

20代の旅行意識インタビュー

■AIパネル②

- 女性 / 24歳
- 職業/年次：IT(3年目)
- 居住エリア：杉並区
- 居住形態：実家暮らし
- 奨学金：あり
- 2026年GWの計画：なし（自宅で動画三昧）
- 2026年夏休みの計画：国内：北海道（マイルで旅行）/予算 7～8万（飛行機代以外）

<結果サマリー>

1. 導入

根拠：杉並区で実家暮らしをするIT企業3年目の女性である。月2万円強の奨学金返済があり、コンビニの180円の出費にも敏感である。休日は「外に出る気力がない」とし、自宅でYouTubeやNetflixの動画視聴をして過ごすことが「コスパが良い」と考えている。

推論：仕事での画面凝視による疲労に加え、可処分所得の少なさが外出の心理的ハードルを上げている。実家暮らしによる「将来への備え」としての貯蓄義務感と、固定費（奨学金・家への入金）による圧迫が、日常を「消費を抑えて耐える時間」と定義させている。

FD：日々の生活を「低コストな休息」に徹することで維持しており、日常の延長線上にある些細な外出には価値を見出さず、徹底した省エネモードで生活している。

2. 2026年のGW・夏休みの旅行計画と背景意識

根拠：GWは「高い時期に外に出る選択肢はない」と断言し、自宅で過ごす。一方で夏休みはマイルを活用して飛行機代を無料にし、3泊4日の北海道旅行を計画している。宿泊は「寝るだけ」のビジネスホテルに絞り、浮いた予算を「海鮮丼」などの食体験に全振りする。

推論：繁忙期の高騰を「損」と捉え、徹底的に回避する一方で、半年以上の準備（ポイ活）を経て得た果実を一点に集中投下している。宿泊や移動の「質」には無頓着だが、「現地でしか得られない味覚」という代替不可能な体験にのみ、高い対価を払う合理性を認めている。

FD：旅行を「トータルの贅沢」ではなく「特定の高価値体験（食）への全振り」と捉え、それ以外の要素を冷徹に削ぎ落とす、極端なメリハリによる予算管理を行っている。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

根拠：旅行を「自分の輪郭を取り戻すための儀式」や「生存確認」と表現する。デジタル旅行やVRも「アリ」とする一方で、「美味しいものをその場所で食べる」ことだけは譲れない一線としている。青春18きっぷのような「時間の効率（タイパ）が悪い」移動手段は拒絶する。

推論：日常の徹底的な抑制により欠落した「人生を生きている実感」を、旅行という非日常の儀式で補完している。景色や空間はデジタルで代替可能だが、身体的な摂取（食）だけは代替できない「本物の贅沢」として聖域化されており、これが労働の動機付けとなっている。

FD：自由が制限される将来を予見しつつも、食という「唯一の譲れない本物」を死守するために、それ以外をデジタルや効率化で切り捨てる、極めて戦略的かつ防御的な旅行観を持っている。

4. 旅行費用の構造と捻出の工夫（全体総括）

根拠：奨学金返済と物価高の中で、日々の180円を惜しむ一方で、数ヶ月分の貯金を切り崩す7～8万円の旅行を「ご褒美」として実行する。SNS（インスタ、TikTok）で確証を得た「失敗しない店」だけを巡り、無駄な出費を徹底排除する姿勢が一貫している。

推論：経済的な制約と将来不安を背景に、「損をしたくない」という恐怖心が行動の根底にある。そのため、事前のリサーチやポイ活に膨大な労力を割き、確実な満足が得られる「食」にのみ資本を集中させる。彼女にとっての旅行は、単なる娯楽ではなく、日常の窮屈さを正当化するための「生存戦略」である。

FD：徹底した「守り」の生活を維持するために、特定の「攻め（高額な食体験）」を計画的に配置する。情報とポイントを武器に、最小限の投資で最大限の「生の実感」を抽出する、現代的な高効率・低燃費な生存モデルを体現している。

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。今日はあなたの日常や、この休みの過ごし方について、飾らないお話を聞かせていただければと思います。まずは簡単に、自己紹介をお願いしますか？お住まいのエリアや、お仕事のこと、最近の休日の過ごし方など、思いつくままに教えてください。

【対象者】 あ、よろしくお願いします。えっと、今は東京の杉並区で、親と一緒に住んでいます。仕事はIT系の会社で、今年で3年目になります。休日の過ごし方ですよ……。最近は、正直あんまり外に出る気力がなくて。土日のどっちかは、ずっと家でYouTubeとかNetflixを見てる気がします。最近ハマっていることと言われると難しいんですけど、コスメの新作レビュー動画をひたすら流し見したり、気がついたら夕方、みたいなことが多いですね。あ、あとは奨学金の返済も毎月あるので、あんまり派手にお金を使う遊びはしてないです。

【インタビュアー】 休日は家で動画を楽しまれていることが多いんですね。「あんまり外に出る気力が無い」というのは、お仕事の影響とか、何か理由があるんでしょうか？

【対象者】 うーん、仕事がめちゃくちゃ激務ってわけじゃないんですけど、やっぱり平日は画面ばかり見てるんで、休みの日くらいは何も考えたくないっていうか。あと、外に出ると結局お金がかかるじゃないですか。カフェ行っても1,000円超えるのが当たり前になってるし。実家にいればとりあえずご飯は出てくるし、一番安上がりで落ち着くのが自分の部屋なんですよ。

【インタビュアー】 なるほど。外に出ると自然とお金が出ていく感覚があるんですね。先ほど「奨学金の返済」というお話もありましたが、具体的に今の生活の中で、その返済がどの程度の重みになっているか、差し支えない範囲で教えてくださいませんか？

【対象者】 月々2万円ちょっとくらいなんですけど、これって結構デカいんですよ。手取りから家に入れるお金と、スマホ代と、この2万円を引くと、自由に使える分って意外と残らなくて。将来のために少しは貯金もしたいしって考えると、コンビニで飲み物買うのすら「あ、今180円使ったな」って無意識に計算しちゃう感じはありますね。

【インタビュアー】 180円の買い物でも意識が向く。日々の支出に対して、かなりシビアに管理されている実感が伝わってきます。そんな日常の中で、今のリフレッシュ方法はやはり「自宅での動画三昧」がメインになるのでしょうか。

【対象者】 そうですね。一番コスパがいいというか、ノーリスクで楽しめるので。誰かに気を使うこともないですし、今の私にはそれが一番合ってる気がします。

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】 では、今年の連休の過ごし方について具体的に伺っていきます。まず、間もなく始まる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、全く何も入れてないです。カレンダー通りにお休みはあるんですけど、ずっと家にいるつもりです。さっき言ったみたいに動画を見てるか、あとは衣替えとか、普段サボってる部屋の掃除をして終わるかなって。

【インタビュアー】 あえて「何も入れない」と決められたのでしょうか。それとも、結果的にそうなっ

たのでしょうか？

【対象者】 あー、決めたっていうか、「無理だな」って思ったのが先ですね。GW ってどこ行っても高いじゃないですか。新幹線もホテルも、普段の倍くらいしたりしますよね。今の私の給料と奨学金の返済状況で、その「高い時期」にわざわざ外に出るっていう選択肢は、正直最初からなかったです。友達からも誘われましたけど、適当に理由をつけて断っちゃいました。

【インタビュアー】 なるほど。では、夏休みの方はいかがでしょうか？こちらは北海道へ行かれる計画があるとお聞きしましたが。

【対象者】 はい、夏は8月に3泊4日で北海道に行きます。これはもう、半年以上前から計画してました。一人じゃなくて、大学時代の友達と2人で行きます。

【インタビュアー】 半年も前から準備されていたんですね。北海道での具体的なプランについても教えてください。移動手段や宿泊先、現地で何をされる予定ですか？

【対象者】 移動は、JALのマイルを使います。ポイ活っていうか、日々の支払いを全部カードに集約して、必死に貯めたマイルで航空券を取りました。だから飛行機代はタダです。これがないと北海道なんて絶対行けないです。宿は、札幌市内のビジネスホテルを予約しました。本当は星野リゾートみたいな綺麗なところに泊まりたい欲もありましたけど、そこは我慢して、1泊7,000円くらいの「寝るだけ」のところにして。その分、現地でのご飯……海鮮丼とかスープカレーとか、食べることにお金を使いたくなってます。

【インタビュアー】 航空券をマイルでまかなうことで、旅行を実現させているのですね。宿泊先をビジネスホテルに絞ったのは、やはり予算の関係が大きいのでしょうか？

【対象者】 そうですね。全部を豪華にするのは物理的に無理なので。マイルで浮いた分を全部宿に回すっていう考え方もあるんですけど、私は「北海道に行った」という体験と、美味しいものを食べたという記憶の方が大事かなって。宿が豪華でも、現地でコンビニ飯とかになったら、何しに行ったかわかんなくなっちゃうじゃないですか。

【インタビュアー】 「体験や記憶」を優先して、宿泊の優先順位を下げたと。今回の夏休みの予算全体としては、どれくらいを見込んでいますか？

【対象者】 航空券抜きで、現地での食費と宿泊費、お土産代とか全部合わせて、たぶん7~8万円くらいで収めたいと思ってます。これでも、私にとっては数ヶ月分の貯金を切り崩す勢いなので、結構な決断なんです。

【インタビュアー】 その7~8万円という金額は、普段の生活費と比較してどのように捉えていますか？

【対象者】 うーん……。普段の食費が月3万円いかないくらいなので、4日間でその倍以上のお金が飛んでいくって考えると、ちょっと震えますね（笑）。でも、GWにどこも行かずに引きこもるんだから、夏くらいはこれくらい使ってもいいよね、って自分に言い聞かせてる感じです。

【インタビュアー】 GWを「無」にすることで、夏の予算を捻出しているような感覚でしょうか。

【対象者】 まさにそうです。「バランスを取る」というほどカッコいいもんじゃないですけど、両方は無理。だったら、高い時期のGWは捨てて、少しでもマシな（と言っても高いですが）夏に全振りする。そうしないと、今の物価だとどこにも行けなくなっちゃうので。

【インタビュアー】 物価のお話が出ましたが、去年の2025年と比べて、旅行への考え方や計画の立て

方で変えたことはありますか？

【対象者】 去年よりさらに「削れるところはどこか」をシビアに探すようになりましたね。去年はまだ、新幹線代くらいは普通に払ってた気がするんですけど、今年は「マイルが貯まってないなら行かない」っていうレベルまで守りに入ってる気がします。あと、前までは「映え」そんなホテルも探してましたけど、今は「映えより、確実な胃袋の満足」って感じですよ（笑）。見た目にお金を使う余裕がなくなってきたのかも。

【インタビュアー】 追加で伺わせてください。先ほど「食費は月 3 万円いかないくらい」とおっしゃっていましたが、これはご実家に入られているお金とは別に、ご自身で管理されている分ということでしょうか？ 世間一般のイメージだと、一人暮らしの方に比べると実家暮らしの方は経済的に少し余裕があるのでは、という見方もあるかと思いますが、ご自身の状況についてはどう捉えていらっしゃいますか？

【対象者】 あ、その 3 万円は、平日のランチ代とか、友達とたまに行くご飯代、あと仕事帰りにコンビニで買っちゃう自分用のおやつとか、そういう「外で使う食費」のことです。家には月 4 万円入っていて、基本の食費や光熱費はそこから親が出してくれてる感じですね。

余裕があるか、ですか……。うーん、確かに家賃をまるまる払わなくていい分、一人暮らしの同期よりはマシなのかもしれないですけど、「余裕がある」っていう実感はまったくないですね。だって、家に入れる 4 万円と、奨学金の 2 万円ちょっとで、もう 6 万円以上は固定で消えるじゃないですか。そこから通信費や保険、あとポイ活のためのクレカ決済分……って引いていくと、手元に残るのは本当に微々たるものです。

一人暮らしの子たちはもっと大変なんだろうなとは思いますが、でも、私は私で「実家にいるからこれくらい貯金しなきゃ」っていう親からのプレッシャーもあるし、将来また物価が上がったり、もし結婚とか一人暮らしをすることになった時のことを考えると、今あるお金を使い切るなんて怖くてできないです。だから、実家暮らしで浮いているはずのお金は、全部「将来の不安への備え」に消えてる感覚ですね。全然、キラキラした余裕なんてないですよ。

【インタビュアー】 なるほど、将来への不安に対する備えとして、実家暮らしという環境を捉えていらっしゃるのですね。

夏の北海道旅行についてももう少し詳しく教えてください。半年前からお友達と相談されていたのですが、そもそも、数ある選択肢の中からなぜ「北海道」を行き先に選んだのでしょうか？

【対象者】 あー、理由はいくつかあるんですけど……。一番は、友達と「海外はもう無理だよな」って話になったことですかね。大学生の頃は、社会人になったら韓国とか東南アジアくらいは毎年行けると思ってたんです。でも、今の円安と燃油サーチャージとか見ると、ちょっと手が出せないなって。それで、「国内で一番旅行した実感が持てる場所」って考えた時に、北海道が候補に上がりました。

【インタビュアー】 「国内で一番旅行した実感が持てる場所」……。その「実感」というのは、具体的にどういう状態を指しているのでしょうか？

【対象者】 やっぱ、景色がガラッと変わること。東京にいと、どこに行ってもビルと人で息が詰まるじゃないですか。北海道なら、広い景色が見られるし、空気も違うし、「遠くに来たな」って思える。せっかく高いお金を払って、数少ない休みを使うなら、日常の延長線上にあるような場所じゃなくて、物理的にも心理的にも遠いところに行きたかったんです。

【インタビュアー】 非日常への「距離感」を重視されたのですね。お友達とは、北海道で具体的に「これだけは外せない」と話していることはありますか？

【対象者】 それはもう、食べ物ですね。さっきも言いましたけど、海鮮とか、あとメロンとか。友達も私も、普段はコンビニのサラダとか安いお弁当で済ませてるので。旅行の時くらいは、値段を気にせずに「一番いいやつ」を食べようって約束してます。逆に言うと、それ以外は徹底的に削るっていう共通認識です。移動はマイルだし、現地での移動もできるだけレンタカーを借りずに、安いフリーパスとかを駆使する予定で。その「メリハリ」が合うんじゃないと、今の時代、一緒に旅行するのはきついなって思います。

【インタビュアー】 3泊4日の北海道、楽しみですね。期間中、北海道内ではどのように移動される予定ですか？具体的な行き先や過ごし方を含め、そのプランはどのようにして決めていったのか教えてください。

【対象者】 移動はさっきも言った通り、基本はJRとバスです。札幌を拠点にして、小樽に1日行くのと、あとは美瑛の方まで足を伸ばそうかなって話してます。レンタカーも考えたんですけど、ガソリン代も高いし、不慣れな道で事故っても怖いし……何より、友達と「移動中は座って寝たいよね」ってなって（笑）。

プランの決め方は、基本インスタとTikTokですね。保存済みリストから「ここ美味しそう」っていうのを出し合って。でも、結局は「いかに効率よく、でも詰め込みすぎずに回れるか」をGoogleマップで計算しながら決めました。

【インタビュアー】 「効率よく、でも詰め込みすぎない」というバランスを重視されたんですね。それは、せっかくの旅行で失敗したくないという気持ちからでしょうか？

【対象者】 失敗したくないっていうか……「損したくない」が強いかもしれないです。マイルを貯めて、宿もビジホにして、やっとの思いで捻出した数万円を使うわけじゃないですか。だから、なんとなく歩いてて適当に入ったお店がハズレだった、みたいな無駄は絶対にしたくない。だから、事前にめちゃくちゃ調べて「ここは絶対美味しい」って確証があるところだけを繋いでいく感じです。でも、移動で疲れ果てて食事が楽しめなくなるのも嫌だから、予定は1日2つか3つに絞ってます。

【インタビュアー】 「損をしたくない」からこそ、事前の徹底したリサーチで確証を得る。一方で、移動手段や宿泊については「寝るだけ」「移動中は寝る」といった、ある種ドライな割り切りも感じられます。

【対象者】 そうですね。昔みたいに「贅沢な旅行」はできないって分かってるから、自分たちの中で何が贅沢なのかを再定義してるんだと思います。私たちにとっては、豪華なロビーでチェックインすることじゃなくて、市場で2,500円の海鮮丼を迷わず頼めることが、今の最大の「贅沢」なんです。

3. 旅行に対する意識・旅行の意味づけ

【インタビュアー】 最後のパートとして、これからの「旅行」そのものへの考え方を伺います。今後やってみたい旅行や、憧れているスタイルはありますか？

【対象者】 憧れで言えば、やっぱり海外ですよ。ヨーロッパとか、円安じゃなかったら絶対に行きたかったです。でも現実的には、当分は国内の「まだ行ったことがない場所」をマイルで探す感じにな

ると思います。あと、最近話題の「デジタル旅行」……YouTubeで4Kの絶景動画を見たり、VRで擬似体験したりするやつ、あれはあれでアリだと思ってます。というか、今のGWの私は、ある意味それをやってるようなものですし（笑）。涼しい部屋でお菓子食べながら、動かずに綺麗な景色が見られるなら、下手に混んでる場所に行って疲れるよりは「正解」な気がしちゃいます。

【インタビュアー】 「デジタル旅行」をポジティブに捉えていらっしゃるんですね。一方で、時間をかけて移動する「青春18きっぷ」のような旅行については、どう感じますか？

【対象者】 あー……それは正直、今の私には無理です。時間はあっても、体力が持たないというか。移動そのものに何時間もかけるなら、その分バイトしたり寝たりしたいって思っちゃう。コスパとか「タイパ」が悪すぎて、よほど目的がない限りは選ばない選択肢ですね。

【インタビュアー】 なるほど。効率や快適さを重視されているのがわかります。では、改めて伺いますが、今のあなたにとって「旅行」とは一言で言うとしたらどんなものでしょうか？

【対象者】 「生存確認」みたいなもの、ですかね……。大袈裟かもしれないですけど。普段、杉並の実家と職場の往復で、奨学金返して、コンビニの180円にビクビクして……っていう生活をしてると、自分が何のために働いているのか分からなくなるんです。でも、半年に一回でも、無理して貯めたお金で北海道に行って、高い海鮮丼を食べる。その時だけは「あ、私、ちゃんと自分の人生生きてるな」って思える。日常を耐え抜くための、数少ない「ご褒美」であり、自分の輪郭を取り戻すための儀式みたいな感じです。

【インタビュアー】 「自分の輪郭を取り戻すための儀式」。非常に重みのある言葉ですね。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といった制約が強まっていくことが予想されます。そんな中で、あなたの旅行はどうなっていくと思いますか？

【対象者】 もっと「二極化」すると思います。普段の生活はさらに切り詰めて、GWみたいな連休は徹底的に「無」にして引きこもる。その代わりに、数年に一度の旅行は、今回みたいにポイ活を極めて、絶対に外さないプランで行く。本当は「思い立ったら新幹線に乗って温泉に行く」みたいな気軽なことがしたいですけど、現実はそのようにならないでしょうね。ますます「計画的」で「守り」の旅行になっていくんだと思います。

【インタビュアー】 その「守り」の予測に対して、ご自身ではどう感じていますか？

【対象者】 正直、しんどいですよ。自由がなくなっていく感じがして。でも、そうやって戦略的に動かないと、旅行にすら行けなくなるのが今のリアルだと思うので。受け入れるしかないっていうか。

【インタビュアー】 そんな制約だらけの状況でも、「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】 「美味しいものを、その場所で食べる」ことだけは譲りたくないです。景色はデジタルでもいいかもしれない。宿も寝られればいい。でも、現地の空気の中で、その土地の美味しいものを口にするっていう体験だけは、今の私の給料で買える唯一の「本物の贅沢」なので。そこをケチり始めたら、いよいよ私の人生、何なんだろうってなっちゃう気がします。

【インタビュアー】 ありがとうございます。これにてインタビューを終了させていただきます。貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。