

持ち物	必携度	メモ	アドバイス
【衣類】			
ジャケット	◎		シワになりにくいトラベルジャケットを1枚用意しておくとなんか場面でも使えて便利
ポロシャツ	◎		ポロシャツも襟付きのほうが安全。
カットソー	◎		長袖のカットソーは1枚あると、インナーにもアウターにも使える
Tシャツ	◎		観光地などはTシャツでまわることもあるので、4枚程持っていく。
ズボン	◎		パンツは、チノパンツはフォーマルにも対応できる。ジーンズの場合は、濃い色のものを持って行くと印象がよい。2本程用意
ショートパンツ	◎		よく歩き回る日などはショートパンツもあるとよい。
下着・靴下	◎		泊数分持っていくと現地で洗濯する必要がない。
ベルト	◎		シンプルな革のタイプ
靴	◎		スニーカーを履いていき、ローファーを荷物にいれておくとどんな場面でも対応可
ポケットブルポンチョ	◎		ヨーロッパは急に雨が降って寒くなることがあるので、小さくなるレインコートなどを用意しておくとなんか使える
スリッパ	◎		ホテルについてないこともあるので、機内でも使えるコンパクトなスリッパがあると重宝する
【洗面関連】			
歯磨きセット	◎		海外のホテルには添えつけられていないことが多いので、使い慣れたものを持参
ヘアワックス	○		ヘア用品は使い慣れたものを持っていくのが良い。
シャンプー、洗顔など	○		ホテルにアメニティ類が用意されているが、使い慣れたものがない人は、小分けボトルに入れ替えて持っていくでしょう
シェーバー&クリーム	△		電気シェーバーを持って行くと楽
香水	○		匂いは大事なモテ要素
メガネ・コンタクト用品	○		必要な人にとっては◎グッズ。忘れると最悪。
日焼け止め	△		夏のヨーロッパの紫外線はきついで、日焼けに弱い人は持っていくほうが○
【デジタル関連】			
電源プラグアダプター	◎		ヨーロッパは国ごとに電源プラグの形が異なっているので、どんな国でも対応できるものを
変圧器	○		最近の電化製品は100v～240vまで対応しているものが多いが、していない場合は電圧機も持っていくほうが良い
スマホ	◎		SIMフリーだと現地での通信費も安く抑えられます
カメラ	◎		一眼レフでも、コンデジでもどちらでもいいですが、携帯性を重視するのが◎
充電器	◎		スマホの充電器など、
電源ケーブル	◎		充電するものはたくさんあります。
モバイルバッテリー	◎		1日中外に出ていると、スマホのバッテリーを気にせずに済みます。
イヤホン(ヘッドホン)	◎		機内での映画鑑賞や音楽を聞いたりするために。
【その他】			
サングラス	◎		ヨーロッパといえども、昼間の日差しはかなりきついで、サングラスはあったほうがよい
空気枕&アイマスク	◎		機内で快適に過ごすために
ガイドブック	○		スマホやタブレットで事足りる気もしますが、1冊あるとさっと見たい時に使えます。特に地図が。
小さな三脚	○		今は自撮り棒がいいかもしれないですが、小さめの三脚があるとちょっとした撮影に便利です。
濡れマスク	◎		乾燥対策にいつも持っていく。機内では絶対しています。
折りたたみバッグ	○		荷物が増えてしまった時に
水着&スイムキャップ	△		ホテルのプールで泳ぎたくなくてもいいように、ジム用スイミンググッズをもっていく。スイムキャップ着用を指定しているホテルは多い
水中メガネ	△		水泳時には必要
【貴重品】			
パスポート	◎		忘れることはあまりないと思いますが、有効期限に注意が必要です。
クレジットカード	◎		ヨーロッパでは、アメックスよりVISAやマスターカードのほうが使えることが多いです。
現金	◎		現金はあまりたくさん持ち歩かず、サイフとは別に1万円分くらいをポケットに入れておく。強盗にあった時にはそのポケットのお金で逃げ切る。
保険証書	○		クレジットカード付帯の保険でも十分ですが、手続きがややこしいので、事前にインターネットで海外旅行保険入っておくと安く済みます。
パスポートコピー	◎		パスポート紛失時等、お守り代わりです。ヨーロッパではお店での免税手続きの時にも使えます。
証明書用写真	○		パスポート再発行に必要です。
予約バウチャー類	◎		忘れるとたいへんなことになります。
航空券	◎		自分のチケットタイプによって、紙だったり、メールだったり形は異なっています。
【他に必要なもの】			