

新幹線・電車旅行チェックリスト

◆ — きっぷ・乗り換え・持ち物・帰りの確認まで — ◆

新幹線や電車での旅行前に確認したい、予約情報・交通系ICカード・
駅での確認・車内で使うもの・現地到着後・帰宅前までを
まとめたチェックリストです。

日帰り旅行にも宿泊旅行にも使えます。





目次



このチェックリストで旅の準備から帰宅後まで、
しっかりサポートします！



このチェックリストの使い方



印刷方法



旅行情報メモ



旅行前の予約・きっぷ確認



交通系ICカード・アプリ・QRコード確認



出発前日・当日朝の確認



服装・荷物・服装確認



駅までの移動・到着時間確認



駅構内・構内確認



改札・ホーム・乗車前確認



車内で使うもの確認



新幹線・特急列車の確認



普通列車・乗り換え確認



ローカル線・観光列車の確認



日帰り電車旅の確認



宿泊列車の確認



現地到着後の確認



帰りの電車・帰宅前確認



旅行後の片付けチェックリスト



自由メモ・次回の旅行メモ



このチェックリストの使い方



このチェックリストは、新幹線や電車を使った旅行を安心して楽しむための準備と確認をサポートします。旅行の流れに合わせて、必要なページを活用してください。



1 旅行の流れに合わせて使う

旅行のタイミングに合わせて、順番にチェックしていくと便利です。



すべてのページを使う必要はありません。

ご自分の旅行スタイルやプランに合わせて、必要なページだけを選んでご活用ください。

2 チェックのポイント

☑ 忘れ物を防ぐ

持ち物やきっぷ、予約内容などを事前にチェックして、忘れ物を防ぎましょう。



☑ 時間に余裕を持つ

移動時間や乗り換え時間を確認して、余裕のあるスケジュールで行動しましょう。



☑ 快適に過ごす

車内で必要なものを準備しておくことで、快適で楽しい時間を過ごせます。



☑ 安心・安全のために

トラブルや体調不良などに備えて、必要な情報や持ち物を確認しておくとう安心です。



3 チェックの仕方

- ☐ 各項目を確認したら、☑に✓や✔を書き込みましょう。
- ☐ 必要なメモは「自由メモ」ページや各ページのメモ欄に書き込みましょう。
- ☐ 旅行の予定が変わったときは、再度チェックして見直しましょう。
- ☐ このチェックリストを活用して、安心して素敵な旅を楽しんでください。



ポイント

事前の準備と確認が、楽しい旅行の第一歩です。

このチェックリストが、あなたの旅の強い味方になりますように。



印刷方法



このチェックリストは、A4サイズでの印刷をおすすめしています。
ご家庭のプリンターで、かんたんに印刷できます。



1 おすすめの印刷設定



用紙サイズ
A4 サイズ
(210×297mm)



印刷の向き
縦向き
(ポートレート)



印刷の形式
片面印刷
(はじめての方におすすめ)



カラー設定
カラー / モノクロ
どちらでも使用できます

2 印刷の手順

1 印刷したい
ページを開く



2 プリンターを
準備する



3 用紙サイズや
設定を確認する



4 プレビューで
内容を確認する



5 印刷する



3 印刷のポイント



必要なページだけ印刷できます
旅行スタイルに合わせて、必要なページだけを選んで印刷しましょう。



チェック欄に書き込みやすい用紙がおすすめ
コピー用紙（普通紙）で十分ですが、書き込みやすい用紙を使うとより便利です。



ファイルにまとめると便利です
印刷後は、クリアファイルやバインダーにまとめると、持ち運びやすくなります。



持ち歩きたいときはコンパクトに
必要なページだけを印刷すれば、カバンの中でもかさばりません。



おすすめの使い方

事前に印刷して準備し、旅行当日はバッグに入れて持ち歩きましょう。
いつでも確認できて、安心して旅行を楽しめます。



旅行情報メモ



旅行に関する大切な情報をまとめておきましょう。
いざというときにすぐ確認できて安心です。



1 旅行の基本情報

旅行の目的	同行者
出発日	人数 大人() 子ども()
帰宅予定日	予約番号・予約名
出発時間	きっぷの種類
出発駅	座席番号／号車 号車() 座席()
到着予定駅	宿泊先（宿泊の場合）

2 緊急連絡先メモ

自分の携帯番号
家族・自宅の連絡先
緊急連絡先（家族・友人など）
宿泊先の連絡先（宿泊の場合）
旅行会社・予約サイト
保険会社・保険証券番号

✓ メモのポイント

- ・スマホの充電が切れたときに備えて、紙に書いておきましょう。
- ・同行者がいる場合は、共有しておくとう安心です。
- ・写真も撮っておくと、さらに安心です。



3 よく使うアプリ・サイトメモ

乗換案内アプリ・サイト
新幹線・特急の予約サイト
宿泊予約サイト（宿泊の場合）
地図アプリ
天気予報アプリ・サイト
その他（メモ）

✓ メモのポイント

- ・オフラインでも使えるアプリを確認しておくとう安心です。
- ・アプリのログイン情報はメモに残しておくとう便利です。



💡 このページの使い方



事前に記入する
旅行の計画が決まった時点で
できるだけ記入しておきましょう。



スマホでも保存する
このページをスマホで撮影して
おくと、いつでも確認できます。



旅行中は常に携帯
万が一のトラブル時に、すぐに
必要な情報を確認できます。



自由メモ

旅行前の 予約・きっぷ確認



旅行前に、すべての予約・きっぷを確認しておきましょう。
当日のトラブルや乗り遅れ防止につながります。



1 交通の予約・きっぷ

- ☐ 新幹線・特急列車の予約内容を確認した
- ☐ 普通列車・乗り換えの時刻を確認した
- ☐ 往復のきっぷ・予約が正しく取れているか確認した
- ☐ 座席の種類（指定席・自由席・グリーン車など）を確認した
- ☐ 席番号・号車・乗車位置を確認した
- ☐ 予約した時間に間に合うスケジュールか確認した
- ☐ 乗り換え時間に余裕があるか確認した
- ☐ 交通機関の遅延・運休情報を確認した
- ☐ 利用する交通会社の公式サイトをチェックした
- ☐ 必要な場合、変更・キャンセル方法を確認した



メモ欄

2 宿泊の予約（宿泊する場合）

- ☐ 宿泊先の予約内容を確認した
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間を確認した
- ☐ 宿泊先の住所・電話番号を確認した
- ☐ キャンセル料の条件を確認した
- ☐ アメニティや設備の有無を確認した
- ☐ 駐車場の有無や料金を確認した（必要な場合）
- ☐ 宿泊先までのアクセス方法を確認した
- ☐ 予約確認メールを保存・印刷した（必要な場合）

確認しておくで安心なこと



◆ チェックイン時間の変更ができるか



◆ 駐車場の場所・料金・予約の有無



◆ 朝食・夕食の有無や時間



◆ 最寄り駅やバス停からのアクセス

3 観光・体験・施設の予約

- ☐ 観光施設やテーマパークのチケットを確認した
- ☐ 体験・アクティビティの予約内容を確認した
- ☐ 利用日・利用時間・集合場所を確認した
- ☐ キャンセル条件や変更方法を確認した
- ☐ 電子チケットやQRコードを保存した
- ☐ チケットの印刷が必要か確認した



メモ欄

4 お金の準備

- ☐ 必要な現金を用意した
- ☐ クレジットカードの利用可能か確認した
- ☐ 交通系ICカード・電子マネーにチャージした
- ☐ 旅行保険の加入内容を確認した（加入している場合）



ポイント

予約情報はスマホにまとめて保存し、紙で印刷しておく、通信トラブルのときも安心です。



交通系ICカード・ アプリ・QRコード確認



スムーズに乗り降りできるよう、ICカード・アプリ・QRコードを
事前に確認しておきましょう。

1 交通系ICカードの確認

- ☐ ICカードを持っているか確認した
- ☐ チャージ残高を確認した（必要に応じてチャージした）
- ☐ 利用できるエリアを確認した
- ☐ 入場・出場に必要なICカードか確認した
- ☐ 記名式ICカードは有効期限内か確認した
- ☐ カードが破損・汚損していないか確認した
- ☐ 複数枚のICカードを持っている場合、どれを使うか確認した
- ☐ 子ども用ICカードが必要な場合、準備した



メモ欄



2 アプリの確認

- ☐ 乗換案内アプリをインストールした
- ☐ アプリの時刻表は最新に更新した
- ☐ オフラインでも使えるか確認した
- ☐ お気に入り登録（駅・路線）を確認した
- ☐ 通知設定（運行情報・遅延情報）を設定した
- ☐ 支払いアプリ（モバイル決済）が使えるか確認した
- ☐ チケット購入アプリのログイン確認をした



✓ チェックのポイント

- ・出発駅と到着駅を入力して、ルート検索を試みましょう。
- ・よく使う区間はお気に入り登録しておくとう便利です。
- ・オフラインマップやデータを事前にダウンロードしておく、通信がなくても安心です。



3 QRコード・電子チケットの確認

- ☐ QRコード付きのチケットを購入した
- ☐ 購入済みのQRコードを表示できるか確認した
- ☐ スクリーンショットや保存方法を確認した
- ☐ インターネット接続が必要か確認した
- ☐ 電池残量が十分か確認した
- ☐ チケットの利用条件・有効期限を確認した
- ☐ 印刷が必要なチケットは印刷した（必要な場合）



💡 チェックのポイント

- ・QRコードはすぐに表示できる場所に保存しておきましょう。
- ・スクリーンショットを1枚保存しておくとう安心です。
- ・複数人分の場合は、人数分のQRコードがあるか確認しましょう。



💡 ポイント

交通系ICカードやアプリ、QRコードを事前に確認しておくと、駅での移動がスムーズになり、余裕を持って旅行を楽しむことができます。



出発前日・当日朝の確認

出発前日と当日朝に確認することで、忘れ物やトラブルを防ぎ、
気持ちよく旅行をスタートしましょう。

1 前日にやることチェック

- ☐ 旅行の持ち物を最終チェックした 
- ☐ きっぷ・チケット・予約内容を再確認した 
- ☐ 交通系ICカードやアプリの残高を確認した 
- ☐ スマホ・モバイルバッテリーを充電した 
- ☐ 宿泊先の予約内容・住所を確認した 
- ☐ 天気予報を確認し、服装を準備した 
- ☐ 翌日の移動ルートや時刻を再確認した 
- ☐ 必要な書類やQRコードを準備した 
- ☐ 貴重品や財布を準備した 
- ☐ 洗面用具・常備薬などを確認した 
- ☐ ゴミ袋・エコバッグなどを準備した 
- ☐ 家の戸締まり・火の元を確認した 
- ☐ アラームをセットした 

メモ

2 当日朝にやることチェック

- ☐ 持ち物を最終確認した 
- ☐ きっぷ・チケット・電子データを確認した 
- ☐ 交通系ICカード・スマホを確認した 
- ☐ スマホ・モバイルバッテリーを確認した 
- ☐ 財布・現金・カードを確認した 
- ☐ メガネ・コンタクト用品を確認した 
- ☐ 常備薬・健康保険証を確認した 
- ☐ 化粧品・身だしなみ用品を確認した 
- ☐ 飲み物・軽食を準備した（必要な場合） 
- ☐ ゴミ・不要なものをまとめた 
- ☐ 家の最終チェックをした 
- ☐ 出発時間と移動時間に余裕を持った 

メモ

3 忘れやすいポイントをもう一度チェック！

- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
|  チケット・きっぷ類 |  スマホ・デジタル系 |  貴重品 |  身だしなみ・健康 |  あると便利なもの |
| ☐ きっぷ・乗車券 | ☐ スマホ | ☐ 財布・現金 | ☐ 常備薬 | ☐ エコバッグ |
| ☐ 特急券・指定席券 | ☐ 充電ケーブル | ☐ クレジットカード | ☐ メガネ・コンタクト | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ クーポン・割引券 | ☐ モバイルバッテリー | ☐ 身分証明書 | ☐ 化粧品・整髪料 | ☐ 折りたたみ傘 |
| ☐ 電子チケット | ☐ ICカード・アプリ | ☐ 保険証・お薬手帳 | ☐ ハンカチ・ティッシュ | ☐ ゴミ袋・ジップ袋 |
| ☐ QRコード保存 | ☐ 各種QRコード | ☐ 鍵（家・車など） | ☐ マスク・除菌グッズ | ☐ ネックピローなど |

4 出発直前の最終チェック（家を出る前に）

- ☐ 電気・ガスの元栓は大丈夫？ 
- ☐ 水道の蛇口は閉めた？ 
- ☐ 窓やドアの施錠はした？ 
- ☐ ゴミ出しは済ませた？ 
- ☐ ペットや家族のことは大丈夫？ 
- ☐ 忘れ物はない？ 

メモ

ワンポイントアドバイス

- ▶ 前日に荷物をまとめて玄関に置いておくと、当日のバタバタを防げます。
- ▶ 乗り遅れ防止のため、出発時間の30分前行動を心がけましょう。
- ▶ 余裕を持ったスケジュールで、心も体もゆとりを持って出発しましょう！



服装・荷物・身だしなみ確認



電車移動で快適に過ごせるように、
服装・荷物・身だしなみを出発前に確認しましょう。



1 服装の確認

- ☐ 歩きやすい服
- ☐ 動きやすい靴
- ☐ 羽織れる上着
- ☐ 気温に合う服
- ☐ 雨の日用の服
- ☐ 冷房対策の上着
- ☐ 長時間座っても楽な服
- ☐ しわになりにくい服



✓ チェックのポイント

- ・電車移動では、
歩きやすさと荷物の軽さが
大切です。



2 荷物の確認

- ☐ リュック
- ☐ ショルダーバッグ
- ☐ キャリーケース
- ☐ サブバッグ
- ☐ エコバッグ
- ☐ お土産用バッグ
- ☐ 貴重品用ポーチ
- ☐ すぐ出すものポーチ



- ・冷房や気温差に備えて、
羽織れる上着があると
安心です。



3 身だしなみの確認

- ☐ ハンカチ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ リップクリーム
- ☐ 日焼け止め
- ☐ ハンドクリーム
- ☐ メイク直し用品
- ☐ ヘアゴム
- ☐ 常備薬
- ☐ 酔い止め



- ・車内や駅ですぐ使うものは、
取り出しやすい場所に
入れておきましょう。



✎ メモ欄

当日の服装メモ： _____

すぐ取り出したいもの： _____



電車移動では、歩きやすさと荷物の軽さが大切です。



駅までの移動・到着時間確認

スムーズに旅をスタートするために、
駅までの移動手段と到着時間を事前に確認しておきましょう。

1 駅までの移動手段を確認

- ☐ 利用する移動手段を決めた（車・電車・バス・タクシー・徒歩など）
- ☐ 出発場所と到着する駅を確認した
- ☐ 出発時刻と所要時間を調べた
- ☐ 乗り換え・乗り継ぎの有無を確認した
- ☐ 交通機関の運行状況を確認した
- ☐ 道路の混雑予想や工事情報を確認した
- ☐ 駐車場を利用する場合、場所と料金を確認した
- ☐ 駐車場の混雑状況や空き情報を確認した
- ☐ 天候による影響（遅延・運休など）を確認した

移動手段別のポイント



車で移動する場合

- ・渋滞予測やルートを事前にチェック
- ・ガソリン残量を確認し、必要に応じて給油を



電車で移動する場合

- ・乗り換え時間に余裕を持つ
- ・遅延や運休情報を出発前と当日に再確認



バスで移動する場合

- ・バスの時刻・乗り場を再確認
- ・渋滞による遅延に注意



徒歩で移動する場合

- ・天気や荷物の量を考えて、時間に余裕を持つ

2 到着時間を確認

- ☐ 駅に到着する予定時刻を確認した
- ☐ きっぷの購入や発券にかかる時間を考慮した
- ☐ 改札を通る時間を考慮した
- ☐ ホームまでの移動時間を確認した
- ☐ 混雑する時間帯を確認した
- ☐ エレベーター・エスカレーターの場所を確認した
- ☐ コインロッカーを利用する場合、空き状況を確認した
- ☐ 忘れ物やトラブルがあった場合の対応時間を考慮した



目安到着時間のポイント

安心して行動するために、駅には
次の時間を目安に到着しましょう。



新幹線・特急列車

出発時刻の 30～45分前



在来線・快速列車

出発時刻の 20～30分前



通勤ラッシュ・連休・繁忙期

いつもより 10～15分早く到着

チェックのポイント

- ・余裕を持った行動が、旅のスタートを快適にします。
- ・交通機関の遅延や渋滞は、出発直前にも再確認しましょう。
- ・時間に余裕を持つことで、忘れ物や焦りを防げます。



出発



駅に到着



改札を通過



快適な旅の始まり！

3 当日の最終チェック

- ☐ 出発時刻と移動ルートを再確認した
- ☐ 交通機関の運行状況を再確認した
- ☐ 持ち物（きっぷ・ICカード・スマホ・財布など）を確認した
- ☐ 家の鍵や戸締まりを確認した
- ☐ 時間に余裕を持って出発した



メモ欄



余裕のある行動が、安心・安全な旅の第一歩です。
楽しい旅行の始まりになりますように！



駅構内・駅設備確認



駅で迷わず移動できるように、
改札やホーム、駅設備を事前に確認しておきましょう。



1 改札・入口の確認

- ☐ 改札口の場所
- ☐ 新幹線改札の場所
- ☐ 在来線改札の場所
- ☐ 利用する入口
- ☐ 待ち合わせ場所
- ☐ 駅構内図を確認した



2 ホーム・移動の確認

- ☐ ホーム番号
- ☐ 乗り換え通路
- ☐ エスカレーターの場所
- ☐ エレベーターの場所
- ☐ 階段の位置
- ☐ 移動時間に余裕をもつ



3 駅設備の確認

- ☐ トイレの場所
- ☐ コインロッカーの場所
- ☐ 売店・コンビニ
- ☐ 案内所の場所
- ☐ 休憩できる場所
- ☐ 充電できる場所



✓ チェックのポイント

- ・大きな駅では、
ホームまでの移動時間も
考えておくとう安心です。



- ・コインロッカーやトイレの
場所を早めに確認すると、
駅であわてにくくなります。



- ・乗り換えがある場合は、
改札とホームの位置を先に
確認しておきましょう。



メモ欄

使う改札： _____
ホーム番号： _____
待ち合わせ場所： _____



駅構内では、改札・ホーム・トイレの位置を先に確認すると安心です。



改札・ホーム・乗車前確認



改札から乗車までの流れを確認して、
スムーズで安心な旅をスタートしましょう。



1 改札での確認

- ☐ きっぷ・ICカード・QRコードを準備した
- ☐ 改札の通り方を確認した（IC専用・有人改札など）
- ☐ ICカードの残高を確認した（必要に応じてチャージ）
- ☐ 複数人の場合、全員分のきっぷやカードを確認した
- ☐ 乗車券・特急券・自由席券を別々に入れた
- ☐ 途中下車の有無や精算方法を確認した
- ☐ 改札の混雑状況を確認した
- ☐ 改札を通過した後の集合場所を決めた
- ☐ 忘れ物がないか最終チェックした

✓ チェックのポイント

- ・改札は出発時刻の15分前までには通過しましょう。
- ・複数の改札がある駅では、ホームまでの行き方を事前に確認しておきましょう。



2 ホームでの確認

- ☐ 乗る列車の番線・ホームを確認した
- ☐ 発車時刻と行き先を再確認した
- ☐ 乗車位置・号車位置を確認した
- ☐ エレベーター・階段・エスカレーターの位置を確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 飲み物や軽食を購入した（必要な場合）
- ☐ ベンチや待合スペースを確認した
- ☐ 天候や気温に応じた対策をした（暑さ・寒さ・雨など）
- ☐ アナウンスや電光掲示板の情報を確認した

💡 ホームでのポイント

- ・ホームは混雑することがあるため、余裕を持って移動しましょう。
- ・黄色い点字ブロックの内側で列車を待ちましょう。
- ・乗り間違え防止のため、行き先と番線を最後にもう一度確認しましょう。

番線	行先	発車時刻	備考
2	東京	10:30	のぞみ123号
3	名古屋	10:32	ひかり501号
2	新大阪	10:35	のぞみ125号



3 乗車前の最終確認

- ☐ 乗る列車と号車・座席番号を再確認した
- ☐ 荷物を持ちやすい状態にした
- ☐ 貴重品やスマホ・チケットを取り出しやすくした
- ☐ 大きな荷物の置き場を確認した
- ☐ 周囲の乗車位置に並ぶ人の流れを確認した
- ☐ 座席や荷物棚の使い方のルールを確認した
- ☐ 扉の開閉や足元に注意した
- ☐ 乗車後の予定（下車駅・乗り換え）を確認した
- ☐ 落とし物をしないよう、身の回りを再確認した

! 乗車前のポイント

- ・列車が到着したら、先に降りる人を優先しましょう。
- ・荷物は通路をふさがないように、前に抱えるか足元に置きましょう。
- ・指定席は座席番号を確認し、自由席は空いている席にスムーズに座りましょう。



👜 あると便利な持ち物

- ☐ 折りたたみエコバッグ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ネックピロー
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ 常備薬・酔い止め
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ハンカチ・ティッシュ



💡 ワンポイントアドバイス

- ✓ 少し早めに行動することで、心にも時間にも余裕が生まれ、旅がもっと快適になります。
- ✓ 焦らず、ゆとりを持って移動し、安全で楽しい旅を楽しみましょう！



車内で使うもの確認



快適に過ごすために、車内で使うアイテムを準備しましょう。
長時間の移動でも、リラックスして楽しく過ごせます。



1 快適に過ごすためのもの



- ☐ ネックピロー・クッション
- ☐ ブランケット・羽織りもの
- ☐ アイマスク
- ☐ 耳栓・ノイズキャンセリングイヤホン
- ☐ マスク
- ☐ 除菌シート・ウェットティッシュ
- ☐ ハンドクリーム・リップクリーム
- ☐ アルコールスプレー・除菌ジェル
- ☐ 携帯スリッパ・靴下の替え
- ☐ 手袋（防寒・乾燥対策）
- ☐ 使い捨てカイロ・冷却シート



快適に過ごすポイント

- ・温度差や乾燥、騒音対策をすると快適度が大きく変わります。
- ・長時間の移動では、体を休めるアイテムがあると安心です。
- ・周りの人に配慮しながら、リラックスして過ごしましょう。



2 飲み物・食べ物

- ☐ 飲み物（ペットボトル・水筒など）
- ☐ 軽食・お菓子（匂いが強いもの）
- ☐ ガム・タブレット・のど飴
- ☐ お茶・コーヒー・粉末スープ
- ☐ ゴミ袋・ジッパー付き袋



飲み物・食べ物のポイント

- ・匂いの強い食べ物や音の出る食べ物は周りの人に配慮しましょう。
- ・こまめな水分補給で、のどや体調を守りましょう。
- ・ゴミは必ず持ち帰るのがマナーです。



3 スマホ・電子機器・充電関係

- ☐ スマホ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電ケーブル・変換プラグ
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ タブレット・電子書籍リーダー
- ☐ デジカメ・予備バッテリー



電子機器のポイント

- ・充電は事前にフル充電しておきましょう。
- ・長時間の利用に備え、モバイルバッテリーは必須です。
- ・音漏れや通話は周囲に配慮しましょう。



4 その他あると便利なもの

- ☐ ボールペン・メモ帳
- ☐ メガネ・コンタクト用品
- ☐ 常備薬・酔い止め薬
- ☐ 折りたたみエコバッグ
- ☐ エチケット袋・ビニール袋
- ☐ 暇つぶしアイテム（本・ゲーム・パズルなど）



その他のポイント

- ・体調管理やエチケット対策グッズがあると安心です。
- ・移動時間も楽しめるアイテムで、旅をもっと充実させましょう。



✓ 最後のチェック

- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 荷物は取り出しやすい場所にまとめましたか？



準備をしっかり整えて、
快適で楽しい旅にしましょう！



新幹線・特急列車の確認

スムーズに乗車するために、きっぷや座席位置、
必要な準備を事前に確認しましょう。
快適で安心な旅の第一歩です。



1 きっぷ・予約内容の確認

- ☐ 乗車する列車名・号数を確認した
- ☐ 乗車日・出発時刻・到着時刻を確認した
- ☐ 乗車区間（出発駅・到着駅）を確認した
- ☐ 座席の種類（指定席・自由席・グリーンなど）を確認した
- ☐ 座席番号・号車・席の位置を確認した
- ☐ きっぷの受け取り方法（窓口・券売機・ネット予約）を確認した
- ☐ 予約内容（人数・区間・日時）が正しいか確認した
- ☐ 領収書・予約番号・決済情報を保管した
- ☐ 乗り遅れた場合の対応方法を確認した



✓ チェックのポイント

- ・出発時刻の15～30分前には駅に到着しましょう。
- ・のりかえがある場合は、のりかえ時間に余裕を持つと安心です。
- ・ネット予約の場合は、きっぷの受け取り方法を事前に確認しておきましょう。
- ・割引きっぷ（早割・往復・回数券など）は条件や変更・払い戻しのルールを確認しましょう。



2 乗車前の準備・持ち物確認

- ☐ きっぷ・ICカード・スマホ（QRコード）を用意した
- ☐ 交通系ICカードに残高があるか確認した
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブルを用意した
- ☐ 飲み物・軽食・お菓子を用意した
- ☐ ゴミ袋・ウェットティッシュを用意した
- ☐ ブランケット・羽織りものを用意した
- ☐ イヤホン・ヘッドホンを用意した
- ☐ 本・雑誌・タブレットなどを用意した
- ☐ エチケット袋・マスク・除菌グッズを用意した
- ☐ トイレに行っておいた



💡 あると便利なアイテム

- ✓ ネックピロー・アイマスク・耳栓
- ✓ 折りたたみバッグ・サブバッグ
- ✓ ペン・メモ帳・メガネ・コンタクト用品
- ✓ のど飴・リップクリーム
- ✓ ストロー・ふた付きボトル など



3 ホームでの確認

- ☐ 乗車するホームの番号・番線を確認した
- ☐ 号車位置・乗車口の場所を確認した
- ☐ ホームの混雑状況を確認した
- ☐ 荷物の置き場所を確保した
- ☐ トイレ・自販機の場所を確認した
- ☐ のりかえがある場合の移動経路を再確認した



! ワンポイントアドバイス

- ・号車位置の目印は、ホームの足元や柱に表示されています。
- ・大きな荷物がある場合は、早めにホームへ上がり、余裕を持って並びましょう。
- ・指定席の場合は、乗車口が混雑する前に並ぶとスムーズです。



4 乗車直前の最終チェック

- ☐ きっぷ・ICカード・スマホを手元に準備した
- ☐ 乗車する号車と座席番号を再確認した
- ☐ 荷物をまとめて忘れ物がないか確認した
- ☐ 周りの人に配慮して整列した
- ☐ ドアが閉まる直前は慌てず、足元に注意した



♥ 快適な旅のために

- ・車内ではマナーを守って、気持ちよく過ごしましょう。
- ・貴重品や荷物はしっかり管理し、置き忘れに注意しましょう。
- ・到着後の乗りかえや予定も確認しておくで安心です。



メモ欄

気づいたことや忘れ物がないかメモしておきましょう。



普通列車・乗り換え確認



スムーズに移動するために、普通列車や乗り換えのポイントを確認しておきましょう。

1 普通列車の確認

- ☐ 利用する路線・列車の時刻を確認した
- ☐ 出発駅・到着駅を再確認した
- ☐ 乗車する番線を確認した
- ☐ 始発・終電時刻を確認した
- ☐ 途中停車駅と所要時間を確認した
- ☐ 運行状況や遅延情報を確認した
- ☐ 車内の設備（トイレ・優先席など）を確認した
- ☐ 帰りの列車時刻も確認した
- ☐ 荷物の置き場所・混雑状況を確認した



✓ チェックのポイント

- 普通列車は本数が少ない場合があるため、時刻をしっかりと確認しましょう。
- 遅延や運休があると乗り換えに影響することがあります。
- ローカル線では、次の列車まで時間が空くことが多いので要注意です。



2 乗り換えの確認

- ☐ 乗り換え駅と乗り換え路線を確認した
- ☐ 乗り換え時間に余裕があるか確認した
- ☐ 乗り換える方法（同じホーム・改札内・改札外）を確認した
- ☐ 乗り換えに必要な移動時間を確認した
- ☐ エレベーター・エスカレーターの場所を確認した
- ☐ 乗り換えに必要な運賃・料金を確認した
- ☐ ICカードが使えるか確認した
- ☐ 乗り換え後の行き先・番線を確認した
- ☐ 乗り換え案内アプリで経路を再確認した



💡 乗り換えのポイント

- 乗り換え時間は、余裕を持って10～20分以上あると安心です。
- 階段やエスカレーターの場所を事前に確認し、スムーズに移動できるようにしましょう。
- 同じホームでの乗り換えでも、列車の位置が変わることがあります。

乗り換えの主なパターン



3 乗り換え時のチェックリスト

- ☐ 降車する駅と乗り換え駅を間違えないよう確認した
- ☐ 乗り換えの順番と経路を確認した
- ☐ 降車後の移動ルートを確認した
- ☐ ホームの反対側への移動方法を確認した
- ☐ 改札を出る必要があるか確認した
- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ スマホの充電・バッテリー残量を確認した
- ☐ 乗り換え後の列車の混雑状況を確認した
- ☐ 不安がある場合は乗務員に確認した



⚠️ 乗り換えで失敗しやすいポイント

- 乗り換えの時間が短すぎる
- 改札の出入りが必要なことに気づかない
- ホームの反対側に降りてしまう
- 最後尾の車両だったため、移動に時間がかかる
- スマホの電池切れで経路が確認できない

💡 ワンポイントアドバイス

初めての駅や大きな駅では、早めに降りて周りの案内表示を確認することで、迷わず移動できます。



4 最後の確認

- ☐ 目的地までの最終経路を再確認した
- ☐ 帰りの乗り換え経路・時刻も確認した
- ☐ 遅延・運休時の代替ルートを確認した
- ☐ 荷物の置き忘れがないか確認した
- ☐ きっぷ・ICカード・スマホを手元に用意した



💖 安心して移動するために

事前の確認が安心と時間のゆとりにつながります。余裕を持って行動し、快適な旅を楽しみましょう！



✓ 最終チェック

- 乗る列車と乗り換え方法は合っていますか？
- 時間に余裕はありますか？
- きっぷやICカード、荷物は準備できていますか？

しっかりと確認して、安全で楽しい旅に出发しましょう！



ローカル線・観光列車の確認



本数が少ないローカル線や特別な観光列車は、事前の確認と余裕を持った行動が大切です。素敵な旅を楽しみましょう！

1 ローカル線の確認

- ☐ 利用する路線・区間を再確認した
- ☐ 本数・運行時刻を確認した
- ☐ 始発・最終列車の時刻を確認した
- ☐ 途中駅での接続・待ち時間を確認した
- ☐ 無人駅・ワンマン運転区間を確認した
- ☐ 切符の購入方法（窓口・券売機・車内精算）を確認した
- ☐ SuicaなどのICカードが使えるか確認した
- ☐ トイレの有無・場所を確認した
- ☐ 飲食物の購入ができる駅を確認した
- ☐ 携帯電話の電波状況を確認した
- ☐ 荷物の置き場所（棚・スペース）を確認した
- ☐ 遅延・運休時の代替手段を確認した
- ☐ 周辺のバス・タクシーの時刻や場所を確認した



ローカル線のポイント

- ・本数が少ないため、1～2本の遅れが行程に大きく影響します。
- ・無人駅では事前に切符を購入しましょう。
- ・駅に売店やトイレがない場合があるので、事前に確認しましょう。
- ・天候や災害による運休が発生しやすい区間があります。



2 観光列車の確認

- ☐ 列車名・運行区間・運行日を再確認した
- ☐ 出発時刻・到着時刻を確認した
- ☐ 座席の種類（指定席・自由席・グリーン車）を確認した
- ☐ 座席番号・号車・乗車位置を確認した
- ☐ きっぷの種類（乗車券＋特急券＋料金券など）を確認した
- ☐ 予約方法・購入方法を確認した
- ☐ 乗り遅れた場合の対応方法を確認した
- ☐ 車内サービス・イベント・食事の有無を確認した
- ☐ プレゼント・記念品の受け取り方法を確認した
- ☐ 車内販売の有無・支払い方法を確認した
- ☐ 写真撮影スポットや見どころを調べた
- ☐ 到着後の観光ルートを確認した



観光列車のポイント

- ・人気の観光列車は早めの予約がおすすめです。
- ・きっぷに「料金券」が必要な列車が多いので要注意。
- ・車内イベントや食事の提供時間を事前にチェック。
- ・沿線の景色や停車駅での観光も楽しみましょう。



3 乗車前・当日の確認

- ☐ 出発駅・乗り場・のりば番号を確認した
- ☐ 改札・券の準備を済ませた
- ☐ トイレは事前に済ませた
- ☐ 飲み物・軽食・ゴミ袋を準備した
- ☐ 防寒・暑さ対策グッズを準備した
- ☐ 充電・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ カメラ・双眼鏡・ガイドブックを準備した
- ☐ 車窓を楽しむ席を確認した
- ☐ 荷物の置き場所を確保した
- ☐ 乗車後の乗り換え・下車駅を再確認した

のりば



乗車前・当日のポイント

- ・時間に余裕を持って行動しましょう。
- ・車窓の景色は天候や進行方向で見え方が変わります。
- ・トンネル区間や山間部は気温が変わることがあります。
- ・乗り換えがある場合は、下車ホーム・のりばをしっかり確認。



4 トラブル時の備え

- ☐ 遅延・運休の情報を確認する手段を準備した
- ☐ 代替ルート・バス・タクシー情報を確認した
- ☐ 宿泊先・連絡先・予約情報をスマホに保存した
- ☐ 現金を少し多めに用意した
- ☐ 緊急連絡先をメモ・保存した



トラブル時のポイント

- ・ローカル線は代替手段が限られるため、早めの判断が重要です。
- ・駅係員がいない場合があるので、事前の情報収集が安心です。
- ・焦らず、安全第一で行動しましょう。



最後のチェック

- ・時刻・きっぷ・乗り場は大丈夫ですか？
- ・荷物は準備できていますか？
- ・心に余裕を持って、素敵な旅を楽しみましょう！



日帰り電車旅の確認

出発前から帰宅まで、安心して楽しむためのチェックリスト

1/2 出発前の準備・当日の出発まで

スムーズな移動と楽しい旅にするために、事前準備と出発当日の確認をしましょう。

忘れ物や時間のロスを防いで、気持ちよく出発しましょう！



1 出発前日までの確認

- ☐ 行き先や目的を再確認した
- ☐ 往復のルート・乗り換えを確認した
- ☐ 時刻表・運行情報を確認した
- ☐ きっぷの種類・割引の有無を確認した
- ☐ きっぷを事前に購入・予約した
- ☐ 座席予約が必要な列車は手配した
- ☐ ICカードの残高を確認・チャージした
- ☐ 天気予報と気温を確認した
- ☐ 観光スポットや食事場所の情報を調べた
- ☐ 荷物の準備をした（持ち物リストで確認）
- ☐ スマホの充電・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 緊急連絡先や宿泊先（必要な場合）を控えた
- ☐ 家族や同居人に行き先と帰宅時間を伝えた



💡 ここがポイント！

- ✓ きっぷは事前購入でスムーズ&お得に！
特急券や指定席は早めの予約がおすすめです。
- ✓ ICカードは多めにチャージを！
残高不足で改札を通れないことを防ぎましょう。
- ✓ 天気や気温に合わせた服装を準備！
寒暖差や雨具の準備も忘れずに。
- ✓ 目的地の営業時間や定休日をチェック！
休館日や時間変更に注意しましょう。



2 当日朝の確認

- ☐ 起床時間と出発時間を確認した
- ☐ 持ち物を最終チェックした
- ☐ きっぷ・ICカード・スマホを用意した
- ☐ 天気と気温を再確認した
- ☐ 服装・靴を確認した
- ☐ 飲み物や軽食を準備した（必要な場合）
- ☐ スマホの充電を確認した
- ☐ 忘れ物がないか再チェックした
- ☐ 家の戸締り・電気・ガスの確認をした
- ☐ ゴミ出しやペットの世話を済ませた（必要な場合）



💡 ここがポイント！

- ✓ 余裕を持った出発時間を！
想定外の渋滞や忘れ物にも対応できます。
- ✓ 持ち物は玄関にまとめておくと安心！
出発直前のバタバタを防げます。
- ✓ 天気や気温の変化に備えた服装を！
重ね着や折りたたみ傘があると安心です。
- ✓ スマホの充電とモバイルバッテリー必携！
地図や時刻表の確認に役立ちます。



3 駅までの移動・到着の確認

- ☐ 駅までの移動手段・時間を確認した
- ☐ 交通機関の時刻や運行状況を確認した
- ☐ 出発時刻に余裕を持って駅に向かった
- ☐ 駅に到着する時間を確認した
- ☐ 駅周辺の駐車場・駐輪場の場所を確認した（必要な場合）
- ☐ エレベーターやエスカレーターの場所を確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 駅構内の案内情報を確認した（電光掲示板など）



💡 ここがポイント！

- ✓ 駅までは余裕を持って移動を！
遅延や混雑に備えましょう。
- ✓ 乗り換えがある場合は、乗換時間を確認！
余裕を持って10分以上が安心です。
- ✓ 電光掲示板で最新の運行情報を確認！
遅延やのりば変更に注意しましょう。
- ✓ トイレは早めに済ませておくと安心！
特に発車直前は混雑します。



♥ 忘れ物がないか、最後にもう一度チェック！

計画的な準備で、素敵な日帰り電車旅を楽しみましょう！



日帰り電車旅の確認

出発から帰宅まで、安心して楽しむためのチェックリスト

2/2 現地での過ごし方・帰宅まで

4 現地での過ごし方の確認

- ☐ 到着後の行き先を確認した
- ☐ 観光スポットの場所を確認した
- ☐ 営業時間を確認した
- ☐ 入場料や予約を確認した
- ☐ 食事場所を調べた
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 休憩できる場所を確認した
- ☐ 写真スポットを確認した
- ☐ お土産の予定を立てた
- ☐ 現地の移動手段を確認した
- ☐ 気温に合わせて服装を調整した
- ☐ こまめに水分補給をした



ここがポイント！

- 人気スポットや食事処は早めの行動が安心
- 無理のない予定で休憩を入れる
- 帰りの時刻を忘れずに確認する



5 帰りの移動・乗車前の確認

- ☐ 帰りの列車と時刻を再確認した
- ☐ 乗り換え駅を確認した
- ☐ きっぷやICカードを確認した
- ☐ のりばを確認した
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 飲み物を用意した
- ☐ 荷物や忘れ物を確認した
- ☐ スマホの充電を確認した
- ☐ お土産の置き場所を確認した
- ☐ 混雑する時間帯を避ける工夫をした



ここがポイント！

- 帰りの列車は1本早めも確認すると安心
- 乗り換え時間は余裕を持つ
- 荷物やお土産を持ち忘れない



6 帰宅後の確認

- ☐ 最寄り駅から自宅までの移動を確認した
- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ お土産や買い物を整理した
- ☐ レシートや切符を整理した
- ☐ 写真を保存した
- ☐ 次の旅行に活かすメモを残した



ここがポイント！

- 帰宅後に整理して、旅の余韻を楽しもう
- 写真は早めに保存しておくで安心
- 次の旅行に活かして、もっと楽しもう！



♥ 日帰り電車旅をもっと快適にするコツ

- 事前準備をして、当日は身軽に
- 余裕のある予定で、ゆったり楽しむ
- 休憩と水分補給を忘れない



✓ 最後のチェック！

- ☐ きっぷ・ICカード・スマホはありますか？
- ☐ 荷物に忘れ物はありませんか？
- ☐ 帰りの時間を確認しましたか？
- ☐ 楽しい1日を過ごせましたか？





宿泊列車の確認

～ 安心・快適な夜行列車・寝台列車の旅のために ～
出発前から乗車前までのポイントをしっかり確認して、
特別な時間をゆったりと楽しみましょう！



1 予約・チケットの確認

- ☐ 乗車する列車名・便・出発日・出発時刻を確認した
- ☐ 出発駅・到着駅・停車駅・走行ルートを確認した
- ☐ 部屋タイプ・席種（個室・寝台・カプセルなど）を確認した
- ☐ 人数・利用者が正しいか確認した
- ☐ 予約内容（区間・日程・料金・オプション）を確認した
- ☐ 変更・キャンセルの条件・期限を確認した
- ☐ きっぷの受け取り方法・受け取り期限を確認した
- ☐ 領収書・予約番号・確認メールを保存した
- ☐ 特別な食事やアメニティの予約をした（必要な場合）
- ☐ 同行者との待ち合わせや合流時間を確認した
- ☐



ここがポイント！

- ✓ 人気の宿泊列車は早めの予約が安心！
- ✓ 個室・寝台の部屋タイプや設備を事前にチェック！
- ✓ 特別な食事や記念日サービスは早めに予約！
- ✓ 予約内容の変更・キャンセル規定も必ず確認！



2 出発前の準備・持ち物の確認

- ☐ 乗車券・特急券・寝台券などを準備した
- ☐ 身分証明書・学生証・各種割引証を準備した
- ☐ 現金・クレジットカード・交通系ICカードを用意した
- ☐ 荷物は最小限にまとめた（収納スペースを確認）
- ☐ 大きな荷物の置き場所やサイズ制限を確認した
- ☐ 着替え・洗面用具・スキンケア用品を準備した
- ☐ 歯ブラシ・タオル・ヘアブラシなどを準備した
- ☐ 常備薬・酔い止め薬・目薬などを準備した
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブルを準備した
- ☐ イヤホン・本・アイマスク・耳栓を準備した
- ☐ ペットボトル飲料・軽食・おやつを用意した
- ☐ ゴミ袋・ウェットティッシュ・除菌グッズを準備した



ここがポイント！

- ✓ 荷物はコンパクトにまとめて移動をスムーズに！
- ✓ 車内で使うものはすぐ取り出せる場所に！
- ✓ 夜は意外と乾燥します。保湿ケアも忘れずに！
- ✓ ゴミは持ち帰りが基本！ゴミ袋があると便利！



3 駅までの移動・到着の確認

- ☐ 出発駅までの移動手段・時間を確認した
- ☐ 交通機関の時刻・運行状況を確認した
- ☐ 駅までのアクセス・ルートを確認した
- ☐ 出発駅に到着する時間を確認した（余裕を持った時間）
- ☐ みどりの窓口・券売機の場所を確認した
- ☐ コインロッカーや荷物預かり所の場所を確認した
- ☐ 駅周辺の食事・買い物スポットを確認した



ここがポイント！

- ✓ 出発の30分～1時間前までに到着が安心！
- ✓ 駅での買い物や食事は時間に余裕をもって！
- ✓ 荷物が多い場合はコインロッカーを活用！



4 駅構内・乗車前の確認

- ☐ 発車番線・乗車位置・ホームまでの経路を確認した
- ☐ 改札・乗り場・エレベーターの場所を確認した
- ☐ 乗車する列車の編成・自分の部屋の位置を確認した
- ☐ 洗面所・自動販売機・喫煙所の場所を確認した（必要な場合）
- ☐ 乗車前にトイレを済ませた
- ☐ 車内に持ち込む荷物・貴重品を整理した
- ☐ 乗車後の行動をイメージしておいた



ここがポイント！

- ✓ 乗車位置や荷物置き場は事前にチェック！
- ✓ 乗車前にトイレを済ませておくで安心！
- ✓ ホームでは安全のため黄色い線の内側で待機！
- ✓ 乗車後は落ち着いて自分の部屋へ！



メモ

特別な時間が
素敵な思い出になりますように♪





宿泊列車の確認

～快適なひとときを過ごして、最高の旅の思い出に～

チェックリスト後半です。乗車中の過ごし方や
到着後・帰宅まで、最後まで安心して楽しみましょう！



5 車内で快適に過ごすための確認

- ☐ 車内設備を確認した（洗面所・シャワー・トイレの場所など）
- ☐ ベッドメイクの時間やサービス内容を確認した
- ☐ 照明・空調の調整方法を確認した
- ☐ 車内アナウンスや消灯時間を確認した
- ☐ 就寝前の準備をした（歯みがき・着替えなど）
- ☐ リラックスグッズを用意した（アイマスク・耳栓・ネックピローなど）
- ☐ 寝具やアメニティを確認した（シーツ・枕・タオルなど）
- ☐ 貴重品や荷物の置き場所を決めた（セキュリティ対策）
- ☐ 携帯電話・機器の充電や電源の確保をした
- ☐ 緊急時の連絡方法や非常ボタンの場所を確認した
- ☐ 車窓や車内イベントを楽しむ時間を計画した



💡 ここがポイント！

- ✓ 消灯時間を逆算して行動すると、ゆっくり休めます。
- ✓ アイマスク・耳栓があると、睡眠の質がぐっとアップ！
- ✓ 貴重品は身につけるか、施錠できる場所に。
- ✓ シャワーは混み合う時間帯があるので早めの利用がおすすめ。
- ✓ 車窓の景色や車内イベントも旅の楽しみのひとつ！



6 到着前の確認

- ☐ 到着時刻と停車駅を再確認した
- ☐ 到着後の移動手段を確認した（在来線・バス・タクシーなど）
- ☐ 降車ホームや出口の場所を確認した
- ☐ 荷物の忘れ物がないか確認した
- ☐ 車内アナウンスや到着案内を聞き逃さないようにした
- ☐ 到着後の観光ルートや交通を最終確認した
- ☐ 朝食やチェックアウトサービスの時間を確認した
- ☐ 天気や気温を再度確認し、服装を調整した
- ☐ 必要に応じてメイクや身だしなみを整えた



💡 ここがポイント！

- ✓ 到着後は混雑することもあるので、荷物はすぐにまとめておきましょう。
- ✓ 降車ホームや出口を事前に確認しておくでスムーズ！
- ✓ 朝の身だしなみや服装の調整で、旅先を気持ちよくスタート！
- ✓ 朝食サービスがある場合は時間を忘れずに。



7 下車後の行動チェック

- ☐ 改札や出口までのルートを確認した
- ☐ 交通機関の乗り換え・時刻を再確認した
- ☐ 宿泊先や観光地までのルートを確認した
- ☐ 荷物をコインロッカーや宿に預けた（必要な場合）
- ☐ 観光や体験の予約時間を再確認した
- ☐ 地図アプリやガイドブックを準備した
- ☐ 緊急連絡先をメモした
- ☐ 現地の天気や気温を再度チェックした
- ☐ 現地での注意事項やマナーを確認した



💡 ここがポイント！

- ✓ 観光や体験の予約時間に遅れないよう余裕を持って行動！
- ✓ 荷物を預けると身軽に観光を楽しめます。
- ✓ 地図アプリはオフラインでも使えるようにしておくで安心！
- ✓ 現地のルールやマナーを事前に確認しておくで安心です。



8 帰宅までの確認

- ☐ 帰りの交通手段や切符を確認した
- ☐ お土産や購入品の管理をした（余裕を持って購入）
- ☐ 忘れ物がないか最終チェックした
- ☐ 荷物の量や重さを確認し、持ち運びやすくした
- ☐ 帰宅後の予定（片付け・洗濯など）を確認した
- ☐ 家族や同居人への帰宅時間を連絡した
- ☐ 写真や思い出を整理する時間を確保した
- ☐ 今後の旅に役立つメモを残した



💡 ここがポイント！

- ✓ 帰りの切符や交通手段は早めに確認しておくで安心！
- ✓ お土産や荷物は余裕を持って購入しましょう。
- ✓ 忘れ物チェックをして、気持ちよく旅を締めくくりましょう。
- ✓ 思い出を振り返り、次の旅の計画を立てるのも楽しみのひとつ！



✎ 自由メモ

最後にもう一度チェック！



- ☒ 切符・予約内容はOK？
- ☒ 荷物は準備できている？
- ☒ 移動ルートや予定は確認できた？
- ☒ 楽しむ気持ちは準備できている？

素敵な
宿泊列車の旅を
楽しんでください！





現地到着後の確認

～スムーズに旅をスタートさせるために～

到着後にやることをチェックして、安心して旅行を楽しみましょう！
落ち着いて行動することで、時間のロスやトラブルを防げます。



1 到着後すぐの確認

- ☐ 改札を出た後に、行き先や集合場所を再確認した
- ☐ スマホの電波・Wi-Fi環境を確認した
- ☐ 家族や同伴者と合流・連絡をとった
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 荷物の破損や紛失がないか確認した
- ☐ 交通手段（電車・バス・タクシー等）の場所を確認した
- ☐ 目的地までのルート・所要時間を確認した
- ☐ 現地の天気・気温を確認した
- ☐ 予約確認（ホテル・観光・食事など）をした
- ☐ チケットやクーポンなどをすぐ使えるよう準備した
- ☐ お金やICカードの残高を確認した
- ☐ 緊急連絡先や現地の連絡先を確認した



💡 ここがポイント！

- ✓ 到着直後は、まず「安心」と「情報確認」を！
- ✓ トイレや荷物チェックで、気持ちもスッキリ。
- ✓ スマホの充電・通信環境も忘れずに！
- ✓ 迷った時のために、紙の地図や時刻表も役立ちます。



2 移動・交通手段の確認

- ☐ 次の目的地や宿泊先までの行き方を確認した
- ☐ 電車・バスの時刻やのりばを確認した
- ☐ 乗り換えがある場合は時間に余裕をもった
- ☐ タクシー乗り場や配車アプリを確認した
- ☐ レンタカーの場合は、車の状態をチェックした
- ☐ 駐車場の場所や料金を確認した（車利用の場合）
- ☐ 交通系ICカードや切符の準備をした
- ☐ 荷物の預け先（コインロッカー・ホテルなど）を確認した
- ☐ バス・電車・タクシーの運行状況を確認した



💡 ここがポイント！

- ✓ 乗り換えや移動時間は余裕を持つのが安心！
- ✓ 荷物が多いときは、預けて身軽に行動しましょう。
- ✓ 交通手段の遅延や運休情報もこまめにチェック！



3 宿泊先に向かう場合の確認

- ☐ ホテル・宿の場所とチェックイン時間を再確認した
- ☐ チェックインに必要なものを準備した（身分証・予約確認など）
- ☐ 荷物を預けられるか・早めのチェックインができるか確認した
- ☐ 周辺のコンビニ・スーパーの場所を調べた
- ☐ Wi-Fi環境やアメニティなど、設備を確認した
- ☐ ホテルまでの移動手段と所要時間を確認した
- ☐ 館内設備（大浴場・レストランなど）の場所を確認した



💡 ここがポイント！

- ✓ 早めにホテルに着くと、休憩や観光の計画が立てやすい！
- ✓ 周辺情報をチェックして、スムーズに行動をスタート！



4 観光・アクティビティを始める前の確認

- ☐ 観光スポットの営業時間・定休日を再確認した
- ☐ 入場券・チケットは事前購入 or 当日購入を確認した
- ☐ 集合時間・ツアーの待ち合わせ場所を確認した
- ☐ 持ち物の準備（飲み物・日焼け対策・雨具など）をした
- ☐ 歩きやすい靴を履いているか確認した
- ☐ 体調・水分・休憩の計画を立てた
- ☐ おすすめのグルメや休憩スポットを調べた
- ☐ 写真スポットやルートの確認をした



💡 ここがポイント！

- ✓ 観光前にしっかり準備すると、旅の満足度がアップ！
- ✓ 体調管理と休憩も、楽しい旅の大切なポイントです。
- ✓ 混雑状況や予約の有無も、こまめにチェックしましょう！



最後にもう一度チェック！

貴重品は身につけていますか？

- ☐ チケット・予約内容はすぐ使える状態になっていますか？
- ☐ これからの予定と時間をもう一度確認しましたか？
- ☐ 気持ちにゆとりを持って、素敵な旅を楽しみましょう！

もし困ったときは、最寄りの
観光案内所やスタッフに
気軽に相談しましょう！





帰りの電車・帰宅前確認

～最後まで気を抜かず、安心して帰宅するために～

楽しかった旅も、帰りの行動までが旅の一部。

チェックをして、忘れ物やトラブルを防ぎ、気持ちよく帰りましょう！



1 帰りの電車に乗る前の確認

- ☐ 帰りの列車の時間・番線を再確認した
- ☐ 乗り換えがある場合は接続時間に余裕がある
- ☐ 特急券・指定席券・乗車券を準備した
- ☐ 切符やICカードの残高を確認した
- ☐ 荷物をすべて持っているか最終チェックした
- ☐ 忘れ物がないか座席や周辺を確認した
- ☐ ゴミは持ち帰る or ゴミ箱に捨てた
- ☐ 駅の売店やお土産の買い忘れがないか確認した
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 乗り換えルートやホームの場所を確認した
- ☐ 遅延や運休などの最新情報を確認した



💡 ここがポイント！

- ✓ 出発の10～15分前にはホームに到着すると安心！
- ✓ 乗り換え時間は最低10分以上を目安に。
- ✓ 荷物は座席の上や足元も再確認！
- ✓ 紙の切符はポケットやカパンの奥に入れたままに注意。
- ✓ 駅のアナウンスや掲示板をこまめにチェック！



2 帰りの電車・車内での確認

- ☐ 座席や荷物棚のスペースを確認した
- ☐ 荷物は足元や棚にしっかり収納した
- ☐ 貴重品は身につけているか確認した
- ☐ 飲み物や軽食の準備をした（必要な場合）
- ☐ スマホの充電やモバイルバッテリーを確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 窓のブラインドや荷物で周囲に迷惑をかけていないか確認した
- ☐ 降りる駅と下車時刻を再確認した
- ☐ 乗り換えがある場合は次の行き先を準備した
- ☐ 忘れ物をしないよう、降りる準備をした



💡 ここがポイント！

- ✓ 荷物はまとめておくと降りる時にスムーズ！
- ✓ 貴重品・スマホは常に身につけて安心。
- ✓ トイレは早めに済ませておくと安心です。
- ✓ 次の乗り換え情報や時刻をスマホや紙で確認しておきましょう。
- ✓ 車内では周りへの配慮を忘れず、快適に過ごしましょう。



3 最寄り駅に到着後の確認

- ☐ 改札の出口や乗り換えルートを確認した
- ☐ 荷物をすべて持っているか確認した
- ☐ 家までの移動手段や道順を確認した
- ☐ ICカードの残高や交通手段を確認した
- ☐ タクシーやバスの時刻・乗り場を確認した
- ☐ 忘れ物がないか再度チェックした
- ☐ 車を利用する場合は駐車場の場所を確認した
- ☐ 天気や体調に合わせて服装を調整した



💡 ここがポイント！

- ✓ 「自宅までの移動」を忘れずに確認！
- ✓ 荷物の持ち忘れは改札を出る前に再チェック。
- ✓ バスやタクシーは混雑する時間帯もあるので余裕を持って行動しましょう。
- ✓ 無事に帰宅できるまでが、旅のゴールです！



4 帰宅前の最終チェック

- ☐ 家に入る前に持ち物をすべて確認した
- ☐ 忘れ物や荷物の置き忘れがないか確認した
- ☐ お土産や買い物した物を整理した
- ☐ 次の予定や仕事の準備を確認した
- ☐ 旅行中の写真や思い出をバックアップした
- ☐ 体調を整え、しっかり休む準備をした



💡 ここがポイント！

- ✓ 家に入る前に持ち物チェックで、うっかりを防止！
- ✓ 写真やデータのバックアップを忘れずに。
- ✓ 旅行の思い出をメモや日記に残すのもおすすめ！
- ✓ しっかり休んで、旅の疲れをリセットしましょう。



✓ おつかれさまでした！楽しい旅の思い出を大切に♪

最後までチェックして、安心・安全な旅を締めくくりましょう！



旅行後の片付けチェックリスト

楽しかった旅を気持ちよく締めくくするために♪

帰宅後の片付けを後回しにすると、疲れがたまったり忘れ物やトラブルの原因になることも。チェックをしながら、スムーズに片付けましょう！



1 荷物の片付け・整理

- ☐ 荷物をすべて出して、忘れ物がないか確認した
- ☐ 衣類やタオルを洗濯した
- ☐ 乾きにくい衣類や靴はしっかり乾燥させた
- ☐ スーツケースやバッグの中を掃除した
- ☐ 圧縮袋や収納ポーチを元に戻した
- ☐ お土産や購入品を整理・保管した
- ☐ ゴミや不要なものを処分した



ここがポイント！

- ✓ 洗濯は早めにとシワやニオイを防げます。
- ✓ 靴やバッグは汚れを落として次の旅に備えましょう。
- ✓ お土産や買い物は、すぐに整理すると保管場所に困りません。



2 貴重品・忘れ物の確認

- ☐ 財布の中身を確認し、レシートや不要なものを整理した
- ☐ クレジットカードやICカードの利用履歴を確認した
- ☐ 忘れ物がないか、持ち物リストと照らし合わせた
- ☐ 宿や交通機関に忘れ物がないか確認した
- ☐ レンタル品や充電器などを返却した



ここがポイント！

- ✓ 忘れ物は早めに連絡すると見つかりやすくなります。
- ✓ ICカードの残高や切符の払い戻しも忘れずに。
- ✓ レンタル品は期限内に返却しましょう。



3 デジタル機器の整理

- ☐ スマホやカメラの写真・動画をバックアップした
- ☐ 不要な写真や動画を削除・整理した
- ☐ モバイルバッテリーや充電器を充電した
- ☐ スマホやアプリの設定を元に戻した
- ☐ クーポンやチケットを期限内に確認した



ここがポイント！

- ✓ バックアップは旅の思い出を守る大切な作業です。
- ✓ スマホの容量を整理すると次の旅が快適に！
- ✓ クーポンやチケットは期限切れに注意しましょう。



4 体調・心のケア

- ☐ 体調をチェックし、疲れをしっかり取った
- ☐ 十分な睡眠と水分補給を行った
- ☐ 食生活を整え、体事リセットした
- ☐ 旅の思い出を振り返って記録した
- ☐ 次の旅行の計画や行きたい場所をメモした



ここがポイント！

- ✓ 旅の疲れは早めにリセットして、健康を守りましょう。
- ✓ 思い出を記録すると、次の旅の計画も楽しくなります。
- ✓ 行きたい場所や気づきをメモしておくとう便利！



5 家のチェック・リセット

- ☐ 郵便物や宅配の確認をした
- ☐ 冷蔵庫の中を確認し、必要なものを買い足した
- ☐ 洗濯や掃除など、家事を整えた
- ☐ 植物やペットの状態を確認した
- ☐ ご近所や家族へのお土産・おすそ分けをした



ここがポイント！

- ✓ 家のリセットも旅の締めくくりの大切なステップ。
- ✓ 植物やペットは長時間留守で弱っている場合があります。
- ✓ お土産は早めや渡すと喜ばれます♪



6 次の旅行につなげよう！

- ✓ 使って便利だったもの・いらなかったものを整理する
- ✓ 行ってよかった場所やお店をまとめる
- ✓ 持ち物リストや旅の記録を見直して改善する
- ✓ 次に行きたい場所やテーマを考える



ひとことメモ

おつかれさまでした！
素敵な旅の思い出を
いつまでも大切に♪





A decorative illustration featuring a spiral-bound notebook with a pen resting on it. A pink heart is drawn in the upper right, and a blue star is in the lower left. A green leafy branch is at the bottom right.



次回の旅行メモ



☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____



☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____



☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____



	✓	—
☐		
☐		
☐		
☐		



☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____



次の旅も、素敵な出会いや発見がありますように！

