



# ACTI-LABO

フィリピン留学のしおり

 Acti-LABO

## 実践型 『机に座らない』 英語留学

フィリピン・バコロドで、  
使える英語を、体験



学ぶだけじゃない、体験するから、英語が伸びる。☀

# 1. パスポート

フィリピン留学にはパスポートが必要です。  
まだパスポートを持っていない方は、余裕を持って取得しましょう。

## パスポート取得に必要なもの

- ・一般旅券発給申請書
- ・戸籍謄本
- ・住民票の写し
- ・写真
- ・本人確認書類

申請から受け取りまでは、通常1週間程度（土・日・休日を除く）かかります。



## 👉 出発前に必ず確認！

フィリピン入国時には、**パスポートの残存有効期間が6か月以上必要**です。出発前に必ずご確認をお願いします。

## 2. 航空券

日本からActi-LABOへ来る場合、基本的にフィリピン国内での乗り換えが必要です。

### 初めてのの方は「ターミナル移動なし」がおすすめ！

マニラ空港（NAIA）はターミナルが複数に分かれており、ターミナル間の移動は初めての方には少し大変です。

国際線と国内線を別のターミナルで利用すると、移動に時間がかかったり、乗り継ぎが複雑になったりする場合があります。

そのため、航空券を選ぶ際は、できるだけ国際線と国内線を同じターミナルで利用できるフライトがおすすめです！

### おすすめの組み合わせ

 ターミナル3で揃える

- 国際線：AirAsia または Cebu Pacific
- 国内線：Cebu Pacific

 ターミナル2で揃える

- 国際線：Philippine Airlines
- 国内線：Philippine Airlines または AirAsia

 ターミナル移動が必要ない組み合わせを選ぶと、乗り継ぎがぐっと楽になります！



※航空会社や便によって利用ターミナルが変更される場合があります。  
航空券を購入する際は、必ず最新のターミナル情報を確認してください。

航空券は、SkyscannerやGoogle Flightsなどの比較サイトで調べた後、航空会社の公式サイトから購入する方法もおすすめです。

### 航空券購入時のポイント

- 乗り継ぎ時間に余裕を持つ
- 国際線と国内線のターミナルを確認する
- 預け荷物の条件を確認する
- 乗り継ぎ便の時間を確認する
- フィリピンから出国する航空券も準備する

## 3. フィリピン入国準備

### パスポート

フィリピン入国時には、**パスポートの残存有効期間が6か月以上必要**です。

### ビザ

30日以内の滞在の場合、一定の条件を満たせば事前のビザ取得は必要ありません。

31日以上滞在する場合は、現地でビザの手続きが必要です。

※ビザの条件・料金は変更される場合があります。最新情報をご確認ください。

### 往復航空券

フィリピン入国時には、**フィリピンから出国する航空券**の提示を求められる場合があります。

航空会社によって確認方法が異なる場合があるため、出発前に必ずご自身でも確認してください。

### eTravel

フィリピン入国前には「**eTravel**」の**オンライン登録**が必要です。

登録は、フィリピン到着前の3日（または72時間）以内に行うことができます。

登録後に表示されるQRコードは、スクリーンショットなどで保存しておきましょう。

※登録方法や登録可能な期間は変更される場合があります。出発前に最新情報をご確認ください。

## 帰国日がまだ決まっていない方へ

フィリピン入国時には、30日以内にフィリピンから出国する航空券の提示を求められる場合があります。

帰国日がまだ決まっていない方は、以下のどちらかの方法で航空券を準備してください。

### ① 予約変更可能な航空券を利用する

30日以内の日付で出国便を予約しておき、フィリピン入国後に、本来帰国したい日付へ予約変更する方法です。

→ まず30日以内の出国便を予約

→ フィリピン入国

→ 帰国日が決まったら、航空券の日付を変更

※予約変更が可能な航空券かどうか、購入時に必ず確認してください。

### ② 「捨てチケット」を用意する

「捨てチケット」とは、入国条件を満たすために用意する、実際には利用しない出国航空券のことです。

① フィリピン → 日本の本当の帰国便は、日程が決まってから購入

② フィリピン → 別の国など、比較的安い出国航空券を先に購入  
という方法があります。

この②の航空券を、一般的に「捨てチケット」と呼びます。

### ⚠ 注意！

- 航空券は実際に購入しておく必要があります
- フィリピン入国時に提示できるよう、予約確認書などを保存しておきましょう
- 安い航空券を選ぶ場合は、変更・払い戻し条件も確認しましょう
- 入国条件や航空会社の規定は変更される場合があります

「帰国日が決まっていないから、出国航空券はまだ買わなくていい」ではなく、入国時に必要になる可能性があるため、事前に準備しておきましょう。

## 4. マニラ空港に到着したら

### ① 入国審査

日本からマニラに到着したら、まず入国審査へ進みます。  
Immigration（入国審査）の表示に沿って進んでください。



### ② 荷物を受け取る

入国審査が終わったら、預けた荷物を受け取ります。  
Baggage Claim（手荷物受取所）の表示を確認してください。



### ③ 税関を通る

荷物を受け取ったら、税関を通過して到着ロビーへ進みます。



### ④ 国内線へ乗り換え

ここからは、利用する国内線のターミナルへ向かいます。

### ★ ターミナルが同じ場合

そのまま国内線のチェックインカウンターへ向かいます。

Departure（出発）→Check-in（チェックイン）

→Security Check（保安検査）→Domestic Flight（国内線）

### ⚠ ターミナルが違う場合

国際線と国内線のターミナルが違う場合は、ターミナル間の移動が必要です。マニラ空港のターミナルは離れているため、移動には時間がかかる場合があります。

マニラ経由バコロド行き | マニラ空港ターミナル2乗り換え完全ガイド

### 乗り継ぎ時間には余裕を！

マニラ空港では、入国審査 → 荷物受け取り → 税関 → 国内線チェックイン → 保安検査 と、いくつかの手続きがあります。

さらに、ターミナル移動が必要になると、時間に余裕が必要です。

航空券を予約するときは「安いかどうか」だけでなく、「乗り換えが簡単かどうか」もチェックしましょう！

また、日本出発前にeSIMなどの通信環境を準備しておく、マニラ空港からでもスマートフォンで情報を確認できて安心です！

## 5. バコロド空港に到着したら

バコロド空港に到着したら、荷物を受け取って到着出口へ向かってください。

「Acti-LABO」のボードを持ったスタッフがお迎えに行きます。  
出口付近でスタッフを探してください。



スタッフが見つからない場合

むやみに動かず、Acti-LABO公式LINEまたはスタッフのLINEへ連絡してください。



ご注意

バコロド空港ではWi-Fiが利用できない場合があります。

そのため、日本を出発する前にeSIMなどの通信手段を準備しておくことをおすすめします。



## 6. スマートフォン・インターネット

フィリピン到着後すぐにインターネットが使えるよう、**日本を出発する前に通信環境を準備しておくことをおすすめします！**

特にマニラ空港やバコロド空港に到着してから、スタッフとの連絡やGrabなどを利用する可能性があります。

### ① eSIM【おすすめ！】

現在利用しているスマートフォンがeSIMに対応している場合、日本で事前に契約・設定しておく方法がおすすめです。

- ・フィリピン到着後すぐに使える
- ・SIMカードの差し替えが不要
- ・日本のSIMカードをなくす心配がない
- ・出発前に設定しておけば安心



 現在契約している携帯会社も確認しましょう！

docomo / au / SoftBank / 楽天モバイルなど、契約している携帯会社によって海外での利用方法や料金が異なります。

まずは、ご自身が契約している携帯会社の「海外利用プラン」を確認してみましょう。

※海外利用プランの料金・条件は変更される場合があります。必ず最新情報をご確認ください。

## ② 物理SIM

日本でフィリピン対応のSIMカードを購入し、出発前にSIMカードの差し替えやAPN設定まで済ませておく方法です。

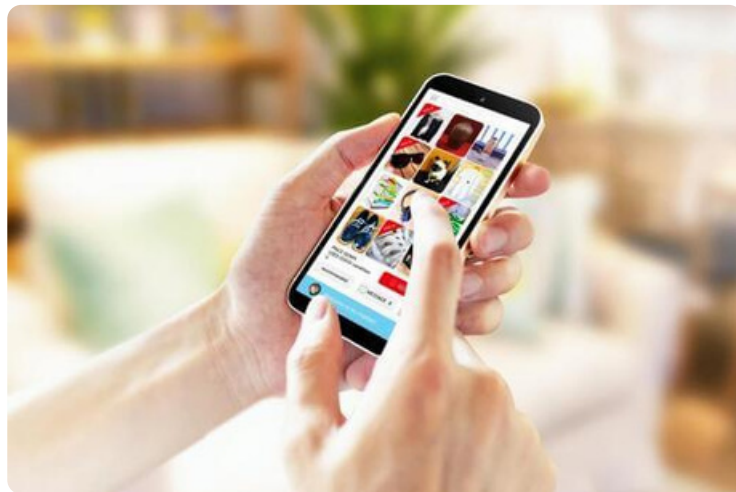
フィリピン現地でもSIMカードを購入できますが、購入・登録・設定が必要になります。

※現地でSIMを利用したい場合は、各自で購入・設定をお願いします。

## ③ ポケットWi-Fi

日本で事前に契約し、空港カウンターなどで受け取る方法もあります。

複数の端末を利用したい方には便利ですが、端末の充電や持ち歩きが必要です。



## 👉 Acti-LABOからのおすすめ 👉

「到着してすぐスマホを使える状態」にしてから日本を出発しましょう！

## 7. 持ち物



### 必ず持ってくるもの

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> パスポート    | <input type="checkbox"/> スマートフォン・充電器 |
| <input type="checkbox"/> 航空券      | <input type="checkbox"/> eSIMなどの通信手段 |
| <input type="checkbox"/> 現金       | <input type="checkbox"/> パソコン（推奨）    |
| <input type="checkbox"/> クレジットカード | <input type="checkbox"/> 常備薬（多め）     |

### あると便利なもの

- |                                       |                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 着替え（多めがおすすめ） | <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘               |
| <input type="checkbox"/> 下着（多めがおすすめ）  | <input type="checkbox"/> サンダル（現地でも購入<br>できます） |
| <input type="checkbox"/> 羽織るもの        | <input type="checkbox"/> 帽子                   |
| <input type="checkbox"/> 靴・靴下         |                                               |

### 日用品

- |                                                     |                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉                  | <input type="checkbox"/> スキンケア用品              |
| <input type="checkbox"/> バスタオル・フェイスタ<br>オル（多めがおすすめ） | <input type="checkbox"/> 化粧品                  |
| <input type="checkbox"/> シャンプー・石鹸類                  | <input type="checkbox"/> メイク落とし               |
| <input type="checkbox"/> サプリメント                     | <input type="checkbox"/> 生理用品（現地でも購入<br>できます） |
| <input type="checkbox"/> 日焼け止め                      |                                               |

### ポイント

洗濯物は基本的に火曜日・金曜日に回収し、3日以内に返却しています。  
ただし、ランドリー店の状況によって返却が遅れる場合があります。  
バスタオルと下着は少し多めに持ってくると安心です！

フィリピン留学持ち物リスト完全版

フィリピン留学女子持ち物リスト完全版

## 8. お金・両替・ビザ

フィリピンでは現金のみで支払うお店も多いため、現金をある程度準備しておくで安心です。

### お小遣い

過去の生徒さんは、**週7,000～10,000円程度のお小遣い**で生活している方が多いです。週末にビーチや観光などへ出かける場合は、その分も考えて準備しておきましょう。

また、到着時に**デポジットとして3,000ペソ**を現金でお預かりしています（光熱費・施設維持費を引いた金額を最終週にお返しします）。

### 両替

フィリピン現地でも両替できますが、基本的には出発前に両替していただくことをおすすめしています。

滞在期間に必要な金額＋デポジット分のご用意をお願いします。

### ATM

海外キャッシング機能が付いているクレジットカードなどを利用して、ATMからフィリピンペソを引き出す方法もあります。

利用する場合は、日本出発前にカードの海外キャッシング機能を確認しておきましょう。

### ビザ

31日以上滞在する場合は、現地でビザの手続きが必要です。

別途ビザ代の準備もお願いします。

※ビザの料金や条件は変更される可能性がありますので、最新情報をご確認ください。

| 滞在期間       | ビザの平均費用 |                 |
|------------|---------|-----------------|
| 1か月 ※30日以内 | 1～4週間   | ビザの取得は不要        |
| 2か月 ※31日以上 | +29日間   | 3030ペソ（約8000円）  |
| 3～4か月      | +2か月間   | 8200ペソ（約22000円） |
| 5～6か月      | +2か月間   | 2300ペソ（約6000円）  |

フィリピン留学1か月の費用を徹底分析！損しない節約テクニックも公開

## 9. Acti-LABOでの生活

### 食事

Acti-LABOでは、**月曜日～金曜日の朝食・昼食・夕食**を用意しています。朝食はパンやフルーツ、コーヒーなどを自由利用するスタイルです。 昼食は12:00頃、夕食は18:00頃を目安に用意しています。食事が不要な場合は、事前にスタッフへ連絡してください。

※食べ終わったら、お肉の骨などはゴミ箱に入れるようお願いします。（すぐに虫が来てしまうため）  
使用済みのお皿は、基本的に流しにそのまま置いておいて大丈夫ですが、週末はお手伝いさんがお休みのため、各自で洗ってください👤  
また、自分で買ってきたものを冷蔵庫に入れたいときは、名前を書いておいてください。

### 洗濯

洗濯物は毎週、**火曜日・金曜日**に回収します。  
基本的に3日以内に返却します。  
※ランドリー店の状況によって遅れる場合があります。

### 部屋・貴重品

Acti-LABOのビルには他のテナントの方も出入りします。

- ・部屋のドアは必ず閉める
- ・PCや貴重品を共用スペースに置かない
- ・貴重品は各自で管理する

この3点を特にお願いします。

### 衛生面

Acti-LABOはフィリピンの中では設備をきちんと整えているほうですが、水回りは日本とのギャップを感じるかもしれません。

東南アジアではあるあるにはなりますが、トイレや水回りが少し壊れやすかったり、虫がでたりします。

問題があった場合には迅速に都度修理をしています。ですが、日本と同じような清潔な設備を期待されている方はご注意ください。

水漏れなどが発生した場合は、数日以内にメンテナンスをしています。

## 10. 買い物・観光

### Gaisano

Acti-LABOから徒歩約5分の大型ショッピングモール。  
食料品、洋服、日用品、両替など、生活に必要なものを購入できます。

### SaveMore

Acti-LABOからトライシクルで  
約3～5分のスーパーマーケット。  
食料品や日用品が充実しています。



### カフェ

Silay周辺にはたくさんのカフェがあります。  
授業後に先生や友達とカフェへ行くのもおすすめです♪

### ビーチ・観光

週末には先生や他の生徒さんと一緒に、ビーチや観光へ出かけることもできます。

Silay周辺だけでなく、Bacolodや周辺の島などへ旅行することもできます。

### 観光地

土日を利用して周辺の島へ観光に行くことも可能です。

- ・天国に一番近い島（カーベンリーフ）→幻の白砂のみのビーチ
- ・バコロド天然温泉(マンブカル)→フィリピンでは珍しい天然温泉
- ・世界文化遺産／ビリャヌエバ教会(イロイロ)
- ・バコロドの文化遺産・ルーインズ遺跡（バコロド）
- ・ギネス認定！世界一の糖度を誇るマンゴーの島(ギマラス島)
- ・ダイビングの楽園(シパワイ)
- ・東洋一の規模を誇るサトウキビ工場（ビクトリアス）
- ・インスタ映えの聖地！天空カフェ（ランタワン村）
- ・高原避暑地！車で40分すぐ（パタック村） などなど♪

# 11. フィリピンでの移動方法



## トライシクル

Silay市内ではトライシクルが主な移動手段です。

Acti-LABO周辺の短い距離であれば、比較的安く（10ペソ〜）利用できます。

トライシクルに乗って  
Acti-LABOに戻りたい時は、  
「Hugos Building」  
と伝えてください。

もし分からない場合は、  
「Bakery Animal Clinic」  
「Caltex」  
と伝えてみてください。



## バス・ジプニー

Silay市外やBacolod方面へ行く場合など、  
長距離の移動に利用します。



## Grab

長距離の移動や夜遅い時間の移動にはGrabがおすすめです。

**★出発前に登録しておくで安心！**

Grabの登録には電話番号が必要です。

現地SIMへ変更すると電話番号も変わるため、日本の電話番号で事前にGrabへ登録しておくことをおすすめします。



# 13. Acti-LABOのレッスンについて

## 👉 Acti-LABOのマインドルール 👉

Acti-LABOでは、皆さんがより充実した留学生活が送れるよう、マインドルールを設定しています。フィリピン現地文化へのリスペクトを持ちながら、経験値も英語力も高めていきましょう！

### アクティラボのマインド・ルール

#### マイナス発言をしない



ネガティブな言葉は周りに伝染することも...  
ポジティブ変換を意識しましょう！

#### 協調性を持つ



みんなで学習し生活を共にしていきます。  
多様性を受け入れ、協力して過ごしましょう。

#### 失敗を恐れない



失敗はありません。全部貴重な経験値です。  
どんどんチャレンジしていきましょう！

#### 行動量が全て



成長環境がここにはありますが  
それを生かせるかはあなた次第です。

#### 現地の文化を尊重する



現地へのリスペクトを忘れずに、  
日本との違いも楽しんでいきましょう。

#### 加点方式の考えを持つ



毎日の小さな「できた」を見つけましょう。  
小さな積み重ねが確実に前進につながります。

### ★ご注意

土日および祝日は休校日となり、  
これによる授業の減少に対して  
一切の返金が行われません。

急遽、祝日が制定された場合も、  
これに従います。

| 2026<br>Holiday Calendar                      |                                                        |                                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>1月</b><br>1 木 元旦                           | <b>5月</b><br>1 金 労働者の日                                 | <b>8月</b><br>21 金 ニノイアキノ<br>31 月 英雄の日    |
| <b>2月</b><br>17 火 中国旧正月                       | <b>6月</b><br>12 金 独立記念日                                | <b>11月</b><br>2 月 死者の日<br>30 月 ボニファシオ記念日 |
| <b>3月</b><br>20 金 イド・アル=フィトル                  | <b>12月</b><br>8 火 聖母マリア祭<br>24 木 クリスマスイブ<br>25 金 クリスマス | 30 金 リサール記念日<br>31 木 大晦日                 |
| <b>4月</b><br>2 木 聖木曜日<br>3 金 聖金曜日<br>9 木 勇者の日 | 当校では祝日は基本的に授業がお休みになります。<br>※フィリピンでは急に祝日が増える可能性があります。   |                                          |

# 14. 留学前にできること

## ① オンラインレッスン

留学前にオンラインレッスンを受講し、少しでも英語に慣れた状態で留学に来ると、より現地で効果的に語学を深めることができます！

オンラインの先生と実際に会うことができるのはActi-Laboのオンラインだけです！

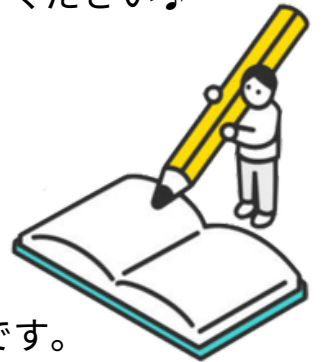
これまでにたくさんの生徒さんが留学前にオンラインレッスンを受講し、ご好評をいただいています。ご希望の方は公式Lineまでお声がけください♪

## ② プレゼンのテーマを考える

Acti-LABOでは毎週金曜日に**プレゼン**を行っていただきます！

(プレゼン5~10分程度+質問タイム10分程度)

現地で何を調べてみたいか、事前に考えておくのがおすすめです。



### <過去の生徒さんの例>

#### • Holyweek

フィリピンではHolyweekという祝日があります。

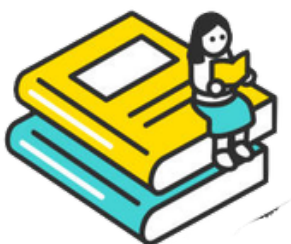
キリストが復活したことを祝う日であること、Holyweek期間にどのようなことをするのか、のプレゼンをしてくれました！

#### • Filipino Dreams

フィリピン人は小さい頃にどんな夢を持っていたのか、実際にかなえることができるのか、のプレゼンをしてくれました！

#### • Filipino student life style

フィリピン人の学生の放課後の過ごし方や流行に関してプレゼンをしてくれました！



## 15. 留学中の注意点

### フィリピンの生活を楽しもう！

フィリピンでは、日本と違うルールや文化があります。

「日本ではこうなのに……」

ではなく、

「フィリピンではどうしてこうなんだろう？」

という気持ちで過ごしてみてください。

思い通りにいかないこともあります。

でも、それも海外生活の大切な経験です♪

分からないことや困ったことがあれば、いつでもスタッフに相談してください。

### 学校で気をつけること

- ・ 部屋のドアは閉める
- ・ 貴重品は各自で管理する
- ・ PCを共用スペースに置きっぱなしにしない
- ・ 夜間の一人歩きは避ける
- ・ 困ったときは一人で解決しようとせずスタッフへ相談する



## 16. 緊急時の連絡先

留学中に困ったことや確認したいことがある場合は、Acti-LABO公式LINEからご連絡ください。

### Acti-LABO公式LINE

留学中の質問・相談・困りごとは、まず公式LINEへ！

授業について、生活について、体調やトラブルなど、何か気になることがあれば遠慮なくご相談ください。

スタッフが確認して対応します。

### 緊急時について

事故・事件・急病など、緊急性の高い場合は、まず現地の緊急サービスへ連絡してください。

その後、必要に応じてActi-LABO公式LINEにもご連絡ください。

「どうしたらいいかわからない」という場合も、まずは公式LINEへご相談ください。

※電話番号は、緊急時など必要な場合にスタッフから個別にご案内します。

#### **実践型「机に座らない」英語学校 Acti-LABO**

Bldg.2F, Hugos-Walden Building,  
Jose Locsin street Brgy V,  
Silay City, 6116 Negros Occidental

- [公式サイト](#)
- [Google map](#)
- [Instagram](#)

公式LINEはこちら♪

