

日本を外から見るー私が見た海外事情ー

【第2回 海外へ行くための準備】

今回は、海外へ行くための準備「何を持っていくか」についてのお話をします。
直前まで仕事があるときは、細かいところまで気が回らないことが多くなります。そのような場合には、形式的にチェックしながらパッケージができると大変便利です。では、早速見てみましょう。

目次
* 前回(第一回)
(1) 海外に行くということ
(2) スケジュール(行程表)を決める
(3) チケット予約
* 今回
(4) 海外へ行くための準備(持ち物編)
① 会社関連
* エピソード
② 服装
* エピソード
* 服装と重量
③ 下着(上下)
④ 朝セット
⑤ 夜
⑥ ケアセット
⑦ 観光
⑧ ショッピング
⑨ ゴルフ
* エピソード
⑩ 機内用
* エピソード
⑪ 日本食
⑫ 貴重品
* エピソード
⑬ その他
⑭ パッケージ後に

(4) 海外へ行くための準備(持ち物編)

海外に行くには、いろいろと持っていかなくてはならないものがあります。以下に、海外出張をベースに事前準備品を記載します。項目ごとにまとめてみました。

私は、これらをチェックリストとして使用していました。チェックリストですので、全てを持っていくということではありません。必要なものをチェックしていくためのものでもあります。

これらを参考に、皆さんの事情に合わせて工夫をしてみてください。視点は、男性視点となっていますので、女性の方は、女性視点を加えていただけると幸いです。

① 会社関連

ここは、打合せ、展示会等のビジネス関係で使用するものです。

・会社資料(会社案内、製品カタログ、プレゼン資料 等)

・打合せ資料(レジューメ、注文状況、納期情報 等)

技術資料を持っていく場合には「輸出貿易管理令」との兼ね合いがありますので要注意です。

図面等も対象になりますので、事前の確認が必要です。

・客先情報(売上推移、販売情報、客先製品情報)

上記資料、情報は PC やメモリ等で持ち運ぶようになっているかもしれませんが、展示会等で配布する場合には、やはり紙媒体になるのでしょうか。

・展示会チケット

海外の展示会では、海外からの訪問者は無料になるケースが多いようですが、ドイツの展示会などでは「初日のみ無料」などもありますので、金額と併せて確認をすることが必要です。

・ルーペ

これは、精密部品関連で使用するもので15倍程度のものを持っていきました。やや特殊ですね。

* エピソード

日系自動車会社の社員が、アメリカ現地での修理等のため工具を持参して出張したところ、入国審査で、現地で就労するためと勘違いされて、入国できず日本に戻らざるをえなかった、という話があります。入国審査での英語のやり取りがうまくできなかったこともあるのですが、事情を説明できるようにしておくなど、事前にいろいろと準備しておくことは必要です。

特にアメリカの入国審査では、いろいろと審査官との話が長引いている情景を見ることがあります。たとえば、学生が留学のためでしょうか、やり取りで手荷物カバンから書類を取り出し、見せながら一生懸命説明していたり、ビジネスマンが同じように書類を出して説明をしていることがあります。以前テロがあったこともあるのでしょうか。

テロ後に、何人かの同僚と一緒にシカゴに行った時、審査通過後に少し離れたところで同僚を待っていたところ、立ち止まらずにすぐ移動するように言われたこともありました。

・名刺(英文、和文)

・筆記具(ペン、シャープペン、ノート)

ボールペンは持参した方が良いでしょう。後で、機内手荷物のところでお話します。フリクションは公式文書への記入がNGですので注意してください。

・システム手帳

私は、スマホ等を使って電子スケジュールでの管理をしませんので、アナログ派になります。

システム手帳は一式持っていくと重くなりますので、該当箇所の2ヶ月分くらいを抜き取って、小さなクリアファイルに入れて持っていけば良いでしょう。

海外に行っても、日本での仕事がある場合には、国内外でのスケジュール管理は必要となります。スマホを利用する場合は、バッテリー不足には絶対注意してください。

・行程表

・ホテル予約シート

Booking.comなどで予約した場合には、予約シートを和文・英文で持参するとよいでしょう。

ホテルのフロントでは、名前を言えば大丈夫なところがほとんどですが、万が一に備えておきましょう。

・レンタカー予約シート

いろいろなレンタカー会社があります。レンタカーは、主にアメリカで使用します。会社は、ハーツが良いでしょう。レンタカーに関することも後で記載しますね。

予約後には必ず予約した内容が記載されている紙をプリントアウトして持っていきましょう。

(この紙を「シート」と記載しました)

・チケット予約シート

航空チケットの予約済みのシートも必要ですね。最近は、スマホで処理する方も増えているようです。

・電子辞書

前提は、少なくとも「英語」での簡単な意思疎通程度ができるということになります。

望ましいのは、出張先の言語を少しは(かじる程度でもよいので)知る(勉強しておく)ということでしょうか。

この電子辞書は、打合せ等で必要になることがあります。何カ国かの言語が入っているものが良いでしょう。また、タクシーを利用する場合にも必要になることがあります。

「どこどこまでお願いします」「いくらですか?」「領収書をください」

などの簡単なセンテンスです。現地の言葉で言えるようにすると良いと思います。特に数字は、料金の支払い時にチップを加えて言う場合に必要になると思います。

これもスマホの辞書等で済ませることになるのでしょうか。また、今ですと「ポケットク」になるのでしょうか。

「ポケットク」を使用したり「自動翻訳」を利用するのは、それはそれで良いと思うのですが、それには、原則として「前提」があります。「ちゃんと翻訳されている」ということです。翻訳された内容が「まあ、こんなものかな」程度の確認はできるようにしておく方が良いですね。

もっとも、全くわからない言語の場合には確認すらできませんが。

・手土産

できれば日本らしいものを持っていくと良いでしょう。

お酒なら、空港の免税店で購入しても良いかもしれませんが、よく日本酒の「純米大吟醸」を購入しました。海外の白ワインのように飲んでいただければ、という考えでした。

その後は、免税店ではなく、酒屋で購入した日本酒を持っていくようになりました。ジャパニーズ・ウィスキーを考えた時期もありましたが、日本でのウィスキー・ブームで免税店でも品薄か、なくなっていました。こだわりのあるものに関しては、現在もそのような感じだと思います。

お菓子は「和菓子」を考え、予約で購入できる最中を持っていった時期もありましたが、大抵は日本のクッキー、パイの詰め合わせを持っていきました。

ある時期、イタリアで「梅干し」がブームになっていて、無添加、無着色のものを持っていきました。とても喜ばれました。不思議と、この頃は、ミラノの星付きレストランでも梅干をアレンジした料理を出していました。

カジュアルなものとしては、いくつかの種類の米菓（柿の種やせんべい）を持っていきました。これらは、場合によっては、自分用のスナックにもなります。

お土産は、出発前に免税店等で購入することもあると思います。しかし、相手方の顔がわかるようでしたら、飲食のものであれば、できれば、事前に自分で飲食等してお土産を選ぶことをお勧めします。

・パソコン、電源、変換プラグ

これは必需品です。変換プラグは、小さいものがあるならいくつか持っていくとよいでしょう。

パソコン、携帯、カメラ等の充電をまとめて同時に行うときに便利です。

・携帯電話、電源、変換プラグ

携帯電話は、会社用、個人用を持っていきました。あとは上記と同じですね。

②服装

・会社用（スーツ、ブレザー、スラックス、シャツ、ネクタイ、ベルト、ソックス）

通常のビジネスの服装となります。

ここで、よく問題なりそうなことは、シャツを何枚持つていくか、ということです。

私は、出張し始めの頃には、（後に記載するように）洗濯セットを持っていき、シャツの枚数等を減らしていました。しかしながら、洗濯をする時間帯は、一日の予定がほぼ終わった頃で、かなり疲れています。それから洗濯をするのは大変です。そこで、しばらく出張を続けているある時点から、必要な枚数分のシャツを持つていくこととしました。

出張先でストレスがたまらないように、一日分をビニール袋に入れて、必要日数分を持っていきます。一つの袋に入っているのは、「シャツ、下着（上下）、靴下、ハンカチ」です。

スーツかブレザーかは選択するとよいでしょう。

それに合わせて、スーツならスラックスは1着か2着、ブレザーも同様です。宿泊日数にもよりますが。

ネクタイについては、いろいろな考えがあると思います。

国内でもネクタイをしない方たちをよく見かけるようになりました。これについては、ある会社の役員の方がこのようなことを話してくれました。

「最近のビジネスマンはちょっと違っちゃっていますね。昔は、という訳ではないのだけれど、どうも私には、ネクタイをしていない人を見るとピンとこないのですよ。」

それから私もネクタイについては気をつけるようになりました。

よく「赤いネクタイは、勝負のネクタイだ」と言われています。テレビでもそのような状況では、なぜか赤いネクタイをしている人が目立ちます。アメリカの大統領選でも見かけますね。

クールビズが普及し始めたあたりから、ビジネスマンのスタイルに変化が出てきたように感じます。クールビズの基本的なスタイルは「ノーネクタイ・半袖シャツ」ですから、この流れなのかもしれません。その後、夏だけでなく、通年でこのスタイルが広まっているのでしょう。

*エピソード

「洗濯」は大変です。

洗剤やハンガーを持っていけば大丈夫、と考えがちですが、そればかりではないのです。

もちろん、洗剤の選択や洗濯する時間、乾かすまでの時間の計算も必要ですが、

「どこで洗うか」

「どこですすぎをするか」

「どうやって水気をとるか」

「どこに干すか」

は、現地に着いてはじめてわかる、ということが多いのです。

洗うのは、洗面台かバスタブになりますが、シャワーしかないところもありますので、「洗面台」ということになります。しかし、洗面台が十分な大きさでないこともあります。また、水を溜める栓などが無い場合もあります。

シャワーしかない場合には「すすぎ」の問題が出てきます。

仮に「すすぎ」まで終わったとしても、脱水のようなことをしなければなりません。タオルが

十分な枚数あればある程度は大丈夫でしょうが、通常のホテルでは十分なタオルがありません。

更に、次に待っているのは、「どこに干すか」。ホテル備え付けのハンガーはいくつかの種類があり、ハンガーのひっかけ部分が「U字」ではなく「釘の頭」のような形状のものを多く見かけます。これではクローゼット以外では干すことができません。

ハンガーを持参した場合には、「どこに干すか」が問題となります。ハンガーをかける場所を探すのは結構大変です。「段差部分」や「フックとなる部分」が部屋にはなかなかないのです。

アメリカの場合だと、バスタブにあるカーテンレールを使用したり。備え付けの洗濯用の紐を使うことができるホテルが多いので便利です。

このような理由で、睡眠不足やストレス軽減のためにも、出張中は、上記のように「一式パック」を日数分持っていくことにしました。

時間や金銭に余裕のある場合には、勿論、滞在ホテルで頼むこともできます。

* エピソード(その2)

イタリアのボローニャでのことです。

ホテル滞在中、汗をかいたポロシャツが数枚あったので、近くにクリーニング店を見つけてお願いしました。翌日午後に出来上がるということで店に行ってみると、なんと昼休み。しかも、12時から15時まで。出発にぎりぎり間に合いましたが、日本とはいろいろな点で違うため、細かい確認は必要だと感じました。

•カジュアル用

(ジャケット、ポロシャツ、カジュアルシャツ、セーター、チノパン、スラックス、ベルト、ソックス、シューズ、ハンカチ、携帯バッグ 等)

* 服装と重量

冬場は服がかさばります。そして重量も増えます。

金銭的な余裕があるようでしたら、カシミア系のものを持っていくと良いと思います。軽くて暖かいため、とても便利です。

•携帯鞆

客先訪問時に書類等を入れるカバンが必要なときは、薄手のモノを用意していました。

荷物の延長でキャリーバッグを使用したこともありましたが、電車での移動等はカバンにしていました。

アメリカではレンタカーでの移動がほとんどだったためキャリーバッグの使用が多かったのですが、ヨーロッパでは滞在ホテルから電車で移動することが多いため、カバンに仕事用具一式を入れて客先に向かいました。

•眼鏡、眼鏡拭き

万が一に備えて、予備にメガネを一つ携帯していました。コンタクトを使用したときもありましたが、その場合には「使い捨てコンタクト」を使用しました。

•サングラス

特に夏場は必須アイテムです。運転するとき、しないときも含めてです。

•ハンカチ、ティッシュ、流せるティッシュ

これは、必要個数を持っていきます。

•カサ

折りたたみカサです。

カサで思い出したことがあります。石川県金沢市に住んでいる知人がいます。彼が言うには、金沢の方たちはいつも折り畳みカサを鞆にいれて出かけるとか。「弁当忘れてもカサ忘れるな」ということが言われているようです。天気が変わりやすいということなのでしょうね。

そういえばデンマークのコペンハーゲンでは、逆に、ちょっとの雨では、皆、ほとんどカサをさしていなかったように記憶しています。それぞれ「ご当地」ということでしょうか。

•腕時計、目覚まし時計

私は、スマホ等の携帯電話で時間を確認することはしていませんでしたので、腕時計をしていました。万が一でも、時間が止まるようではダメなので、電池式ではなく、メカニカルな「自動巻」を使用していました。

目覚まし時計は、はじめは持っていきましたが、後に、携帯電話等の機能を使うことにしたもので、持っていくことはなくなりました。

ホテルでは「モーニングコール(英語では Wake-up call)」をお願いしても良いと思います。

スマホで注意することは、現地に着いたときに、現地の時間になっているかということです。

特に、アメリカでは注意です。現在は、自動的に調整されるような機能がついているようですが、前回の記事に記載したインディアナポリス州のようなケースもあるので注意が必要です。

当時、同僚のスマホにはこの機能があるようでしたが、突然の変更には対応できていませんでした。

・靴、靴べら

靴は履いていくものが一つあれば良い、という方もいると思います。

ビジネスとカジュアルを分けたい場合には、履いていく靴（通常はカジュアル用）の他にもう一つの靴を持っていくと良いかもしれません。

靴べらは、ホテルに備えているところもあればそうでないところもあります。

また、機内でスリッパを使用する場合には、着陸準備等で靴に履き替えることとなりますが、ややむくんでいる足には必要なものとなります。

・コート、マフラー、手袋、ホカロン

冬は、コート（ダウンを含む）を着ていくことが多いと思います。

寒いところは、とにかく寒いです。アメリカのシカゴで冬場に外を歩くことがありましたが、息をするたびに、肺が凍ってしまうのではないかと、思ったほどでした。韓国の冬もとても寒かったことを覚えています。マフラーや手袋はあったほうが良いでしょう。

気温によっては、「ホカロン」は必須アイテムとなります。

* エピソード

韓国・ソウルの冬でのことです。韓国の方たちと一緒にでした。

皆でカラオケに行こうということで、車で出かけました。カラオケハウスの駐車場に着き、入口まで30メートルほどでしたが、雪がちらつき風もあり、寒すぎました。マイナス20度くらいあったのではないかと思います。

車内と外気温の差が激しいと、本当に体調を壊します。気を付けましょう。

③下着(上下)

④朝セット

・歯ブラシセット

韓国では、ホテル備え付きでも「有料」のところが多いか「なし」のところがありました。持参すると良いでしょう。

40年ほど前でしたら、飛行機内のトイレには（エコノミークラスでも）歯ブラシのセットが備え付けてありました。それから徐々にエコノミークラスでは備え付けでなくなってきました。コストの関係でしょう、おそらく。

ファーストクラス、ビジネスクラスの場合には、無料で配布されるアメニティセットの一つに入っていますので、それを使っても良いでしょう。

・シェーバー

充電式の場合は、事前に充電を完了していると思いますが、長期出張等の場合には、念のために電源ケーブルは持参するとよいでしょう。

・くし

・洗顔フォーム

⑤夜

・麻タオル

・シャンプー、リンス、石けん

・部屋着（短パン、Tシャツ、薄手のジャージ等）

・洗剤（粉、日陰干し用）、ハンガー、物干しセット

洗濯をしない場合にも、洗剤（使い切り一袋）とハンガーだけは万が一のことを考えて持っていました。

⑥ケアセット

・爪切りセット

・バンドエイドセット

・綿棒セット

・常備薬（胃薬、解熱剤、頭痛薬等）

・ポケットティッシュ

・ウェットティッシュ

・除菌クリーナー、便座除菌クリーナー（流せるタイプ）

・ビニール袋

・マスク

・のど飴

・アイマスク

・シャンプー、コンディショナー

備え付きのものが非常にプアな場合もあります。携帯用の小さいものを持っていてもよいかもしれません。

⑦観光

・ガイドブック

・デジカメ、三脚、バッテリー、メモ리카ード

海外の美術館や博物館では、ほとんどが「フラッシュなしで撮影可」です。思い出の撮影ができます。バッテリー切れには注意してください。

ただ、美術館では、撮影ばかりに夢中にならずにご自身の眼で「鑑賞」することも大切にしてください。

カメラは観光時だけでなく、客先訪問でも活躍します。打ち合わせ終了後には、全員で写真を撮ることを心がけると良いでしょう。その後のコミュニケーションで大いに役に立ちます。

・双眼鏡(小型の携帯用です)

・地図

⑧ショッピング

・エコバッグ(紙袋、布袋)

・エアキャップ、クッションバッグ

ジャムなどの瓶製品を購入したときに使用します。免税店ではなく街中で購入したワインを包装するときにも使用できます。衣類等で包む方もいらっしゃるようです。

⑨ゴルフ(手袋、ボール、ティー、ウェア、靴下、靴、帽子、クラブ 等)

ゴルフをする機会はあまりないかもしれません。

アメリカでは、ゴルフは非常にカジュアルで、子供も両親と一緒にコースを回っているようです。

クラブは現地でレンタルすると良いでしょう。他のものは、現地での使用を兼ねて、お土産として購入することも一つかもしれません。

ゴルフシューズは、持参が望ましいと思います。夏場はサングラスが必須アイテムです。

アメリカでは、ゴルフ専門店やスポーツ専門店がありますので、事前に訪問していろいろと揃えるのも楽しいかもしれません。

アメリカでは、日本と異なり、原則としてプレー中に昼食の休憩のようなものはありません。コースを移動販売車が回っていますので、ハンバーガーやドリンクを購入し、飲食しながらプレイします。

プレー終了後はそのまま自分の車に乗って帰宅となります。

シャワーを設置しているところもありますが、名門コースのようなところは別なのでしょうか、皆、そのまま帰宅しているようです。

一度、名門コースでお世話になったことがあります。ロッカーを使用するのですが、それは、他のメンバーのロッカーでした。ロッカールーム内では、朝からアルコールドリンクを提供していました。テキーラやウィスキーもあったようです。

*エピソード

サンフランシスコでゴルフをした時のことです。私たちは二人で申し込んでおり、クラブハウスから何の連絡もなかったため、二人で気軽にプレーできておりました。ところが、スタートの直前に、一組追加されました。その一組は親子で、子供は8才の女の子でした。

プレーを開始すると、なんとこの女の子が父親よりも時として上手なのです。パーを数回とる腕前でした。驚きでした。

ゴルフは大人から子供まで楽しむことができるスポーツになっているのだな、ということを実感しました。

⑩機内用

・スリッパ

これは、機内・ホテル用に持っていくと良いでしょう。とても便利で楽です。

*エピソード

ルフトハンザでのことです。

利用回数が多くなっていったため、機内でいろいろな事をCAのチーフの方と話す機会がありました。その時は、「スリッパをエコノミークラスにも」という提案をしました。100円ショップでも販売していることや販促にも必ずつながることを説明し、費用対効果でも問題ないのではと提案しました。「とても良いアイデアだ。上司に話してみる」というコメントをいただきました。しかしながら、未だに実現されていないようです。

・イヤホン

ノイズキャンセリング機能のついたものがお勧めです。

機内には、ヘッドホンが備えてありますが、ファーストクラス、ビジネスクラス以外のヘッドホンは周りの音がそのまま入ってきますので、モニター画面を利用して、音楽や映画等を楽しもうと思っても、その楽しみが半減してしまいます。その点ノイズキャンセリング付きのイヤホンなら十分楽しむことができます。クラシック音楽でも大丈夫です。

また、周りの喧騒をシャットダウンしたいときも役に立ちます。

・耳栓

イヤホンを持っていく場合には、これは不要になることがあります。ただ、睡眠中にかさばることが苦手な方は、このやわらかい耳栓を持参するとよいでしょう。

・腰当クッション、エア・ピロウ

機内では各席に「ブランケット」「クッション」が置いてあります。

これらをもうひとセットお願いすることができますので、追加の調達をしても良いでしょう。その場合は、この二つは持参しなくても大丈夫なこともあります。

エア・ピロウの利用判断は、人それぞれだと思います。

・アイマスク

アイマスクそのものでも良いですし、追加で「蒸気でアイマスク」のようなものを持っていても良いでしょう。

・本、電子書籍

私は「紙派」ですので、文庫本を持参します。語学の本は何冊か持っていきます。

現地に着いてから読むことはないのですが、現地に着くまで、または帰国時に読めるように持参しました。機内では、疲れない限度で映画等を楽しむこともあるのですが...

⑪日本食

・インスタント味噌汁、湯沸かしポット

なんとなく食欲がないときには、インスタントみそ汁は活躍します。その場合に必要になるのが「お湯」です。

部屋に湯沸かしポットの設置しているホテルは少ない感じがします。ホテルのスタッフにお願いできるようなホテルもあればそうでないところもあります。その場合には、この携帯用「湯沸かしポット」が活躍することとなります。シリコン製の容器で、コンパクトになるものがありますので、余裕があればお勧めです。その場合、コップ等の容器が必要となります。箸やスプーンなどもあると助かります。

日本国内のホテルのような状況をすべての海外のホテルで期待してはいけません。

・梅干し

何かの時に助かります。2~3個を小さな容器に入れて持っていくと良いでしょう。

・スプーン、箸

部屋での飲食等に便利なものです。

⑫貴重品

・パスポート

有効期限の確認は「絶対に」忘れずに。また、何枚かコピーをすることも忘れずに。

後ほどお話しますが、機内でも活躍します。

また、イタリアのホテルでは、チェックイン時にパスポートを「提出」することを求めるホテルがあります。パスポートは本当に大切なものなので、ホテルとはいえ、預けてしまう不安があります。そのようなときは、コピーを渡しても良いでしょう。原本の提出を求められた場合には、提出後なるべく早く受け取るようにしましょう。

*エピソード

ドイツ・ミュンヘンへ出張するときの話です。

ANAにて事前予約をオンラインで済ませ、座席の指定まで行いました。搭乗時用に、関連の書類はプリントアウトして持参していました。搭乗手続きのためチェックインカウンターに行くと、手続き中にスタッフの方から「パスポートの有効期限が1カ月あまりですね」と言われ「出国はできますが帰国時に現地で手続きできるかは保証できません」とのコメントを受けました。

出張期間は5日のため、オンライン上での手続きも済ませており、問題ないだろうと考えていただけに、ショックでした。いろいろと話をし、結局、出張は全てキャンセルすることとなりました。

パスポートの有効期間は、十分な残り期間があることを確認することが必要ですので注意してください。残り3カ月程度は必要な気がします。6カ月あることを条件とするツアーもあるようです。心配な場合には、各航空会社に事前確認をしておくとい良いでしょう。

・免許証(国内、国際)

国際免許証の有効期限は1年です。

国際免許証は、最寄りの試験場等で取得することができます。手続きにそんなに時間がかかることはないと思います。

海外でレンタカーを借りる場合には、国内免許証の提示を求められますのでお忘れなく。

・海外旅行傷害保険証書

海外に行く場合には、保険をかけます。仕事であれば会社でかけますが、保険の内容を確認することは必要です。保険は「万が一」の時に助けてくれるものなのです。会社によっては十分な保険がかけられていないこともあります。その場合には、個人で追加の保険をかけることが必要となります。出発時に空港でかけてもよいでしょう。営業時間に注意してください。

ツアー旅行の場合は、旅行代理店で手続きをしてくれますが、内容の確認はしましょう。

個人旅行の場合は、上記同様、空港で。

* エピソード

私の知人の話です。

クレジットカードを持っている場合には、何らかの海外旅行関連の保険がついている場合が多くなっています。カードのステータスによっても異なっているかもしれません。その方は、それなりのステータスのカードを持っていて、保険については特段気に留めていなかったようです。

ヨーロッパに個人旅行で行った際に現地で大けがをしたようです。緊急入院で手術もしたようで、ショート入院の後、退院時に400万円以上の請求を受けたとのことでした。カードの保険適用の対象外だったようです。その後、ヨーロッパにいる娘さんにいろいろと手伝ってもらい、何とか200万円程度の支払いまで交渉したようです。

保険は、悔っではいけません。「万が一」が起こってしまった時によりどころとなるものが、この保険なのです。

私のエピソードも次でお話しします。

* エピソード(その2)

タイ・バンコクからヨーロッパへ移動したときのことで、バンコクには事務所がありました。

2月ごろのタイはまだ日本に比べ暑い時期でした。バンコクでの打ち合わせが終わり、ヨーロッパでの打ち合わせに向かいました。バンコクとヨーロッパの気温差はおよそ30度。北欧での初日の打ち合わせ終了後に体調を崩しました。咳が止まらなくなってきたのです。

食欲も全くなり、翌日からのドイツ、イタリアでは、夜、咳がひどくなり血痰が見られるようになりました。スケジュールはタイトだったため、病院には行かず、薬局で薬を買おうと思いましたが、服用して体がだるくなることは避けたかったため、ヴィックスのトローチを購入しました。何とかヨーロッパの出張を終え、バンコクに戻り、空港へ迎えに来てくれた現地スタッフにすぐ病院に連れて行ってもらいました。

病院は、日本人専用の病院で、まるでホテルのような感じでした。一通りの検査を済ませ、注射も打ってもらい、薬もいただきました。診断結果は、肺炎の一手前だったようです。

入院もせず、そのまま事務所へ移動しました。翌日は、朝4時起床でシンガポールへの日帰り出張でしたが、問題なく終えることができました。

病院では、保険証書を提示して、それで終了となりました。十分な保険内容だったこともあるのでしょうか。はじめて利用しましたが、本当に助かったこと記憶しています。

・カギ(自宅、スーツケース、ポシェット等)

・チケット(鉄道、飛行機)

日本での鉄道利用には、通常スイカやスマホ決済等を使用することが多いと思います。

出発が成田空港の場合には、成田エクスプレスを利用することとなります。その場合には、チケットを持参していました。

乗車する車両は普通の指定席となりますが、周りの方々は旅行出発前で盛り上がっていることがあります。特に2~3人のグループの方々や家族連れの方たちはお話が尽きることがないようです。このような場面になってしまうと、前日からの準備等で疲れている場合には、ちょっと苦痛となってしまいます。

このようなときは、耳栓やノイズキャンセリング付きのイヤホンをすることによってやや軽減すると良いでしょう。思い切ってグリーン車を利用することも必要です。帰りは混んでいることもありますが、行きはいつも空いていました。

・現金(日本円、外貨)

外貨両替は、出発時の空港で行うことが多いと思います。

タイ・バンコクや韓国は、空港(到着空港も含め)よりも街中の両替所の方が交換レートがよいようです。ただ、その時間がないことも多いでしょうから、やはり空港での両替になると思います。

両替は、使い勝手の良い少額紙幣にすると良いと思います。

・クレジットカード

クレジットカードは必須です。カード会社はいくつかありますが、できれば「VISA」「Master」の2種類を持っていくことをお勧めします。残念ながら「JCB」は使えるところとそうでないところがあるのでお勧めしません。もし「JCB」カードを使用する場合には、事前にいろいろと調べておくとい良いでしょう。

⑬その他

・アイロン

携帯アイロンがあると便利です。出発前には、シャツ等アイロンをかけていきますが、到着時にはしわになっていることもありますので、ちょっとしたしわ伸ばしには、あると便利です。アメリカ系のホテルにはたいていアイロンとアイロン台は備え付けてあるようです。

・ドリップコーヒー

部屋でホッとしたいときに便利です。

ロビーにコーヒーサーバーが置いてあり、自由に飲めるホテルもありますが、全てのホテルがそのようなシステムではありません。

コーヒーにはお湯が必要です。部屋には電気ポットのある場合もあればない場合もあります。ヨーロッパのホテルは大きなホテルでなければ備えていない場合が多いでしょう。このようなときは、携帯電気ポットが役に立ちます。

・非常食

小腹のすいたときにせんべい等の非常食があると便利です。

⑭パッケージ後に

スーツケースの重量を量ることは必要です。

手荷物として預けることができる個数、重量、大きさは必ずチェックしておくことが必要です。機内持ち込みの荷物も同様です。

チェックイン時に重量オーバーを告げられ、急きょアップグレードしたことがありました。

今回は、このへんで。

次回は、海外に行くための準備(国事情)について、お話しする予定です。