

バスツアー・高速バス・夜行バス 旅行チェックリスト

予約から帰宅後まで、必要なページを選んで使える

乗車場所、持ち物、車内準備、予定変更への対応までまとめて確認



初めてのバス旅行にも、繰り返しの旅にも使える印刷用チェックリスト

目次 準備・予約・持ち物

バス旅行を安心・快適に楽しむための準備・予約・持ち物に関するページ一覧です。

案内・旅行情報

- ・このチェックリストの使い方
- ・印刷方法
- ・バス旅行情報・予約メモ
- ・往路・復路・連絡先メモ



予約・事前準備

- ・利用するバス・便の比較
- ・予約内容の照合
- ・支払い・変更・キャンセルの確認
- ・座席・車内設備・利用条件
- ・帰りのバス・帰宅手段の事前確認



持ち物・車内準備

- ・基本の持ち物
- ・貴重品・予約情報・予備の控え
- ・スマホ・充電・アプリ
- ・荷物・車内収納
- ・トランクへ預ける荷物
- ・服装・靴・天気対策
- ・飲み物・軽食・車内用品
- ・バス酔い・体調管理
- ・トイレ・休憩対策



目次 乗車・現地・帰宅

バス旅行の乗車前から現地、帰宅後までに確認したいページ一覧です。

出発前・乗車前

- ・ 予約・持ち物・荷物の最終確認
- ・ 体調・スマホ・自宅の最終確認
- ・ 出発当日朝の確認
- ・ 乗車場所・入口・アクセスの確認
- ・ 集合時刻・受付方法の確認
- ・ 乗車直前の確認



バスの種類別

- ・ 高速バス乗車中の確認
- ・ 夜行バスの車内準備
- ・ 夜行バスの睡眠・防犯対策
- ・ バスツアー参加前の確認
- ・ バスツアー移動中・観光地での確認



対象者・季節別

- ・ 子ども連れの確認
- ・ 高齢者・体調に不安がある人の確認
- ・ ひとり旅・防犯確認
- ・ 春・夏の確認
- ・ 秋・冬・雨の日の確認



トラブル・到着・帰宅

- ・ 乗り遅れ・遅延時の確認
- ・ 運休・払い戻し・代替手段の確認
- ・ 現地到着後の確認
- ・ 帰りのバス・帰宅前の確認
- ・ 帰宅後の確認
- ・ 旅行の振り返りメモ
- ・ 自由メモ



このチェックリストの使い方

旅行前から帰宅後まで、必要なページを選びながら順番に確認できる使い方ガイドです。

最初に確認する順番

予約内容
↓
利用するバスと交通手段
↓
旅行情報・往復の予定
↓
基本の持ち物
↓
利用するバスに合うページ
↓
季節・天候
↓
出発前日・当日朝
↓
乗車場所・集合時刻
↓
帰りの交通手段
↓
予定変更時の対応



チェックのしかた

- ☐ 自分の旅行に必要なページを選ぶ
- ☐ 基本の持ち物ページを確認する
- ☐ 高速バス・夜行バス・バスツアーから必要なページを選ぶ
- ☐ 同行者や季節に合うページを選ぶ
- ☐ 家族や同行者と確認を分担する
- ☐ 必要な項目を余白へ書き足す

使い方のポイント

- ・すべてのページを印刷する必要はありません
- ・今回の旅行に合うページだけを選んで使えます
- ・該当しない項目には斜線や「ー」を付けると分かりやすくなります
- ・準備できた項目から順番にチェックしましょう

家族や同行者とページを分担したり、必要な項目を余白へ書き足したりしながら使えます。



利用条件や運行情報は変更される場合があります。
予約内容と利用する事業者の最新案内を優先してください。



印刷方法

このチェックリストは、A4サイズで印刷してご使用ください。



1 印刷手順

1 ファイルを開く



ダウンロードした
PDFファイルを
開きます。

2 印刷メニューを開く



「ファイル」または
「メニュー」から
「印刷」を選びます。

3 プリンターを選択

プリンター

お使いのプリンター ▼

使用するプリンターを
選択します。
(自宅・コンビニなど)

4 用紙サイズを設定

用紙サイズ

A4 (210×297mm) ▼

用紙サイズを
「A4 (210×297mm)」
に設定します。

5 印刷設定を確認して印刷

印刷

印刷設定を確認し、
「印刷」ボタンを押して
印刷します。

✓ すべてのページを、順番どおりに印刷してください。

2 印刷設定のポイント

設定項目	おすすめ設定	説明	注意点
用紙サイズ	A4 (210×297mm)	必ずA4サイズを選択します。	A4以外を選ぶと、文字や枠が切れることがあります。
ページの拡大・縮小	実際のサイズ (100%)	実物の大きさを印刷します。	「用紙に合わせる」にすると、レイアウトが崩れる場合があります。
向き (方向)	縦	A4の縦向きで印刷します。	横向きにすると、見づらくなるページがあります。
両面印刷	片面印刷	片面ずつ印刷するのがおすすめです。	両面印刷にすると、裏写りやズレが発生する場合があります。
カラー／白黒	カラー推奨	見出しやアイコンがわかりやすくなります。	白黒でも使用できますが、アイコンが見えにくくなります。

3 印刷方法別のポイント



自宅のプリンターで印刷する場合

- ✓ A4用紙をセットします。
- ✓ 「実際のサイズ (100%)」で印刷します。
- ✓ インク残量を確認してから印刷しましょう。
- ✓ 印刷後は、ページの順番を確認してください。
- ✓ 見開きページではなく、1ページずつ印刷します。



きれいに印刷するコツ

- ・高画質モードを選ぶ
(きれい・標準など)
- ・インク切れに注意



コンビニで印刷する場合

- ✓ USBメモリやスマホにPDFを保存します。
- ✓ コンビニのマルチコピー機を利用します。
- ✓ 用紙サイズは「A4」を選択します。
- ✓ カラーモードを選択します。
- ✓ 印刷後は、ページの順番を確認してください。



よく使われるコンビニ

- ・セブン-イレブン
- ・ローソン・ミニストップ
- ・ファミリーマート



スマホから印刷する場合

- ✓ PDFをスマホに保存します。
- ✓ 共有メニューから「プリント」を選択します。
- ✓ 用紙サイズ「A4」、拡大・縮小「100%」に設定します。
- ✓ エアプリントやコンビニ印刷を利用します。



スマホ印刷のポイント

- ・事前にPDFを保存
- ・通信環境を確認
- ・充電をしておく

4 こんなときは？

! 文字や枠が切れてしまう

- ✓ 用紙サイズがA4か確認しましょう。
- ✓ 「用紙に合わせる」にすると切れにくくなります。
- ✓ プリンターの印刷可能領域を確認しましょう。

? ページの順番がバラバラになる

- ・PDFの一覧画面で、ページ番号順に印刷されているか確認しましょう。
- ・印刷後は必ずページがそろっているか確認してください。

💡 印刷が薄い・見えにくい

- ✓ インク残量を確認しましょう。
- ✓ 高画質モードで印刷してみましょう。
- ✓ 用紙の種類を変更してみましょう。

メモ



バス旅行情報・予約メモ

旅行に関する大切な情報を、ひとつのページにまとめておきましょう。



初心者が失敗しやすい点

予約者名、利用者名、人数区分が一致していないことがあります。

 旅行日	年 月 日 ()	帰宅予定日	年 月 日 ()	
 行き先				
 同行者				
 旅行の種類	☐ 高速バス（昼行） ☐ 高速バス（夜行） ☐ バスツアー（日帰り） ☐ バスツアー（宿泊） ☐ その他（ ）			
 予約者名				
利用人数 代表者を含む 総人数を記入	総人数 人	内訳（人数と年齢区分）		
	大人（12歳以上） 人	子ども（6～11歳） 人	乳幼児（0～5歳） 人	
運行会社 （バス会社）				
旅行会社 （ツアー会社）				
予約番号		予約日	年 月 日 ()	
支払い方法 （主な支払い手段）	☐ クレジットカード ☐ コンビニ支払い ☐ 銀行振込 ☐ 現金 ☐ その他（ ）			
支払い状況	☐ 支払い完了 ☐ 支払い予定（期限： 年 月 日） ☐ 一部未払い			
 宿泊施設	施設名：		チェックイン予定： 月 日 ()	
	住所：		連絡先：	
 緊急連絡先 （トラブル時など）	本人携帯	() -	家族・親族	() -
	同行者①	() -	同行者②	() -
	その他 () ()			

一言メモ

日付だけでなく、曜日、人数、出発場所も確認しましょう。

メモしておきたいこと

- ・ 出発場所へのアクセス方法
- ・ 集合時刻や出発時刻
- ・ 荷物の条件や注意事項
- ・ 食事や特典の有無
- ・ その他、気になること

往路・復路・連絡先メモ

行きと帰りの予定を並べて確認し、連絡先もまとめて記入しておきましょう。



初心者が失敗しやすい点

往路と復路の乗車場所や日付を取り違えやすいため、行きと帰りを分けて記入しましょう。

往路

 利用日	年 月 日 ()
 便名	
 乗車場所	
 集合時刻	:
 出発時刻	:
 降車場所	
 到着予定時刻	:
 座席番号	

復路

 利用日	年 月 日 ()
 便名	
 乗車場所	
 集合時刻	:
 出発時刻	:
 降車場所	
 到着予定時刻	:
 座席番号	

連絡先

 運行会社	
 旅行会社	
 宿泊施設	
 同行者	
 家族	
 その他の連絡先	

メモ欄

利用するバス・便の比較

料金だけでなく、時刻・場所・設備・条件を比べて、自分に合う便を選びましょう。



初心者が見落としやすい点

安さだけでなく、乗車場所、到着時刻、荷物条件、帰りの便も確認しましょう。



比較メモ

候補1

候補2

候補3



出発日・曜日



乗車場所



降車場所



出発時刻



到着予定時刻



運賃



座席の種類



車内トイレ



充電設備



休憩



荷物条件



変更・キャンセル条件



選ぶ前の確認



到着時刻が予定に合っている



乗車場所まで行きやすい



降車場所から目的地へ移動しやすい



必要な車内設備がある



荷物条件に合っている



帰りの便も確保できる



バスツアーの場合は事業者の安全情報を確認した



一言メモ

料金だけでなく、乗車場所、到着時刻、荷物条件も比較しましょう。



予約内容の照合チェックリスト

予約した内容が正しく手配されているか、出発前に必ず確認しましょう。
予約確認メールやマイページの内容と照らし合わせてチェックしてください。



① 旅行・予約の基本情報

旅行日（往路）	年 月 日（ ）	予約番号（往路）	
旅行日（復路）	年 月 日（ ）	予約番号（復路）	
予約者名		予約方法	☐ 公式サイト ☐ 電話 ☐ 店舗 ☐ その他（ ）
代表者連絡先	（ ） -	予約日	年 月 日

② 予約内容の照合（往路・復路）

※予約確認メールやチケットと同じ内容が確認しましょう。

往路（行き）		復路（帰り）
☐ 年 月 日（ ）	出発日	☐ 年 月 日（ ）
☐ :	出発時刻	☐ :
☐	出発地（乗車場所）	☐
☐	到着地（降車場所）	☐
☐	便名／プラン名	☐
☐	運行会社	☐
☐	座席タイプ (例：指定／自由)	☐
☐	座席番号 (指定席の場合)	☐
大人 人・小人 人	人数	大人 人・小人 人
円	料金（合計）	円
☐ クレジット ☐ コンビニ ☐ その他（ ）	支払い方法	☐ クレジット ☐ コンビニ ☐ その他（ ）
☐ 支払い済み ☐ 未払い	支払い状況	☐ 支払い済み ☐ 未払い
☐ メール（電子チケット） ☐ コンビニ発券 ☐ 窓口受取 ☐ その他（ ）	乗車券／チケットの 受け取り方法	☐ メール（電子チケット） ☐ コンビニ発券 ☐ 窓口受取 ☐ その他（ ）
備考		

③ 予約内容のチェックポイント



- ☐ 出発日と帰着日が正しいか
- ☐ 出発・到着のバス停／乗降場所は正しいか
- ☐ 出発時刻・到着時刻は正しいか
- ☐ 便名やプラン名が希望通りか
- ☐ 運行会社が希望通りか
- ☐ 座席タイプ・座席番号は希望通りか
- ☐ 人数・料金（合計金額）は正しいか
- ☐ 支払い方法と支払い状況を確認したか
- ☐ チケットの受け取り方法を確認したか
- ☐ キャンセル・変更の条件を確認したか



④ 連絡先メモ



運行会社の連絡先	（ ） -
予約センター／サポート窓口	（ ） -
出発地のバス停／案内所	（ ） -
到着地のバス停／案内所	（ ） -
その他の連絡先	（ ） -



自由メモ



ワンポイント

- ・予約確認メールやチケットは、スクリーンショットや印刷で保存しておくと安心です。
- ・出発の前日にも、再度内容を確認しましょう。
- ・不明点があれば、早めに運行会社へ問い合わせましょう。



支払い・変更・キャンセルの確認



トラブルを防ぐために、支払い方法や条件を事前に確認しておきましょう。

1 支払い内容の確認

項目	往路（行き）	復路（帰り）	備考
支払い方法	☐ クレジットカード ☐ コンビニ払い ☐ 銀行振込 ☐ 現金 ☐ その他（ ）	☐ クレジットカード ☐ コンビニ払い ☐ 銀行振込 ☐ 現金 ☐ その他（ ）	
支払い金額（合計）	_____ 円	_____ 円	
支払い手数料	_____ 円	_____ 円	
支払い日	_____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ 年 _____ 月 _____ 日	
支払い状況	☐ 支払い済み ☐ 支払い予定 （予定日： _____ 年 _____ 月 _____ 日）	☐ 支払い済み ☐ 支払い予定 （予定日： _____ 年 _____ 月 _____ 日）	
領収書・明細	☐ 受け取り済み／確認済み	☐ 受け取り済み／確認済み	
MEMO 支払いに関するメモ（使用したカード・振込先・コンビニ名など）			

2 変更（予約内容の変更）の確認

変更可能かどうか、条件や期限、手数料を必ず確認しましょう。



	往路（行き）	復路（帰り）
変更の可否	☐ 変更可能 ☐ 条件付きで変更可能 ☐ 変更不可	☐ 変更可能 ☐ 条件付きで変更可能 ☐ 変更不可
変更できる期限	_____ 年 _____ 月 _____ 日（ ）まで	_____ 年 _____ 月 _____ 日（ ）まで
変更できる内容	☐ 日付 ☐ 便（時刻） ☐ 人数 ☐ 区間 ☐ 座席・プラン ☐ その他（ ）	☐ 日付 ☐ 便（時刻） ☐ 人数 ☐ 区間 ☐ 座席・プラン ☐ その他（ ）
変更方法	☐ 公式サイト ☐ 電話 ☐ 窓口 ☐ その他（ ）	☐ 公式サイト ☐ 電話 ☐ 窓口 ☐ その他（ ）
手数料（変更料）	_____ 円	_____ 円
MEMO 変更に関するメモ（変更方法・連絡先・確認した内容など）		

3 キャンセルの確認

キャンセル料の条件や期限は、事前に必ず確認しておきましょう。



	往路（行き）	復路（帰り）
キャンセルの可否	☐ キャンセル可能 ☐ 条件付きで可能 ☐ キャンセル不可	☐ キャンセル可能 ☐ 条件付きで可能 ☐ キャンセル不可
キャンセルできる期限	_____ 年 _____ 月 _____ 日（ ）まで	_____ 年 _____ 月 _____ 日（ ）まで
キャンセル料の条件	☐ 無料（ _____ 月 _____ 日（ ）まで） ☐ 料率（ _____ %） ☐ 定額（ _____ 円）	☐ 無料（ _____ 月 _____ 日（ ）まで） ☐ 料率（ _____ %） ☐ 定額（ _____ 円）
キャンセル方法	☐ 公式サイト ☐ 電話 ☐ 窓口 ☐ その他（ ）	☐ 公式サイト ☐ 電話 ☐ 窓口 ☐ その他（ ）
返金の有無	☐ 返金あり（返金方法： _____） ☐ 返金なし	☐ 返金あり（返金方法： _____） ☐ 返金なし
MEMO キャンセルに関するメモ（確認した条件・注意点など）		

キャンセル料の目安

～出発の8日前まで：無料
7日～2日前まで：20～30%
前日：40～50%
当日：70～100%
出発後・無連絡：100%

※上記は一般的な目安です。
実際の条件は会社により異なります。

4 問い合わせ先メモ



運行会社（バス会社）	（ ）	—
予約サイト／旅行会社	（ ）	—
予約センター／サポート	（ ）	—
その他（ ）	（ ）	—



ワンポイントアドバイス

- ☒ 予約完了メールやチケットは、スクリーンショットや印刷で保存しておくで安心です。
- ☒ 変更・キャンセルの条件は、予約時点の内容を記録しておきましょう。
- ☒ 不明点があれば、早めに運行会社へ問い合わせましょう。





座席・車内設備・利用条件チェックリスト

出発前に、座席・設備・ルールを確認して、安心してバス旅行を楽しみましょう。

1 座席の確認

自分に合う座席や位置を確認しましょう。

チェック	項目	確認ポイント・メモ
☐	座席番号を確認した	予約内容と座席位置が合っているか確認。
☐	窓側・通路側を確認した	長時間移動では通路側・窓側の使いやすさも確認。
☐	座席の列数を確認した	足元の広さやリクライニングの可否も見ておくと安心。
☐	リクライニングの仕様を確認した	リクライニングの角度や操作方法を事前に確認しておきましょう。
☐	足元の広さを確認した	足元の空間が十分か、荷物の置き場所も確認しておくと快適です。
☐	女性専用席の有無を確認した	女性専用席の設定や条件を確認しておくと安心です。



座席選びのポイント

- ✓ 体調や休憩のしやすさに合わせて座席位置を考えましょう。



- ✓ 気になる条件がある場合は、予約前に確認すると安心です。

2 車内設備の確認

必要な設備があるか、事前に確認しましょう。

チェック	項目	確認ポイント・メモ
☐	車内トイレの有無を確認した	必要な設備が便ごとに違う場合があります。
☐	USB充電やコンセントの有無を確認した	充電設備やWi-Fiは使えるとは限らないため、予備も考えておきましょう。
☐	Wi-Fiの有無を確認した	接続方法や利用制限の有無も確認しておくと安心です。
☐	ブランケットの有無を確認した	寒さ対策や体調管理のためがあると便利です。
☐	フットレストの有無を確認した	快適さに影響するため、必要に応じて確認しましょう。
☐	荷物棚の有無を確認した	スーツケースや大きな荷物の置き場所を確認しておきましょう。



設備確認のポイント

- ✓ 必要な設備は予約時だけでなく出発前にも再確認しましょう。



- ✓ モバイルバッテリーや羽織り物など、予備があると安心です。

3 利用条件の確認

車内のルールや利用条件を確認しましょう。

チェック	項目	確認ポイント・メモ
☐	飲食のルールを確認した	便や運行会社によって案内や条件が異なる場合があります。
☐	通話や電子機器のルールを確認した	周囲への配慮が求められるルールが定められていることがあります。
☐	ペットへの対応を確認した	同伴可否や条件、必要な準備を事前に確認しましょう。
☐	車椅子や医療機器への対応を確認した	利用方法や事前申告の有無を確認しておきましょう。
☐	子ども用設備への対応を確認した	チャイルドシートの可否や設備の有無を確認しましょう。



利用条件のポイント

- ✓ 公式案内や予約内容を確認し、当日の案内も優先しましょう。



- ✓ 不安な点は早めに運行会社へ確認しておきましょう。

ひとことメモ

必要な設備や条件を確認できたら、次は帰りのバス・帰宅手段の事前確認も見直しておきましょう。



自由メモ





帰りのバス・帰宅手段の事前確認



帰りのバスや帰宅手段を事前に確認して、安心して出発しましょう。

1 帰りのバス便の確認 帰りのバスの予約内容や時間、乗り場を再確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント・メモ
☐	 出発時刻の確認	・乗車予定のバスの出発時刻を確認した ・時間に余裕をもって乗り場へ向かう
☐	 乗り場・のりば番号の確認	・乗り場の場所やのりば番号を確認した ・案内表示や地図もチェックした
☐	 チケット・予約内容の確認	・チケット（紙・電子）を準備した ・予約内容（便名・人数・席種など）を再確認した
☐	 座席番号・座席条件の確認	・座席番号や座席タイプを確認した ・リクライニング・トイレ・コンセントなどの有無を確認した
☐	 荷物のルールの再確認	・トランク荷物・手荷物のサイズや個数を再確認した ・追加料金が必要な荷物がないか確認した
☐	 運行会社の連絡先を確認	・バス会社の電話番号・問い合わせ窓口を控えた ・遅延や変更時にすぐ連絡できるよう準備した

帰りのバスのポイント

- ✓ 帰りのバスの出発時刻は、行き以上に時間に余裕をもって行動しましょう。
- ✓ 乗り場は変更される場合があるので、当日案内も必ず確認しましょう。
- ✓ 渋滞や観光の時間配分にも注意して、余裕のある計画を立てましょう。



2 帰宅までの手段の確認 バス到着後の帰宅手段や移動方法を確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント・メモ
☐	 乗り換えの有無・経路の確認	・バス到着後の乗り換えが必要か確認した ・乗り換え時間や経路を調べた
☐	 移動時間・所要時間の確認	・帰宅までの所要時間を確認した ・交通機関の遅延リスクも考慮した
☐	 運賃・料金の確認	・帰宅にかかる運賃・料金を確認した ・交通系ICカードや現金を準備した
☐	 切符・予約の準備	・必要な切符・特急券・予約を準備した ・電子チケットはスマホで確認できるようにした
☐	 帰宅ルートの再確認	・自宅までの最終ルートを確認した ・バス停や駅から自宅までの移動手段も確認した
☐	 家族への連絡予定	・到着時刻の目安を家族に伝えた ・帰宅予定の連絡方法を決めた

帰宅手段のポイント

- ✓ 乗り換えがある場合は、時間に余裕をもって計画を立てましょう。
- ✓ 終電や最終バスの時間も必ず確認しておきましょう。
- ✓ 遅延や渋滞で予定が変わったときに備えて、代替ルートも考えておくと安心です。



3 帰りの持ち物チェック 帰りのバスや帰宅のために必要な持ち物を確認しましょう。

☐  財布・現金・カード	☐  上着・羽織り物	☐  折りたたみ傘・雨具
☐  スマホ・充電器・モバイルバッテリー	☐  ティッシュ・ウェットティッシュ	☐  マスク・除菌グッズ
☐  チケット・乗車券・電子チケット	☐  常備薬・酔い止め	☐  ネックピロー・アイマスク
☐  小銭・交通系ICカード	☐  手荷物（貴重品・必需品）	☐  耳栓・イヤホン
☐  家の鍵・車の鍵	☐  メモ・筆記用具	☐  予備のケーブル・充電器
☐  飲み物・軽食	☐  ゴミ袋・ビニール袋	☐ その他（ ）

自由メモ





基本の持ち物チェックリスト

バス旅行で多くの人が確認する持ち物を、出発前にまとめてチェックしましょう。



1 貴重品・必需品

チェック	項目	確認ポイント・メモ
☐	財布・支払い手段	現金・カード・電子マネーなど。 支払い方法を確認し、すぐ使えるように。
☐	スマホ	連絡・地図・チケット提示などに必須。 電池残量も出発前にチェック。
☐	自宅の鍵	出発前に必ず確認。 キーホルダーがあると取り出しやすい。
☐	身分証明書	運転免許証や健康保険証など。 本人確認が必要な場面に備えて。
☐	マイナ保険証または 資格確認書	医療機関で必要になる場合があります。 カードやアプリを忘れずに。
☐	予約確認メール・ 乗車券（予約した場合）	スマホの画面や印刷など、すぐ提示できる状態に。 スクリーンショット保存も安心。



持ち物のポイント

- ✓ **すぐ使う物は
手元のバッグへ**
財布やスマホ、チケットなどは
取り出しやすいバッグに。



- ✓ **貴重品は
トランクへ入れない**
バスのトランクに預けると、
取り出しが大変。
手元で管理しましょう。



- ✓ **天気に合わせて
雨具や飲み物を調整**
気温や天候をチェックして、
快適に過ごせる準備を。



- ✓ **利用するバスや季節に
合うページも確認**
体調・スマホ・自宅の確認など、
他のページもあわせて
チェックしましょう。



2 スマホ・移動まわり

チェック	項目	確認ポイント・メモ
☐	充電器・充電ケーブル	スマホやモバイルバッテリーの充電に。 短いケーブルも便利です。
☐	モバイルバッテリー	バッテリー切れ対策に必須。 持っている場合は必ず持参を。
☐	交通系ICカード (利用する場合)	バスや電車の乗り換え時に便利。 残高も事前に確認しましょう。
☐	車の鍵 (車を利用する場合)	駐車場の出し入れや帰宅時に必要。 スマートキーは電池もチェック。
☐	常用薬・必要な薬	飲み慣れた薬を必要分だけ。 酔い止めなども忘れずに。
☐	メガネ・コンタクト用品	予備のメガネや洗浄液、保存ケースなど。 清潔に保てるように準備を。

3 身の回り用品・その他

チェック	項目	確認ポイント・メモ
☐	ハンカチ・ティッシュ	手をふいたり、ちょっとした汚れや汗対策に。 多めにあると安心です。
☐	飲み物	のどの渇き対策に。 ふた付きのペットボトルが便利です。
☐	雨具（天候に応じて）	折りたたみ傘やレインコートなど。 天気予報を確認して準備しましょう。
☐	その他必要な物	季節やコースに合わせて必要な物を準備。 (自由にご記入ください) _____ _____ _____



自由メモ



ひとことメモ

基本の持ち物を確認したら、
次に利用するバスの種類や
季節に合うページも
見ておきましょう。





貴重品・予約情報・予備の控えチェックリスト

大切なものは、まとめて管理&控えを用意して、万が一のトラブルに備えましょう。



1 貴重品チェックリスト

出発前にチェックして、持ち出し方法を決めておきましょう。

持ち物	必要	持ち出し方法・保管方法	備考
 財布・現金	☐	☐ 常に身につける ☐ カバンの内ポケット ☐ その他 ()	
 クレジットカード・電子マネー	☐	☐ 常に身につける ☐ カバンの内ポケット ☐ その他 ()	
 身分証明書	☐	☐ 常に身につける ☐ カバンの内ポケット ☐ その他 ()	
 スマートフォン	☐	☐ 常に身につける ☐ カバンの内ポケット ☐ その他 ()	
 家の鍵	☐	☐ 常に身につける ☐ カバンの内ポケット ☐ その他 ()	
 車の鍵	☐	☐ 常に身につける ☐ カバンの内ポケット ☐ その他 ()	
 メガネ・コンタクト用品	☐	☐ カバンに入れる ☐ 予備を持つ ☐ その他 ()	
 常備薬・お薬手帳	☐	☐ カバンに入れる ☐ ポーチに入れる ☐ その他 ()	

2 予約情報一覧

予約内容をまとめておくと、確認や変更のときにスムーズです。

予約内容	予約先・運行会社・施設名	予約番号・予約ID	利用日・時間	代表者名・連絡先
 往路バス				
 復路バス				
 宿泊施設				
 観光・体験				
 その他(チケット等)				
 レンタカー・駐車場				
 その他 ()				

3 予備の控え

控えを用意しておく、紛失やトラブル時に安心です。

控えたいもの	用意した(✓)	控えの方法	保管場所・備考
予約確認メール・チケット	☐	☐ スクリーンショット ☐ 印刷 ☐ 紙にメモ ☐ その他 ()	
身分証・カード類のコピー	☐	☐ 写真をスマホに保存 ☐ 印刷 ☐ その他 ()	
旅程表・スケジュール	☐	☐ スマホに保存 ☐ 印刷 ☐ その他 ()	
緊急連絡先リスト	☐	☐ スマホに保存 ☐ 印刷 ☐ 紙にメモ ☐ その他 ()	
保険証・医療情報の控え	☐	☐ 写真をスマホに保存 ☐ 印刷 ☐ その他 ()	
その他 ()	☐	☐ スマホに保存 ☐ 印刷 ☐ その他 ()	



ワンポイント

- ・スマホの充電は十分にしておきましょう。
- ・オフラインでも確認できるように保存しておく、と安心です。
- ・大切な情報は、家族や同行者にも共有しておきましょう。



自由メモ



出発前に、すべての貴重品・情報・控えをそろえて、安心して旅を楽しみましょう！





スマホ・充電・アプリ チェックリスト



スマホは旅行中の必須アイテム。充電やアプリの準備をして、安心して旅を楽しみましょう。

1 スマホの準備

チェック項目	確認
☐ 画面ロックの暗証番号・生体認証を確認した	☐
☐ OSとアプリを最新の状態にした	☐
☐ 不要なデータ・アプリを整理した	☐
☐ ストレージの空き容量を確保した	☐
☐ モバイルデータ通信の設定を確認した	☐
☐ 機内モードの使い方を確認した	☐
☐ 緊急連絡先を登録・確認した	☐
☐ 紛失・盗難時の「探す」／「デバイスを探す」をオンにした	☐
☐ バックアップ（連絡先・写真など）を取った	☐
☐ SIMカード・eSIMの設定を確認した	☐
☐ 海外で使う場合、ローミング設定を確認した	☐

メモ

2 充電の準備



チェック項目	確認
☐ フル充電にした	
☐ モバイルバッテリーを用意した (容量: _____ mAh)	
☐ 充電ケーブル（予備を含む）を用意した (Type: _____)	
☐ ACアダプター・USB充電器を用意した	
☐ 車内・宿泊先のコンセント形状を確認した	
☐ シガーソケット充電器を準備した（車移動の場合）	
☐ ワイヤレス充電器を準備した（必要な場合）	
☐ バッテリー残量の節約設定を確認した (省電力モードなど)	
☐ 長時間の移動に備えて充電計画を立てた (充電タイミング: _____)	

メモ

3 必要なアプリの確認

※インストール済み・動作確認済みかチェックしましょう。

地図・ナビ	チェック	交通・チケット	チェック	宿泊・観光	チェック	コミュニケーション・その他	チェック
☐ Google マップ	☐	☐ 高速バス予約アプリ	☐	☐ ホテル予約アプリ	☐	☐ LINE	
☐ Yahoo! 乗換案内	☐	☐ 電車・バス乗換アプリ	☐	☐ 観光・施設情報アプリ	☐	☐ 翻訳アプリ	
☐ カーナビアプリ	☐	☐ 航空券・チケットアプリ	☐	☐ 口コミ・レビューアプリ	☐	☐ 天気予報アプリ	
☐ オフライン地図アプリ (_____)	☐	☐ ICカード・電子マネーアプリ (_____)	☐	☐ グルメ・レストランアプリ (_____)	☐	☐ メモアプリ	
						☐ 通貨換算アプリ (_____)	

メモ

4 通信環境の確認



チェック項目	確認
☐ 自宅・出発地のWi-Fi環境を確認した	☐
☐ 宿泊先のWi-Fi情報を確認した (ID/パスワード)	☐
☐ フリーWi-Fiの利用条件・注意点を確認した	☐
☐ 海外での通信プラン・SIM/eSIMを確認した	☐
☐ 通信制限の有無・残量を確認した	☐
☐ 圏外エリアや電波状況を事前に調べた	☐
☐ 緊急時の連絡手段を複数確保した	☐



緊急時の連絡先メモ

家族・友人: _____ () _____
同行者: _____ () _____
宿泊先: _____ () _____
現地の緊急連絡先: _____ () _____
日本の緊急連絡先（携帯会社など）:
_____ () _____
メモ: _____



ワンポイント

スマホは旅の頼れるパートナー。事前の準備で、トラブルを防ぎ、快適に旅を楽しみましょう！





荷物・車内収納チェックリスト



荷物の準備と、バス車内での収納場所を確認して、快適に乗車できるようにしましょう。

1 荷物の準備チェック

忘れ物がないか確認し、持ちやすくまとめましょう。

チェック項目	確認	ポイント・メモ
☐ チケット・予約確認書・身分証は手荷物に入れた	☐	
☐ 貴重品は手元のバッグに入れた	☐	
☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリーを準備した	☐	
☐ 常備薬・酔い止めを準備した	☐	
☐ 飲み物・軽食を準備した（必要な場合）	☐	
☐ 着替え・タオル・洗面用具を準備した（必要な場合）	☐	
☐ 上着・ブランケットを準備した	☐	
☐ 折りたたみ傘・雨具を準備した	☐	
☐ ゴミ袋・ウェットティッシュを準備した	☐	
☐ 必要なものをすぐ取り出せるようにまとめた	☐	
☐ スーツケースや大きな荷物に目印を付けた	☐	
☐ 家の鍵・車の鍵の持ち出しを確認した	☐	
☐ 忘れ物がないか、出発前に最終確認した	☐	

荷物のポイント

- ・貴重品やチケットは必ず手元のバッグへ。
- ・すぐ使うものは取り出しやすい位置に。
- ・荷物には目印を付けて間違えを防ぎましょう。

荷物のまとめ例



- ① 手元のバッグ
(貴重品・すぐ使うもの)
- ② 座席上の棚や足元へ
(小さな荷物)
- ③ トランクへ預ける荷物
(大きな荷物)

2 車内での収納場所チェック

荷物の置き場所を事前に確認しておきましょう。

収納場所	置けるものの例	確認	メモ
① 座席上の棚 (オーバーヘッドラック) 	・リュック・バッグ ・小さなポストンバッグ ・上着・ブランケットなど ⚠️ 重い荷物や壊れやすいものは乗せないようにしましょう。	☐ 十分なスペースがある ☐ スーツケースは乗らない ☐ 取り出しやすい位置に置く	
② 足元 (座席前のスペース) 	・手荷物・リュック ・お土産袋・小さな荷物 ⚠️ 足を伸ばせるスペースを確保し、他の人の通路をふさがないように置きましょう。	☐ 自分の荷物だけを置く ☐ 通路をふさがない ☐ 貴重品は手元に置く	
③ トランク (荷物預かり) 	・スーツケース・大きな荷物 ・旅行カバン・お土産の箱など ⚠️ 壊れやすいもの・貴重品・液体物はトランクに預けないようにしましょう。	☐ タグや目印を付けた ☐ 預ける前に破損がないか確認 ☐ 受け取り場所を確認した	

3 車内でのお願い・ポイント

- ✓ 荷物は決められた場所に置き、他の方の迷惑にならないようにしましょう。
- ✓ 貴重品は手元に置き、離席時も持ち歩きましょう。
- ✓ 座席上の棚を使うときは、重い荷物を無理に上げないようにしましょう。
- ✓ 降車前に忘れ物がないか、座席の周りを確認しましょう。



自由メモ



ワンポイント

荷物を上手にまとめて、快適なバス旅を楽しみましょう！





トランクへ預ける荷物チェックリスト

トランク（荷物預かり）に入れる荷物を事前に確認して、スムーズに預けられるようにしましょう。



！ 事前に確認！

- ✓ 預けられる荷物の大きさ・重さ・個数のルールを確認しましょう。
- ✓ 壊れ物や貴重品、必要なものはトランクに入れないようにしましょう。

一般的な目安（※必ず利用するバス会社の規定を確認してください）

- ・ 大きさ：3辺の合計 ～120cm 程度
- ・ 重さ：1個あたり ～20kg 程度
- ・ 個数：1人あたり 1～2 個

1 トランクへ預ける荷物リスト 預ける予定の荷物を確認しましょう。

チェック	荷物の種類（例）	内容の例	個数	重さの目安	メモ
☐	 スーツケース・キャリーケース	衣類・お土産・靴 など	個	約 kg	
☐	 ポストンバッグ・旅行バッグ	衣類・タオル・日用品 など	個	約 kg	
☐	 リュック（大きめ）	着替え・タオル・お土産 など	個	約 kg	
☐	 お土産・買い物袋	お土産・飲み物・食品 など	個	約 kg	
☐	 ゴルフバッグ	ゴルフ用品一式	個	約 kg	
☐	 スキー・スノーボード用品	スキー板・ブーツ・ウェア など	個	約 kg	
☐	 ベビーカー	折りたたみ式ベビーカー など	個	約 kg	
☐	 その他の大きな荷物	段ボール・楽器ケース など	個	約 kg	

メモ

2 トランクに入れてはいけないもの（車内へ持ち込みましょう）

- ☐ 貴重品（財布・現金・カード・スマホ・鍵など）
- ☐ 壊れやすいもの（パソコン・カメラ・ガラス製品など）
- ☐ 必要なもの（飲み物・おやつ・薬・上着など）
- ☐ 重要書類・チケット・予約確認書
- ☐ バッテリー・モバイルバッテリー・電子機器
- ☐ 精密機器・ゲーム機・タブレット
- ☐ 液体・スプレー類（規制対象になる場合があります）



3 荷物に付ける目印を確認

- ☐  名前・連絡先を記入したネームタグを付けた
- ☐  自分の荷物と分かるように目印（バンド・リボンなど）を付けた
- ☐  預ける荷物の写真を撮った（万が一のときに役立ちます）

メモ

4 預けるときの確認ポイント

- ☐ バス乗車前に、トランクの場所と預け方を確認した
- ☐ 荷物の数と重さを、バス会社の規定内におさめた
- ☐ 壊れやすいものや貴重品を入れていないか確認した
- ☐ ネームタグや目印を付けた
- ☐ 最後に荷物の数を数えて、確実に積み込まれたことを確認した



💡 ワンポイントアドバイス

- ・ トランクは、到着後にすぐ取り出せないことがあります。必要なものは車内へ持ち込みましょう。
- ・ お土産や増えた荷物は、帰りのトランクの空き状況も事前に確認しておくで安心です。



ルールを守って、バス旅を快適に楽しみましょう！



服装・靴・天気対策

車内と目的地の両方で過ごしやすい服装を準備しましょう。



服装の確認

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 締め付けの少ない服を選んだ	長時間の移動でも快適に過ごせる服を選びましょう。	
☐	 体温調節しやすい重ね着にした	温度変化に対応できるよう、重ね着を意識しましょう。	
☐	 長時間座りやすい服を選んだ	締め付けが少なく、動きを妨げない服を選びましょう。	
☐	 上着や羽織り物を用意した	車内や屋外の冷え対策として、さっと羽織れるものが便利です。	
☐	 到着後の予定に合う服を用意した	観光・食事・アクティビティなど、予定に合った服を用意しましょう。	



服装のポイント

- ✓ 体を締め付けない服は、疲れにくく快適です。
- ✓ 脱ぎ着しやすい重ね着で、気温変化に対応しましょう。
- ✓ 長時間座ってもシワになりにくい素材がおすすめです。
- ✓ 冷房や日差し対策に、羽織り物は必須アイテム！
- ✓ 予定に合わせた服装で、旅先での時間を快適に♪



靴の確認

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 歩きやすい靴を選んだ	長時間の歩行でも疲れにくい、クッション性のある靴を選びましょう。	
☐	 脱ぎ履きしやすさを確認した	乗り降りやトイレでの着脱がスムーズにできるか確認しましょう。	
☐	 雨や雪に合う靴を選んだ	濡れにくく滑りにくい靴で、天候の変化に備えましょう。	
☐	 替えの靴下を用意した(必要な場合)	汗や雨で濡れたときのために、替えの靴下があると安心です。	



靴のポイント

- ✓ 歩きやすい靴は、旅の快適さを大きく左右します。
- ✓ 簡単に脱ぎ履きできる靴は、便利でストレスフリー！
- ✓ 雨や雪の日は、防水・防滑機能のある靴が安心です。
- ✓ 替えの靴下は、足元の快適さを保つための大切なアイテム。



天気対策の確認

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 出発地の天気を確認した	出発地の天候に合わせて、必要な準備をしましょう。	
☐	 到着地の天気を確認した	到着地の天候に合わせて、服装や持ち物を調整しましょう。	
☐	 出発時と到着時の気温差を確認した	気温差が大きい場合は、体温調節しやすい服装を心がけましょう。	
☐	 雨具を用意した	折りたたみ傘やレインコートなど、携帯できる雨具を用意しましょう。	
☐	 暑さ・寒さ対策を用意した	帽子・日焼け止め・カイロ・ストールなどで快適に過ごしましょう。	



天気のポイント

- ✓ 天気はこまめにチェックして、最新情報を確認しましょう。
- ✓ 天気の急変に備えて、雨具は必ず持っておくと安心です。
- ✓ 気温差による体調不良を防ぐため、調整しやすい服装を。
- ✓ 暑い日も寒い日も、快適に過ごす工夫を忘れずに！



自由メモ





飲み物・軽食・車内用品チェックリスト

バス車内で快適に過ごすために、必要なものをそろえて出発しましょう。



1 飲み物・軽食チェックリスト

必要なものを準備して、車内で快適に過ごせるようにしましょう。

チェック	持ち物の例	ポイント・メモ
☐	飲み物（ペットボトル・水筒など）	水・お茶・スポーツドリンクなど、こぼれにくい容器に入れる
☐	温かい飲み物（必要な場合）	保温ボトル・缶コーヒー・紅茶など
☐	軽食・おやつ	パン・おにぎり・サンドイッチ・お菓子など
☐	のど飴・タブレット・ガム	リフレッシュや乾燥対策に
☐	食事（長時間移動や休憩が少ない場合）	においが強いもの・食べやすいものを選ぶ
☐	フタ付きの容器・ジッパー袋	ゴミや食べかけの保存に便利
☐	ウェットティッシュ・除菌シート	食前・食後の手ふきやテーブル周りの清掃に
☐	ゴミ袋（ビニール袋）	ゴミは必ず持ち帰りましょう
✎ メモ		

飲み物・軽食のポイント

- ・こぼれにくく、においが強いものを選びましょう。
- ・バス会社や周りの人への配慮を忘れずに。
- ・ゴミはすべて持ち帰り、車内をきれいに使いましょう。

おすすめの軽食例

- おにぎり
- サンドイッチ
- パン
- ナッツ・ドライフルーツ

2 車内で役立つ用品チェックリスト

快適に過ごすために、あると便利なアイテムです。

チェック	持ち物の例	ポイント・メモ
☐	ブランケット・ひざ掛け	冷房対策・防寒に
☐	ネックピロー・クッション	首や腰の負担を軽減
☐	アイマスク・耳栓	睡眠時や集中したいときに
☐	携帯充電器・モバイルバッテリー	スマホやタブレットの充電切れ対策に
☐	充電ケーブル（予備含む）	タイプを確認して忘れずに
☐	ティッシュ・ポケットティッシュ	鼻をかむ・拭くなどに
☐	除菌シート・アルコールスプレー	手指やテーブルの清潔を保つ
☐	エチケット袋（吐き気対策）	乗り物酔いや体調不良時に
☐	マスク（予備含む）	感染対策・乾燥対策に
☐	筆記用具・メモ帳	予定やメモを取るときに
☐	タブレット・本・雑誌など	暇つぶしやリラックスに
☐	レジャーシート・折りたたみ袋	荷物置き・足元マットなどに
✎ メモ		

車内快適のポイント

- 冷房・暖房対策**
温度差に備えて、羽織れるものを準備。
- 充電対策**
長時間の移動では、充電切れ防止を。
- エチケットを守る**
周りの人への配慮を忘れずに。
- ゴミは持ち帰る**
車内をきれいに使い、気持ちよく過ごしましょう。

💡 ワンポイントアドバイス

- ・飲み物は結露しにくい容器に入れると、バッグの中が濡れません。
- ・軽食はにおいが強いものを選ぶと、周りの人に優しいです。
- ・必要最小限の荷物で、足元や座席周りをすっきりさせましょう。



✎ 自由メモ



バス酔い・体調管理チェックリスト

快適にバス旅行を楽しむために、出発前から体調管理と対策をしっかり行いましょう。



1 バス酔いを防ぐ基本ポイント 出発前からできる対策を意識しましょう。

① 出発前日はしっかり睡眠



- ☐ 前日は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。

② 食事はほどほどに



- ☐ 空腹や食べすぎは酔いやしくなります。出発2～3時間前に軽めの食事を。

③ お酒は控えめに



- ☐ アルコールは脱水や睡眠の質を下げ、酔いやしくなります。

④ スマホ・読書は控えめに



- ☐ 画面や文字を長時間見ると、目と体のバランスが乱れて酔いやしくなります。

2 持っておくと安心なアイテム 事前に準備して、すぐ取り出せる場所に入れておきましょう。

チェック	アイテム	ポイント・使い方	メモ
☐	酔い止め薬	・出発30分～1時間前に服用（薬の説明を確認） ・眠くなる成分がある薬は、事前に確認を	
☐	水・お茶・経口補水液	・こまめな水分補給で脱水を防ぐ ・常温の飲み物がおすすめ	
☐	のど飴・ガム・ミント	・のどの乾燥や気分転換に効果的 ・強い香りや爽やかな味がおすすめ	
☐	アロマオイル・アロマスティック	・ミントや柑橘系の香りがリラックスに◎ ・マスクやティッシュに1滴たらして使う	
☐	アイマスク	・目を休めることで、体のバランスを整える ・睡眠をとるときにも便利	
☐	ブランケット・ストール	・体温調節や冷え対策に ・ひざ掛けや首元に巻いてリラックス	
☐	ビニール袋・エチケット袋	・万が一のときにすぐ使えるように ・口を閉じて深呼吸しながら使用	
☐	ウェットティッシュ・ティッシュ	・手や顔をさっぱりさせてリフレッシュ ・気分転換にも役立つ	

酔いやすい人の座席の選び方



- ☐ 前方の座席を選ぶ（揺れが少ない）
- ☐ 窓側の席がベスト
- ☐ 進行方向を向いて座る
- ☐ 揺れやにおいが気になる場所は避ける

ワンポイントアドバイス

換気の良い環境で深呼吸を意識しましょう。
「遠くの景色を見る」ことも酔い対策に効果的です。

3 バス乗車中の体調管理 乗車中は、こまめに体調チェックをして無理をしないことが大切です。

快適に過ごすためのポイント

- ☐ こまめに深呼吸をする
- ☐ 小まめに水分補給をする
- ☐ 適度に休憩をとり、体を動かす
- ☐ エアコンの風が直接当たらないようにする
- ☐ 締め付けの少ない服装でリラックスする
- ☐ 気分が悪くなったら、すぐに休む



こんな症状が出たら無理をしない

- ☐ 気分が悪い・吐き気がする
- ☐ 冷や汗が出る・顔色が悪い
- ☐ 頭痛・めまいがする
- ☐ 胃がムカムカする
- ☐ 強い眠気がある



❗ 症状がひどい場合は、無理をせずに添乗員や運転手に伝え、休憩を取りましょう。

4 体調管理のチェック 出発前と到着後に、体調をチェックしましょう。

チェック	タイミング	確認ポイント	体調メモ
☐	出発前	睡眠・食事・体調は大丈夫？ 酔い止め薬は飲みましたか？	
☐	乗車中（休憩ごと）	気分・頭痛・めまい・吐き気はない？ 水分はとれていますか？	
☐	到着後	体調の変化はありませんか？ 無理をせず、ゆっくり休みましょう。	

自由メモ

✓ 無理をせず、早めの対策と休憩で、快適なバス旅行を楽しみましょう！





トイレ・休憩対策チェックリスト

バス旅を快適に過ごすために、事前準備と休憩の使い方を確認しましょう。



1 事前準備チェック 出発前に準備して、安心して乗車できるようにしましょう。

チェック	項目	ポイント・メモ
☐	トイレを済ませておく	出発の30分前までに、必ず済ませておきましょう。
☐	水分のとりすぎに注意	乗車直前の大量の水分は控え、こまめに少しずつとるのが安心です。
☐	常備薬の準備	整腸剤・頭痛薬・胃薬など、いつも使っている薬を持参しましょう。
☐	ウェットティッシュの準備	トイレにペーパーがない場合や、手を拭きたいときに便利です。
☐	携帯用便座シートの準備	気になるトイレがある場合の衛生対策にオススメです。
☐	ビニール袋の準備	使用済みのティッシュやゴミ入れとして使えます。
☐	休憩場所の事前確認	長距離バスの場合、休憩場所の回数や場所を事前にチェックしておきましょう。

休憩の目安

- ・一般的に、2～3時間に1回休憩があります。



持っておくと安心なもの

- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ（渋滞・緊急用）
- ビニール袋
- 常備薬
- 水・お茶

2 バス乗車中のポイント 休憩を上手に活用して、快適に過ごしましょう。

チェック	ポイント	内容・アドバイス
☐	休憩のタイミングを逃さない	・休憩前のアナウンスを聞き逃さないようにしましょう。 ・早めに席を立つと、トイレに並ぶ時間を短くできます。
☐	休憩中は必ずトイレへ	・行きたくなくても、休憩のたびにトイレへ行くのがおすすめ。 ・我慢すると、次の休憩まで不安になります。
☐	軽く体を動かす	・サービスエリアやパーキングエリアでは、軽く歩いてリフレッシュしましょう。 ・血流が良くなり、むくみや疲れの予防になります。
☐	水分補給を忘れずに	・トイレが心配でも、脱水にならないようにこまめに水分をとりましょう。 ・常温の水やお茶がおすすめです。
☐	席に戻る時間に注意	・休憩時間は決まっているので、時間ギリギリにならないように戻りましょう。 ・乗り遅れを防ぐため、出発時間の5分前には戻るのが安心です。

気をつけたいこと

- ☒ トイレを我慢しすぎない
膀胱炎や体調不良の原因になることがあります。
- ☒ 休憩時間を有効に使う
トイレ・飲み物の購入・体を動かす時間にしましょう。
- ☒ 貴重品は必ず持って移動
トイレや売店へ行くときも、貴重品は手放さないようにしましょう。



3 こんなときの対策 もしものときも、あわてずに対応しましょう。

ケース	対策	ポイント・メモ
トイレが混雑している（休憩中） 	早めに並ぶ、別のトイレを探す	出発時間が近づくと混みやすいので、早めの行動が安心です。
渋滞で休憩が少ない・休憩できない 	水分をとりすぎない、我慢はしすぎない	乗車前にトイレを済ませ、適度な水分で体調をキープしましょう。
どうしてもトイレに行きたくなった 	乗務員に相談する	無理に我慢せず、早めに運転手さんや乗務員に伝えましょう。
体調が悪くなった 	無理せず乗務員に相談、必要なら休憩中に休む	気分が悪い・頭痛・吐き気などは、我慢せず伝えましょう。

ワンポイントアドバイス

- ・トイレと休憩は、快適なバス旅の大切なポイントです。
- ・事前準備とこまめな行動で、ストレスの少ない旅になります。
- ・自分のペースを大切に、無理のない旅行を楽しみましょう。



自由メモ

自由メモ





予約・持ち物・荷物の最終確認



出発前にすべての準備を確認して、安心してバス旅行を楽しみましょう。

1 予約・チケットの最終確認

予約内容やチケットを再確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント・メモ
☐	 予約内容の確認	出発日・時間・乗車場所・行き先・便名・人数に間違いがないか。
☐	 予約確認メールの確認	メールや予約サイトで内容を再確認。スクリーンショット保存も安心です。
☐	 チケット・乗車券の確認	紙チケット・電子チケット・QRコードの有効期限や表示方法を確認。
☐	 座席番号・座席の確認	希望した座席になっているか、座席の位置や設備を確認。
☐	 支払いの確認	支払い済みか、当日支払いの場合は金額や支払い方法を確認。
☐	 キャンセル・変更条件の確認	変更やキャンセルの期限・方法・手数料を確認しておく。
☐	 連絡先の確認	バス会社の電話番号・問い合わせ窓口をスマホに保存。

ここがポイント！

- ✓ 出発直前のトラブルを防ぐために、予約情報は必ず再確認！
- ✓ 電子チケットは充電切れに備えて、スクリーンショットや印刷もおすすめ。
- ✓ キャンセル・変更条件は予め予定変更に合わせてチェック！



2 持ち物の最終確認

忘れ物がないか、必需品を中心にチェックしましょう。

チェック	カテゴリー	確認するものの例	ポイント・メモ
☐	 貴重品・必需品	財布・現金・クレジットカード・身分証・スマホ・鍵	すぐ取り出せるバッグにまとめておく。
☐	 スマホ・充電関連	スマホ・充電器・モバイルバッテリー・充電ケーブル	充電は満タンに。ケーブルやバッテリーも忘れずに。
☐	 服装・防寒・雨具	上着・ストール・雨具・帽子・着替え	天気予報を再確認して調整する。
☐	 飲み物・軽食・車内用品	飲み物・おやつ・ウェットティッシュ・ゴミ袋・エチケット袋	車内で快適に過ごせるように準備。
☐	 薬・衛生用品	常備薬・酔い止め・絆創膏・マスク・消毒液	持病の薬は多めに。酔い止めは出発前に確認。
☐	 暇つぶし・その他	本・イヤホン・ネックピロー・アイマスク	長時間の移動を快適にするアイテムを。

持ち物を忘れないコツ

- ・ 使う順にバッグに入れる。
- ・ 必需品はまとめて、すぐ取り出せる場所へ。
- ・ 前日に一度広げて、最終チェック！



3 荷物の最終確認

荷物の準備や預け荷物のルールを確認しましょう。

チェック	確認すること	確認のポイント
☐	 荷物の個数・重さの確認	預け荷物・手荷物の個数や重さ制限を超えていないか確認する。
☐	 荷物のタグ・目印の確認	預け荷物にはタグや目印を付けて、取り違えを防ぐ。
☐	 鍵・ロックの確認	預け荷物の鍵やロックがしっかり閉まるか確認する。
☐	 持ち込み制限の確認	液体物や危険物など、持ち込み制限がないか再確認する。
☐	 車内収納の確認	手荷物は足元や荷物棚に収まるサイズ・形状を確認する。

荷物のポイント

- ・ 預け荷物は出発前に早めに準備。
- ・ 大きな荷物は預け、貴重品は手荷物へ。
- ・ 荷物の置き場所もイメージしておくで安心！



出発前のひとことチェック！

- ✓ 予約内容はすべて確認した！
- ✓ 持ち物は揃っている！
- ✓ 荷物の準備はOK！
- ✓ 忘れ物はない！

これで準備はバッチリ！楽しいバス旅行に出発しましょう♪



自由メモ





体調・スマホ・自宅の最終確認チェックリスト



出発前に、体調・スマホ・自宅まわりをしっかりと確認して、安心してバス旅行を楽しみましょう。

1 体調の最終確認 無理のない体調で出発できるように確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント・メモ
☐	 体調の確認	発熱・咳・のどの痛み・だるさはないか。 無理せず、症状がある場合は旅行を見直しましょう。
☐	 睡眠はしっかり取れたか	睡眠不足は体調不良や乗り物酔いの原因になります。 早めに休んで、十分な睡眠をとりましょう。
☐	 食事はとれたか	朝食を抜くと、気分が悪くなることがあります。 消化の良いものを少し食べておきましょう。
☐	 常備薬は持ったか	持病の薬・頭痛薬・胃腸薬・酔い止めなど。 飲み忘れがないよう確認しましょう。
☐	 水分はとったか	出発前にコップ1杯の水を飲み、脱水を防ぎましょう。 車内でもこまめに水分補給を。
☐	 無理をしていないか	疲れやストレスがたまっていないか。 少しでも不安があるときは、休んでから出発を。

💡 体調のポイント

- ✓ 少しでも体調が悪いときは、無理をしないことが一番大切です。
- ✓ 乗り物酔いしやすい人は、酔い止めを出発30分前に服用を。
- ✓ 水分・休憩をこまめにとり、自分のペースで楽しみましょう。



2 スマホ・連絡手段の最終確認 スマホやアプリの準備で、移動も安心・スムーズに！

チェック	確認すること	確認ポイント・メモ
☐	 スマホの充電	バッテリー残量は十分か。 フル充電またはモバイルバッテリーも準備。
☐	 モバイルバッテリー	モバイルバッテリーは持ったか。 ケーブルも忘れずに。
☐	 充電ケーブル	充電ケーブル・ACアダプターは持ったか。 必要に応じて予備もあると安心。
☐	 通信環境の確認	通信制限にかかっていないか確認。 圏外になる場所もあるため、事前に確認。
☐	 必要なアプリの確認	地図アプリ・乗換案内・バス会社アプリなど。 オフラインマップのダウンロードもおすすめ。
☐	 連絡先の確認	家族や同行者の連絡先を確認・共有したか。 緊急連絡先もスマホに登録しておく。

📱 スマホのポイント

- ✓ スマホの充電は100%が理想！
- ✓ モバイルバッテリーは必須アイテム。
- ✓ 必要なアプリは事前にダウンロードして動作確認を。
- ✓ 重要な予約情報やチケットは、スクリーンショットで保存を。



3 自宅の最終確認 安心して旅行を楽しむために、家を出る前にチェックしましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント・メモ
☐	 戸締まりの確認	玄関・勝手口・窓の鍵は閉めたか。 二重ロックがある場合は必ず確認。
☐	 電気の確認	不要な電気は消したか。 特にアイロン・ヒーター・ドライヤーなどを確認。
☐	 水道の確認	蛇口の閉め忘れはないか。 長期間の旅行の場合は元栓も確認。
☐	 ガスの確認	コンロの火は消したか。 ガスの元栓を閉めたか（必要な場合）。
☐	 郵便物・宅配対策	長期不在の場合は、郵便物の停止や宅配の調整を。 必要に応じて家族や管理人に依頼を。
☐	 ペット・植物の確認	ペットの世話や植物の水やりは大丈夫か。 家族や友人にお願いしたかを再確認。

🏠 自宅のポイント

- ✓ 出発直前に、部屋を一周して見直すのがおすすめです。
- ✓ 忘れ物の原因になるものや、火元・水漏れは特に注意！
- ✓ 不在時の連絡先を家族や管理会社に伝えておくとう安心です。



✓ これでOK!

体調もスマホも自宅もバッチリ！
安心してバス旅行を楽しみましょう♪

✎ 自由メモ





出発当日 朝の確認チェックリスト



慌てず、忘れ物なく、気持ちよく出発するために、出発前の最終チェックをしましょう。

1 体調・身支度の確認 元気な体で、楽しいバス旅行をスタート！

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	体調の確認	・熱や咳、のどの痛み、だるさはないか ・無理をせず、少しでも不安があれば休む	
☐	睡眠はしっかりとれたか	・十分な睡眠がとれたか ・寝不足だと体調を崩しやすいので注意	
☐	朝食はとれたか	・胃にやさしく、消化のよい食事をとったか ・食べすぎ・飲みすぎにも注意	
☐	常備薬・持病薬は用意したか	・持病の薬、頭痛薬・胃腸薬・酔い止めなど ・必要な薬を忘れずに持ったか	
☐	水分はとったか	・出発前にコップ1杯の水を飲んだか ・こまめな水分補給を忘れずに	
☐	服装・持ち物は整ったか	・服装は天気と気温に合っているか ・着替えや羽織りものも準備OK？	

体調のポイント

- ✓ 無理は禁物！体調がすぐれないときは、我慢せず休むことが一番大切です。
- ✓ バス酔いしやすい人は、空腹を避け、乗車30分前に酔い止めを服用しましょう。
- ✓ 水分・休憩をこまめにとり、自分のペースで楽しみましょう。



2 スマホ・連絡手段の確認 移動中や緊急時に困らないように！

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	スマホの充電	・バッテリー残量は十分か（80%以上が安心） ・モバイルバッテリーは持ったか	
☐	充電器・ケーブル	・充電ケーブル・ACアダプターを持ったか ・モバイルバッテリーも忘れずに	
☐	通信環境の確認	・通信制限にかかっていないか ・圏外になる場所があるか事前に確認	
☐	必要なアプリ	・地図アプリ、乗換案内、バス会社アプリなど ・オフラインマップのダウンロードもおすすめ	
☐	連絡先の確認	・家族や同行者の連絡先を確認・共有したか ・緊急連絡先をスマホに登録しておく	

スマホのポイント

- ✓ スマホの充電は100%が理想！
- ✓ モバイルバッテリーは必須アイテム。
- ✓ 必要なアプリやチケットは、事前にダウンロード・保存。
- ✓ 緊急時に備え、連絡先や重要情報をすぐに確認できるようにしておきましょう。



3 自宅の確認 安心して出発するために、家のことも忘れずに！

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	鍵の確認	・玄関・勝手口・窓の鍵は閉めたか ・二重ロックがある場合は必ず確認	
☐	電気の確認	・不要な電気は消したか ・特にアイロン・ドライヤー・ヒーターの消し忘れに注意	
☐	水道の確認	・蛇口の閉め忘れはないか ・長期間の旅行なら元栓も確認	
☐	ガスの確認	・コンロの火は消したか ・ガスの元栓を閉めたか（必要な場合）	
☐	郵便物・宅配の対応	・長期不在の場合は、郵便物の停止や ・宅配の調整をしたか	
☐	ペット・植物の確認	・ペットの世話や植物の水やりは大丈夫か ・家族や友人にお願いしたかを再確認	

自宅のポイント

- ✓ 出発直前に、部屋を一周して見直すのがおすすめです。
- ✓ 忘れ物や消し忘れがないか、「いつもと同じ」をチェック！
- ✓ 不在時の連絡先を家族や管理会社に伝えておくと安心です。



これでOK！

準備はバッチリ！
笑顔で出発して、
素敵なバス旅行を楽しみましょう♪



自由メモ





乗車場所・入口・アクセスの確認チェックリスト



迷わず、スムーズに乗車するために、事前にしっかり確認しましょう。

1 乗車場所の確認

予約した乗車場所と出発時間を再確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	乗車場所の名称	・バス会社・便名・乗車場所の名称を再確認 ・似た名前の場所を間違えないように注意	
☐	出発日時	・出発日と出発時刻を再確認 ・交通状況を考えて、余裕を持って出発	
☐	乗車する便・人数	・便名・号車・人数を再確認 ・同行者がいる場合は全員分の予約内容を確認	
☐	予約番号・チケット	・予約番号・チケット（QRコードなど）の確認 ・スマホのスクリーンショット保存もおすすめ	
☐	バス会社の連絡先	・バス会社の電話番号を控えておく ・遅れや変更時にすぐ連絡できるように	
☐	特記事項の確認	・乗車場所の変更や注意事項がないか確認 ・車両タイプや荷物ルールもチェック	

💡 ここがポイント！

- ✓ 乗車場所を間違えるケースが多くあります。
- ✓ 出発の30～60分前には、現地に到着するのが安心です。
- ✓ チケットや予約情報は、すぐ出せるように準備しましょう。
- ✓ 不安な場合は、事前にバス会社へ確認しておくで安心！



2 入口・乗り場の確認

バスの乗り場や入口の場所を事前にチェックしましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	乗り場の場所	・バス乗り場の位置や番号を確認 ・ホームページや予約サイトの案内図を確認	
☐	入口・集合場所	・建物の入口や改札を出てからの集合場所を確認 ・「〇〇前」「〇番出口」などの表記をチェック	
☐	案内図・写真の確認	・公式サイトや地図アプリで場所の写真を確認 ・事前にストリートビューで確認しておくで安心	
☐	階段・エスカレーター	・改札から乗り場までの経路に段差がないか確認 ・エレベーターの有無もチェック	
☐	雨天時の動線	・雨の日の移動ルートを確認 ・屋根のある通路や地下道の有無をチェック	

💡 ここがポイント！

- ✓ 駅やバスターミナルは広く、迷いやすい場所が多いです。
- ✓ 入口や乗り場は、数字や英語表記で案内されている場合があります。
- ✓ 時間に余裕を持って、早めに到着しましょう。
- ✓ 初めての場所は、写真や地図で事前にイメージしておくで安心！



3 アクセス方法の確認

当日の移動手段と時間をしっかり確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	出発地からの移動手段	・電車・バス・車・タクシーなどの手段を確認 ・最適なルートと比較して決める	
☐	乗換・経由の確認	・乗換が必要な場合は、乗換駅や時刻を確認 ・余裕を持った乗換時間を確保する	
☐	所要時間の確認	・出発地から乗車場所までの所要時間を再確認 ・渋滞や遅延を考慮して余裕を持つ	
☐	交通状況の確認	・天気や道路状況、交通渋滞の情報を確認 ・高速道路の工事や通行止めにも注意	
☐	駐車場の確認（車の場合）	・駐車場の場所・料金・台数制限を確認 ・満車の可能性も考えて早めに到着する	

💡 ここがポイント！

- ✓ 交通機関の遅延や渋滞は、予想以上に時間がかかります。
- ✓ 特に週末や連休は混雑するため、早めの行動が安心です。
- ✓ 乗車場所の最寄り降りた後の徒歩ルートも確認しておきましょう。
- ✓ 万が一に備えて、別ルートも調べておくで安心！



最後にひとことチェック！

- ✓ 乗車場所・出発時間を間違えずに覚えている！
- ✓ 乗車場所の場所と入口を確認した！
- ✓ アクセス方法と時間に余裕を持った！
- ✓ チケット・予約情報をすぐ出せるように準備した！

これで準備OK！安心してバス旅行を楽しみましょう♪



✎ 自由メモ





集合時刻・受付方法の確認チェックリスト



スムーズに乗車するために、集合時刻と受付方法をしっかり確認しましょう。

1 集合時刻の確認

時間に余裕を持って行動しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 集合時刻	- 予約内容に記載の集合時刻を確認 - 出発時刻との違いに注意	
☐	 出発時刻	- 出発時刻を再確認 - 集合時刻との間違いがないか確認	
☐	 集合場所	- 正しい集合場所（乗り場・バス停・バスターミナルなど）を確認 - 入口や目印もあわせて確認	
☐	 到着予定時刻	- 自宅や出発地からの移動時間を確認 - 交通状況を考え、早めに到着する計画に	
☐	 同行者との合流時間	- 一緒に行く人との合流時間・場所を確認 - 連絡手段も確認しておく	
☐	 天候・交通の影響	- 天候や道路状況による遅れの可能性を確認 - 特に悪天候時は時間に余裕を持つ	



ここがポイント！

- ✓ 集合時刻の15～30分前には到着するのが安心です。
- ✓ 特に初めての場所は、早めの行動を心がけましょう。
- ✓ 交通機関の遅延や渋滞も考えて、余裕を持ったスケジュールに！



2 受付方法の確認

予約内容にあわせて、受付の流れを確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 受付方法の種類	予約サイト・旅行会社・バス会社など、受付方法を確認	
☐	 必要なもの	予約確認書・電子チケット・QRコード・身分証など必要なものを確認	
☐	 受付の場所	- 当日の受付カウンターや窓口の場所を確認 - 乗り場と異なる場合があるので注意	
☐	 受付の流れ	- 受付の手順を確認（提示するもの・説明の有無など） - 座席指定の場合は座席番号も確認	
☐	 受付締切時間	- 受付締切時間や最終確認時間を確認 - 締切を過ぎると乗車できない場合もあるので注意	
☐	 トラブル時の対応先	- 天付に間に合わない場合の連絡先を確認 - バス会社・旅行会社の電話番号を控えておく	

受付時によくある注意点

- ✓ 電子チケットはスクリーンショットよりもアプリやメールの提示がスムーズです。
- ✓ 身分証の提示を求められる場合があります。（学生割引・本人確認など）
- ✓ 団体受付の場合は、代表者の手続きが必要なことがあります。



3 集合前の最終チェック

出発前にもう一度、忘れ物がないか確認しましょう。

☐	 集合時刻と場所を確認した	☐	 同行者との合流方法を確認した
☐	 乗車に必要なものを準備した（チケット・身分証など）	☐	 バス会社・連絡先を控えた
☐	 交通手段と所要時間を確認した	☐	 忘れ物がないか再確認した
☐	 天候や交通状況をチェックした	☐	 余裕を持って出発する

ワンポイントアドバイス

- ★ 焦らず、時間に余裕を持って行動しましょう。
- ★ 分からないことがあれば、早めに問い合わせで安心！
- ★ 最初のスタートがスムーズだと、旅行がもっと楽しくなります♪



 自由メモ





乗車直前の確認チェックリスト



出発前の最後の確認！忘れ物がないか確認して、気持ちよく乗車しましょう。

1 乗車する前の確認 バスに乗る前に、身の回りをチェックしましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	 チケット・予約情報	・チケットや予約画面をすぐに提示できるように準備OK？ ・QRコードは明るく表示できる？
☐	 身分証明書	・本人確認が必要な場合にすぐ出せるようにする ・学生証・保険証なども必要に応じて準備
☐	 貴重品の管理	・財布・スマホ・鍵などの貴重品は手元にある？ ・リュックやバッグはしっかり閉めた？
☐	 荷物の準備	・トランクへ預ける荷物のタグは付けた？ ・手荷物は必要なものだけにまとめた？
☐	 飲み物・軽食	・ペットボトルのフタはしっかり閉まっている？ ・ゴミ袋やウェットティッシュはある？
☐	 体調のチェック	・気分が悪くない？ 酔い止めは飲んだ？ ・必要な薬はすぐ取り出せる場所にある？
☐	 トイレは済ませた？	・出発後はすぐにトイレに行けない場合があります ・できるだけ乗車前に済ませておきましょう

ここがポイント！

★ 乗車直前はあわてやすいので、落ち着いてひとつずつ確認！

★ 貴重品や大切な荷物は、必ず手元に持って乗車を！

★ 運転の妨げになるため、車内での移動は走行中に行わないようにしましょう。

安全で快適な
バス旅のために、
ご協力をお願いします。



2 バスに乗るときの確認 スムーズに乗車するために確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	 バスの確認	・会社名・便名・行き先は合っている？ ・大きな荷物を預ける場所（トランク）を確認
☐	 乗車口の確認	・乗車口を間違えないように注意（前扉・中扉など） ・係員の案内に従って並びましょう
☐	 受付・チケット提示	・チケットや予約画面を提示 ・必要に応じて身分証の提示も忘れずに
☐	 座席の確認	・自分の席番号を確認 ・荷物は座席の上の棚または足元に置く
☐	 シートベルトの着用	・乗車後はすぐにシートベルトを着用 ・走行中は必ず着用しましょう

乗車時のお願い

- ✓ 荷物の積み込みはスタッフの指示に従いましょう。
- ✓ 車内では周りの方への思いやりを忘れずに。
- ✓ 携帯電話の通話はマナーを守り、走行中の移動は控えましょう。



3 出発直前の最終チェック バスが出発する前に、もう一度確認！

☐  スマホはサイレントモードにした	☐  ゴミ袋を用意した
☐  充電器やケーブルを準備した	☐  ウェットティッシュ・ティッシュがある
☐  イヤホンや音楽の準備をした	☐  必要な薬はすぐ出せる場所にある
☐  上着やひざ掛けなど体温調整できるものがある	☐  目的地の情報やメモを確認した
☐  カメラ・メガネ・コンタクト用品を準備した	☐  忘れ物はない！ しっかり準備できた！

気持ちよく出発しよう！

準備ができたなら、あとは
楽しいバス旅を満喫するだけ♪
安全な運転をスタッフにお任せして、
リラックスして過ごしましょう！





高速バス乗車中の確認チェックリスト

快適で安全な移動のために、車内での過ごし方や注意点を確認しましょう。



1 快適に過ごすための確認

リラックスして、安全に目的地まで過ごしましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	座席・リクライニング	・リクライニングは後ろの人に配慮して調整した ・フットレストやアームレストを上手に使っている	
☐	車内の温度・換気	・寒すぎたり暑すぎたりしないか確認した ・必要に応じて上着やブランケットで調整する	
☐	照明・まぶしさ	・照明がまぶしいときはアイマスクを使う ・カーテンの開閉は周りに配慮して調整する	
☐	音・マナーの配慮	・スマホや音楽はイヤホンを使っている ・周りの人が快適に過ごせるよう静かにする	
☐	ゴミ・身の回り	・出たゴミはビニール袋などに入れておく ・座席まわりを清潔に保つ	
☐	スマホ・充電	・充電は必要な分だけにして節電を意識する ・モバイルバッテリーの残量も確認する	
☐	運行状況の確認	・遅延や休憩時間の変更は、アプリや案内で確認 ・次の休憩場所や到着時刻を把握しておく	

💡 快適に過ごすポイント

- ✓ 長時間同じ姿勢にならないよう、ときどき姿勢を変えましょう。
- ✓ 水分補給をこまめにして、乾燥を防ぎましょう。
- ✓ アイマスク・ネックピロー・ブランケットがあると快適！
- ✓ サービスエリアに着く前に、トイレに行きたいときは早めに準備を。



2 体調管理の確認

無理をせず、自分の体調をしっかり管理しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	水分補給	・のどが渇く前に、少しずつ水分をとる ・カフェインやアルコールは控えめにする	
☐	食事・間食	・食べ過ぎないように軽めの食事やおやつにする ・においの強い食べ物は控える	
☐	体調の変化	・気分が悪くなったり、頭痛やだるさがないか確認 ・無理せず、早めに休憩や乗務員に相談する	
☐	常備薬の確認	・酔い止めや頭痛薬など、必要な薬を服用したか ・持病の薬は時間に合わせて服用する	

❤️ 体調管理のポイント

- ✓ バス酔いしやすい人は、前を向いて遠くの景色を見ると楽になります。
- ✓ 空気が乾燥するので、のどのケアも忘れずに。
- ✓ 体調が悪くなったら、我慢せずに乗務員に声をかけましょう。



3 安全・防犯の確認

安全に目的地まで到着するための行動を心がけましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	シートベルト	・短い区間でも必要に応じてシートベルトを着用する ・指示があった場合は必ず着用する	
☐	荷物の管理	・荷物は座席上や足元にしっかり置く ・貴重品は常に身につけておく	
☐	非常時の確認	・非常口や避難方法の場所を確認しておく ・乗務員のアナウンスにすぐ対応できるようにする	
☐	防犯の意識	・知らない人からの話しかけや勧誘に注意する ・不審なことがあれば、すぐに乗務員に連絡する	

🛡️ 安全・防犯のポイント

- ✓ ドアの開閉や車内移動の際は、転倒に注意しましょう。
- ✓ 貴重品は手元に置き、座席を離れるときは必ず持ち歩きましょう。
- ✓ 夜行便では、特に貴重品の管理と防犯意識を高めましょう。



4 休憩・到着に向けての準備

休憩や到着をスムーズにするために準備しておきましょう。

休憩の準備 ☐ 次の休憩場所までトイレに行く準備をした	持ち物の整理 ☐ 忘れ物がないように荷物をまとめた	到着の確認 ☐ 到着場所と降りるバス停を再確認した	降車の準備 ☐ 靴や荷物を整え、すぐ降りられるようにした
--	--	--	---

✍️ 自由メモ

✓ おつかれさま！ あと少して目的地です。最後まで気を抜かず、安全で快適なバス旅を楽しみましょう！



夜行バスの車内準備

乗車後すぐに、眠りやすい環境と手元の準備を整えましょう。



座席周りの準備

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 座席番号を確認した	乗車券や予約画面と座席の番号が一致しているか確認。	
☐	 シートベルトを着用した	安全のため、走行中は必ずシートベルトを着用。	
☐	 貴重品を手元へ置いた	財布・スマホ・チケットなどは、手元に置くと安心。	
☐	 荷物をコンパクトにまとめた	通路や足元のスペースを確保し、転倒やトラブルを防止。	
☐	 通路をふさいでいない	通路は非常時の避難経路。荷物や足でふさがないように。	

夜行バスのポイント

- ✓ 乗車後の最初の準備が、快適さと安全につながります。
- ✓ 貴重品やチケットはこまめに確認して管理しましょう。
- ✓ 荷物はコンパクトにまとめて、周囲に配慮した配置を心がけましょう。



睡眠用品の準備

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 上着やひざ掛けを取り出した	車内は冷えることがあります。体温調整に備えましょう。	
☐	 ネックピローを準備した	首や肩の負担を軽減し、快適な姿勢で休めます。	
☐	 アイマスクを準備した	光を遮ることで、眠りやすくなります。	
☐	 耳栓を準備した	周囲の音をやわらげて、睡眠の質を高めます。	
☐	 締め付けの少ない状態にした	リラックスできる服装で、深く眠りやすくなります。	

睡眠準備のコツ

- ✓ 体勢を整えて、首や腰への負担を減らしましょう。
- ✓ 光・音・温度の3つを調整すると、睡眠の質が上がります。
- ✓ 無理に睡眠をとろうとせず、リラックスすることを優先しましょう。



夜間用品の準備

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 飲み物を手元へ置いた	のどの乾燥対策に。フタが閉まる容器が便利。	
☐	 ティッシュを手元へ置いた	鼻をかんだり、ちょっとした汚れのふき取りに役立ちます。	
☐	 薬を取り出せる	常用薬はすぐに取り出せる場所へ。服用のタイミングも確認。	
☐	 スマホの明るさを下げた	画面の明るさを落とし、周囲への配慮と目の負担軽減を。	
☐	 アラームを周囲へ配慮した設定にした	アラーム音量を下げる・パイプに設定するなど配慮を忘れずに。	

★ 夜間のポイント

- ✓ こまめな水分補給で、のどの渇きを予防しましょう。
- ✓ 必要なものは手元に置き、席を立つ回数を減らすと安心です。
- ✓ スマホの使いすぎは睡眠の妨げになるため、控えめにしましょう。



自由メモ





夜行バスの睡眠・防犯対策チェックリスト



安心して朝まで快適に過ごし、トラブルを防ぐためのポイントを確認しましょう。

1 睡眠をとるための準備

体を休めて、気持ちよく眠れる環境を整えましょう。

チェック	確認すること	ポイント
☐	アイマスクの準備	・明るい車内灯や街灯の明かりを軽減する ・自分に合ったフィット感のものを使う
☐	耳栓・イヤホンの準備	・エンジン音や話し声などの騒音をやわらげる ・音楽やホワイトノイズでリラックス
☐	ネックピローの使用	・首や頭を支えて、楽な姿勢で眠れるようにする ・空気式や低反発など好みのタイプを選ぶ
☐	ブランケット・上着	・車内の温度変化に備え、体温調節をする ・冷えやすい人はひざ掛けを用意する
☐	リラックスできる服装	・締めつけの少ない服装で体をラクに ・靴下やレッグウォーマーで冷え対策も◎
☐	水分補給の準備	・就寝前と起床後に少しずつ水分をとる ・カフェインやアルコールは控えめにする
☐	トイレは早めに済ませる	・乗車後すぐと、眠る前にトイレを済ませておく ・長時間トイレに行かずに済むようにする



快適に眠るコツ

座席をリクライニングしすぎない

後ろの人の迷惑にならない範囲でリクライニングを調整しましょう。



姿勢を工夫する

腰にクッションを当てたり、ネックピローで首を支えると疲れにくくなります。

乾燥対策をする

マスクやのど飴などを活用して、のどや鼻の乾燥を防ぎましょう。

スマホの使いすぎに注意

就寝前は画面の明るさを下げ、ブルーライトを控えめにしましょう。



2 防犯対策の確認

貴重品を守り、安心して休めるように防犯対策をしましょう。

チェック	確認すること	ポイント
☐	貴重品は身につける	・財布やスマホは肌身離さず持つ ・ウエストポーチや首かけポーチが便利
☐	荷物の置き場所	・足元に置き、ベルトやストラップで固定する ・通路側や上の荷物棚は避ける
☐	バッグの施錠・ファスナー確認	・ファスナーはしっかり閉め、必要ならロックを使う ・貴重品はバッグの奥や内ポケットに入れる
☐	カーテンの活用	・カーテンをしっかり閉めて、外からの視線を遮る ・休憩時やトイレ時もカーテンを忘れずに
☐	不審な人・行動に注意	・席の周りをうろつく人や、不自然な行動に注意 ・違和感があれば乗務員に知らせる
☐	スマホ・充電の管理	・寝ている間の無防備な充電は避ける ・充電ケーブルは外れにくい位置に固定する

防犯のポイント

休憩時は荷物を残さない

荷物を置いたまま席を離れないようにしましょう。



眠っている間も油断しない

カバンは体側に置き、貴重品は身につけたままにしましょう。



到着まで気を抜かない

到着直前は混雑や人の出入りが多くなるため、特に注意しましょう。



3 到着に向けての準備

朝スムーズに降車できるように、事前に準備しておきましょう。

チェック	確認すること	ポイント
☐	荷物の整理	・降車しやすいよう、荷物をまとめておく ・忘れ物がないか、席の周りを確認
☐	アラームの設定	・到着予定時刻の少し前にアラームをセット ・スマホの音量やバイブを確認
☐	身支度の準備	・洗顔シートやマスクでリフレッシュ ・上着やストールで体温調節をする
☐	降車場所の確認	・降車バス停や出口の案内を再確認 ・周辺の地図や目的地までの移動手段を確認

朝スッキリ起きるコツ

深く眠りすぎない

リラックスしつつも、アラームでしっかり起きられるようにしましょう。



到着前に体を動かす

軽くストレッチをして、血行を良くし、眠気をスッキリさせましょう。



朝日を浴びる

カーテンを開けて朝日を浴びると、体内時計がリセットされ目覚めやすくなります。



★ 安すすめアイテム



自由メモ

✓ 安全・快適に夜行バスを利用して、素敵な旅を楽しみましょう！





バスツアー参加前の確認チェックリスト

出発前にしっかり確認して、安心してバスツアーを楽しみましょう！



1 予約・ツアー内容の最終確認

予約内容や集合情報をもう一度確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 ツアー内容	・出発日・コース・スケジュールを確認 ・食事回数、観光地、自由時間の有無など	
☐	 集合場所・集合時間	・集合場所の住所・目印を確認 ・集合時間と出発時間を確認	
☐	 添乗員・連絡先	・添乗員の氏名や連絡先を確認 ・緊急時の連絡先（旅行会社・バス会社）を確認	
☐	 予約内容・支払い	・予約番号・予約名義を確認 ・支払い方法と領収書の有無を確認	
☐	 キャンセル・変更条件	・キャンセル料の発生日・金額を確認 ・変更や人数変更の可否を確認	
☐	 バス・座席	・バス会社名・バスの種類を確認 ・座席指定がある場合は座席番号を確認	



ここがポイント！

- ✓ 集合時間の15～30分前には到着できるようにしましょう。
- ✓ 集合場所や目印は、スマホに保存しておくで安心！
- ✓ 交通状況や天候を考えて、余裕をもって行動しましょう。



2 持ち物の最終確認

忘れ物がないか、持ち物を確認しましょう。

チェック	確認するもの	確認ポイント	メモ
☐	 貴重品	・財布・現金・クレジットカード・身分証 ・スマホ・鍵・保険証・チケット類	
☐	 服装・靴	・動きやすい服装・歩きやすい靴 ・気温差に備えて上着を用意	
☐	 バッグ・サブバッグ	・リュックやショルダーバッグなど ・お土産や資料を入れるサブバッグ	
☐	 飲み物・軽食	・飲み物・おやつ・飴・ガムなど ・酔いやすい人は酔い止め薬	
☐	 日用品・便利グッズ	・カメラ・モバイルバッテリー・充電器 ・ティッシュ・ウェットティッシュ・ゴミ袋	
☐	 常備薬・健康管理用品	・常備薬・目薬・絆創膏・マスクなど ・持病がある方は薬を忘れずに	

持ち物のコツ

- ✓ 両手が空くバッグで参加すると便利！
- ✓ お土産が増えることを考えて、荷物は少し余裕を持って準備を。
- ✓ モバイルバッテリーは満充電に！



3 体調・服装の確認

体調を整え、当日に備えましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 体調の確認	・無理をせず、体調が悪いときは早めに相談 ・睡眠をしっかりとって体調を整える	
☐	 健康・感染対策	・マスクの準備・手洗い・消毒の徹底 ・持病やアレルギーがある方は薬を準備	
☐	 服装の調整	・天気予報を確認し、服装を調整 ・日差し対策（帽子・日焼け止め）も忘れずに	
☐	 靴のチェック	・歩きやすい靴を履く ・新しい靴は事前に慣らしておく	

体調管理のポイント

- ✓ ツアーは一日中活動することが多いです。前日の夜は早めに休みましょう。
- ✓ こまめに水分補給をして、熱中症や体調不良を防ぎましょう。
- ✓ 体調がすぐれない場合は、添乗員や旅行会社に早めに連絡を。



4 出発当日の最終チェック

当日の朝、出発前にもう一度確認しましょう。

☐  集合場所と集合時間を確認した	☐  貴重品・チケットを確認した
☐  持ち物をすべて用意した	☐  服装・靴を最終確認した
☐  交通手段・移動時間を確認した	☐  スマホ・充電器を準備した
☐  天気と気温を確認した	☐  体調は良好である
☐ 酔い止め薬を用意した（必要な人）	☐ 忘れ物がないか最終確認した

ひとことメモ



準備はバッチリです！

笑顔で出発して、素敵なバスツアーを楽しみましょう！





バスツアー 移動中・観光地での確認チェックリスト

安全に気をつけて、マナーを守りながらツアーを楽しみましょう！



1 移動中（バス車内）での確認

快適で安全な移動のために確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	 シート・姿勢	- シートベルトを着用している - リクライニングは後ろの人に配慮している
☐	 車内マナー・会話	- 大きな声での会話や通話をしていない - 音楽や動画はイヤホンで楽しんでいる
☐	 飲食・水分補給	- においの強い食べ物は控えている - こまめに水分補給をしている
☐	 トイレ休憩	- トイレ休憩の案内を聞き逃さない - 休憩時間・集合時間を確認している
☐	 車窓・ガイド案内	- 車窓や景色を楽しんでいる - ガイドの案内や注意事項を聞いている
☐	 荷物の管理	- 貴重品や手荷物は身につけている - 荷物を座席や通路に置いていない
☐	 体調・リフレッシュ	- 体調が悪いときは早めに添乗員に伝えている - 軽く体を動かしたり、深呼吸をしている

★ 移動中のポイント

- ✓ シートベルトは必ず着用しましょう。
- ✓ 他のお客様の迷惑にならないよう配慮しましょう。
- ✓ 休憩時間や集合時間をメモしておくで安心です。
- ✓ 体調不良やトラブルは、早めに添乗員へ相談しましょう。



📷 観光地（下車中）の確認

観光地ではマナーを守り、安全に楽しみましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	 集合時間・場所	- 集合時間と集合場所を確認している - 時間に余裕を持って行動している
☐	 団体行動・ルール	- 添乗員・ガイドの指示に従っている - 団体からはぐれないように行動している
☐	 観光・写真撮影	- 撮影禁止の場所では撮影しない - 他の人の迷惑にならない場所で撮影している
☐	 マナー・環境保全	- ゴミは持ち帰る、または指定の場所に捨てる - 施設や自然を大切にしている行動をしている
☐	 体調・服装・水分	- 気温や天候に合った服装をしている - こまめに水分補給し、熱中症に注意している
☐	 買い物・貴重品	- お店の営業時間や集合時間を確認している - 貴重品は身につけ、スリに注意している

★ 観光地でのポイント

- ✓ 集合時間の10～15分前には集合場所に戻りましょう。
- ✓ 写真撮影は、周りの人や施設のルールを守りましょう。
- ✓ 暑い日や寒い日は、無理せず休憩を取りましょう。
- ✓ 買い物や自由時間は、時間を確認して行動を！



3 再乗車・出発前の確認

スムーズに出発するために、忘れ物や集合をしっかりと確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	 集合・時間厳守	- 集合時間に遅れないよう戻っている - 時間に余裕を持ってトイレを済ませている
☐	 座席の確認	- 自分の座席を確認して乗車する - 荷物を置き忘れているか確認する
☐	 忘れ物チェック	- 手荷物やお土産を忘れている - 貴重品・チケット・スマホを確認する
☐	 出発の合図	- 添乗員の案内や合図を確認している - シートベルトを着用し、出発の準備OK

🚌 出発前のポイント

- ✓ トイレを済ませてから再乗車しましょう。
- ✓ 荷物の置き忘れがないか、座席の周りをもう一度確認しましょう。
- ✓ 再乗車後は、シートベルトを着用して安全に出発を待ちましょう。



📝 メモ欄

困ったときは…

体調不良・ケガ・トラブルなどがあったときは、すぐに添乗員・ガイドに連絡しましょう。





子ども連れの確認チェックリスト

子どもが安心して楽しめるように、出発前からしっかり準備しましょう！



1 出発前の準備・確認

忘れ物や不安をなくして、安心して出発しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 子どもの体調確認	・発熱・咳・下痢など体調不良はない？ ・持病やアレルギーの症状は落ち着いている？	
☐	 薬・医療の準備	・常備薬や頓服薬は持った？ ・酔い止めは必要に応じて用意した？	
☐	 身分証・書類の確認	・健康保険証またはマイナ保険証はある？ ・医療証・お薬手帳などが必要な場合は準備した？	
☐	 服装・持ち物の準備	・着替えは多めに用意した？ ・気温差に対応できる服や上着はある？	
☐	 おやつ・飲み物の準備	・子どもが食べ慣れたおやつはある？ ・飲み物は多めに持った？	
☐	 お気に入りグッズ	・ぬいぐるみ・タオル・ブランケットなど 安心できるものはある？	
☐	 スケジュールの確認	・集合時間やスケジュールを子どもに伝えた？ ・休憩やトイレのタイミングを確認した？	

★ ここがポイント！

- ✓ 体調が少しでも悪いときは、無理せず参加を見合わせましょう。
- ✓ 薬や必要なものは、すぐ出せる場所にまとめておくと安心！
- ✓ 子どもにもスケジュールを伝え、見通しを持たせると安心できます。



2 移動中の確認

快適で安全に移動するためのポイントです。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 座席・シートベルト	・シートベルトを正しく着用している？ ・席を立つときは大人に声をかけている？	
☐	 トイレ・休憩	・休憩時間にトイレに行った？ ・トイレが近いときは無理せず伝えられている？	
☐	 水分・おやつ	・こまめに水分補給をしている？ ・食べ過ぎやお菓子の食べ過ぎに注意している？	
☐	 車内マナー・音量	・大きな声や音で周りの迷惑になっていない？ ・イヤホンや静かに遊べるものを活用している？	
☐	 子どもの様子	・ぐずっていない？ 疲れていない？ ・気分転換や声かけをしている？	

移動中のポイント

- ✓ 長時間の移動では、こまめに休憩と気分転換を取りましょう。
- ✓ 退屈しないように、静かに遊ぶおもちゃや絵本があると安心！
- ✓ 周りの人への配慮を忘れずに、楽しい雰囲気を心がけましょう。



3 観光地での確認

安全に楽しむために、事前にルールを確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 集合時間・場所	・集合時間と場所を確認した？ ・集合場所は子どもにもわかりやすく伝えた？	
☐	 行動・ルール	・はぐれないように行動を約束した？ ・危険な場所や立ち入り禁止を確認した？	
☐	 暑さ・寒さ対策	・帽子や日焼け止めは必要？ ・防寒着やカイロは必要？	
☐	 体調・休憩	・疲れていない？ 水分は足りている？ ・無理をせず休憩を取っている？	
☐	 買い物・お金	・お土産や買い物のルールを決めた？ ・お金や貴重品は親が管理している？	

観光地でのポイント

- ✓ 子どもから目を離さず、手をつなぐなど安全を最優先に行動しましょう。
- ✓ 写真撮影やトイレの場所を事前にチェックしておくで安心！
- ✓ 水分補給や休憩をこまめに取り、体調管理をしっかりしましょう。



4 帰る前の最終確認

忘れ物や体調の変化を確認して、安心して帰りましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 忘れ物チェック	・持ち物やお土産を忘れている？ ・座席周りに忘れ物がないか確認した？	
☐	 子どもの体調	・体調は大丈夫？ ・必要な薬や水分は持っている？	
☐	 帰りの集合・乗車確認	・集合時間と場所を確認した？ ・乗り遅れがないように時間に余裕をもった？	
☐	 振り返り	・楽しかったことや疲れたことを話した？ ・次回に向けて改善点をメモした？	

帰る前のポイント

- ✓ 帰りの集合時間や乗車場所を再確認しましょう。
- ✓ 子どもの体調をしっかりと確認して、無理をさせないことが大切です。
- ✓ 忘れ物が多いのは帰りがちで持ち物チェックを忘れずに。



➡ もしものときに備えて

- ✓ 緊急連絡先を控えている
- ✓ 子どもの名前・連絡先を書いたカードを持っている
- ✓ 迷子や体調不良の対応方法を確認している

自由メモ

高齢者・体調に不安がある人の確認

無理のない移動と体調管理のために、事前に確認しておきましょう。



予約前の確認

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	歩行距離・階段	歩行距離や階段・坂道の有無を確認した
☐	トイレ休憩	休憩回数やトイレの場所を確認した
☐	座席の相談	乗降しやすい座席を相談した
☐	補助具への対応	車いす・つえ・補助具への対応を確認した
☐	必要な配慮	旅行会社や運行会社へ必要な配慮を伝えた
☐	行程の無理	無理のない行程か確認した



確認のポイント

- 体調に不安があるときは、無理をしないことが大切です。
- 薬や体調に関する判断は、医師・薬剤師の指示を優先しましょう。
- 休憩しやすい予定にすると、移動の負担を減らせます。



体調・薬の確認

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	体調	出発前の体調を確認した
☐	常用薬	常用薬を必要な量だけ準備した
☐	お薬手帳	お薬手帳や必要な情報を持った
☐	緊急連絡先	緊急連絡先を同行者と共有した
☐	受診の相談	必要に応じて医師へ相談した
☐	保険関係	マイナ保険証または資格確認書を確認した



移動中・観光中の確認

チェック	確認すること	確認ポイント
☐	水分・休憩	こまめに水分を取り、必要に応じて休憩した
☐	体調の変化	体調の変化を我慢せず伝える
☐	段差・足元	段差や足元に注意した
☐	移動ペース	無理のないペースで行動した
☐	暑さ・寒さ	気温に合わせて服装を調整した
☐	同行者への共有	困ったときの連絡方法を確認した



メモ



ひとり旅・防犯確認

安心して楽しむために、事前にチェックしておきましょう。



1 出発前の防犯チェック

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------|---|
| ☐ |  | スマホ・連絡先の準備 | <ul style="list-style-type: none">・緊急連絡先を登録しておく・位置情報の共有方法を確認しておく |
| ☐ |  | 行き先・予定の共有 | <ul style="list-style-type: none">・家族や友人に行き先と帰宅予定を伝える・宿や移動手段の連絡先を共有する |
| ☐ |  | 貴重品の管理方法を定める | <ul style="list-style-type: none">・貴重品は最小限にまとめる・分散して持ち、決まった場所に入れる |
| ☐ |  | 防犯アイテムを用意する | <ul style="list-style-type: none">・防犯ブザーやホイッスルを準備する・小さなライトやロックもあると安心 |
| ☐ |  | 危険な場所を事前に確認 | <ul style="list-style-type: none">・現地の注意エリアや治安情報を調べる・夜道や人気の少ない道避ける計画を立てる |



ひとり旅のポイント

- ✓ 人目が少ない場所や夜間のひとり歩きは避けましょう。
- ✓ 見知らぬ人に個人情報を伝えないようにしましょう。
- ✓ 困ったときに助けを求められる場所を事前に確認しておきましょう。
- ✓ 「なんか変だな」と思ったら、すぐにその場を離れましょう。



2 移動中・現地での防犯チェック

- | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--|
| ☐ |  | 荷物から目を離さない | <ul style="list-style-type: none">・バス移動中や観光中も荷物を常に視界に入れる・荷物置き場でも油断しない |
| ☐ |  | 周囲の様子に気を配る | <ul style="list-style-type: none">・不自然に近づいてくる人に注意する・混雑時は特にスリや置き引きに注意する |
| ☐ |  | 安全な行動を心がける | <ul style="list-style-type: none">・夜遅い到着や出発は明るい場所を選ぶ・駅やバスターミナルの案内所を活用する |
| ☐ |  | お金とカードの管理 | <ul style="list-style-type: none">・財布は決まった場所に入れる・必要以上の現金やカードは持ち歩かない |
| ☐ |  | トラブル時の対応を確認 | <ul style="list-style-type: none">・警察やバスターミナルの連絡先を確認・緊急時に助けを求める場所を知っておく |



チェックポイント

- ✓ 荷物は体の前で持つか、ファスナーを閉めて持ち歩く。
- ✓ スマホやチケットの画面は、必要以上に人前で見せない。
- ✓ 写真撮影や道案内を頼まれても、警戒を忘れずに。
- ✓ 宿や観光地のチェックイン時も、貴重品の管理を忘れずに。



3 宿泊時の防犯チェック

- | | | | |
|--------------------------|---|------------|---|
| ☐ |  | 部屋の施錠を確認 | <ul style="list-style-type: none">・ドアや窓の鍵を必ずかける・チェーンロックや補助錠も活用する |
| ☐ |  | 貴重品の保管方法 | <ul style="list-style-type: none">・セーフティボックスを利用する・持ち歩かない貴重品は安全に保管する |
| ☐ |  | 非常時の出口や連絡先 | <ul style="list-style-type: none">・非常口の場所を確認しておく・フロントや緊急連絡先を控えておく |
| ☐ |  | プライバシーに注意 | <ul style="list-style-type: none">・「外出中」札は使わずカーテンを閉める・宿泊者名札や荷物タグを外しておく |



さらに安心するために

- ✓ 写真で現在地をリアルタイムに共有する。
- ✓ 宿の口コミや立地を事前に確認する。
- ✓ 旅行保険やクレジットカードの付帯サービスを確認しておく。



メモ





春・夏の確認

季節に合わせた持ち物と体調管理を確認して、
快適にバス旅行を楽しみましょう。



1 春の確認

春の気候や環境に合わせて準備しましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 朝晩の気温差を確認した	・ 朝晩と日中の気温差を調べた ・ 寒暖差に合わせて服装を準備した	
☐	 脱ぎ着しやすい上着を用意した	・ カーディガンや薄手の上着を用意した ・ 重ね着で体温調整しやすい服装にした	
☐	 花粉対策用品を用意した	・ マスクやメガネを用意した ・ 必要に応じて薬も準備した	
☐	 紫外線対策を用意した	・ 日焼け止めやUVカット用品を用意した ・ 帽子やサングラスも準備した	
☐	 雨や強風への備えをした	・ 折りたたみ傘やレインコートを用意した ・ 強風で飛ばされない対策をした	
☐	 観光地の混雑状況を確認した	・ 観光地やイベントの混雑状況を調べた ・ 混雑を避ける時間やルートを検討した	

春のポイント

- ✓ 朝晩と日中の気温差が大きいので、調整しやすい服装を。
- ✓ 花粉の時期は対策を忘れずに。
- ✓ 春は天候が変わりやすいので、雨具を持参しましょう。



2 夏の確認

暑さや天候の変化に備えて準備しましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 通気性のよい服装を用意した	・ 吸汗速乾素材の服を選んだ ・ ゆったりした服装で涼しく過ごせるようにした	
☐	 飲み物を追加した	・ 水やお茶などの飲み物を多めに用意した ・ スポーツドリンクも検討した	
☐	 帽子を用意した	・ つばの広い帽子を用意した ・ 日差しを避ける対策をした	
☐	 日焼け止めを用意した	・ 日焼け止めを持参した ・ こまめに塗り直す準備をした	
☐	 汗拭き用品を用意した	・ 汗拭きシートやタオルを用意した ・ 替えの衣類も検討した	
☐	 暑さに関する情報を確認した	・ 熱中症警戒情報や気温を確認した ・ 暑さ指数（WBGT）も参考にした	
☐	 局地的な大雨や雷の情報を確認した	・ 天気予報で大雨や雷の可能性を確認した ・ 警報・注意報の最新情報を確認した	
☐	 冷房対策の上着を用意した	・ バスや施設の冷房に備えた ・ 羽織れる上着やストールを用意した	

夏のポイント

- ✓ こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ✓ 強い日差しから肌を守る対策を忘れずに。
- ✓ 急な大雨や雷に備えて、最新の天気情報を確認しましょう。



3 共通の確認

春も夏も共通して確認しましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 出発地と到着地の天気を確認した	・ 出発地と到着地の天気を調べた ・ 移動先の天候も確認した	
☐	 気温差に合わせて服装を調整した	・ 重ね着などで調整しやすい服装にした ・ 寒暖差に備えてアイテムを準備した	
☐	 雨具を用意した	・ 折りたたみ傘やレインコートを用意した ・ バッグを守るビニール袋も検討した	
☐	 体調に合わせて無理のない予定にした	・ 体調に不安がある時は予定を見直した ・ 休憩をしっかりとる計画にした	
☐	 気象庁の最新の天気予報と運行情報を確認した	・ 気象庁の最新情報を確認した ・ バスの運行情報もあわせて確認した	

季節のひとこと

季節の変わり目や夏は、天候や気温が急に変わることがあります。最新の天気予報と運行情報をこまめに確認して、安全で快適なバス旅行を楽しみましょう。



自由メモ





秋・冬・雨の日の確認

季節や天気に合わせて持ち物と安全確認をして、
安心してバス旅行を楽しみましょう。



1 秋の確認

冷え込みや天気の変化に備えて準備しましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	朝晩の冷え込みを確認した	・朝晩の気温差を調べた ・上着が必要か確認した	
☐	脱ぎ着しやすい上着を用意した	・カーディガンや薄手の上着を準備した ・体温調節しやすい服装にした	
☐	台風や大雨の情報を確認した	・天気予報や注意情報を確認した ・最新の運行情報も確認した	
☐	日没時刻を確認した	・夕方以降の移動時間を考えた ・暗くなる前の行動計画を確認した	
☐	紅葉時期の混雑を確認した	・観光地や道路の混雑を調べた ・余裕を持つ予定にした	

秋のポイント

- ✓ 朝晩の冷え込みに備えて、体温調節しやすい服装を。
- ✓ 台風や大雨の時期は、最新の天気と運行情報を確認。
- ✓ 紅葉シーズンは混雑しやすいので、時間に余裕を持ちましょう。



2 冬の確認

寒さや雪に備えて、安全に移動できる準備をしましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	防寒着を用意した	・コートや厚手の上着を準備した ・到着地の寒さに合う服装を考えた	
☐	手袋・マフラーを用意した	・冷えやすい部分を守る物を準備した ・必要に応じて帽子も用意した	
☐	滑りにくい靴を選んだ	・雪や雨でも歩きやすい靴を選んだ ・足元の安全を考えた	
☐	雪や路面凍結の情報を確認した	・目的地周辺の雪や凍結状況を調べた ・歩く場所の状態を確認した	
☐	運行情報を確認した	・遅延や運休がないか確認した ・出発前にも再確認する予定にした	
☐	防寒用品を車内へ持ち込んだ	・ひざ掛けや上着を手元に置けるようにした ・車内の寒さにも備えた	

冬のポイント

- ✓ 気温が低い地域では、防寒を十分に。
- ✓ 雪や路面凍結の情報は、移動前に必ず確認しましょう。
- ✓ 防寒用品はトランクではなく、車内に持ち込むと安心です。



3 雨の日の確認

濡れ対策と移動の安全確認をして、あわてず行動しましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	傘またはレインコートを用意した	・持ち歩きやすい雨具を準備した ・風の強さも考えて選んだ	
☐	荷物の防水対策をした	・バッグカバーや防水袋を用意した ・電子機器が濡れないようにした	
☐	濡れた物を入れる袋を用意した	・ビニール袋や防水ポーチを用意した ・濡れた傘や衣類を分けられるようにした	
☐	道路や交通機関の遅れを確認した	・雨による道路状況や交通の乱れを調べた ・余裕を持つ行動にした	
☐	足元が滑りやすい場所を確認した	・駅・階段・観光地の足元に注意する ・歩きやすい靴を選んだ	

雨の日のポイント

- ✓ 雨具だけでなく、荷物の防水対策も大切です。
- ✓ 移動の遅れに備えて、時間に余裕を持ちましょう。
- ✓ 滑りやすい場所では、足元に注意して行動しましょう。



自由メモ





乗り遅れ・遅延時の確認チェックリスト

あわてず冷静に行動するために、やることを確認しておきましょう。



1 乗り遅れに気づいたときの確認 まずは落ち着いて、やることを順番に確認しましょう。

チェック	確認すること	ポイント	メモ
☐	時間と状況を確認	・出発時刻と現在時刻を確認 ・乗る予定のバスと停留所を再確認	
☐	バス会社に連絡	・乗り遅れたことをすぐに連絡 ・指示や代替案を確認する	
☐	チケット・予約確認	・予約番号や名前を手元に用意 ・変更・キャンセル条件を確認	
☐	次の便を確認	・次の便の時刻・空席状況を確認 ・振替が可能か確認する	
☐	追加費用の確認	・振替や変更にかかる費用を確認 ・支払い方法もあわせて確認する	
☐	行程の見直し	・目的地への到着時間を確認 ・現地の予定や宿泊を見直す	

乗り遅れのポイント

- ✓ 早めに出発し、余裕を持って到着しましょう。
- ✓ 道路渋滞・電車遅延なども考えて行動時間を設定しましょう。
- ✓ 乗り遅れても、すぐにバス会社へ連絡！対応してもらえることが多いです。



2 遅延が発生したときの確認 状況を確認し、今できることを整理しましょう。

チェック	確認すること	ポイント	メモ
☐	遅延情報を確認	・バス会社からの連絡や案内を確認 ・どのくらい遅れるか把握する	
☐	連絡手段を確認	・公式サイト・SNS・メール・アプリを確認 ・乗務員や窓口の案内にも注意する	
☐	乗り継ぎへの影響確認	・他の交通機関への乗り継ぎに影響があるか確認 ・乗り継ぎ便の変更や払い戻し条件を確認	
☐	荷物の取り扱い確認	・遅延時の荷物預かり・受け取り方法を確認 ・途中下車・乗り換え時の扱いを確認	
☐	到着後の予定を調整	・宿泊先や観光の予定に影響が出る場合は連絡 ・予約変更やキャンセルの対応方法を確認	
☐	体調管理・休憩	・長時間待つ場合は体調に注意 ・水分補給や軽食で体力を保つ	

遅延時のポイント

- ✓ 正確な情報をこまめに確認しましょう。
- ✓ 乗務員や窓口の案内に従って行動を。
- ✓ 無理せず休憩を取りながら、安全を最優先にしましょう。



3 トラブル時の対応 想定されるトラブルに備えて確認しておきましょう。

チェック	確認すること	ポイント	メモ
☐	運休の場合の対応	・返金や振替の条件を確認 ・代替交通手段を検討する	
☐	払い戻しの確認	・払い戻し方法や手数料を確認 ・必要な手続きや期限を把握する	
☐	緊急連絡先の確認	・バス会社の連絡先をメモしておく ・家族や同行者への連絡も忘れずに	
☐	保険・補償の確認	・旅行保険や交通保険の適用条件を確認 ・証明や領収書は保管しておく	

トラブル時のポイント

- ✓ レシートやチケットは必ず保管しましょう。
- ✓ 写真やメモを残しておくと、手続きがスムーズになります。
- ✓ 困ったときは、遠慮せずスタッフに相談を。



4 事前にできる備え 事前の準備で、トラブルを最小限にしましょう。

チェック	確認すること	ポイント	メモ
☐	余裕を持った行動	・出発は早めに、時間に余裕を持つ ・交通機関の遅延も考慮する	
☐	重要書類の準備	・予約確認メールやチケットを印刷・保存 ・連絡先や予約番号をメモしておく	
☐	スマホの準備	・充電を満タンにしておく ・モバイルバッテリーを持参する	
☐	緊急セットを準備	・軽食・飲み物・常備薬・防寒具などを用意 ・長時間の待ち時間に備える	

事前の備えポイント

- ✓ 余裕のあるスケジュールを立てましょう。
- ✓ 必要な情報は紙とスマホの両方で管理を。
- ✓ 緊急セットがあると、安心感が違います。



すぐに確認できる連絡先メモ

バス会社名：_____
 連絡先（電話番号）：_____
 予約番号：_____
 乗車予定日時：_____
 乗車場所：_____

代替交通手段の確認メモ

- ☐ 鉄道（JR・私鉄）
- ☐ 高速バス（別会社）
- ☐ タクシー・レンタカー
- ☐ 徒歩・シェアサービス



自由メモ

あわてず、冷静に、ひとつずつ確認して行動しましょう！
 準備と情報確認が、安心して旅を楽しむカギです。





運休・払い戻し・代替手段の確認チェックリスト

万が一のときに慌てないよう、事前に確認しておきましょう。



1 運休が発生したときの確認

まずは正しい情報を確認し、冷静に行動しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 運行情報の確認	・利用会社の公式サイト・アプリを確認 ・最新の運行状況・お知らせを確認する	
☐	 連絡の確認	・メールやSMS、LINEなどの連絡を確認 ・電話が来ていないか不在着信を確認する	
☐	 現地・乗り場での案内確認	・駅や乗り場の掲示・アナウンスを確認 ・係員の指示に従って行動する	
☐	 振替便の有無確認	・振替便があるか、発車時刻・乗り場を確認 ・空席状況や条件を確認する	
☐	 同行者・家族への連絡	・運休の状況と今後の予定を共有する ・集合時間や場所の変更を連絡する	
☐	 宿泊・予約への影響確認	・宿泊先や観光・イベントへの影響を確認 ・予約変更・キャンセルの必要があるか確認する	

運休時のポイント

- ✓ 悪天候（台風・大雪・強風・豪雨など）や道路状況により運休になることがあります。
- ✓ 早めに情報を確認し、できるだけ早く代替手段や予定を決めましょう。
- ✓ 乗り場に向かう前に、運行情報を確認してから移動しましょう。



2 払い戻し・変更の確認

利用会社ごとに条件や方法が異なるため、事前に確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 払い戻し条件の確認	・払戻しの対象になる条件を確認 ・自己都合と会社都合の違いを確認する	
☐	 払い戻し方法の確認	・クレジットカード・コンビニ・窓口など払い戻し方法を確認する ・返金までの期間も確認する	
☐	 変更・キャンセル期限	・変更やキャンセルができる期限を確認 ・期限を過ぎると返金不可になる場合がある	
☐	 必要な手続き・持ち物	・手続きに必要なもの（予約番号・ICカード・領収書など）を確認 ・本人確認書類が必要な場合もある	
☐	 問い合わせ先の確認	・カスタマーセンターや窓口の連絡先を確認 ・受付時間も事前にチェックする	

払い戻し・変更のポイント

- ✓ 会社都合の運休は、原則として払い戻しや振替が可能です。
- ✓ 払い戻し方法や期間は会社ごとに異なるため、公式情報を確認しましょう。
- ✓ 手続きは早めに行うことで、スムーズに返金や変更ができます。
- ✓ 証明用に、運休の案内やメールを保存しておくとう安心です。



3 代替手段の確認

安全で確実に目的地へ行くための代替手段を検討しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 鉄道の代替ルート確認	・在来線・新幹線の運行状況を確認 ・乗り継ぎや所要時間を調べる	
☐	 飛行機の代替ルート確認	・空席状況や運賃を確認 ・空港までの移動手段も確認する	
☐	 レンタカー・カーシェア	・レンタカーの空き状況を確認 ・カーシェアや知人の送迎も検討する	
☐	 タクシー・送迎サービス	・配車アプリやタクシー会社を確認 ・料金や所要時間の目安を調べる	
☐	 一時的な宿泊の検討	・近隣のホテルや宿の空室を確認 ・宿泊が必要な場合は早めに予約する	

代替手段のポイント

- ✓ 複数の代替手段を候補として考えておくと、選択肢が広がり安心です。
- ✓ 混雑や代替手段の費用が高くなる場合もあるため、早めの行動が大切です。
- ✓ 目的地までの安全・時間・費用のバランスを考えて選びましょう。



メモ欄

.....

.....

.....

すぐに確認できるようにメモを残しておきましょう

- ・利用会社名: _____
- ・予約番号: _____
- ・バス会社の連絡先: _____
- ・乗り場・集合場所: _____



連絡先を
メモ!

 早めの情報確認と冷静な行動が、安心につながります。

安全第一で、無理のない行動を心がけましょう。





現地到着後の確認チェックリスト

スムーズに行動できるように、到着後にやることを確認しましょう！



1 バス到着時の確認

バスを降りたら、まずは安全と集合を確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 集合場所の確認	・ 集合場所と集合時間を再確認する ・ ガイドや添乗員の指示を確認する	
☐	 添乗員・ガイドの確認	・ 添乗員やガイドの名前を確認する ・ 連絡方法（電話番号など）を確認する	
☐	 バスの駐車場確認	・ バスの駐車場と出発時間を確認する ・ 戻り道や目印を覚えておく	
☐	 周辺の地図・案内確認	・ 観光エリアの地図や案内を受け取る ・ トイレや休憩場所の場所を確認する	
☐	 行程の再確認	・ 今日スケジュールを再確認する ・ 自由時間や再集合時間を確認する	
☐	 連絡方法の確認	・ 緊急連絡先や連絡手段を確認する ・ 電波状況やWi-Fi環境を確認する	

★ 到着後のポイント

- ✓ バスを降りたら、周囲に注意して安全に移動しましょう。
- ✓ 添乗員やガイドの指示をよく聞き、行動しましょう。
- ✓ 集合時間や場所は必ずメモや写真に残しておきましょう。
- ✓ 地図アプリやオフラインマップを事前にダウンロードしておくで安心！
- ✓ 不安や体調の不良がある場合は、早めに添乗員へ伝えましょう。



2 トイレ・休憩・買い物の確認

快適に過ごすためのポイントを押さえましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 トイレの場所確認	・ トイレの場所や利用可能時間を確認する ・ きれいさや設備もチェックしておく	
☐	 休憩場所の確認	・ 休憩できる場所やベンチの場所を確認する ・ 自陰や屋内の休憩場所を把握しておく	
☐	 買い物スポット確認	・ お土産店や売店の場所・営業時間を確認する ・ クレジットカードや電子マネーが使えるか確認しておく	
☐	 お金・支払い方法確認	・ 現金の使える場所と使えない場所を確認する ・ 必要な小銭や両替の有無を確認する	
☐	 写真撮影スポット確認	・ おすすめの撮影スポットや注意事項を確認する ・ 撮影禁止エリアやルールを確認する	

快適に楽しむポイント

- ✓ トイレは早めに済ませておくで安心です。
- ✓ 休憩や水分補給をこまめに取りましょう。
- ✓ 買い物は時間に余裕をもって楽しみましょう。
- ✓ 写真撮影はマナーとルールを守り、安全に楽しみましょう。



3 体調・安全の確認

無理をせず、安全に旅行を楽しむために確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 体調の確認	・ 体調に不安がないか確認する ・ 無理をしない行動を心がける	
☐	 天候・気温の確認	・ 気温や天候の変化を確認する ・ 暑さ・寒さ対策を調整する	
☐	 足元・服装の確認	・ 歩きやすい靴か再確認する ・ 服装や持ち物を状況に合わせて調整する	
☐	 緊急時の確認	・ 緊急連絡先や最寄りの病院を確認する ・ 救急セットや常備薬を携帯しているか確認する	
☐	 同行者との確認	・ 同行者の体調や行動を確認する ・ はぐれないように声をかけ合う	

安全に楽しむポイント

- ✓ 無理をせず、自分のペースで行動しましょう。
- ✓ 水分補給・休憩はこまめに取りましょう。
- ✓ 困ったことや不安なことがあれば、すぐに添乗員へ相談しましょう。
- ✓ 貴重品は肌身離さず持ち歩きましょう。



メモ欄

.....
.....
.....

再集合時間・集合場所メモ

再集合時間： _____
集合場所： _____
連絡先（添乗員）： _____



安全第一！ 周りに気を配りながら、素敵な旅を楽しみましょう！





帰りのバス・帰宅前の確認チェックリスト

帰りも安心して移動できるように、早めの準備と最終確認をしましょう！



1 帰りのバスの確認

スムーズに帰れるように、乗車前からしっかり確認しましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 出発時間の確認	・バスの出発時刻を再確認する ・余裕をもって集合場所へ向かう	
☐	 集合場所の確認	・集合場所・乗り場を再確認する ・目印や案内表示をチェックする	
☐	 バスの乗り場確認	・乗り場番号や停留所を確認する ・他の便と間違えないように注意する	
☐	 座席の確認	・自分の座席番号を確認する ・隣の人とのトラブルを防ぐため再確認	
☐	 荷物の確認	・トランクに預けた荷物の受け取り準備 ・手荷物の置き忘れがないか確認する	
☐	 チケット・予約の確認	・チケットや予約画面をすぐに出せるようにする ・往復券の場合は復路の条件も確認する	
☐	 トイレの確認	・乗車前にトイレへ行っておく ・特に子どもや高齢者は早めに済ませる	
☐	 車内に持ち込むもの	・飲み物や軽食、エチケット用品を用意 ・ゴミ袋やウェットティッシュも準備する	

帰りのバスのポイント

- ✓ 出発時刻の10～15分前には集合場所に到着しましょう。
- ✓ 乗り場やバスの番号を間違えないよう注意しましょう。
- ✓ 預けた荷物や座席番号をしっかりと確認しましょう。
- ✓ 渋滞や休憩時間も考えて、焦らず行動しましょう。
- ✓ 体調が悪いときは、無理せず添乗員や運転手に伝えましょう。



2 帰宅前の最終確認

忘れ物や体調の変化がないか、最後にチェックしましょう。

チェック	確認すること	確認ポイント	メモ
☐	 忘れ物チェック	・座席や荷物置き場の忘れ物を確認する ・トイレや休憩所も忘れずに確認する	
☐	 体調の確認	・体調に異変がないか確認する ・疲れや眠気が強いときは無理をしない	
☐	 持ち物の確認	・財布・スマホ・鍵・チケットなどを確認 ・手荷物と預け荷物を再確認する	
☐	 お土産・購入品の確認	・お土産や購入品の入れ忘れを確認する ・割れ物や液体物は袋に入れて安全にする	
☐	 同行者の確認	・家族や仲間と必ず全員そろっているか確認 ・子どもや高齢者の様子も確認する	
☐	 帰宅後の予定確認	・帰宅時間を家族や関係者に連絡する ・次の日の予定に影響がないか確認する	
☐	 自宅の準備	・家の鍵や必要なものがあるか確認する ・ペットや植物の管理などを思い出す	

帰宅前のポイント

- ✓ 忘れ物は、しっかり確認してからその場を離れましょう。
- ✓ 体調に異変を感じたら、早めに休憩をとりましょう。
- ✓ 貴重品やチケットは、常に自分で管理しましょう。
- ✓ 帰宅後の予定や連絡も忘れずに確認しましょう。
- ✓ 楽しい思い出を振り返りながら、安全に帰りましょう！



自由メモ

.....
.....
.....

帰宅後のメモ

帰宅時間：.....
連絡した人：.....
次の旅行のメモ：.....



最後まで気を抜かず、みんなで安全に帰宅しましょう！

楽しい旅の思い出を、家族や仲間とゆっくり振り返ってくださいね♪





帰宅後の確認

荷物整理、忘れ物、体調確認、次回の準備まで、
帰宅後に落ち着いて見直しましょう。



1 荷物・洗濯の確認

荷物の片付けと洗濯を済ませて、清潔に保ちましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 荷物をすべて出した	・スーツケースやバッグの中に忘れ物がないか確認	
☐	 忘れ物を確認した	・ポケットや小物入れも忘れずにチェック ・バスや施設の忘れ物窓口も確認	
☐	 洗濯物を分けた	・衣類は色柄別に分ける ・タオルやスポーツウェアは別にする	
☐	 濡れた物を乾かした	・濡れた衣類やタオルを広げて乾かす ・靴や帽子は風通しの良い場所に置く	
☐	 バッグや靴の汚れを確認した	・泥や砂の汚れを落とす ・必要に応じて拭き取りや洗浄をする	

2 忘れ物・支払いの確認

忘れ物の対応や支払いの整理を行いましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 バス会社や施設へ忘れ物を確認した	・忘れ物が届いていないか確認する ・問い合わせ先を控えておく	
☐	 落とし物の問い合わせをした(必要な場合)	・バス会社や施設へ連絡する ・見つかった場合の受け取り方法を確認	
☐	 利用明細を確認した	・クレジットカードやアプリの明細を確認 ・不明な請求がないか確認する	
☐	 追加料金を確認した	・駐車料金やオプション費用を確認する ・未払いがないか確認する	
☐	 領収書を保管した	・領収書やチケットはファイルに保管 ・必要に応じてデジタル保存も行う	

3 写真・体調の確認

記録の整理と体調のケアを行いましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 写真をバックアップした	・スマホやカメラの写真を保存する ・クラウドや外付けストレージに保存	
☐	 必要な記録を整理した	・メモやチケットを整理する ・行程や費用の記録をまとめる	
☐	 体調を確認した	・体調に変化がないか確認する ・疲れや不調の有無をチェック	
☐	 必要に応じて休息を取った	・十分な睡眠や休息を取る ・無理をせずゆっくり体を休める	
☐	 薬や日用品を補充した	・必要な薬や日用品を確認する ・不足している物を補充する	

4 次回に向けたメモ

次回の旅をより良いものにするために準備しましょう。

チェック	項目	確認ポイント	メモ
☐	 持ち物リストを見直した	・必要だった物・使わなかった物を確認 ・次回に持っていく物を整理する	
☐	 困ったことをメモした	・トラブルや不便だったことを記録する ・改善のヒントとして活用する	
☐	 次回に追加したい物を記録した	・必要そうな物や便利だった物を書く ・次回の準備に役立てる	

 自由メモ

帰宅後のポイント

- ✓ 忘れ物は早めに確認する
時間が経つと見つかりにくくなるので、早めに確認しましょう。



- ✓ 写真や記録はその日のうちに整理すると便利

思い出をきれいに残すためにも、早めの整理を心がけましょう。



- ✓ 体調に変化があるときは無理せず休む

疲れがたまっていることがあります。しっかり休息を取りましょう。



- ✓ 次回のために気づいたことを残す

メモを残しておく、次の旅行や日常にも役立ちます。





旅行の振り返りメモ

楽しかった思い出や気づきを記録して、次の旅行に活かしましょう！



今回の旅行の基本情報

旅行先： _____

旅行期間： _____ 年 _____ 月 _____ 日 () ~ _____ 月 _____ 日 ()

旅行の目的： _____

一緒に行った人： _____

主な交通手段： ☐ バス ☐ 電車 ☐ 車 ☐ 飛行機 ☐ その他 ()

宿泊先： ☐ 日帰り ☐ 宿泊 (泊) / 宿の名前 ()

この旅行の満足度は？

❤️ 総合満足度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

🚌 移動・交通 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

🏠 宿泊・食事 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

📷 観光・体験 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

特に良かったこと： _____

楽しかった思い出ベスト3

1 一番楽しかったこと・心に残ったこと



写真を貼る・
思い出を描く

2 もう一つの楽しかったこと



写真を貼る・
思い出を描く

3 良かった場所・食べ物・体験など



写真を貼る・
思い出を描く

気づき・反省・次に活かしたいこと

🎵 気づき・良かったこと

• _____

• _____

• _____

• _____

💧 反省・うまくいかなかったこと

• _____

• _____

• _____

• _____

💡 次の旅行に活かしたいこと

• _____

• _____

• _____

• _____

👍 持って行って役に立ったもの

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

📦 次の旅行で持って行きたいもの・準備したいこと

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

自由メモ



旅の思い出は、次の旅の宝物に。

また行きたい場所、やってみたいことを見つけて、
次の旅行もっと素敵なものにしましょう！





自由メモ

気づいたこと・思ったこと・やりたいことなど、
自由に書き留めておきましょう。



Memo

Large blank area with horizontal dashed lines for writing a free memo.



楽しい旅の思い出を
たくさん記録して、
次の旅に役立てましょう！



次の旅の計画メモ 

Four checkboxes for planning the next trip:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____