

RYUGAKU PACKING

～セブ島留学持ち物リスト決定版～

絶対に必須持ち物リスト

パスポート	滞在日数+6ヶ月間の有効期限が必要
往復空港券	帰りのチケット（フィリピンから出国できるもの）往復航空券の購入を推奨しています。出国（フィリピンから）の航空券がないと入国できません。
現金	フィリピンペソは日本国内で両替え出来る場所が限られています。入学日のオリエンテーションにて学校の近所の両替所をご紹介しますが、到着されてからお使いいただく少額については空港などでご用意いただくことをお勧めします。留学期間により異なりますが、週末のアクティビティや日用品の購入等、遊興費として3～5万円（日本円）を目安に現金をお持ちください。（SSPの6,500phpやVISAの更新代の3,340php～などの現地支払い分を除く）
海外旅行保証書	トラブルやアクシデントに備えて海外留学保険などにご加入をお願いします。
国際キャッシュカード	国際キャッシュカードやクレジットカードもあると便利です。カードの裏側にCirrusかPlusのマークがあるカードであればほとんどのATMでお使いいただけます。（1回の引き出し限度額が4000ペソ（8000円程度）のところがあります。利用の度に手数料がかかる場合もあるのでご注意ください）
証明写真	SSP（学生許可証）用：2インチ×2インチ（5cm×5cm）2枚 VISA用：パスポートサイズの証明写真1枚（滞在4週間以下の場合不要） ※VISAは、更新ごとに証明写真1枚必要となります。★背景は白に限ります。

あったら便利持ち物リスト

常備薬	風邪薬、胃腸薬、頭痛薬などは現地のもものは強すぎる場合があります。虫除けスプレーや虫刺され用のスプレーは現地でも購入できますが質が異なる場合がございます。
ノートパソコン	学校のラウンジにてWifiをご利用いただけます。周辺機器やケーブルなどもお忘れなく。
電子辞書	授業を受ける際、予習・復習の際に必要です。
文房具	現地でも購入出来ますが日本のものとは質が違います。ノート、ペン、消しゴム等。
参考書	現地では日本語で書かれた文法解説書、テキストなどは手に入りません。
電化製品	海外対応のヘアドライヤー（現地でも購入出来ます）、デジタルカメラ、シェーバー（充電池が使えるものが便利です）充電器をお忘れなく。 ※セブ：電圧（220V）周波数（60Hz） 充電器の表示：電圧100V～240V 周波数50Hz～60Hz という表示があれば、変圧器がなくてもご利用できますのでご確認ください。

トイレトペーパー	学校や寮のトイレには設置されていません。2個目からは現地でも購入いただけますが到着された日と翌日の分の1ロールはお持ちください。
タオル	現地でも購入出来ますが、到着した日・翌日分はお持ちいただくことをお勧めします。
水着	アイランドホッピングやリゾートのプール、ビーチに行かれる方はご用意ください。
タンブラー	学校やドミトリーで重宝します。
ハンガー	部屋に5本程度用意しておりますが、必要に応じてご持参、現地でご購入ください。
洗面用品	シャンプー・リンス・石けん・歯ブラシ・生理用品など。現地でご購入いただけますが、日本の物とは品質が異なりますので、こだわりのある方はお持ちください。
スリッパ	寮での室内履きとして重宝します。
コンタクトレンズ用品	使い慣れているものをお持ちください。
日本食	レトルト食品、カップ麺、乾麺、味噌汁、ふりかけ、ドライフードなど長期の方は特に重宝します。現地でも購入出来ますが日本の倍の価格です。

これがあれば最強持ち物リスト

スマートフォン	ミュージックプレイヤー、インターネット、カメラ、地図、電子辞書、電子書籍、e-チケットの画面保存まで多岐にわたりあなたの留学をサポートしてくれます。
ipod touch	スマートフォンに比べ安価であることから、スマートフォンを留学中に無くしたくない人にはipod touchがオススメ。
USBメモリ	写真や動画を保存する以外にも、学校で印刷したい時にUSBがあると便利です。
イヤフォン	現地でも買うことはできますが、日本から持ってきて困ることはないです。
カメラ	デジタルカメラや一眼レフもいいですが、 아이폰をお持ちのようでしたら、 아이폰用のカメラレンズなんかもおすすめで。セブ島はマリンスポーツが盛んですので、アクティブカメラのGoProもおすすめです。
折りたたみキーボード	タブレットまたはスマートフォンでメールやブログを書きたい時に重宝します。タブレットと折りたたみキーボードさえあれば、ノートパソコンを持っていく必要はないです。
ツールナイフ	フルーツの皮を剥くときや、瓶ビールの栓抜きに重宝します。他にも様々な用途で使えるので便利です。おすすめはビクトリーノックス。
洗濯ネット	現地にある多くの洗濯機は日本のものより洋服へのダメージが大きいです。せっかくのお気に入りの服を傷つけない時は洗濯ネットが役立ちます。セブ島ではなかなか手に入りづらいので、日本から持参することをお勧めします。
S字フック	セブ島の個室トイレは日本と違って荷物かけがないことが多いです。床も清潔とは言えないので床に置くわけにもいかない、そんな時役立つのがS字フックです。荷物を簡単にかけることができるので重宝します。

ランニングシューズ	スポーツジムやアクティビティーの時に大活躍します。
アイマスク&耳栓	就寝時、バッチメイトや工事の騒音に悩まされることも度々あります。そんな時に役立ちます。学習の質を高めるには安眠は最も大切です。
セームタオル	通常のタオルはかさばるので収納しにくいです。セームタオルなら軽量かつ、コンパクトにたためます。しかも吸水性に優れています。セブ島では中々手に入りづらいのえで、日本から持参することをお勧めします。
虫刺され薬	フィリピンは虫（特に蚊）が多いので持参されることをお勧めします。

女の子はこれがあれば心配いらない持ち物リスト

メイク落とし	お肌に合ったものを日本から持参されることをお勧めします。
化粧水	セブ島では日本の物が高く売られています。自分のお肌に合った物を日本から持参されることをお勧めします。
ボディスポンジ	セブ島ではボディスポンジがあまり売られていませんので、持参されることをお勧めします。
生理用品	肌が弱い方やこだわりがある方は持参することをお勧めします。
ストール	フィリピンでは、カーディガンや羽織物があまり売られていません。フィリピンの屋内はクーラーが効きすぎていて、日本人としては「寒い」と感じる場合があります。ですので、2～3枚持参されることをお勧めします。
日焼け止めクリーム	海外の物は日本人のお肌にとって強すぎる場合がありますので、日本から持参することをお勧めします。

留学準備情報

【フィリピン基本情報】

国名 : フィリピン共和国 Republic of the Philippines
首都 : マニラ
面積 : 29万9404平方キロメートル（日本の約0.8倍）、7107の島がある
人口 : 約9,401万人(2010年推計)※メトロ・マニラの人口は約1,155万人
時差 : 日本より1時間遅い。日本が正午の時フィリピンは午前11時。

【セブ基本情報】

位置 : マニラの南、約562kmに位置。セブ州はセブ島、マクタン島など167の島々から構成されている。
面積 : セブ島全島で4422平方キロメートル
人口 : 約255万人(2010年推計)
気候 : 6～10月 雨期 11～5月 乾期
一年を通して気温は25度～35度前後と暖かく、日本の夏の服装でOK。
12月から2月は気温も比較的低くて過ごしやすく、雨も少ない。
5月が最も暑いことが多い。
雨期の雨はマニラに比べ、一日中降り続けることは少なく、夕方から夜に降ることが多い。
通貨 : フィリピン・ペソ 1ペソ=約2.2円（2014年4月時点）
現地で日本円からペソへの両替が可能です。
国際キャッシュカードは、ATMの利用ごとに手数料がかかるものが多いので、事前にお持ちのカードのご確認をお願いします。

【到着時の食事】

みなさまのパック料金に含まれている食事は、ご到着の日曜日から卒業日の翌日まででございます。
（利用時間 7:30～20:00）

なお、ドミトリーにはウォーターサーバーがあり、お湯も出ますので、カップ麺などをお持ちいただくと便利です。
またQQイングリッシュのあるビル1Fには居酒屋「Q-Bay」がございます。

新入生特典でサミゲルビールが一杯無料のチラシをご用意しておりますのでぜひご利用ください。

【ドレスコード】

QQイングリッシュが入っているオフィスビル・スカイライズ4にはドレスコードがございます。
露出の多い服やキャミソール、タンクトップ、ビーチサンダル、クロックスタイプのサンダル、ラフ過ぎる短パンなどは入館を止められます。カジュアルで結構ですが、オフィスビルに相応しい洋服をお持ちいただくようお願いいたします。
なお、ビル内はクーラーが効いています。羽織りものやストールなどで調整をお願いいたします。

【日本の携帯電話からフィリピンへの電話のかけ方】

電話会社の番号（アクセスコード）

005345 (au携帯)

009130 (NTTドコモ携帯)※ドコモの携帯電話からは009130なしでかけることができます

0046 (ソフトバンク携帯)※ソフトバンクの携帯電話からは、0046なしでもかけることができます



010(国際電話識別番号) ※auからは不要



63(フィリピンの国番号)



相手先の電話番号(※最初の0は取る)

☆緊急時に備え、各自ご出発前に必ず電話のかけ方を確認頂くことをおすすめしております。

【自己紹介編】

突然自己紹介と言われると、なかなかスムーズには出てこないものですね。まして英語での自己紹介となるとどう振舞ってよいやら、戸惑ってしまうかもしれません。そこで、今回は英語で初対面の挨拶をするポイントそして英語表現をご紹介します！

<1> 初対面や顔見知りの人への挨拶や名前を聞くときの表現

■紹介されたり、初めて会った場合：

- **Nice to meet you.** (はじめまして／お会いできて、嬉しいです)
 - * 返事は、Nice to meet you, too. (はじめまして／お会いできて、嬉しいです)
- **How do you do?** (はじめまして)
 - * 少しフォーマルな挨拶です。フィリピンであれば、**Hi!** ぐらいでも構いません。
 - * 返事をする時は、同じく How do you do? と返しましょう。
- **I'm glad to meet you.** (お会いできて、うれしいです)
- **It's a pleasure to meet you.** (お会いできて、うれしいです)

■相手の名前を質問するときには、**What's your name?** と聞きましょう。

仕事などフォーマルなとき、目上の人に名前を聞くときは、**May I ask your name?** と質問する方が良いでしょう。

■友人など、顔見知りに会った場合

- **How are you?**
- **What's up?**
- **What's going on?**
- **How's it going?**

ニュアンスの違いはありますが、全て「やあ、調子はどう?」というように訳します。

「What's up?」「What's going on?」「How's it going?」は友達同士に対して使う軽いあいさつなので、目上の人には使わない方が良いでしょう。

<ワンポイントアドバイス>

「What's up?」の返事は「I'm fine.」「I'm pretty good.」「Nothing much.」など、その日の気分や状態を答えても良いですが、そのまま「What's up?」と繰り返して答えるのも一般的です。(若者がオースツと挨拶する様なニュアンスがある為です。)

<2> 自己紹介(名前、出身、誕生日など)に使える英会話表現

- **My name is** ~. / 私の名前は~です。
- **I'm** ~. / 私は~です。
- **My name is** ~, **please call me** ~. / 私の名前は~です。~と呼んでください。
- **My name is** ~, **but most people call me** ~. / 私の名前は~です。皆から~と呼ばれています。
- **Let me introduce myself.** (自己紹介をさせてください)
- **Let me introduce my friend to you.** (友人を紹介させてください)

初対面の人とは、出身地の話をする事がよくあります。

英語では、**Where are you from?** (どちら出身ですか?) が一般的です。

- **I'm from Japan.** (日本から来ました/日本人です)
- **I was born in Tokyo, Japan.** (日本の東京で生まれました)
- **I grew up in Osaka, Japan.** (日本の大阪で育ちました)

<ワンポイントアドバイス>

年齢を聞くのは失礼な場合が多いので、特に必要がなければ質問しないほうがいいでしょう。

もし年齢を質問する必要がある場合の英会話表現は:

- **May I ask you how old you are?** (年齢をお聞きしてもいいですか?)
- **I'm thirty six (years old).** (36歳です)
* years old をつけると、より丁寧です。

■ 誕生日を言うときには:

- **I was born on July 10(=tenth), 1975.** (私は、1975年7月10日生まれです)
- **My birthday is July 10(=tenth).** (誕生日は、7月10日です)
* 西暦を表す場合は、下記のように読みます。

2015年	twenty-fifteen
2010年	twenty-ten, two thousand (and) ten
2005年	two thousand and five
2001年	two thousand and one
2000年	the year two thousand
1975年	nineteen seventy-five
1907年	nineteen oh-seven ※oh は zero(ゼロ)の意味です。
1900年	nineteen hundred

* 日にちは、英語では「序数」(何番目かを表す言葉)で言います。

1日=first、2日=second、3日=third、4日=fourth、20日=twentieth など

<ワンポイントアドバイス>

日本では血液型で性格やタイプを判断する事が多いですが、欧米では星座占いの方が一般的です。

- **In which month were you born?** (何月生まれですか?)
- **I was born in December, and I'm sagittarius.** (12月生まれで、いて座です)
- **What is your zodiac sign?** (星座は何ですか? zodiac sign=星座)

<3> 自己紹介(仕事・職業・学校)に使える英会話表現

出身地と同様、何をしている人なのか仕事や職業、学校のことを聞く／話すのも定番の英会話です。英語で相手の仕事を質問するとき:

What do you do? (お仕事は何ですか?)

* What is your job?だと直接過ぎて、少し失礼な感じがあります。

Where do you work? (会社はどこですか?)

Where did you go to school? (出身校はどこですか?)

* アメリカでは school=大学を意味するので、高校(high school)や中学校(junior high school)などの出身校を聞きたい時は、言葉を使い分けましょう。

<ワンポイントアドバイス>

仕事を聞かれたときの返事には、職種／仕事内容を言ったり、漠然と「会社員」などと言ったりします。より具体的に会社名を言ったりすると、話が広がりやすいかもしれません。

- **I'm an office worker.** (会社員です)
- **I'm a housewife.** (主婦です)
- **I have my own business.** (自営業です)
- **I'm a shop clerk.** (お店の店員をしています)
- **I work for ABC Corporation.** (ABC社で働いています)
- **I'm in marketing.** (マーケティング部で働いています)
- **I work in the personnel department at the department store.** (百貨店の人事部に勤務しています)
- **I do accounting work in an office.** (経理の仕事をしています)
- **I'm a temp.** (派遣社員です) * **contract worker(契約社員)** / **part-time worker(パートタイマー)**
- **I work part-time as a store clerk at a convenience store.** (アルバイトでコンビニの店員をしています)
- **I'm back in school.** (また学校に通っています／仕事をやめて、また学校に行っています)
- **I'm looking for a job.** (仕事を探しているところです)

■ 学生の場合

- **I'm a university student.** (私は、大学生です)
- **I'm a high school student.** (私は、高校生です)
- **I'm a freshman in university.** (私は、大学一年生です)
- **I'm a sophomore in university.** (私は、大学二年生です)
- **I'm a junior in university.** (私は、大学三年生です)

・I'm a senior in university. (私は、大学四年生です)

・My major is economics. (専攻は経済学です)

■出身校についての英会話表現

・I went to Waseda University in Tokyo. (東京の早稲田大学に行きました)

・I graduated from New York University. (ニューヨーク大学を卒業しました)

・I didn't go to college. (大学へは行きませんでした)

<4> 自己紹介(趣味・興味など)に使える英会話表現

共通の話題を探したり、相手がどんな人なのか知るために、趣味や興味のあることについての会話も初めて会う人とよくします。趣味について英語でいろいろ話せるようにしておくといいです！

■英語で相手の趣味や興味を質問するときに使える英会話フレーズは、下のような表現があります。

・What are your hobbies? (趣味は何ですか?)

・what are your interests? (興味があるのは、何ですか?)

* 趣味はいろいろあると思われるので、複数形(hobbies/interests)で質問します。

* 返事は、My hobby is/My hobbies are ~. /My interest is/My interests are ~.

・My hobbies are flower arranging, triathlon and scuba diving.

あるいは、I like~/I love~/I'm into~ などでもOKです。

・What are you into? (今、はまっているものはありますか?)

* 返事は、I'm into skiing.など。I'm into ~で、~にはまっている/凝っているの意味。

・What is your favorite pastime? (暇なときは何をするのが好きですか?)

・What's your favorite sport? (好きなスポーツは何ですか?)

・What do you do when you're off? (オフのとき/暇なときには、何をしていますか?)

・What are you interested in? (何に興味があるんですか?)

・What do you do for fun? (お楽しみは、何ですか?/暇なとき、何していますか?)

* do for fun は、趣味(hobby)より、よりカジュアルな愉しみを聞いている質問文。

<ワンポイントアドバイス>

日本人が自己紹介をする際には「My hobby is…」というおなじみのスタイルがあります。

ところが実は、「hobby」の概念は、日本人とネイティブとでは、大きく異なります。

My hobby is watching movies. / My hobby is shopping.

この表現、ネイティブは凄く違和感を覚えるそうです。

hobby というものの定義は「**スキルや努力を要する凝った趣味**」を指します。

絵を描くことや、ガーデニング、写真、楽器などを指します。

単純な趣味を伝える場合は、

「I like…」の方がナチュラルな英語です！

・I like watching movies. (映画観賞が、好きです)

・I love skating. (スケートが大好きです)

・I'm crazy about playing golf and soccer. (ゴルフとサッカーに夢中です)

■自分の趣味や習い事について、使える英会話表現

- ・Recently I've started jogging. (最近、ジョギングを始めました)
- ・I take calligraphy lessons once a week. (書道を週に一度習っています)
 - * 週に2度は、twice a week、月に1回は once a month
- ・I've been practicing for more than ten years. (10年以上、習っています)
- ・I taught myself to cook. (料理は独学で勉強しました)
- ・I don't have a hobby. (趣味は特にはないです)
- ・I feel great when I see progress. (上達／進歩したときは、気分が良いです)
- ・I don't seem to be making any progress. (全然上達している気がしないよ)
- ・Watching TV is my favorite pastime. (テレビを見るのが、気晴らしです)
- ・How often do you play baseball? (どのくらい／何回くらい野球をするのですか?)
- ・We have similar taste in music! (私たちの音楽の趣味は似ていますね)
- ・You have broad interests. (趣味が広いんですね)

QQEnglish スターターキット【自己紹介編】いかがでしたか？

たかが自己紹介と言っても、本当に色々な表現がありますよね。自己紹介はコミュニケーションの第一歩です。例え英語に自信がなくても、ゆっくり堂々と自己紹介する事、相手の目を見て話す事で、相手にしっかりとした印象を与えます。

自己紹介を通して QQEnglish の先生達と英会話を楽しみましょう！