

自分で旅を企画してみる

# パスポートもってる？



パスポート 申請の仕方

申請の仕方はこちらにから



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

航空券予約

ホテル予約

まずはシュミレーションしてみる！？

こちらのサイトでどうぞ↓

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

LCCってなぜ安いのか！？

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。



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


# 計画・準備

移動手段  
自宅から空港まで

現地空港から  
ホテルまで

何をしたいか  
どこを見たいか  
何を買いたいか  
日本で予約できることは？

スーツケース  
持ち物  
服装



移動手段  
自宅から空港まで

現地空港から  
ホテルまで

リムジンバス  
はるか(割引)  
ローカル電車  
送迎タクシー  
自分の車(駐車場)

何をしたいか  
どこを見たいか  
何を買いたいか  
日本で予約できるこ  
とは？

優先順位

予定はぎちぎち詰め込まな  
い

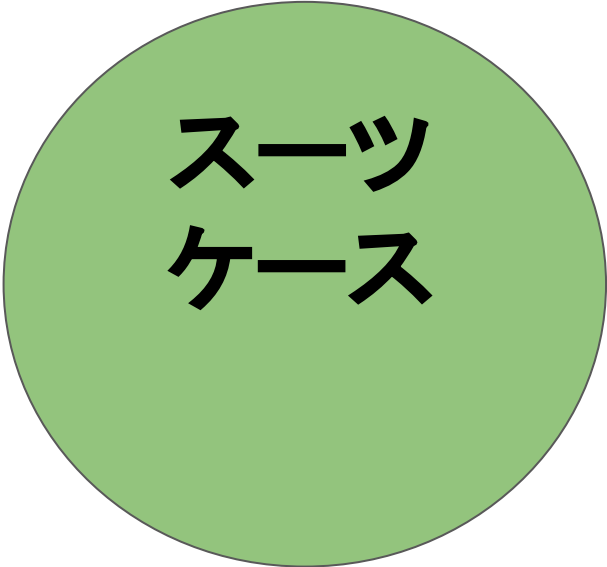
余裕のある計画をたてる  
現地での、変更もまた楽し  
い

ネットや、本などで情報を調べる

何をしたいか  
どこを見たいか  
何を買いたいか  
日本で予約できることは？  
ワクワクとしてくる  
時間です。







スーツ  
ケース

スーツケースの選び方  
コスパ 軽くて頑丈！

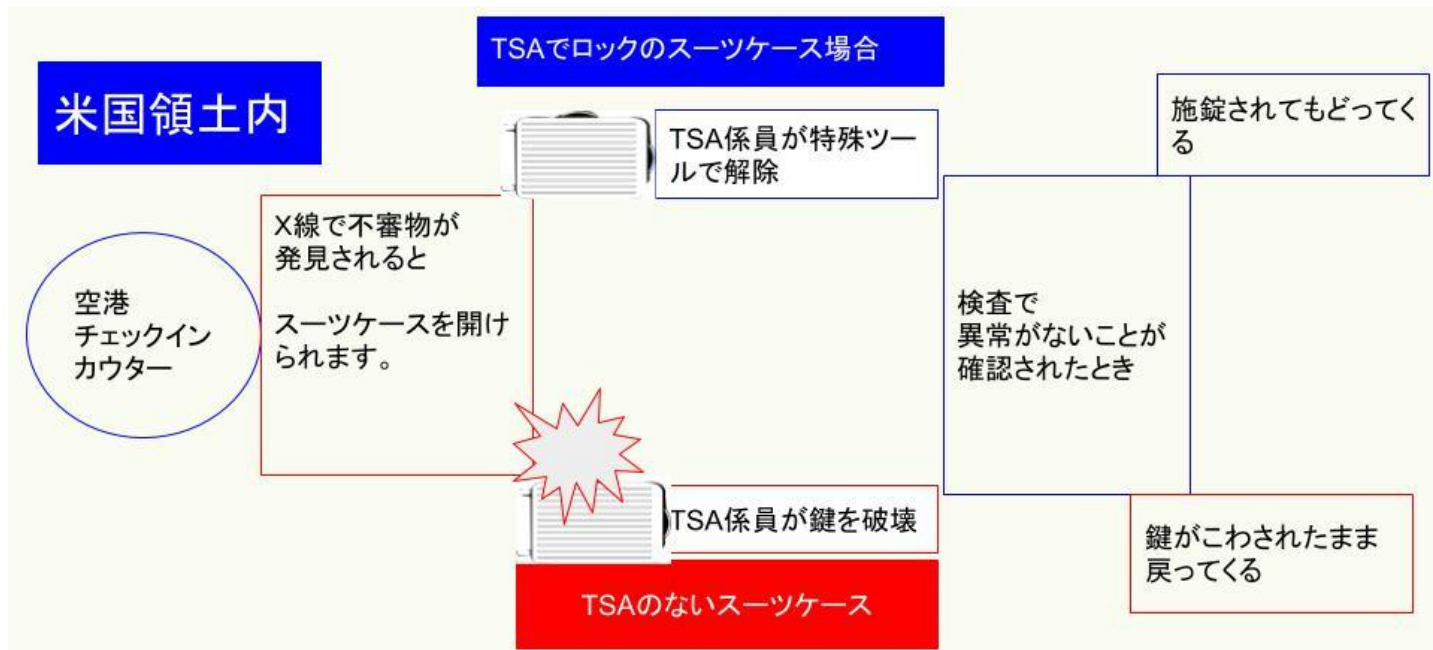
容量

どんなに高価なものでも壊  
れるときは壊れる

あまり高価そうなスーツケー  
スは狙われやすい

# スーツケースTSAってなに？

アメリカ領土：スーツケースのカギをかけてあずけてはいけない。



★★TSAロックのスーツケースが必要な訳★★



# 服装

機内は楽に  
現地での目的にあわせて。

観光の場合は、行動しやすい服装  
現地の気温、気候を調べる。

観劇、ドレスコートの必要な食事  
はそれにふさわしい服装を準備。

寝巻はパジャマ！？Tシャツもあり。  
(私はロングTシャツ)



# 荷物

◆ 行きのスーツ  
ケースの  
半分は空にして  
おくのが理想

- ◆ 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)
- ◆ シューズ予備(目的別)
- ◆ 服+下着
- ◆ 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、ホテルのお掃除の人においていく
- ◆ 圧縮袋を活用
- ◆ 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

# 機内持ち 込み 手荷物

- ◆薄いダウンジャケット(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
- ◆衛生用品(傷テープ、ティッシュペーパー+ウエットティッシュ+消毒ティッシュ、マスクなど)
- ◆歯磨きセット

◆ホッカイロ(私の必需品—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。  
(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。)



# 貴重品 Bag

<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)

◆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

# 現金はいくらもっていく？ 両替は？

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。

(1週間から10日の旅の場合)

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———◎

カメラ———○

充電器———◎

Wifi(レンタル申込)———◎

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)——X

タブレット———x

変圧器———x

コンセント——現地タイプ WiFiレンタルするとついてくる

# 飛行機で禁止されているもの

## 荷物の注意(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

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>

## ※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、また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。

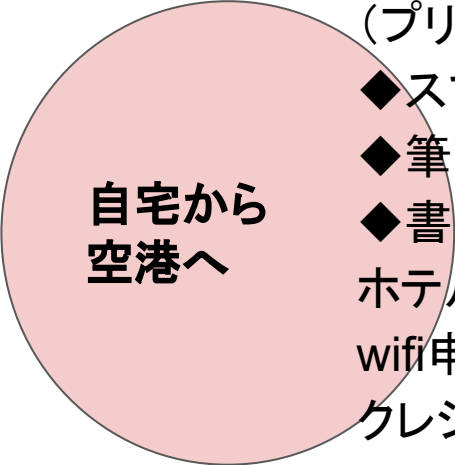
インシュリンの注射については、例外として使用する分だけ持ち込めるので、事前に検査員に伝えておきましょう。

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。

出発から帰国まで

A large, light pink circle is positioned on the left side of the page, partially overlapping the list of items. It contains the text '自宅から 空港へ' in black.

自宅から  
空港へ

- ◆パスポート
- ◆チケット予約番号  
(プリントアウトしたもの)
- ◆ホテル予約の情報  
(プリントアウトしたもの)
- ◆スマホ | Wifi(レンタル申込書)
- ◆筆記用具(ペン、ノート、付箋、メモ)
- ◆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

wifiを申し込んであったら受け取ります。

1. チックイン(オンラインチェックインしておく)とスムーズ)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～荷物検査ーイミグレーション(パスポート)  
～日本を出ます。

3. イミグレーションをでたら、デューティフリー(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ひましょう。出発の30分まえには出発ゲートについておくこと。



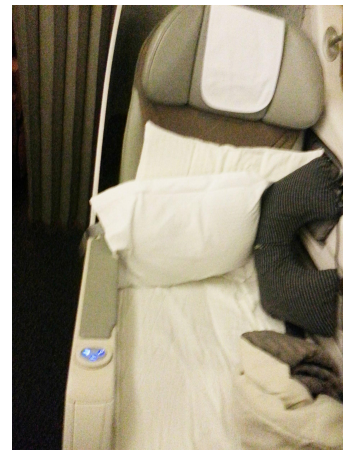
空港で




機内で

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く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

## 通常のエアーラインでのフライト



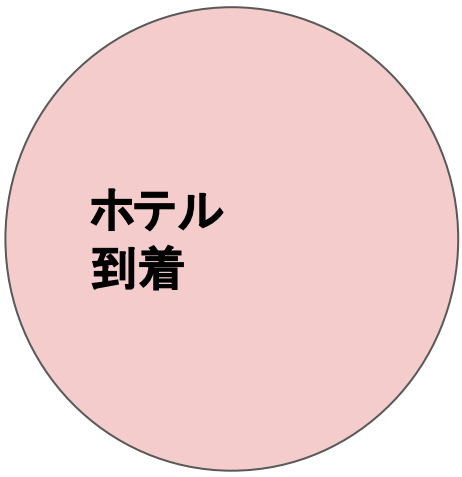


現地  
空港についたら

WiFiでネットをつなぐ

家族に着いたヨーとラインする(笑)

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。



ホテル  
到着

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ってる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  
現地決済の場合クレジットカードで

荷物を置いて  
行動開始です

疲れていたらホテルでやすむのもあり

◆出発48時間前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)

◆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でもOK

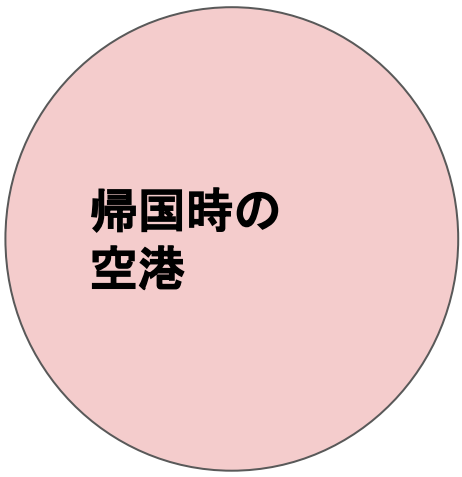
◆おおよその重さをホテルで計れたら安心。ない場合は仕方ないので大体、勘かまたは、空港で計る機械がある場合もある。重そうだな、と思う時はチェックインの時に、軽くするように言われたらこれとこれは手荷物でもってかえると決めておくと安心。

チェック  
アウト  
帰国の日

チェックアウト

空港へ向かう

空港には出発2時間前にはついておく



## 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)を発券してもらうだけです。

◆ボーディングパスをもらったら、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。



日本  
到着

入国の税関検査用の書類(カード)

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)です。

wifiの返却

帰国です。  
お帰りなさい。

# 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、そしてひとり旅をしてきた経験からかなとも思っています。



# 帰国後 お土産と一緒に、写真をまとめたものを一緒に渡す～

## リスボン



上から見たリスボンの街  
上に行くとそこは丘の上のまちがひろがっている。  
坂が多いので、エレベーターや、ケーブルカーなどが生活の手段？



2018. 1. 1-7

パリのエッフェル塔を作った人の設計のエレベーター



エレベーターの上まであがれるけど。。。怖いなんのって！  
高所恐怖症だから足がすくんだ！



クリスマスのイルミネーションがまだありました♪

## シントラ



## ロカ岬 (ヨーロッパの西の端)



## ポルト



↑世界で一番美しい  
と言われている  
本屋さん



2018

2017





フィンランド  
ヘルシンキ



エストニア  
タリン



フィンランドのヘルシンキ  
エストニアのタリンの写真を貼る

世界は広い  
まだ見た行きたい場所がいっぱい

2019.4.30 - 10:30

お食事会とかお茶会とか

ベトナム チエ





マリメッコの  
ナプキン



みんなを  
うらやましがらせて  
あげましょう♪

旅は楽しいよ～