

やっと手に入れた自由な時間
家族がいてもいなくても

60歳すぎたら ひとりを愉しむ 100のこと

ひとりは寂しくない、面白い！

安藤優子さん ジャーナリスト 64歳



はじめてのひとり旅へ
離婚はしない、なかよし別居
推し活で脳から若返る
「青春18きっぷ」でお出かけ

学び直しで大学生になる
リフォームよりセキュリティ
自分を否定する人がいない幸せ
孤立しないで孤独と上手に付き合う

ほか

[特別インタビュー]
池畠慎之介さん
俳優・歌手
ひとり上手
の極意

旅に出よう!

死ぬまでにやりたいことナンバーワン!

外出するのに躊躇していた日々は終わりました!一度は行ってみたい憧れの地、死ぬまでに行きたかった思い出の場所へ、今だからチャレンジできる非日常体験「ひとり旅」へ。さあ、出かけましょう。

大人旅のプロが教える! 安心・安全なひとり旅のコツ



しのづかきょういち
篠塚恭一さん

NPO日本トラベルヘルパー（外出支援専門員）協会会長、株式会社SPIあ・える俱乐部代表取締役。大手旅行会社で添乗員として勤務後、人材派遣会社にて添乗員育成を手がける。91年、人材会社を設立。95年から高齢者向け旅行サービスや介護旅行、人材育成を開始。

誰にも邪魔されず、自由にじっくりと非日常体験の旅にチャレンジしたい。60歳以上の大人女性を対象に「死ぬまでにしたいことは?」とアンケートを取ったところ、一番多かったのが「ひとり旅」をあげた人でした。

そこで高齢者の旅や介護付き旅行を専門に手がけている篠塚さんに、大人世代が心から愉しめる「ひとり旅」の醍醐味と安全・安心のコツを聞いてみました。

30年ほど前までは「バス旅行でも、ひとり参加の人は1割もいなかつた」と篠塚さんは指摘します。「インターネットが発達し、旅の情報も得やすくなりました。女性がひとりで旅をする姿も珍しくなくなって、ひとり旅専門の企画ツアーや、ホテルのひとり旅プランも充実。宿泊料金もひとりごとふたりで差がなくなってきたから、ハードルは下がりましたね」

昔と今で違う! ひとり旅事情とは



ひとり旅に必ず持つべき物

- スマートフォン+充電器、バッテリー
- 水筒
- プラス1日分の薬
- 着替え(防寒・防水ウエア)
- 保険証
- 緊急時の連絡先



診療情報証明書

持病がある人は常用している薬や受けている治療について、医療機関で書類を作ってもらって持参しましょう。海外旅行の場合は必ず英文で!



思い出の地を巡るのもいいし、旬の○○を食べに行く!も愉しそう。

「大好きな大谷選手の試合を観戦しにアメリカ旅を計画するなど、大人の『推し旅』もさかんです。自分が好きなこと=旅の目的を明確にすればするほど、ひとり旅は充実やすいですよ」

目的は自由自在 「好き」が充実のカギ

思い出の地を巡るのもいいし、旬の○○を食べに行く!も愉しそう。

「大好きな大谷選手の試合を観戦しにアメリカ旅を計画するなど、大人の『推し旅』もさかんです。自分が好きなこと=旅の目的を明確にすればするほど、ひとり旅は充実やすいですよ」

動ける限り諦めない! 人の手を借りる旅も

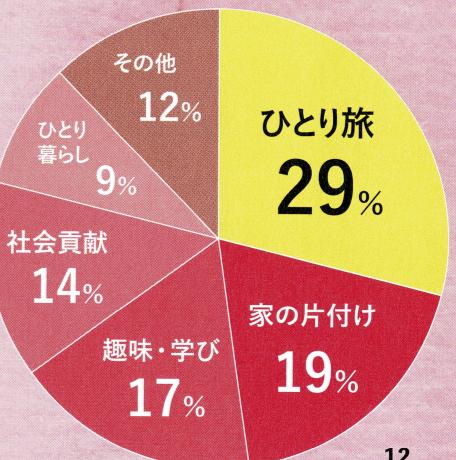
30年ほど前までは「バス旅行でも、ひとり参加の人は1割もいなかつた」と篠塚さんは指摘します。

「インターネットが発達し、旅の情報も得やすくなりました。女性がひとりで旅をする姿も珍しくなくなって、ひとり旅専門の企画ツアーや、ホテルのひとり旅プランも充実。宿泊料金もひとりごとふたりで差がなくなってきたから、ハードルは下がりましたね」

何より大切なのは安心・安全。国内外を問わず、初心者でも経験者でもそれは変わりません。その力ぎを握るのが「情報」です。
「まず、スマホは使えるようになつておきましょう。地図を見て現在位置を知るのも役立ちますし、トラブルに遭遇してもSOSできます。現地の様子、特に治安や電波状況について調べておくことも大切。そういう意味でも、慣れないうちには旅行会社がやっているツアーパークに参加するのが安心です。添乗員が同行したり現地に連絡オフィスがあるという安心感は大きいです」

人生まだまだ!
始めるのに遅すぎることはない

大人世代が死ぬまでにやってみたいこと



安心・安全のカギは 情報力を身につけること

篠塚さんが手がけるのはトラベルヘルパーが同行することで、高齢になつても自由に愉しめる旅です。「ひとりで動けない、体に不安がある方でも、行きたいところはあります。誰しも年齢を重ねればさまざま不安を抱えるようになります。が、旅に特化した介護スタッフが付き添うことできなえられる夢もある。出かけることを諦めてほしくない。そんな思いで、介護旅行を専門にしているのです」

そんな心強い将来も見据えつつ、自由に動ける今だからこそ、行きたいところへ出かけましょう!

ゆとりの旅

誰にも邪魔されない
心の贅沢がここに

自分で時間が手に入ったら
まずはお出かけしましよう!

ひとりを愉しむ!
**夫がわざわざしない!
そんなときはビジネス
ホテルに避難**

ひとりを愉しむ!
年齢を重ねたぶん、辛抱強くなつ
ている私たち。ですが、時には思
きつて環境を変えて、リフレッシュ
するのも大人の知恵です。
「夫や家族がうつとうしい!」と感
じたときは、ビジネスホテルに一泊
して避難します。時間を気にせず
にダラダラとテレビやスマホを見た
り、本を読んだり。遠くに行く必要
はありません。自分の居場所をパッ
と切り替えるのが肝心かな、と思っ



ひとりを愉しむ!
電車で1時間も移動すれば、まつ
たく違う街。中にはビジネスホテル
なのに大浴場があつたり、サウナが
ついているところも。リフレッシュ
できて、家族にも優しくなれるので
おすすめです!』

ちよいちよい出かける癖をつけ
ておくと、家族からも余計な詮索
をされなくなると言います。なによ
り帰宅してから機嫌がいいので、家
族も歓迎してくれているのだとか。

おひとり様プラン 充実のホテル・旅館

施設名・所在地	内容
旅宿上松や 長野県・信州別所温泉 TEL: 0268-38-2300	ひとり旅歓迎の宿。 戦国武将ゆかりの「歴女」垂涎のス ポットを巡るひとり旅プランが人気。
蓼科親湯温泉 長野県・茅野市 TEL: 0266-67-2020	大正15年創業のクラシックホテル。個 室レストラン、貸切露天風呂の利用が 可能。
五島列島 リゾートホテル マルゲリータ 長崎県・上五島 TEL: 0959-55-3100	教会の町全体がひ とり旅を応援。「気 ままにひとり旅」 プランはレイチック アウトでゆったり。
ゆめみの宿 観松館 山形県・最上町 TEL: 0233-42-2311	芭蕉も歩いたみち のくひとり旅を。数 少ないベッドタイプ の個室は割安でひ とり旅におすすめ。

プランは変更になる場合があります。必ず事前に確認しましょう

ひとり旅用のツアーやプランには、
12ページで紹介した「安心・安全」
以外にも魅力があると言います。
「数十名のツアーでは、さまざま
な方が参加されます。家族旅行な
どの5、6人のグループ客もいれば、
カップルもいる。おひとり参加の
方も当然います。レストランなど
で席を決める際、まず最初に席に
つくのがグループの方たち、ついで
自信をつける

トラベルヘルパーの篠塚さんは、
ひとり旅用のツアーやプランには、
12ページで紹介した「安心・安全」
以外にも魅力があると言います。
「こうしたツアーで自信がついたら、
まついて内容はフリープランの
パッケージを利用してみる。そう
やって少しずつ、ひとりで行動す
ることに自分を慣らしていくとい
いですよ」

カップル、となりがち。おひとり
様はなんとなく遠慮して、空いた
ところに座る、になりやすい。こ
れが数日続くと、おひとり様には
不満が出てきます。同じ料金を払
っているのに、景色のいい席に座
らないのは不平等と感じるのです

その点、最初からおひとり様専
用のツアーナ、誰もが平等です。
「こうしたツアーで自信がついたら、
まついて少しずつ、ひとりで行動す
ることに自分を慣らしていくとい
いですよ」

ひとりを愉しむ!
**人生そのものが
ひとり旅でしょ!**

「人生そのものがひとり旅!」と言
い切るのは、江夏とみえさん(自営
業・64歳)です。

「だから私のひとり旅は生まれたと
きから(笑)。思い立つとホームウェ
アのままでもびよん、と車に乗って、
どこかへ行きたくなります」

その行動力はなかなかマネできま
せんが、人生そのものが旅であると
いう考え方には共感する人も多いの
では?

「山あり谷ありの途中途中に
楽しみがあるあたり、人生が旅や山
歩きに例えられるのもうなづけます。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・62歳)と言
う声も。今はネットなどでグルメ情
報も調べやすいので、料理自慢の宿
でなければ自力で探したほうが旅
の楽しみが増えそうです。

同じ目的地にいても、行きたい

ところ・見たいものは人それぞれ。
そこで自由時間を多くとつて柔軟
に考えれば、ひとり旅とグループ
旅のいいところができます。



ひとりを愉しむ!
**人生そのものが
ひとり旅でしょ!**

「人生そのものがひとり旅!」と言
い切るのは、江夏とみえさん(自営
業・64歳)です。

「だから私のひとり旅は生まれたと
きから(笑)。思い立つとホームウェ
アのままでもびよん、と車に乗って、
どこかへ行きたくなります」

その行動力はなかなかマネできま
せんが、人生そのものが旅であると
いう考え方には共感する人も多いの
では?

「山あり谷ありの途中途中に
楽しみがあるあたり、人生が旅や山
歩きに例えられるのもうなづけます。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・62歳)と言
う声も。今はネットなどでグルメ情
報も調べやすいので、料理自慢の宿
でなければ自力で探したほうが旅
の楽しみが増えそうです。

同じ目的地にいても、行きたい

ところ・見たいものは人それぞ
れ。そのため、自分の時間と自由を保
持しながら、自分のペースで旅を楽し
むのがひとり旅の醍醐味です。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・62歳)と言
う声も。今はネットなどでグルメ情
報も調べやすいので、料理自慢の宿
でなければ自力で探したほうが旅
の楽しみが増えそうです。

同じ目的地にいても、行きたい

ところ・見たいものは人それぞ
れ。そのため、自分の時間と自由を保
持しながら、自分のペースで旅を楽し
むのがひとり旅の醍醐味です。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・62歳)と言
う声も。今はネットなどでグルメ情
報も調べやすいので、料理自慢の宿
でなければ自力で探したほうが旅
の楽しみが増えそうです。

同じ目的地にいても、行きたい

ところ・見たいものは人それぞ
れ。そのため、自分の時間と自由を保
持しながら、自分のペースで旅を楽し
むのがひとり旅の醍醐味です。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・62歳)と言
う声も。今はネットなどでグルメ情
報も調べやすいので、料理自慢の宿
でなければ自力で探したほうが旅
の楽しみが増えそうです。

同じ目的地にいても、行きたい

ところ・見たいものは人それぞ
れ。そのため、自分の時間と自由を保
持しながら、自分のペースで旅を楽し
むのがひとり旅の醍醐味です。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・62歳)と言
う声も。今はネットなどでグルメ情
報も調べやすいので、料理自慢の宿
でなければ自力で探したほうが旅
の楽しみが増えそうです。

同じ目的地にいても、行きたい

ところ・見たいものは人それぞ
れ。そのため、自分の時間と自由を保
持しながら、自分のペースで旅を楽し
むのがひとり旅の醍醐味です。

ひとりを愉しむ!
現地集合・現地解散

「ひとり旅をすると自分のことがよ
くわかります」というのは、ライター
の渡辺さん(58歳)です。

「しゃべる相手もいないから、自分
に集中する。それでも愉しめるなら
充実している証拠。迷いや気がかり
があると、非日常に没入できないの
で、自分の状態がよくわかります」



ひとりを愉しむ!
**食事付きの宿は
選ばない**

「旅先でおいしいお店を探し歩くの
が愉しいので、ホテルは食事ナシに。
ハズレを引いても、それはそれでい
い思い出です」と言うのは、シニア
ブロガーのショコラさん(67歳)です。

「広島・鳥取でお昼に旅行会社の弁
当を事前に注文したけれど、地元
の食堂で食べればよかつたかな、と
少し後悔しました」(ミルキーさん・
パート勤務・76歳)

「仕事で出張するときは『当地グル
メを味わうのが何よりの楽しみ!』
(末乃さん・会社員・6