

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル①

- 男性 / 21 歳
- 職業/年次： 大学 3 年(文)
- 居住エリア： 世田谷区
- 居住形態： 一人暮らし
- 奨学金： あり
- 2026 年 GW の計画： 国内：熱海（サークル旅行）/予算 2 万円台
- 2026 年 夏休みの計画： なし（都内でバイト三昧）

<結果サマリー>

守りに生きる 21 歳——旅行は夢ではなく、コミュニティ離脱を防ぐ参加費である

1. 導入

根拠：バイトの合間に YouTube をダラダラ見る、休日は掃除・買い出し・スマホで終わる、友達との飲みは宅飲みに移行。「食費が一番削りやすい」と自炊に工夫しがいを見出している。

推論：生活の重心が「いかに消費を抑えるか」に置かれており、余暇は能動的な選択ではなく消去法で埋められている。自炊への関心も、楽しみではなくコスト管理の延長線上にある。休日の過ごし方に「やりたいこと」が存在しない。

FD：この人物の日常は、すでに旅行以前の段階で「守りの生活設計」に移行している。余暇の質や体験への欲求よりも、支出を最小化する習慣が生活全体を規定しており、旅行はその延長にある「特別支出」として位置づけられる。

2. 2026 年の GW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：熱海はサークル旅行で「断りづらい」から行く。予算は 2 万円台、移動はレンタカー割り勘、宿は貸別荘素泊まり、昼食はラーメン屋で夜の BBQ に回す。夏は「即答で断った」。帰省も「バイト 2 日分が吹き飛ぶ」として回避。サークルの誘いがなければ GW も「全部バイトに入れてた」と明言。

推論：旅行の可否を決めているのは「断れるかどうか」という社会的圧力の強度であり、行きたい・見たいという内発的動機は存在しない。費用の配分も「みんなでいる時間」に集中させ、移動・食事・景色は徹底的に圧縮する。夏の断念は能力の問題ではなく、GW に資源を全投入した結果の論理的帰結である。

FD：旅行の決定因子が「外圧の強さ」に一元化されている。自ら旅行を企画・選択する主体性はなく、コミュニティからの離脱リスクを回避するための防衛的支出として旅行が機能している。予算配分の精緻さは、旅行への関心ではなく生活防衛の技術の表れだ。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：海外旅行は「別の世界の出来事」。18 きっぷは「惨めな気持ちになりそう」。デジタル旅行は「正直それで十分」。旅行の定義を「人間関係をメンテナンスするためのコスト」「コミュニティからあぶれないための参加費」と自ら言語化。将来は「タスク」になっていくと予測し「少し暗い気持ち」になると述べた。

推論：旅行に体験価値を見出していないだけでなく、見出すことを自ら禁じている節がある。「惨めな気持ち」という言葉は、節約旅行を選ぶことへの自己否定を示しており、安価な旅行手段すら選択肢から外れる。デジタル旅行を「十分」と言いながら、それは諦念であって満足ではない。

FD：旅行の意味づけが「体験」から「関係維持コスト」へと完全に転換しており、その自覚もある。注目すべきは、この転換を「仕方ない」と受け入れながらも「少し暗い気持ち」と述べている点だ。合理化は完成しているが、情緒的な納得は追いついていない。この乖離が、この人物の旅行意識の核心である。

4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠：「守りに入るしかない」「旅行を楽しめるのは余白がある人だけ」「冷めた自分がどこかにいる」。一貫して感情を抑制し、合理的判断の言語で語り続けた。唯一感情が滲んだのは「少し暗い気持ち」「惨めな気持ち」の2箇所。

推論：この人物の行動原理は「波風を立てない」ことに集約される。親への報告も、夏の断り方も、帰省しない理由も、すべて「角が立たない」選択だ。旅行に限らず、生活全体が「最小限の摩擦で現状を維持する」ことに最適化されている。感情的な欲求は存在するが、それを表明することも、それに従って行動することも、コストとして処理されている。

FD：表面上は合理的な生活防衛者だが、その内側に「諦念と感情の抑圧」という構造がある。旅行への態度は、この人物の生き方そのものの縮図だ。「冷めた自分」という言葉は自己客観視であると同時に、感情を持つことへの防衛でもある。20代前半でこの水準の諦念に達していることは、単なる節約意識を超えた、将来への希望の喪失を示唆している。

1. 導入

【インタビュアー】 本日はお忙しい中、ありがとうございます。今日は、普段の生活のことや、このあとの連休、夏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。まずは簡単に、自己紹介からお願いできますか？お住まいのエリアや、大学でどんなことをされているか、最近ハマっていることなど、差し支えない範囲で教えてください。

【対象者】 世田谷区で一人暮らしをしている、大学3年生です。文系の学部に通っています。サークルはテニスサークルに入っていて、週に何回か顔を出しています。最近ハマっていること……そうですね、特にこれといった大きな趣味はないんですけど、強いて言えば、バイトの合間にYouTubeで動画をダラダラ見たり、あとは自炊のレポーターを少しずつ増やそうとしてるくらいですかね。やっぱり一人暮らしだと食費が一番削りやすいというか、工夫しがいがあるので。

【インタビュアー】 自炊を工夫されているんですね。普段の休日は、サークル以外だとどんな風に過ごされていることが多いですか？

【対象者】 休日はだいたいバイトを入れてます。居酒屋で働いているんですけど、週末のほうがシフトに入りやすいので。バイトがない日は、本当に何もしないというか……。部屋の掃除をして、スーパーに買い出しに行って、あとはスマホをいじってたら一日が終わっちゃう感じですね。友達と飲みに行くこともありますけど、最近は酒代もバカにならないので、誰かの家で宅飲みすることのほうが圧倒的に多いです。

【インタビュアー】 スマホをいじっている時は、どんなものを見ている時間が長いですか？

【対象者】 インスタのストーリーズを流し見したり、TikTokを延々と見てたりですかね。別に何か調べたいことがあるわけじゃないんですけど、気づいたら1~2時間経ってるみたいな。「あ、もうこんな時間か」ってなるのがいつものパターンです。

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、今年のゴールデンウィークと夏休みの過ごし方について具体的に伺っていきます。まず、GWの予定から教えていただけますか？熱海に行かれるそうですね。

【対象者】 はい、サークルの同期10人くらいで熱海に行きます。1泊2日の予定です。

【インタビュアー】 10人で熱海、賑やかそうですね。具体的に、どういった移動手段や宿で行かれる予定なんですか？

【対象者】 移動は、結局レンタカー2台に分乗していくことになりました。電車だと熱海まで意外と高いし、駅から観光地を回るのもバス代とかかさむじゃないですか。4~5人で割ればガソリン代と駐車場代入れても車の方が安いかなって。宿は、熱海駅からはちょっと離れたところにある、古めの貸別荘みたいところを借りました。自分たちで素泊まりして、夜は近くのスーパーで食材と酒を買い込んでBBQする予定です。

【インタビュアー】 「電車だと意外と高い」というお話がありましたが、今回の熱海旅行、一人あたりの予算はどれくらいで組んでいるんですか？

【対象者】 全部込みで2万円台に抑えたい、っていうのが共通認識ですね。宿が一人7,000円くらい

で、レンタカーとガソリン代が 4,000 円、あとは食べ物と酒代……。熱海の駅前で海鮮丼とか食べたらそれだけで 3,000 円くらい飛ぶじゃないですか。正直、昼飯に 3,000 円はきついので、そこは適当なラーメン屋とかで済ませて、夜の BBQ に回そうって話になってます。

【インタビュアー】 昼食を抑えて夜に回す。そういった費用のバランス、ご自身の中で「ここは削る」「ここは出す」という判断基準はどこにあるんでしょうか？

【対象者】 「みんなでいる時間」には出しますけど、「移動」とか「一食のクオリティ」にはあんまり出せないです。熱海に行くこと自体が目的っていうより、サークルのメンバーで集まって飲む口実みたいなものなので。移動も、特急踊り子号とか乗れば楽ですけど、片道数千円払うなら、その分を BBQ の肉をちょっといいやつにするとか、酒の種類増やす方が「正解」だよな、ってみんなで話して決めました。

【インタビュアー】 なるほど。では次に、夏休みの計画についても伺えますか？「計画なしでバイト三昧」とのことですが、これはどういった経緯で決まったことなんでしょう。

【対象者】 ……単純に、金がないからです。GW に熱海で 2~3 万使うと、もうそれだけで結構カツカツなんですよ。うちは奨学金を借りていて、生活費の一部もそこから出しているんですけど、最近は物価も上がってるし、家賃も更新で少し上がったんです。そうすると、GW に一回「イベント」を入れちゃうと、夏はもう働かないとマイナスになっちゃう。夏休みはみんな旅行に行ったりしてますけど、自分はそこを稼ぎどきにして、秋以降の学費とか生活費に回さないといけないんです。

【インタビュアー】 「夏は稼ぎどき」という感覚なんですね。夏にどこかへ行くことは、最初から選択肢になかったのでしょうか？それとも、検討した結果、諦めたのですか？

【対象者】 一応、地元の友達から「どっか行こうよ」って誘いはありましたけど、即答で断りました。今の時期、新幹線も宿も高いじゃないですか。どこに行っても「高いな」って思いながら過ごすのが目に見えてるし、それなら涼しいバイト先で働いて、給料明細の数字が増えるのを見てる方が精神的にマシだな、って。去年（2025 年）の夏はまだ、無理して近場に日帰りで行ったりもしましたけど、今年はもう「無理なものは無理」って割り切ってます。

【インタビュアー】 「去年より割り切っている」という点について詳しく教えてください。2025 年と比べて、ご自身の状況や意識で、特に「変えざるを得なかった」と感じる部分はどこですか？

【対象者】 やっぱり「可処分所得」の減り方がえぐいなって感じています。コンビニでペットボトルの飲み物買うのすら躊躇するレベルになってきてる。去年までは、奨学金をもらってバイトすれば、多少は「遊び」に回せる余裕があった気がするんですけど、今は生活を維持するだけで精一杯。だから、旅行を「年に数回の楽しみ」から「年に 1 回、厳選して行くもの」に変えました。今年はそれが GW のサークル旅行だった、っていうだけです。

【インタビュアー】 「厳選して行く」というお話ですが、GW と夏休みのバランスを考える際、なぜ「GW を旅行、夏をバイト」という配分になったんですか？

【対象者】 サークルの集まりって、断りづらいんですよね。一人だけ行かないと、その後の人間関係に影響くとか、共通の話題に入れなくなるのが怖い。それに対して、夏休みの個人旅行とか地元の友達との旅行は、まだ断りやすいんです。「バイトが忙しい」って言えば角が立たないし。だから、消去法で「付き合いとして必要な GW」に残ったリソースを全部ぶち込んで、その代償として夏は完全に捨てる。これが今の僕にできる、一番現実的なバランスの取り方です。

【インタビュー】 現在一人暮らしをされていますが、ご実家はどちらですか？ 夏休みに帰省はお考えではないのでしょうか？

【対象者】 実家は静岡県です。新幹線を使えばすぐなんですけど……夏休みの帰省は、今年はしないつもりです。親には「バイトが忙しくて休めない」って伝えてあります。

【インタビュー】 帰省されないのは、やはり先ほどおっしゃっていた「バイトで稼ぐ」ことを優先されたからでしょうか？

【対象者】 それもありますけど、正直に言うと「帰省費用」もバカにならないんですよ。新幹線で往復1万円ちょっと。たった1万円、って思うかもしれないですけど、今の僕にとっては「バイト2日分が吹き飛ぶ」感覚なんです。実家に帰ればご飯は食べさせてもらえますけど、地元の友達と会えばまた飲み代がかかるし。

それに、親に会うと「就活どうなの？」とか「お金足りてる？」とか聞かれるじゃないですか。奨学金を借りてギリギリでやってるのを見透かされるのも、なんとなく居心地が悪くて。だったら、東京でひたすらシフトに入って、1円でも多く通帳の数字を増やしている方が、今の自分にとっては「正解」だなんて思っちゃうんです。

【インタビュー】 奨学金を利用されていることは、ご両親はご存知なのでは？ 立ち入ったことを伺いますが、学費や仕送りについてはご両親とどのように相談なさって今に至っていらっしゃるのでしょうか？ ちなみに大学は私立でいらっしゃるのでしょうか？

【対象者】 大学は都内の私立です。奨学金については、もちろん親も知っています。というか、親の方から「うちは下にも妹がいるし、私立の学費を全部は出してあげられない。悪いけど奨学金を使ってくれ」と言われて、納得して借りることにしました。

学費は、親が出してくれる分と、僕が借りている奨学金でちょうどトントンくらいです。仕送りは……一応、月に3万円だけもらっていますけど、世田谷の家賃と光熱費を払ったら、それだけで奨学金と仕送りの大半が消えます。だから、食費とか、今日お話ししているような旅行の費用は、全部僕のバイト代から出すっていうのが、うちの「約束」なんです。

親も余裕があるわけじゃないのはわかっているので、あんまり「金が足りない」とは言いたくないんですよ。仕送りをもらっている以上、自分の遊び代くらいは自分でなんとかしなきゃいけない。だから、帰省して1万円使うくらいなら、その分をバイトに充てて、親に心配かけないように「忙しくしてるよ」って言うのが、一番波風立たないんです。

【インタビュー】 ありがとうございます。ゴールデンウィークのご旅行について、「サークルの集まりは断りづらい」というお話がありました。もしサークルの行事としての計画やお誘いがなかったら、ゴールデンウィークはどのように過ごしていたと思いますか？

【対象者】 ……もしサークルの誘いがなかったら、間違いなくどこにも行かないですね。全部バイトに入れてたと思います。

さっきも言った通り、今は「わざわざお金を払ってまで見たい景色」とか「行きたい場所」っていうのが、自分の優先順位の中でかなり低くなっちゃってるんです。もちろん、インスタとか見て「あ、ここ綺麗だな」とか「美味そうだな」って思うことはありますよ。でも、その次の瞬間に「新幹線代往復いくらだっけ？」とか「その分バイトしたら何時間分だっけ？」って頭の中で計算が始まっちゃうんです。

そうすると、結局「家で YouTube 見てるのが一番コスパいいな」って結論になっちゃう。サークルみたいに「行かないと後が面倒くさい」っていう外圧がない限り、自分からお金を減らしに外に出るっていう選択肢は、今の生活の中にはないですね。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 ありがとうございます。厳しいやりくりの中での「付き合い」としての選択、非常にリアルなお話を伺えました。ここからは少し視点を広げて、これからの「旅行」そのものへの意識について伺います。今後、もし状況が許せばやってみたい旅行はありますか？

【対象者】 やってみたいこと……そうですね、海外には一度行ってみたいです。それこそ円安が落ち着いたら、という前提ですけど。大学の友達が SNS に上げているヨーロッパの街並みとか見ると、やっぱりいいなとは思いますが。でも、今の自分の口座残高と航空券の価格を見比べると、別の世界の出来事というか、映画か何かをみてるような感覚に近いですね。

【インタビュアー】 別の世界の出来事、ですか。では、例えば「青春 18 きっぷ」を使って安く時間をかけて移動する旅行や、あるいは最近増えている「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、どう感じられますか？

【対象者】 「18 きっぷ」は、正直もうしんどいかなって思います。高校生とかならいいんでしょうけど、21 歳になってわざわざ丸一日電車で揺られて、着いた先でもお金をケチケチするのは、なんだか惨めな気持ちになりそうで。「デジタル旅行」については、正直それで十分だなんて思う自分もいます。YouTube の 4K 動画とかで見ると、実際に行くより綺麗だったりするじゃないですか。人混みに酔うこともないし、タダだし。VR とかでよりリアルに体験できるなら、わざわざ高い金払って、疲れる思いをしてまで現地に行く必要ってあるのかな、って冷めた目でみてる部分はあります。

【インタビュアー】 「実際に行くより綺麗で、わざわざ行く必要があるのか」という感覚がある一方で、先ほどの GW の熱海のように「実際に行く」こともされています。それを踏まえて、改めて伺いますが、あなたにとって「旅行」とは一体どういうものだと思いますか？

【対象者】 僕にとっての旅行は……「人間関係をメンテナンスするためのコスト」ですね。景色を見たいとか、美味しいものを食べたいという欲求がゼロではないですけど、それは二の次です。それよりも、サークルの連中とか地元の友達とか、自分が所属しているコミュニティからあぶれないために支払う「参加費」みたいなもの。だから、一人で行こうとは全く思わないし、誰とも会わずに景色だけ見るなら、それこそ YouTube でいい。わざわざ高いお金を払って現地に行くのは、そこに「他人がいるから」だと思います。

【インタビュアー】 「メンテナンスのためのコスト」……非常に重みのある言葉ですね。今後、物価の上昇や社会保険料の負担増、そして卒業後には奨学金の返済も始まります。そうした制約がより強まっていく中で、あなたの「旅行」はどう変化していくと思いますか？

【対象者】 より「義務感」が強くなっていく気がします。社会人になったら今より自由な時間は減るし、奨学金の返済が始まったら、今以上に「1 円の重み」が増えますよね。そうすると、本当に「どうしても断れない集まり」以外は、どんどん切り捨てていくことになると思います。今までは「思い出作り」なんて言葉を少しは信じてましたけど、これからは「その思い出に数万円払う価値があるか？」

って、毎回天秤にかける生活になるんじゃないでしょうか。旅行が楽しみというより、「いつ、どのタイミングで、どのコミュニティに予算を配分するか」を管理する、一つのタスクになっていくような気がして、少し暗い気持ちになりますね。

【インタビュアー】 ご自身の生活を守るための、非常にシビアな優先順位付けですね。今の「タスクになっていく」という感覚は、これからの生活において「避けられないこと」だと捉えていますか？

【対象者】 避けられないでしょうね。僕みたいな普通の大学生にとって、物価高も奨学金も、自分の努力でどうにかなるレベルを超えてるじゃないですか。だから、せめて自分が壊れないように、優先順位をガチガチに固めて、守りに入るしかない。旅行を楽しめるのは、心にも財布にも「余白」がある人だけなんだろうな、って冷めた自分がどこかにいます。

【インタビュアー】 本日は、今の生活のリアルな状況から、ご自身の将来を見据えた旅行への考え方で、非常に深いお話をありがとうございました。貴重なお時間をいただき、本当にありがとうございました。