

# 女子ひとり 旅コトハジメ

旅は楽しい！国内からアジア、ヨーロッパへ

初心者、女子ひとり旅の作り方ガイド

## ■ はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

## ■ 目次

女子ひとり旅コトハジメ .....	1
■ はじめに .....	2
■ 女子ひとり旅の作り方-ひとり旅コトハジメ .....	6
初めはあこがれから .....	6
女性一人旅の作り方(初心者編) .....	6
■ なぜひとり旅? .....	7
ひとり旅：体験でしか味わえない .....	8
あなたの旅をしたいは为什么呢? .....	8
■ 国内の女子ひとり旅から試してみる? .....	9
ひとり旅におすすめの京都府・丹後地方 .....	10
■ 国内旅行、女子一人旅、おススメは? .....	11
■ 旅のテーマ? .....	11
■ 女性一人旅（海外編） .....	13
■ 初めての海外へ女性一人で旅する人へ .....	14

海外女性ひとり旅にあるある質問から旅をひもといてみました.....	15
女性の一人旅って危険じゃない？ .....	15
気を付けること.....	16
気を付けていても盗難にあったり、パスポートを失くしたりしたら？ .....	17
油断は禁物 .....	18
ひとり旅は危機管理能力を養う訓練ができる！ .....	20
家族や周りから反対されるのはどう解決する？ .....	21
安心してもらう材料（１） .....	23
安心してもらう材料（２） .....	24
女性ひとり旅はさみしいんじゃない？一人で食事はどうする？ .....	24
一人の食事は？ .....	25
女性一人旅ツアーってどうなの？ .....	27
英語がじゃべれなくても大丈夫なの？ .....	27
旅のエピソード.....	29
イギリスでのコミュニケーション.....	29

## ■海外旅行を計画するってむずかしそう！？旅を作ってみよう！（予行練習）

.....	30
パスポートもってる？？？パスポート 申請の仕方 .....	31
週末海外旅行、休みを取らなくても行ける旅で予行練習.....	31
LCC と大手航空会社 .....	31

## ■海外旅行＜自分で作ったひとり旅企画＞で旅をしてみましよう！ .....

準備(航空券・ホテル・旅のスケジュール) .....	32
チケット（航空券）の予約.....	32
ホテルの予約.....	32
空港までの行き、帰りの手段を決める（関西空港利用の人向け） .....	33
現地での旅の行動を決めるースケジュール .....	34
なにをしたいか、どこを観たいか、自分のしたいことを決める .....	34

したいことの優先順位をきめる .....	35
帰国時にやること、注意点など .....	35
荷物の準備.....	36
スーツケースの荷物.....	36
スーツケースの選び方 .....	37
TSA ロックってなに? .....	37
機内持ち込み荷物（バッグかリュックなど）でもっていくもの .....	39
貴重品/書類などはバッグに .....	39
荷物の注意（飛行機で禁止されている荷物） .....	40
旅の服装.....	41
現金の両替 .....	42
電子機器.....	42
アプリ .....	43
旅の出発から帰国まで(実際の旅).....	43
持ち物チェック.....	43
空港についたら .....	44
機内での過ごし方 .....	45
現地に到着したら .....	45
ホテル到着 .....	46
さあ！冒険を始めましょう！ .....	46
おみやげ.....	47
ホテルチェックアウト(帰国の日) .....	47
空港へ移動します。 .....	48
帰国時の空港.....	48
日本に到着したら .....	49
<b>■ あとがき .....</b>	<b>49</b>

## ■ 女子ひとり旅の作り方-ひとり旅コトハジメ

飛び出してみよう！

### 初めはあこがれから

一歩飛び出すとそこは、ワンダーランド♪

### 女性一人旅の作り方(初心者編)

女性で一人旅はいいよね~っていわれるけど...

先日一人で食事をしていたら、

横の席に女子二人が座っていました。

一人がお土産を渡していました。わ~うれしいこれほしかったの。

一人で旅行するってすごいよね。「してみたいわー」

というのですが、本当にしてみたいと思っているのでしょうか？

ひとり旅にしても旅行にしても、行きたいという思いはその言葉にあらわれていますよね。

行きたいといいながら、私にはムリムリってそんな声が聞こえてきそうでした。

ひとり旅って、カッコいい！みたいなあこがれってあるんですよね。

だれも自分にできないことをしてる人は、うらやましい。自分もしてみたい。

とは思いますが、それは内心できないと思っていることが多いですね。

でも、やっぱり、あこがれはあります。一人旅をして、イキイキしてる人。

女子一人旅の作り方(初心者編)

楽しそうな経験を話してくれる人。

そんな人といっしょにいたら、この人にはどんだけ引き出しがあるんだろうと話に引き込まれていきます。

それは体験、経験なのですね。

そして、自分ももっともっと人生の幅を広げていきたい、いっぱいいろいろ体験してみたという思いを募らせていくのです。

そういう人にあこがれたり、話を聞いたりしいくうちにどんどんとイメージが自分の中に湧き上がってきたらシメたものです。

私は、そんな思い、楽しさ、ワクワクをお届けしたいのです。

飛び出してみよう！

そのワクワクを育てて～♪

旅に飛び出すと、自分の殻からも飛び出していくよ、きっと。

## ■なぜひとり旅をすすめるのか？

### 一人で旅をすると得られるもの

- 準備が必要です。計画力が身につきます。
- いろいろ調べますから、サーチ能力があがります。
- お金のこともしっかりしてきます。
- 危機管理能力も身につきます。
- 自分で考えて行動しなくてはならないので自立心が養われます。
- 少々のことでも動じなくなります。
- 悩みが小さく感じられます。
- 日本に生まれて、日本で育って、日本の良さを感じます。
- 旅で親切に会うと、日本でも旅人に親切になって、グローバルな気持ちが生まれます。

- 人はみな同じなんだと思えてきます。
- 冒険することの楽しさが味わえます。
- 成長できます、人生が変わったという人も！？

## ひとり旅：体験でしか味わえない

本を読むのもすきです、そこには自分の体験しない世界があるから。

でも、旅をするということは、絶対本の世界だけでは味わえない体験を通しての人生の糧になるような時間を過ごすことができるのです。

映画でもそうですが、映画を見ている間はその世界に入り込んでいきますよね。そして、自分はその主人公の感情や、環境をあじわいます。

人にはそうして、イメージの世界で自分を変化させていくことができます。

本も映画もでも、実際に自分が体験したことではないですよね。

人の話を聞いてもです。

だから、あなたは自分で旅にでていかないとその本当のところはわからないのです。

そのあなたの新しい体験を、やってみたいという気持ちをちょっと後押しできれば、いいかなと思っています。

## あなたの旅をしたいはなんでしょ？

自分にきいてみてください～

私の場合は冒険心とか、挑戦とか、楽しいワクワクを味わいたい。

日常の生活のなかで、私はだんだんとルーティン化してマンネリしてきます。

気持ちに動きがなくなってきました。

そして、心がささやきます「ちょっと新しい空気ほしいね」と外にいこう～！とささやくのです。

旅にでよう！知らない世界をみてみようよ～と、

そんな気持ちがだんだん強くなってきて、ついに「いくぞ！」となってくるのです。

周りが。。。「そろそろいきたいんじゃない!？」と察知するのがこの頃早くなってきました(笑)

だからあまり計画的ではない旅も多いのですが…

でも、行くと決めれば自由度も残しながら、いろいろ調べまわります。

いろいろ調べてるうちに、旅が始まってきます。ワクワク感がどんどんと育っていくのです。

## ■国内の女子ひとり旅から試してみる？

女子が一人で海外にいきなりというのもちょっとハードルが高いかもですね。

私も海外旅行に行けない時期がありました。母がいたからです。

母は丹後(京都府)のある施設に入っていました。毎月、1、2回母に会いにいっていました。

京都から、福知山経由でk T R (北近畿タンゴ鉄道)を利用して。今から思うと、それも旅でしたね。

列車の窓からみる景色、駅を降りて施設まで行く道々での季節の風、色…

同じ時間帯、同じ電車に乗っていくのですが、毎回新鮮な感覚でした。

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

道端の草花をもってかえって、押し花にしたり、ちょっと先までいくと海がみえるので、そこでもっていったサンドイッチなんかを浜辺でたべたり。

落としたサンドイッチをトンビにさらわれたときは、そのすばやさ、トンビの目の鋭さに感動してしまいました。

近くの道の駅のようなお土産屋さん、野菜、果物を売っているお店を覗くのも楽しみの一つでした

母と3時間ほど一緒に過ごしてかえってきました。ただ手を握って一緒に童謡を歌ったり、今でもその愛おしい時間を思うとジーンとしてきます。

ある時大雨で、その駅からは列車が出ないということで、どうしようかと思っていると、お客さんがきて、そのお客さんを送ってきた人が車で次の駅までいくというので、駅員さんが私のことをたのんで一緒に乗せていってくれました。

そんなやさしさがたまらなくうれしかったのを覚えています。

雪の日、雨の日、晴れの日…それぞれが思い出です。

これも一人旅なんですね。

旅で出会った女性が同じようなこと言ってました。母を見送ったので…と。

だから、今はこうして旅ができるようになったと…

## ひとり旅におすすめの京都府・丹後地方

京阪神からいける、一日旅、一泊旅

オススメのホテルなどをご紹介します。

↓↓↓

<http://ichi-23.com/post-289/>

## ■国内旅行、女子一人旅、おススメは？

<http://ichi-23.com/kanssaikannkou-anaba-joshihitabi/>

<http://ichi-23.com/kyoto-halfday-sightseeing/>

京都が楽しい。こちらの記事を参考にしてみてください。↑

京都、大阪、神戸などの情報

<http://ichi-23.com/>

調べてみると、訪れてみたい知らないところがあります。ワクワクしながら、雑誌、ネットなどで京都、大阪、神戸などチェックしてみて好奇心を刺激してください。

身近にある、面白いところを探検に出掛けてください。

海外から、京都を目指して訪れてくる観光客に比べれば、費用も日数も抑えて世界有数の観光地を巡れることができるわけです。

## ■旅のテーマ？

好きなことはなに？

雑貨が好き、ぶらぶら雑貨屋さんをのぞいてみよう。

話題の一人ごはんが食べれるレストランに行ってみよう。観光客に人気のスポットに行ってみよう。

パワースポットをたずねてみよう。

絵画鑑賞、話題の展覧会、美術館、博物館に行ってみよう。ただ、ただ、ぶらぶら、京都をあるいてみよう、

大阪中の島あたりをあるいてみよう、神戸元町あたりを

ぶらぶら～あるくだけでも楽しい、一人あるき。手作り市や、古道具市、フリーマーケットなど情報を調べて、のぞいてみるのもあり～♪

女子一人旅の作り方(初心者編)

ぜひ、一人歩き、一人列車の旅、一泊旅行などにトライしていただけたらと思います。  
一人の時間、空間、冒険を楽しんでください。



世界の人を魅了する、  
京都

発見が  
いっぱい!

## ■女性一人旅（海外編）

まず、あなたのなかで行きたいというワクワク感を育ててください。

### 旅は行くと決めたときから始まっている



これはポルトガル、リスボンにある建造物「発見のモニュメント」です。

大航海時代、冒険をした人、ヴァスコ・ダ・ガマ、やその航海時代にはかかせない、指導者エンリケ航海王子たちがテージョ川に向かって刻まれています。引用 (wikipeddia)ーヴァスコ・ダ・ガマ (Vasco da Gama ['vaʃku ðe 'ɣeme], 1460 年頃 - 1524 年 12 月 24 日/25 日) は、ポルトガルの航海者、探検家である。熟達した航海術と外交手腕を買われヨーロッパからアフリカ南岸を経てインドへ航海した記録に残る最初のヨーロッパ人であり、しばしばイン

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

ドへの航路をヨーロッパ人として初めて「発見」した人物であるとされる。このインド航路の開拓によって、ポルトガル海上帝国の基礎が築かれた。バスコ・ダ・ガマとも。ー引用終わり

その時代は女性が旅にでるなんて、ましてやひとり旅など考えられなかったことでしょう。

今、女性ひとり旅は、自分で決めて自分で計画して、旅にでることなんてだれでもその気になればできる時代なのですよ。

ひとり旅を始めたいと思っていますか？

しっかり、準備を整えていくと自然と行動がでできます。

その準備というのは、心の準備とももちろん実際に旅の準備です。

このモザイクの白黒の帯上のデザインは道を現しているとか。冒険への道~♪

## ■初めての海外へ女性一人で旅する人へ



## 海外女性ひとり旅にあるある質問から旅をひもといってみました

あこがれるけど、してみたいけど、一歩ふみだせない。

まわりから、自分の心の中から出てくる不安で、やっぱり私には無理ね

とあきらめてしまう前に、一つづつ解決して、なーんだできそう、できるじゃん、やってみようという行動に移すための解決のしかた、考え方を提案します。

不安材料の質問で多いのが次の5つですよ。

1. 女性の一人旅って危険じゃない？
2. 家族や周りから反対されるのはどう解決する？
3. 女性ひとり旅はさみしくない？一人で食事はどうする？
4. 女性一人旅ツアーってどうなの？
5. 英語がしゃべれなくても大丈夫なの？
6. 旅を計画するってむずかしそう！？

一つ一つ、解決策を見つけていきましょう～

## 女性の一人旅って危険じゃない？

そこを警戒して行動しない人も多いですよ。

テレビをつければ、どこそで日本人女性が…ネットでもいろいろ怖いことみます。

でも、本当に事件というのはごく一部です。

そういうニュースを見て、行動しない心の壁を作ってしまうのには人生は短かすぎるのですよ。

もちろん危険はあります。

気をつければいいのです。

## 気を付けること

◆女子一人旅でいちばん気を付けないといけないことむやみに男性に声をかけられても絶対ついていかない。日本人の女性は声を掛けられやすい。

キッパリとした態度で NO!という言葉が発する。

NO! HELP! たすけて! 日本語でもいいので、大きな声を出せる練習しておく。

イタリア、ベニスでおじさんが、ガイドしてあげると一緒にあるきだしました。最初は普通だったのですが…、だんだん顔も近づけてきて…

もういいからと断ると、僕は怪しいもんじゃない。

幼稚園の先生だと ID カードみたいなのをみせてきて…

なんで、こんな親切な男を断るんだみたいな顔するのです。

でも、私にはガイドが必要ない! ときっぱり断りました。

けっこうしつこかったですよ。

◆暗い道は歩かない。

夜の行動をしたいときは、ツアーに参加するのもあり

◆危険といわれている地域には近づかない

現地の情報をいろいろ調べておく

◆持ち物、スリには注意 (貴重品は内ポケットに)

・パスポートは必ずコピーをもって出かける。

本物のパスポートは部屋の金庫に保管。

・最初の旅行はあまり危険なところ、ちょっと安っぽいホテルははさけてくださいね。

ホテルもある一定のレベルを選べば、部屋の金庫、またはスーツケースに鍵をかけて保管しておくのが安全です。

・オンラインのエアチケットも番号を控えておく。

< 貴重品 >

・現金、クレジットカードなどは前かけのバッグにいれる。分散して持つ。

内ポケットのある服などはそこにも分けていれる。

・リュックをもつ人はリュックには、貴重品はいれない。水や地図だけ。

◆**注意力をちらさない（スキをあたえない）** スマホで地図をみるのに没頭していたり、  
写真を撮るのに夢中になっていたり  
は周りからみたらスキがある。

◆ 何かあったときにどこに助けをもとめるかということをちゃんと準備しておく。

クレジットカードを紛失したときの連絡先。

スマホの盗難も注意ですね。ロックをかけておくといいですよ。

GPS 機能をオンにしておく  
と追跡しやすい。

## 気を付けていても盗難にあったり、パスポートを失くしたりしたら？

◆**クレジットカードやスマホは停止する**

ホテルのパソコンを借りる一パスワードの変更

連絡先、クレジット番号、などはあらかじめ記録しておく。

（スマホを探すにはGPS機能をオンにしておく  
と追跡できる。）

◆**警察で被害届をだして盗難・紛失証明を作ってもらおう。（携行品保険請求用）**

◆パスポートは、最寄りの日本大使館や総領事館で新規発行手続きをする。帰国までに時間がないときは、「帰国のための渡航書」を発行してもらい  
帰国手続きをする。

◆日本のお店とか、日本の旅行社、JCB プラザとかで相談できる場所も把握しておく  
と安心です。

◆被害にあうこともある、私は幸いそういう被害にあったことはないのですが、最低限、  
パスポートのコピーとか、クレジットカードの番号、連絡先などは控えていきます。

>>リスボンで出会った女性が、クレジットカードとか、お財布を全部なくしてしまっていてました。

でも以外と明るかったのでビックリしました。対処法をちゃんと心得ていたのですね。短い時間のすれ違いだったので、どう対処したのかの詳細まできけませんでした。その後、旅はやりたいことをしてきたようでした。>

>>また香港でも全部とられちゃったという女性に会いました。

お金がないので、貸してほしいといわれて、お貸ししました。帰国後ちゃんと返ってきました。

ないにこしたことはないのですが、人生でも同じ、何かあったときにどう対処するかだけだと思います。

あとは、何かあっても引きずらないこと。

命さえあればなんとかなるのです。

そして、そこで対処したり、経験したことはすごい自分の糧になります。ある意味、生きる自信にもなるのです。

何かを乗り越えた人ほど強い人はいないということです。

何かあったときにどうするか、危機管理を日ごろからしっかり身に付けておきましょう！

## 油断は禁物

自分がすこし油断していると、誰かが注意してくれるという体験もたびたびあります。ベニスからミラノの夜行列車に乗ったとき。

出発前に、6人掛け(4人掛けだったかな?)のコンパートメントで一人で「これはゆったりできるわ〜ミラノまで寝ていける〜」と構えていたとき、女性の車掌さんがやってきて、

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

「一人か？」ときかれて「そう♪」と答えました。

危険だから誰かと一緒のコンパートメント見つけてきてあげる、どんなに注意していても、パスポートとかクレジットカードまでなんでも盗っていくプロがいるんだからと。アルメニアの出身だという老夫婦と一緒にミラノまで旅をしました。

また、スペインに行った時。

日本人の人に「地下鉄に乗る時は特に気をつけた方がいい」と注意を受けました。

その時リュックだったのですが、リュックは危ないといわれました。

バルセロナでは特に近年、外国からの移民も多くてスリが多いとのこと。

地下鉄ではドアの近くに立たないこと、とも言われました。

そんなふうに、ちょっとぼーっとのんびりしてると思うと、誰かが注意してくれたりするので。

ということで、起きそうな危険をしらべて、避けられる行動をすること。

そんな準備ができると、気持ちにも余裕ができて旅をたのしく過ごせます。

話変わって、

先日おまわりさんが巡回でたずねてきました、

オレオレ詐欺に気を付けてくださいとのこと。

いやーそんな、お金ないし、大丈夫ですとこたえたら、

いや、それがですね、借金までして詐欺にあう人もいます。

とのこと、どんだけ言葉巧みなんでしょう！？

恥ずかしい話、警察官もだまされるんです。

まあ、警察官も人間ですからね。

女子一人旅の作り方(初心者編)

で

対策は、家の固定電話を留守番電話にしておくようにとのことでしたーそして何かあったらこちらに連絡ください) とパンフレットを置いていかれました。

なんでも気を付けるに越したことはないですね。

私は大丈夫と思っている人が一番スキがある! ?

## ひとり旅は危機管理能力を養う訓練ができる!

避けるべきこと、気を付けることを知る。現地情報などを調べて最善の策をとる。

盗難などの被害にあってしまったときの対策を事前に把握しておく。

心構えは：何かあってもひきずらない、対処して後は進む、いい体験だったと気づく。最近読んだ本のなかからとても参考になった記事を紹介します。

その本の中に紹介されていた本の考察がとても興味深いものでした。

危機管理という面においては心構えが大切だけど、結局人は同じ行動の延長で物事を判断して、行動してしまうということです。

紹介していた本の著者は3. 11の東北大震災があったときに「非常（有事）の時ににおける人間の本质」について研究していた中で読んだ本だそうです。

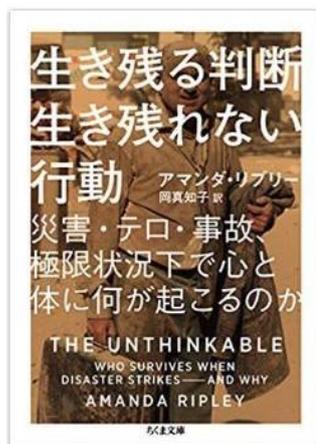
人は自分が注意していても何が起こるかはわからないのです。

最大の注意をして、起きたときにどうするかを シミュレーションして行動に落とし込んでおくと生き残れる (! ?) という事らしいです。

アメリカで9・11の時に全員助かった会社は、常日頃から、避難訓練を実施していたそ

うです。

油断で何もおきないわーと、のほほんと生きているのではなく、何があってもこうすればという、自分の生きる上での訓練がすごく大切ということです。



ひとり旅はその訓練にもいいと思いました。

何かあったときはこうするとしっかり、準備して、対策をするということ。

## 家族や周りから反対されるのはどう解決する？

一人旅だからといって、一人で自由になんでもできるという人ばかりでもないかと思えます。

仕事を持っている人は、仕事の調整がありますね。周りの人に理解してもらって休みをとるということも必要です。

家族の反対もあります。

いきたいんだから〜とわかってくれない周りにいら立つ。自分、自分、私のこと分かってよ。ではなく、人はけっきょく、共同体の中で生きて、生かされているということがわかるのです。

どの国にいても、そこには生活している人がいます、そこでの営みは人と人とのつなが

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

りなのです。

どっかで、言ったかもしれませんが、人は一人で生きているのではなく、多くの人のおかげで生きているということが外にでると、ひとりになってみるとわかります。

だから、やっぱり、いってくるわ！というときに周りの人に理解してもらって、でかけるのが、いい旅づくりですね。

独りよがりにならず、相手を尊重(心配してくれてること感謝)しながら行きたい気持ちを理解してもらおう努力をしてみてください。

まあ、1週間ぐらいの旅行なら、楽しい話をして、お土産買ってくるし〜ぐらいで分かってもらえるのではとも思います(笑)

もちろん、フリーの人で、だれに何の許可をもらう必要のない人もいますが、たいていの人は、だれかと、何かとかかわっているなのでその調整は必要かとおもいます。

そういう意味では、ちょっとお高くなりますが、職場の場合は年末年始、連休を利用するのが一番いいかもしれません。

最近週末の金曜日の夜から、月曜日の朝帰りという旅の仕方も人気があります。

まずはシミュレーションをして、どんどんと自分の中にイメージを作っていくことから始めてみてはいかがでしょうか？

反対されたらちょっと、自分をみつめてみる、こちらも参考にしてみてください↓

<https://fine-123.com/why>

## 安心してもらう材料（1）

家族、周りの人の心配の一番の理由は安全かどうかだと思うのですがそこは、保険をかけていくという提案があります。

家族や周りの人に安心してもらうため、もちろん自分のために海外旅行保険をかけていきましょう。

あるとき、姪っ子が、おばちゃん、何かあったときにこまるから絶対、保険に入っていてね。すぐに助けに行けないからと強く、強くいわれました。

それまでは、私は保険って全然入っていませんでした。

はいはい、とネットで入れるA I Uの海外旅行保険に入っていていました。そして、そのコピーを姪や姉に残していきました。

もう、ずいぶん海外旅行は慣れているので、そんなに心配してくれてるとは思いもよらず、そうかあ私のこともちょっとは心配してくれてるんだと改めて感じたものでした。

さてその保険の話ですが、

最初は何も考えず入っていた、海外旅行保険でしたが、とんでもなく損をしていたということに後日気が付きました。

**クレジットカードに海外旅行保険がついていたのです。**

**こちらの記事に詳しく顛末や、お勧めのカードの話など書いています。**

**参照してみてください。↓**

<https://fine-123.com/creditcard>

## 安心してもらう材料 (2)

今はインターネットが発達して、通信手段がとても簡単に、無料でできる時代です。

だから、いつでも現地から報告するよと伝えて安心してもらうこと。

リスボンからポルトの電車で、ラインで車窓を実況中継したりしました。

本当は、旅に出たら日本のことわすれて過ごしたいというのが一つの希望でもありますが、一方、姪っ子たちに旅の楽しさを伝えたいという思いもあります。

彼女たちには私の旅と一緒に体験しながら、イメージを膨らませて行ってほしいなとも思っています。

ということで、日本にいる家族と無料でラインでも skype でもつながります。安心してもらえますね。

### WiFi レンタル情報

インターネットが海外でもつながったら安心です。

WiFi ルーターをレンタルしていきましょう、

コチラの記事で詳細チェックしてみてください。↓

<https://fine-123.com/wifi-rental>

## 女性ひとり旅はさみしいんじゃない？一人で食事はどうする？

寂しい？

まあ、寂しいといえば寂しいのですが、そこがひとり旅の良さでもあります。

だれに気を遣うことなく、一人を楽しむための一人旅なのですから。

観光してる時は一人でもいいかも。

一人でぶらぶらしていると、同じような日本人にであいます。ちょっと声をかけてみて、情報交換もいいですね。

写真をとってもらったり、とってあげたり。

ふたりとか家族で来てる人の全員の写真とりましょうか？と声をかけたり。  
そんな会話がなぜかとてもほっとしたりするのです。

あそこで入場券を買っておけば、並ばなくて済みますよ。みたいな情報交換とか。  
バルセロナで、ピカソ美術館に並んでいたとき、遅くて入ってもあまり見る時間もないか  
な？とあきらめかけてたら、前に並んでいた日本人の家族の御主人が、ぜったいみたほう  
がいい！とススメてくれて、列の中でくじけそうな気持ちを持ちなおさせてくれました。

一人旅だけど、どこかでそういう人と出会います。  
しがらみもなく、ほんの数分の言葉のやりとり、そんな旅での出会いもまたいいものです。  
人見知りでも、なぜか異国の地では、気軽に声をかけたりできるという人は多いですね。

## 一人の食事は？

私は一人でも食事をするのが慣れているのでそんなに不便を感じませんが、  
ただお酒があまり飲めないでワインとかビールをおいしそうに飲んでいる人がうらやま  
しいなと思う時があります。

少しはのめますが、一人の時は弱い（酔ったり、気分がわるくなる）ので注意しています。

日本でも居酒屋さんに女性一人ではって、おいしそうにお酒を飲む人を見て、いいな  
と思う時もあります。

ヨーロッパは一人で食事するのはちょっとという情報もありますが、結構一人で大丈夫で  
す。

レストランをホテルで聞いて決めることが多いのですが、どこも教えてもらったところは  
◎でした。

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

歩いている、なんとなく一人でも入れそうなところに、すっとはいたり、スーパーで総菜のようなものを買って部屋で食べたり。

自由にいろいろ自分の気分でやってみれば良いと思います。

自分はやっぱり外で食べるのが好き、とか部屋が良いとか、気分によってどちらかとか自分のスタイルがわかってきます。

ホテルにレストランがあるところも多いので、ホテルで夕食するのもまたいいのではないのでしょうか。

ホテルで朝食付きだと、朝しっかりたべると、昼食をたべなくて3時ごろお茶しながらサンドイッチでもという時もあります。

どうしても3食という人もありますが、私の場合は2食でもけっこう持つので、その辺は自分のスタイルで決めてください。

歩いていると、外にテーブルが出たレストランなどが多く、天気が良ければ（冬でも外で食事してます）外のテーブルでの食事もうまいものです。

あと、屋台、市場などで食事をするというのもありますね。

カウンターでざわざわしていたり、あるきながら食べたり。

全然一人でも大丈夫！

現地夕食ツアーに参加もあり

バルセロナでは、バーめぐり、夜景ツアー（徒歩）付きのツアーに参加しました。

ピンチョスとかいろいろ種類がありそうだし、一人で沢山食べれるかな？どこがいいかわからないし…

というので、ツアーに参加してみました。

女子二人で来ていた人、夫婦、カップルなど少人数のツアーでしたがとても良かったです。

体験を、交えながらひとり旅の食事について紹介してみました。参考になれば幸いです。

## 女性一人旅ツアーってどうなの？

ひとり旅を始めようと思ったとき、いきなり自分で全部やるのはハードルが高いかもしれませんね。

ひとり旅のツアーもあります。

こちらの記事を参考にしてみてください。↓

<https://fine-123.com/tour>

## 英語がしゃべれなくても大丈夫なの？

英語がしゃべれなくても大丈夫なの？

これはよく聞かれることなんですが、だって英語圏ではないところも旅するわけですから。

旅行の英語というのは、ちゃんとセンテンスを話すというより、単語なんですネ。

私の姪っ子は、海外旅行に行ったとき、とても親切に道を教えてもらったんだそうです。それがうれしくて、日本でも困っている外国人をみたらほっておけないとか。

地図を見ている、観光客に声をかけて？（どうかけたのかわからないんですが! ?）

地図を指すので、OKと、いって説明できないから「フォロー ミィ」といって近くだったから現場まで連れていってあげたといっていました。

電車のなかで、韓国から来た女性は、なにかスマホにしゃべっています。

女子一人旅の作り方(初心者編)

そして、そのスマホを私にみせました。

ここはどこですか？

まあ、電車のなかですが(笑) 梅田から河原町に向かう電車でした。

河原町まで行きたいらしいんですが、終点だから最後まで乗っているといいよと教えてあげました。

スマホの翻訳機能を使うというのもこれからはありですね。

香港などにいくと、タクシーの運転手に行先を英語でいっても通じません。

行先は、漢字で書いて見せます。

英語ができなくても、本当に楽しい旅はできます。

英語ができない！？たとえば、

どっかレストランをホテルで紹介してもらおうと思ったとします。

地図をもって、グッド レストラン？ってそれだけでも教えてくれると思いますよ。

もちろん何か買おうと思った時「ハウ マッチ？」ぐらい聞けますよね。

返って来る返事をききとれなかったら、メモをもっていて、それに書いてもらう。筆談ですね。(笑)

ようは、聞きたいこと、知りたいことを言葉だけでなく、身振り手ぶり、地図などで相手に伝えて、知りたいことを聞く、だけだとおもうのです。

先にもかきましたが、NO！とはっきりいうこととか。

それぐらいの英語、カ(パワー)があれば大丈夫！です！

英語ができなくても大丈夫！

行きたい気持ちパンパンになったら出発時です！

## 旅のエピソード

香港に仕入れにいったとき、日本からきている私のようなバイヤーがいて、彼女はぜんぜん英語が話せないのに、すごいビジネスしてました。

仕入れだけでなく、走っているトラックの漢字を読み取って、電話番号(?) 会社の名前から場所を探して、その会社に行って製造までを交渉していました。

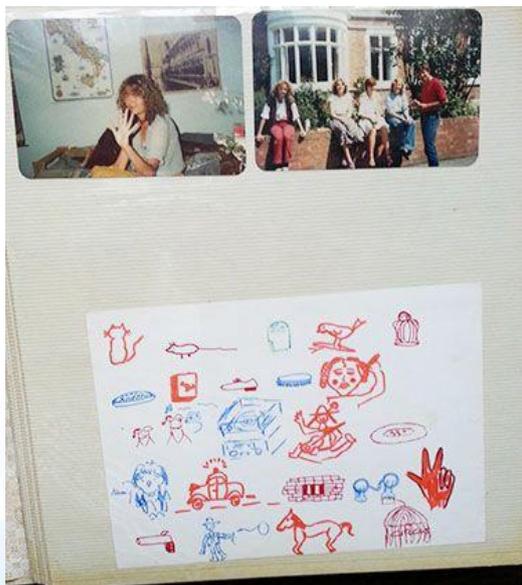
かえって、英語ができないことによって、現地の言葉を覚えるというメリットもあります。というエピソードも参考に、決して英語ができないから海外はダメなどとあきらめないでください。

## イギリスでのコミュニケーション

また、イギリスにいるとき、いろんな国から集まってきますよね。当然、みんな英語がペラペラではないわけです。

何か話そうということではなく、日向ぼっこしながら芝生にゴロンとしてこんな遊びしてました。

古いアルバムからみつけました。





旅に出始めると、英語がもっとしゃべれたらなーと思うようになります。

話せるようになりたいと勉強します(笑)

英語をとっても覚えやすくなります。

それは、

旅のシーンをイメージできるからです～♪

それからしっかり英語を勉強するほうが、モチベーションがあるので上達早いですよ。

## ■海外旅行を計画するってむずかしそう！？旅 を作ってみよう！（予行練習）

**自分で旅を作ろう～練習、**

旅行会社は旅をつくれますね。

自分で簡単にできる時代になってきました。

その昔、海外に行くというのはほとんどがビジネスでもないかぎり、自分で航空券を手配したり、ホテルを手配するということは難しかったように思います。

女子一人旅の作り方(初心者編)

今は航空券予約サイト、ホテル予約サイトもたくさんあります。  
どのサイトから申し込めばいいか迷ってしまうぐらい多いですね。  
具体的な旅の作り方をご紹介します。

## パスポートもってる???パスポート 申請の仕方

これ一番大事だよ～

申請の仕方はこちらから↓

<http://smile-may4.com/passport/>

パスポートとったら、もう気持ちが海外へとんでいく～♪

## 週末海外旅行、休みを取らなくても行ける旅で予行練習

LCC（ローコストエアライン）ができてから、ずいぶんと週末ひとりで海外旅行をする女性が増えてきました。

週末旅行のシミュレーションをしてみましょう

初めての旅のシミュレーションをしてみましょう！

こちらのサイトでどうぞ↓

<https://fine-123.com/weekend-trip>

## LCC と大手航空会社

LCC は安い！

でもそれには理由があるのです。

お得な旅を作っていくためにそのからくりをしておきましょう。コチラの記事を参考にしてください。↓

<https://fine-123.com/lcc>

## ■海外旅行〈自分で作ったひとり旅企画〉で旅 をしてみましょう！

シミュレーションが終わったら本当に旅にでてみようよ～  
一人旅に出よう！

### 準備(航空券・ホテル・旅のスケジュール)

#### チケット（航空券）の予約

航空券をとる時の注意

◆チケットの申し込み名はパスポートと同じでなければならない（スペルを正確に）

- ◆誕生日
- ◆パスポート発行日
- ◆パスポートの有効期限

航空券ートランジット（乗換）の時間計算。

待ち時間が長いのは嫌、すぐに乗換したいと思うかもしれませんが、国際線はよく遅れます。最低でも2時間はみておきましょう。

座席は通路側が楽です

オンラインチェックイン（48時間前）にして座席を確保しておきましょう。

座席は通路側がおススメ（真ん中とか窓際だと、トイレに行くときにいちいちとなりの人に「すみません」と断らなくてはならないのが辛い！

#### ホテルの予約

ホテルの選びかたの注意

- ◆ロケーション、値段

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

- ◆現地払いか予約時に決済するか
- ◆どんなステイにしたいか、観光を主で少しランクを落としてもいいヤッパリ、ちょっと素敵なホテルがいいな…など、自分の好きをさがしてください。
- ◆口コミや、ブログを見て決めていきましょう。
- ◆予約サイトはいろいろあります、航空券+ホテルでとるか別々でとるか↓

<https://fine-123.com/weekend-trip>

## 空港までの行き、帰りの手段を決める (関西空港利用の人向け)

- ◆出発の2時間前には到着しておくこと
- ◆自宅から空港までの方法を調べておく

リムジンバス <http://www.kate.co.jp/timetable/>

列車 JR、阪急など私鉄も調べる

はるか

早割り割引があります。

1か月まえから乗車3日前まで

緑の窓口では買えなくて、券売機のみになります。

[https://www.westjr.co.jp/press/article/2018/01/page\\_11781.html](https://www.westjr.co.jp/press/article/2018/01/page_11781.html)

送迎タクシーで検索、調べてみてください。

Google 関西空港 送迎タクシー

すべて 画像 地図 ニュース ショッピング もっと見る 設定 ツール

約 2,540,000 件 (0.42 秒)

空港送迎定額タクシー | 大阪MK  
www.mk-group.co.jp/osaka/airport.html  
運行エリアと料金表 關空・伊丹・神戸空港⇄各地のご自宅・ホテル等をお得な定額運賃で運行します。乗合制ではないので、他のお客様を待つことなく、プライベート感覚でご利用頂けます。当日予約もOK! ※料金の金額に高速代は含まれておりません。

京都・神戸 MKスカイゲイトシャトル 自宅・宿泊先から空港まで ... - MK タクシー  
https://shuttle.mk-group.co.jp/  
京都・神戸 MKスカイゲイトシャトル 自宅・宿泊先から空港までの送迎で楽々! ... シャトルのサービス MKスカイゲイトシャトルは、空港送迎の乗合タクシーです。... 2017年04月25日 平成29年7月1日ご乗車日より神戸・芦屋-關空便運賃改定のお知らせ  
神戸・芦屋スカイゲイトシャトル 京都スカイゲイトシャトル ご利用上のお問い合わせ 運送約款

空港送迎定額タクシー | 神戸MK  
www.mk-group.co.jp/kobe/airport.html  
運行エリアと料金表 關空・伊丹・神戸空港⇄各地のご自宅・ホテル等をお得な定額運賃で運行します。乗合制ではないので、他のお客様を待つことなく、プライベート感覚でご利用頂けます。当日予約もOK! ※料金の金額に高速代は含まれておりません。

空港送迎定額タクシー | 京都MK  
www.mk-group.co.jp/kyoto/airport.html  
運行エリアと料金表 關空・伊丹⇄京都のご自宅・ホテル等をお得な定額運賃で運行します。乗合制ではないので、他のお客様を待つことなく、プライベート感覚でご利用頂けます。当日予約もOK! ※料金の金額に高速代は含まれておりません。 ※空港 ...

女子一人旅の作り方(初心者編)

□自分で車 運転していく場合(駐車料金 )

<https://www.kansai-airport.or.jp/access/parking/calc.html>

#### ◆空港(関西空港) ターミナルを確認

ターミナルのチェック (ターミナルによってジムジンバスの停車がちがう)

第一ターミナル

第二ターミナル (LCC)

## 現地での旅の行動を決める一スケジュール

#### ◆現地の空港からホテルまで

調べておくこと

交通機関時間

料金

#### ◆ホテルのロケーション

## なにをしたいか、どこを観たいか、自分のしたいことを決める

ワクワクしてきますね～

スケジュールの組み方

- ①やりたいことを決める
- ②滞在日、日にち事に大体の枠組みを決める
- ③予約は日本でできるところはしておく

## したいことの優先順位をきめる

絶対したいことと、時間がなかったり、疲れてたりするとあきらめてもいいことをきめる。

◆したいこと(マッサージとかエステとか)

◆欲しいもの(買いたいもの)

◆行きたい場所(観光したいところ) を決めて移動時間を調べるネットでの情報

訪れる国の観光局 HP ブログ、口コミ

本や雑誌で調べる

一日の行動を決める

ぎっちりではなく、余裕の時間配分

### 日本で予約できるものはする

日本で予約できるチケットなどはオンラインで予約しておくバルセロナ：

グエル公園入場チケット

サグラダファミリア入場チケットパリ：

ベルサイユ観光ミュージアムパス

現地ツアーも検討

夕食ツアー(バルセロナ) ベルサイユ宮殿半日ツアー など

でも、注意したいのは、あまりに予約しすぎていくと現地での行動の自由度がなくなるので適度に、どうしても訪れたいところだけを予約するようにしてください。

どんなに、がんばっても、全部はやりきれません。諦めるところはあきらめましょう。

心を残して旅を終えるのもまた、もう一度きたいな〜と次につながるのです〜♪

## 帰国時にやること、注意点など

1. オンラインチェックイン(LCC以外)(開始時間は搭乗時間の72時間や24時間前)

座席の確保

2. 空港までの交通機関、時間、費用をチェックしておく

3. 荷物の重量

フィンランドで重量オーバーで空港のチェックインカウンターで荷物を作り直した体験で、その後は荷物の重量には神経を使うようになりました。

リスボンの空港には1ユーロで荷物を計れる機械がありました。香港ではホテルで計りをかりました。

4. 出発の2時間前までには空港に到着

5. トランジット

こちらも、のんびりとしていたらあわてます。

空港によったら、到着機と次の乗り継ぎ便の出発ゲートがはなれていることもあるので、確認すること

※オンラインチェックインとは

オンラインチェックインとは、チェックインの手続を、搭乗する航空会社のウェブページですることをいいます。その時、座席の指定もするので、好みの座席が確保できます。指示に従って入力を進めればいいのでとても簡単。オンラインチェックインができる開始時間は搭乗時間の72時間や24時間前など、航空会社によって異なります。出発時間の24時間前が終了時間となるのが一般的なようです。

往きの便を予約するのは旅の準備の一部ということできちんとできると思いますが、**帰りの便はオンラインチェックインの開始日時を忘れてしまいがちなので注意しましょう。**

## 荷物の準備

### スーツケースの荷物

- ◆足りなければ現地で調達ぐらいな感じ(あれも、これもと詰め込まない)
- ◆靴 (予定で、食事とか観劇とかの予定があればそれなりに)
- ◆服+下着+ソックス、パンスト+寝巻 (私はロンTシャツ+スパッツ)
- ◆おやつ+飴+お茶など(いつも100均で購入して一応はもっていく) 残ったら、ホテルの

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

お掃除の人においていく

- ◆圧縮袋を活用(圧縮にもなるし、洗濯物いれにも)
- ◆雨具-折り畳み傘
- ◆ショッピングバッグ
- ◆いつももっていくけど、使わないけど、やっぱりもっていくもの→ステンレスボトル
- ◆ジップロック
- ◆半分は空いているのが理想。

## スーツケースの選び方

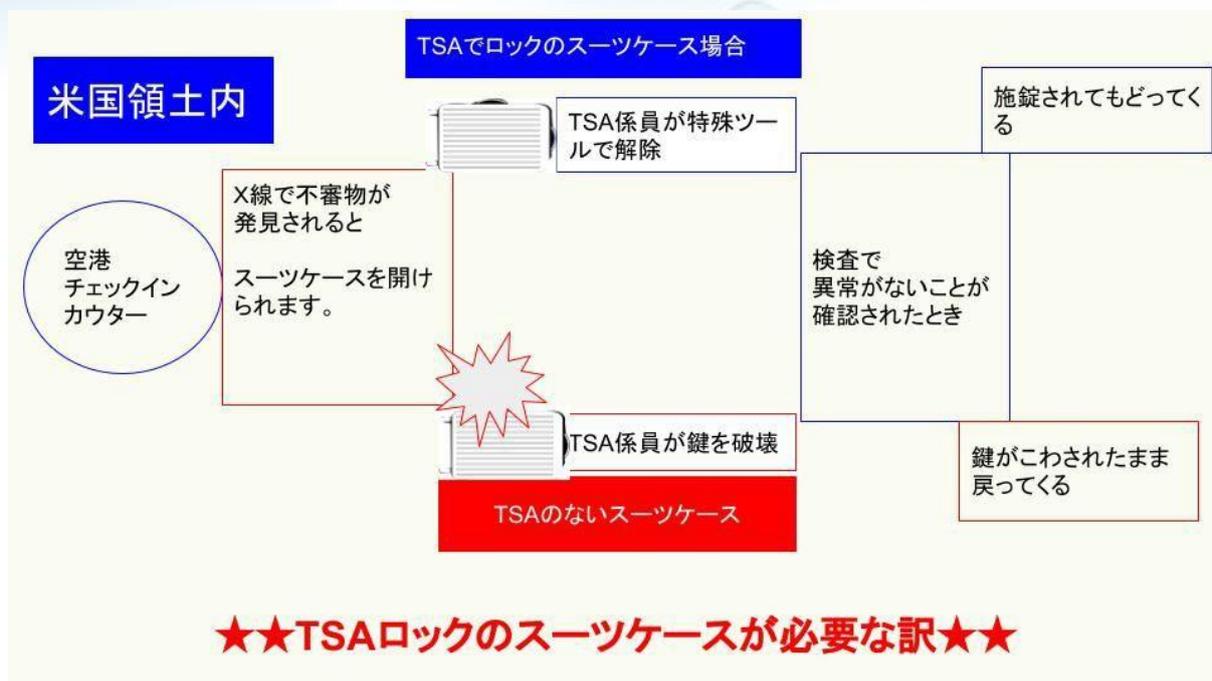
- ◆選ぶポイント
- ◆スーツケースはあまり派手なものや、高級そうなスーツケースは狙われやすいとききました。平凡なものがいいようです。人と間違わないように、ベルトをしておくといいでしょう。
- ◆またスーツケースはそれ自体が軽いものもいいですね。持ちやすいし、重量にも関係してくるので。
- ◆収納力(エキスパンドブル機能の有無)伸縮性—大きくできるものもおすすめ。
- ◆フレームよりファスナーが柔軟性があるのでいいですね。ファスナーでも安全ですよ。
- ◆走行性(4輪、サイレント)—女性にはとても重要なポイントです。動かしやすい。そして丈夫であること。
- ◆TSAロックがついてること

## TSA ロックってなに？

現在、米国領土内のすべての空港では、国内の移動や出国の際、預け手荷物を TSA (米国運輸保安局) が検査することになっているため、乗客は荷物を解錠して預けることを求められます。

TSA LOCK? (米国運輸保安局より認可を受けた先進のロックシステム) 搭載のスーツケース、バッグは、TSA 職員が特殊ツールを使って解錠が可能。

鍵をかけたまま預けることができるので安心ということ。



私はエー・エル・アイ] A.L.I スーツケースをもとめました。

10年保証(ここがポイントだった…飽き性なのに…^-^;) 大型90Lだったとおもうのですが…色はシルバーです。

4万円弱ぐらいでした。

以前のスーツケースの重かったので、あまりの軽さ、また4輪で動かしやすさに感動してしまいました。

予算も、価格もいろいろ、ご自分の好みで選ばれるといいと思います。

60サイズ-80サイズ、90サイズぐらいがおすすめです。

どんなに高価なものでも、壊れるときはこわれます。

また新しいのがほしいという気分にもなったり、、、割と安価(コスパの良い)もので人気のものなど、調べてみて、自分のテイストを知るといいのもおすすめです

ネットで買うにしても、一度、売り場に行って確かめてみるといいですね。私はヨドバシ

カメラにみにいきました。

あと、口コミもチェックしてみるといいですね。

## 機内持ち込み荷物（バッグかリュックなど）でもっていくもの

- 薄いダウン(冬、春先、秋口)
- スカーフ、ストール
- 化粧品（小さめのもの）私は無印（普段ご自分がつかっているもの）日差しの強い国には日焼け止め。
- 衛生用品（傷テープ、ティシュペーパー+ウエットティシュ+消毒ティシュ、マスク）
- 歯磨きセット
- ホッコイロ(私の必需品一夏でも冬でも) お腹が冷えると膀胱炎になる。調子が悪くなるとおなかと背中にはる(夏でも) 予防のため。また寒いときの暖房にもなります。  
(プラス<タオルハンカチ> 薄着の時は低温やけど防止のため)
- いつも飲んでる薬など(私はもっていったことがありません) ※下記参照
- スリッパ（短いフライトだと知らない、スーツケースでもっていく～部屋にない場合が多い）
- アイマスク、ネックピロー(短いフライトだと知らない)
- ガイドブック
- 日差しの強い国にはサングラス

## 貴重品/書類などはバッグに

- パスポート
- チケット予約番号（プリントアウトしたもの）
- 予約の情報（プリントアウトしたもの）
- スマホ
- 書類（パスポートのコピー、ホテルの予約詳細プリント、wifi 申込み詳細プリント、クレ

女子一人旅の作り方(初心者編)

ジット情報、現地の緊急時にコンタクトできる場所のリスト)

□筆記用具 小さめのメモノート+ペン

□現金 クレジットカード

## 荷物の注意（飛行機で禁止されている荷物）

### 禁止されているもの

爆発のおそれがあるもの、燃えやすいもの、有害物質などの「危険物」は、機内持ち込み手荷物に入れることも、預け手荷物に入れることも禁止されています。

### 条件付きで OK なもの

条件付きで飛行機に持ち込みできるものは？

ライターや化粧品、電池など、一定の条件のもと、持ち込み・預けが可能なものもあります

### ※服用中の薬については注意が必要

常備薬については特に手続きは必要ありません。しかし服用中の薬については対応が異なります。

総量が約 1 ヶ月分の処方量を超える場合や、注射剤の場合は、処方箋の写しや医師による証明書が必要となります。

1 ヶ月分の処方量を超えない場合、手続きは必要ありません。

また英文で書かれた医師による証明書、もしくは、訪問先の国の言語に翻訳された証明書を携帯することをおすすめします。旅行に行く前に、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

### 液体の薬の場合

液体物の薬は量的制限の適用外となっているので、必要な量を手荷物に含めることができます。喘息の吸入薬、ボンベについても、機内への持ち込みが可能です。

インシュリンの注射については、例外として使用する分だけ持ち込めるので、事前に検査

員に伝えておきましょう。

コンタクトレンズの保存液も、医薬品扱いとなるので、機内で使用する量だけ持ち込めます。漢方薬は処方箋がない場合でも持ち込めますが、1リットル以下のジッパー付きの袋に入れておくのが安全です。

薬以外で、血圧測定器、血糖値測定も持ち込むことができます。

また、スポーツ用の酸素缶（医療用以外の酸素ボンベ）は、持ち込みも、預け入れもできません。

詳しくはこちらで確認してみてください。

政府広報オンライン↓

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/4.html>

## 旅の服装

### 出発時・帰国時（機内服装）

飛行機の中

楽な服装（伸縮性のある柔らかいパンツなど）

着圧ソックス

楽なブラ（私はワイヤーレス）

### 現地で服装

現地の気候(気温) のチェック

1-2週間前ぐらいから、現地名+今日の気温でサーチすると出てくる

季節、予定によってきまる

大体カジュアル

軽いもの

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

- 重ね着
- いろいろ組み合わせられるもの、着回しがアレンジできるもの
- 楽な服装
- 寝巻（パジャマ派？Tシャツ派？）私はTシャツ派です。寝る時はロングTシャツ。
- シューズー歩きやすいものヨーロッパは石畳が多い、スニーカーのような底がしっかりしたものがいい
- ちょっとフォーマルなレストラン、劇場に行くならそれなりの服装、シューズを用意

## 現金の両替

つい、現金って多めにもっていかないと不安っていうのが初心者が考えることだと思います。

1週間から10日ぐらいの最初の旅には、日本円にして、両替は3万円ぐらいあればあとはカードとか、キャッシングで大丈夫です。

では、両替はどこですか？ということですが、、、両替ができる場所

1. 外貨を扱っている銀行
2. 空港
3. 両替できる場所がある

こちらの記事を参考にしてみてください↓

<https://fine-123.com/currency-exchange>

## 電子機器

- スマホ（◎）
- デジカメ（○）-スマホで十分かも！？
- 充電器（◎）
- Sdカード、写真を撮る量が多い場合以外はいらなかった。（△）
- Wifi（レンタル申込）（◎）

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

- ノートパソコン（最初はもって行ってましたが、いまはスマホだけ）（△）
- タブレット（x）（持ってないけど、アイパッドミニがいいとのうわさー欲しい!）
- 変圧器（x）（ドライヤーとか、なにか海外の電圧と合わないものをもっていく場合は必要です。）

変換プラグ、現地タイプ WiFi レンタルするとついてくる。

でも自分でももっていく、変換プラグ（マルチプラグが便利とのこと(A 型/C 型/O 型/BF 型/SE 型)、私はC 型/O 型100均のをもっていく）（◎）

電源タップ（延長コード）（○） これもけっこうもっていくと、便利。

ベッドまでコードをのばして、充電したりできるので。

[※ドライヤーがどうしても必要なら、海外用のもありますが、ホテルについている場合もあります。日本のものだと変圧器が必要。

私はドライヤーをつかわないので、使う人は事前にチェックしておくのがいいでしょう。]

## アプリ

コチラにおすすめアプリを紹介しています。

<https://fine-123.com/apli4trip>

## 旅の出発から帰国まで(実際の旅)

前日まで、または前日にはチェックしておく。

## 持ち物チェック

- パスポート
- チケット予約番号（プリントアウトしたもの）

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

- ホテル予約の情報 (プリントアウトしたもの)
- スマホ
- Wifi
- 書類 (パスポートのコピー、ホテルの予約詳細プリント、wifi 申込み詳細プリント、クレジット情報、現地の緊急時にコンタクトできる場所のリスト)
- 現金
- クレジットカード

**手荷物 (機内持ち込み用) の荷物は OK?**

**スーツケース OK?**

いざ、空港へ

## 空港についたら

wifi を申し込んであったら受け取る。

1. チェックイン (オンラインチェックインしておくともスムーズ) 荷物をあずけて、ボーディングパス (搭乗券) をもらいます。
  2. 出国ー荷物検査ーイミグレーション (パスポート) ー日本をでます。
  3. イミグレーションをでたら、チュティフリー (税金がかかりません) でショッピングができますが、あまりここで買い物をしすぎないように(笑)
  4. 余裕をもって出発ゲートにむかきましょう。
- 出発の 30 分まえにはゲートについておくこと。
5. アナウンスがあれば、飛行機にのりこみます。

## 機内での過ごし方

行き、帰り、機内での時間をどう過ごすか

できるだけ前日はよく寝て、元気に出発したいものです。

### 1. LLC (ローコストエアライン) の場合

比較的フライト時間が短ーエンターテインメント (映画) などはない本を読む

好きな音楽を聴く寝る

夜出発などはすぐに眠れたら一番いいですね。

### 2. 普通のエアラインでのフライト

1. エンターテインメント (映画) をみまくる。

エミレーツなどは、本当に映画、ドラマが充実しているので観きれない、早送りして、みたいところだけゆっくり見るみたいなことをしていました

2. 読みたいなーと思ってた本を読む

3. 行きは、訪れる先の情報をチェック、帰りは行ったところを復習する

4. 寝る

5. ロングフライトは必ず途中で、立って動いて運動 (?) がてらウロウロする

6. トランジットも時間を調べて早めにゲートに

## 現地に到着したら

WiFi でネットをつなぐ

空港で家族に連絡が必要な場合はラインでおくれます。

1. 入国 (イミグレーション) 審査、:ここでは、国によってすごく時間がかかる場合があります。

2. 入国の手続きが終わると荷物の受け取りをします。

自分のフライト番号で、どのターンテーブルからでてくるかを調べてそこで待ちます。

3. 荷物を受け取って調べておいた移動手段でホテルにむかいます。

※バルセロナで送迎を申し込んでおきましたが、場所を調べておかなかったので、うまくその送迎車にのれませんでした。結局タクシーでホテルまでいきました。帰りはホテルまで迎えに来てもらいました。

## ホテル到着

### 1. チェックイン

予約のコピー、またはスマホのデータを見せます。パスポートの提示

国によってクレジットカードが必要です。(特に香港)、

もうホテル代を支払済なのになぜ?と思うのですが保障のためだと思われます。

チェックアウトの時は破ってくれたりします

### 2. チェックインの時間がまだなら、荷物だけおいて観光にでかける。

あらかじめその時間帯は調べてあるはずだから、貴重品などの持ち方や歩き方などすぐ行動できるようにしておく。

### 3. チェックイン後、部屋でスーツケースをあけて、リラックスするか、もしくはすぐに

### 4. 観光にでかけます。

このあたりの、行動予定はあらかじめ組んでおきましょう。

その時の体調にもよります。

貴重品の保管 (パスポートはコピーだけ持ってでかける)

日本で要る、自宅のカギとかいらぬものは置いておく

身軽に出かける。

## さあ！冒険を始めましょう！

観光なのか、エステなのか、ショッピングなのか食事なのか...

あらかじめ決めた行動予定にそって、また変更しながら、自由に現地滞在期間を楽しみましょう。

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

くれぐれも無理のないように。

体調が悪ければホテルで休むということもね。

## おみやげ

私はいつも、スーパーとか、歩いていていいなーと思ったらすぐ、買います。

旅のタイミングはいつも、その時。同じ道を通らないときもあるし、後でと思うと、時間が無くなったりします。あまり、重いものではなく、ペーパーナプキンのかわいいのとか、冷蔵庫のマジックプレートとか、現地のチョコレートとか。ですね。

## 帰国のオンラインチェックインを忘れずに！

出発24 - 72時間前（航空会社によって違う）にオンラインチェックインをして座席確保しておく（LCC以外）

## ホテルチェックアウト(帰国の日)

スーツケースのパッキングは前日にやっておくのが理想ですが、出発がおそければその日もOK

おおよその重さをホテルで計れたら安心。ない場合は仕方ないので大体、感かまたは、空港で計る機会がある場合もある。

重そうだな、と思う時はチェックインの時に、軽くするように言われたらこれとこれは手荷物でもってかえると決めておくと安心。

旅なれてくると、だいたいの重さとかはわかってくるんですが…

飛行機の出発の時間を考えて、チェックアウト時間をきめます。

出発が遅くて、チェックアウト後も時間があるようなら、荷物を預けて観光なり現地での時間を有効に使いましょう、また空港で時間を過ごすのも楽しいです。

## 空港へ移動します。

(準備で移動手段は調べておく)

(前日には、バス停、駅、タクシーなどの確認をしておく) **出発空港のターミナルを確認しておく**

出発の2時間まえには空港についておくこと

## 帰国時の空港

オンラインチェックインをしてあると、荷物を預けて、ボーディングパス(搭乗券)を発売してもらえます。

ボーディングパスをもらったら、手荷物検査、出国になります。

できるだけ早めに搭乗ゲートについておきましょう。

空港によっては、搭乗ゲートまではえらい時間がかかることがあります。

アナウンスがあると、搭乗です。日本へ向けて帰国の途です。

トランジットがある場合、乗り継ぎの空港についたら必ず出発ゲートを確認して早めに待機しておきましょう。

トランジットによって、かなり時間のある場合もあります。空港での過ごし方を楽しむのがいいですね。

楽しかった余韻を残しながら旅は終焉に向かっていきます。

## 日本に到着したら

帰国の飛行機の中で、だいたいですが、入国の税関検査(申告)用の書類(カード)をもらいます。そのカードに必要事項を記入しておきます。

なければ、入国の審査の前あたりにそのカードはあります。

入国審査をすませて荷物を受け取って

税関、税金のかかる品物とかないかのチェックをうけて(何もなければカードを渡すだけ)出ます。

wifi の返却

帰国です。

お帰りなさい

## 帰国後

お土産を、写真などとともにわたすのもまた楽しい

お食事会をするのもよし! いっぱい、うらやましがらせてあげる(笑)

## ■ あとがき

一歩踏み出してしまえば、次はもう、止まらないぐらいどんどんと行きたい場所があらわれてきます。

いろいろ調べているうちに、行ってみたい国など、どんどんストックしておいて、行きた

いをため込んでいってくださいね。

自由はいいけど、もしかして自由ってちょっと不自由かなと思うかもしれません。

私はいつもそうです。

自由って、自分でなんでもしなきゃいけないので、はっきり言って誰かにやってもらって  
るほうが楽ちんと思うこともあるのです。

でも自分でやることによって、それは、そのやったこと、体験がとてつもなく大きな財産  
になってくるのです。そして、ジワジワと喜びに代わっていくのです～♪

最初の一步、ひとり旅にでかけてみてください。よい旅を～♪

=====

ひとり旅をしてみると

お金の価値観や、ものの考え方、自分で考えることの楽しさ、そして、やっぱり自信がつ  
いてきます。

お金は、なくてはならないものですが、使い方によって、違ってきます。

自分人生を豊かにするもの、学びや、自信がつく体験で自分の人生を作る、また周りの人  
を幸せにできるような使い方ができたらいいですね。

旅をして考えたこと、自分の人生、仕事、生き方。

体験で身に付いたこと。

イギリスから帰ってきたとき、何もなかったけど（お金も仕事も）、元気(健康) でやる気さ  
えあればなんでもできる！みたいな、気持ちが湧き出てきたことを覚えています。そして、  
できることから始めていきました。

今でも、お金がある人とは言えません、将来も不安です。

でも、ないならどうしたらいいのか、したいことをするためにどう収入を得ていくのかと  
言った思考になれるのはやっぱり、なんにもないところを経験してるから、そしてひとり

## 女子一人旅の作り方(初心者編)

旅をしてきた経験からかなとも思っています。

ひとり旅に行ってきた報告は周りの人だけでなく、多くの人の役にも立ちます。

ブログなどで発信するということもトライしてみてもいいでしょうか？

こちらのサイトで旅情報、ブログ発信の仕方などの記事を書いています、参考にしてみてください。↓

<https://fine-123.com/>

<旅の記事など>、

ベトナム・ダナン

<https://fine-123.com/tour>

フィンランド・ヘルシンキ・タリン

<https://fine-123.com/finland>

<https://fine-123.com/tallinn>

スペイン・バルセロナ

<http://lifedailyjoy.com/abroad-hitoritabi/>

ポルトガル・リスボン・シントラ・ポルト

<http://lifedailyjoy.com/hitoritabi2018/>

\* (注) 旅の情報は旅をしたその時の情報です。

国の情勢や通貨などは変わります。

出発前には必ずチェックをしてください。

発行者情報はこちら↓

<https://fine-123.com/tokudenhou>