

持ち物リスト 雑貨・小物編③ ホテルで使用するもの～(1)洗面・入浴グッズ

重要度	持ち物	コメント	備考
○	シャンプー、リンス、ボディーソープ、せっけんなど	シャンプー、リンス、ボディーソープ、洗顔フォーム、固形石鹸など。ホテルに備え付けのものが合わない場合がありますので、使い慣れたものを携帯用のミニボトルに詰めて持参しましょう。※ミニボトルに入れたシャンプー等は、ビニール袋に入れておくことをお勧めします。飛行機に搭載した時などの気圧の関係等で、少し漏れることがあります。ポーチ等に入れた他のものが濡れないように守っておきましょう。	該当者のみ
◎	ハミガキ、ハブラシ	ホテルに備え付けがない場合があります。ホテルの歯みがき・ハブラシが口に合わないことがありますので、使い慣れたものを持参しましょう。夜行便や長距離便に乗る場合は、使い捨ての歯みがきセットがあると便利です。ただし、「歯みがき」は液体物と判断されるため、空港での手荷物検査の時は取り出すように(チャック付きの袋に入れる)。	
○	くし、ブラシ、整髪料	くしやブラシの備え付けられた海外のホテルは、あまりありません(高級ホテルにはあります)。使い慣れたものを持参しましょう。くしやブラシは携帯しておけば、機内や空港内でも気軽に使用できます。	
○	シェーバー 整剃り	使い慣れたものを持参しましょう、ホテルに備え付けられていない場合が多いです。	該当者のみ
○	コンタクトレンズとケア用品	保存液などのケア用品も忘れずに。紛失した時のためにメガネも持って行きましょう。夜行便に乗る時はケースなどを機内に持ち込みましょう。その際は液体物の扱いに注意しましょう。	該当者のみ
△	ドライヤー	ドライヤーにこだわりのある場合、海外対応のものが好ましい。日本国内で使用しているものの場合、変圧器が必要になるケースがあるので要注意。	
○	化粧品	必要な方のみ。	該当者のみ
★	便座シート	便座に貼るタイプの便座シートです。日本のように、温かい便座を備えたトイレは、ほとんどありません。とにかく便座が冷たいです！特に陶器でできた便座は冷たいです。観光地やレストランのトイレは冷たくても我慢するしかありませんが、ホテルではあった方が良いでしょう。	100円SHOP
○	ステンレス製マグカップ	ホテル備え付けのカップがない場合があります。紙コップやプラスチック製でもOKです。	100円SHOP
△	入浴剤	旅の疲れ、その日1日の疲れを癒すため、個包装のものと便利。ただし、ホテルによってはバスタブがなく、シャワーだけの場合がありますので要注意。	100円SHOP
△	爪切り	旅行日数が長い場合は、あったほうが便利。機内持ち込みNGです。	
△	耳かき	気になる人は、持って行った方が便利。	100円SHOP

<https://maokon-trip.com/>

重要度の記号

- ◎＝必需品です
- ＝あれば便利、渡航先に応じて持参しましょう
- △＝余裕があれば持参しましょう
- ★＝必需品ではないですが、おススメグッズです

備考欄のマーク

100円SHOP

100円ショップで購入できます(一部店舗を除く)

該当者のみ

該当する方は持参しましょう

渡航先限定

渡航先によっては必要です