

聖教新聞

SEIKYOSHIMBUN

幸齢社会



うらかな春の陽気に誘われ、出かけようと思いませんか。コロナの影響が落ち着いた今、シニア世代が久しぶりに旅行するためのポイントを日本トラベルヘルパー協会会長の篠塚恭一さんに聞きました。

一人旅で満足度アップ 休憩も観光も自分軸



日本トラベルヘルパー協会会長 篠塚 恭一さん

グルメや花、歴史、低山登山も

旅行はシニア世代に強い人気があります。子育てや仕事が一段落し、時間にもゆとりが生まれる年代。これまでできなかった旅を、ゆったり味わいたいという声聞かれます。現実には働き続ける人も多く、短い日程になることが多いようですが……。

運動を兼ねた低山登山やハイキングも増えています。旅といえば、非日常に入り込むこと。自分とは何か、「自分の好きなことや感じる」を再認識できるのも、魅力の一つでしょう。また、「無事に帰ってきた」ことが、「いつまでも元氣」と、自信につながります。

昭和の頃は、団体旅行が一般的でした。いまだに、旅のイメージはそのままだという方もいます。

しかし、シニアこそ一人旅がオススメ。年を重ねるにつれ、人に合わせて行動するのは、難しくなります。歩くスピードもそれぞれ。トイレの頻度も違います。食事や、観光したいものの好みも変わります。ゆとりを確保したい。朝から散策したい。一人旅は、人に合わせる必要がなく、気ままに、満足度が高くなります。

もちろん、体調面などで不安があれば、無理して一人で行く必要はありません。ただ、友達とグループで行く時も、プライベートの自由時間を確保することを推奨します。例えば、「ランチや夕食以外は個別行動」「泊まる部屋は、お風呂は別行動」。



メジャーな場所をちょっと外して

旅を考えるのが苦手な一人旅初心者には、ツアーへの参加を提案します。最近では、シニア向け一人参加限定プランも増えています。ツアーは、旅行会社の企画だからこそ楽しめる物や、見られる場所があるのも魅力です。自由時間がたっぷり確保されているものもあります。

参加者の中に、旅の達人みたいな人がいれば、仲良くなっているのもいいと思います。旅情報を交換すれば、行きたい候補が増えることでしょう。旅慣れしている方に、私がオススメ



余裕のあるスケジュールを

屋は別々。「集合時間を決めて観光はそれぞれ」とか。自分の時間を予定しておくだけで、積極的に見て回ることも、疲れてほっと休むことも、その時に合わせた調整ができます。

旅程を立てるコツは、イベントを詰め込み過ぎないこと。予定が多少ずれても大丈夫なくらい、時間に余裕を持ったスケジュールにしましょう。特に今は、インバウンドで海外からの旅行者も大勢います。観光地が予想以上に混雑しているということがあります。事前の下調べは大切です。情報はネットでも得る時代ですが、現地の最新情報を得るには、検察のテクニクが必要場面もあります。無理してネットを探索せず、目的地の観光協会、または宿泊を併用する場合は宿泊先に、周辺の混み具合などを電話で問い合わせるのがよいでしょう。

余裕をつくるのは、体調を崩さないためでもあります。自分の体調変化に、気づきにくいのがシニアの特徴。普段と違う体調は刺激になる半面、ストレスもかかります。旅に慣れない人であればなおさらです。少し控えめに行動するくらいがよいでしょう。温泉旅行で、もったいないくらいと何度も湯に漬かった結果、疲れが出てくったりということもあります。せ



つかくの旅も、健康を害してしまつては元もありません。行くところにもよりますが、この時期は朝晩の寒暖差に注意が必要です。日ごとの気温の変化も大きくなります。羽織る物は用意しておきましょう。また、朝夕涼しく、日中気温が上がる時は、熱中症の心配があります。

小まめな水分補給を必ず行いましょう。春の日照しは柔らかなように感じても、紫外線が強くなり、体に負担がかかります。サングラスや帽子、日焼け止めなど対策も忘れず。常備薬は飲み慣れている風邪薬や、胃腸薬、頭痛薬などを持ち歩いてください。

泊まる場所は、高級ホテルや高級旅館だけでなく、民宿や農泊を使用すると、地元の人との交流や生活に触れることもでき、値段も安く抑えられます。こういう触れ合いの中で、ガイドブックでは知ることができない情報を得ることができ、貴重な体験になります。