

持ち物 挙げれば便利、程度のものはカッコつきで表記	コメント	チェック
スーツケース	行きの荷造りでは、お土産が入るスペースを半分くらい残しておくと◎。 液体は基本、スーツケースの方に入れる	
スーツケースの鍵	スペアキーの方は、同行者とお互いに交換して持っておきましょう	
スーツケースバンド (日中に観光する用の大バッグ)	中身の飛び出し防止。空港で荷物引取の際、自分のものだとわかる目印にもなる 容量のある、リュックか斜めがけ鞄がお勧め	
(観光する用よりも小さい、) 小バッグ	船内をぶらぶらする時用。飛行機に乗る時、足元に置いておく鞄としても使える	
エコバッグ	お土産で荷物が増えた時など、なにかと便利	
トラベルポーチ	スーツケース内で荷物を小分けする用	
	有効期間が6ヶ月以上残っているか、確認。	
パスポート原本		
パスポートのコピー	持ち歩き用。高い買い物をする時はお店で提示を求められることがあるそうです。	
航空券	私はクルーズネットのツアーだったため、当日に添乗員さんから受け取りました。 申し込みをした旅行会社に要確認	
航空券eチケットのコピー	私はクルーズネットのツアーだったため、当日に添乗員さんから受け取りました。 申し込みをした旅行会社に要確認	
ホテルの予約証明書	船内泊だけのツアーなら不要。陸地でホテル泊があるコースの場合には必要	
自分が乗る船の、乗船券	私はクルーズネットのツアーだったため、当日に添乗員さんから受け取りました。 申し込みをした旅行会社に要確認	
海外旅行保険の契約書	クレジットカードの保険が十分についていれば、加入しなくても大丈夫です。 コピーを複数枚とり、分散して持ち歩きましょう	
	メモして常に持ち歩きましょう。写真を撮ってスマホに保存しておくとなお安全。	
	旅行会社、旅行会社の添乗員、保険会社、(船会社)、 クレジットカード会社、渡航先の大使館の緊急連絡先	
各機関の緊急連絡先		
運転免許証のコピー	クレジットカードは盗難された時すぐにカード番号を言えるように、カードの裏表をコピーしておく。	
(戸籍謄本)	万が一パスポートを紛失した際の身分証明書として	
(証明書用顔写真2枚)	パスポートを紛失した際の再発行用。心配な方のみ	
(黄熱病予防接種証明書)	パスポートを紛失した際の再発行用。心配な方のみ	
メイン財布	アフリカや南米に行くということでなければ、不要。必要な場合は旅行会社から連絡が来ます	
スペア財布	マネーベルトに入るよう、薄くて小さな物	
	メイン財布が盗難にあった時用	
	殆どクレジットカードで大丈夫のですが、小さな店はたまにクレジットカードが使えない場合があります。 日本の1万円札みたいな大きな紙幣は断られることがあるので、両替する時はなるべく少額紙幣に替えてもらってから持っていきましょう。	
訪問国の現地通貨	服の中に装着して、貴重品を隠すてるタイプのもの。スキミング防止機能があるとなおよよい。 ワレレスだと取り出しが難しくなるので服装に注意	
マネーベルト		
クレジットカード またはデビットカード	同行者と最低2枚ずつ、VISAかMasterCardがよい。 スムーズに乗船手続きができるよう、4桁の暗証番号を事前に確認	
はおりもの	カードイギン・パークー・ウインドブレーカーなど。夏期でも船上デッキは風が強く寒いです。	
日中観光用の服	スーツケースの中でシワになりにくいポリエステル素材が便利。 もし寄港地で教会や寺院など訪れる場合は、膝を見せないズボンやスカートがあった方がよいです	
靴	観光用スニーカー・船内プール用ビーチサンダル・夜の会食用フォーマル靴(女性はパンプス、男性は革靴)	
靴下		
下着		
1日分の服・靴下・下着	ロストバゲージ(スーツケース紛失トラブル)に備え、一緒に行く相手と交換して詰めておく	
パジャマ		
帽子	折りたたみができて、あご紐付きだと便利。船上は風が強く、デッキでかぶっていると飛ばされそうになるので..	
防寒用ストール	防寒用。船内は空調が効いていて少し肌寒いです。夜の会食にも使えるシンプルなデザインだと◎	
夜の会食用 フォーマル服	女性...ドレスやワンピース(普段、結婚式お呼ばれに着るようなもの)OK 男性...スーツ&ネクタイ	
夜の会食用 フォーマル小物	上の記のフォーマル靴、フォーマル服に合うバッグ。その他アクセサリーなど	
水着	船上プール用	
(スマホを入れられる防水ケース)	船内プールくらいなら、スマホを部屋に置いていけばなくても大丈夫かと。寄港地で海に入りたい方は必要	
折畳み傘		
腕時計	時差の調節がしやすいものを。	
水着	船内プール用	
サングラス		
衣類圧縮袋		
海外で使える、SIMフリーのスマホ	旅行中、首からぶら下げられるストラップがあると盗難防止にもなり、すぐに写真も撮れるので便利	
現地の海外SIM		
(モバイルWi-Fiルーター)	レンタルする場合	
(ノートパソコン)	現地でブログ投稿や写真の保存などをしたい場合。バッテリー、アダプター、(マウス)	
変換プラグ	客室のコンセントの形やボルト数は船会社に確認しておきましょう。	
タコ足プラグ	変圧機能の無い二足コンセントは危険。変圧機能がついているものを探しましょう	
延長ケーブル		
スマホ用のモバイルバッテリー	外出先でスマホ充電用。壊れた時に複数用意。船に乗っている時は船室のコンセントから充電可能です	
(外付けの小型ハードディスク)	写真データをこまめにバックアップしたい方は必要	
イヤフォン		
デジカメ		
メモリーカード (SDカード等)	旅行中はたくさん写真をとるので、複数枚もっていった方がよいです	
(三脚、自撮り棒)		
(カメラバッグ)		
各々の電化製品の充電器(カメラのバッテリーなど)		
風邪薬		
胃腸薬(正露丸など)		
鎮痛剤(ロソソニンなど)		
乗り物酔い止め	波が荒い日は、船酔いの可能性あり。私は酔いやすいので2回だけ使用しました	
その他 自分がいつも飲んでいる薬		
ぱんそこう		
(目薬)		
日焼け止め		
虫除けスプレー、かゆみ止め	虫がいそうな地域に行く場合は必要。エーゲ海クルーズでは一度も使いませんでした	
コンドーム		
綿棒		
爪切り	爪を切る以外にも、ささくれを切るのも使えます。(船内は乾燥しているので、ささくれがよくできます..)	
マスク	刃物なので機内持ち込み手荷物には入れない 飛行機機内、船内が乾燥しているので必須。日数分あるとよい	
ハンドタオル		
ポケットティッシュ		
ウェットティッシュ		
旅行用洗濯セット	物干しロープ、ピンチつきハンガー、個包装の洗剤(お守り程度に..)	
	船室で洗濯を実施しましたが結構大変!なので、基本はランドリーサービスに出した方がいいです	
ジッブロック	飛行機内ももちろん荷物に液体を入れる場合に必要(100ML以下の容器に入れてからジッブロックに入れる)。	
ビニール袋	その他、荷物の仕分けにも使える	
耳栓とアイマスク	ゴミ箱が近くにない時用。濡れたものを入れるのにも便利	
折りたたみスリッパ	飛行機内で使う。船に着いてから船室でも使える	
(首を固定するクッション)	飛行機内で使いたい方のみ。空気が抜けるものを選ぶ	
シャンプー	船室についてましたが、日本のシャンプーを持っていきたい方は持参	
コンディショナー	持っていましたが、日本シャンプーを持っていきたい方は持参	

ボディーソープ・身体を洗うボディタオル	船室には、洗面所に手洗い用の石鹼のみありました。ボディーソープはなかったので持つていただきたい方は持参
ひげ剃り用のカミソリ＆フォーム、電動シェーバーなど	カミソリは刃物なので機内持ち込み手荷物には入れない
整髪料	
歯ブラシ・歯磨き粉・（普段使っている方は歯間フロス）	コスタデリチョーザはアメニティなかったです。 どちらにしろ海外製は、サイズが大きいと思うので持参した方がよいです。
眼鏡	普段コンタクトの方は、眼鏡を一つ。普段眼鏡の方は、メイン眼鏡が破損した時用にスペア眼鏡が必要
コンタクトレンズ	
コンタクト洗浄用品	旅行中に洗浄は面倒なので、できればワンデーコンタクトがよいです
筆記用具	黒のボールペン、蛍光ペン（船内新聞用）
ミニノートやメモ帳	
セロハンテープ	
ハサミ	機内持ち込み手荷物には入れない
クリアファイル	船内新聞やクルーズプラネット通信を持ち歩くのに便利
封筒	旅行中に買い物した際のレシートを保管
読書用の書籍	空港での待ち時間や飛行機内で読む用。紙の本は荷物になるので、スマホに電子書籍でダウンロードしておくのがお勧め
（ガイドブック）	私は使いませんでした。 クルーズ船は陸地滞在時間が短いので、自分で好きなお店を選んで行く程の自由時間はありませんでした。 ましてや添乗員つきツアーであれば、添乗員さんがお勧めスポットやお店を紹介してくれるのです。
翻訳アプリ、（電子書籍）	陸地ではGoogle翻訳や、スマホの翻訳アプリが便利（iPhoneアプリのCONVERSEはかなり使えました。） 船内では船のスタッフと簡単な英語でやり取りができますが、船上ではネットがつながっておらず、スマホの翻訳が使えないで、オフラインでも使える電子辞書があればもつとコミュニケーションとれたかなあと思いました。
（外国のご飯に飽きた時用の和食）	インスタント味噌汁を1回だけ飲みましたが、10日程度なら飲まなくても耐えられたな～と思いました。
（割りばし）	長期旅行の方だけ持つていけば十分
（南京錠）	日本観光用バッグのファスナーに取り付ける用。 鍵で開けるタイプのものは鍵をなくすと開けられなくなってしまうので、ダイヤルで番号を合わせるタイプの方がよいです。 100均でも買えます
マイク道具	吊り下げ型のポーチを買ってそれに入れていくと、船室で使う時に便利
その他洗面用品	ヘアブラン、スキンケア用品 (クレンジング、洗顔料、化粧水、乳液、洗い流さないヘアトリートメント、リップクリーム、ハンドクリーム..)
フェイスタオル	※液体ボトルでキャップがパカッて開くタイプは、飛行機に乗ると気圧でフタが開いて中身が出てくることがあります汗
（マグネットのフック）	まわして閉めるタイプのものにするか、ジッブロックに入れてから鞄にしまった方が安全
（壁掛けウォールポケット）	船室内に備え付けのフェイスタオルとバスタオルありがとうございましたが、自分でも2枚くらいフェイスタオル持つていいといいです
（ストラップ付きバスケース）	船室の壁はマグネットがくっついて、フックに荷物をかけてなど便利
生理用品	マグネットフックと組み合わせて、船内新聞やクルーズプラネット通信を収納できます。100均でも買えます
	バスケースに船のカードを入れて、船内で持ち歩きます。
	クルーズプラネットのツアーやバスカードをもらえたので、それにコスタカードを入れていました。
	※衣類用アイロン・湯沸かしポットは持ちこみ禁止されているようです（熱を帯びるものは火事の原因になるため）。コスタデリチョーザの船室にはありませんでした。
	※ドライヤーも個人のものは持ち込めませんが、殆どの船についているので持つていいかなくて大丈夫です。
	ヘアアイロンやコテも持ち込み禁止なので、どうしても持ち込みたかった私はスーツケースの奥に隠して持ち込みし、部屋に清掃が入る時は清掃員の目につかない場所に隠していました。
	隠して持ち込めば持ち込めないことはないですが、船上で火事になら大変なことになりますので、くれぐれも火事を起こさないよう、注意して使用するようにしましょう；
	※ホテルなどではよく使うLANケーブルですが、船室では有線のネットがなく使用できなかったので持つていかなくてよいと思います。
	※機内へ持ちこむ液体物の注意点 100ml以下の容器で、合計が1L以下のものを、縦横の辺の合計が40cm以内のジッブロックに入れれば持込ができます。