

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル⑳

- 女性 / 23歳
- 職業/年次：信金(2年目)
- 居住エリア：武蔵野市
- 居住形態：一人暮らし
- 奨学金：なし
- 2026年GWの計画：国内：静岡（熱海1泊）/予算：3万
- 2026年夏休みの計画：なし（実家へ帰省）

<結果サマリー>

自分で自分の機嫌を取るためのイベント：60点の旅行を写真で100点に盛って楽しみSNSでシェアして完結

1. 導入

根拠：信金2年目。武蔵野市で一人暮らしをし、仕事の流れを掴みつつある。物価高に対し「特売に合わせた献立作りや弁当持参に達成感がある」と語り、休日は「お気に入りの入浴剤」を贅沢と感じる堅実な生活を送る。

推論：節約や規律ある生活を「我慢」ではなく、自立した社会人としての「主体的なマネジメント」と捉えている。日常を自分の手で整えることに充足感を見出しており、生活の基盤を安定させることに前向きなエネルギーを割いている。

FD：この人物にとって、日々の規律ある生活は自己肯定感の源泉である。旅行は、その安定した日常を維持するための「正当な報酬」であり、日々の工夫を継続するための前向きなエネルギー源として位置づけられている。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWは熱海へ。「新幹線代を浮かせれば、その分現地で美味しいものが食べられる」と在来線を選び、3万円の予算内で満足を最大化させる。写真は「ちゃんと人生楽しんでるな」という実感のために不可欠で、リアルタイムで共有する。

推論：昨年の失敗を糧に、今年は「無理な背伸び」を排除した、納得感のある「落とし所」を見つけることを楽しんでいる。SNS投稿は、限られた予算内で非日常を演出できた自分の「計画力」を確認し、肯定するための不可欠なプロセスである。

FD：予算の制約を「パズル」を解くような工夫で乗り越え、納得感のある体験を自ら作り出している。高額な支出よりも、自分の判断で引き出した「充実した時間の記録」に高い価値を置く、この時代ならではの賢明な消費スタイルが見える。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠： 旅行を「自分の機嫌を自分で取るための最大のイベント」と定義。将来の不安に対しても「回数を絞って一点豪華にする」等、柔軟に楽しむ姿勢を持つ。デジタル体験は便利だが「友達と歩く足の疲れ」等の身体的な実感の代わりにはならないと話す。

推論： 社会情勢を悲観するのではなく、その中で「どう楽しみを死守するか」という建設的な視点を持つ。最も価値を置くのは贅沢そのものではなく、友人と時間を共有し、共に笑い合うという「温度感のあるリアルな体験」を失わないことにある。

FD： どれほど経済環境が厳しくなっても、彼女は自分を充足させる術を諦めない。緻密な予算管理という現実感覚と、友人との共体験という情緒的価値を両立させる、しなやかで強かなライフスタイルが確立されている。

4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠： 信金職員らしい計数感覚で1円単位の節約に達成感を覚えつつ、旅行には「食費1ヶ月分」の3万円を投じるメリハリ。それを「身の丈に合っている」と肯定し、SNSを通じて自らの日常を彩りあるものとして再定義している。

推論： 制約の多い環境を、自らの「工夫」によって攻略可能なゲームのように捉えている。内的矛盾に苦しむのではなく、現実を直視した上で、その範囲内で最大限に人生を肯定しようとする高い主体性と適応能力が、行動の根底にある。

FD： 2026年のリアルな経済状況を前提に、自分を労働力として再生産させるための「セルフケア」として旅行を高度に運用している。彼女にとっての旅行は、自分が人生の主演であることを再確認し、明日への活力を自給自足するための不可欠な工程である。

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、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。リラックスしてお話してください。

まずは、あなたご自身のことについて少し教えていただけますか。今どちらにお住まいで、どのような毎日を過ごされているか、お仕事やご家族のことなど含めてお聞かせください。

【対象者】 あ、よろしくお願いします。今は武蔵野市で一人暮らしをしています。仕事は、地元の信用金庫に勤めていて、今ちょうど2年目に入ったところです。家族は、両親と妹が一人いますけど、実家は少し離れているので、今は一人で気ままにやってる感じですね。

【インタビュアー】 武蔵野市で一人暮らしをされているのですね。お仕事は信金で2年目とのこと、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。普段の休日は、どのように過ごされることが多いですか？

【対象者】 そうですね、1年目よりは流れがわかってきたかな…という感じです。休日は、平日の仕事が結構ずっと数字を扱ったり神経を使ったりするので、土日はとにかく「動かない」ことが多いです(笑)。お昼前までゆっくり寝て、溜まった洗濯をして、あとは近所のカフェに行ったり、動画配信サービスでドラマを観たり。武蔵野の方は静かでおしゃれなカフェも多いので、そこでぼーっとするのが一番の息抜きですね。

【インタビュアー】 お仕事で神経を使う分、休日は「動かない」ことでバランスを取っていらっしゃるんですね。最近、何かハマっていることや、これにお金や時間を使っているな、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……。あ、自炊を少し頑張り始めました。物価が本当に上がっていて、外食ばかりだとすぐにお金がなくなっちゃうので。最近、スーパーの特売日に合わせて献立を考えたり、お弁当を詰めて持っていったりするの達成感を感じてます。あとは、たまにちょっと良い入浴剤を買って、お風呂にゆっくり浸かるのが、今できる一番の贅沢というか、楽しみです。

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】 ありがとうございます。では、今年の大連休のご予定について伺わせてください。まず、今月末からのゴールデンウィークですが、何か外出や旅行の計画は立てられていますか？

【対象者】 GWは、1泊2日で熱海に行こうと思ってます。高校時代の友達と2人で。あ、でも、それ以外は特に何もせず、こっち(東京)でゆっくりするつもりです。

【インタビュアー】 熱海に1泊2日ですね。具体的な移動手段や、現地での過ごし方のイメージ、お宿のことなど、今決まっている範囲で詳しく教えてください。

【対象者】 移動は、東京駅からアクティーとか、普通の東海道線で行く予定です。新幹線は高いし、1時間半くらいなら喋ってればすぐかなって。宿は、熱海駅から少し離れたところにある、リノベーションされた感じのゲストハウスを予約しました。海が見えるお洒落な共用スペースがあるんですけど、寝る場所はドミトリーじゃなくて、ちゃんと友達と2人の個室にして。現地では……あんまり予定を詰め込まないのが目標です。駅前の商店街で食べ歩きして、夜は近くの居酒屋か何かで飲んで。2日目に一箇所だけ、インスタで見た来宮神社には行こうね、って話してます。

【インタビュアー】 新幹線ではなく在来線を選び、お宿もリノベーションされたゲストハウスの個室にされたとのことですが、それらを選んだ基準や、今回の熱海旅行で「ここだけは外せない」と重視したことは何ですか？

【対象者】 重視したのは……「無理をしないこと」と「写真映え」のバランス、ですかね。正直、GWってどこも高いじゃないですか。でも、せっかくの休みだしどこかには行きたくて。新幹線代を浮かせれば、その分、現地でちょっと豪華な海鮮丼を食べたり、可愛いカフェに行ったりできるなって。宿も、普通の観光ホテルだとGWは1人3万とかしちゃうけど、ゲストハウスなら個室でも1万ちょっとで済むので。外せないのは、やっぱり「非日常感」がある写真が撮れること。でも、お金を使いすぎて後の生活が苦しくなるのは絶対に嫌なので、そこはシビアに計算しました。

【インタビュアー】 「後の生活が苦しくなるのは絶対に嫌」というお話がありましたが、今回の熱海旅行の予算は、普段の生活費と比べてどのような位置づけですか？ 費用の捻出方法なども含めて教えてください。

【対象者】 予算は、交通費とか全部込みで3万円台に収めたいと思ってます。普段の生活費は、家賃と光熱費、食費でほとんど消えちゃうので、旅行代は毎月の「予備費」として少しずつ貯めていた分から出します。信金に入ってから、お金の流れには敏感になったというか……（笑）。先取り貯金をして、余った分で遊ぶ、というのを徹底しないと、一人暮らしだと本当に貯まらないので。この3万円は、私にとっては「1ヶ月の食費と同じくらい」の大金です。だから、出すからには絶対に失敗したくないし、元を取りたいっていう気持ちが強いですね。

【インタビュアー】 ありがとうございます。では、続いて夏休みについても伺いたいののですが、8月などの長期休暇については、何か計画されていますか？

【対象者】 夏休みは、旅行には行かないです。実家に帰るだけです。

【インタビュアー】 夏は旅行に行かず、ご実家へ帰省されるとのことですが、そのように決めた理由を詳しく教えていただけますか？

【対象者】 一番の理由は、やっぱりお金ですね。GWに熱海に行くので、夏も旅行ってなると、自分の首を絞めることになるなって。それに、夏はどこに行っても暑いし、人も多いし、何より飛行機もホテルも信じられないくらい高いじゃないですか。SNSを見てると、みんな海外とか北海道とか行って「いいな」とは思いますけど、今の私の給料でそれをやっちゃうと、冬のボーナスまでカツカツになっちゃう。実家ならタダでご飯も食べられるし（笑）、地元の友達と会うくらいが、今の私にはちょうどいい身の丈に合った過ごし方かなって思ってます。

【インタビュアー】 「身の丈に合った」という言葉がありましたが、GWは旅行、夏は帰省というこのバランスは、どのように考えて決められたのでしょうか。2025年、つまり昨年のお休みの過ごし方と比較して、何か変えたことや、あえて意識したことがあれば教えてください。

【対象者】 去年は、1年目だったし、学生時代のノリが抜けてなくて、夏に無理して沖縄に行ったんです。そしたら、その後のカードの支払いが本当に大変で……。数ヶ月、友達の誘いも断らなきゃいけないくらい追い詰められたのが、すごくストレスだったんですよ。2026年の今は、物価もさらに上がってるし、電気代とかもバカにならない。だから「一発の大きな贅沢」より、「日々の生活が壊れない程度の楽しみ」を優先するようになりました。だから今年は、GWに近場で一泊して、夏はしっかり休んで貯金に回す。そうやって年間でバランスを取らないと、東京で一人暮らしを続けるのは無

理だなんて、最近ようやく分かってきた感じです。

【インタビュアー】 ありがとうございます。

ちなみに高校時代のお友達と熱海へ行かれるとのことですが、ご自身のご出身はどちらになりますか？ また、今回一緒に行かれるお友達も、今はこちら（東京）にお住まいなのでしょうか。

【対象者】 出身は山梨県です。今回一緒に行く子は、今も山梨の地元の企業で働いています。なので、当日は私が東京から、友達が山梨から、それぞれ熱海駅で待ち合わせする感じですね。

【インタビュアー】 別々の場所から熱海で合流されるのですね。今回の計画を立てる際、行き先を熱海に決めるまでに、他に候補に挙がった場所や、「本当はここに行きたかったけれど諦めた」といった場所はありましたか？

【対象者】 本当は……韓国に行きたいねって話してました。2人とも韓国ドラマとかアイドルが好きなので。でも、GWの航空券を調べたら、LCCでも往復で10万近くして。「え、無理じゃない？」って二人で速攻諦めました（笑）。近場でも、最初は「ディズニーのホテルに泊まろうか」とか言ってたんですけど、あそこも連休だと1人4~5万は確実にかかるじゃないですか。結局、今の自分たちの手取りとか、今後のお金のことを考えると、新幹線を使わずに行けて、でもちゃんと観光地っぽさがある熱海が、一番「現実的な落とし所」だったんだと思います。

【インタビュアー】 「現実的な落とし所」という言葉がありました。今回の熱海旅行で、予算の都合で当初の希望からランクを下げたり、変更したりした具体的な部分は、交通手段や宿以外にも何かありますか？

【対象者】 あー、食事ですかね。最初は「熱海なら老舗の旅館で豪華な会席料理を食べたいね」って盛り上がってたんですけど、宿代を抑えるためにゲストハウスにしたので、夜ご飯は自分たちで外に食べに行くことにして。でも、それも逆に「自由でいいよね」って言い合ってます。高いコース料理をかしこまって食べるより、地元の居酒屋でおいしいお魚を単品で頼んで、お酒を飲む方が、気を使わなくていいかなって。自分を納得させてる部分もあるかもしれませんが、今の私にはそのくらいがちょうどいいというか。

【インタビュアー】 ありがとうございます。「写真映え」を重視されるというお話でしたが、なぜ今回の熱海旅行において、そこを大事にしたいと思われたのでしょうか。

【対象者】 うーん……やっぱり、後で見返した時に「あ、私ちゃんと人生楽しんでるな」って思いたいから、ですかね。今の時代、どこに行っても物価は高いし、仕事は大変だし、正直「あー、何のために働いてるんだろう」って思うこともあるんです。でも、お洒落なカフェとか、綺麗な景色の写真をインスタのストーリーに上げたり、スマホのアルバムに残しておいたりすると、それが自分の「頑張った証拠」みたいに見えるというか。

【インタビュアー】 「頑張った証拠」ですか。もう少し詳しく教えていただけますか。

【対象者】 さっき言ったみたいに、普段は自炊したり、安い入浴剤で我慢したりして、かなり切り詰めて生活してるんです。地味な毎日を過ごしている反動かもしれないですけど、旅行の時くらいは「キラキラしてる自分」を形に残したいんですよね。友達と「ここ可愛い！」って言いながら写真を撮る時間そのものが楽しいし、それを後で見て「また明日から信金の仕事頑張ろう」って思うための……なんて言うか、栄養補給みたいな感じです。

【インタビュアー】 栄養補給、なるほど。では、そうした写真に残るような「非日常」を求めて計画

を立てる一方で、先ほどおっしゃっていた「現実的な落とし所」として、妥協したり諦めたりしたことによる「物足りなさ」や「後ろめたさ」のようなものは感じていらっしゃいますか？

【対象者】 うーん、後ろめたさっていうのは無いですけど、「これ以上は無理」っていう限界ラインを常に意識しながら楽しんでる感じはありますね。本当はもっといいホテルに泊まって、タクシーで移動して……っていうのが理想ですけど、それをやっちゃうと帰ってきた後の自分が苦しくなるのがわかってるので。「100点満点の理想」を追い求めて破産するより、「60点くらいの現実」を写真で100点に見えるように工夫して楽しむ。それが今の私の、精一杯の旅行の楽しみ方なんだと思います。

【インタビュアー】 撮った写真は、SNSなどにアップされる予定ですか？

【対象者】 あ、はい。インスタのストーリーには絶対上げると思います。親しい友達限定の公開範囲にする時もありますけど、基本的には「今ここにきてるよ」っていうのをリアルタイムで流したいですね。フィード投稿は、よっぽどいい写真が撮れた時だけ厳選して載せる感じです。

【インタビュアー】 ストーリーに「リアルタイムで流したい」というのは、どのようなお気持ちからなのでしょうか。

【対象者】 うーん、何て言うか……「生存確認」に近いかもしれないです（笑）。普段、仕事で窓口に座って黙々と作業していると、自分の個性が消えていくみたいな感覚になることがあって。でも旅行中に「熱海のここ、めっちゃお洒落！」って投稿して、それに対して友達からリアクションが来ると、あ、ちゃんと私、自分の人生動かしてるなって実感できるんです。

【インタビュアー】 「自分の個性が消えていく感覚」と「人生を動かしている実感」、その対比が印象的です。SNSで発信すること自体が、旅行の楽しさにおいてどの程度の割合を占めていると感じますか？

【対象者】 正直に言うと、半分くらい……いや、もっとかな。極端な話、もし「今日はSNSに一切上げちゃダメ」って言われたら、旅行のモチベーションが3割くらいになっちゃうかもしれません。写真を撮って、加工して、みんなに見てもらって、いい思い出として完成する、みたいな。誰にも見せない旅行って、私の中では「なかったこと」になっちゃう気がするんです。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 ありがとうございます。ここからは、今後の旅行に対するお考えや、あなたにとっての旅行の意味について伺っていきます。まず、今後「こんな旅行をしてみたい」という理想や具体的なイメージはありますか？

【対象者】 理想……やっぱり、さっき諦めた韓国には、リベンジで行きたいですね。あとは、もっとお金と時間に余裕ができれば、星野リゾートみたいな、一步も外に出なくていいような贅沢な宿に泊まってみたいです。今は「安くて映える」を探すのに必死なので、何も考えずにサービスを受けられるような、本当の贅沢をしてみたいっていう憧れはあります。

【インタビュアー】 「何も考えずにサービスを受けられる贅沢」への憧れがある一方で、最近SNSやYouTubeで絶景を見たり、イマーシブ型の疑似体験ができたりする「デジタル旅行」というものもあります。こうした「デジタルでの旅行体験」については、どう思われますか？

【対象者】 あー、YouTubeで旅行動画を見るのは大好きです。夜、寝る前に「あー、ここ綺麗だな」

とか「これ美味しそう」って思いながら見てます。でも、それはあくまで「下調べ」とか「現実逃避」であって、旅行したことにはならないかな……。画面越しだと、空気の匂いとか、友達と歩いている時の足の疲れとか、そういうのが無いじゃないですか。さっき言った「人生を動かしている実感」は、やっぱり自分の体がああ場所に行かないと得られないものだと思うので。デジタルは便利ですけど、本物の代わりにはならないですね。

【インタビュアー】 では、安く移動する手段として「青春 18 きっぷ」のような、時間をかけて旅をするスタイルについてはどう感じますか？

【対象者】 18 きっぷ、ですか……。うーん、学生だったらやってたかもしれないですけど、社会人になった今は、ちょっとしんどいかも（笑）。休みが限られているので、移動に丸一日かけるのはもったいないって思っちゃいます。だったら、今回みたいに在来線で 1 時間半とか、頑張っって高速バスで数時間とか、そのくらいの「タイプ」は考えちゃいますね。時間は貴重なので、なるべく現地での「映える時間」に回したいです。

【インタビュアー】 なるほど。効率と実感を大切にされているのですね。改めて伺いますが、あなたにとって「旅行」とは、自分の人生や生活の中でどのようなものと言えますか？

【対象者】 一言で言うと……「自分の機嫌を自分で取るための、最大のイベント」ですかね。仕事はミスしちゃいけないし、数字にも追われるし、家では節約しなきゃいけない。ずっと自分を抑えて生活している感じがするので、旅行はそれを解放できる唯一のチャンスなんです。旅行があるから、普段の「動かない休日」や「お弁当作り」も耐えられる。生活の句読点みたいな、それが無いと文章がずっと続いちゃって苦しい、みたいな存在です。

【インタビュアー】 「生活の句読点」であり、「自分の機嫌を取るための最大のイベント」ということですね。今後、物価の上昇や社会保険料の負担増など、経済的な制約はさらに厳しくなることも予想されます。そうした状況下で、あなたの「旅行」はどう変わっていく、あるいはどうしていきたいと考えていますか？

【対象者】 ……正直、どんどん「回数」は減っていくんだろうなと思います。本当は年に 3 回くらい行きたいけど、これからは「年に 1 回、ここだけは絶対に行く」っていう風に、もっと一点豪華主義というか、絞らざるを得ない気がします。「こうしたい」という要望としては、やっぱりもっと自由に、値段を見ずに宿を選びたい。でも現実には、さらに緻密にエクセルとかで予算を組んで、「ここを削ればここに行ける」みたいなパズルを解くような旅行になっていくんだろうな。

【インタビュアー】 パズルを解くような旅行、という予想に対して、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】 すごく切ないですよ（笑）。「なんでこんなに頑張っって働いているのに、旅行ひとつでこんなに悩まなきゃいけないんだろう」って。でも、そうやって工夫してでも「行く」ことは諦めたくないんです。全部を諦めて、ただ生きてるだけになるのは一番怖いので。

【インタビュアー】 どんなに制約が厳しくなっても、「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】 「仲の良い友達と、非日常を共有すること」です。たとえ泊まるのがゲストハウスでも、ご飯がコンビニ飯になっちゃったとしても、大好きな友達と知らない街を歩いて、笑っって、それを写真に残す。その「体験」だけは、削りたくないです。一人で豪華なホテルに泊まるより、ボロくても友

達と笑いながら移動する方が、私にとっては価値がある。そこだけは、最後まで死守したいポイントですね。

【インタビュアー】 本日はお疲れのところ、貴重なお話をたくさん聞かせていただき、本当にありがとうございました。いただいたお話は、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。失礼いたします。

【対象者】 あ、はい。ありがとうございました。失礼します。