

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル⑨

- 男性 / 24歳
- 職業/年次：院生(理 M2)
- 居住エリア：目黒区
- 居住形態：学生寮
- 奨学金：あり
- 2026年 GWの計画：なし(学会準備)
- 2026年 夏休みの計画：国内：宮城(学会+1泊)

<結果サマリー>

学会出張を利用して1日延泊の旅、管理された日常から自分を遠く予測不能な地に置くことで、生身の感覚を取り戻す必要経費

1. 導入

根拠：目黒区の学生寮に住む理系院生。奨学金の返済予定と物価高を常に意識し、自炊やスーパーの価格比較によって1円単位の支出を管理している。平日は朝から晩まで研究室にこもり、休日もその延長線上にあり、生活圏は極めて限定されている。

推論：日々の生活を、将来の負債返済と研究成果のための「準備期間」として捉えている。効率と節約を最優先するあまり、日常生活の中では自分の感情や欲求を二の次にする思考プロセスが定着しており、自分自身がシステムを回すための一要素であるかのような感覚を抱いている。

FD：この対象者にとっての日常は、生存と将来への備えのために「最適化」された場所であり、そこには偶発的な喜びや自己の再確認が入り込む余地がほとんどなくなっている。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWは学会準備を優先し、一切の予定を入れない。夏休みは仙台での学会に合わせ、大学から定額支給される旅費と実費(早割利用)の差額、および日々の節約で貯めた資金を充てて1泊の延泊観光を行う。純粋な遊び目的の旅行は、今の経済状況では最初から選択肢にない。

推論：旅行を単なる娯楽ではなく、公的な機会や規定を戦略的に活用してようやく実現できる「希少な機会」と捉えている。2025年以前のような「いつか状況が良くなる」という期待を捨て、物価高を前提とした上で、いかにシステムの間隙で立ち回って自分の時間を確保するかという方向に思考がシフトしている。

FD：この対象者にとって、旅行は「余暇の選択肢」ではなく、緻密な計算と日常の犠牲(GW返上や徹底した節約)によってようやく手に届く範囲に引き寄せられる、切実な行為となっている。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：旅行を「自分の座標を書き換える行為」と定義する。日常の快樂（食・動画）を「自分の制御下にある一時的な気晴らし」と位置づけ、対照的に旅行を、自分ではどうにもならない外側の世界（知らない土地、予測不能な事態）に触れる機会とする。物理的な移動によってのみ、自分が生身の人間であると再確認できると語る。

推論：記号化された日常の役割（院生・債務者）から離れ、一人の人間としての感覚を取り戻すためのメンテナンスとして旅行を位置づけている。経済的に困窮し、将来の不安が強いからこそ、あえて自分の力ではコントロールできない環境に身を置くことが、精神的なバランスを保つための「必要経費」となっている。

FD：消費の対象としての旅行ではなく、摩耗した自我を回復させるための「実存的な投資」へと意味合いが変化している。豪華さや利便性よりも、日常との「物理的な断絶」と「異物感」をいかに得られるかが、この対象者における満足度の分水嶺となっている。

4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠：将来の負債と現在の物価高という制約下で、合理的な節約家として振る舞う一方で、学会出張を利用した1泊の旅行を、自分が「装置」ではなく「人間」として存在し続けるための最後の砦として死守している。

推論：一見すると冷めた現状肯定派に見えるが、その本質は、システムに完全に同化し、自己の感覚が麻痺することへの強い危機感に基づいている。彼にとっての旅行は、効率や損得勘定を超えた、自分自身を広い世界の中に再配置するための必要不可欠な儀式である。

FD：この対象者にとって、旅行はライフスタイルの一部ではなく、閉塞した日常の中で「自分が生身で存在している」という感覚を補給するための、切実な精神的インフラとなっている。

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。リラックスしてお話しただけだと思います。まずは、今のような毎日を過ごされているか、自己紹介を兼ねて伺えますでしょうか。お住まいの環境や、普段されていることなど、ざっくばらんに教えてください。

【対象者】 あ、はい。よろしくお願ひします。ええと、今は目黒にある大学の寮に住んでいて、大学院の修士2年です。専攻は理系で、基本的には毎日研究室にこもっている感じですね。平日は朝から夜まで実験とかデータ解析をしていて、土日どちらかは研究室にることが多いかもしれません。

【インタビュアー】 研究室中心の生活なのですね。研究室にいない時間、例えば「今日は完全に休みだ」という日は、普段どのように過ごされているんですか？

【対象者】 完全に休み……まあ、あまりないんですけど（笑）。たまに余裕がある時は、寮の近くを散歩したり、あとは YouTube をダラダラ見たりとか。最近では自炊をちょっと凝ってみようかなと思って、安いスーパーを回って材料を買い込んで、作り置きを作ったりしています。それが唯一の息抜きというか、ハマっていることかもしれません。

【インタビュアー】 自炊で作り置きを。安く買い回るといってお話もありましたが、普段の生活の中で、何か意識されていることや、気になっていることなどはありますか？

【対象者】 そうですね……やっぱりお金のことは常に頭の片隅にあります。学費とか生活費で奨学金を借りているので、卒業後の返済のことを考えると、あんまり無駄遣いはできないな、と。最近では特に物価も上がっていますし、寮の食費もじわじわ上がったりして。だから、スーパーの価格とかは結構シビアに見てますね。

【インタビュアー】 なるほど。生活費や将来の返済という面で、今の「価格」への視線はシビアになっているのですね。研究センターで、かつ生活を切り盛りされている中で、今一番関心があることや、楽しみなことなどは何かありますか？

【対象者】 楽しみ、ですか……。今はとにかく、夏にある学会をどう乗り切るか、それだけです。自分の研究を発表しなきゃいけないので。まあ、その学会が終われば少しは解放されるかな、っていう期待はありますけど。今はまだ、そこに向けて必死に準備している段階です。

【インタビュアー】 まずは学会という大きな目標があるわけですね。ありがとうございます。

ちなみに、アルバイトなどはされていますか？奨学金以外に入ってくるお金があるのでしょうか。

【対象者】 あ、バイトは学内のティーチングアシスタント（TA）を少しやっています。自分の研究室の下の学年の実験をサポートしたりして。ただ、入ってくるのは月数万程度なので、本当に足しにしかたないです。あとは親から多少の仕送りはありますが、学費と寮費、それから食費を引くと、手元に残る自由な金はほとんどないですね。なので、基本的には奨学金と TA の給料を、いかに切り崩さずに生活するか、みたいな感じです。

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】 もうすぐゴールデンウィークですが、今年のGW、それから夏休みの過ごし方について、現時点で決まっていることや考えていることはありますか？

【対象者】 GWに関しては、今のところ「なし」ですね。どこかに行く予定は全くないです。さっき言

った通り、学会の予稿の締め切りとか準備が重なっているの、カレンダー通りというか、ずっと研究室にいます。夏休みは、8月に宮城に行く予定があります。ちょうど学会が仙台であるので、それに合わせてという感じですね。

【インタビュアー】 GW は研究、夏は学会に合わせて宮城ということですね。宮城の計画について詳しく伺いたいのですが、学会以外で何か予定されていることや、期間、移動手段などはどうされる予定ですか？

【対象者】 学会自体は3日間なんですけど、その後に1泊だけ延泊して、ちょっとだけ観光しようかなと思っています。全部で3泊4日ですね。移動は、東京からなので新幹線です。宿は、学会の会場に近いビジネスホテルをもう押さえました。

【インタビュアー】 3泊4日のうち、最後の1泊を観光に。具体的に宮城のどこへ行こうとか、何をしようといったイメージはありますか？

【対象者】 それが、まだ具体的には決めていなくて。とりあえず松島とか、ベタなところを一箇所くらい回ればいいかな、くらいです。あまりあちこち動くとお金もかかりますし、学会の発表が終わってから、その時の疲れ具合で決めようかなと思っています。

【インタビュアー】 「ベタなところを一箇所くらい」とのことですが、今回の宿泊先や移動手段を選ぶ際に、特に重視したことは何でしょうか。

【対象者】 一番は「安さ」と「効率」です。宿は、本当はもっといいところに泊まりたい気持ちもありますが、学会の出張費で出る上限が決まっているので、そこからはみ出さない範囲で、かつ会場に歩いて行ける一番安いビジネスホテルを選びました。新幹線も、えきねっとの早割（トクだ値）で一番割引率が高い時間を狙って予約しました。

【インタビュアー】 徹底してコストと効率を意識されていますね。今回の宮城の費用については、ご自身の中でどのようにやりくりしようと考えていますか？ 普段の生活費とのバランスについても教えてください。

【対象者】 基本は、大学から出るわずかな旅費で賄うつもりです。ただ、延泊分の宿泊費と、その日の食費や観光代は自腹になるので、それは普段の食費を削って貯めてきた分から出します。僕にとって、旅行の費用は「普段の生活の延長」ではなくて、完全に「削り出した浮き金」でしかないんです。だから、普段の生活費は1円単位で切り詰めて、そこで浮いた分をようやく夏の一泊に回せる、という感覚ですね。

【インタビュアー】 「削り出した浮き金」という言葉が印象的です。今回の計画を立てる中で、本当はこうしたかったけれど我慢した、あるいは諦めた、という部分はありますか？

【対象者】 本当は、学会のついでじゃなくて、純粋な旅行として友達と海外とか行きたいですよ。円安じゃなければ。でも今のレートで海外なんて、僕のような学生には到底無理です。国内旅行ですら、こうやって学会にかこつけて「ついで」にしないと、交通費だけで詰んでしまいます。だから、「純粋な遊びだけの旅行」自体を、最初から選択肢から外して諦めている、というのが本音かもしれません。

【インタビュアー】 学会に参加するための交通費・宿泊費は大学から出るということですよ？ 新幹線は早割で予約されたということですが、大学から出る交通費は早割の金額なのですか？

【対象者】 あー、そこがちょっとややこしくて……。大学の規定だと、基本的には「最短経路の通常運賃」で計算された金額が定額で振り込まれるんです。だから、僕が「トクだ値」とかで安くチケット

を取れば、その差額が浮くことになります。逆に、直前に予約して高くなっちゃったり、指定席が取れなくてグリーン車に乗ったりしても、出る金額は変わらない。なので、いかに早く安く手配して、その差額を延泊分や現地での食費に回せるかっていう「ゲーム」みたいな感じですね。

【インタビュアー】なるほど、規定の金額と実費の「差額」をうまく作って、旅行資金に充てているわけですね。

【対象者】そうです。そうでもしないと、さっき言ったみたいに自腹で旅行なんて今の生活じゃ絶対無理なので。本来ならその差額も生活費の足しにすべきなんでしょうけど……それだと本当に「研究と節約だけの1年」で終わっちゃう気がして。そこだけは死守したいというか、唯一の贅沢だと思って必死にやっています。

【インタビュアー】必死に「差額」を作ることで、ようやく「贅沢」を捻出されているのですね。ちなみに、今年のゴールデンウィークや夏休みと比べて、こうした計画の立て方や「お金の使い方」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ありますか？

【対象者】去年との比較で言うと、さらに「慎重」になった気がします。去年も物価高は言われてましたけど、今年はスーパーの卵一つとっても「あ、また上がったな」って実感することが増えて。前は「たまには新幹線で駅弁買おうかな」とか思えましたけど、今はもう「おにぎり作って持ち込もう」って即座に判断しちゃいますね。

【インタビュアー】「即座に判断する」ほど、節約の意識が体質化しているのでしょうか。

【対象者】そうかもしれません。2025年の時は「来年には円安も落ち着くかも」みたいな淡い期待もありましたけど、今はもう「これがデフォルトなんだ」って諦めに近い感覚です。だから、無駄な抵抗はやめて、どうやってシステム（大学の旅費規定とか）の隙間で賢く立ち回るか、っていう方向に考え方がシフトした気がします。

【インタビュアー】今の社会情勢を「デフォルト」として受け入れた上での立ち回り、ということですね。今回の夏休みの宮城行きと、GWを「なし」にしたことについて、ご自身の中でバランスはどう考えていますか？

【対象者】バランスというか……正直、選択肢がないんですよ。GWにどこか行くっていうのは、僕の中では「今の生活のバランスを崩すリスク」でしかない。今ここで数万使っちゃうと、夏の宮城での「1泊の自由」が消えるし、秋以降の生活も苦しくなる。だから、夏の一点に全リソースを集中させるために、GWはあえて「無」にする。そうやってバランスを取るしかない、という消去法の結果です。

【インタビュアー】学会のついでに延泊して旅行してこようとお考えになったのは、何かきっかけや目的などがあったのでしょうか？

【対象者】きっかけというか……消去法に近いんですけど、修士2年って、もう来年から社会人じゃないですか。そうなると、今みたいに数日間の休みを自分でコントロールできる機会って、もう人生で最後なんじゃないかなって思ったんです。

【インタビュアー】「人生で最後」という感覚なのですね。

【対象者】はい。社会人になったら、お盆休みとか決まった時期にしか休めないだろうし、その時期って旅行代が跳ね上がりますよね。今の僕の経済状況で、わざわざ高い時期に旅行に行くなんて絶対無理です。だったら、大学の経費で交通費が出るこの機会を逃したら、次にいつ宮城……いや、旅行自体に行けるかわからない。目的があるというよりは、「今行っておかないと損をする」「今しかチャ

ンスがない」という強迫観念に近いかもしれません。

【インタビュアー】 「今行っておかないと損をする」というお話ですが、その一泊の観光で、ご自身の中に何か残したいものや、得たい体験などはあるんですか？

【対象者】 正直、高尚な体験なんて求めていなくて。ただ「研究室以外の空気を吸った」という既成事実が欲しいだけかもしれません。普段、窓のない部屋でずっとパソコンと向き合っているので、一瞬でもいいから「自分は今、遠くにいるんだ」という感覚を脳に刻んでおきたいというか。そうしないと、この一年、ただ奨学金を背負って研究して終わっただけになっちゃうので。自分の人生を、少しでも「動いているもの」にしたい、というあがきみたいなものです。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 今後のことについても伺わせてください。もし制約が何もないとしたら、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】 制約がなければ……やっぱり海外ですね。北欧とかに行行って、本物のオーロラを見てみたいです。理系だからか、そういう自然現象のスケールが大きいものには惹かれます。あとは、移動手段も時間を気にせず、寝台列車でゆっくり大陸を横断するとか。でも、今の自分からは一番遠い世界の話だな、とも思います。

【インタビュアー】 「遠い世界」ですか。今の現実的な選択肢として、例えば「青春 18 きっぷ」のような時間をかけて安く移動する旅や、あるいは YouTube や VR などの「デジタル旅行」で済ませることについては、どう感じられますか？

【対象者】 18 きっぷは、学部生の頃ならやったかもしれませんが、今はもう「時間のコスパ」を考えちゃいますね。研究の合間を縫って行くので、移動に一日かけるなら、その分を現地での滞在や睡眠に充てたい。デジタル旅行に関しては……うーん、YouTube で絶景動画を見るのは好きですよ。寝る前とかによく見ます。でも、それはあくまで「情報」であって、僕の中では「旅行」ではないです。画面越しにどれだけ綺麗な映像を見ても、その場所の空気の匂いとか、歩いた時の足の疲れとかは入ってこないじゃないですか。さっき言った「既成事実」にはならないんですね。

【インタビュアー】 「既成事実」にならない。では、あなたにとって「旅行」とは、改めて一言で言うところのどのようなものだと考えられますか？

【対象者】 「自分の座標を書き換える行為」……ですかね。普段、寮と研究室という半径数百メートルの狭い世界に閉じこもっているんで、強制的に自分を違う場所に置くことで、自分がまだこの世界の一部なんだって再確認する作業というか。単なる遊びというよりは、精神的なメンテナンスに近いのかもしれません。

【インタビュアー】 「精神的なメンテナンス」。非常に重要な位置づけですね。ただ、現実には今後、物価高や社会保険料の負担、そして奨学金の返済も始まります。こうした経済的な制約が強まる中で、あなたの「旅行」はどう変化していくと予想されますか？

【対象者】 正直、かなり厳しくなるだろうかと覚悟しています。社会人になって給料をもらっても、手取りの中から奨学金を返して、物価の高い東京で生活して……って考えると、今よりもっと「自由な金」は減るかもしれない。「こうしたい」という理想は、年に一度は贅沢な海外旅行ですけど、現実

「3年に一度、近場の国内に学会ついでではなく自腹で行ければ御の字」くらいになるんじゃないでしょうか。

【インタビュアー】理想と現実の乖離を、ご自身ではどう捉えていますか？

【対象者】冷めている自分もいます。「それが今の日本の20代の標準なんだろうな」って。でも、一方で、全部を諦めたら何のために働いているのか分からなくなる。だから、たとえ回数が減っても、あるいは宿泊の質を落としても、「物理的に遠くへ行く」ということだけは、絶対に譲りたくないです。

【インタビュアー】「物理的に遠くへ行く」ことだけは譲れない。それは、どんなに生活が苦しくなったとしても、死守したいラインだということでしょうか。

【対象者】はい。豪華な食事も、綺麗なホテルもいらないます。極端な話、カプセルホテルでもいい。でも、自分の知らない土地の空気を吸うことだけは、僕が僕であるための「必要経費」として、なんとか確保し続けたい。そうしないと、数字とデータだけの毎日に飲み込まれて、自分が消えてしまいうるので。

【インタビュアー】先ほど「自分がまだこの世界の一部なんだって再確認する作業」とおっしゃいましたが、この言葉についても、改めて説明していただいてもいいでしょうか。

【対象者】……あー、ちょっと大げさな言い方だったかもしれないですけど。なんて言うか、今の僕の生活って、基本「閉じた世界」なんです。目黒の寮から研究室に行って、パソコンと実験装置だけ見て、また寮に帰って自炊して。たまに誰かと喋っても同じ研究室の人間だけ。そうすると、自分の存在がどんどん記号化していくというか、ただの「研究を回すためのパーツ」になっていく感覚があるんです。

【インタビュアー】「記号化」していく感覚。

【対象者】そうです。奨学金という借金を背負って、将来の返済のためにスキルを身につけて……っていうレールの上の数字だけを追いかけていると、自分が生身の人間としてどこに立っているのかわからなくなる。でも、旅行で全く知らない土地の駅に降りて、その土地の湿った空気とか、全然関係ない人の話し声を聞くと、「あ、自分もこの広い世界の中に物理的に存在してるんだな」って、五感で思い出せるんです。それが僕にとっての「座標の書き換え」であり、「世界の一部」に戻る瞬間なんです。

【インタビュアー】なるほど。情報として知っている世界ではなく、五感で触れることで「生身の自分」を取り戻しているのですね。

【対象者】はい。だから、たとえ学会のついででも、たとえ宿泊費を削った貧乏旅行でも、その「触れる」という行為だけは省略できないんです。それがないと、本当にただの「データの蓄積」だけで人生が終わっちゃう気がするんです。

【インタビュアー】その「座標の書き換え」は、やはり旅行という方法でしかできないことなのでしょうか？国内でも海外でも、たとえ貧乏旅行になったとしても、あえて「旅行」という形にこだわるのはなぜなのでしょう。

【対象者】……そうですね。多分、日常生活の延長線上にある「リフレッシュ」じゃダメなんです。例えば、目黒のちょっとおしゃれなカフェに行くとか、映画を観に行くとか、それも楽しいですけど、結局はすぐ寮に帰ってしまう。自分の生活圏内、つまり「いつもの座標」の中に留まったままの気

晴らしは、OSを再起動するんじゃなくて、ただアプリを一つ閉じるくらいの感覚なんです。

【インタビュアー】 アプリを閉じるだけでは足りない、と。

【対象者】 はい。自分の意志で帰ることができないくらい遠くに自分を放り出さないと、こびりついた「研究者としての自分」とか「奨学金の返済予定」とかの思考が剥がれ落ちないんですよ。物理的な距離があればあるほど、日常のノイズが届かなくなる。だから、たとえカプセルホテルに泊まるような貧乏旅行であっても、新幹線に乗って、見たこともない街の景色の中にポツンと一人で立つことに意味があるんです。

【インタビュアー】 ご自身を「遠くに放り出す」ことでしか得られない、剥き出しの感覚を求めているのですね。

【対象者】 そうです。それができないと、自分という人間がただの「効率を求めるだけの装置」になってしまいそうで怖いんだと思います。2026年の今、何でもかんでも値上がりして、将来への不安も強いんですけど、だからこそ「効率」や「損得」とは別の、ただ生きている実感を補給するために、旅行という無理を自分に課しているのかもしれない。

【インタビュアー】 少し変な質問かもしれませんが、普段、そんなに「生きている実感」が得られないのでしょうか？例えば、美味しいものを食べたり、いい香りが漂ってきたり、なんらかのコンテンツを楽しんだりといった中では感じられないことでしょうか。

【対象者】 ……そうですね。もちろん、自炊でうまく料理ができたり、好きな動画を見て笑ったりする瞬間はあります。でも、それはあくまで「日常という檻（おり）」の中での小さな慰めに過ぎないというか。なんて言うか……「自分が制御できる範囲内」のことなんですよ。

【インタビュアー】 「自分が制御できる範囲内」だと、何かが足りないのでしょうか。

【対象者】 はい。美味しいものを食べるのも、自分の部屋やいつもの学食だったりする。そこには常に「明日の実験の段取り」とか「奨学金の残高」とかが張り付いてるんです。日常の中の快樂って、どんなに質が高くても、その背景にある「現実」を消し去ることはできない。結局、日常生活の中では、僕は「院生」とか「債務者」といった役割から一步も外に出ていないんです。

【インタビュアー】 役割から外に出ていない。

【対象者】 そうです。でも、旅行は違います。知らない街で道に迷ったり、予定していた電車が来なかったり、思いがけないほど冷たい風に吹かれたりする。それって、僕がコントロールできない「外の世界」が僕に干渉してくるってことじゃないですか。その時初めて、僕は「役割」じゃなくて、ただの「生き物」としてそこに立たされる。その「自分の力ではどうにもならない外側」に触れた時にだけ、ようやく「あ、俺、生きてるな」って深く呼吸ができる気がするんです。

【インタビュアー】 コントロール不能な「外の世界」との接触こそが、あなたにとっての「生きている実感」に直結しているのですね。

【対象者】 そうなんだと思います。だから、画面越しのコンテンツじゃダメなんです。画面の中は安全で、いつでも消せるし、僕を脅かさない。僕が今求めているのは、贅沢や安らぎじゃなくて、自分の座標が揺さぶられるような、ある種の「異物感」なんだと思います。それが、今の窮屈な生活の中で僕が正気を保つための、唯一の手段なんです。

【インタビュアー】 本日は、日々の研究や生活について、とても貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。伺ったお話は、今後の参考にさせていただきます。

【対象者】 あ、はい。こちらこそ、ありがとうございました。