

● 無料PDF配布用・旅の準備室

ミドル世代の 海外旅行準備手帖

50代夫婦が実際に準備するときに使える、
旅の不安をひとつずつ
減らすための判断メモ。

航空券、ホテル、通信、持ち物、現地移動、体調管理。
情報が多すぎて決められないときに、「自分たちの旅では何を確認すれば安心か」を整理するための手帖です。

予約前

出発1か月前

出発1週間前

前日確認

夫婦の旅手帖 **みのん**

海外旅行を、自分の力で楽しみたいミドル・シニア世代へ

旅

この手帖で大切にしたいこと

旅行の正解を決めるのではなく、自分たちが安心して選ぶための材料を持つ。

買うものを決めるためではない

この手帖は、おすすめ商品を選ぶためのリストではありません。航空券、ホテル、通信、持ち物を選ぶ前に、自分たちが何を不安に感じているかを見える形にします。

旅の優先順位を整える

観光を詰め込むのか、ホテルで休む時間を残すのか。価格を優先するのか、移動の安心感を優先するのか。夫婦で確認するための土台にします。

体力と安心を守る

50代以降の旅は、若い頃と同じ組み方でなくて大丈夫。乗り継ぎ、歩く距離、夜の移動、休憩時間を見直すだけで旅の満足度は変わります。

不安を言葉にする

「なんとなく心配」をそのままにせず、ホテル、通信、現地移動、持ち物など項目ごとに分けて確認します。不安は小さく分けると動きやすくなります。

使い方の目安：全部を完璧に埋める必要はありません。まずは気になるページから確認し、夫婦や同行者と「ここだけは大事にしたい」を話すきっかけにしてください。

準備は4つの時期に分ける

海外旅行の準備は、思いついた順に進めると抜け漏れが出やすくなります。時期ごとに見る項目を分けると、焦りにくくなります。

予約前

旅の目的と無理のない日程を決める

旅先、優先順位、航空券とホテルの相場、到着時間、移動の負担を確認します。

1か月前

予約内容と現地で使うものを整える

航空券、ホテル、通信、配車アプリ、旅行保険、持ち物の不足を確認します。

1週間前

天気・服装・予約メールを再確認する

現地の天気、服装、空港までの移動、ホテル住所、予約番号、常備薬を見直します。

前日

当日あわてないための最終確認

パスポート、財布、スマホ、充電器、予約情報、空港までの時間を確認して早めに休みます。

今回の旅で、出発前に一番不安なこと

旅の目的を先に決める

航空券やホテルを探す前に、「今回の旅で一番大切にしたいこと」を言葉にしておく、迷ったときに戻る基準になります。

楽しみたいこと

観光、イベント、食事、買い物、ホテル時間。今回いちばん楽しみにしていることをひとつ決めます。

削ってもいいこと

全部を叶えようとすると疲れます。優先度が低い予定を先に決めておくと、余白を作りやすくなります。

守りたい安心

夜の移動を減らす、乗り継ぎを楽しむ、ホテルに戻る時間を残すなど、安心の基準を決めます。

今回の旅の優先順位

一番楽しみにしていること

無理をしないために減らすこと

- 到着日と帰国日前後に余白を作った
- 夫婦・同行者の体力差を考えた
- 予定を詰め込みすぎているか確認した
- 「これだけは楽しみたい」が決まっている

日程は「体力の残し方」で見る

旅行日程は、行きたい場所を並べるだけではなく、体力をどこで使い、どこで休むかを考えると現実的になります。

確認すること	見たいポイント	自分たちの判断
到着日	長距離移動後に予定を入れすぎていないか	
観光日	歩く距離、休憩できる場所、ホテルへ戻る時間	
移動日	空港・駅までの時間、荷物を持って歩く距離	
帰国日前日	荷造り、移動、睡眠時間を残せるか	

判断のコツ：予定を減らすことは、旅を諦めることではありません。大切な予定を楽しむために、体力を残す選択です。

無理が出そうな日

航空券は価格だけで決めない

航空券は旅全体の疲れ方に影響します。価格だけでなく、到着時間、乗り継ぎ、復路の出発時間も確認します。

予約前に見ること

- 直行便と乗継便の差
- 到着時間が遅すぎないか
- 乗り継ぎ時間に余裕があるか
- 復路の出発時間が早すぎないか

予約後に見ること

- 氏名のローマ字表記
- 座席指定の有無
- 預け荷物の条件
- 航空会社アプリと予約番号

航空券メモ

航空会社・便名

不安な点

到着時間

復路の注意点

ホテルは「戻りやすさ」で選ぶ

ホテルは、泊まる場所であると同時に、旅の安心基地です。価格や写真だけでなく、移動、夜の帰り方、キャンセル条件まで確認します。

予約前チェック

- ホテル名と住所を確認した
- 周辺の治安・口コミを確認した
- 夜に帰るルートを確認した
- 最寄り駅や配車アプリの使いやすさを見た
- キャンセル期限と返金不可条件を確認した

ホテル選びの判断軸

「安いから」だけで決めず、疲れたときに戻りやすいか、夜の移動が不安ではないか、現地払い料金が想定外に増えないかを見ます。

ミドル世代の旅では、ホテルで休む時間も旅の一部です。

このホテルを選ぶ理由

スマホと通信は出発前に整える

現地でスマホが使えるかどうかは、旅の安心感に直結します。地図、配車、ホテル予約、翻訳、家族との連絡を出発前に確認します。

通信方法

- eSIM、Wi-Fi、海外ローミングのどれを使うか決めた
- スマホがeSIM対応か確認した
- 現地で切り替える手順を確認した

使うアプリ

- Googleマップ
- 翻訳アプリ
- 航空会社アプリ
- 配車アプリ

出発前に、ホテル住所、空港、行きたい場所をスマホで見られる状態にしておくと、現地での焦りがかなり減ります。

通信メモ

使う通信方法

不安な設定

お金は「支払い場面」で考える

旅先でのお金の不安は、総額だけでなく「どの場面で何を使うか」を整理すると減らせます。

場面	確認すること	メモ
ホテル	デポジット、現地払い料金、税金、リゾートフィー	
移動	交通系カード、配車アプリ、現金が必要な場面	
食事	チップ、カード決済、予算の上限	
予備費	予定外の移動、体調不良、通信トラブル	

- クレジットカードを複数枚用意した
- カードの暗証番号を確認した
- 旅行保険の補償内容を確認した
- 予算の上限と予備費を決めた

持ち物は「現地で困る順」に確認する

荷物を増やすためのリストではなく、現地で困ると大きいものから確認します。特に薬、充電、寒暖差、歩きやすさは早めに見ます。

必須

- パスポート
- 航空券情報
- ホテル予約情報
- クレジットカード
- スマートフォン

安心

- 常備薬
- モバイルバッテリー
- 充電器
- 変換プラグ
- パスポートのコピー

体力を守る

- 歩きやすい靴
- 羽織もの
- 冷え対策
- 軽食
- 休憩時間の確保

ミドル・シニア世代向けの視点：普段飲んでいる薬は日数分ぴったりではなく、少し余裕を持つと安心です。長時間移動で使うものは、預け荷物ではなく手元に置きます。

出発前の最後の見直し

出発1週間前

- パスポートの期限を確認した
- 航空券とホテル予約を再確認した
- 現地の天気を確認した
- 通信手段を最終確認した
- 家族や緊急連絡先に旅程を共有した

出発前日

- パスポートを入れた
- 財布・カードを入れた
- スマホとモバイルバッテリーを充電した
- ホテル住所を確認した
- 早めに寝る

最後に確認したいこと

- この旅は、無理なく楽しめそうですか？
- 体調が悪いときに予定を減らせますか？
- ホテルへ戻る手段がありますか？
- 「これだけは楽しみたい」が決まっていますか？

準備で不安を減らしたら、あとは現地での時間を大切に楽しむ。

詳しい解説はブログで読めます

この手帖は、ブログ記事の内容を「実際に準備するときに使える形」に整理した無料PDFです。

もっと詳しい考え方や実体験は、ブログの各記事でまとめています。旅先や目的に合わせて、必要な記事から読んでみてください。

海外旅行準備

海外旅行の準備チェックリスト、通信、持ち物、予約前の不安を減らす考え方。

海外ホテル予約

公式サイトと予約サイト、キャンセルポリシー、現地払い、ホテル選びで確認したいこと。

MLB観戦旅行

航空券、ホテル、チケット、Ballparkアプリ、通信、持ち物、当日の流れ。

ホノルルマラソン

持ち物、費用、ホテル、雨の日対策、初心者ランナー目線の準備。

夫婦の旅手帖 *みのん*が、
実際の旅行経験をもとに作成した無料チェックリストです。

ご自身やご家族での旅行準備に、自由にご活用ください。

内容の無断転載、販売、改変しての再配布はご遠慮ください。

ブログやSNSでご紹介いただく場合は、「夫婦の旅手帖」の名前やブログへのリンクを添えていただくと励みになります。

旅の準備が、少しでも楽しく、安心できるものになりますように。