

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル⑳

- 男性 / 28歳
- 職業/年次：大手商社
- 居住エリア：千代田区
- 居住形態：一人暮らし
- 奨学金：なし
- 2026年GWの計画：国内：千葉（ゴルフ旅行）/予算：7～8万
- 2026年夏休みの計画：海外：シンガポール/予算：40万

<結果サマリー>

あえて強烈な格差や不自由さの刺激を求め、「稼ぎ続ける自分」を維持するための自己投資

1. 導入

根拠：千代田区の一般賃貸（家賃18万円）に住み、商社の入社6年目で年収1,200万円を稼ぐ。平日は「戦闘モード」で夜まで働き、休日はゴルフやサウナで「仕事のことを一切考えない時間」を意識的に作っている。

推論：高い固定費を払ってでも職住近接を維持し、可処分時間をリフレッシュに全振りする効率至上主義が定着している。日々の生活を「稼ぎ続けるためのコンディション維持」と捉えており、消費の判断基準が「仕事へのプラスの影響」に直結している。

FD：日々の生活を単なる生存ではなく「高いパフォーマンスを出すための基盤」として設計しており、可処分所得の多さがそのまま、精神的な切り替えの速さや効率への投資に反映されている。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWは「効率」を重視し、移動コストの低い千葉でのゴルフに8万円。夏は「投資」として、勢いのあるシンガポールに40万円を投じる。マリーナ・ベイ・サンズに1泊だけ泊まり、残りはスタンダードな宿にするという「メリハリ」を友人と合意の上で選択している。

推論：物価高や円安を認識しつつも、支出を減らすのではなく「中途半端な国内旅行を繰り返すより、ドカンと一回」という選択の集中を行っている。自分を刺激的な環境に置くことで得られる焦燥感を、支払った金額に対する「リターン」として期待している。

FD：インフレ下において、消費を縮小させるのではなく、支出の対象を「自分をアップデートできる強烈な体験」へと先鋭化させている。納得感の基準は安さではなく、支払った対価が自身の感性や労働意欲にどう跳ね返るかにある。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：旅行を「自分を再起動させるための装置」や「外科手術」と表現。スマホを遮断する「おこもり」か、物価高の北欧のような「攻め」の両極端を求める。デジタル旅行や18きっぷのような「五感が伴わないもの」や「時間の切り売り」は、今の自分には無価値と切り捨てる。

推論：日常が論理と数字に縛られている反動から、旅行には「強制的な環境の変化」を求めている。自力では解除できない仕事モードを、高額な対価と非日常的な負荷（物価高、デジタル遮断）によって物理的に解除しようとする試みである。

FD：この対象者にとっての旅行は、娯楽やレジャーの枠を超え、摩耗した人間的な感覚を取り戻し、再び「戦場（仕事）」へ戻るための、不可欠かつ真剣勝負の調整プロセスとなっている。

4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠：「日常の延長線上にある休息には一円も払いたくない」と言い切り、自炊やサブスクの見直しで浮かさせた資金を、一点豪華な「体験」へ集中投下する。物価高という制約すらも、一回の旅行の真剣味を増すための「スパイス」と捉える。

推論：経済的な余裕はあるが、社会情勢への危機感も人一倍強い。その中で「なんとなく消費」を徹底排除し、自らの価値観が揺さぶられる体験にのみ資金を投下する「選択と集中の極致」にある。

FD：2026年という不透明な時代において、旅行を「単なる余暇」ではなく、自己の市場価値を維持・向上させるための「戦略的リセット」と位置づけている。中途半端な満足を嫌い、高コストであっても強烈なフィードバックが得られる体験を買い続けるという、強固な意志に基づいた消費スタイルが確立されている。

1. 導入

【インタビュアー】 本日はお忙しい中、お時間をいただきありがとうございます。今日は、普段の生活のことや、このGW・夏休みの過ごし方などについて、ざっくばらにお話を伺えればと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

【対象者】 よろしく願いします。

【インタビュアー】 まずは、今お住まいのエリアやご家族構成、それからお仕事のことなど、差し支えない範囲で教えていただけますか？

【対象者】 今は千代田区で一人暮らしをしています。仕事は商社に勤めていて、今年で入社6年目になりますね。

【インタビュアー】 ありがとうございます。千代田区で一人暮らしをされているのですね。お仕事もお忙しいかと思いますが、普段の休日とはどのように過ごされていることが多いですか？

【対象者】 そうですね、平日は結構夜まで仕事をしていることが多いので、土日はしっかりリフレッシュしたいなと思って過ごしています。大学時代の友人とゴルフに行ったり、あとは最近だとサウナが好きで、都内の施設を回ったりしています。

【インタビュアー】 ゴルフやサウナでリフレッシュされているのですね。ゴルフというのは、最近始められたものなのでしょうか？

【対象者】 ゴルフは社会人になってからですね。最初は仕事の付き合いで始めたんですけど、やってみたら意外とハマってしまって。今は月1~2回はコースに出るようにしています。

【インタビュアー】 そうなのですね。ご友人とも行かれるとのことですが、何か今一番「ハマっている」と感じる瞬間や、こだわりなどはありますか？

【対象者】 こだわり……。そうですね、道具もそうですけど、やっぱり日常とは違う環境に行けるのがいいなと思っています。サウナもそうですけど、デジタルデトックスというか、仕事のことを一切考えない時間をいかに作るか、みたいなのにはこだわっているかもしれません。

【インタビュアー】 お住まいについて追加で伺いたいののですが、今のお住まいは会社の寮や社宅といった形なのでしょうか？

【対象者】 いえ、普通に自分で借りている一般の賃貸マンションです。会社の家賃補助は多少出ますけど、基本的には自分で探して契約しました。

【インタビュアー】 ご自身で探されたのですね。千代田区で一般の賃貸となると、維持していくのもそれなりに大変かなと想像しますが、そのあたりはどう感じていますか？

【対象者】 まあ、安くはないですよ（苦笑）。ただ、職場へのアクセスとか、自分の生活の質を考えると、ここがベストかなと思って。固定費として割り切っている部分はあります。

【インタビュアー】 「生活の質」を維持するための固定費、ということですね。ありがとうございます。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

【インタビュアー】 さて、ここからは今年の大連休の過ごし方について伺わせてください。まず、間近に迫った今年のゴールデンウィークですが、何か外出や旅行などの計画は立てられていますか？

【対象者】 GWは、大学時代の友人と千葉にゴルフ旅行に行く予定です。1泊2日で、2ラウンド回る

計画を立てています。

【インタビュアー】 千葉へゴルフ旅行ですね。移動手段や宿泊先など、具体的な行程はどのような感じでしょうか？

【対象者】 移動は友人の車に乗り合わせて行きます。宿は、ゴルフ場に併設されているホテルとか、ロジミたいなところに泊まる予定です。朝早いので、前泊して翌朝から回るような形ですね。

【インタビュアー】 なるほど、ゴルフ場に泊まるのですね。その計画を立てる際、行き先を「千葉」にしたり、その宿を選んだりした決め手は何だったのでしょうか？

【対象者】 一番は「効率」ですかね。GW ってどこも混むじゃないですか。千葉なら都内からアクアラインを使えばすぐですし、ゴルフ場併設の宿なら移動の手間も省ける。せっかくの休みなので、移動で疲れるよりは、現地ですっかりプレーして、夜は酒を飲んでゆっくりしたい、という話になって。

【インタビュアー】 「効率」を重視されたのですね。移動の手間を省くというお話もありましたが、その際、費用面についてはどのように考えて調整されましたか？

【対象者】 正直、GW 価格なので安くはないです。普段の土日に行くよりは 1.5 倍くらいする感覚ですかね。でも、そこは「必要経費」だと思ってます。平日にこれだけ働いているんだから、休みの日くらいは金を惜しまずに、ストレスなく過ごしたいというのが本音です。

【インタビュアー】 「必要経費」という言葉が出ましたが、その費用を捻出するために、普段の生活で何か意識していることや、逆に今回の旅行で「ここは削ろう」と我慢したポイントなどはありますか？

【対象者】 うーん、我慢したことは特にはないですね。むしろ、中途半端にケチって満足度が下がるのが一番嫌なので。ただ、普段の生活では、自炊を増やしたり、無駄な飲み会を断ったりして、こういう「使うべき時」のためにお金は浮かせるようにはしています。

【インタビュアー】 なるほど。普段の生活をコントロールして、「使うべき時」に集中させるということですね。続いて、夏休みの方はいかがでしょうか。何か具体的な計画はありますか？

【対象者】 夏は、シンガポールに行こうと思っています。4泊5日くらいの予定で、これは一人ではなく、学生時代の別の友人グループと行く計画です。

【インタビュアー】 シンガポールですか。海外を選ばれた理由や、現地での過ごし方のイメージを教えてくださいませんか？

【対象者】 円安とか物価高とか言われてますが、やっぱり 20 代のうちに海外の熱量を感じておきたいなっていうのがあって。シンガポールなら治安もいいし、今の自分たちの立ち位置を確認するじゃないですけど、刺激を受けに行きたいなど。過ごし方は、あえて詰め込まず、マリーナベイ・サンズに 1泊だけして、あとは適当に街歩きしたり、現地の美味しいもの食べたりするつもりです。

【インタビュアー】 「自分たちの立ち位置を確認する」という言葉が印象的ですが、具体的にどういうことを確認したい、あるいは感じたいと思われているのでしょうか？

【対象者】 なんて言うか……日本にいと、どうしても「停滞してる感」があるじゃないですか。物価も上がってるけど給料はそこまで、みたいな。でもシンガポールって今すごい勢いがあるって聞くので、その空気の中に身を置いて、自分がどう感じるか。それにお金を払う価値があると思ってるんです。

【インタビュアー】 今の日本の状況と比較して、現地の勢いを感じることに価値を置いているのですね。このシンガポール旅行の費用についても、GW のゴルフ旅行と同じような感覚（必要経費）で捉

えていらっしゃるのでしょうか？

【対象者】 そうですね。ただ、シンガポールはさらに「投資」に近い感覚かもしれません。ただ遊ぶだけじゃなくて、自分の感性をアップデートするための費用というか。だから、飛行機はLCCじゃなくて直行便のフルサービスキャリアを選びました。そこでの体験も含めて「旅行」だと思っているので。

【インタビュアー】 「投資」としての旅行、興味深いです。GWの国内（千葉）と夏の海外（シンガポール）、この二つの計画のバランスについては、何か意識して組み立てられたのでしょうか？

【対象者】 バランスというか、GWは「肉体的なリカバリーと友人との親睦」、夏は「精神的な刺激」という、自分の中での目的が明確に分かれています。だから、どっちかを削ってどっちかに寄せる、という考えはなかったですね。両方必要。そのために仕事を頑張る、という感じです。

【インタビュアー】 ありがとうございます。ちなみに、昨年（2025年）の計画や過ごし方と比べて、今年あえて変えたことや、社会情勢の影響で変えざるを得なかったことなどはありますか？

【対象者】 去年までは、もう少し「なんとなく」で決めてた気がします。「安いからここに行こう」とか。でも今年は、物価高もあって何をやるにも高いので、逆に「本当にこれに金を払う価値があるか？」をシビアに考えるようになりましたね。シンガポールに行くのも、中途半端な国内旅行を繰り返すより、一回ドカンと刺激の強いところに行った方が、リターンが大きいと判断した結果です。

【インタビュアー】 具体的な予算についても詳しく伺いたいのですが、GWの千葉でのゴルフ旅行と、夏のシンガポール旅行、それぞれ大体どれくらいの金額を見込んでいらっしゃいますか？

【対象者】 GWの千葉は、1泊2日でだいたい7~8万円くらいですかね。プレー代が2日で4万ちょっと、宿泊と食費、あとは移動のガソリン代とかを割るとそれくらいかなと。

【インタビュアー】 1泊2日で7~8万円ですね。夏のシンガポールの方はいかがでしょうか？

【対象者】 シンガポールは、航空券とホテルだけで25万円くらい。現地での食事や買い物も含めると、トータルで40万円弱くらいにはなるかなと思って準備しています。

【インタビュアー】 シンガポールで40万円弱。かなり大きな金額だと感じますが、その「40万円」という金額を出すことに対して、ご自身の中でためらいなどはなかったのでしょうか？

【対象者】 もちろん、決して安くはないですけど、ためらいとは少し違いますね。さっきも言った通り、中途半端な国内旅行を3~4回するのを我慢してでも、一回で得られる「質」を重視したいので。40万払ってでも、今しか見られないものを見に行く価値がある、と自分を納得させている感じです。

【インタビュアー】 「自分を納得させている」とのことですが、具体的にこういった要素があれば「40万円払う価値があった」と納得できそうでしょうか？

【対象者】 そうですね……単に「贅沢をした」という満足感じゃなくて、「日本にいたら絶対に味わえない刺激や焦燥感」みたいなものをどれだけ持ち帰れるか、ですかね。帰ってきた時に「もっと仕事頑張らなきゃな」とか「自分はまだこれしか稼げてないんだな」とってポジティブに凹めるような体験ができれば、40万は安いものだと思っています。

【インタビュアー】 「ポジティブに凹める体験」を求めている投資、ということですね。ありがとうございます。

【インタビュアー】 シンガポールでの宿泊についてですが、マリーナ・ベイ・サンズに泊まるのは1泊だけとのことでした。残りの日程はどのようなところに泊まる予定ですか？

【対象者】 残りの3泊は、市内のもう少しリーズナブルな、でもそれなりに綺麗で立地のいいビジネ

スホテルというか、スタンダードなホテルを予約しています。マリーナ・ベイ・サンズは「体験」として一度は泊まりたいね、という話になりましたが、全泊そこにするのはさすがに予算オーバーというか、もったいないなという感覚があって。

【インタビュアー】「全泊はもったいない」という感覚についてもう少し詳しく教えてください。宿泊先の使い分けについては、一緒に行くご友人の皆さんとどのように話し合って決められたのでしょうか。

【対象者】友人たちとはLINEや、たまに集まった時に「どこに重きを置くか」を話し合いましたね。結局、「寝るだけの日に高い金を払うのは無駄だね」という価値観が一致したんです。その分、1泊だけ最高級のところに泊まってプールや景色を堪能して、残りの日はその浮いたお金で現地の美味しいものを食べたり、カジノで少し遊んだりする方が、全体の満足度が高いだろう、と。

【インタビュアー】「寝るだけの日は無駄」という合理的な判断と、一点豪華な「体験」を両立させたのですね。現地での過ごし方や、何を優先するかについても、やはりそういった「効率」や「メリハリ」を重視して決めたのでしょうか？

【対象者】そうですね。せっかく高い航空券代を払って行くので、ダラダラ過ごすのは避けたいね、と。かといって、ツアーみたいにガチガチに観光地を回るのも疲れちゃう。なので、「これだけは絶対にやる」というメインの目的をいくつか決めて、あとはその場のノリで動ける余白を残しておくような、そんな決め方をしました。

【インタビュアー】先ほど、ご自身の稼ぎについてのお話がありましたが、今、年収は具体的にどのくらいなのでしょう？

【対象者】今は、ボーナスも含めて額面で1,200万円くらいです。商社なので、同年代に比べればもらっている方だとは思いますが。

【インタビュアー】年収1,200万円ほどなのですね。その収入に対して、現在お住まいの千代田区の家賃は、月にいくらくらい払っていらっしゃるのですか？

【対象者】家賃は管理費込みで18万円です。さっきも言いましたが、会社から少し補助が出るので、手出しとしては14万円くらいですね。

【インタビュアー】手出しで14万円。その家賃の負担感については、ご自身の今の生活の中でどう捉えていますか？

【対象者】正直、固定費としては重いですよ。でも、平日の大半を会社で過ごして、ヘトヘトになって帰ってくる場所が妥協した家なのは耐えられないんです。それに、会社の近くに住むことで移動時間を削って、その分を睡眠とか、さっき言ったサウナなんかのリフレッシュに充てているので。そこをケチってパフォーマンスが落ちる方が、自分にとってはリスクですね。

【インタビュアー】パフォーマンスを維持するためのコスト、ということですね。そうした日々の固定費や生活費がある中で、今回の旅行費用（GWに8万、夏に40万）を出すことへの「心理的なハードル」は、以前と比べて変化していますか？

【対象者】ハードル自体は高くなっている気がします。物価が上がっているのは肌で感じますし。でも、だからこそ「なんとなく使う金」を徹底的に削るようになりました。コンビニで適当に飲み物を買わないとか、サブスクを見直すとか。そうやって浮かせた金を、旅行っていう「非日常」にガツンとぶつける。そのメリハリをつけないと、今の時代、ただただ生活がシュリンクしていただけな気が

して。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 ここからは、これからの旅行のあり方について伺わせてください。今後、こういう旅行をしてみたいという具体的なイメージや、興味のあるスタイルはありますか？

【対象者】 そうですね……次は北欧とか、もう少し物価の高い地域に挑戦してみたいです。あとは、国内でもあえて何もしない、スマホも置くような極端な「おこもり旅行」には興味があります。

【インタビュアー】 「おこもり旅行」や「北欧」ですね。一方で、最近「青春 18 きっぷ」を使った鉄道旅や、あるいは YouTube や VR で楽しむ「デジタル旅行」といったものもありますが、これらについてはどう感じますか？

【対象者】 「18 きっぷ」は、正直今の自分にはない選択肢ですね。時間がかかりすぎるというか……学生時代ならありだったかもしれませんが、今の自分は「時間を金で買う」感覚なので、移動に何日もかけるのは少しコスパが悪く感じてしまいます。

【インタビュアー】 今のライフスタイルでは、時間の使い方の効率が合わないということですね。では、YouTube での絶景視聴などの「デジタル旅行」についてはいかがでしょうか？

【対象者】 あれは「下調べ」であって、旅行ではないですね。確かに映像は綺麗ですけど、現地の空気とか、カジノの独特の緊張感とか、ゴルフ場の芝の匂いとかは絶対に再現できないじゃないですか。五感で感じることに金を払っている身からすると、画面越しで満足するのは、今のところは考えられないです。

【インタビュアー】 「五感で感じること」が重要ということですね。それを踏まえて、改めて伺います。今のあなたにとって、「旅行」という行為は、ご自身の人生や生活の中でどのような意味を持つものだと定義されますか？

【対象者】 自分を「再起動」させるための装置、ですかね。普段の仕事は数字や論理の世界で、どうしても視界が狭くなる。そこから一度自分を切り離して、強制的に違う世界に放り込む。そうすることで、また日本に戻って戦えるようになる。ただの「遊び」というよりは、明日からまた 1,200 万以上稼ぎ続けるための「必要不可欠なメンテナンス」だと思っています。

【インタビュアー】 「メンテナンス」としての旅行、という言葉が出ました。今後、さらに物価が上がったり、社会保険料の負担が増えたりといった経済的な制約が強まっていくことが予想されますが、そうした中でご自身の「旅行」はどう変化していく、あるいはどう維持していくと考えていますか？

【対象者】 多分、二極化していくと思います。回数は減るかもしれないけど、一回あたりの単価や濃度は絶対に落とさない。むしろ、「なんとなく行く」ような旅行は完全に排除して、自分が本当に価値を感じるものだけに、より多くのお金を集中させるようになるはずです。

【インタビュアー】 回数を絞ってでも濃度を維持する、と。「こうしたい」という理想と、「実際にはこうなるだろう」という現実にギャップはありそうですか？

【対象者】 理想は年に 3 回くらい海外に行きたいですけど、現実には年 1 回が精一杯になるかもしれません。でも、それでいいと思ってます。妥協して質の低い旅行を繰り返すくらいなら、1 年必死に働いて、そのご褒美として最高の一回を手に入れる。その予測に対して悲観はしていません。むしろ、そ

れくらいの制約があった方が、一回の旅行に対する真剣味が増して、得られるものも大きいんじゃないかなと。

【インタビュアー】 制約があることを、逆に旅行の価値を高める要素として捉えているのですね。では、どんなに状況が厳しくなっても、これだけは譲れない、これだけはやりたいと思うことは何でしょうか？

【対象者】 「現地でしか味わえない、最高級の体験」ですね。ホテルのラウンジでの時間とか、現地の富裕層が集まる場所の空気感に触れること。そこをケチってしまったら、僕が旅行に行く意味がなくなります。日常の延長線上にあるような、ただの「休息」で終わる旅行には、一円も払いたくないですね。

【インタビュアー】 今後の展望についても深掘りさせてください。先ほど「北欧など物価の高い地域への挑戦」と「国内でのおこもり旅行」という、少し方向性の違う二つを挙げられましたが、それぞれ具体的にどういったところに惹かれているのでしょうか？

【対象者】 北欧に関しては、純粋に「今の自分がどこまで通用するか」を試したい感覚があります。円安が進んで物価も高いと言われる中で、あえて世界で一番コストがかかるような場所に身を置いて、現地の生活水準や空気感を肌で感じる。それによって「もっと稼がなきゃ」という健全な危機感を得たいんです。シンガポールへの投資感覚の、さらに一段階上のステージというイメージですね。

【インタビュアー】 ご自身をさらに高い環境に置くための挑戦なのですね。では、もう一方の「おこもり旅行」の方はいかがでしょうか？

【対象者】 こっちは完全な「遮断」ですね。仕事柄、常に数字を追いかけてスマホも手放せない生活なので、あえて強制的にデジタルから離れて、何もしない贅沢を味わいたい。高い金を払って、あえて「何もしないこと」を買う。これって究極の贅沢だと思うんです。北欧が「攻め」の旅行なら、おこもりは「守り」の究極。この両極端を使い分けられるようになりたいと思っています。

【インタビュアー】 「攻め」と「守り」、どちらも高い対価を払ってでも手に入れたい特別な体験ということですね。そうすると、いわゆる「日常の延長にあるような手頃な国内旅行」については、今はあまり関心が向かないのでしょうか？

【対象者】 そうですね。どこにでもあるような風景を見て、そこそこの宿に泊まって……というのは、今の僕には必要ないかな。それなら都内の高級サウナで一日過ごす方がよっぽど効率がいいし、満足度も高いです。せっかく「旅行」という形で時間とお金を使うなら、自分の価値観が揺さぶられるような、強烈な体験に極振りしたい。中途半端な贅沢が、一番コスパが悪いと感じてしまいます。

【インタビュアー】 今おっしゃった「攻めの北欧」と「守りのおこもり」、この二つのスタイルは、ご自身にとっての意味づけとしては全く別物という感覚でしょうか？

【対象者】 表面的な行動は真逆ですけど、根っこの部分は同じだと思います。どっちも「日常のノイズを消す」という意味では共通しているので。仕事の数字とか、他人の目とか、そういうしがらみを一回リセットするために、極端に刺激の強い場所に行くか、極端に何もない場所に行くか。その手段が違うだけですね。

【インタビュアー】 「日常のノイズを消す」という根っこは共通しているのですね。そのノイズを消すために、あえて「極端な」選択肢をとる。そこまで振り切らないと、リセットされた感覚は得られないものですか？

【対象者】 そうですね。中途半端だと、結局旅先でも仕事のメールをチェックしちゃったり、日常の延長で過ごしちゃうんですよ。だから、物価の高さに驚愕するとか、スマホが全く繋がらない環境に身を置くとか、それくらいの「強制力」がないと、本当の意味でのリフレッシュにはならない。僕にとっては、旅行はリラックスするための「レジャー」じゃなくて、自分を正常な状態に戻すための「外科手術」みたいなものかもしれません。

【インタビュアー】 「外科手術」……非常に強い言葉ですね。そうすると、例えば「手軽にリフレッシュできる」と謳われているような一般的なパッケージツアーや、近場の観光旅行などは、今のあなたにとっては「手術」としては不十分だということでしょうか。

【対象者】 不十分というか、意味をなさないですね。誰かが決めたルートをなぞるだけなら、別に家で寝てた方がマシです。自分でリスクを取って、高い金を払って、その分リターンを得る。その緊張感がないと、脳が切り替わらないんです。だからこそ、今の社会情勢で旅行代が上がっていることも、僕にとっては「より高いハードルを越えて非日常を手に入れる」っていう、一つのスパイスみたいに感じている部分はありますね。

【インタビュアー】 「正常な状態に戻す」という表現をされましたが、それは、普段のご自身が「正常ではない」という感覚をお持ちということでしょうか？ 少し極端というか、大袈裟な表現のようにも聞こえますが、そのあたりはどうお考えですか。

【対象者】 ああ、そう聞こえますよね（苦笑）。でも、あなたがち大袈裟でもないんです。商社の仕事って、常に膨大な情報と数字に追われて、最適解を出し続けなきゃいけない。脳がずっとフル回転しているというか、ある種の「戦闘モード」がデフォルトになっているんですよね。それが仕事をする上では必要なんですけど、そのままだと人間としての感覚が摩耗していくような、そんな危うさも感じています。

【インタビュアー】 人間としての感覚が摩耗していく、ですか。

【対象者】 ええ。だから、その「仕事用の自分」を一度壊して、フラットな状態に引き戻すプロセスが必要なんです。それを僕は「正常に戻す」と呼んでいるだけで。中途半端な休息だと、結局頭の片隅で仕事のことを考えてしまう。だから、物価高の北欧で冷や汗をかくとか、デジタルを完全に遮断するとか、それくらいの「劇薬」を投与して、強制的に脳を切り替える。そこまでして初めて、また「戦場」に戻れるコンディションが整う、という感覚ですね。

【インタビュアー】 ご自身を「戦場」に送り出し続けるための、不可欠なプロセスということですね。本日は貴重なお話をたくさん聞かせていただき、ありがとうございました。お伺いした内容は、今後の参考にさせていただきます。これでインタビューを終了いたします。ありがとうございました。

【対象者】 ありがとうございました。