

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル②⑥

- 女性 / 29歳
- 職業/年次：派遣社員
- 居住エリア：台東区
- 居住形態：一人暮らし
- 奨学金：あり
- 2026年GWの計画：国内：島根（夜行バス往復で1泊3日）/予算：4～5万
- 2026年夏休みの計画：なし（貯金・節約期間）

<結果サマリー>

現状を変える縁を期待して夜行バスで出雲大社へ。「自分の意志でお金を使って非日常を買う」ことで自尊心を取り戻す旅

1. 導入

根拠：29歳の派遣社員として台東区で一人暮らしをし、奨学金の返済を抱える中で、「いかにお金をかけずに美味しいものを作るか」という自炊レシピのアレンジに執着している。出費を抑える工夫を「自分を守る」と捉え、家計をコントロールできている感覚を日々の安心感の拠り所としている。

推論：物価高や固定の返済という、自分では制御不能な外部要因に生活が侵食されているという感覚が根底にある。そのため、食費を削るなどの日常的な微調整が、単なる節約を超えて「生活の主導権を自分側に引き戻すための数少ない手段」として機能している。

FD：対象者にとっての日常は、常に資産を削り取られるリスクとの戦いであり、その中で精神的な安定を維持するために「生活を自分で管理できている実体験」を強く必要としている。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWに夜行バスを利用した島根1泊3日旅行を計画し、夏休みを「貯金・節約期間」として完全に潰すことで収支を合わせている。島根行きを「30歳を前に不安な現状を終わらせるきっかけ」とし、「過酷な移動という身の丈に合った苦勞」をすることで、願いを聞いてもらえる準備ができると考えている。

推論：旅行を単なるリフレッシュや贅沢品とは見なしていない。快適さを徹底的に排除してでも特定の目的地（出雲大社）に到達しようとする姿勢から、今回の旅行を「現状のどん詰まり感を打破するための、自らの誠意を試す場」として位置づけていることが伺える。

FD：2026年の低所得層の20代にとって、旅行は「楽しむための余暇」ではなく、自らの足元を固め直し、将来への不安を払拭するために時間と体力を投じる「人生の調整作業」へと変化している。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：デジタル旅行を「指一本で終わる、痛みのない消費」と定義し、身銭を切り体を削って現地に立つことを「自分への投資」と表現している。「旅行がなくなれば、自分はただ借金を返すためだけの機械になる」と語り、日常生活を「同じ檻の中にいる感覚」として、旅行による物理的なリセットを求めている。

推論：日常が「返済と労働」という義務感に塗りつぶされているため、そこから完全に断絶された空間に身を置くことでしか、自分自身の主体性を確認できない状態にある。分散された小さな幸せを積み上げるよりも、一点にリソースを集中させて日常を外部から揺さぶる体験を優先している。

FD：極限の制約下にある対象者にとって、旅行は物理的な移動という実感を伴うことで、「システム（返済・労働）に従属する自分」から脱却し、個としての尊厳を再確認するための不可欠な「投資」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：奨学金返済という長期的負債と、物価高という短期的圧迫の中で、GWの旅行に4~5万円を捻出するために夏休みや日々の食費を極限まで削るといふ、歪（いびつ）で極端な資源配分を行っている。移動の不便さや体力的苦痛を、自分の意思の証明として肯定的に捉えている。

推論：対象者を突き動かしているのは、社会的な制約によって奪われ続けている「自分の人生を自分で決めている」という実感の回復である。効率や快適性を追い求めるのではなく、あえて不自由さや痛みを引き受けることで、自らの行動の「真正性」を担保しようとしている。

FD：この対象者にとっての旅行は、レジャーとしての側面を失い、自らの意思で「檻（日常）」の外へ出ることを証明するための、極めて切実な自己証明の手段となっている。

1. 導入

【インタビュアー】 こんにちは。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、日頃の生活のことや、お休み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。あまり構えずに、お気持ちに近いところを教えてくださいいただければ嬉しいです。

まずは、お名前（名字のみやニックネームで構いません）と、今のお住まいのエリア、お仕事など、ご自身の自己紹介からお願いできますか？

【対象者】 ……あ、よろしくお願いします。サオリです。今は台東区に住んでいます。蔵前とかあのへんの近くですね。仕事は、今は派遣社員として事務の仕事をしています。もうすぐ30歳になるので、いろいろ考えなきゃなとは思いつつ、今は日々こなしている感じですね。

【インタビュアー】 サオリさん、ありがとうございます。台東区にお住まいなのですね。普段、お仕事がないお休みの日などは、どんなふうに過ごされていることが多いですか？

【対象者】 休日は……そうですね、基本は家でゆっくりしていることが多いかもしれません。YouTube見たり、溜まってた家事をしたり。あ、でもたまに散歩がてら近くのカフェに行ったりはします。あのあたり、最近お店も増えてるんで。あとは、これとって「ハマってる」ってほどじゃないんですけど、最近は自炊のレパートリーを増やすというか、いかにお金をかけずに美味しいものを作るか、みたいなことには執着してる気がします（苦笑）。

【インタビュアー】 お金をかけずに美味しいものを作る、というのは具体的にどんなことをされているんですか？

【対象者】 ……具体的に、ですか。えっと、例えば、スーパーの特売日を把握しておくのはもちろんなんですけど、一時期 SNS で流行った「節約レシピ」を自分なりにアレンジして、いかに「節約感」を出さずに満足感を出すか、みたいな。結局、外で食べるとすぐ1,000円、2,000円飛んじゃうじゃないですか。それなら家で500円で豪華に見えるものを作ったほうが、精神衛生上いいな、とか。そういう、ちょっとした「削れるところ」を探すのが、癖になってるのかもしれない。

【インタビュアー】 精神衛生上いい、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？「削れるところを探す」ことが、サオリさんの中でどういう感覚に繋がっているんでしょう。

【対象者】 うーん……。削ってるっていうか、「守ってる」に近いんですかね。私、学生の時の奨学金の返済がまだ結構残っていて。毎月決まった額が引かれていくのを見ると、やっぱり「自由に使えるお金」っていうのは限られてるなって実感するんです。だから、食費とか普段の生活で無駄遣いしちゃうと、後で自分の首を絞めることになる。「普通に」生活していても、物価も上がってるし、いつの間にかお金がなくなってる。だから、自分でコントロールできている感じが欲しいんだと思います。「今月はこれだけ浮かされたから大丈夫」っていう安心感というか。

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】 日々の生活の中で、ご自身なりに「守る」ための工夫をされているお話、よくわかりました。そんな中で、今年の大連休、ゴールデンウィークや夏休みの過ごし方について教えてくださいいただけますか？

【対象者】 ……GWは、島根に行こうと思ってます。5月の連休を使って。でも、夏休みは特にどこ

も行く予定はないです。というか、作らないようにしてますね。

【インタビュアー】 GW の島根旅行について、もう少し具体的に教えてください。どなたかで行かれるんですか？交通手段や宿泊など、どんな予定でしょう。

【対象者】 あ、一人です。島根の出雲大社の方に行きたくて。交通手段は、夜行バスです。往復とも。宿は……現地で 1 泊だけ、普通のビジネスホテルを予約しました。アクティビティってほどじゃないですけど、神社を回って、あとは地元のをちょっと食べて、すぐ帰ってくる感じの 1 泊 3 日……実質、向こうにいるのは 2 日弱ですね。

【インタビュアー】 夜行バスで 1 泊 3 日ですね。今回、行き先を島根に、そして手段を夜行バスに決めたのは、どういった理由からですか？

【対象者】 島根は、なんとなくずっと行きたかったんです。節目の年齢 (30 歳) になる前に、ちゃんと自分でお参りしておきたいなと思って。夜行バスにしたのは、単純に消去法ですね。新幹線だと往復で 3 万円以上しちゃうじゃないですか。でもバスなら、連休中でもタイミングよく取ればその半分くらいで済む。寝ている間に移動できるから、宿泊代も 1 泊分浮きますし。……正直、体力的にはキツいだろうなってわかってるんですけど、背に腹は代えられないというか。「安さ」を取らないと、そもそも行けないので。

【インタビュアー】 「『安さ』を取らないと行けない」というのは、ご自身の中で具体的にどういう計算をされているんでしょうか。宿や食事など、他に重視したポイントがあれば教えてください。

【対象者】 えっと、今回の予算はトータルで 4~5 万円くらいに収めたいなと思っていて。宿は、最初はゲストハウスも考えたんですけど、やっぱり知らない人と一緒の部屋は疲れそうだなと思って……。そこは削りすぎず、6,000 円くらいの安いビジホにしました。その代わり、食事は「これだけは食べる」という名物の出雲そばだけ決めて、あとはコンビニとかで済ませてもいいかなって思ってます。全部を「旅行価格」で楽しむ余裕はないので、自分の中で「ここだけは」という一点豪華主義じゃないんですけど、そこだけ守ればいいかなって。

【インタビュアー】 なるほど。一点だけは守るけれど、他は抑えるというバランスですね。一方で、夏休みは「予定を作らないようにしている」とおっしゃっていましたが、それはどうしてですか？

【対象者】 ……さっきの「守る」の話に戻っちゃうんですけど、GW に 5 万円使うって、私にとっては結構な贅沢なんです。派遣の給料から家賃と光熱費、あと奨学金の返済を引くと、手元に残るのは本当に少なくて。GW に旅行する分、夏は「貯金・節約期間」にしないと、年間の収支が合わなくなるんです。本当は夏もどっか行きたい気持ちはありますが、今の物価で夏休みの高い時期に出歩くのは、自分の中では「贅沢すぎる」というか、分不相応な気がしちゃって。

【インタビュアー】 「分不相応」という言葉が出ましたが、去年の 2025 年と比べて、旅行に対する考え方やお金の使い方は変わりましたか？

【対象者】 変わりましたね。去年までは「せっかくの休みだし」とって、もうちょっと勢いで決めてた部分があった気がします。でも、2026 年になってから、スーパーの値段もそうですけど、何もかもが一段階上がった感じがして。前なら「まあいっか」で買えたものが、今は一瞬手が止まる。だから、旅行も「回数を増やす」んじゃなくて、「本当にどうしても行きたいところ 1 ヶ所に絞る」という考え方に強制的に変わらざるを得なかったです。そうしないと、生活が維持できないという危機感の方が強いかもしれません。

【インタビュアー】 「生活が維持できないという危機感」……。GWの島根旅行を計画する際にも、何か本当はやりたかったけれど諦めたことなどはありましたか？

【対象者】 ……本当は、飛行機で行って、温泉旅館に泊まりたかったです（苦笑）。玉造温泉とか、いいなって調べてたんですけど。一泊2万とか3万とかするのを見て、「あ、これは無理だ」って即閉じました。今の私には、夜行バスで足腰パンパンになりながら行くのが「身の丈に合ってる」んだなって。ちょっと悲しいですけど、それが現実かなって思ってます。

【インタビュアー】 島根には「なんとなくずっと行きたかった」とのことですが、その「なんとなく」をもう少し具体的に教えていただけますか？島根のどんなところに惹かれていたんでしょう。先ほどお参りとおっしゃっていたので、島根というよりは、出雲大社に行きたいという気持ちが強かったのでしょうか。

【対象者】 ……あ、そうですね。正直に言うと、島根っていう県全体に興味があるっていうよりは、やっぱり出雲大社がメインです。「なんとなく」っていうのは……なんて言えばいいのかな、SNSとかで流れてくる「最強の縁結び」みたいな言葉に、どこか縋りたい気持ちがあったんだと思います。

【インタビュアー】 「縋りたい」という言葉、もう少し詳しく伺ってもいいですか？

【対象者】 あ、別に「いい人が欲しい」とか、そういうキラキラした話だけじゃなくて。仕事も派遣だし、奨学金もあるし、この先どうなるんだろうっていう不安がずっとあるんです。来年30歳になるっていうのも、自分の中ですごくプレッシャーで。だから、ただの観光っていうよりは、一度ちゃんと「ちゃんとした場所」に行き、気持ちを整理したいというか……。出雲大社なら、今のどん詰まりみたいな状況を、何か変えてくれるんじゃないかっていう。そういう、ちょっと他力本願な「なんとなく」です。

【インタビュアー】 今の状況を「変えてくれるんじゃないか」という期待があるのですね。ちなみに、他にも有名な神社やパワースポットはたくさんあると思うのですが、なぜ今、他の場所ではなく「島根の出雲」だったのでしょうか？

【対象者】 ……たぶん、距離感ですかね。伊勢神宮とかも考えたんですけど、あっちの方がまだ「行きやすい」気がして。島根って、東京からだとしてすごく遠いじゃないですか。新幹線も直通じゃないし。その「わざわざ遠いところまで、夜行バスで苦労して行く」っていう行程自体に、何か意味がある気がしたんです。楽しんで新幹線で行くんじゃなくて、自分の今の身の丈に合った苦労をして辿り着くことで、ようやく「お願い」を聞いてもらえる準備ができるというか……。変ですよ、自分でも何を言ってるんだろうって思いますけど。

【インタビュアー】 いえ、ご自身の中での「筋の通し方」のようなものを感じます。夜行バスでの移動という「苦労」も含めて、今回の旅行の一部だということでしょうか。

【対象者】 ……そうかもしれません。お金をかけられないからバスを選ぶっていう現実的な理由が一番ですけど、どこかで「これだけ節約して、体を張って行ってるんだから、何かいいことあってよ」って、自分に言い聞かせたいんだと思います。高いホテルに泊まって優雅に過ごす旅行は、今の私には「嘘」になっちゃう気がして。今の私のリアルな生活の延長線上にある旅行が、これ（夜行バス1泊）なんだなって納得しています。

【インタビュアー】 「最強の縁結び」という言葉に縋りたい、というお話。「節約して、体を張って行く」ことで、神様に叶えてもらいたいこと、あるいは「こうなったらいいな」というイメージにつ

いて、もう少し伺えますか？ 具体的でなくても構いません。サオリさんの中で、どういう状態になることを期待されているんでしょう。

【対象者】 ……そうですね。「結婚して安心したい」とか、そういう分かりやすいことだけでなく……なんて言うか、「自分を、今のこの場所から引き上げてくれる何か」との縁、みたいな感じです。今の派遣の仕事も、いつまでいられるか分からないし、奨学金の返済も、あと何年これを続けるんだらうって考えると、たまにすごく足元がふわふわするんです。自分がどこにも根を張れていない感じがして。

【インタビュアー】 どこにも根を張れていない感じ。

【対象者】 はい。だから、出雲大社で願いたいのは……「次に進むべき場所」との縁、なのかな。「あ、私はここで頑張ればいいんだ」って思える仕事だったり、あるいは心から安心できる居場所だったり。今は、毎日をやり過ごすことに必死で、自分の人生の「正解」がどこにあるのか全然見えなくて。だから、あえて夜行バスでしんどい思いをして、遠くまで行って、頭を下げて……。そうやって自分の誠意（笑）みたいなものを見せることで、「あんた、次はこっちだよ」って、誰かに指し示してほしいんだと思います。今の、この「なんとなく不安な毎日」を終わらせるきっかけが欲しい、っていうのが正直なところかもしれません。

【インタビュアー】 「なんとなく不安な毎日を終わらせるきっかけ」を、今回の旅に求めているらっしゃるのですね。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 ここからは少し視点を変えて伺いたいのですが、今回の島根以外で、今後「いつかこんな旅行をしてみたい」とイメージされているものはありますか？

【対象者】 ……そうですね。いつか、という話でいいなら、やっぱり海外には行ってみたいです。ベタですけど、パリとか。綺麗な街並みを歩いて、本場のクロワッサンを食べて……みたいな。でも、今の円安とかニュースで見ると、1回行くのに50万とかかかるって聞くじゃないですか。今の私には、別の世界の出来事すぎて、想像するだけで溜息が出ちゃいますけど。

【インタビュアー】 別の世界の出来事、ですか。では国内で、例えば「青春18きっぷ」を使って時間をかけてゆっくり回るような旅などは、サオリさんの今の気分に合わせていたりしますか？

【対象者】 18きっぷ……。大学生の時なら楽しめたかもしれないですけど、今は正直、そこまで気力が持たない気がします。移動に何日もかける時間があったら、その分働かなきゃって思っちゃうし、何より「安さ」のためだけに何時間も電車で揺られるのは、今の私にとっては「楽しさ」よりも「消耗」の方が勝っちゃいそうで。夜行バスは「寝ている間に着く」からまだ我慢できますけど、移動そのものに何日も費やす余裕は、精神的にも時間的にも、今の私にはない気がします。

【インタビュアー】 「消耗」という感覚、今のサオリさんにとっては切実ですね。では、最近はYouTubeで4Kの絶景動画を見たり、没入感のある「デジタル旅行」のようなものもありますが、そういったもので旅行気分を味わうことについては、どう思われますか？

【対象者】 ……あ、それは寝る前によくやっています。綺麗なリゾートの映像とか、神社の紹介動画とか。でも、それは私にとっては「現実逃避」の一種であって、旅行の代わりには絶対にならないです。

画面越しにどんなに綺麗な景色を見ても、私の部屋の壁はそのままですし、奨学金の振込用紙が机にあるのも変わらない。むしろ、映像で「いいな」と思えば思うほど、本物に触れられない今の自分が惨めになってくることもあって。だから、デジタルはあくまで「いつか行くためのカタログ」か、ただの「暇つぶし」でしかないですね。

【インタビュアー】 デジタルの映像はあくまで「カタログ」や「暇つぶし」でしかない、という感覚なのですね。「本物に触れられない自分が惨めになる」という言葉が印象的でしたが、そうしたお気持ちも抱えつつ、改めてサオリさんにとって「旅行」という行為そのものは、今、どのようなものだと捉えていますか？

【対象者】 ……そうですね。「現実を生き抜くための、ガソリン代」みたいなものかな、と思います。ただの遊びとかりフレッシュっていうよりは、今のどん詰まりな生活をこれからも続けていくために、無理やりにでも自分を奮い立たせるための必要経費、というか。島根に行くのも、そうやって自分を一度リセットして、また東京での「派遣と節約の毎日」に戻るための儀式みたいな感じです。それがないと、本当に心が枯れちゃう気がするんです。

【インタビュアー】 「ガソリン代」「必要経費」……。それがないと心が枯れてしまうほどの重みがあるのですね。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、あるいは奨学金の返済が続いていく中で、サオリさんの「旅行」はどうなっていくとご思いますか？「本当はこうしたい」という理想と、現実的な予想、それぞれどうなっていくと感じていますか。

【対象者】 理想を言えば、もっとお金を気にせずに、新幹線に乗って、いい旅館に泊まって、その土地の美味しいものを全部食べるような「まっとうな旅行」がしたいですよ。……でも現実には、どんどん「削る場所」を探す旅になっていくんだろうな、と思います。もっとバスの値段を比較したり、食事をコンビニで済ませたり。そうやって、どんどん切り詰めて、ようやく1回行けるかどうかという。でも、そうやってポロボロになりながら行く自分を、どこかで「惨めだな」って思いつつも、「でも、行かないよりはマシだ」って言い聞かせて生きていくんだと思います。

【インタビュアー】 「惨めさ」を感じつつも、「行かないよりはマシ」だと。 そのご自身の予想について、サオリさん個人としては、どのように受け止めていらっしゃるんですか？

【対象者】 ……「仕方ない」って諦めてる自分と、「なんでこんなに必死にならなきゃいけないんだろう」ってイライラしてる自分が両方いますね。普通に働いてるはずなのに、たった数万円の旅行を捻出するのにこんなに計算して、夜行バスで体を壊しそうになりながら移動して……。周りのSNSとか見ると、もっと余裕そうに海外とか行ってる人もいないですか。そういうのと比べちゃうと、自分の状況がすごく「カツカツ」に見えて。でも、それが今の私のリアルなんだって、無理やり納得させてる感じです。

【インタビュアー】 複雑な葛藤があるのですね。 それでも、そうした制約だらけの状況の中で、「これだけは譲れない」「これだけはやりたい」と、最後の一线として残るものは何でしょうか。

【対象者】 ……「自分の足で、その場所に立つこと」だけは譲りたくないです。 どんなに安宿でも、移動が過酷でも、画面越しじゃなくて自分の目で見て、その場の空気を吸うこと。それまで手放してしまったら、私の人生、本当にただ「お金を返すための機械」になっちゃう気がして。だから、どんなに生活が苦しくなっても、1年に1回でもいいから、「私は私の意思でここに来たんだ」って実感できる瞬間だけは、死守したいと思っています。それが、私が私でいるための、最後の抵抗みたい

なものかもしれません。

【インタビュアー】

無理して旅行に出かけなくても、その分普段の生活で楽しむという選択肢もあると思いますが、1年に1回でも旅行は死守したいのでしょうか。

【対象者】 ……あぁ、そうですね。そのお金で、普段ちょっといいランチを食べたり、欲しかった服を買ったりした方が、毎日が潤うっていう考え方もありますよね。でも、私にとってはそれだとダメなんです。普段の生活の中での「ちょっとした楽しみ」って、結局は今の「派遣で働いて、奨学金を返す毎日」という延長線上にあるものじゃないですか。どれだけ贅沢しても、生活の枠組みからはみ出せていないというか……。

【インタビュアー】 「生活の枠組みからはみ出せていない」というのは、具体的にどういう感覚ですか？

【対象者】 なんて言うか……都内で美味しいものを食べても、結局はまたすぐ台東区の部屋に帰って、明日もまた仕事に行く。それって結局、ずっと同じ檻（おり）の中にいる感じがしちゃうんです。でも「旅行」は、物理的に全く違う場所に自分を置くことですよね。特に出雲大社みたいな、日常からかけ離れた場所に行くと、その瞬間だけは「誰かのために働いてお金を返している自分」じゃなくて、ただの「一人の人間」に戻れる気がするんです。そのたった2日間のために、残りの363日間を耐えてる、みたいな。……だから、日々の分散された小さな幸せよりも、一気に現実をリセットできる「旅行」という形じゃないと、私は救われたいと思います。

【インタビュアー】 ……少し意地悪な聞き方になってしまうかもしれませんが、今の「一人の人間に戻れる」とか「救われる」といった表現が、失礼ながら、少し大袈裟なようにも感じてしまいました。サオリさんにとって、今の日常というのは、そこまで「耐える」だけのものなのでしょうか。

【対象者】 ……（少し視線を落として沈黙したあと、静かに）大袈裟、ですね。普通に生きてるだけなんだから、何がそんなに辛いんだって、自分でも思うことはあります。でも……毎日、朝起きて、満員電車に乗って、派遣先で誰にでもできるような事務作業を淡々とこなして。帰りにスーパーで1円でも安い野菜を選んで、夜は奨学金の残高を見て溜息をつく。これ、あと何十年続くんだらうってふと考えたときに、ふっと意識が遠くなるような感覚になるんです。

【インタビュアー】 意識が遠くなるような感覚。

【対象者】 はい。「私は、このお金を返すためだけに生まれてきたのかな」って。今の生活って、自分の意志で選んでいるというよりは、決まったレールを必死に踏み外さないように歩いているだけな気がして。だから、旅行という「非日常」に触れるときだけ、ようやく自分の足で立って、自分の意志でお金を使っている実感を持てるんです。……それを「救い」と呼ばずになんて言うんだらうって、今の私は思っちゃいます。全然、大袈裟じゃないんです。私にとっては、それくらい「向こう側」に行かないと、こっち側の日常を肯定できないんだと思います。

【インタビュアー】 サオリさん、今日は普段の生活のことや、旅行にかける切実な想いまで、深くお聞かせいただき本当にありがとうございました。

それでは、本日のインタビューは以上となります。貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。

