

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル⑮

- 男性 / 22歳
- 職業/年次：建設(1年目)
- 居住エリア：江戸川区
- 居住形態：一人暮らし
- 奨学金：あり
- 2026年GWの計画：国内：広島（帰省）
- 2026年夏休みの計画：なし（仕事に慣れるまで休養）

<結果サマリー>

食費を削っても物理的距離と一人の時間を買ひ、自分を壊さないために行う「定期的な修理」

1. 導入

根拠：建設業界の新人として「朝早くから外に立って動き回り、書類作成で1日が終わるとクタクタ」な生活を送っている。4月から始まった江戸川区での一人暮らしにおいて、スーパーの卵や肉の価格に「高っ」と直感的な危機感を抱き、コンビニ飯の出費とこれから始まる「数万円単位の奨学金返済」を突き合わせ、「生活が回るのか」という具体的で切実な不安を口にしている。

推論：日々の生活が「仕事への適応」と「生存コストの計算」に集約されており、精神的なゆとりが著しく欠如している。金銭的な閾値が非常に敏感になっており、あらゆる支出に対して「将来の返済を脅かさないか」という生存維持の観点から厳しい検閲をかけている。

FD：対象者にとって日常は「いつ底をつくか分からない家計と体力の綱渡り」であり、余暇を考える土台そのものが揺らいでいる状態にある。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWの広島帰省では「新幹線代3万円」を捻出するために「昼飯をカップ麺に変え、飲み会を断る」といった食費の削り込みを断行している。一方で、体力温存のために自由席を避け「必要経費」として指定席を確保する。夏休みについては「金がかかるし、休めるか怪しい」として現状は特に計画はしていない。

推論：今回のGWの帰省を「楽しみ」ではなく「現状のボロボロな自分をリセットするための不可欠な投資」と位置づけている。限られた資金を「どこで贅沢するか」ではなく「どこに投じれば最も確実に自分を立て直せるか」という効率と確実性の観点から配分しており、その結果として「実家への退避」以外の選択肢が消失している。

FD：物価高と低賃金が重なる中、長期休暇は「攻めのレジャー」から「負債（疲労・ストレス）の清算」の場へと変質しており、支出の判断基準は「ワクワク」から「機能的な回復」へ移行している。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：旅行とは「レールの上を走るだけの毎日から一瞬だけ降りる」ことであり、「行きたい」という願望よりも「行かなきゃいけない」という義務的な感覚が強い。誰かと過ごすことを「仕事の延長」や「スイッチが入ってしまう」と忌避し、100%自分をコントロールできる「一人になる時間」と、物理的に今の生活圏から離れる「距離」だけは、どんなに金がなくても守りたい最後の線だと述べている。

推論：社会人としての役割や対人関係を「コスト（消費）」と捉えており、それらを完全に遮断できる物理的隔離を求めている。経済的制約により「理想の旅」が遠のく中で、せめて「誰からも色を付けられない自分」を確保することに、自尊心や自己同一性の維持を懸けている様子が伺える。

FD：20代にとっての「旅行」は、もはや観光産業の文脈にある「遊び」ではなく、社会的な役割を剥ぎ取り、剥き出しの自分に戻るための「物理的な避難場所の確保」という側面が強まっている。

4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠：「一円の重みが違う」と現実を直視しながらも、食費を削って新幹線の指定席を取るという行動、そして「ただ働くだけの機械にならないために移動し続ける」という発言に、彼の行動原理が凝縮されている。

推論：経済的な困窮と、それ以上に深刻な精神的疲弊に直面しているが、単に節約に走るのではなく「自分を自分として保つための最低限の移動」を、生活の最優先事項として防衛している。

FD：2026年の20代を動かすのは、華やかな体験価値ではなく「自己の崩壊を防ぐための孤独な空間の確保」である。旅行という形態を借りた「個人的な回復装置」としての移動が、彼らの生存戦略の核心となっている。

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、日々の生活のことや、お休みの日の過ごし方などについて、ざっくばらんにお話を伺えればと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

まずは、今現在、どのような環境でお過ごしなのか教えていただけますか。お住まいのエリアや、お仕事、あるいは普段の生活について、お話しいただける範囲で構いません。

【対象者】 ……あ、よろしくお願ひします。今は江戸川区の方で、一人暮らしをしています。仕事は建設関係ですね。この4月から新卒で働き始めたばかりなので、まだ1ヶ月経ってないくらいです。今はとにかく、現場に慣れるというか、日々の仕事を覚えるので精一杯っていうのが正直なところですね。

【インタビュアー】 新卒で働き始めたばかりの、非常に慌ただしい時期なのですね。江戸川区での一人暮らしとのことですが、普段の休日はどのように過ごされていることが多いですか？

【対象者】 休日は……そうですね、基本は寝ています。体力的にも結構くるので。あとは、溜まった洗濯とか掃除とかの家事をまとめてやって、気づいたら夕方、みたいな。最近ハマってることと言われても、あんまり余裕がなくて。スマホで動画見たり、たまに近くのラーメン屋に行くくらいですかね。

【インタビュアー】 「余裕がない」というお言葉がありましたが、日々の生活の中で、今一番気にかかっていることや、意識が向いていることは何でしょうか。

【対象者】 ……やっぱり、お金のことですかね。一人暮らし始めてみて、光熱費とか食費とか、思ってたよりかかるなって。物価も上がってるし。あと、大学の時の奨学金の返済もこれから始まるんで、手元にいくら残るのか、ちゃんと考えておかないとマズいな……っていうのは、常に頭のどこかにあります。

【インタビュアー】 お金のことが常に頭にある状態なのですね。具体的に、どのような場面で「マズいな」と感じたり、物価の上昇を実感したりしますか？

【対象者】 スーパーに行った時とか、普通に「高っ」て思いますね。卵とか肉とか。自炊しなきゃとは思いますが、疲れて帰ってくると結局コンビニとかで済ませちゃって。そうすると、1日の食費がすぐ千円、二千円って飛んでいくじゃないですか。これ、奨学金の返済が始まったら生活回るのかな、ってちょっと不安になりますね。

【インタビュアー】 「生活が回るのか」という不安を感じながら、日々のやりくりをされているのですかね。

【インタビュアー】 ちなみにお仕事はデスクワーク中心ですか？それとも、現場での作業が中心でいらっしゃるんですか？

【対象者】 あ、基本は現場ですね。建設会社なんですけど、施工管理の仕事なので。朝早いし、ずっと外に立って指示出したり写真撮ったりして動き回ってるので、1日終わると本当にクタクタです。デスクワークは会社に戻ってからの書類作成くらいで、比率としては現場が圧倒的に多いですね。

【インタビュアー】 現場でのお仕事がメインで、体力的な負担も大きい毎日なのですね

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】 それでは、今年の大連休の計画について詳しく伺いたいのですが、ゴールデンウィークと夏休み、それぞれ現時点ではどのような予定を立てていらっしゃるのでしょうか？

【対象者】 GWは、広島に帰ります。実家があるんで。5月の頭から3泊か4泊くらいですかね。夏休みは……、特に計画は立ててないです。というか、立てられる状態じゃないというか。カレンダー通りに休めるのかもまだ怪しいし、とにかく今は仕事を覚える時期だと思ってるんで、遠出するような元気はないだろうなと思ってます。

【インタビュアー】 GWは広島へ帰省、夏休みは現時点で「計画なし」ということですね。では、GWの広島帰省について具体的に教えてください。移動手段や、現地での宿泊、何か予定しているアクティビティなどはありますか？

【対象者】 移動は新幹線です。飛行機も考えたんですけど、羽田まで行くのも面倒だし、結局新幹線の方が時間が読みやすいかなって。宿は実家なんで、特にお金はかかりません。アクティビティってほどじゃないですけど、地元の友達と飲みに行ったり、あとは広島市内の方にちょっと買い物に行ければいいかな、くらいです。基本は親の飯食って、のんびりするつもりです。

【インタビュアー】 移動は新幹線で、基本はご実家でゆっくりされるんですね。広島までの新幹線、今の時期だと予約や金額の面で気にされたことはありますか？

【対象者】 金額……正直、結構高いですよ。往復で3万以上は確実にするじゃないですか。今の僕の給料からすると、その3万ってかなりデカイんですよ。だから、自由席で安く済ませようかとも思ったんですけど、GWの混雑で座れないのは今の体力的にキツすぎるなと思って、そこはケチらずに指定席を取りました。ここは「必要経費」だと割り切るしかないかなと。

【インタビュアー】 「3万円はデカイ」けれど、体力を考えて指定席を「必要経費」とされたんですね。その「必要経費」としての3万円を捻出するために、何か工夫したことや、逆に「本当はこうしたかったけど諦めた」といったことはありますか？

【対象者】 うーん、工夫というか……。本当は、帰省するついでにどこか別の県に寄って1泊くらい旅行っぽいこともしたかったんですけど、それは即効で諦めました。宿代も今どこも高いし、それをやると生活費が本格的に足りなくなるので。あとは、新幹線のチケットを買うために、今月の食費をちょっと削ってます。昼飯をコンビニ弁当からカップ麺に変えたり、飲み会を1回断ったりして、なんとか3万円分を「浮かせた」感じですね。

【インタビュアー】 「食費を削って」帰省費用を捻出されたんですね。そこまでして、このGWに広島へ帰ることを選んだのは、ご自身の中でどういう理由が一番大きいのでしょうか。

【対象者】 ……なんて言うか、「リセット」したいんですよ。東京で一人暮らし始めて、慣れない現場仕事で、正直毎日ボロボロなんです。奨学金の返済とか将来の不安もずっと頭にあって。一度、地元の何もない場所に戻って、親の飯食って、昔からの友達としょうもない話しないと、この先頑張れない気がしたというか。だから、これは「遊びに行く」というよりは、「生き延びるために帰る」みたいな感覚に近いかもしれません。

【インタビュアー】 社会人生活がスタートしたばかりの今の状況はよくわかりました。ちなみに、学生時代を振り返ってみて、ご自身では「旅行に行っていた方」だと思いますか？それとも、あまり行かない方でしたか？

【対象者】 あー……。学生の頃は、今よりは全然行ってましたね。 といっても、海外とか豪華なホテルとかじゃなくて、サークルの連中と車出してキャンプ行ったり、格安の夜行バスでスノボ行ったり。金はなかったですけど、時間は腐るほどあったんで。 でも、その頃から「どこかに行く」っていうよりは「誰かと集まる」ことにお金を使ってた感じはあります。

【インタビュアー】 「時間は腐るほどあった」けれど、「お金はなかった」という学生時代だったのですね。 その頃と比べて、社会人になった今の「旅行（帰省）」の決め方で、何か意識が変わった部分がありますか？

【対象者】 ……めちゃくちゃ変わりましたね。 学生の時は「いかに安く済ませて、長く遊ぶか」みたいな感じでしたけど、今は「いかに効率よく、確実に休めるか」を考えてます。 夜行バスとか、もう絶対無理ですもん。現場仕事で腰も痛いし、次の日に響くような移動は怖くて選べない。 あと、さっき言った新幹線の3万円もそうですけど、「自分で稼いだ金」の中から出すとなると、一円の重みが全然違います。学生の時はバイト代を全部使い切ってもなんとかかなりましたけど、今は奨学金とか家賃とか「引かれるもの」が先に決まってるから、残った金で旅行に行くのは、かなり勇気がいります。

【インタビュアー】 「一円の重みが違う」からこそ、3万円の新幹線代も「勇気」が必要だったのですね。 先ほど「夏休みは計画がない」とおっしゃっていましたが、GWに広島へ帰省することと、夏休みを「休養」に充てること。この2つの休暇のバランスについては、何か意識して決められたのでしょうか？

【対象者】 バランスというか……消去法に近いかもしれないです。 両方は無理だな、っていうのがまざって。GWは「実家だし、とりあえず親に顔見せなきゃ」という義務感も半分あるんですけど、夏はそこまで気を使わなくていいかなって。 夏にどこか行くとなると、それこそGW以上の金がかかるじゃないですか。飛行機もホテルも高いし。今の給料で、3ヶ月に1回3万も5万も「遊び」に飛ばしてたら、冬の奨学金の支払い開始までに貯金が作れないなって。 だから、GWで一度しっかりリセットして、夏は家でじっとして体力を温存しつつ、お金を使わずに過ごす。そうやって「年間でなんとか回そう」としてる感じですね。

【インタビュアー】 「年間でなんとか回す」ために、GWと夏の過ごし方に差をつけたのですね。 ちなみに、去年の2025年（大学4年生の時）と比べて、こうした「長期休暇の考え方」で、意識的に変えたこと、あるいは「変えざるを得なかったこと」は何かありますか？

【対象者】 ……「予定を詰め込まなくなった」ことですかね。 去年までは、休みがあれば「せっかくだから何かしないと損」みたいに思って、友達と無理してでも予定を組んでたんです。SNSとか見ても、みんな旅行の写真とか上げてるし。 でも今年は、無理して予定を入れることの方が「損」に感じるというか。疲れてるのに高い金払って混んでるところに行って、余計クタクタになって東京に戻ってくる……っていうのを想像すると、ゾッとするんです。物価高のせいもありますけど、それ以上に「自分のキャパ」をちゃんと考えるようになったのが一番の違いかもしれません。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 今後のことについても伺わせてください。これから先、新しくやってみたい旅行や、興味がある旅のスタイルなどはありますか？

【対象者】 新しくやってみたいこと……。そうですね、今はまだ余裕がないですけど、いつか自分の運転で北海道を一周したりとか、そういうのは憧れます。ただ、レンタカー代もガソリン代も今は笑えないくらい高いので、いつになるか分からないですけど。

【インタビュアー】 北海道一周への憧れがあるのですね。旅のスタイルに関連して伺いたいのですが、「青春 18 きっぷ」を使ったような長時間の移動を楽しむ旅行や、あるいは最近ある「デジタル旅行」……。YouTube で絶景を見たり、擬似体験をしたりすることについては、どう思われますか？

【対象者】 18 きっぷは、正直今の自分には無理ですね。学生の時なら「安さ」で選んだかもしれませんが、今は移動にそんなに時間をかけるなら、その分寝ていたいって思っちゃいます。デジタル旅行は……。たまに寝る前に YouTube で海外の綺麗な海の動画とか見ますけど、あれは「旅行」ではないかな。あくまで「動画視聴」というか、ただの現実逃避ですね。実際に行けないから代わりに見る、みたいなの。それで満足して「旅行に行った気になる」というのは、ちょっと違う気がします。

【インタビュアー】 「旅行」と「デジタルでの擬似体験」は別物という感覚なのですね。では、改めて伺いたいのですが、あなたにとって「旅行」とは何でしょうか。ご自身の生活や人生の中で、どのようなものと捉えていますか？

【対象者】 ……「正気を保つためのメンテナンス」ですかね。仕事して、家賃払って、奨学金返してっていう、決められたレールの上を走るだけの毎日から、一瞬だけ降りるためのもの。特に今回の帰省もですけど、それがないと、ただ働くだけの機械になっちゃう気がして。贅沢品っていうよりは、自分を壊さないために必要な、定期的な修理みたいな感じです。

【インタビュアー】 「自分を壊さないための修理」という言葉がありました。今後、物価の上昇や奨学金の返済など、経済的な制約がより具体的になっていく中で、ご自身の「旅行」はどうなっていくと思いますか？「こうしたい」という理想と、「現実はこちらなりそう」という予測、それぞれ教えてください。

【対象者】 理想は、年に一度くらいは何も気にせず、いい宿に泊まって美味しいものを食べるような「本当の旅行」がしたいです。でも現実……。どんどん「帰省」とか「近場」に絞られていくんだろうなと思います。回数も減るだろうし。これから奨学金の返済が月々数万円単位で始めると、新幹線代を出すのだって、今以上に必死で食費を削らないと無理になるはずなので。

【インタビュアー】 理想と現実の間で、回数や行き先が絞られていくという予想ですね。そのように制約が強まっていく現実に対して、ご自身ではどのように感じていらっしゃいますか。

【対象者】 ……「しょうがない」というのが半分と、あと「損な世代だな」というのが半分ですね。親の世代とか、ちょっと上の世代の話を知ると、もっと気楽にどこかへ行けてた気がするんです。今はどこに行くにも「これにいくらかかるか」「その分どこを削るか」を計算しなきゃいけない。旅行に行くのに、全然ワクワクしてなくて、ずっと家計簿と睨めっこしてる感じがして。たまに、何のために働いてるんだろうって虚しくなることはありますね。

【インタビュアー】 「何のために働いているのか」という虚しさを感じることもあるのですね。それでも、そのような厳しい制約の中で、「これだけは譲れない」「これだけはやりたい」と思うことはありますか？

【対象者】 「一人になる時間」と「非日常」を完全にゼロにはしたくないです。たとえ遠くに行けなくなっても、あるいは広島に帰るだけになったとしても、スマホも仕事も忘れて、ぼーっとできる時

間は絶対に確保したい。それができなくなったら、本当に仕事だけの人生になってしまうので。そこだけは、どんなに金がなくても、形を変えてでも守りたいですね。

【インタビュアー】 「一人になる時間」と「非日常」について、もう少し詳しく伺わせてください。ご自身にとって「非日常」とは、具体的にどのような状態を指すのでしょうか。また、「一人になる時間」が譲れないとのことですが、あなたにとって旅行とは、基本的には一人ですもの、というお考えなのですか？

【対象者】 「非日常」っていうのは……物理的に、自分の生活圏から離れることですね。江戸川区の家とか、いつもの現場とか、そういう「自分の役割」がある場所から離れて、誰も自分のことを知らない場所にいる状態。景色が違うのもそうですけど、一番は「今の生活の延長線上にいない」って感覚になれるかどうかです。

旅行については、そうですね……。昔は友達とワイワイ行くのも楽しかったですけど、今は「一人」か、あるいは「気を遣わなくていい最小限の人数」がいいです。誰かと行くと、どうしても相手のペースに合わせたり、飯をどこで食うか相談したりしなきゃいけないじゃないですか。今の僕にとって、それは「休み」じゃなくて「仕事の延長」に近いんですよ。今はとにかく、自分で自分の時間を 100% コントロールできることが大事なので。だから、基本は一人がいいですし、今回の帰省も、地元の友達とは会いますが、基本は一人で過ごす時間を確保するつもりでいます。

【インタビュアー】 「自分の時間を 100% コントロールできること」が、今のあなたにとっての「休み」の定義なのですね。誰かと過ごすことが「仕事の延長」に感じてしまうというのは、社会人になってから特に強く感じるようになったことなのではないでしょうか？

【対象者】 そうですね、働き始めてからだと思います。現場にいる間は、一分一秒、誰かの視線を気にして、指示を聞いて、周りの状況を見て動かなきゃいけない。そうやって1日中、神経をすり減らしていると、休みの日くらいは「誰にも何も期待されない状態」になりたいって切実に思うんです。友達といえるのは楽しいはずなんですけど、心のどこかで「盛り上げなきゃ」とか「失礼がないように」ってスイッチが入っちゃう。今の僕には、そのスイッチを完全にオフにできるのが「一人でいる時」だけなんだと思います。

【インタビュアー】 ちなみに、今回のゴールデンウィークの広島への帰省は、ご自身の中で「旅行」だと思いますか？

【対象者】 ……うーん、正直「旅行」っていう感覚はあんまりないですね。僕の中での旅行って、もっとう、知らない場所に行って、新しいものを見てワクワクする、みたいなキラキラしたイメージなんです。でも今回の広島は、さっきも言った通り「自分を直すための避難」みたいな感じなので。帰る場所があるから帰る、っていう。だから、「旅行」っていうよりは、なんて言うか……「一時退避」とか「充電」に近いかもしれないです。世間的には旅行って言うのかもしれないですけど、今の僕の気持ちとしては、ちょっと言葉が違う気がします。

【インタビュアー】 では最後に改めて伺います。あなたにとって、「旅行」とは何でしょう。そして、今後も行きたいと思うものなのではないでしょうか。

【対象者】 ……そうですね。一言で言うなら、「自分を元の形に戻すためのメンテナンス」です。今はまだ社会人1年目で、物価高とか奨学金とか、現実的な問題に押し潰されそうになりながら生きてる感じがして。でも、たまに遠くへ行って、自分の時間を 100% 取り戻す瞬間がないと、たぶん自分が

誰だか分からなくなっちゃうと思うんです。

だから、これからも「行きたい」というよりは「行かなきゃいけないもの」として、自分の生活の中に残っていくと思います。たとえ回数が減っても、場所が近場になっても。キラキラした「遊び」じゃなくて、明日からもまたこの東京で、現場で、なんとかやっていくために。そのためだけにでも、僕はどこかへ移動し続けるんだと思います。

【インタビュアー】 「行かなきゃいけないもの」として、これからも残っていくのですね。本日は貴重なお話をありがとうございました。インタビューは以上となります。