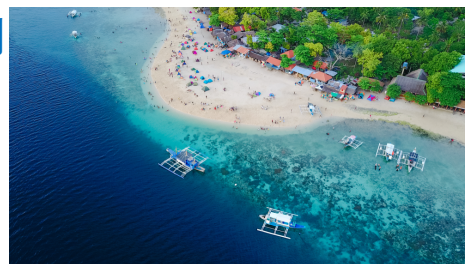




EAS 出発前のご案内



【出発前の準備】 目次

この案内は日本に居住する 18 歳の日本国籍の方が対象です。[0730]

頁	見出し	小見出し
2-3	はじめに	始めに確認・知っておいていただきたいこと
3		出発までのおおまかな流れ
4	パスポートについて	パスポートの残存有効期間
4-9	これからすること、準備	パソコンなど
		カード関連
		スマホのチェック
		電気製品
		フィリピンの税関
		食品の持ち込みで、よくある注意事項
		薬の持参について
		予防接種について
10-14	持っていくものリスト	学校関連
		勉強に必要
		証明写真について
		旅行の必需品
		体調管理
		必携またはあると便利 - 生活編
		ノートパソコン
		スマホ関連
		必携またはあると便利-ガジェット編
		生活家電
		衣類や身につけるもの・タオル関係
		トイレ関係
15	時差、気温	日本とフィリピン、セブと東京の比較
16	現地で水道水は飲まないでください	
17-	Grab (アプリ) をインストールしておく	
19-	最近のセブの乗り物	
21	SIM、eSIM、WIFI ルーター、ローミング	
22	出発の 72 時間前をすぎたら、eTravel の登録をすること	
23	空港出迎えについて	出迎えの流れ
		出迎えのものに会えない場合
		ゲートから出るのが遅れる場合
		到着フライトが変更になった場合
		変更内容の連絡は速やかに

頁	見出し	小見出し
24	空港出迎えについて (続き)	緊急連絡先への連絡について
		フライトが変更になった場合、どの便に変更になるか
		出発前に、緊急連絡先を登録する
	急なフライト変更に対応	フライト購入先に、自分の連絡先を登録しておく
25	緊急連絡の方法を整理しておく	
	日本出発時の空港の流れ	
26	コース初日 (授業初日)	
	ご家族への連絡	
	洗濯や部屋の清掃	
	各学校の規則を遵守してください	
	月曜日と金曜日のスケジュール	
27	休校日、祝祭日について	
	退出手続き	
	空港に向けて出発 — 2026 年夏期 アクティブツアーの場合	
	帰国日のタイムスケジュール例	
28	空港へ行く方法	ご自分で、Grab カーを利用する
		学校に、空港センディング・サービスを依頼する
		タクシーを利用する
		空港への移動に現金が必要な場合
	帰国時の日本の手続き	厚生労働省「水際対策」
		デジタル庁 Visit Japan Web
29-30	お金のこと	現地で必要なお金
		生活費とエクストラ
		用意するお金と持参方法の参考例
		補足
31		どこでペソに換金するか
31	現地支払い費用について (コース初日に学校に直接支払う費用)	
	その他	

はじめに

個人情報や予約内容が書かれた書類について【入学許可書 (Letter of Acceptance) など】

書類に記載の個人情報や申し込み内容に間違いがないか、必ず確認してください。万一、お送りした書類に、間違いがございましたら、お手数ですが、すぐに EAS までお知らせいただきますようお願いいたします。

パスポートと入学許可書のお名前や誕生日、性別などに相違があると、現地入国時にトラブルにあうかもしれませんし、特に性別に間違いがございましたら寮の受け入れができなくなる恐れがあります。万一学校の書類に間違いがございましたら、すぐに EAS にお知らせください。

「学校からの案内」について

まずは学校の用意した渡航案内をお読みください。学校名やロゴが入っており「留学準備資料」「出発前ガイド」「渡航ガイドブック」「出国前オリエンテーション」等の題となっています。各学校の考えにより、持ち物リストや、フィリピン入国、空港出迎えに関すること、現地に学校に支払う費用、その他のアドバイスが含まれますので、必ずお読みいただき、旅行の準備を進めてください。

EAS の「出発前のご案内」(この冊子)

「これからすることリスト」「持ち物リスト」「タクシーアプリ」「お金の準備」等について、幅広い範囲について書かれており、学校からの案内と重複する項目もありますが、こちらは特定の学校に関係なく、広く一般的な案内になっております。こちらにしかない項目もありますので、必ずお読みください。例えば「持ち物リスト」は、たくさん載せてあります。「お金の準備」は学校毎に少しずつ異なりますが、その中から標準的と思える金額を提示しています。主に学校からの案内を参考にいただき、こちらを補足としてお読みいただければと思います。

お送りする案内についてのご注意

一旦ご案内した後も、入国関連情報、タイムテーブルやレッスンの構成など、さまざまなものが現地に事情にあわせて変更される場合がございますので、何卒、ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

書類は機内手荷物で持参を

お渡しする書類はすべて、必ず手荷物でお持ちください(スーツケースに入れないでください)。

スーツケースは入国審査の後に取り出します。万一、入国時に何らかの書類の提示を求められた場合、手元にないと困ります。またスーツケースは紛失することもありますので、大切な書類や貴重品をいれてはいけません。

現地に登校初日に直接学校にお支払いいただく費用について(「現地支払い費用」と呼びます)

フィリピン留学では「現地支払い費用」があります(一部の学校では入学金やコース費用に含めている場合もあるようです)。内訳はフィリピン政府に関するものと、学校・寮に関するものに分けられます。

フィリピン政府に関するもの(政府認可校では必ず必要になるもの)

フィリピン政府認可の語学留学は、入国管理局から SSP (特別就学許可証) を取得できる SSP 認定校である必要があります。その他に SSP I-Card (SSP 付随の外国人登録証)、ACR I-Card (外国人登録証、TVV)、ビザ延長費用などが、滞在期間により必要になってきます。

(2026 年夏のアクティブツアーの 2 週間コースでは、SSP と、SSP I-Card の取得費用が対象になります。)

生活・寮に関するもの

生活面では寮のデポジットや施設維持管理費、ミネラルウォーター・水道光熱費(電気代)が含まれます。これら項目名や分類は、学校によりさまざまです。電気代に関しましては規定使用量に上限があり、それを超えた場合に限り、超過分をメーターで計り、決められた算出方法に基づき超過料金を計算し、退出時に精算いただきます(通常、超過した週の電

気代を部屋人数で割ります）。エアコンを長時間の使用が理由となることが多いため、エアコン代のように呼称する場合もあります。

学校が管理する手配・コースに関するもの

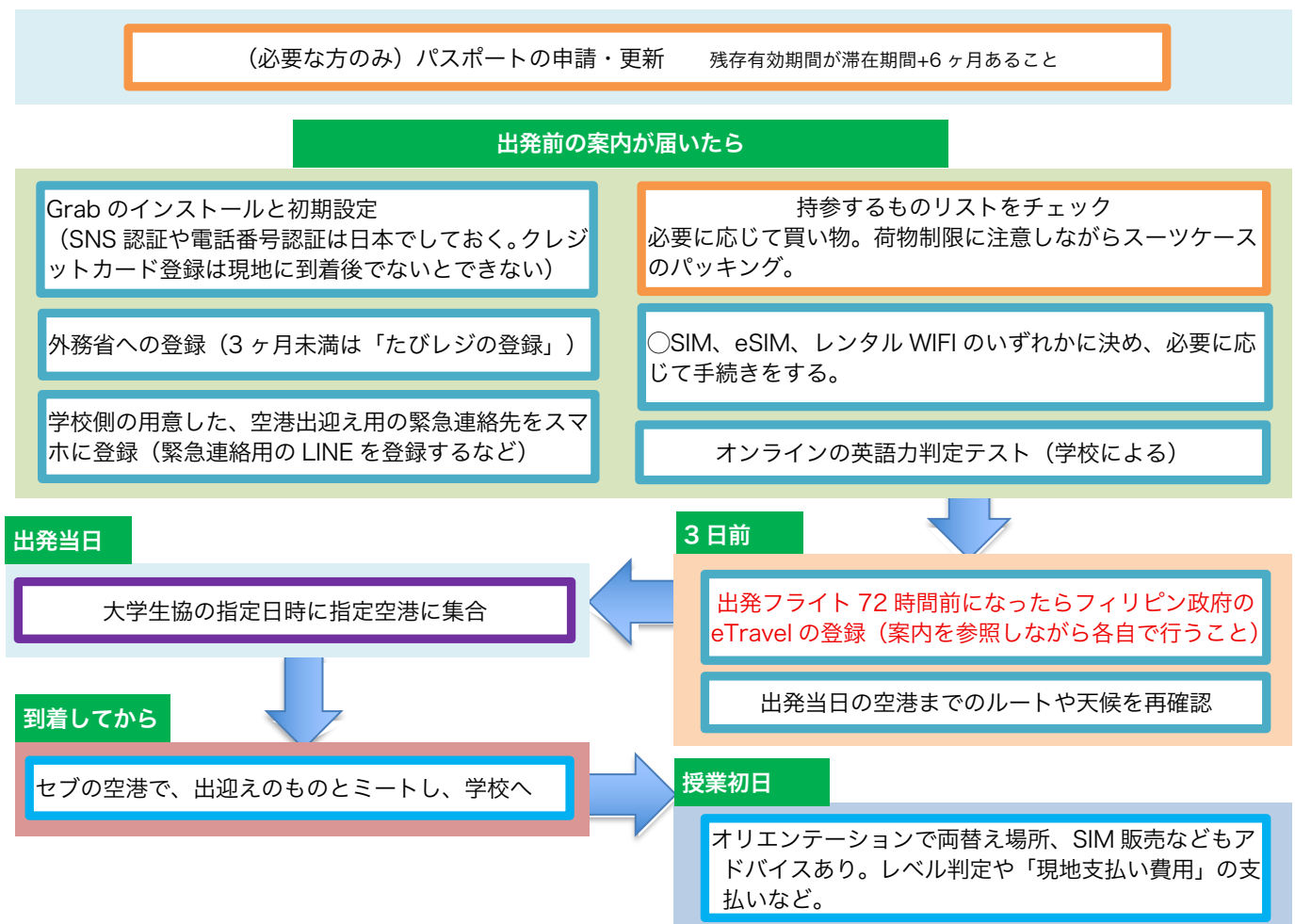
学校により ID カード代や到着時の空港出迎え費用などがこれにあたります。空港出迎え費用は現地支払いに含む場合と、コース費用（日本で支払う費用）に含む場合があります。教材費は多くの場合、現地にレベル判定を受けた後、コースやレベル等により教科書と費用が決まる方法を採用しており、現地払い費用とは別途、お支払いとなります。中には現地支払い費用に含む（または最初のレベルのみ含む）ケースもあります。また日本でコース費用に含むケースもあります。

現地払い費用の変動

これらはフィリピン政府の方針変更や物価変動の影響を受けて、やむなく、値上げをせざるをえない場合がございます。政府に関するものは、政府が決定した発効日より施行され、猶予期間が短い場合もあります。また学校と寮に関する費用は、物価変動が著しく大きいと判断された場合に限り、改定される場合がございます。通常、実施までに数ヶ月の猶予期間を設けることが多いですが、改訂時期が出発前となる場合もございます。お申し込み時に案内された費用が、現地に到着した際には、少し変わっていたという可能性もありますので、どうかご了承いただきますよう、お願い申し上げます。

(セブの場合)

出発までのおおまかな流れ



パスポートについて

■パスポートの残存有効期間について

フィリピン入国時に「滞在期間+6 ヶ月以上」が必要です。

異なる案内が存在していますが、以下に統一いたします。

パスポートの残存有効期間に関しては、原則として、以下とします。

案内のもと	案内内容	推奨するかどうか	どれにすればよいか
(1)さまざまなサイト、 語学学校の案内	「フィリピン滞在期間+6 ヶ月以上」	推奨します。	 これを採用します。
(2) さまざまなサイト、 語学学校の案内など	「フィリピン到着時+6 ヶ月以上」	これまで無事入国の 実績が多い。	
(3)フィリピン当局の ウェブサイト	日本のパスポートは、「+6 ヶ月」が免除 される	推奨していません。	

学校が発行の渡航案内には(2)の案内も多々あり、問題なくいっている実績がございます。しかし、**アクティブ英語研修**では、より確実な(1)を基準とし、採用しております。くれぐれも**遵守いただきますよう、お願いいたします。**

(3)について：不可とは限りませんが、日本出発時の空港で、搭乗手続きの際に航空会社の認識・判断により、パスポートの残存有効期間が6 か月に満たないため搭乗拒否に遭うケースがあります。またフィリピン到着時の入国審査官の認識により、パスポートの残存有効期間が6 か月未満のため入国拒否に遭うケースもあるようです。このようなリスクを負わないために、**必ず (1)で、パスポートをご用意ください。**

これからすること、準備

パソコンなど

(短期間で、ノートパソコン、またはタブレット)	
	<u>ノートパソコン、またはタブレット（持参が必須でない場合）</u> ご自分で必要な理由がある方は別として、2 週間ほどの短期であれば、持参されない方が多いと思います。持っていく方は、例えば、暇つぶしに動画や映画鑑賞、休日にネットサーフィンやスマホより、パソコンやタブレットがよい、という方々になります。部屋でネットが繋がらない・繋がりにくい場合は、スマホ経由でネットに接続をトライしてみるとよいでしょう。音がでる可能性がある方はイヤホンも持参しましょう。
	<u>ノートパソコンの持参が必須の学校</u> 必ずご持参ください。（必要な学校では、学校の作成した渡航前ガイドブック等にも、その旨が書かれているはずで）。イヤホンは必ず持参してください。できれば、マウスも持参してください。ノートブックの代わりにタブレットを持参される場合、外付けキーボードも持参しましょう。

カード関連

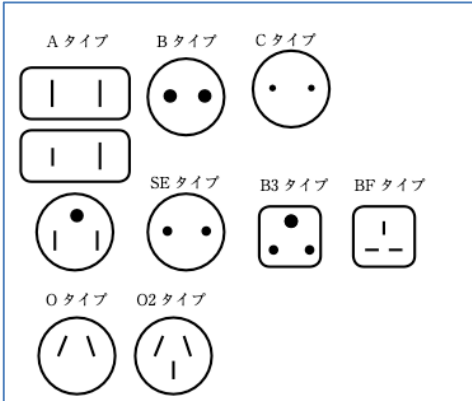
デビットカード/クレジットカード
ATMから現金を引き出せるようにする。 フィリピンでは、クレジットカードが使えない場所も多く（ほとんどの語学学校ではクレジットカードは使えません）、現金が足りなくなった場合の対策として、次のような方法があります。 (1) デビットカードで、現地の ATM から現金を引き出す (2) 日本の銀行のキャッシュカードで、現地の ATM から現金を引き出す (3) クレジットカードのキャッシングを使う (4) ウェスタン・ユニオン（国際送金サービス事業者）を使う（） (1) デビットカードの持参 現地の ATM から現金を引き出せるデビットカードをお持ちの方（作成が間に合う方）はぜひご用意ください。デビットカードもクレジットカードと同様に、世界中で広く使えるビザカード系、マスターカード系にしてください。以下のリストにあるような銀行に口座をお持ちの場合、早めの発行が可能な場合があります。 ■ビザカード系は VISA デビットと呼ばれていたりします。PLUS（プラス）の系列です。 例：ソニー銀行の Sony Bank WALLET、ゆうちょ銀行・りそな銀行・三井住友カード・PayPay 銀行・楽天銀行などの各 VISA デビットカードなど（2025 年 3 月時点） ■マスターカード系は Mastercard、Maestro（マエストロ）、Cirrus（シーラス）などの系列です。 例：キャッシュパスポート、JAL Global WALLET カード、楽天銀行・住信 SBI ネット銀行・GMO あおぞらネット銀行・三井住友カードなどの各 Mastercard デビットカードなど（2025 年 3 月時点） (2) クレジットカード 海外キャッシングサービスが可能なカードであれば、現金を引き出せますので、デビットカードの代案になります。ただしキャッシングはお金を借りるサービスですので利息がかかります。その点はご自身で管理してください。 (3) 日本の銀行のキャッシュカード PLUS や Cirrus に対応しているキャッシュカードもあり、デビットカードのように使えます。ただ現地でうまくいかなかった、という事例を聞くことがありますので、デビットカードを用意できる方はそれがよいです。用意するのが難しい方は、対応のキャッシュカードをお持ちであれば、念の為、持参されるとよいでしょう。 (4) ウェスタン・ユニオン 現地で銀行口座を持たない方にも、日本から送金できるサービスがあります。慣れない方にはわかりにくい点もあるでしょうし、送金額のウェスタンユニオンの代理店が自分の滞在先から離れていると、受け取りが簡単でないこともありますので、この方法は最終的な手段とし、(1)か(2)で準備をしましょう。
クレジットカードの持参 ビザかマスターのカードをご用意ください。JCB は海外で使えるお店がビザ・マスターに比べ少ないため、ビザかマスターをお勧めします。また複数枚あると一層安心です。「異なる会社のビザとマスターを 1 枚ずつ」や「異なる会社のビザカードを 2 枚」などでもよいです。例えばフィリピン到着後、タクシーアプリ「Grab」にクレジットカードを登録する際、なぜかうまく登録できず、別の会社のクレジットカードやデビットカードにしたら登録できた、というような話がたまに聞かれます。

	クレジットカード 月々の利用限度額の引き上げ 学生用カードやご子息用の家族カードでは月々の利用限度額が 10 万円程度と低めに設定されていることがあります。これだと緊急時に困ることがあるため、一時的に、旅行中の限度額を、一般カード程度（30 万円や 50 万円程度）に引き上げておいてください。保護者に頼んで、手続きをしてもらうのがよいでしょう。 （一般的な方法） ○カードに記載の電話番号に電話して、本人が希望を伝えるか、保護者に伝えてもらいます。 ○ご本人が電話した場合は、カード会社から保護者に、内容を確認するための連絡が入ります。
	暗証番号の再確認 実店舗で、タッチ決済でない場合は、利用時に暗証番号が必要となりますので、必ず、確認しておきましょう。
	クレジットカードの本人認証コードの送付先 ネットで利用時に、認証コードが送られます。その送り先を電話番号や SMS にしている方は、ローミングでないと受け取れませんので、認証コードの送り先を旅行中はメールアドレス宛てにしておいた方がよいでしょう。

スマホのチェック

スマホ	
	ご自分のスマホの SIM ロックが解除されているか確認し、ロックされている場合は、解除しましょう。
	海外ではスマホの盗難・紛失が多いため、万一来て、データをバックアップしておきましょう！！
	フィリピンでローミングが使えるか確認（使うかどうかは別として、必ず使えるようにしておきましょう）
	どのタイプの SIM が使えるか、eSIM 限定か、等を調べておきましょう。WIFI ルーターをレンタルの方は不要です。 ○一般的な SIM（現地購入を前提にしています） メリット：一番、安い方法と言われる。また店舗ショップのスタッフが SIM の出し入れをしてくれることも多くてありがたい。SIM サイズの間違えもなくなる。 注意点：現地到着してから数日はかかる。また最近のスマホは、SIM が 2 つ使えるものが多く、SIM+eSIM の組み合わせや eSIM のみの機種もあるため、物理 SIM が使えない、または適さない場合がある。 ○sSIM（現地でも購入可能だが、ここでは日本で購入を前提にしています） メリット：現地に到着してすぐに使える。SIM の出し入れが不要。最近は eSIM のみ対応の機種もある。設定が「ややこしい、面倒」と思われる方もいますが、日本語の説明書やサポートがある会社もあり、ハードルが下がってきている。 注意点：設定が「面倒」と感じる人もいる。購入の際には、 ○レンタル WIFI： メリット：簡単に使えますので、ストレスが少ないです。1 ヶ月以内なら、この方法を検討されるのもよいでしょう。複数台接続できますので、パソコンやタブレットを持参する方にも便利です。SIM にも、パソコン等からスマホを経由して使う機能（テザリング）が付属しているものもありますが、レンタル WIFI の方が、簡単のように思います。 注意点：スマホ以外に、レンタル WIFI を持ち歩かなくてはならないので面倒。タクシーやレストランに置き忘れられて紛失する可能性が増える。

電気製品

(電源)					
プラグ	セブやバギオでは、ほとんどが日本と同じ A タイプであり、語学学校でも、ほとんどが A タイプのため、変換プラグは不要のままでもいいと思います。一部、B3 や C タイプが残っていることもありえますので、万一のことを考え、それを持参されるのもよいですが、使う機会は想像し難いです。 <table border="1"> <tr> <td>日本</td><td>A タイプ</td></tr> <tr> <td>フィリピン</td><td>主に A タイプ。他に B3 タイプ、C タイプもある。</td></tr> </table> 	日本	A タイプ	フィリピン	主に A タイプ。他に B3 タイプ、C タイプもある。
日本	A タイプ				
フィリピン	主に A タイプ。他に B3 タイプ、C タイプもある。				
電圧	入力電圧が 100-240V 対応となっていれば、通常、変圧器は不要です。日本専用 (100V) のものは、使えませんので、変圧器が必要です。現地でも電源や USB 給電が複数必要となることがありますから、海外対応の多機能の電源やコードのある海外対応タップがあると便利です。 <table border="1"> <tr> <td>日本：100V 東日本 50Hz/西日本 60Hz</td><td>フィリピン：220V 60Hz</td></tr> </table>	日本：100V 東日本 50Hz/西日本 60Hz	フィリピン：220V 60Hz		
日本：100V 東日本 50Hz/西日本 60Hz	フィリピン：220V 60Hz				
海外対応のコード付きタップ	ネット等で海外対応のタップ (延長コードのある電源タップ) を購入できます。コンセントがたくさん必要な方には便利です。プラグ形状が日本式だとアダプターが別途必要です。対応の消費電力が高いものを選びましょう。日本国内では 1500W 前後のものが多いようですので、それくらいのもものを選ぶとよいと思います。さらに USB-A や USB-C ポートが付いているものだと便利です。				
海外対応の多機能電源	主要な国のプラグアダプターがついていて、本体を電源に直挿しますので、コード部分がなく持ち歩きに便利です。このタイプは本体がずんぐりしていて、狭い場所ではプラグをさすスペースがないことがあります。タップのみ、またはタップと両方揃えるのがよいでしょう。				
寮にヘアドライヤーがあるかどうか	学校の用意している「渡航前の読む資料」(渡航前ガイド、渡航前資料、留学準備 等の名前の冊子) に、備え付けがあると書かれていたり、その中の持ち物リスト (持参品リスト) にヘアドライヤーが不要と書かれている場合は、寮に備え付けのものがありません。それ以外は、ご自分でご用意をお願いします。				
ヘアドライヤーやヘアアイロンを用意する場合	ヘアアイロンは、機種によっては機内持ち込み制限が厳しくなっていますので、ご注意ください。 ヘアドライヤーのように、消費電力が大きいものは、100-240V 対応となっていなくても、海外での使用に問題が出たり、故障することがあります。そこで、次のいずれかを検討ください。 ○海外旅行用、機内持ち込み・預け入れ荷物の制限にあうものを購入する ○日本で使っているものを持参したい場合は、メーカーサイトなどで海外対応について調べる ○現地で購入する (ヘアドライヤーが 700 ペソ程度、2024 年)				

(フィリピンの税関)	外務省海外安全情報 ・外務省海外安全ホームページ : https://www.anzen.mofa.go.jp/	http://www.anzen.mofa.go.jp/m/mbtop.html
	(「フィリピン」から抜粋) 3 通関 (1) 持込禁制品および規制品 ア 持込み禁制品 麻薬等違法薬物類、銃砲刀剣類(部品や材料を含む)、爆発物(部品や材料を含む)、わいせつ物(雑誌、ビデオ、写真等)、賭博用品類、象牙または象牙製品、商標権や著作権等を侵害する物品等 イ 持込み規制品 動物、肉類、果実および植物、海・水産物、薬品類、トランシーバー等 (2) 税関検査等 ア 税関検査 税関申告は正確に行ってください。実際に開披検査が行われることは多くありませんが、フィリピンの関税法では外国人の荷物は税関検査官の判断により課税対象となるか否かが決められ、一旦検査を受けると、高価そうなものは全てレシートの提示を求められ、提示できなければフィリピンの関税定率に基づいて税金が徴収されます。 特に下記のような物品は、没収されたり課税されたりする可能性がありますので注意してください。 (ア) 違法性が疑われる物品や多額の現金 (イ) 滞在日数に見合わないほど大量な医薬品や化粧品等 (ウ) 制限を超えた量の酒類、たばこ (エ) 高価に見える腕時計、貴金属類 (オ) スマートフォンやパソコン等の電子機器類(複数個保有や未使用品の場合) イ 関税納付 持ち込もうとする品物が課税対象であると判断された場合は、定められた関税をフィリピンペソ現金で支払う、または、当該品物を必ず第三国に持ち帰ることを前提として、保証金(Cash Bond)をフィリピンペソ現金で支払う(フィリピン出国時に返金されます)、これらいずれかの方法により、当該品物を没収されることなく、フィリピン国内に持込むことができます。 なお、課税額は、持ち込もうとする品物の元々の金額に応じて定められていますので、係官に商品のレシートを提示する必要があり、仮にレシートを提示できない場合には、税関係官により課税額が決定されます。販売目的と見なされるもの(新品の通信機器、電化製品、化粧品等の大量持込み等)は、すべて課税の対象となることがありますので注意してください。 (3) 外貨の持込み・持出し 出入国に際し、1万米ドル相当額以上の外貨(現金、小切手、有価証券等および貴金属類を含む)を持ち込む、または持ち出す際には、申告する必要があります(申告せずに持ち込み、摘発・押収される例も発生しています。また、現地通貨(ペソ)は、5万ペソ以上の持出し・持込みが禁止されています。 多額の外貨等を持ち込む場合には、あらかじめ日本の税関当局に対して「支払手段等の携帯輸出・輸入申告書」を申告するとともに、フィリピン到着時の「税関申告書(CUSTOMS DECLARATION)」の該当箇所にチェックを入れ、税関当局から「外貨等持込申告書(Foreign Currency and Other Foreign Exchange-Denominated Bearer Monetary Instruments Declaration Form)」を入手して記入・提出してください。 詳細につきましては、各税関当局に直接お問い合わせください。	

食品の持ち込みで、よくある注意事項

持込制限に、肉類があります。例えば、カップ麺やインスタント食品に肉が入っていないように見えても、成分表示に肉エキスが入っているとすれば入国時の税関で没収される可能性があります。

持参する場合は、成分表示を確かめた上で、用意されるのがよいです。

菓子類も成分によって不可となる場合がありますが、封を開けていなければ、不問にされたりする事例があるようです。また、成分が問題なくとも、菓子類や食品を大量に持ち込もうとすると、商売目的と勘違いされ持ち込み不可となる場合があります。そのような時は、正直に、個人で消費するため、と答えましょう。

たばこ、電子タバコ、アルコールの所持、持ち込みについては、各自で最新情報をお調べください。特に電子たばこは方式によって取り扱いに違いがありましたが、最新情報はご自分でお調べいただきますよう、お願いします。

(薬の持参について)

外国に薬を持ち込むときには違法薬物や営業目的と間違われないように注意が必要です。解熱剤、胃腸薬、整腸剤、下痢止め、総合感冒薬、頭痛薬、鼻炎の薬、痛み止め等は、普段服用している市販薬を持参することになるでしょう。その際、入国時に誤解を招かないよう、販売時のパッケージのまま持参しましょう。箱や付属説明書などもそのまま持参しましょう。

病院で処方される薬は、念の為、その処方箋を持参しましょう（できれば、担当医に英語で処方箋を書いてもらいましょう）。薬局で海外に行くことを伝えれば、役立つ書類をもらえるかもしれません。また薬局では薬の説明書が付属してきますので、それも持参し、なるべく薬局で受け取った状態で（他の入れ物に入れ替えたりせず）、さらにお薬手帳やその他の明細などもセットにして持参し、あらぬ誤解を受けぬよう、注意することが大切です。ただし、英文でないと、海外では、わかってもらえない可能性がありますので、空港で審査官や職員に問われた際には、自分でも説明できるようにしていきましょう。

厚生労働省



厚生労働省 海外渡航先への医薬品の携帯による持ち込み・持ち出しの手続きについて

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index_00005.html

(予防接種について)

フィリピンでは、義務になっているものはありません。（参考情報；外務省、厚労省）

外務省

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/phili.html>



厚生労働省

<https://www.forth.go.jp/destinations/country/philippines.html>



接種するかどうかに関わらず、必ず、しっかりとした海外旅行保険に加入し、万一に備えていただくことが大切です。弊社では海外旅行保険の加入は必須としておりますので、必ず、ご加入ください。

持っていくもの

学校からの案内に記載された「持ち物」を先に読み、その後でこの補足をご覧ください。飛行機への液体、スプレー（種類による）の持ち込みには制限がありますので、ご注意ください（各自で、ご自分のフライトの制限をお調べください）。

（学校関連）	（勉強に必要）
☐ 学校からの書類 全て機内持ち込み荷物（リュックとか）に入れて持参しましょう。 ☐ 入学許可書 通常はどこかで必要になることはありません。あるとしたら、フィリピンの入国審査時に、提示を求められることがあるかもしれません。求められた場合のみメールでお送りしたものか、郵送したものを出してください。 ☐ 空港出迎え用の緊急連絡先を持参すること 学校の渡航前ガイドや出迎え手配書に載っています。必要な時に、すぐに取り出せるようにしておいてください。また緊急連絡先に LINE を使っている学校の場合、必ず日本出発前に登録しておいてください。 ☐ 証明写真 一般的に海外旅行ではパスポートサイズの証明写真を数枚持参することを勧められたりしますが、それとは別に、学校では、さまざまな申請や ID カード等で必要となります。学校の渡航前ガイドに持参するよう書かれている場合は、それに従ってご用意ください。	☐ 筆記用具・ノート 予備も含めて持参を。マーカーも忘れずに。 ☐ 電子辞書（既に持っている方）と予備の電池 スマホで単語検索は不便という声あり。お持ちの方は、持参されるとよいでしょう。 ☐ 英文法の本 思い出すのに、読みたくなることがあります。 （あると安心） ☐ ふりかけ、海苔、お茶漬け 食事でお米が出たら、使えます。 ☐ おかゆ、インスタント味噌汁 日本食が恋しくなった時に。 ☐ 緑茶パック、ドリップコーヒーなど ☐ カップ麺など ☐ ミネラルウォーター 1L くらいあると スーツケースに余裕のある方のみ。学校にはウォーターサーバーがいたるところにありますので、不要ですが、到着した時間が夜だったりすると、施設がよくわからないので安心です。部屋の洗面所の水道水は飲まないようにしてください。

■証明写真について

証明写真の有無や枚数

学校側で手続きを代行する SSP（特別就学許可証）等では「白背景の 5.0cm×5.0cm、眼鏡は不可」の証明写真が必要となります。また学校の書類作成や ID 作成にも必要な場合があります。原則として証明写真は参加者が各自でご用意いただけます。枚数は学校、期間によっても異なります（1 ヶ月程度だと 2-3 枚となることが多く、半年だと 5 枚ほどとなる）。詳しくは、各学校の渡航案内をご覧ください。また、多くはありませんが、学内で証明写真を撮影できる学校では、写真の用意を不要としている場合もあります。

現地でも用意できます

各種申請の証明写真は、通常「白背景の 5.0cm×5.0cm」です。このサイズを日本のご自分の周辺で用意するのが難しい方は、現地のショッピングモール等にある証明写真機でも用意できます（初日オリエンテーションで、SIM 販売の携帯ショップや両替所、写真機のある場所等を案内しています）。「学校の ID 用にパスポートサイズの写真」とある場合、日本のパスポート用写真は縦 45mm×横 35mm ですが、現地で撮った 5cm x 5cm を提出しても問題ないでしょう。

持って行ってよかったとの声 (続き)

(旅行の必需品)

☐ 体温計 (脇にはさむタイプ)

念のため、日本から検査キットと一緒に持参されると、ご自分ですぐに調べられてよいです。

☐ パスポートのコピー

パスポート紛失時があると助かることもある。また各種手続きのため、学校に預ける期間が発生する。長期の方は学校に預けたままになりやすい。期間に関係なく基本的に学校に預ける方針の学校もあり、買い物等、何らかの事情でパスポートの提示が必要な時に、コピーがないと困ることもありえる。

☐ スーツケースの吊り下げ式の秤

荷物のパッキング時に重さをチェックするため

☐ 折りたたみ傘

☐ 目覚まし時計

スマホで細かくセットするのが面倒の方

☐ 財布・小銭入れ (小銭入れが別にあると便利)

旅行用のチェーンのついたものが安心です。コイン入れを別に用意するのもよいです。

☐ クレジットカード

ビザかマスターを含み、複数枚あるとよい

☐ デビットカード

現地の ATM から、現金が引き出せるものを。

☐ E チケット (控え)

帰国便も載っているもの。求められたら、提示してください。スマホで提示してもよいですし、印刷したもののでもよいです。

☐ eTravel

フィリピン入国の 3 日前から申請が可能です。登録が完了したら、QR コードの画面をダウンロードします。搭乗時やフィリピン入国時に求められた場合、スマホで提示できるように準備しておいてください。

☐ リュック 大きいのと、小さいのがあると便利

(体調管理)

☐ 解熱剤 (カロナールやロキソニン)

新型コロナ対策としてのみでなく。

☐ 胃腸薬、整腸剤、下痢止め

お腹の調子が悪い時の薬。

☐ 総合感冒薬、頭痛薬、鼻炎の薬、痛み止めなど

普段日本でも使う薬。海外では体調を崩しやすい。

☐ 額にはる熱冷ましシート

(必携 または、あると便利 - 生活編)

☐ マスク

念のため、日本から持参しましょう。多めにあるとよいでしょう。

☐ S 字フック (少しサイズの大きい、プラスチックタイプ)

机にバッグを掛けたり、何かと便利。

☐ ジップロックを複数枚

食べかけのお菓子を取っておくのに、とてもありがたい。その他にも何かと有用。

☐ 水筒・タンブラー

ウォーターサーバーから水を汲む用として。外出用も考えるなら、しっかりとした保冷機能のある水筒もあるとよいでしょう。常温で長く放置はしないように。

☐ カップ (コップ)

歯磨きの時のうがい用、ウォーターサーバーからの水で歯磨きをするのに、これがないとやりにくい。紙コップの束を持っていてもよいが、旅行用に小さくなるがそれなりの容量のカップもある。

☐ ティッシュ (箱ごと)

スーツケースに入れば。便利です。

☐ 手かがみ (相部屋の方)

朝、洗面所が混んでいるときは

☐ 耳せん、アイマスク (相部屋の方)

相部屋に慣れていない方は。いびき対策も含めて。

☐ ハンガー

寮にないか、あっても少ないことが多いのでスーツケースに入るなら、いくつか持って行くとい。現地で購入も可。

☐ 洗濯バサミ (個室なら、洗濯紐もありかも)

☐ 洗濯ネット

☐ 日焼け止め

日差しが強いのでセブでは強く推奨。バギオでもあった方がよい。液体の場合は機内持ち込み制限に注意。現地でも買える。

☐ 消臭スプレー (汗をかくのでセブ) (トイレで使うもよし)

☐ かゆみ止め、虫刺されの薬

☐ 虫除け (蚊)

☐ アリコロリ (置き型)、コンバット

スプレータイプの殺虫剤は、航空機の持ち込み制限にかかると思われますが、現地で購入が可能です。

☐ ガムテープ (何かの補修に。くつが破れたときにも。)

持って行ってよかったとの声 (続き)

(ノートパソコン)

□デジタル技術を活用した授業を取り入れている学校では、授業でもノートパソコンを使うため、ノートパソコンの持参が必須となっています。必要な学校は、パンフレットや出発前にお送りする案内に書かれておりますので、案内をよく読んで、忘れないようにしてください。タブレットで代用可能としているところが多いですが、その場合は、外付けキーボードも持参しましょう。スマホで代用は無理とお考えください。

□パソコン持参の学校では、イヤホンも持参してください。(使わないケースもありますが、念の為お持ちください)

(スマホ関連)

□スマホ用のモバイルバッテリー

週末に遠出をするときなど、夕方からスマホが使えないと、本当に困ります。

最近の発火事故により、飛行機への持ち込み制限が厳しくなっていますので、各自で利用便の条件を確認し、規定を厳守ください。

□スマホやパソコン用のイヤホン

□スマホの防水ケース

海のアクティビティにいくつもりなら。

□スマホの SIM 交換用のピン (eSIM の方は不要)

SIM 購入店で入れ替えてもらえばよいが、帰国時に SIM を元に戻すのは自分ですることになるため、あるとよい。スマホ購入時に付属のもの。ペーパークリップ (細いもの) やシャーペンで可能な場合もある。

(必携 または、あると便利 - ガジェット編)

□USB 充電器 (USB ポートが複数あるもの)
(海外対応のもの)

USB-A ポートや USB-C ポートが複数ある充電器は大変便利です。相部屋では特に必需品との声。

□多機能コンセント (海外対応のもの)

複数の電源差し込み口がある多機能コンセントです。コンセントに直差しできるコンパクトなものが多いようです。専用の USB 充電器ほどではないですが、USB 充電ポートも数個あったりします。

USB ポートがそれで足りる方は、よい選択です。充電するものが多い方は、専用の USB 充電器もあると心強いです。

□電源タップ (電源の延長コード) (海外対応のもの)

USB 充電器や多機能コンセントがあれば、足りるのですが、コンセントの場所によっては、USB 充電器や多機能コンセントを差し込むスペースがない、机や棚の一部があたって、USB 充電器や多機能コンセントが差し込めない、ということがあります。そんな時には、あると安心です。(使わないかもしれませんが、念の為、という感じでしょうか)

(生活家電)

□ヘアアイロン

必要な方は原則として持参。現地で購入も可。機内預けや機内持ち込みの制限が厳しくなりましたので、国土交通省の案内【「ヘアケア製品をご購入の皆様へ」航空機への持ち込みにご注意ください】をご確認ください。

□ヘアドライヤー

必要な方は原則として持参。現地で購入も可。一部の学校では寮にあります。通常ある場合は「学校からの案内（出発前ガイド、渡航前ガイド など）」に何らかの形で書かれています。それに関係なく、ご自分用のものを使いたい方、複数人部屋で自分専用のものがほしい方は、ご持参ください。

ヘアドライヤー、ヘアアイロン、携帯湯沸かしポッドのような消費電力が高いものは、240V まで対応していても、故障する可能性があり、危険なこともありえます。日本から持参する場合は、その製品のメーカーに海外利用は問題ないか確認してください。サイトで公表していることもありますし、直接、問い合わせてもよいでしょう。わからない場合は、このさい、将来の海外旅行でも役立つように、旅行用のものをご購入いただくのもよいでしょう。

□ハンディファン（特にセブ）

無くしたり、盗難にあう可能性もありますので、街中では不用意に使わないよう注意しましょう。

JAL の機内預け・持ち込みに関する案内

充電式のハンディファンは、機内持ち込み・お預けともに可能です。

※ハンディファンのバッテリーで、リチウムイオン電池のワット時定格量が 160Wh を超えるものは機内持ち込み・お預けりともに不可。

なお、お預けの手荷物となる際は、以下の対応をお願いいたします。

- ・電源を完全にオフにする
- ・偶発的な作動や損傷を防止するための措置をとる
(例：強固なスーツケースへの梱包、衣類等による保護など)

※製品に Wh の記載がない場合、以下のように計算できます。 $Ah(アンペアアワー) \times V(ボルト) = Wh(ワットアワー)$

航空会社により、若干、扱い方の案内に違いがあるようですので、ご自身のご利用航空会社の案内をご確認ください。

持って行ってよかったとの声 (続き)

(衣類や身につけるもの・タオル関係)

□着替えは多めがよい

少なくとも1週間分あるとよい。汗をかきやすいため、着替えが少ないと洗濯の回数が増えて面倒。

□長袖・長ズボン、カーディガン、フリース、パーカー、ジャージは薄いもの。

セブは一年中泳げる暑い所ですから、基本的にはTシャツでよいが、寮のエアコンがきついと感じるかもしれないので、その場合の対策に長袖・長ズボン、薄いフリースやパーカー、ジャージ、ウィンドブレーカー等があってもよい。有名ショッピングモールのようなエアコンが効いている場所に長くいく時は薄手の羽織るものがあるともよい。外出時の日差し対策、蚊や虫対策にという意見もあるが、外出時に長袖は暑くて着ていられないので、外出時は基本的に日焼け止めや虫除けで対応するのが現実的かと。

□サンダル

一つあると、機内、学内、部屋内で助かります。現地が必要に応じて購入でもよい。セブだと滞在中はサンダルばかりの人もいますが、街中は道が悪いので、暑くともスニーカーが安心。そのため、靴下もある程度、持参を。

□帽子やサングラスなど日差し対策 (特にセブ)

日差しが強いので。帽子はあった方がよい。

□水着

泳ぎたい人、または念の為。

□バスタオル

普通2-3枚はあった方がよい。1枚は用意されているところもあるが、それでも自分で1枚は持っていく。

□フェイスタオル (3-4枚あると、何かと助かる)

□ハンドタオル (多めに)

□タオルケットになるようなもの

薄いものでよい。海外の掛け布団はうすいシーツのようなものが多いから。スーツケースに入り、機内預入荷物の重量制限もクリアできればよいが、無理に持って行くことはない。

(トイレ関係)

フィリピンに限らずアジアや、ヨーロッパの一部の国々では、トイレにトイレットペーパーが設置されていないのが普通で、トイレットペーパーを便器に流さず横に設置してあるゴミ箱に捨てるようになっていたり (流すと詰まるため)、手洗い用の水が出なかったりします。ウォシュレットもないのが普通です。

□トイレットペーパー (ロールごと)

各自で用意します。学校により、ウェルカムセットに1ロール含まれていたり、日本から1つ持参するように案内されていたりします。2ロール目からは現地で購入。1ロールもらえる場合も、日本から1つ持参されるとよいです。中の芯を抜いて、つぶすとスーツケースの場所をとりません。現地でお出かけの際は、外出先にトイレペーパーがあるとは限らないため、つぶしたロールをバッグにいれておいたりします。

□アルコール消毒液 (またはジェル、ハンドジェル)、ウェットティッシュ (アルコール)、携帯サニタイザー

外出時に。携帯タイプをいくつか用意しとくとよい。何かと便利。トレイで手洗いの代わりに。100円ショップ等で多めに購入するとよい。携帯サニタイザーは現地のスーパーでも売られている。

□アルコール除菌シート、便座掃除シート

使う方は日本から持参を。(現地では見ないので)

□携帯ウォシュレット

必要な方は日本から持参を。手動なら1000-1500円程度でもある

□ポケットティッシュ

多めに。現地のスーパーでも売っているが、初日から困ることもあるので、持って行くことをお勧め。

□ウェットティッシュ (ノンアルコール)

携帯タイプ。あれば、何かと役に立つかもしれない。現地では見ないので、ほしい人は日本から持参を。

時差

日本	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
フィリピン	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

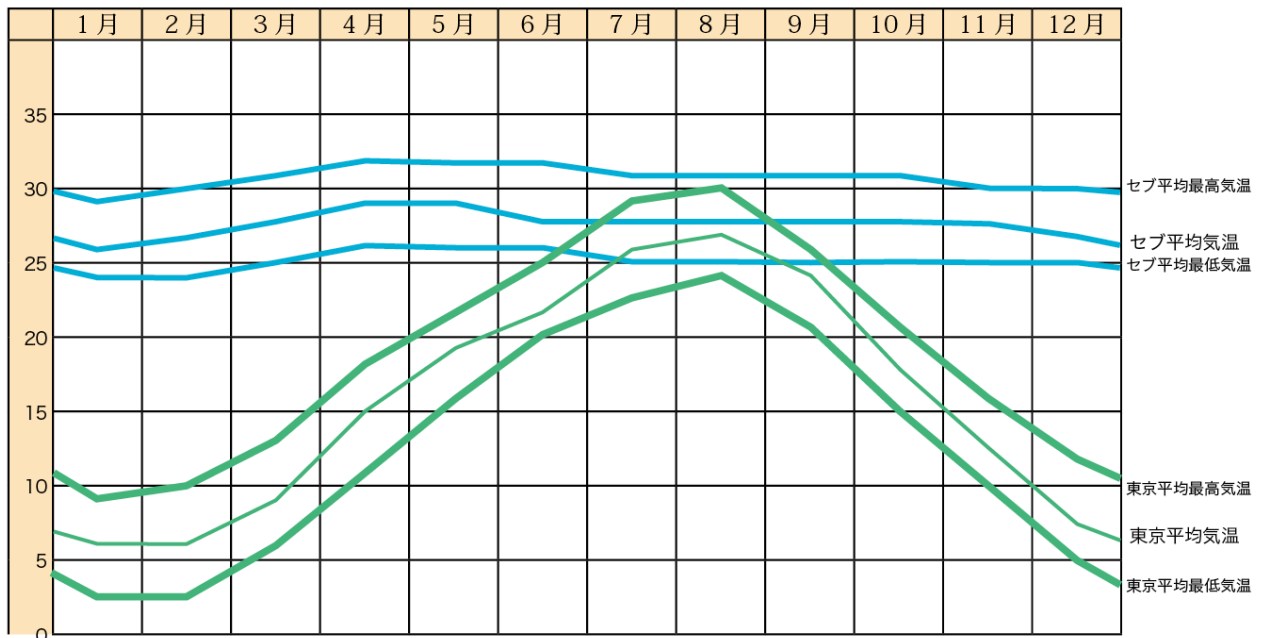
気温について

「フィリピンは熱帯性気候で年間を通じて暖かく、雨季（6月～11月）と乾季（12月～5月）に分かれており、3月～5月は最も暑く、12月～2月は最も過ごしやすい時期です。雨季でも日本の梅雨のように降り続くことはなく、2時間ほどの降雨です。」（厚労省 FORTH より抜粋）

雨季には雨が増えますが、一日中降り続くことは珍しく、数時間で止むのが普通です。セブは平均最高気温が一年を通して 30 度前後、平均最低気温が 24 度程度と、日本とは異なり、一年の温度変化が少なく、暖かい。

セブと東京

大まかな気温の比較



○セブは、東京の 7-8 月が、ほぼ年間続くようなイメージです。部屋にはエアコンがあります。

○外着として長袖のものは不要で、T シャツやポロシャツのような半袖がよいです。ただし、昼間、学内ではエアコンがきいているので、薄手の羽織るものがあるとよいと思います。外出時は日差しがきつい日もあります。強い日差し対策として、長袖を着るのはつらいと思いますので、外出時は日焼け止めを使うとよいでしょう。

現地で水道水は飲まないでください

学校内ではウォーターサーバーが、何ヶ所も用意されています。水が欲しい時は、水道水ではなく、必ずそこから飲んでください。歯磨きもウォーターサーバーの水でしてください。外出時も保冷機能のある軽めの水筒を持参し、ウォーターサーバーから補充して出かけるとよいです。カップや保冷機能のない水筒に飲みかけの水が長時間経過したものは飲まないようにしましょう。また水筒がなくとも、街中にはコンビニや、スーパーがあり、安くミネラルウォーターを購入することもできます。

自分は大丈夫と思っていても、水道水や生水を飲むと、お腹を壊して数日寝込むこともあり、授業が受けられなくなります。また診断の結果、食中毒となりますと感染症の一つの可能性もあり、場合によっては入院を指示されることもあります。また、帰国日に発熱がある方は、飛行機の搭乗を拒否される場合もございます。

搭乗を拒否されますと、航空券の変更または取り直し、現地滞在の延長などが必要となります。海外旅行保険が使えるかどうかは、ケースによりますので、その都度、アクティブ英語研修の保険の連絡先にご相談いただくことになります。

ガイドブックやネットでは、「自分は大丈夫」のようなコメントをみることがあるかもしれませんが、水道水や生水は絶対に飲まないでください。

■世界で水道水が飲める国

世界で水道水が飲める国は、2025年時点で9カ国とされる説が主流のようです。日本・ニュージーランド・アイスランド・フィンランド・ノルウェー・スウェーデン・デンマーク・オランダ・オーストリアの9カ国。出典やデータの時期によっては12カ国など諸説がありますが、いずれにしても多くはありません。この9カ国説では、アジアでは日本のみ、他には北欧の国が多いようです。そのほかに「そのまま飲めるが注意が必要」とされているのが、西ヨーロッパや北米の33カ国ほどとされています。世界的には、多くの国で「水道水は飲めない」となっています。

※外務省「海外安全情報」や国土交通省「日本の水資源の現状、第7章 水資源に関する国際的な取組」の令和7年データを元にしてしています。

「自分は胃が強いから」とあまり気にされない方もおられますが、過信せず「水道水が飲めない国」ではミネラルウォーターを飲むようにしてください。「そのまま飲めるが注意が必要」と「飲めない国」を一緒にしないようにしましょう。アジアでは日本以外は、「飲めない国」と考えましょう。

■飲む以外は？

水が口に入らないようにすることが大切です。歯磨きは、ミネラルウォーターを使います。

手を洗う時や洗顔の際は、通常、水道水を使う方もいます（水が口に入らないようにして）。（肌が弱い方は後でウェットティッシュやミネラルウォーターで拭いたり）。

洗った手で口を触らない、手を洗った直後にお菓子を摘んで食べないようにする、ということを自分で考えて行動しましょう。外出時、トイレの後や、他にも手を洗いたいこともあるでしょう。例えば、きれいなショッピングモール以外では、トイレに水道がない、あっても水の出が悪い（または配管が壊れていて出ない）、といったこともあります。そういった場合に備えて、外出時はアルコールジェル（スプレー）を持ち歩きいてください。

Grab (アプリ) をインストールしておく

■必須アプリ：タクシー配車アプリ「Grab」を出発前にインストールと認証をしておきましょう

○タクシー配車アプリはいくつかありますが、Grab は東南アジアの主要都市で広く使え、フィリピンでも広く使われているため、Grab を準備しましょう（セブ、マニラ、バギオでも使用可能）。Uber のようなサービスです。Grab アプリ内には、フードデリバリー、配達集荷などさまざまなサービスがありますが、ここでは配車サービスの話です。最近では Grab Car と表示されているようです。日本語表示では「車」と表示されていたりします。普通のタクシーを呼ぶ Grab Taxi や相乗りの Grab share などの表示があっても、それではありません。Grab Car を使います。

○Grab カーは、アプリで行き先を指定し、自分のいる場所もアプリで確定し、車が見つかったら、車の種類と運賃が一つ、または複数、表示されます。そこから選びます。運転手に行き先の説明がほとんど不要ですし、事前に運賃が表示するので安心です。渋滞時でもメーターは関係ないため、気が楽です。さらにアプリで支払い方法にクレジットカードやデビットカードを登録しておけば、降車時の支払いもありません（これを設定していないと、その場で支払いとなります）。このアプリは、なくてはならないものとして、必ずインストール・設定をしておいてください。通常、電話番号で SNS 認証をするため、日本でインストールから認証までをしておきましょう。ただし、クレジットカードの登録はフィリピン到着後でないとできない仕様のようです。

Grab Car では、車が見つかったら、通常、4-seater（4 人乗り）、または 6-seater（6 人乗り、大きめの車でバンだったりする）が表示されます。1-2 人なら 4 人乗りでもよいと思います。3 人だと 6 人乗りが全員後ろに座れるので、お勧めだと思います。

○タワの渋滞時は Grab カーで配車依頼を出しても、車が見つかるのに時間がかかることがあります。車が見つからない、と表示されたら、再度トライしましょう。郊外だと 3 回、5 回と何度も繰り返すこともあります。

○混雑する場所から車を呼ぶとミートに手間取ることもあります。そんな時は、流しのタクシーをつかまえる方が早いかもしれませんが、慣れないうちは、できるだけ Grab を使ってください。通常のタクシーを使う際は、ぼったくられることがないように、ドライバーがメーターを動かしているか注意してください。セブでは Grab がよいですが、バギオでは、慣れてきたら、流しのタクシーを使っている方も普通にいますので、それもよいと思います。

○料金については、セブでは、普通のタクシーより、Grab カーの方が安いことが多いようです。バギオでは Grab が若干高いことが多いようですが、渋滞でメーターが上がる心配や、支払いの手間がないことを考えると、少なくとも慣れないうちは Grab がお勧めです。

○ミートはだいたいスムーズに行くと思います。アプリ上で到着まで「あと 2 分」「近くにいる」などと表示が出ます。到着したら、アプリに出ている車の特徴（車の色とナンバー）で見つけましょう。アプリにはマップ表示もあり、車の来るルートが表示されます。そのため、車がどちらの方向から来るか、わかります。

○渋滞でミート場所まで遅れそうになったり、ミートに手間取っていると、アプリ上でメッセージを送ってくるドライバーもいます。自分からメッセージを送ることもできます。入り口が複数ある大きなショッピングモール等で、近くにいるのに見つからない、という時などはアプリの通話機能を使うこともあります。

○降車時は、振り返る癖をつけましょう。カバンを置き忘れていないか、スマホや財布を落としていないか、必ず、一度、振り返って確認してください。無くしたものは見つかる可能性はほぼありません。

○路上でスマホを操作するときは、ひったくられることがないように、必ず周囲に注意してください。

Grab の登録手順（日本で可能）

- (1) 電話番号を登録（日本の電話番号で登録する場合、日本の国番号+81 のあと、市外局番の最初の 0 を除いて続ける）
Facebook アカウント、Google アカウント、スマホの電話番号のいずれかで登録します。
 - (2) 電話番号での SMS 認証あり（SMS に認証番号が届き、それをアプリに登録する）
 - (3) 現地にてクレジットカードを登録（アプリの「Payment」から登録する）
- ※アプリの「位置情報の利用を許可」をオンにしないと、正しく動作しません。

Grab へのクレジットカードの登録はフィリピンに着いてから

- 現在、カードの登録は日本ではできず、現地到着後に行います。ネットが使える状態で、登録してください（WIFI があるところ、またはフィリピン用の SIM/eSIM に変更した後）。
- カードの登録がエラーになることがあります。そのような場合、ネットが使えるか再確認する、別のカードを使ってみる、アプリを一旦削除し再インストールしてトライする、などしてみてください。
- カードは Visa、Master の他、JCB も使えるようです。
- 現地でアプリを再インストールする際、電話番号で SMS（ショートメッセージ）が使える必要がありますので、日本の SIM に設定し、ローミングをオンにして、設定するのがよいでしょう。

最近のセブの乗り物

■Grab (タクシーアプリ、配車アプリ)

基本的に車での移動は、Grab を使いましょう。Grab アプリには食べ物の配達など、さまざまなものがあり、その中の Grab カーが、これにあたります。歩いて 20 分ほどの距離でもつつい、乗ってしまいます。Grab カーは日本に比べると十分に安いと思います。ジブニーは一段と安くなりますが、特に数週間の短期滞在の方にはハードルが高いので、Grab カーがよいです。

■タクシー (白色で、屋根にタクシーの表示がある) / 黄色のタクシーは空港専用で少し割高

Grab が捕まらない時や、慣れた方の中には Grab が少し高く感じるルートでは、流しのタクシーを使う方もいますが、観光都市でもあるセブでは意図してか、意図せずわかりませんが、ボッタクリとなることがありえます。旅行者と思われると話しかけられたりして、気の弱い方だと怖いと感じるかもしれません。通常の流しのタクシーは、行き先の説明、お金のやりとり、メーターが動いているかチェック (ぼったくり対策) など、慣れない方はさけた方がよいでしょう。



今回の研修は基本的に Grab を使いましょう。

■ジブニー

郊外までカバーしていて、費用も安いので、地元の方にとってはなくてはならないものです。前はトラックのような形状で荷台にあたる部分を対面式のベンチシートに改造したようなバスです。屋根はありますが、吹き抜けで窓ガラスはありません。車両は古いですが、派手な装飾が目立つものもあります。運賃表や時刻表、ルート



マップが用意されておらず、旅行者にとっては乗り降りの方法もよくわからない、地元の独特な文化を感じるユニークな乗り物です。留学生にとっては、ルートがわからないでしょうし、どの場所で乗って、どこでバスを止めるか、運賃と払い方など、わからないことばかりです。

一応乗り場はありますが、道端で手を挙げて止めて、ドライバーに行き先や料金を聞いている人もいます。留学生の場合、ドライバーに行き先や運賃を尋ねても、ドライバーが英語が苦手な場合、ビザヤ語 (セブのあるビザヤ地方の言語) が必要になってきます。ドライバーに頼れないので、ある程度、推測や他の乗客に尋ねて乗ることになります。乗ってからドライバーに尋ねてもよいと思いますが、伝わらない場合は、他の乗客に尋ねるしかありません。それでルートと運賃がわかれば何とかなるでしょう (「〇から〇まで」と場所を伝えて運賃を尋ねます)。運賃がわからない時は「〇から〇まで」と言って 13 ペソ払い、足りない分を催促されたら、追加で支払うという手もあります (初乗り 13 ペソで、距離によります)。降りる際は、目的地で屋根をたたき (コイン等でたたくとよい)、車が止まったら、後ろからさっと降ります。運賃は乗車したら、すぐに払っておきます。ドライバーから離れて座っている場合は、前の乗客をリレーしてドライバーまでお金を渡してもらいます。それをチェックする人もおらず、なんともおおらかで、フィリピンらしい、ゆるさがよいと思いますが、留学生の皆さんには、分かりづらいと思います。支払いは、おつりがでないよう、小銭をしっかりと用意します (現金支払いのみ)。混雑している時は、旅行者だとわかると財布やスマホをさらわれることもあると聞きます。ポケットにさすだけだと、気がついたら失くしているかもしれませんので注意しましょう。スマホでルートを調べるのに夢中になっていると荷物への注意が散漫になりやすいですし、スマホはしっかり持っていないと、道路に落とすかもしれません。

上記のようなことを考えると、短期の方は慣れる間もないでしょうから、ジブニーは避けて、Grab カーを利用してください。そもそも、横断歩道を渡る時は、信号がないところが多く、車が走っているなかを、地元の方は上手に渡りますので、その辺りの感覚がないと、ジブニーは乗り降りも難しいと思います。長期滞在の方は、現地で数ヶ月暮らしていく中で、文化や習慣に慣れてきて、安全にできる方のみ、このタイプのジブニーにトライされてもよいと思います。

■モダンジブニー（ニュージブニー、BEEP、Beep bus）

フィリピンでは公共交通車両近代化プログラム（PUVMP）を進めており、地域にもよりますが、ジブニーもモダンジブニーというバス（ミニバス）に置き換わってきています。新型車両のBEEPとは、BUS+JEEPを足した言葉だそうでモダンジブニーに属するそうです。古いジブニーは現金支払いのみですが、新しい車両には、クレジットカードのタッチ決済や、交通系カード支払い、QRコード支払いのようなものを徐々に導入しているようです。しかし、必ず、それらが使ええる車両かどうかは、乗ってみたいとわかりませんので、ニュージブニー/モダンジブニーでも現金（小銭）を用意しましょう。ジブニーのような特徴はなく普通のバスです。学内で先生や他の生徒から、ルートなど情報を集めてチャレンジするのであれば、短期の方でもハードルは低いと思います。自信がない方は、無理せず、Grabカーを利用してください。

■民間のバス

何種類があります。時刻表やルートマップはあるようですが、やはり、地元の人でないと難しいようです。費用は安くとも、迷子になりかねません。ジブニー同様に、長期滞在の方が徐々に慣れるのはよいですが、短期滞在の方はGrabカーを活用いただくようお願いします。

市内にある、大きなバスターミナルだと係員がいます（「ITパーク Transport Terminal」「アヤラ Public Utility Vehicle Terminal」など）。試しに乗ってみるなら、初めは市内ITパークのバスターミナルで、係員に尋ねながら、学校に帰るバスを探して利用してみると、よいでしょう。

他にもセブ・サウスバスターミナル、ノースバスターミナル等が大きめのバス停としては知られています。よく聞くバスとしては、以下のようなものがあります。

People's Jeep

小型の路線バスです。普通のバス（ミニバス）なので、ジブニーに比べると快適で、ニュージブニー/モダンジブニーのようです。

My bus

SM シティモール、SM シーサイドモール、空港を結ぶバスです。30-50 ペソとバスの中では少し高めですが、設備がよいです。

セレスライナー

主にサウスバスターミナルからでていて、オスロブ（4-5 時間）などの観光地まで行く長距離バスです。ノースバスターミナルから出ているものもあります。

など

■バイクタクシー（ハバル-ハバル）

街の繁華街は渋滞が多く、バイクタクシーが車の間をすり抜けるように走るため、現地の方はよく使っていますが、慣れない留学生には危険です。安全面の不安がありますので、利用は避けてください。



■トライシクル（3 輪のバイク、サイドカーのような形状もあり）

安全面でも不安があり、ドライバーと英語でのコミュニケーションが難しいことも多く、お金の支払いもややこしくなりますので、利用は避けてください。



SIM、eSIM、WIFI ルーター、ローミング



■eSIM を購入しておく、またはフィリピンで SIM を購入する

これまで、よくある方法は
現地にて、物理 SIM を購入するのが、一案安い方法と思われます。
最近増えてきた eSIM
eSIM とは電子的な SIM のことで、設定ファイルをダウンロードし、設定を施すことで利用します。 ・日本でも購入しやすく、現地に着してすぐに使える（通常の SIM を現地購入するまでは、通常、数日かかります） ・eSIM は設定がわかりにくいと言われますが、日本で購入したものは、日本語の設定案内が付いてくることがある ・日本向け iPhone17 のように、eSIM しか対応していないものがある ・eSIM は、物理 SIM のように、サイズの企画をきにせずともよい ・物理 SIM+eSIM 対応で、日本の SIM が物理 SIM スロットを使っている場合、海外用を eSIM にすることで、両方の SIM を、切り替えるだけで使える。また SIM スロットを開いたり、SIM の入れ替え作業が不要。 注意点としては、対象国、期間を間違えないように購入すること。こういった設定が苦手な方には、現地で SIM を購入する方が簡単かもしれません。
自分のスマホを知っておく（SIM が使えるか、どのタイプの SIM が使えるか）
スマホが SIM フリー（SIM ロックが解除された状態）でないと使えませんので、出発前に確認し、ロックがかかっていたら解除しておきましょう。

レンタル WIFI ルーターはどうか？
2 週間ほどならレンタル WIFI ルーターでもよいでしょう。メリット・デメリットは以下を参照。 ・使い方がわかりやすい ・日本でプランを選ぶのがわかりやすい ・持ち歩きが面倒 ・失くす恐れがある ・パソコンとスマホで同時にアクセスできる ・4 週間を超えてくると SIM がよい。
アンドロイド系のスマホ
SIM フリーであっても、周波数帯によって使えないことがあります*。そのような場合は、現地で安いスマホを購入するのも一つの方法です。ショッピングモールの携帯ショップで購入できます。 * 国ごとに電波の周波数帯が異なり、iPhone は多くの国の周波数帯に適應していますが、アンドロイドはメーカーによりまちまちです。そのため、SIM フリーであっても、周波数帯が対応していないということがありえます。

■SIM カードを購入するだけでは、通話できません
<u>SIM カードの入替手順</u> (1) 【SIM カード購入】150 円程度。SMART、GLOBE の 2 大通信会社だとカバーエリアが広い。 (2) 【プランを選んで、ロード（チャージ）】SIM カード用のプリペイドのプランがいくつかあり、購入してロード（チャージ）します。「〇ギガで△週間」のようにいくつかの種類があります（数百円から数千円）。初回は、ショップで SIM カード購入時にチャージも一緒にしてもらいましょう。なくなったら追加購入します。 SIM の購入時には住所（学校の住所）など、さまざまな情報の入力が必要となります。わからない時は、学校の案内に方法が書かれている場合もありますので、それを見るか、学校のスタッフに尋ねてください。先に来ていたルームメイトに尋ねてみるのもよいでしょう。

■必ず、万に備えて、ローミングが使えるようにしておいてください
一般に格安 SIM はデータ専用のため、電話回線での電話ができません。WIFI や SIM が使えない時に、予備としてローミングで電話がつかえとなると、安心です。

出発の 72 時間前をすぎたら、eTravel の登録をすること

フィリピン渡航には、出発前に「eTRAVEL」(<https://etravel.gov.ph/>) の登録が必要です。出発の 72 時間前より登録可となります。登録をしていない方は、フィリピン行きの飛行機に乗れないか、フィリピンで入国できませんので、必ず登録してください。全て完了すると画面に QR コードが表示されます。それをスマホにスクショで保存しておき、空港のチェックイン時やフィリピン入国時に、求められた場合に提示してください。スマホで自分のアカウントにログインして QR コード入りの完了ページを呼び出すこともできますが、到着したばかりでネットが使えなかったり、うまく呼び出せない、といったこともありえますので、必ず、QR コードの入った完了画面をスクショや PDF の画像としてスマホに保存しておいてください。また、到着時にスマホが使えるよう、バッテリーには注意しましょう。なお eTravel の入力にはオンライン税関申告も一緒になっており、入力項目が多いので、出発の 72 時間前を過ぎたところで、早めに取り掛かってください。

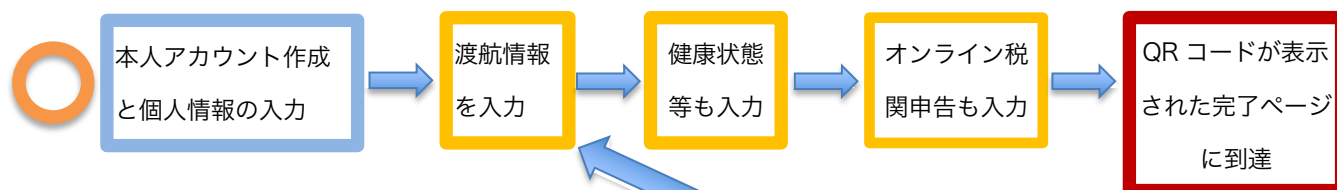
ほとんどの学校で、eTravel の入力例を用意してくれています。お送りした書類にありますので、案内を見ながら、進めてください。画面の順番やデザインなどが、多少変更されている場合がありますが、臨機応変に対応してください。ない場合は、ネットで検索して調べるのもよいですし、EAS にお問い合わせいただいてもよいです。



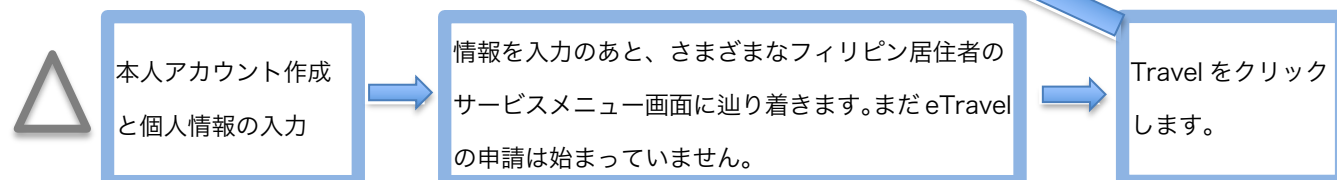
■eTravel の 2 つの登録方法について

【スマホからブラウザを使って申請の場合】（←アプリではなく、ブラウザで進めていただくのがお勧めです）

PC ではなく、スマホからブラウザ（グーグル クローム等）で作業し、完了ページをそのままスマホに保存いただくのが、わかりやすく、よいと思います。学校からの案内も、ほとんどがスマホでブラウザを使うことを想定したものです。



【アプリの場合】（アプリの名称は eGovPH）



このアプリは、フィリピンに住む方々向けのさまざまな行政サービスのポータルになっており、eTravel 専用ではありません。途中で、わからなくなる方もおられるようですので、【スマホからブラウザを使って申請の場合】をお勧めします。

入力でわからないところがあれば

ネットで調べるのもよいですし、EAS にご質問いただいてもよいです。eTravel にお金はかかりません。もし、支払いを要求された場合、詐欺のサイト、または公式サイトを模倣した代行サイトの可能性がありますので、支払いを行う前にストップし、公式サイトを探して、登録しなおすようにしてください。

空港出迎えについて（セブ）

■出迎えの流れ

学校からの案内に、段取りが書かれています。同じフライトや近い時間のフライトで到着する学生が他にもいる場合、一緒に出迎えをすることがありますので、先にバンに乗って、しばらく待機いただく場合もございます。

■出迎えのものに会えない場合

マクタン空港（セブの空港）は空港としては大きくはありませんので、すぐに出迎えの担当が見つかると思いますが、万一、出迎えのドライバーが見つけれない場合は、ご案内の緊急連絡先に連絡をして、指示に従ってください。最近は LINE で緊急連絡ができる学校が多いため、出発前に、登録をしていってください。

■ゲートから出るのが遅れる場合（注意）

入国審査やスーツケースのピックアップで、長い時間がかかってしまう場合があります。他の乗客が出払っているにも関わらず、皆様から出迎え担当（またはドライバー）に連絡がありませんと、ご本人が予定便で現れなかったとして、出迎えがその場で中止となり、その後の滞在先への移動にはご自身のご負担でタクシー等をご利用いただくことになります。

「入国審査に自分だけ時間がかかった」

「別室に呼ばれた」

「スーツケースが自分だけ、なかなか出てこない」

「スーツケースの紛失の手続きをすることになった」

などのケースや、このほかにも他の乗客の流れから自分だけ大きく遅れるような場合は、緊急連絡先に連絡して、状況と遅れていることをお伝えください。

■到着フライトが変更になった場合（または到着が大幅に遅れる場合）（セブ）

日本出発前、または経由地で便名が変更になったり、便名が変わらずとも到着予定が半日以上遅れるような場合は、あらかじめ案内された学校の緊急用の連絡先に、新しい到着予定を連絡してください。経由地で判明した場合は、そこからご連絡ください。多くの学校は LINE を使っていますので、連絡がしやすいと思います。バギオの学校に行く皆様は、出迎え方法がセブとは異なりますが、到着便情報に変更になった場合は、出迎え用の連絡先にご連絡をいただくのは、同じです。連絡の際は、「お名前、到着日」を知らせた上で、新しい到着便名、新しい到着時間」をお知らせください。

通常は、最終目的地へ到着する便名に変更がなく、到着予定時間も数時間の遅れのみであれば、緊急の連絡先に連絡する必要はありません。ですが、学校からの案内に、そのような場合も LINE 等で連絡を入れるようにと書いてある場合は、連絡を入れてください。

航空会社は個人の情報を外部に連絡しないため、皆様の変更の情報は、皆様自身から連絡をいただかない限り、外部からはわかりません。皆様から連絡がないと、現地ではそのまま変更前の情報に基づいて空港出迎えが行われ、学生が来なかったと扱われます。その後、別の便で皆様が到着された際には出迎えはおらず、その時点から空港出迎えの再手配は間にあわない場合が多いため、滞在先への移動はご自身で正規の空港タクシーや Grab をご利用いただくことになります。また出迎えが行われたことで、出迎え費用は発生します。ですので、くれぐれもご注意ください。（運良く、2 度目の空港出迎えが可能となった場合、2 回目の出迎え費用が必要となります）

■変更内容の連絡は速やかに

フライト変更後の到着便情報は、必ず、参加者の皆さまから学校の出迎え用の緊急連絡先にお伝えください。それに合わせて空港出迎えを再手配します。連絡が遅れますと、変更前のフライトに合わせて出迎えが行われてしまう可能性がございますので、変更が発生しましたら、速やかに緊急連絡先にご連絡をお願いします。

■緊急連絡先への連絡について

乗り換え地で、空港職員や航空会社の職員に新しいフライト情報（到着便情報）を尋ね、それを学校の出迎え用の緊急連絡先に、連絡してください。空港職員から、新しい便を口頭で伝えられた場合は、少し待ってもらって、間違えないために「新しい便名、到着日と到着時間、到着空港」のメモをとってください。緊急連絡先には、メモを見ながら、新しい情報をお伝えください。

フィリピンの語学学校は、緊急連絡先として、LINE 等のアプリを用意しているところが多く、日本人スタッフが出る場合が多いので、あまり心配はいりません。もし日本人以外のスタッフと電話でやりとりすることになった場合は、以下の例を参考にしてください。

●My name is Taro Yamada, I am a student at ○○○○○ Language School. My flight has been changed. New flight number is JL18, and its arrival time is 4 pm on March 7. Please re-arrange airport pick-up for me. Thank you.

●Hello! My name is Hanako Yamada, I am a student at ○○○○○ Language Center. My flight has been delayed for about 6 hours. But my flight number is the same so far. Please check with the airport about the latest arrival time when you go to the airport. Thank you.

■フライトが変更になった場合、どの便に変更になるか

多くの場合、航空会社側で次の便に予約を変更してくれています。ですが、いつもそうなるとは限りません。そこで航空会社の職員に次の便を確認し、まだ決まっていなかったことがわかれば、急いで次の便に予約を振り替えるよう、頼んでください。当日に振り替え可能な便がない場合は翌日の便になることもあります。そのような場合、航空会社がホテルと宿泊代を用意する場合がありますがケースによります。ご自身で空港周辺のホテルを探して宿泊費を負担する場合があります（ので、急な宿泊に備えてクレジットカードは必須です）。ホテルはネットで探す、空港にインフォメーションデスクがあれば、そこで探してもらってもよいです。空港ホテルの中には宿泊者用に空港・ホテル間の無料送迎バスを運行しているところもあります。ホテルを選ぶ場合、少し値が高くとも設備のよさそうなホテルを選びましょう。マニラ乗り換えで宿泊が必要となった場合、マニラ市内のホテルへ行くのは避けてください。

■出発前に、緊急連絡先を登録しておく

多くの学校が、出迎え用の緊急連絡先として LINE またはその他のメッセージアプリを使用しています。出発前に、連絡先を登録しておいてください。

急なフライト変更に対応

■フライト変更の連絡元に、自分の連絡先を登録しておく

出発前や、帰国直前に航空会社の運行状況の都合や天候等により、フライトの出発時間が変更になったり、別の便に振替になることがあります。変更の連絡は、通常、航空券を購入した旅行代理店や、航空会社から連絡が入るのが一般的です。登録したメールには常に注意をしておきましょう。連絡先がただしく登録されていないと、連絡が入らない、または連絡が遅れる、といったことがあります。そういったトラブルを減らすため、情報ソースを増やし、自分の連絡先を正しく登録しておきましょう。

○ネットでチケットを購入する際、会員にならずに購入できることもあるようですが、会員登録しておき、緊急時の連絡先として、電話番号、メールアドレス、SMS 等の登録できる連絡先をすべて登録しておきましょう。

○ネットや旅行代理店で航空券を購入した場合でも、それとは別に、ご利用の航空会社にも登録しておきましょう。最近ではアプリで会員登録をしますので、それをしており、ご自分への連絡先をすべて登録しておきましょう。

緊急連絡の方法を整理しておく

■空港から緊急連絡する場合	
●空港の無料 WIFI を使って、アプリ（LINE や WhatsApp 等）でメッセージや通話をする。 ●SIM/eSIM が使える場合、アプリ（LINE や WhatsApp 等）でメッセージや通話をする。 ●レンタル WIFI ルータの場合、アプリ（LINE や WhatsApp 等）でメッセージや通話をする。 ●上記が無理ならローミングを使って、アプリ、または電話回線での電話や SMS ショートメッセージを送る	
■SIM/eSIM を使う方	
●データ通信専用が主流。アプリ（LINE や WhatsApp 等）でメッセージや通話は可能だが、一般の電話回線は使えない。 ●一般の電話回線も使いたい方は、電話回線付きの eSIM/SIM を購入する必要がある。	
■アプリ「WhatsApp」	
相手の電話番号宛てにメッセージを送れるアプリです。通話も可能です。海外で広く利用されており、緊急連絡先として利用している学校がある以外にも、到着後は海外のクラスメイトとのやりとりにも役立ちますので、出発前にインストールしておくといよいでしょう。「電話番号で検索」→「相手もアプリを入れていれば相手を表示」となりますが、相手の電話番号が出てこない場合は、国番号から入力してみてください。例えば日本は「+81」、フィリピンは「+63」を最初に入力してから、相手の番号を市外局番から繋げます。市外局番の先頭に 0 がある場合は、それを除いて繋げます。	
■海外でのローミング	
日本の携帯を、そのまま海外で使えるサービスです。海外にいても日本にいるのと同じ扱いとなるため、フィリピンにいなからフィリピン国内に電話する場合も、日本からフィリピンに国際電話する要領で電話をかけます。あると心強いので念の為、準備しておきましょう。 ・自分のスマホでローミングが使えるか、事前に確認しておく（主要な携帯電話会社では、だいたい使えるようです）。 ・対象国にフィリピンや経由国が入っているか確認しておく。 ・マイページ等でローミングの設定がオンになっているかも確認しておく。 ローミングは通話料が高め、という点を気にされる方もおられますが、安心には変えられません。WIFI や SIM/eSIM が使えない時は、到着日やそこから数日は必要に応じてローミングを使いましょう。	

日本出発時の空港の流れ

空港到着	○国際線の場合、空港へは早めに到着が安心です。出発の 3 時間前には空港に到着するようにしましょう。到着したら空港内の電光掲示板を確認し、アナウンスにも常に注意してください。 ○旅行代理店から空港での集合場所・時間を案内されている方はそれに従ってください。
チェックイン (搭乗手続き)	○各自で利用航空会社のチェックイン（搭乗手続き）カウンターにならびます。チェックインは長い列になっていることもありますので、早めに並びましょう。 ○チェックインでスーツケースを預けてしまえるため、その後が楽です。 ○搭乗手続きが始まっていない場合、しばらく、待つこともあります。
保安検査 (危険物所持の検査)	○両替をする方は、保安検査前または出国審査後に両替所があります。空港マップ等で確認してください。 ○ここで見送りの方とはお別れです。特に保安検査は混雑して長い列になっていることがありますので、早めに進んでください。
出国審査	○出国審査を終えたら、登場ゲートに向かいます。まずは、現在地と搭乗ゲートの距離を、見取り図で、確認しましょう。実際には図面のみより、相当時間がかかることがありますので、まずは、登場ゲートまで行ってしましましょう。 - 大きな空港だと搭乗ゲートまで 30 分～1 時間ほどかかることもあります。登場ゲートに着いて、時間が余った方は、その周辺で買い物をするなりして時間を過ごすといよいでしょう。
登場ゲートへ移動	○搭乗ゲートは急に変更になることがありますので、アナウンスや掲示板には常に注意を払ってください。
搭乗	

コース初日（授業初日）

最初の月曜日がコース初日（授業初日）です。初日はレベル判定やオリエンテーション、近郊の散策等を行いますので、授業は午後または翌日からとなります。また月曜日が祝祭日の場合は翌日がコース初日となります。

ご家族への連絡

■フィリピン滞在中の、日本との連絡

通常、eSIM/SIM やレンタル WIFI ルータを使って、LINE 等のアプリで連絡をされると思います。が現地で SIM を購入します。データ通信専用のものでも、LINE のようなアプリを使って通話が可能です。ご家族と連絡をされる方は、出発前にやりとりには「LINE を使う」等を打ち合わせておいてください。

■「到着したら、連絡する」と家族に約束している方へ

ご家族に「到着したら、とりあえず、連絡を入れる」と約束している方は、フィリピン到着後、すぐにローミングを使ってご家族に連絡をしてください。「SIM を購入してから連絡するつもりで、数日経過してしまった」「忘れていた」などというケースがありますので、そのようなことがないように、ご注意ください。

洗濯や部屋の清掃

学校により、ルールは異なります。

- 学内ランドリーサービスがあり、週 1 回～数回まで無料、それ以上は有料（一袋、数百円など）
- 学内に洗濯機が置いてあり、無料または、わずかな料金で自分で洗濯する
- 学校近所の洗濯サービスをご案内（日本にくらべ、かなり安いと思います）。

部屋の清掃は週に 1 回としている学校が多いように思います。相部屋の皆様は、きれいに使うよう、心がけましょう。

各学校の規則を遵守してください

学生の皆様が、安全に過ごせるよう、また勉学に集中できるように、各学校では学業面や生活面で規定を設けております。安全を損なうような行為や他者に迷惑をかけるような行為、勉学を妨げる行為につきましては、罰則の対象となることもございますので、皆様には、各学校の規定の遵守をお願いします。例えばクラスへの遅刻、無断外泊、門限違反、寮内に部外者を招き入れる行為、度重なる教師やスタッフからの注意の無視や他の学生への迷惑行為などが挙げられます。深刻な違反行為は退学となる場合もございますので、くれぐれも規則を遵守いただきますよう、お願いいたします。

月曜日と金曜日のスケジュール

初日の月曜日（月曜日が休校日の場合は翌営業日）はオリエンテーションや、周辺の散策、現地支払い費用の徴収（火曜日でもよい学校もある）があり、クラスの内容を決めたり、教科書を決めたりします。

また、多くの学校では、1 週間濃密なレッスンをおこなっているため、金曜午後は自由時間を増やす、または午後や夕方に、その週で終える学生の卒業セレモニーを行うため、レッスンが短縮されたり、一部がセレモニーに置き換わることがあります。

休校日、祝祭日について

原則として、フィリピン全土を対象とした祝祭日は休校日となります。これにはレギュラー休日と特別休日があります。そのほか地方や市で制定した祝祭日や記念日があり、それらの中にも休校日となるものがあります。原則として祝祭日は休校となり、授業の補填はございませんが、各学校の方針により、特定の祝祭日に補填レッスンや、代替えレッスン・企画を行う場合がございますので、学校からの告知には注意しましょう。また祝祭日が急遽追加されたり、変更される場合があります。それらも通常の祝祭日と同じ扱いとなります。また学校の判断により、祝祭日の休校日を別日に振り返る場合があります（例えば月曜日の祝日を金曜日に移動させる、といった例）。こういった事情から学校の休校日に関する告知には常に注意を払うよう、お願い申し上げます。

退出手続きと出発

一般的に、退出手続きとして、費用の精算を木曜日または金曜日の学校の営業時間内に済ませ、土曜日の出発時に警備員に部屋の鍵を返して出発となります。精算ではデポジットの返還、電気代等の超過料金がある方はその支払い、教材費を精算時に支払う場合もあります。返還額と支払い額がある場合は、相殺して、デポジットがあまれば、それを返還、デポジットで足りなければ追加でお支払いとなります。

学校により、手順が異なる部分があります。またその時々で状況で、手順を変えることがありますので、詳しくはオリエンテーションでの説明をしっかりと聞くようにしてください（または、最終週の前半には、退出手続きを学校スタッフに確認してください）。

空港に向けて出発 — 2026 年夏期 アクティブツアーの場合

帰国日のタイムスケジュール例（2026 年 7 月時点）【設定】 **帰国便出発：朝 8 時半頃** **寮の標準退出自：土曜日**

○学校と空港の距離は、車で 40-50 分、混雑すると 1 時間前後とし、チェックアウト手続きは済ませてあるとする。

○学校に空港セインディングを依頼した方は、空港に 3 時間前に到着するように希望を出してください。その上で学校のスタッフが調整します。一緒に複数の学生を送る場合もあります。

1	午前 3 時半 ～ 4 時	Grab カーの検索。 通常は検索すると、すぐに候補の車と料金提示が表示されます。時間帯や日によって候補車が見つかりにくい日もあり、そのような場合は何度か検索を繰り返します。学校スタッフに最近に早朝の事情を聞いてみましょう。Grab には予約機能もあります。
2	午前 4 時	Grab カーの到着。 候補から車を選ぶと 10～15 分で到着することが多いですが、選んだ車がいる場所や道路事情により、それより長く待つこともあります。とりあえず、20 分はみておきましょう。
3	午前 4 時半	学校出発。 通常は空港まで 40～50 分ですが、道路事情で 1 時間強のこともあります。
4	午前 5 時半	3 時間前の空港到着。
5	午前 8 時 25 分	フライトの予定出発時間 （出発時間の変更があった場合は、臨機応変に対応してください）

空港へ行く方法

ご自身で「Grab カー」を利用する：これが一般的です。費用はタクシーと同じくらいか、少し安いことが多いようです。学校の空港センディングと比べると半額程度となります。滞在中に Grab カーを何度か利用し、慣れておきましょう。また Grab の支払いにクレジットカードを登録し、現金を支払う必要がないようにしてください（学生カードや家族カードの方はカードの月額利用限度額の引き上げをしておく、また Grab には複数のカードを登録できます。帰国当日に使えない、とならないようにしましょう）。

学校に、空港センディング・サービスを依頼する：こちらもお勧めですが、必ず、受付が可能とは限りませんので、それに備えて、Grab カーにも慣れておきましょう。費用はおよそ 2,000-3,000 ペソで、現金で支払います（多くのフィリピンの語学学校ではクレジットカードは使えません）。学校は受け付けできるよう調整を行いますが、例えば、時間帯や希望者数によっては、受付できない場合がございます。ご希望の方は各校にてセンディングの申し込み手順を早めを確認し、直接学校スタッフに依頼しましょう。空港センディングの受付が OK となった場合は、その分の現金を分けて取り置いてください。受付の可否は、早めに決まることもあれば、出発直前になることもあります。

タクシーを利用する：だいたい 500-800 ペソ、学校の場所や渋滞によっては 1000 ペソを超えることもある。支払いは現金。タクシーはメーター制で、できれば 1,500-2,000 ペソ程度の現金を残しておくといよい。乗車時は、メーターを動かしているかチェック、メーターを動かしていなければ動かすようにいうか、別のタクシーにした方がよい。深夜に移動の場合、暗くてメーターもよくわからず、運転手との会話にも不安があるかもしれませんので、学校の空港センディングを申し込むか、Grab カーを使う方がよいでしょう。または同じ時間帯の出発の方で声をかけあって複数で乗車するなどしましょう。

■空港への移動に現金が必要な場合

- Grab にクレジットカードを紐づけていない
- 学校に空港センディングが OK になり、当日、センディング費用を現金払いすることになっている
- 普通のタクシーや空港タクシーを使うかもしれない

上記のように空港まで現金が必要になる、またはその可能性がある方は、その分を分けて残しておいてください。万一、帰国日当日に現金が足りないとわかって、学校や学校スタッフがお金をお貸しすることはできませんので、くれぐれもご注意ください。退出手続きの際（授業最終日）に、寮のデポジットが返還される学校もありますが、エアコン電気代超過分がある方は、デポジットから相殺されます。また教材費（テキスト代）などをデポジットから相殺するケースもあるため、返還額が予想しにくいことから、空港までの移動をどうするか、早めに決め、必要な現金があればその分を分けて残しておきましょう。

帰国時の日本の手続き

■厚生労働省「水際対策」

日本政府の方針が案内されております。帰国の前に、最新情報をご確認ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html



水際対策

■デジタル庁 Visit Japan Web

日本の入国手続（入国審査、税関申告）及び免税購入に必要な情報を登録することができるウェブサービスです。ご帰国の際、スムーズな日本入国・税関審査のため、Visit Japan Web への登録を推奨します。

<https://services.digital.go.jp/visit-japan-web/>

これがなくとも、入国は可能です。その場合、税関申告については、機内または到着時に紙の申告書を受け取って、記入してください。



Visit Japan Web

お金のこと

■現地で必要なお金



■生活費とエクストラ (1ヶ月の例)

(生活費)

食事	0 (ただし、週末の食事が含まれていないコースはその分が必要)
日用品	あまり買う必要があるものは少ない。月に数千円。
通信費	現地で SIM 購入が一番安いようで、いくつか会社はあるが、大手の Globe (グローブ)、Smart (スマート) が多い。通信容量次第で月 1500-3000 円、eSIM はそれより高いが日本でも買えて、SIM の抜き差しが不要なのがよい。多くのスマホは SIM が 2 枚できる。1 枚は sSIM だったものが、最近はデュアル eSIM で、しかも最新モデルになるほど物理スロットなしのものが出てきた。
交通費	何度も乗ると月に 5000 円を超えてきたり、長距離が多いと月に 1 万円を超えてくることも。
買い物、外食代	食事は研修費用に含まれるが、週末に外食を楽しむのにお金を使うかもしれない。カフェやショッピングモールなどでも、お金を使う機会があるが、大きなモールで高額商品を買わない限り、それほど使うこともないでしょう。

(エクストラ)

マリンスポーツや観光など。自分で地元のツアーに申し込むこともできますし、学校で紹介されている場合もあります。安いツアーだと 1 回 5000 円程度のものもありますが、日本語のツアーだと 1 回 1-3 万円と高めになります。

バギオはセブに比べて、マリンスポーツがないですが、週末には数時間かけて近隣の海沿いの街に出かけることができます。

■用意するお金と持参方法の参考例 (2 週間の例)

※初日に学校に支払う費用は学校・期間によって異なります。

「アクティビティやショッピング」は個人差があります。自分には不要、または半額にする、など自分なりに減らすなどして、調整してください。

A 校	2 週間の例	(2 週間) なるべく持参した円でやりくりする
初日に学校に支払う「現地支払い費用」	6-6.5 万円と仮定 (コース毎に異なる)	■全額円で持参もあり。現地に初めに「初日に学校に支払う費用」+2~4 万円ほどをペソに換金。換金額は、初日の学校への支払い後にいくら残したいかで決まるとよい。
生活品や個人的な費用	約 1 万円	■2 週間で 2 万円程度のペソがあると、普通の生活なら十分足りると思われます。ですが、ショッピングやアクティビティで変動しますので、足りなくなった場合は、持参した円を追加で両替するか、デビットカードで ATM から現金を引き出します。
アクティビティや高めのショッピング	2 - 3 万円	
合計	9~10.5 万円	■デビットカードは、万一、持参した現金が足りなくなった場合にもあると安心です。

■短期の場合、全額を円で持参し、現地で ATM を使わないようにするのも、よいです。ただし、万一に備えて、ATM から現金を引き出せるようにデビットカードか、またはキャッシングができるようにクレジットカードを用意するようにしてください。

■寮にセフティボックス（金庫）を用意している学校があります。ある場合、部屋の各自のロッカーやデスク周りに設置されているのが一般的です。あるかどうか気になる方は、お送りした学校の案内で確かめてください。載っていない場合はない前提でご準備ください。

■フィリピンへ 5 万ペソまたは 1 万米ドル相当を超える外貨を持ち込む場合、入国時に申告が必要になってきます。円であれば 1 万米ドル相当まで申告が不要なため、円を持参されるのがよいです（日本から海外へ現金を持ち出す場合は 100 万円相当額を超える場合、税関への申告が必要です）。

■（現地支払い費用）学校に支払う費用は、初日（または初めの数日中）に申し込んだ期間分を一括して支払います。分けて支払うものではありませんので、初めの週にそれなりの費用が必要になります。

■一部の学校で、初日の支払いにクレジットカードが使えます。該当の場合、学校の案内に記載があります。該当校の場合は「上記の初日に学校に支払う費用」を持参する費用から除いてください。

■補足

「ATM から現金引き出し」について

現地の ATM から現金の引き出しができるデビットカードのことです。特に長期間の方はデビットカードを活用しながらのやりくりになりますので、必ずご用意ください。現地にて、現金が足りなくなっても、学校からお金を借りることはできません。クレジットカードにもキャッシングサービスがあり、ATM から現金を借りられますが、利息がつきますので、できればデビットカードがよいでしょう。

クレジットカードについて

欧米に比べると、クレジットカードが使えるお店が少ないです。大きなショッピングモール、大きなスーパー、高級なレストランやホテルなどでは使えますが、それ以外や、地元根ざしたローカル店では使えないことが多いようです。またマスターカードのカードでないと、使えるお店がさらに限られますので、そのどちらかを用意しましょう。

カードの複数枚持ちをお勧め

別会社のカードで複数枚持参をお勧めします。1 枚目でうまくいかず、別のもう一枚を試すと、うまくいったということは、よく聞きます。ただし同じ会社のカード 2 枚では意味がありませんので、別会社のものにしましょう。

学校でクレジットカードは使えるか

ほとんどの学校で、学内での支払いにクレジットカードは使えません。

フィリピンの ATM

BDO、BPI、Metro Bank、PNB など主要銀行の ATM がよく見られます。ATM には 1 日に数回まで、1 回 10,000 ペソ等の引き出し制限があります。制限はご利用のカードや ATM により異なります。コース初日のオリエンテーションで両替所や銀行を案内され、そういったところに ATM もあります。

デビットカード発行元では「ATM 引き出し手数料は無料」としていても、フィリピン側の ATM の使用料はかかるのが普通です。ATM の利用には一回 250-300 ペソ程度の手数料がかかるため（P1=¥2.8 とすると 700-840 円）、頻繁に引き出すことがないように、やりくりするとよいでしょう。

どこの ATM を使うか（ATM の設置場所）

ATM は故障や誤作動が、日本に比べ多いようです（カードを吸い込んだまま出てこなかったり、お金が出てこなかったり）。そういったときのために、銀行・ショッピングモールにある両替所などに設置された ATM を使うのがよいでしょう（困ったら相談できそうな人が近くにいたため）。安全面でもそういった場所や高級ホテルの入り口近くにあり、近くにホテルの職員や警備員がいる ATM は安心感があります。単独で設置してある街中の ATM は避けてください。

■どこでペソに換金するか

ペソへの両替は現地にて

日本の空港より、フィリピンの空港、さらにフィリピンの街中の方が、両替レートがよい、という意見が多いようです。また 5 万ペソまたは 1 万米ドル相当を超える外貨を持ち込む場合、入国時に申告が必要になってきますので、全て、またはほとんどを円で持参しましょう。コース初日（通常は月曜日）のオリエンテーション時に周辺説明や散策で、両替所や銀行を案内されますので、そこで両替するとよいでしょう。

（事前に両替するケース）

日曜日の到着された方で、学内の売店で買い物をしたいと思うとペソが必要になります。また、到着日に外出が可能で、ちょっとした物を書きたいと思っても、ペソでしか支払えない場合もあります。そういった場合に備えて 5 千円程度を先にペソに両替しておく、と、便利なこともあります。マニラ空港やセブ空港でも両替ができますが、乗り換え時間が十分か、両替所が混んでいないか、等で両替が無理な場合もあります。セブ空港で両替する方は、出迎えのものを待たせることになりますので、時間がかかりそうなら、出迎え用の連絡先に連絡を入れて、許可を得られた場合のみにしてください。日本の空港で両替しておく、と確実ではあります。

現地支払い費用について（コース初日に学校に直接支払う費用）

■初日に学校に支払う費用の注意

授業初日または、数日中に「現地で学校に支払う費用」をお支払いいただきます。お支払いは現金のみとなります。フィリピンの語学学校では原則としてクレジットカードは使えませんので、日本円で持参して、それを現地で両替してお支払いとなります。（ペソやドルで持参する場合、フィリピンの持ち込み制限に引っかかる可能性がありますので、原則として日本円で持参して、現地でペソに両替する、とお考えください。

必要な費用は、各学校の案内をご覧の上、ご自身で計算してください。 なお、ほとんどの学校で、教材費（テキスト代）は、現地到着後、レベル判定などを終えてから別途計算して、お支払いとなります。また為替による変動幅の可能性もございますので、実際に持参される円は学校の案内より、余裕をもって多めにをご用意ください。

通常は、初日のオリエンテーションで両替所を案内しますので、そこで日本円からペソに両替し、学校にて支払いを行います。両替商に学校にきてもらう学校もあります。お支払いはコース期間分を一括してお支払いとなりますので、3 ヶ月や 6 ヶ月のような長期の方は、初日に用意する費用が高めになります。

その他

■部屋の変更

現地にて学校のスタッフに直接、ご相談ください。学校ごとに、部屋の移動・変更に関する規定を設けております。また可能かどうかは部屋の空き状況にもよります。部屋に空きがない場合は、変更ができない、またはしばらく待たなければならない場合もございます。可能な場合は、通常、週単位で部屋を移動することとなります。以下は宿泊費に関する一般的なルールです。これ以外に事務手数料がかかる場合がございます。

費用の高い部屋への移動	差額のお支払いが必要となります。
費用の安い部屋への移動	原則として差額の返金はございます。