

## 20代の旅行意識インタビュー

### ■AIパネル⑩

- 女性 / 26歳
- 職業/年次：アパレル(4年)
- 居住エリア：足立区
- 居住形態：実家暮らし
- 奨学金：あり
- 2026年GWの計画：国内：京都（1泊/SNS映え）／予算：6～7万
- 2026年夏休みの計画：なし（仕事/繁忙期）

### <結果サマリー>

地味な日常を上書きし、SNSで「理想の自分」を確定させるためのセルフプロデュース撮影旅

#### 1. 導入

根拠：足立区の実家で両親と暮らし、アパレル販売員として多忙な日々を送っている。給料から奨学金が引かれる現実や物価高に対し、「何のために働いているのか」という疑問を感じることもあるが、休日のカフェ巡りやSNSでの情報収集を楽しみ、現状を「60点」と評している。

推論：日々の生活に強い不満があるわけではないが、経済的な制約や仕事の疲れによって、自分の生活が単調に感じられる瞬間がある。そのため、日常とは別の場所にある「理想の自分」を確認する機会を求めている。

FD：対象者にとっての日常は、やるべきこと（仕事・家事・返済）をこなす場であり、自分の満足度を充足させる場合は、そこから切り離された「非日常」の中に設定されている。

#### 2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWの京都1泊に約7万円を投じる。夏休みが繁忙期で休めない分、冬のボーナスを充当してこの1回に予算を集中させている。宿泊先や着物レンタルなど「写真の映り」に関わる部分には妥協せず、一方で夕食はチェーン店やコンビニで済ませるといった極端な配分を行っている。

推論：物価高で全方位的な贅沢が難しくなる中、自分にとって最も価値がある「納得のいく写真（証拠）」が得られるポイントにリソースを絞り込んでいる。複数の手頃な旅行よりも、一回の確実な「映え」を優先する、実利的な選択が働いている。

FD：経済的制約は旅行を諦める理由ではなく、「どこにお金をかければ自分の満足度が最大化するか」をシビアに選別させる要因となっている。

#### 3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：旅行を「今の自分を上書きするイベント」と捉え、SNS に投稿し他者から反応を得ることで、その思い出が自分の中で「公式なもの」になると話す。SNS での発信ができない状況であれば、高い費用を払ってまで旅行に行く動機は持てないと明言している。

推論：旅行の価値は現地での滞在そのもの以上に、デジタル上に「理想の自分」の記録を残し、それを他者と共有することにある。その記録があることで、地味に感じている日常に戻っても、精神的な充足感を維持できている。

FD：彼女にとっての旅行は、理想のアイデンティティを可視化し、保存するための活動。SNS への投稿は、彼女が「理想の自分」として存在し続けるための、不可欠な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：奨学金や物価高といった制約を前提条件として受け入れ、日常を「資金を貯め、生活を回す場」、旅行を「理想の自分を確定させる場」と切り分けている。SNS を介して他者の視点を取り入れることで、旅行の体験を自分の人生の「確かな実績」へと昇華させている。

推論：制約を嘆くだけでなく、その範囲内で最大限に自分を肯定するための合理的な選択を行っている。旅行は単なる娯楽ではなく、日常という現実をより前向きに生きるための、自分自身に対する必要な投資として機能している。

FD：彼女の旅行意識の核心は、限られたリソースを投入して「納得のいく 1 枚（理想の自分の証拠）」を買い取ることにある。この「正解」への集中が、経済的制約下における彼女なりの豊かな暮らしの守り方である。

## 1. 導入

【インタビュアー】 こんにちは。今日はお忙しい中、お時間をいただきありがとうございます。本日は、日々の生活のことや、お休みの過ごし方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いいたします。

まずは、今現在どのような生活をされているか、簡単に教えていただけますか？お住まいのエリアや、お仕事のこと、ご家族のことなど、お話しいただける範囲で構いません。

【対象者】 よろしくお願ひします。えっと、今は足立区の実家で親と一緒に住んでいます。仕事はアパレルでもう4年目になるんですけど、都内の店舗で販売をやっています。毎日結構バタバタしていて、立ち仕事なので帰るとクタクタっていうのが正直なところですね。

【インタビュアー】 お仕事、4年目となると責任あることも増えてお忙しそうですね。普段の休日は、どんなふうに過ごされていることが多いですか？

【対象者】 休みはシフト制なので平日が多いんですけど、だいたい寝て終わっちゃうか、溜まった家事を手伝うか……。でも、たまに友達と予定が合えば、新しくできたカフェに行ったりとか、SNSで流れてきた「映えスポット」を見に行ったりはします。あ、最近はYouTubeでルームツアーとか、パッキング動画を見るのにもハマってますね。

【インタビュアー】 SNSや動画で情報を得ることが多いんですね。ちなみに、最近「ハマっている」とおっしゃったカフェ巡りや動画視聴以外に、日々の生活の中でご自身が大切にしている時間や、ついついお金を使ってしまうような関心事は何かありますか？

【対象者】 大切にしている時間……。うーん、やっぱり「非日常」を感じられる瞬間ですかね。普段が本当に職場と家の往復だけで、しかも実家だと生活感しかないじゃないですか。だから、たまの休みにおしゃれして外に出るのは大事にしています。お金については、正直そんなに余裕があるわけじゃないです。奨学金の返済も毎月ありますし。でも、服は仕事柄買わなきゃいけないし、たまの贅沢というか、友達と会う時のランチ代とかは削りたくないなって思っちゃいます。

【インタビュアー】 「生活感」のある日常から離れる時間を大事にされているんですね。奨学金のお話もありましたが、今の生活の中で「将来への備え」と「今を楽しむこと」のバランスについては、ご自身の中でどのように感じていらっしゃいますか？

【対象者】 あー、そこはいつも葛藤してます（苦笑）。将来のこと考えたらもっと貯金しなきゃって思うんですけど、物価も上がってるし、普通に生活してるだけで「あれ、今月これしか残ってない」ってなるんですよ。でも、今しかできないこともあるじゃないですか。だから、あんまり切り詰めすぎてストレス溜めるよりは、ポイントとかを上手く使いながら、たまにパッと使っちゃう感じです。

【インタビュアー】 先ほど「休日は溜まった家事を手伝ったり」とおっしゃっていましたが、ご実家で暮らしておられるけれど、家事がたまるというのはどういう状況なんですか？

【対象者】 あ、えっと……。実家なんですけど、母親もフルタイムで働いていて。だから「お母さんが全部やってくれる」みたいな感じじゃないんです。平日は私も朝から夜までお店に出てて、帰ってきたらもう何もしたくないので、自分の部屋の洗濯物とか、脱ぎっぱなしの服とか、そういうのがどんどん積み重なっちゃって。結局、休みの日じゃないと片付かないんですよ。

【インタビュアー】 なるほど、ご自身の分のことが溜まってしまうということですね。では、お話の冒頭で「バタバタしていてクタクタ」ともおっしゃっていましたが、今現在のご自身の生活全般に点

数をつけるとしたら、100点満点中、何点くらいでしょうか？

【対象者】 うーん、60点くらいですかね……。

【インタビュアー】 その「60点」という数字の内訳を、もう少し詳しく教えていただけますか？

【対象者】 仕事はやりがいもあるし、洋服も好きなんですけど。やっぱり給料が上がらない割に、奨学金の返済で毎月一定額が自動的に引かれるのが……結構、精神的にきまずね。「何のために働いてるんだろう」って思う瞬間があって。貯金も思ったように増えないし、将来のことを考えると、手放して「今が最高」とは言えないなって。残りの40点は、そういう経済的な不安と、自由になるお金の少なさです。

## 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】 今年のゴールデンウィークや夏休みは、どのようにお過ごしになる予定ですか？何か旅行などの計画があれば教えてください。

【対象者】 GWは、友達と1泊で京都に行こうって話しています。夏休みは……予定ないですね。というか、アパレルは夏がセールで一番の繁忙期なので、まとまった休み自体が取れないんです。世間が休んでる時は基本、お店に出ています。

【インタビュアー】 GWの京都は1泊とのことですが、具体的にどのような行程を考えていらっしゃいますか？移動手段や宿泊先、現地で何をするかなど、決まっている範囲で詳しく教えてください。

【対象者】 新幹線で行って、向こうではバスとか電車で移動する感じです。宿は、SNSで「ここ、内装が韓国っぽくて可愛い」って話題になってたホテルを友達が見つけてくれて、そこにしました。アクティビティっていうほどじゃないですけど、一番の目的は「着物をレンタルして歩くこと」ですね。古い街並みとか、おしゃれな和菓子屋さんとか、とにかく「撮って映える」ところを回る予定です。

【インタビュアー】 「撮って映える」ことが一番の目的なんですね。その京都という行き先や、今回の宿泊先を選んだ決め手は何だったのでしょうか？

【対象者】 うーん、やっぱり「ハズしたくない」んですよね。20代後半になって、ただ「どっか行こう」じゃなくて、「ここに行けば間違いなく可愛い写真が撮れる」っていう確証が欲しいんです。京都は着物を着れば誰でもそれっぽく撮れるし（笑）。ホテルも、寝るだけなら安いビジネスホテルでいいんでしょうけど、それだとテンション上がらないし、SNSに載せられないじゃないですか。だから「空間自体がコンテンツ」になってるようなところを選びました。

【インタビュアー】 「ハズしたくない」「空間自体がコンテンツ」というお話について、もう少し伺わせてください。今回の旅行の予算や、費用についてはどのように考えて工面されているのですか？

【対象者】 予算は、全部込みで6万から7万円くらいかなって見えます。1泊にしては結構高いですよ……。新幹線代だけで往復3万近くかかるのが本当に痛いんです。工面というか、毎月の給料からは奨学金と生活費で消えちゃうので、去年の冬のボーナスから「これはGW用」って避けておいた分でお出します。普段の生活でこれだけの額を出すのは無理ですね。

【インタビュアー】 冬のボーナスから取り分けておくほど、計画的に準備されているんですね。今回のプランを立てる際、本当はこうしたかったけれど「我慢したこと」や「諦めたこと」は何かありますか？

【対象者】 本当は2泊したかったんです。でも、2泊にすると宿代も食事代も跳ね上がるし、何より「連

泊できるような良い宿」は高すぎて……。2泊してランクの低い宿に泊まるくらいなら、1泊で妥協せずに「映える宿」に泊まったほうが、後で見返した時の満足度が高いかなと思って、1泊に絞りました。

【インタビュアー】 GWに予算をかけて京都へ行く一方で、夏休みは「予定なし(仕事)」とのことですが、この二つの期間の過ごし方のバランスについては、どのように考えて決められたのですか？

【対象者】 バランスっていうか……もう「選べない」のが現実ですね。アパレルにいる以上、夏休みにお休みをもらうのは無理だって分かっているのだから、最初から夏に旅行する選択肢はないんです。だから、その分、少しでも休みが重なるGWに全部注ぎ込むしかない、みたいな。もし夏も普通に休める仕事だったら、予算を分けて2回行くとか考えたかもしれないですけど、今の私にはGWが唯一の「爆発できる場所」って感じです。

【インタビュアー】 「唯一の爆発できる場所」という言葉が印象的です。ちなみに、昨年(2025年)の連休の過ごし方と比べて、今年意識的に変えたことや、社会情勢などの影響で変えざるを得なかったことはありますか？

【対象者】 去年は……もっと「なんとなく」で決めてた気がします。近場でもいいかな、とか。でも、今年は物価高が本当にえぐいじゃないですか。コンビニのパン一つ買うのも高くなって感じるし。そうすると、中途半端に安い旅行を何回もしようとする、全部が「そこそこ」で終わっちゃって、SNSに載せても全然映えないし、記憶にも残らないなって気づいたんです。だから今年は、回数を絞って、一回にドカンと使う方向に変えました。

【インタビュアー】 「中途半端な旅行を何回もするより、一回にドカンと使う」という判断ですね。その際、今の円安や物価高といった状況は、具体的にプランのどの部分に一番影響していますか？

【対象者】 やっぱり交通費と食費ですね。新幹線がこんなに高いと、現地で贅沢しようと思ったら他を削るしかなくて。本当は向こうで美味しいディナーとかも食べたかったですけど、今回は「映えるカフェ」と「ホテル」に全振りして、夜ご飯はコンビニとか、適当なチェーン店で済ませるつもりです。全部を完璧にするのは、今の私の給料じゃ絶対に無理なので。

【インタビュアー】 食事を割り切っても、カフェやホテルを優先されるわけですね。では、もし仮に今の経済的な制約——例えば奨学金の返済がなかったり、物価がもっと安かったりしたら、今回のGWの計画はどう変わっていたと思いますか？

【対象者】 えっ、そりゃあ……。迷わず海外に行ってたと思います(笑)。韓国とかタイとか。本当は海外に行って「日本を脱出してる自分」を載せたいですよ。でも、今の航空券の値段とか、向こうでの買い物代を考えると、今の私には「分不相応」だなって。だから、国内の、しかも1泊っていう、今の自分にできる精一杯の「背伸び」が京都なんです。

【インタビュアー】 「今の自分にできる精一杯の背伸び」……。それほどまでに、制約の中でやりくりして旅行に行くのは、今のあなたにとってどんな意味があるのでしょうか。

【対象者】 ……何て言うか、「生きてる実感」を取り戻すため、ですかね。普段、足立区の実家で、お母さんの家事を手伝いながら職場と往復して、月末には奨学金が引かれて残高を見て溜息ついて。それだけだと、何のために毎日クタクタになって働いているのか分からなくなるんです。でも、京都で可愛い着物を着て、非日常的な空間にいる自分を写真に残せれば、「ああ、私もこういうキラキラした世界にいていいんだ」って思える気がして。そのためなら、普段の食事を節約したり、夏休みに必死で

働くのも耐えられるというか……。

【インタビュアー】 お友達と二人でとのことですが、女性のお友達ですか？ 旅行に対する考え方は、ご自身と似ているお友達なのでしょうか。

【対象者】 はい、高校からの女友達です。考え方は……そうですね、かなり似てると思います。彼女も都内で事務職をやっているんですけど、やっぱり「普段の生活は質素に、でも出す時は出す」というタイプで。二人でインスタの保存済みリストを見せ合いながら、「ここは絶対外せないよね」というポイントが一致するので、一緒にいて楽ですね。

【インタビュアー】 そのお友達と「ここだけは外せない」と一致したのは、具体的にどの部分だったのですか？

【対象者】 「写真に撮った時の色味」ですね。京都って、どこでも和風で綺麗ですけど、私たちが探してたのは、もっと今っぽくて、ちょっと淡い色の世界観なんです。さっき言ったホテルの内装もそうですし、着物のレンタル屋さんも、パステルカラーとかニュアンスカラーの種類が多いところを必死で探しました。「赤とか黄色のはっきりした着物じゃなくて、ベージュとかグレーっぽいので揃えようね」と。そこがズレると、一緒に写真を撮った時に統一感が出なくて台無しになっちゃうので。

【インタビュアー】 お二人の間では、食事や移動などの「体験」よりも「統一感のある写真」が優先順位として高いということでしょうか？

【対象者】 あ、まさにそうです。極端な話、移動が多少不便でも、ご飯がコンビニ飯でも、「納得のいく一枚」が撮れれば、その旅行は成功なんです。逆に、どんなに美味しいものを食べて贅沢しても、SNSに載せられるような写真が一つも残らなかったら、正直「何のためにお金使ったんだろう」と後悔すると思います。

【インタビュアー】 「納得のいく一枚」がないと、お金を使ったことを後悔する。それほどまでに写真が重要だとすると、今回の旅行のために、何か新しく購入したのや、準備したことはありますか？

【対象者】 着物に合わせるための小さいバッグと、ヘアアクセサリを新調しました。あとは、iPhoneの容量を空けておくことくらいかな(笑)。あ、あと「タイパ」じゃないですけど、無駄に歩いて顔がテカったり疲れたりしたくないので、タクシー移動の分として少しだけ予算を上乗せしました。数千円ケチって、ボロボロの状態の写真に写るのだけは避けたいので。

### 3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 今回の京都以外に、今後やってみたい旅行や、憧れている旅のスタイルなどはありますか？

【対象者】 さっきも言った海外……韓国とかは絶対行きたいです。あとは、国内なら北海道とか。でも、これもやっぱり「美味しい海鮮丼を食べてる写真」とか「広大な景色の中にいる自分」を撮りたいから、っていうのが大きいですね。キラキラした思い出を作りたいです。

【インタビュアー】 なるほど。では、例えば「青春18きっぷ」を使って、時間をかけてゆっくり各駅停車で回るような旅行や、最近増えている「デジタル旅行 (YouTube の絶景動画やイマーシブ体験)」については、どう思われますか？

【対象者】 18きっぷは……正直、私には無理かなって思います。時間がかかるし、移動で疲れ切っちゃ

やって、いざ目的地に着いた時に顔が死んでそう（笑）。それに、電車の中の様子とかもあんまり映えないじゃないですか。デジタル旅行については、動画を見るのは好きです。寝る前に「ここ綺麗だなー」って眺めるのは癒やされるし。でも、それはあくまで「下調べ」とか「暇つぶし」でしかなくて。自分がその場所にいたって言う「証拠」が手に入らないなら、私にとっては旅行じゃないですね。

【インタビュアー】 「自分がそこにいた証拠」というお話が出ましたが、改めて、あなたにとって「旅行」とは一言で言うとどのようなものだと思いますか？

【対象者】 「今の自分を上書きするためのイベント」ですかね。普段の、足立区で家事に追われて仕事でクタクタになってる「冴えない自分」を、その時だけは消せるというか。旅行中の写真を見返すと、自分がすごく充実した人生を送ってるような気がして、それで何とか次のボーナスまで頑張れるんです。だから、ただの遊びって言うよりは、自分のメンタルを保つための「必要経費」に近いかもしれません。

【インタビュアー】 「必要経費」という言葉、重みがありますね。今後、物価の上昇や社会保険料の負担、そして奨学金の返済といった経済的な制約がさらに強まっていくと言われていますが、ご自身の「旅行」はどうなっていくと思いますか？

【対象者】 もっと「格差」が広がるんだろうなって思います。本当に行ける人と、全然行けない人に。私は、理想を言えば年に1回は海外、3ヶ月に1回は国内旅行に行きたいです。でも現実、今回みたいに「1泊の京都」が限界。これからも、回数はどんどん減っていくと思います。下手に安いところに行くくらいなら、回数を極限まで減らして、1回に全力を出すっていうスタイルをもっと突き詰めるしかないんじゃないかな。

【インタビュアー】 そうした予想に対して、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】 正直、しんどいですよ。「何でこんなに頑張って働いてるのに、たった1泊の旅行でこんなに悩まなきゃいけないんだろう」って。SNSを見ると、もっと自由に海外に行ってる子もいるし、どうしても比べちゃいます。でも、諦めたら本当に「ただ働いて寝るだけの人」になっちゃう気がして。それが一番怖いですね。

【インタビュアー】 そのような制約だらけの状況の中でも、「これだけは譲れない」「これだけはやりたい」と思うことはありますか？

【対象者】 「自分が一番可愛く写れる場所に、自分を連れて行くこと」です。たとえ1泊でも、食事がコンビニでもいい。でも、自分が納得できる世界観の中に身を置いて、それを写真に残すことだけは、絶対に譲りたくないです。それができなくなったら、私はもう、旅行に行く意味を感じなくなると思います。その1枚があるから、帰ってきてからの「生活感」まみれの日常も、なんとか耐えられるんだと思います。

【インタビュアー】 「旅行中の写真を見返すと、自分がすごく充実した人生を送ってるような気がして、それで何とか次のボーナスまで頑張れる」とのことですが、それは自分のアルバムの中の写真を自分だけで見るのではなく、InstagramなどのSNSにアップされるんですよね？ 他の人にも見てもらいたいという気持ちがあるのでしょうか。

【対象者】 あ、もちろんアップします。というか、アップするまでが旅行だと思ってます（笑）。見てもらいたいって言うか……なんて言うんですかね、SNSに載せることで、その旅行がようやく「公式な思い出」になる感じがするんです。自分一人で見てるだけだと、ただの自己満足で終わっちゃう

けど、外に向けて発信して「いいね」がついたり、友達から「ここどこ？可愛い！」って反応があったりして初めて、そのキラキラした時間が「現実」として確定されるというか。

【インタビュアー】 「公式な思い出になる」「現実として確定される」という感覚について、もう少し詳しく教えていただけますか。

【対象者】 普段の私は、さっき言ったみたいに足立区の自宅で地味に生活してるわけじゃないですか。でも、SNSの上だけは、そういう「生活感」を一切排除した、綺麗なものだけで埋め尽くしたいんです。そこに旅行の写真を載せることで、「私はこういう世界観が似合う人間なんだ」って証明している感じかもしれません。誰かに自慢したいっていうよりは、自分が「あっち側（充実してる側）」の人間であることを確認するために、他人の目というフィルターが必要なんだと思います。

【インタビュアー】 なるほど。他人の目を通して、自分を確認されているのですね。では、もし SNS がこの世からなくなって、誰にも写真を共有できなくなったとしたら、今の物価高や制約の中で、それでも今回のような京都旅行に行こうと思いますか？

【対象者】 （少し沈黙して）……うーん、正直に言うと、行かないかもしれないです。だって、誰も見てくれないのに、高いお金払って、慣れない着物着て、必死に角度を気にして写真を撮るなんて、ただただ疲れるだけじゃないですか。それなら、そのお金を貯金に回すか、家で寝てたほうがマシって思っちゃうかも。私にとって旅行は、自分の理想の姿を形にして残す「撮影会」みたいなものなので。見せる相手がいなかったら、わざわざ高いコストをかけてまで「非日常」を買いに行くモチベーションは、今の私にはないと思います。

【インタビュアー】 本日は貴重なお話をたくさんお聞かせいただき、本当にありがとうございました。伺った内容は、今後の参考にさせていただきます。

それでは、これでインタビューを終了いたします。お忙しい中ありがとうございました。