記用具はフィリピンでも購入可能ですが、質が悪いものが多いので日本からいくつかは持って行くほうが良いでしょう。

■外食について

フィリピンにはマクドナルドなどのファーストフードやレストラン、スターバックスなどのカフェが多数あります。フィリピン人庶民の屋台等もあり食べても特に問題はありませんが、ナマモノのご飲食はお控えください。

■治安について

学校では推奨門限が23時となります。それまでに学校に戻るようにしてください。
学校からの外出は全て管理の上で可能になりますので、外出システムに沿って報告の上、外出をしてください。

フィリピンの治安は決して良いものではありません。ですが銃声が耐えない・戦時下にある・街を歩けないというほど悪いものでもありません。普通に街も歩けますし生活するのに問題はありません。

但し発展途上の国で、フィリピン人の平均月収は2万円に満たない程度です。

犯罪としては、スリ・盗難・ストリートチルドレン等の軽犯罪が多くなります。

私たち日本人がお小遣いとし持ち歩く、1万円という額はフィリピン人にとって月収並みの価値があります。日本人誰もが大金持ちという認識を忘れず、日々海外旅行における最低限度の注意を心がけて、フィリピン生活を過ごしましょう。

また、親切な人であっても安易に付いて行ったり、ひとりでフィリピン人と遊びに行ったりする行為は絶対にやめましょう。犯罪に巻き込まれた例が数件あります。

- ※派手な格好をしない
- ※ブランド品を持ち歩かない
- ※大金を持ち歩かない（5,000円もフィリピンでは大金です）
- ※かばんをぶらぶらとぶら下げて歩かない。
- ※かばんは胸元に抱えてもつ
- 等々海外での注意を常に持って生活するよう心がけましょう。

■ストリートチルドレンについて

フィリピンは発展途上の国。ストリートに寝ていたりする子供も場所によってはいます。日本人は同情してチップを渡そうとするのですが、それを見ているまわりの子供たちが来ると、20人〜30人近くに囲まれてしまいます。子供は悪いことと良いことの境目がはっきりしません。お金ほしさに人を傷つけてしまうこともあるかもしれません。また、ストリートでチップを渡すのは国内で違法行為でもあります。彼らはそのお金で空腹を満たすために、シンナーを買ったりもするのです。皆様の優しさが無駄になることもあるので注意してください。

■ジプニーについて

フィリピン庶民の足となる乗り合いバスで非常に安く便利ですが、乗ることが禁止されている学校もあります。置き引き・強盗が発生する場所です。移動手段に主にUBERのようなシェアリングタクシー（GRAB CAR）やタクシーを利用することを強くおすすめします。



現地生活でのアドバイス

■アクティビティについて

フィリピンといえばまずはリゾート！！マリンスポーツ・アクティビティです。各島に多数のダイビングやアクティビティショップもあります。料金幅は大きく高い所も安い所もございますが、あくまで海の上という危険性があることを忘れず、安いからここだという選択ではなく、学生からの意見等も含めて、実績が多く安心感のある会社を選択ください。また、強風や大雨でもアクティビティを決行する業者もあります。死亡事故などもあり得る危険な状況になりますので、天気には充分ご注意ください。

雨や台風の日にはマリンアクティビティには参加しないようお願いします。
グループで渡航され、スケジュール上にアクティビティが入っている場合でも、天候・その他現地事情により日付変更または中止する場合があります。

原則として学生は語学学校のルールで禁止がされている場所もあるので、まずその場所には行かないという点を忘れないでください。バーはお酒を飲めますし、日ごろの勉強ストレスを少し解消できる場所でもあるかと思います。特に禁止されているわけではありませんが、異国である認識を持って節度ある飲酒をしてください。

未成年については当然のことながら飲酒・喫煙は厳禁です！
未成年は基本的に学校敷地外に出ることは出来ません！ *未成年の外出同意書あり

■生活総合

フィリピンでの生活は発展途上ということもあって、日本と比べると不便でもあり、慣れない風習なども、なかなかすぐに全てを受け入れるのは難しいでしょう。これは文化の違う国に行くという面では、どこの国も同じことです。発展途上の国のカルチャーショックはそれよりも大きなものになるはずですよ。

様々な文化の成り立つ国でもあるので、日本人に対して自分たちの文化を強制するようなフィリピン人はあまり見かけません。人生の中で発展途上国で暮らすことのできるわずかな期間です。ここで得ることのできる貴重な体験はこれからの人生やご自身の考えにも大きな影響を与えることが出来ることでしょう。

最初のカルチャーショックは誰もが経験することで、決して一人だけが感じて、一人で落ち込むわけではないのです。こういったカルチャーを受け入れつつも、自分磨きのできる貴重な機会として、認識していくことができれば、きっと少し慣れたころから勉強とこのフィリピンの環境にご満足いただけるかと思います。

心配事や不安なことがあれば、まずは学校スタッフに相談しましょう。



治安と事例

セブ島の治安についてですが、急速な経済の発展の中、政府主導の治安維持に伴い、比較的安定しています。ただ、スリや置き引き、ひったくりなどの軽犯罪は他国と同様で発生しやすい状況であることに違いはございません。外国人としての最低限の注意は怠らず生活するよう心がけてください。外国人としての海外で生活する基本的な注意を心がけていれば、事件に遭うリスクを大きく下げることができます。

イカサマトランプ詐欺

ショッピングモール等で突然知らないフィリピン人に声をかけられ、知り合いが日本に行くからなど、親近感をもつような話をします。しばらく話して打ち解けた後、家に食事に誘われ、トランプ賭博を進められます。最初は勝てるよう仕込まれていて、最後は大きく負けてしまい、クレジットカードでキャッシングや高額な商品を決済させられます。

これは、東南アジア諸国では、以前からある古典的な詐欺の手口です。知らない人について行ったりしなければ、巻き込まれることのない犯罪です。セブに滞在される留学生は、くれぐれも知らない人からの誘いなどにはついていくことのないようご注意ください。

スリ・置き引き

留学生で一番トラブルになるのがスリ。特に携帯電話を盗れることが多いです。スマートフォンは現地で高く売れる為、非常に狙われやすいです。人が多い場所に出かける際は、注意して持ち歩くようにしてください。

交通事故・怪我

セブ島では移動手段の一つとしてバイクの後ろに乗って移動します。料金も安く便利ですが、事故に巻き込まれる可能性も高いです。事故が起きた場合、運転手は一切保証責任は取りませんので、基本的には利用しないようにしましょう。

上記のような事件、事故に巻きこれた場合は、**まずは学校に相談してください。**

その後、警察でのポリスレポートの発行を行いましょう。また、被害が大きい場合は、セブにある日本領事館に報告が必要となります。

名称：CONSULATE-GENERAL OF JAPAN IN CEBU

住所：8TH FLOOR, 2QUAD BUILDING, CARDINAL ROSALES AVENUE, CEBU BUSINESS PARK, CEBU CITY, PHILIPPINES

電話：+63-32-231-7321、+63-32-231-7322

メールアドレス：cebucoj@ce.mofa.go.jp



学校情報

学校名称：GLOBAL LANGUAGE CEBU

(GLOBAL LANGUAGE CENTRE SVC. INC)

住所：NEW FRONTIER, MABOLO, CEBU CITY, CEBU, PHILIPPINES 6000

電話：+63-32-253-6989

現地日本人マネージャー

都地 (SHIHO)：+63-917-169-1499 (日本語可能)

SNS情報

<https://www.facebook.com/GLCEBU/>

https://www.instagram.com/glc_cebu/



<https://www.youtube.com/@glccebu>

https://www.tiktok.com/@glc_cebu

