



旅の記念にスタンプラリーのように、御朱印を集めて愉しむ人も多いようです。

「60歳になったとき、なにか記念に残したいと思って。若い頃から好きだった神社仏閣を巡ったとき、せっかくだからお参りした思い出に御朱印を集め始めたんです。写真ももちろんいいけれど、御朱印は神社の方の肉筆。独特的美しさがあります。見返せばその時のことが思い返せて嬉しい！すっかり御朱印を集め始めました」(S・Nさん)



ひとりを愉しむ! 008 せわしない旅は卒業 帰りのきっぷは予約しない

いつ・どこで・どう行動するのも自由なのがひとり旅。それだけに時間の使い方を工夫したり、あえて普段とは違う行動パターンを心がけて遊ぶ、という人もいるようです。

「子育てしていた頃は毎日が時間との追いかけっこ。家事も仕事も前倒しにして、少しでも余裕を稼ぎ出すのが癖になっていました。その後動なか、今はひとり旅のときはな

るべくのびのびと、時間を気にしないようにしています。帰りのきっぷも予約せず。もう一泊したいな、と思つたら宿を探します」(A・Iさん
パート・65歳)

時間にしばられないとはいえるよりも決めずに動くのも危険です。そこで心がけているのは「決断は早めにすること」なのだと。『例えばもう一泊するのか、帰るのを報告するために、毎日必ず夕食の写真をアップするように!』との方になつてからその日の宿を探して、見つからなかつたら大変ですから。この時間までには食事を済ませる、とか、節目節目にリミットを決めなければ、気ままな旅でもなんとかなります。そんなに大それたことをするわけじゃないんです。いいカフェに出会えたから、帰る前にもう一度寄ろう。そのときは初回と別のデザートを頼んでみよう、とか、その程度の話ですよ』

勝手のわからない土地でのひとり旅は、予想外のトラブルに遭う可能性も。予定変更をするときは早めに調べる・早めに動く。そういうときは、昔の「前倒しぐせ」が役に立つようです。

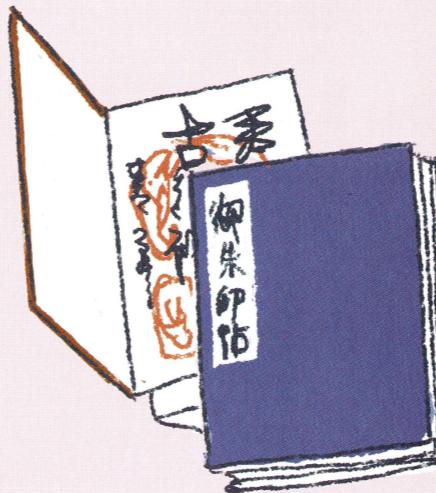
ひとりを愉しむ! 009 年寄り扱いして 心配しないで!

「私があまり勝手気ままにひとり旅に出るものだから、ついに娘に叱られました。Facebookにアカウントを作ることになりました。無事を報告するために、毎日必ず夕食の写真をアップするように! との命令で(笑)。最初はいちいちわざわざいと思うたんですが、始めてみるとこれが嬉しい! お友達もできだし、何年後かには『2年前の今日』の書き込みが上がってきた懐かしくなつたり。ひとり旅のコ

ミュニティにも入つたり、愉しみがうんとひろがりました」(伊藤和子さん・パート・70歳)

「ひとり旅がしたい、と息子に相談したら、スマホの見守りアプリをすすめられました。孫の携帯にも入っているらしく、塾で帰宅が遅い日など安心なんですって。それでも電波が入らなかつたり、電源が切れていれば使えないのに、モバイルバッテリーは必ず持つように、厳しく言われましたけど(笑)」(富山暢さん・主婦・72歳)

家族に旅の情報を伝えるだけでなく、SNSやアプリなど、デジタルツールを利用する人も増えているようです。



旅の記念にスタンプラリーのように、御朱印を集めて愉しむ人も多いようです。

「60歳になったとき、なにか記念に残したいと思って。若い頃から好きだった神社仏閣を巡ったとき、せっかくだからお参りした思い出に御朱印を集め始めたんです。写真ももちろんいいけれど、御朱印は神社の方の肉筆。独特的美しさがあります。見返せばその時のことが思い返せて嬉しい！すっかり御朱印を集め始めました」(S・Nさん)

ひとりを愉しむ! 007 ハイキングはひとりでしか行かない

宿泊しない、気軽な日帰り旅を愉しむ人もいます。特にハイキングは運動にもなつて一石二鳥!

「昔は友達と、よく高尾山などに行きましたが、みんな体を壊したりしてメンバーが減つてしまつて、最近は私ひとり。若い友達を誘つたこともあるけれど、私とは歩くペースが合わないから申し訳なくて。ひとり気ままに歩くのが嬉しいです。山ではすれ違ふ人と声を掛け合つ

印にはまっています」(前出のショコラさん)

「仕事柄出張が多いので、隙間時間ができると御朱印をいただきにお参り。だから御朱印帳は常に旅のかばんに入っています。昔は何も考えずにただ集めていましたが、最近は御朱印帳を関東と関西に分けて愉しんでいます」(S・Nさん・整理収納アドバイザー・65歳)など、愉しみ方も人それぞれのようです。

旅先の写真より うれしい御朱印帳

たりするので、寂しくはないですよ」(崎山朋美さん・パート・64歳)

「ハイキングは安全が第一! 朝起きてちょっとと体調が……と思って、ひとりなら友達に遠慮することなくキャンセルできます。途中で引き返すのもアリだし、気まぐれに日帰り温泉で入浴したり、帰る前にごはんを食べたり。絶対無理をしない! をルールに愉しんでいます」(沢口ひとみさん・塾講師・62歳)

現地の情報を集め、事前に計画をしっかり立てる(所要時間・距離・休憩のタイミング・暗くなる前には帰途につくななど)ことが不可欠です。もちろん普段からある程度の筋力や柔軟性を鍛えておくことも大事。

●装備と持ち物

- ・履きなれてクッション性のある靴
- ・吸水性にすぐれ、動きやすいストレチング服
- ・雨具は必須。
- ・体温調整できるように上着なども
- ・ゴミを持ち帰るための袋
- ・飲み水のほか、手軽にカロリー補給できる飴やナッツ、ドライフルーツも◎
- ・通信手段(スマホ)と地図は必ず!

ひとりハイキングのポイント



ひとりを愉しむ! 010 東京ひとり旅は無料巡回バスで観光

お得に旅を愉しむには、情報が勝負！ 無料の移動手段を上手に使おう人もいます。

「都心で働く甥っ子に教えてもらつたのが無料巡回バス。東京駅から日本橋や京橋を巡るルート、丸の内・大手町・有楽町を巡るルートなど3ルートあつて、いずれも乗り降り自由！ 曜日によって運行ルートが変わるものもありますが、だいたい朝10時から夜8時の間、18～25分お

きに走っているので、買い物にも街の散策にも便利！ ビジネス街の歴史あるレトロビルを眺めたり、お堀が見下ろせるホテルのカフェでランチをしたり。チケットが味わえます」(S・Yさん・主婦・60歳)

専用アプリを入れておけば近くのバス停や次のバスの時間がわかるなど、便利なサービスもあるようです。

(S・Yさん・主婦・60歳)

●丸の内シャトル
●メトロリンク日本橋
●メトロリンク日本橋 E ライン

東京駅周辺の丸の内や日本橋エリアでのお買い物や観光に便利な巡回バスです。誰でも無料で、ほぼ無休で運行しています。巡回ルートや運行スケジュールはホームページでお調べください。



日の丸自動車興業
無料巡回バス

<https://www.hinomaru-bus.co.jp/free-shuttle/>

ひとりを愉しむ! 012 辛くともお遍路をやめられない理由

お遍路にハマっているのは会社経営者・S・Nさん(65歳)です。

「はじめて巡ったのは40代のとき。夫と車で何か所か回っただけでした。そのとき歩いているお遍路さんは無理だから、2泊3日ぐらいで歩けるだけ歩き、公共交通機関で帰ってきて、次の旅で続きを歩く。投げ出しそうになつたこともありますが、同じお遍路さんから励まされたり、地元の人が家の軒先で休ませてくださったり。そのたびにまたがんばろう、という気持ちになる。身体は疲れても、心が晴れるんです」

いバスにしようと決めました。朝に到着できたり、時間も効率的に使うし、バス旅にも魅力があります。お金ばかりに気を取られず、しっかり調べようと反省しました」

ひとりを愉しむ! 013 大人世代こそ「青春18きっぷ」を使いこなそう！

マイナーな目的地こそ体が動くうちに！

いかにお得に旅するかゲーム感覚で考える

青春18きっぷは、日本全国のJR線の普通電車・快速電車に期間中乗り放題になるもの。販売されるのは春休み・夏休み・冬休みの時期で、5回でワンセット(5人で1回使つてもいいし、ひとりが5回出かけてもいい)。2023年の価格は1万2050円です。

北海道＆東日本バスは、JR東日本とJR北海道の区間のみ。発売時期は春・夏・冬の時期で、連続する7日間に普通電車・快速電車が乗り放題に。1枚を複数名で使うことはできません。価格は1万1330円です。

「青春18きっぷは有効期間(時期により30～40日間)のうちに5回まで使えるので、思い立つたら出かけているたん家に帰り、また別の日に別の場所へ……と細切れでも自由自在に出かけられます。北海道＆東日本バスは連続した7日間以内に使うことが条件なので、その期間でどれだけ使えるか、じっくり計画を練って。各駅停車利用の旅なので、あまり知られていない街を探索するのにぴったりなんです」



海外どこへでもひとり旅！ ブログにはノウハウが満載

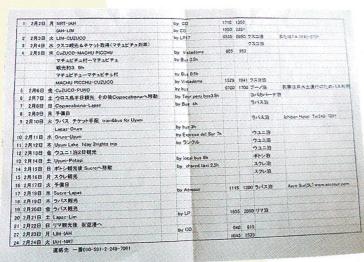
左上：ガラバゴスで泊まった部屋。宿は5～30ドルの安宿を利用。上：荷物は布製のキャスター付きで、物々交換やお世話になった方に差し上げる不用品やおもちゃを詰めて現地へ。右上：食事の写真は必ず撮影。左下：手元に残った世界のお金は、通貨ごとに分けてとっています。



青春18きっぷなど駆使して国内でも存分にひとり旅



右上：好きな作家の本の記述を追って、ローカルな私鉄(岳南電車・静岡県)にも乗つてみた。右中：岡山では映画・八つ墓村のロケ地になった広兼邸へ。下：湯宿温泉(群馬)の共同湯を巡り、帰りに立ち寄ったカフェ、「ドイツコーヒー夢」。



旅に出る前に作る「オリジナルの日程表」

ひとり旅では宿を事前に予約しません。予約にしばられる予定どおり動けなかつたとき大変だからです。「宿の手配は前日ぐらいに、現地で。ですが、およその移動計画は事前に立て、日程表は家族に渡しておきます」

※写真はカフカフカさんのブログ『ルソイの半バックパッカー旅』より

そんなカフカフカさんが国内旅におすすめ、というのがJRの「青春18きっぷ」と「北海道＆東日本バス」です。



愉しみは
身近なところにいっぱい

私だけの小さな旅

遠くへ行くだけが旅じゃない!
ちょっとした工夫で気分転換を



ひとりを愉しむ! 014 朝の散歩はモーニング巡り

ハナさん（団体職員・59歳）の小さなひとり旅は、早起きしてモーニングを食べに出かけること。「予算は1000円以内。できるだけ違うカフェに入るようになります。お店の情報や感想などはあとで記録します」

近隣はすでに制覇し、今は隣の駅まで行くように。そこも制覇したらまた次の駅まで行ってみようと思つてているのだとか。

「メモには率直な印象を書き留めるようにしています。パンはいまいちだけどコーヒーが素晴らしい、とか、食器もインテリアも素敵!とか。すごくおいしかったり、居心地のよかつたお店はリピートする」とも。それに、朝の忙しい時間帯ならではの人間観察も愉しいんです。知つている人が誰一人いないので、まさに旅行者気分が味わえます」

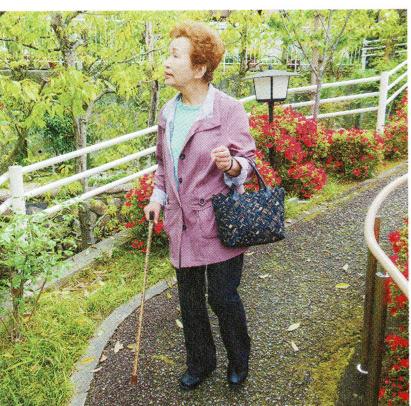
お散歩でモーニングを食べるようになって2年ほど。最近は暮らしにも変化が出てきたと言います。「おいしかったメニューをマネして作つてみたり、インテリアを参考にしたり。予想以上に影響を受けていますね（笑）」

銭湯よりも前から好きだったのがレトロな喫茶店です。「歴史を感じさせるインテリアや独特な昭和の雰囲気が好きなんです。今はパートもやめたので、ひとりで自転車をこいで、平日に出かけたりもしています」

遠くへ行かなくとも、時代を超えた雰囲気が味わえるスポーツはあるものの。普段歩かない道を行つてみるだけでも、意外な穴場がみつかるかもしれません。

ブロガーのショコラさんは愛車のママチャリで銭湯やレトロな喫茶店に行くのが愉しみ、と言います。「7年ほど前、息子がシャワールームだけの部屋に住んでいて、お風呂は銭湯に行く、というのを聞いた連れて行ってもらつたのがきっかけ。それから、息子と出かけた帰りと一緒に寄つたり、もちろんひとりでも一緒に寄つたり、もちろんひとりでも。露天風呂のある銭湯を選んで出かけています」

ひとりを愉しむ! 015 ママチャリで行く銭湯とレトロ喫茶店



ひとりを愉しむ! 017 買い物は緑の多い裏道を通つて プチ旅行気分

街路樹や植え込み、公園など、身近なところにも自然はあるもの。

塾講師の鈴木郁子さん（80歳）は花や木、雑草を眺めながらの散歩が日課と言います。

「当たり前の風景のようでも、さすがに日課と言います。

「当たり前の風景のようでも、さまざまな植物が生えていています。クスノキや松、みかん、ねずみもちの葉などは爽やかな香りがしますし、季節の移り変わりも植物が教えてくれます。日に一度の買い物も、あえて緑の多い道を選んでハイキング気分を味わいます」

主婦の松田恒子さん（70歳）は「ベランダから空をながめ、流れる雲の形から生き物などを連想して

います。体はここにいても、心は空を旅しているんです」

旅に出よう! などと意気込んでがんばらなくても、寄り道やベランダからの眺めなどちょっとしたひとりの時間が、小さな冒険に連れて行ってくれるんですね。

ひとりを愉しむ! 018 家事を終えたら ドライブで隣町のレイドショ一へ

花や木、雜草を眺めながらの散歩が日課と言います。

「当たり前の風景のようでも、さまざまの植物が生えていています。クスノキや松、みかん、ねずみもちの葉などは爽やかな香りがしますし、季節の移り変わりも植物が教えてくれます。日に一度の買い物も、あえて緑の多い道を選んでハイキング気分を味わいます」

主婦の松田恒子さん（70歳）は「ベランダから空をながめ、流れる雲の形から生き物などを連想して

野よし子さん・呉服小売業・62歳)走りながら好きな音楽をかけるのも素敵な時間の過ごし方。車で自分だけの空間にして、自由な気分を味わえそうです。

若い頃の思い出の足跡をたどるのも、一種の旅になるようです。

「実家に帰つたときは、かつての通学路を歩いてみます。よく行ったお店はまだあるのか、公園は? 学校は? すっかり変わってがっかりすることもあるけれど、変わつていない風景に出合えると、古い映画を見ているような感慨があります」(O・Sさん・ベビーシッター・65歳)

「同級生が上京してくると聞いて、久しぶりに学校のあった渋谷へ。知り尽くしていたはずの街が再開発ですっかり変わって、懐かしいどころか新鮮でした!」(H・Fさん・無職・66歳)という声も。

ひとりを愉しむ! 019 青春の思い出の街を ウォーキング

どんなに小さなことでも、初めての体験は印象深いものです。

「生まれてこのかた、ひとりで外食したことがない私。昨年夫を亡くし、ひとり暮らしになりました。先日、回転寿司のコマーチャルがあまりにもおいしそうで、勇気を出して、ひとりで行つてみました。いつもは息子にやつてもらうリモコンの操作も、若い店員さんに教えてもらい、自分で選んで、好きなだけ食べてお会計。この年になつて初めての経験でしたが、ものすごい達成感。また行きたいと思っています」(T・Eさん・84歳)

ひとりを愉しむ! 020 人生初のひとり回転寿司で達成感を味わう

どんなに小さなことでも、初めての体験は印象深いものです。

「生まれてこのかた、ひとりで外食したことがない私。昨年夫を亡くし、ひとり暮らしになりました。先日、回転寿司のコマーチャルがあまりにもおいしそうで、勇気を出して、ひとりで行つてみました。いつもは息子にやつてもらうリモコンの操作も、若い店員さんに教えてもらい、自分で選んで、好きなだけ食べてお会計。この年になつて初めての経験でしたが、ものすごい達成感。また行きたいと思っています」(T・Eさん・84歳)



今も現役でお弁当店を経営している片倉睦子さん（78歳）は、お店が忙しくて旅行する時間がとれません。「そんな私のひとり旅は、テレビの旅行番組や季節の情報番組です。タレントさんが私の代わりに、ご当地のおいしいものを食べたり、温泉につかつたり。春の菜の花や桜、夏の花火もテレビで観賞。その場の雰囲気を想像しながら、旅気分にひたります」

テレビを通しての情報ではありますが、季節を感じたり、旅を疑似体験したり。忙しい毎日の中で、つかの間の非日常を味わえます。

ひとりを愉しむ! 016 テレビの旅番組が私のひとり旅

