

## 20代の旅行意識インタビュー

### ■AIパネル②⑤

- 男性 / 25歳
- 職業/年次： 介護(3年目)
- 居住エリア： 西東京市
- 居住形態： 実家暮らし
- 奨学金： あり
- 2026年 GWの計画： なし(仕事)
- 2026年 夏休みの計画： 海外：ベトナム(低予算)/予算：10万

### <結果サマリー>

異国での「非効率・不自由」な体験によって、自分の「意志」を再確認。youtubeに動画を上げて「自分なりに楽しんでいる」証拠を記録

#### 1. 導入

根拠： 介護職3年目で実家暮らし。実家への入れ金や奨学金返済を前提に、ポイント還元で「一食分浮かす」などの小さな得を積み重ねる。休日は体力を温存しつつYouTubeで他者の体験を眺めるなど、生活リソースを効率的に管理している。

推論： 経済的な制約を所与の条件として淡々と受け入れ、その枠内で「損をしない立ち回り」を楽しむ自律的な姿勢がある。現状を悲観的に捉えるのではなく、日々の生活をいかに低コストで円滑に回すかという、実利的な最適化を優先している。

FD： 非常に堅実でバランス感覚に優れた生活者。彼にとっての関心事は、日常生活を「安定したルーチン」として維持することにあり、そのための情報収集や節約をゲーム感覚でこなしている。

#### 2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠： GWの市場価格高騰を冷静に「損」と判断して仕事に充て、その稼ぎを夏のベトナム旅行へ集中投下する。総額10万円に収める工夫として格安宿を選ぶ一方、時間の効率を上げる「直行便」や現地での「通信環境」など、旅の質に直結する部分には迷わず投資する。

推論： 全ての時期に平均的な出費をするのは非効率と考え、時期によるメリハリを明確にしている。単なる安さの追求ではなく、限られた予算で「海外」という体験を確実に手に入れるための、投資対効果を重視した戦略的な意思決定を行っている。 F

D： 物価高や円安という外部環境に対し、不満を漏らすのではなく、自分の判断基準をアップデートして対応している。自分の経済圏で最大限の成果を出すための、柔軟なチューニング能力を持っている。

### 3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠： デジタル旅行は「予習」として実利的に割り切り、現地での不便さや予測不能な事態を「自分の足で動いている実感」として評価する。スマホで動画として記録し YouTube にアップするのは他者への誇示ではなく、20代の時間を有意義に使ったという自分自身への確証である。

推論： 安全で予測可能な日常の中に、あえて予測不能な刺激を定期的に取り込むことで、生活の彩りを調整している。動画投稿も、自分の経験を客観的なデータとして資産化し、いつでも引き出せるようにしておくバックアップ作業に近い。

FD： 彼にとっての旅行は、日常のルーチンをより心地よく継続するための外部刺激である。特別な意味を付与しすぎず、あえて不自由な環境に身を置くことを含めて、自分の生活を自らハンドリングしているという手応えを得る場となっている。

### 4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠： 「ただ働いて税金を払うだけのマシーンになりたくない」と語り、日々の生活では数円単位のポイント還元にこだわりつつ、海外旅行には10万円を投じる。こうしたメリハリのあるお金の使い方を一貫して続けている。

推論： 社会情勢や経済的な制約を嘆くのではなく、それらを攻略すべき前提条件として受け入れている。日々の堅実な生活と、海外での予測不能な体験を組み合わせることで、自分の生活のバランスを自分なりにコントロールしようとしている。

FD： 2026年を生きる若者として、制約を言い訳にせず、知恵と工夫でやりたいことを現実的なプランに落とし込む姿が読み取れる。彼にとっての旅行は、特別なイベントというよりも、自分が人生のハンドルを握っていることを再確認するための、最も納得感のあるリフレッシュ手段となっている。

## 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、お休みの過ごし方について、ざっくりばらんに伺えればと思っています。リラックスしてお話してください。

まずは、今のお仕事や普段の生活環境について、簡単に教えていただけますか？

【対象者】 あ、よろしくお願いします。えーと、今は西東京市の実家に住んでいて、仕事は介護職をしています。今年で3年目になりますね。生活は……まあ、基本は仕事と家の往復って感じです。シフト制なので、土日が休みとは限らないんですけど。

【インタビュアー】 介護のお仕事をされて3年目なのですね。普段の休日は、どのように過ごされていることが多いのでしょうか。

【対象者】 休日は、だいたい寝て終わっちゃうことが多いです。仕事が結構体力使うんで……。あ、でも最近は、YouTubeで海外のバックパッカーの動画をずっと見てます。自分で行くわけじゃないんですけど、なんとなく眺めてるのが習慣になってますね。

【インタビュアー】 動画を眺めるのが習慣になっているとのことですが、最近何か「これにハマっている」というようなことはありますか？

【対象者】 ハマっていること……。そうですね、強いて言えば、ポイントを貯めることですかね。コンビニとかの支払いも全部アプリで、どうすれば一番効率よく還元されるかとか、そういうのをチマチマ調べるのは好きです。

【インタビュアー】 「ポイントの効率」を調べるのがお好きなのですね。具体的に、どのような場面でその楽しさを感じますか？

【対象者】 うーん、例えば、普段の買い物で貯まったポイントが数千円分になってるのを見た時とか、「あ、これで一食分浮くな」みたいな。結局、奨学金の返済とかもあるんで、自由に使えるお金って限られてるじゃないですか。だから、いかに損をしないか、みたいなのには敏感かもしれません。

【インタビュアー】 「損をしない」という感覚、もう少し詳しく教えていただけますか。日々の生活の中で、特にお金の使い方について意識されていることなどはありますか。

【対象者】 そうですね……。実家なんで食費とかは多少助かってますけど、それでもやっぱり「手元に残るお金」を計算しちゃうんです。介護の給料もそんなに高いわけじゃないし、周りの友達が転職して給料上がったとか聞くと、ちょっと焦ったりもして。だから、無駄なものには一円も使いたくないっていうか。でも、たまにはドカンと使いたい気持ちもある、そのせめぎ合いみたいなのは常にあります。

【インタビュアー】 ご実家にお住まいとのことですが、ご同居のご家族構成を教えてくださいませんか？

【対象者】 あ、父と母と、あと妹がいます。妹はまだ大学生で、都内の大学に通ってますね。なので、4人家族です。

【インタビュアー】 ありがとうございます。ご家族4人でお住まいなのですね。

## 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、今年のお休みの過ごし方について伺いたいのですが、まず、もうすぐ始

まるゴールデンウィークの予定は何か立てられていますか？

【対象者】 あー、GWは……予定、ないですね。というか、仕事です。介護の現場って大型連休とか関係ないので。むしろ、周りが休んでいる時の方が人手が足りなくて、ほぼフルでシフトが入っています。

【インタビュアー】 お仕事なのですね。GW中、世間が連休で盛り上がっている中でフルにシフトが入っていることについて、ご自身ではどう感じていらっしゃいますか。

【対象者】 正直、別にいいかなって思ってます。どこ行っても高いし、混んでるじゃないですか。今の物価でGWにどこか行くなんで、自分にはちょっと考えられないというか。それなら仕事して、手当もらった方がマシかなって。友達もみんな予定合わなそうですし、一人でどこか行くにしても、この時期に高いお金払うのは「損」な気がしちゃうんですね。

【インタビュアー】 「損」という言葉が出ましたが、今の時期に旅行に行くことと、お仕事をしてお手当をもらうことを比較して、どういう部分にその感覚を抱きますか？

【対象者】 やっぱりコスパですよ。普段ならもっと安く行ける場所に、わざわざ何倍も払って行く意味がわからないというか。僕ら世代って、自由に使えるお金が限られてるから、一回の出費に対して「どれだけ元が取れるか」をすごく考えちゃうんです。GWに出かけるのは、僕の中では「贅沢」を通り越して、もったいないことだと思ってます。

【インタビュアー】 なるほど。GWはお仕事とのことですが、ではその後の「夏休み」については、何か考えていることはありますか？

【対象者】 夏は、ベトナムに行こうと思ってます。8月の終わりに5日間くらい休みをもらって。あ、でも、ちゃんとしたツアーとかじゃなくて、航空券と宿を自分でバラバラに取る、格安の旅行ですけど。

【インタビュアー】 ベトナムですね。具体的な計画を教えてくださいませんか。移動手段や宿泊先、向こうでやりたいことなど、今の時点で決まっていることを教えてください。

【対象者】 移動はLCC一択です。ベトジェットとか。狭いですけど、寝るだけだし数時間我慢すればいいので。宿は、一泊3000円くらいのドミトリイとか、ゲストハウスみたいなところを予約しようと思ってます。ホテルとかに泊まると一気に予算が跳ね上がるんで……。向こうでは、とりあえず現地の屋台で安くて美味しいものを食べまくって、あとは街をぶらぶらして動画を撮ったりできればいいかなって。

【インタビュアー】 航空券はLCC、宿は一泊3000円程度のゲストハウス。かなり費用を絞っている印象ですが、この「ベトナム」という行き先や、こうしたプランを選んだ決め手は何だったのでしょうか。

【対象者】 決め手は……やっぱり「円安」と「自分の予算」のバランスですね。最初はタイとかも考えたんですけど、あっちも最近物価上がってるし、航空券も高くて。でもベトナムなら、まだ今の僕の給料でも「海外に来た！」っていう満足感を得られるかなと思って。奨学金の返済とか毎月の実家への入れ金とかを考えると、使えるのはせいぜい10万円くらい。その範囲で最大限「非日常」を味わえるのが、今の僕にとってはベトナムの格安旅だったんです。

【インタビュアー】 先ほど、夏休みのベトナム旅行は「LCC」と「ゲストハウス」で費用を絞るとおっしゃっていましたね。移動手段や宿泊先を選ぶ際、安さ以外で何か「これだけは譲れない」といった

基準はありましたか？

【対象者】 譲れないこと……。うーん、LCC に関しては「直行便であること」ですかね。安くても乗り継ぎで1日潰れるのは、休みが限られている身としては一番もったいないので。宿については、ドミトリーでも「個人のコンセントが枕元にあること」と「Wi-Fi が速いこと」だけはレビューで死ぬほどチェックします。

【インタビュアー】 「Wi-Fi の速さ」や「コンセントの位置」を死ぬほどチェックするのは、現地で具体的にどのような過ごし方を想定されているからですか？

【対象者】 あ、それはさっき言った YouTube とか、あと SNS ですね。現地で撮った動画をその日のうちにアップしたり、次の日の移動ルート調べたりするのに、ネットが遅いとそれだけでストレスになるじゃないですか。せっかく安くはない航空券代を払って行ってるのに、ネットの不備で時間をロスするのは、僕の中では最大の「損」なんです。

【インタビュアー】 なるほど、時間のロスも「損」に含まれるのですね。では、現地での食事やアクティビティについては、どのような基準で選ぶ予定ですか？

【対象者】 食事は、Google マップの評価よりも「現地の人々がどれだけ並んでいるか」を重視します。観光客向けの高くて綺麗な店には興味がないです。アクティビティは……特に何もしないのが贅沢だと思ってます。ただ、スマホのレンズ越しに、日本とは違う空気感を切り取ればそれで満足というか。高いオプションツアーに参加するくらいなら、その分を次の旅行の貯金に回したいです。

【インタビュアー】 「高いツアーより、次の旅行の貯金」というお話がありましたが、今回のベトナム旅行の費用、全体で10万円くらいという予算は、普段の生活費と比べてどのような位置づけなのでしょう。

【対象者】 ぶっちゃけ、かなり背伸びしてます。手取りから実家への入れ金と奨学金を引くと、月に自由にできるのは4~5万くらい。そこから食費とか交際費を出すと、月1万貯めるのが精一杯です。だから、この10万円は1年近くかけてチマチマ貯めてきた、僕にとっては「血の滲むような金」ですよ（笑）。

【インタビュアー】 「血の滲むような金」……。そこまでして10万円を貯めて海外へ行こうと決めた、一番の動機は何ですか？

【対象者】 うーん……「自分への報酬」とか綺麗な言葉じゃなくて、もっと「意地」みたいなものかもしれない。2026年になって、物価も上がって、周りは「将来が不安だから貯金」って言ってる。でも、このまま仕事と家の往復だけで、奨学金を返すだけの20代で終わっていいのか？ってという恐怖があるんです。だから、多少生活を切り詰めてでも、一回外の空気を吸っておかないと、心が枯れる気がして。

【インタビュアー】 「心が枯れる」という危機感があるのですね。今回の計画を立てる際、本当はやりたかったけれど、予算や状況を考えて「我慢したこと」や「諦めたこと」はありますか？

【対象者】 そりゃ、ありますよ。本当は5つ星ホテルに泊まって、円安とか気にせず買い物したいです。あと、ベトナムの国内線で別の都市にも行きたかったんですけど、航空券が数千円上がっただけで「あ、これ予算オーバーだわ」って諦めました。今の時代、20代が海外に行くって、何かを切り捨てないと成立しないんですよ。僕は「移動の快適さ」と「食事の豪華さ」を全部捨てて、「海外にいる自分」という事実だけを買に行ってる感じです。

【インタビュアー】 「何かを切り捨てないと成立しない」という言葉、重みを感じます。今回の夏休みの計画と、GW を仕事に充てるという判断。この二つの「バランス」については、最初から考えていたことですか？

【対象者】 そうですね。GW に高い金払って近場の国内に行くくらいなら、そこは働いて稼いで、その分を夏の海外に全振りしようっていうのは、去年の年末くらいから決めてました。二兎を追うのは今の給料じゃ無理なんで。「捨てる時期」と「かける時期」をハッキリさせないと、どっちも中途半端な「普通」の休みになっちゃう。それが一番嫌なんです。

【インタビュアー】 「中途半端な『普通』が一番嫌」とのことですが、昨年、2025 年のお休みの過ごし方と比べて、意識的に変えた、あるいは変えざるを得なかった部分がありますか？

【対象者】 去年までは、まだ国内の温泉とか、友達とキャンプに行ったりしてました。でも 2026 年になって、ガソリン代も宿泊費も「え、こんなに？」ってくらい上がったじゃないですか。だから、国内でダラダラお金を使うのが、すごくコスパ悪く感じるようになったんです。「どうせ高いなら、いっそ海外まで行った方が、まだ納得感がある」というか。国内の「普通」が底上げされちゃったからこそ、逆に海外へのハードルが、心理的には下がったのかもしれないです。

【インタビュアー】 夏のベトナム旅行について、もう少し詳しく伺わせてください。今回はお一人で行かれる予定ですか？ それとも、どなたかとご一緒されるのでしょうか。

【対象者】 一人です。完全な一人旅ですね。友達を誘おうかなとも一瞬考えたんですけど……さっき言ったみたいに、僕の今回の旅って、宿もドミトリーだし、移動も LCC の深夜便だったりして、かなり「削れるところは削る」スタイルじゃないですか。これに付き合ってくれる友達を探すのが、今の時代だと逆に気を使うというか。

【インタビュアー】 「友達を誘うのに気を使う」というのは、具体的にどういったお気持ちからでしょうか。

【対象者】 人によって「旅行でどこにお金をかけるか」の価値観がバラバラすぎるんです。僕は「海外に行く」という経験に全振りして、他はボロボロでもいいと思ってますけど、友達によっては「せっかくの旅行なんだから、ホテルは綺麗じゃないと嫌だ」とか「ちゃんとしたレストランに入りたい」という奴もいて。そうなると、予算の調整だけで疲れちゃう。それなら、自分の限界まで安さを追求できる一人旅の方が、誰にも文句言われなし、今の僕の経済状況には合ってるんですよね。

【インタビュアー】 ご自身の「安さを追求するスタイル」を貫くための、一人旅という選択なのですね。ちなみに、ご家族にはこのベトナム旅行のこと、どのようにお話しされていますか？

【対象者】 親には「夏にちょっとベトナム行ってくる」とは伝えてあります。ただ、中身がこんなに格安なのは言ってないです。心配されるのも面倒だし……。「奨学金もあるのに、そんな危なそうなところ行って大丈夫なの？」とか言われそうですから。妹には「いいなー」って言われましたけど、「お兄ちゃんは GW も働いて貯めたんだからな」って釘を刺しておきました（笑）。

【インタビュアー】 もう一つ教えてください。現地で動画を撮って SNS にアップしたり、スマホのレンズ越しに空気感を切り取るとおっしゃっていましたが、普段から YouTube や SNS に動画を投稿されているのでしょうか。

【対象者】 あー、いえ。普段は全然です。見る専門というか。たまに友達との飲み会とかでインスタのストーリーを上げるくらいで、YouTube に投稿なんてしたことないですよ。

【インタビュアー】 普段は投稿されないのに、今回のベトナム旅行では「その日のうちにアップしたい」と思われたのは、どうしてですか？

【対象者】 何て言うか……「証拠」が欲しいんだと思います。 さっき「血の滲むような金」って言いましたが、それだけ苦労して、何かを削ってまで海外に来たっていう事実を、形に残しておかないともったいない気がして。 誰かに自慢したいっていうよりは、未来の自分に対して「俺、ちゃんと20代らしいことしたぞ」って言い聞かせるための記録、みたいな。

【インタビュアー】 「未来の自分への証拠」なのですね。その動画を、もし誰かが見たとしたら、どんなふうに思われたい、といったイメージはありますか？

【対象者】 うーん……「こいつ、安いなりに楽しんでるな」って思われたら、それはそれで正解かな。キラキラした海外旅行じゃなくていいんです。むしろ、ドミトリーの硬いベッドとか、屋台のざわつきとか、そういう「生っぽい」感じを切り取りたい。「高い金払わなくても、自分次第で非日常は作れる」っていうことを、自分自身に証明したいのかもしれない。

【インタビュアー】 YouTube への投稿についてですが、これまでに投稿したことはないけれど、今回の旅行ではアップしようとしている……。これは、すでにチャンネル自体は持っていて、まだ動画を上げたことがないという状態なのでしょうか？ それとも、今回の旅行をきっかけに新しく開設しようと考えていらっしゃるのですか？

【対象者】 あ、いや、チャンネルなんて大層なものは持ってないです。これから作ろうかな、くらいな感じで。今はただ、見るためのアカウントがあるだけなので、新しく旅行用にアカウントを作って、そこにスマホで撮った動画を適当に繋げてポイっと上げる……そんなイメージです。

【インタビュアー】 新しく旅行用のアカウントを作って、スマホで撮ったものをそのまま上げるようなイメージなのですね。編集などは特にせず、撮ったままを載せるような感じでしょうか？

【対象者】 凝った編集なんてできないですよ（笑）。スマホのアプリで、ちょっと繋げてBGM乗せるくらい。でも、さっき言ったみたいに「証拠」として残したいだけなので、おしゃれなVlogとかを目指してるわけじゃないんです。自分が「この時、確かにここにいたな」って思い出せればいい。というか、今の時代、誰かに見せるためだけに綺麗に編集するのって、すごくコスパ悪い気がするんですよね。時間はかかるし、別にそれで食っていくわけでもないし。

【インタビュアー】 「誰かに見せるための編集はコスパが悪い」という感覚、興味深いです。それでも「ネット上にアップする」という形をとるのは、スマートフォンのフォルダに保存しておくだけの状態とは、何が違うのでしょうか。

【対象者】 うーん……。スマホの中に閉じ込めておくと、結局見返さない気がするんです。でも、ネットに上げちゃうと、なんか「外の世界と繋がった記録」になるというか。それに、もし万が一スマホを無くしても、YouTubeに上がってれば消えないじゃないですか。バックアップ代わりっていうのもありますね。あとは、やっぱり「2026年に海外に行った」っていう形を残すことで、今の閉塞感みたいなものから、ちょっとだけ抜け出した気になれる……そんな自己満足かもしれません。

### 3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 今後の旅行についても伺いたいのですが、これから先、やってみたい旅行のスタイ

ルや行き先はありますか？

【対象者】 うーん……次は南米とか、もっと遠くに行ってみたい気持ちはあります。でも現実的には、当分はアジア圏でしょうね。あ、でも最近また話題になってる「青春 18 きっぷ」みたいな、時間をかけて移動する国内旅行も、ちょっと気になってます。今は仕事が忙しくて無理ですけど、いつか仕事を辞めるタイミングとかがあれば、一ヶ月くらいかけて日本を一周してみたいな、とか。

【インタビュアー】 「時間をかけて移動する旅行」に興味があるのですね。一方で、最近は YouTube で絶景を見たり、イマーシブ型の施設で擬似体験したりする「デジタル旅行」もありますが、そういったものについてはどう思われますか？

【対象者】 あー……。YouTube で動画を見るのは、さっきも言った通り大好きです。でも、それを「旅行」だと思ったことは一度もないですね。それはあくまで、本物を見に行くための「予習」か、行けない自分を慰めるための「娯楽」であって。VR とかでどんなに綺麗な景色を見せられても、現地の空気の匂いとか、ドミトリーの居心地の悪さとか、そういう「肌で感じる不快さ」も含めた体験には勝てないと思うんです。

【インタビュアー】 「肌で感じる不快さ」も含めた体験。そこまでリアルな体験にこだわるのは、なぜでしょうか。

【対象者】 今の生活って、スマホ一つで全部完結しちゃうじゃないですか。仕事もルーチンだし、西東京と職場の往復で、五感が死んでる感じがするんです。デジタルで綺麗なものを見ても、頭が「あ、これはデータだな」って処理しちゃう。でも、実際に現地に行って、言葉が通じなくて焦ったり、変な食べ物を食べてお腹壊しそうになったりするのは、データじゃない。そういう「自分の思い通りにならないこと」を経験して初めて、自分が生きてるって実感できる気がするんですよ。

【インタビュアー】 「自分が生きている実感」……。そうすると、改めて伺いたいのですが、今のあなたにとって「旅行」とは一体どんなもの、あるいはどんな意味を持つものと言えますか？

【対象者】 一言で言うなら……「唯一の脱出口」ですかね。介護の仕事はやりがいがないわけじゃないけど、精神的にも体力的にもすり減る。奨学金の返済もあるし、将来への不安も消えない。そんな「動かせない現実」から、一時的に自分を切り離して、全く違う人間として振る舞える場所。それが僕にとっての旅行です。だから、どんなに安上がりでも、実際に行かなきゃ意味がないんです。

【インタビュアー】 「唯一の脱出口」……。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、奨学金の返済が続いたり、経済的な制約は続いていくと思われま。その中で、あなたの「旅行」はどう変化していくと思いますか？

【対象者】 正直、もっと「過激」になっていく気がします。「普通」の旅行はどんどん高くなって、手が出せなくなる。そうなった時、僕はもっともっと節約のレベルを上げて、例えば「一食抜いてでも航空券を買う」とか、そういう極端なバランスで旅行をねじ込むようになるんじゃないかな。「こうしたい」という理想は、もちろん優雅なビジネスクラスの旅ですけど、現実には「深夜バスと LCC を乗り継ぐボロボロの旅」になる。でも、それでも行かないよりは 100 倍マシ、っていう捉え方ですね。

【インタビュアー】 「行かないよりは 100 倍マシ」という強い意志を感じます。そうした厳しい制約が続く予想に対して、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】 「しょうがない」と「負けたくない」の半分半分です。社会の仕組みは変えられないし、給料も急には上がらない。でも、だからといって「お金がないから旅行を諦める」という選択をし

たら、本当に自分の人生が、ただ働いて税金を払うだけのマシーンになっちゃう気がして。それは、絶対に嫌なんです。

【インタビュアー】 マシーンにはなりたくない、という拒絶ですね。では、どんなに生活が苦しくなっても、どんなに制約が増えても、これだけは譲れない、これだけはやりたいと思うことはありますか？

【対象者】 「一年に一度は、日本の外に出る」こと。これだけは譲りたくないです。それがたとえ3泊4日の弾丸で、食事もコンビニのパンで済ませるような旅だったとしても、一回日本を脱出して、全然違う価値観の中に身を置く。その経験さえあれば、残りの360日くらいをこの西東京の日常で、奨学金を返しながらでも耐えていける。僕にとって旅行は「贅沢」じゃなくて、生き延びるための「必要経費」なんです。

【インタビュアー】 少し踏み込んだことを伺いますが……今の生活に対して「五感が死んでる感じがする」とおっしゃいましたよね。それは、普段の毎日が本当にそれほど何も感じないものなのですか？ ちょっと失礼な言い方かもしれませんが、旅行に行く意味をドラマチックにするために、あえて普段の生活を低く見積もって話されている、ということはないでしょうか？

【対象者】 ……あー、そうですね。確かに、ちょっと強い言葉だったかもしれませんが。でも、大袈裟に言ってるつもりはないんです。毎日、決まった時間に起きて、同じルート of 電車に乗って、施設に行けば、昨日と同じように利用者さんのケアをして……。もちろん、利用者さんと話して笑うこともありますし、仕事自体は大事だと思ってます。

ただ、なんて言うか……全部「想定内」なんです。仕事でこういうことが起きたらこう対処する、っていうマニュアルが頭にあって、それに沿って動いてるだけ。家に帰れば、親がいて、ご飯があって。楽ですけど、心が動く隙間がないというか。

【インタビュアー】 「想定内」の毎日。その中で「心が動く隙間がない」というのは、具体的にどういう感覚なのでしょう。

【対象者】 感情の振れ幅が、すごく狭い範囲で安定しちゃってる感じです。スマホを見てれば面白い動画は流れてくるし、それで「へー」とは思う。でも、それは指先だけで完結する刺激ですよ。さっき言った「ベトナムのドミトリーの居心地の悪さ」とか、そういうのは想定外じゃないですか。予想してなかった匂いがしたり、急に雨が降ってきたり。そういう、自分ではコントロールできないノイズみたいなものが今の生活には一切なくて、それが「死んでる」みたいに思えたんです。

【インタビュアー】 ご自身でコントロールできない「ノイズ」がないことが、むしろ物足りないのですかね。

【対象者】 そうです。今の時代、効率とかタイプ（タイムパフォーマンス）ばかり求められるじゃないですか。失敗しないように、損しないようにって、みんな最適解を探してる。僕も普段はポイント貯めたりして、必死に「正解」を求めて生きてます。でも、そればかりやってると、自分が何のために生きてるのか分からなくなる。だから、年に一回くらいは、わざと「非効率」で「不自由」な場所に行かないと、人間としてのバランスが取れないんです。別にドラマチックにしたいわけじゃなくて、そうしないと本当に自分が空っぽになっちゃうので怖い、っていうのが本音です。

【インタビュアー】 普段の日常には、ちょっとした冒険や「初めてやってみること」などは全くない、ということでしょうか？ 現実的に、そこまで何もない毎日というのはあり得るのでしょうか。

【対象者】 ……そう言われると、確かに全くゼロではないかもしれませんが。新しいコンビニスイーツを

買ってみるとか、仕事で新しい手順を覚えるとか、そういうのはあります。  
でも、それって結局「生活の延長線上」にあることなんですよね。想定内のリスクというか、失敗しても数百円の損で済むような。僕が言いたいのは、もっと「自分の足場が揺らぐような体験」がない、ってということなんです。

【インタビュアー】 「自分の足場が揺らぐような体験」。それは今の生活において、どの程度欠落していると感じますか。

【対象者】 ほぼ 100%ないですね。介護の現場は安全第一ですし、実家にいけば明日食べるものに困ることもない。奨学金の返済も、淡々と口座から引かれていくだけ。何不自由ないんですけど、その「何不自由なさ」が、逆に自分を檻の中に閉じ込めているような感覚になるんです。

だから、旅行先で言葉が通じない中、必死にバスの行き先を確認したり、得体の知れない食べ物におっかなびっくり挑戦したりする。そういう「一歩間違えたら困る状況」に自分を放り込まないと、自分が「ただ生かされているだけ」じゃない、自分の意志で動いている人間なんだって実感が持てないんです。

【インタビュアー】 あえて「困る状況」に身を置くことで、自分の意志を確かめているのですね。

【対象者】 そうです。普段の生活で「冒険」しようと思えばできるのかもしれませんが、やっぱり日本にいて、西東京にいて、親のいる家に帰るっていう前提がある以上、それは「ごっこ遊び」にしか思えない。だから、物理的に遠い場所、自分のことを誰も知らない場所、それも今の自分が行ける限界の安さで行く。そこまで自分を追い込んで初めて、僕にとっての「日常」はリセットされるんだと思います。

【インタビュアー】 本日は、日々の生活のこと、そして「旅行」への深いお気持ちを率直にお話しいただき、本当にありがとうございました。貴重なお話を伺うことができました。

それでは、インタビューは以上となります。本日はありがとうございました。