

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集 『ヒトリ旅のススメ』

こんにちは、学生相談室です。テストやレポート課題に追われた年明けの忙しさをなんとか終えた頃でしょうか。

春休みが始まりました。約 2 カ月の長くまとまった休暇です。のんびり過ごそうと思っている人、部活動や課外活動やアルバイトなどに忙しい人、就職活動や資格試験勉強をがんばろうと思っている人、さて何をしようかなとこれから考えようと思っている人、さまざまな状況があるかと思いますが、今回のおたよりは、旅好きな執筆者が書く「ヒトリ旅のススメ」。旅行の好き嫌いや経済的・時間的な余裕は人それぞれかと思いますが、この記事が何かの役に立てば幸いです。

さてみなさんは旅行と聞くとどんなことを思い浮かべるでしょうか。「どこへいこうか」「なにを見ようか・聞こうか・食べようか・しようか」。考えるとワクワクした気持ちがしてきませんか。旅行が人の心に及ぼす影響について、ストレスを軽減しメンタルヘルスを向上させることや幸福感が増すなど様々な効果があるとされており、『**非日常を味わう**』ことがひとつのキーワードのようです。普段の生活から（物理的にも心理的にも）離れたところに身を置き、旅行先でのモノや人や文化とのふれあう時間や経験が、ストレスホルモンを低減するという研究もあるようです。

デジタル技術の進歩や SNS の普及などもあり、高画質で遠く離れた場所の景色が Live 映像でみられたり離れた場所にいる人とオンラインで繋がれたりするようになってきている現代は、旅行をする意味や価値も昔と少し異なってきているかもしれません。

ただ、その地に身を置き、直接自分の目で見て、耳で聞いて、肌で感じて、心でそこに居ることではしか得られないこともあるように思います。「自分さがし」なんていう仰々しい行先や目的でなくても構いません。地球の裏側でも普段は通り過ぎる駅での途中下車でも構いません。“いつも”から少しだけ離れて出かけてみませんか。



～2025 年的、ヒトリ旅のススメ～

相談の中で「一人で過ごすことは不安だし恥ずかしい」や「相手や場の雰囲気を優先して気疲れしてしまう」といった話を伺うことがあります。私たちは知らないうちに世間の「普通」や「当たり前」という“正体不明のオバケ”におびやかされています。「一人はさみしいし、よくない」というのもそのひとつです。

そんな目に見えない同調圧力から解放されるために効果的なのが「ヒトリ旅」です。自分のことを誰も知らない場所や、自分が想像もしない時間や場所に飛び込めば、初めて感じる身軽さにびっくりするかもしれません（後々寂しさがやってきたりもしますがそれもまた醍醐味）。「ヒトリ旅はハードルが高い…」と感じる方に、旅を身近に感じて一歩を踏み出したくなるようなヒントを以下にお伝えします。

とりあえず情報を集めてみる

まずは行ってみたい場所の情報を集めてみましょう。ネットなら「(行きたい場所や固有名詞)+旅行記」等で検索するとブログや動画が見つかります。検索ワードは場所の名前でも名所の名前でも、食べたいものの名前でも。地図が好きな方は地図を頼りに興味ある地形や気候等を調べるのも楽しい。鉄道とか城とか離島や山岳地帯のようにテーマを絞って探してみるのも面白いです。

距離や時間にこだわらず、気になる場所に行ってみる

実現可能かどうかは置いて、自分の興味を優先して行き先を決めましょう。ひとりだから別に無理なら急に行き先変えても、予定より早めに帰ってくるのもありでしょうか。いきなり長期間の旅が不安なら日帰りでも(しかし5日を超える休みを取りやすいのは学生の特権かも)。

鉄道？ バス？ 船？ 飛行機？

鉄道は青春18きっぷや季節限定のフリー切符などを探せばお得になります。特急もいいしローカル線の旅ものんびりしていていいものです。費用だけならバスが安くあがります。時間はかかるけど船旅はかなり非日常的な体験ができます。海外は高くて遠くて大変と思う方が多いと思いますが、LCC航空会社をアジア諸国往復で調べるとびっくりするような安いチケットが見つかるかも。安いチケットは乗り継ぎに時間がかかったり深夜や早朝到着の場合が多いので、時間にゆとりの持ちやすい大学生の旅行に便利です。飛行機の離陸時のG(重力)から飛び立った時の解放感、何度乗ってもワクワクしますよ。時間や予算に応じていろいろな選択肢を考えてみましょう。

ひとりだからこそ旅先での交流

友達や家族と一緒にだと、どんなに遠くに行っても日常がついて回ります。結局のところ相手の気持ちを気遣って自由に行動できないかもしれません。ひとりで旅に出ると必ずひとり旅をしている人に出会います。寂しげにしていると誰かが話しかけてくれたり、普段だったらしないけど、自分からちょっと挨拶してみたり…。気が合えばつかの間旅を共にしたり、次の予定が来ればお別れして他人に戻るような、ひとり旅ならではの交流の機会があるかもしれません。偶然の出会いを楽しんでもよいし、もちろんひたすらひとりの時間を満喫するのもよし、です。

自分の感覚を中心に、したいことしたくないことを自分で決めてよいのがひとり旅の醍醐味のひとつ。ぜひ旅に出て、自分にとってちょうどよい、思い思いの時間を過ごしてみてください。

長い春休み中は困ったことがあっても、普段気軽に話せる友達や先生に相談することができずに一人で途方に暮れてしまうかもしれません。学生相談室は2月、3月も開室しています。少しでも困ったことがあれば学生相談室をご利用ください。学生相談室のホームページで開室状況をご確認の上、事前に電話かメールで予約をしていただくと、お待たせせずに確実です。

東松山学生相談室 電話：0493-31-1639(直通)

予約専用メール：higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

板橋学生相談室 電話：03-5399-7398(直通)

予約専用メール：itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

発行：大東文化大学 学生支援センター 学生相談室