

## ✈️ 乳児期の双子と一緒に飛行機に乗ろう ✈️

乳児期の双子を連れて自由に移動したい！でも飛行機に乗るのは何かと不安…。

沢山の多胎育児経験者の声から、【🚩ポイント ✓確認・相談すること ⚠️注意すること】をまとめました。双子パパママの旅のお供になりますように。

※多胎サークルやお困りの方へ共有してお使いください。転載される際は、NPO 法人つなげるがまとめたことを明記してください。

### ■ 予約するとき ■

まずは航空会社に電話で相談しよう！

🚩ポイント ✓確認・相談すること ⚠️注意すること

<input type="checkbox"/> フライトを選ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 お昼寝時間、夜間など子どもの寝る時間に合わせる。</li> <li>🚩 空席の多い時間帯を選ぶ。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 座席を選ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 最後列や後方がおススメ。おむつ台付トイレが近い、乗務員席が近くて頼りやすい、泣いた時に避難できるキッチンスペースが近い、空席が多い！</li> <li>🚩 既に幼児同伴で予約されている座席（幼児マーク付）の周辺を選ぶ（JAL）。同じ境遇の人が近くにいると心強い！</li> <li>✓ 大人2人+バシネット or チャイルドシートの場合は通路を挟む or 前後2組に分かれる可能性が高い。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> バシネット or チャイルドシートをレンタルする？	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ どのようなタイプか。2台借りられるか。</li> <li>⚠️ 自前のチャイルドシートの持込みに対応している航空会社もあるが、荷物が多くなり負担が増える。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 空港内ベビーカーをレンタルする？	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 自前ベビーカーを持参しない場合</li> <li>② 自前ベビーカーを持参して荷物と一緒に預ける場合             <ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 ベビーカーを預けるのは無料。</li> <li>✓ 空港内はシングルベビーカーのレンタルあり。どこで何台借りられるか。</li> <li>✓ 到着空港でもレンタルできるか。どこで何台借りられるか。</li> </ul> </li> <li>③ 自前ベビーカーを持参して機内に持込む場合             <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠️ 持込み荷物の個数が制限される可能性があるため、ベビーカーの他にも荷物を持込み可能か確認する。</li> <li>🚩 出発空港では搭乗ゲートまで、到着空港では飛行機から降りてすぐに使用できて便利。</li> <li>✓ 機種、台数が対応可能か。</li> <li>✓ 預けたベビーカーを到着空港で優先的に受取れるか。</li> </ul> </li> </ul>
<input type="checkbox"/> 空港内サポートサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ANA エアポートサポート/JAL ファミリーサポートの利用が能か。何をサポートしてもらえるか。</li> </ul>

## ■ 空港まで移動するとき ■

📌 ポイント ✓ 確認・相談すること ⚠ 注意すること

□	手段	～経験者の声から～ 車：授乳なども対応しやすくて楽だった。 リムジンバス：荷物やベビーカーを荷物入れに預けられて便利。 タクシー：荷物とベビーカーが入りきらなかった。 電車：駅のエレベーターの混雑で移動に時間がかかった。
□	荷物	📌 大きな荷物やスーツケースは宅急便で送っておく。
□	到着時間	📌 搭乗 2 時間前を目安に余裕を持って空港に到着できると安心。

## ■ 空港内で過ごすとき ■

□	チェックイン 保安検査	📌 搭乗ゲートからの移動が（ベビーカー使用不可のため）不安であると相談してみる。場合によっては乗務員のサポートがあるかも。 📌 3 歳以下の子ども用の飲み物（液体）は保安検査も通過 O K。 📌 保安検査で別にすべき荷物（電子機器など）はあらかじめ取出ししやすい状態に分けておく。
□	移動	⚠ 見送りの人が同伴できるのは保安検査場の手前まで。 ① 大人 2 人 + 双子の場合 それぞれ抱っこ紐 / 1 人レンタルベビーカー + 1 人抱っこ紐 / 2 人レンタルベビーカー ② 大人 1 人 + 双子の場合 1 人レンタルベビーカー + 1 人抱っこ紐 / 2 人レンタルベビーカー（空港内サポートサービス次第）
□	搭乗準備	📌 おむつ替え、授乳、食事を済ませる。 📌 機内で寝付きやすいようにキッズスペースなど広い場所で動かしておく。

## ■ 搭乗するとき ■

□	移動	⚠ ベビーカー使用不可。機内に持込む場合は、搭乗ゲートで畳んで運ぶ。機内までに、階段や電車移動などを挟む可能性あり。抱っこで荷物を運ぶ必要があり、とても大変！ 空港スタッフに、荷物の運搬などの手伝いを頼んでみよう。 📌 優先搭乗する。ゆっくり移動できる、荷物の整理や準備、トイレの位置確認などの時間がある、キャビンアテンダント(以下、CA)の目に留まりやすい！ 📌 マウンテンバギーのバグライダー（ベビーカーにもなるスーツケース）は使用可能で便利。
---	----	--

## ■機内にて■

✂️ ポイント ✓ 確認・相談すること ⚠️ 注意すること

□ 荷物	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂️ 頭上の棚ではなく座席下に収納すると便利。</li> <li>✂️ 荷物の収納などが難しい場合は遠慮なく CA に頼む。</li> <li>✂️ 大人 2 人が二手に分かれる場合は、必要なものをそれぞれかばんに分けて持っておく。</li> <li>✂️ 離陸時に必要な耳抜き用グッズなどは座席ポケットに入れておく。</li> <li>✂️ 着陸前に荷物を整理しておく。</li> </ul>
□ 座席	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂️ 機内当日の空き状況によっては座席の移動を CA に相談するのも OK。</li> <li>✂️ 離陸前に周囲の席の人に「双子なので迷惑かけたらすみません」とあいさつしておく。</li> </ul>
□ 耳抜き対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂️ おしゃぶり、飴、ラムネ、飲み物などを用意。</li> <li>✂️ 飲み物は搭乗後に CA にリクエストすれば提供あり。子ども用と伝えるとストロー付き。</li> </ul>
□ 飛行中	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚠️ ベルト着用サインがつくとチャイルドシートやバシネット不可、座席で抱っことなる可能性が高い。</li> <li>⚠️ 音に怖がって泣く場合がある。</li> <li>✂️ 座席が大人分のみでも飲み物は子ども分を別に頼んでよい。</li> </ul>
□ 授乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂️ ミルク用のお湯の提供あり。</li> <li>✂️ 哺乳瓶の洗浄なども CA に依頼する。</li> </ul>
□ 大人のトイレ時	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂️ CA に子どもの見守りを頼んでみる。飲み物サービスの直後が狙い目。</li> </ul>

## ■降機・到着空港内で移動するとき■

□ 降機・移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂️ ベビーカーを機内に持込んでいる場合は降機後すぐに使用できる。持運びなどを CA に依頼する。</li> <li>✂️ ベビーカーを預けている場合はまず先に受取る。ベビーカーを受取るまでの移動が大変。</li> <li>⚠️ 到着空港のトイレなどの衛生状況に注意。除菌シートなどを持っておく。</li> </ul>
---------	--

メモ

※この内容はふたごのいえ、ふたごのへやなどでたくさんの方からいただいた体験談をまとめたものです。航空会社などの公式な情報ではありませんので、ご了承ください。

※転載利用する場合は、NPO 法人つなげるがまとめたものであることを明記してください。



「 5つのオンラインコミュニティをつくりました。 」



いつでも、どこにいても

育児のことを相談できる相手があります。



LINEオープン  
チャットで  
気軽にやり取り



会員制ルームで  
安心して相談



ZOOMで  
顔を見ながら  
トーク



育児スタート前に  
不安を解消



音声でいつでも  
楽しく雑談

詳細はこちらから



<https://tsunagerunpo.com/lp/online-community/>

