

「ひとり旅のつくり方講座」

(アラサー女子のための海外ひとり旅編)

～私らしい海外ひとり旅で女子力を磨く～

報告書

日時：2012年3月3日(土)・4日(日) 10:00～18:00

会場：コワーキング&シェアオフィススペース「タネマキ」

主催：自分と出会う旅工房

目次

1. 開催趣旨	2
(1) 講座の開催目的	2
(2) 講座の目指すもの(目標)	2
(3) 講座の概要	2
2. 実施内容	5
(1) 1日目(3日)	5
(2) 2日目(4日)	11
3. 参加者アンケート	16
4. おわりに	17

別紙資料

- 資料-1 当日配布資料(旅の計画書のフォームとサンプル)
- 資料-2 講座の案内ちらし

1. 開催趣旨

(1) 講座の開催目的

- 1) ひとり旅をしようとするアラサー女子（25歳から35歳までの女性）が、講座での参加者同士やゲスト・主催者の交流や中身の濃いワークショップでの体験を通して、自分流の旅をプロデュースする能力を身につけること。
- 2) アラサー女子の海外ひとり旅に特有なトピックを扱い、参加者が課題解決を図ること。
- 3) 参加者同士や参加者とゲスト・主催とのネットワークを作ること。

(2) 講座の目指すもの（目標）

- 1) 基礎的なひとり旅の能力を身につけること
具体的には、知識、能力、意欲を持たせることを目指す。
 - ・ 知識：旅やひとり旅に関する基本的知識
 - ・ 能力：ひとり旅での課題を解決するための技能（グループワークでのコミュニケーション能力、課題解決能力、プレゼン能力、情報検索能力、取捨選択能力、プランニング能力など）
 - ・ 意欲：旅に対する積極的な意欲、積極的にひとり旅を計画する意欲
- 2) 各自の旅のテーマを発見し、計画・行動のための課題を明確化し、ひとり旅の計画を作成すること
 - ・ 1日目は、各自テーマを決め、旅をする上でのアイデアや課題を出すことを目指す。
 - ・ 2日目は、1日目で出されたアイデアや課題を元に、各自のひとり旅の計画を作り上げることを目指す。
- 3) アラサー女子の海外ひとり旅について各自認識を深めること
 - ・ 女性ゲスト2名からのトークやゲスト・参加者との交流で各自課題解決できる場を設ける。
- 4) 講座修了後のネットワークの基盤を作ること
 - ・ 参加者同士およびゲストと知り合い、交流できる場を設ける。

(3) 講座の概要

1) 日時

2012年3月3日（土）・4日（日）10:00～18:00

2) 会場

コワーキング&シェアオフィススペース「タネマキ」

（〒220-0073 横浜市西区岡野 1-3-10 サニーコート横浜 1F）

*アクセス：「横浜駅」みなみ西口から徒歩8分。相鉄線「平沼橋駅」徒歩3分。

・「タネマキ」のWebサイト <http://tane-maki.net>

3) 対象

海外へひとり旅をしたい（ひとり旅をした・興味がある）、アラサー（25歳～35歳ぐらい）の女子

*参加者数3名（うち1名は1日目のみ参加）。

4) 定員

20名（定員に達し次第、締め切り）

5) 参加費

3,000円

6) ゲスト講師

*いくら (ikura) さん : 1 日目ゲスト

(海外を1人で旅するための総合ガイドのWebサイト『ひとりっふ』運営者)

1977 年生まれ。文化女子大学卒業。

大学時代、中途半端に芸術/デザインを学びつつ、19 歳の時に「10 代最後になんか冒険しとこっかな」とフランス/パリを初1人旅。以来、海外1人旅にはまり世界約30カ国ほど旅する。

最長の旅は卒業旅行でヨーロッパ1カ月。青春の地であるヨーロッパが好き。海外ひとり旅の素晴らしさを広めるためのWEBサイト運営がライフワーク。普段は普通のOLで仕事は紙系のデザイナー。趣味はトラベルレポートにバイク・写真・WEB・ものづくり全般。

- ・『ひとりっふ』Webサイト <http://hitrip.ikuranet.com/>
- ・個人Webサイト「いからの海外一人旅世界冒険レポート」 <http://freedomtrip.ikuranet.com/>
- ・個人ブログ「旅メモ」 <http://tabi.ikuranet.chu.jp/>
- ・twitter @ikura_hitrip

*山田 静 さん : 2 日目ゲスト

(「ひとり旅活性化委員会」主宰)

1965 年生まれ。初ひとり旅は中国。大学の研究課題「西遊記」をテーマに旅するうちに気が付けば、バックパッカーになり、旅が仕事になり、「ひとり旅活性化委員会」主宰になり。

旅は楽しいぞー、というのを世間にいいふらすのがライフワーク。

「ひとり旅活性化委員会」の中心メンバーが作成し2011年12月に出版された本『決定版 女ひとり旅読本』(双葉社)の編集担当。「ひとり旅活性化委員会」は女性のひとり旅、個人旅行をもっと楽しくしたい、元気にしたいという趣旨のもとに結成された会。

- ・「ひとり旅活性化委員会」Webサイト <http://www.hitoritabi.jp/>
- ・個人ブログ <http://hitoritabiyamada.seesaa.net/>
- ・twitter @hitoritabi777

7) コーディネーター

*秋山 友志 (あきやま ともゆき)

(「自分と出会う旅工房」代表、「ひとり旅 研究家」)

1978 年横浜市生まれ。

学生時代に自転車での旅(日本一周、アメリカ西部の国立公園巡り)をして、自分を成長させるひとり旅のすばらしさを味わう。

環境教育・まちづくりのNPO職員、私立高校講師、旅行会社(エイチ・アイ・エス)の教育旅行・団体旅行の営業職などを経て、個人事務所「自分と出会う旅工房」の代表、および「ひとり旅 研究家」として現在活動している。

プライベートでは、世界遺産・小笠原諸島やニュージーランドの自然に惚れ込んで定期的にひとり旅を楽しむ雑食系アラサー男子。

立教大学大学院 ビジネスデザイン研究科(MBA) 修士課程 修了。JATA ディスティネーション・スペシャリスト(ニュージーランド)。日本観光ホスピタリティ教育学会会員。

- ・「自分と出会う旅工房」Webサイト <http://j-tabikobo.com/>
- ・「自分と出会う旅工房」facebook ページ <http://www.facebook.com/tabikobo>
- ・「自分と出会う旅工房」twitter @jtabikobo

8)主催

自分と出会う旅工房

9)スケジュール案

*1日目 (3日)

- 09:30 受付開始
- 10:00 開講、オリエンテーション
- 10:15 自己紹介、アイスブレイキング
- 11:00 ゲストトーク「ゲストのひとり旅体験談とコツを聴く」
- 12:00 昼食
- 13:00 ワークショップ1「グループワーク～自分の旅への思いをシェアして、棚卸しする」
- 14:30 個人作業1
- 15:30 ワークショップ2「グループワーク～旅をする上での課題を解決するアイデアを出す」
- 16:30 講義
- 16:45 グループ発表
- 17:45 まとめ
- 18:00 1日目終了(有志による女子会へ♪)

*2日目 (4日)

- 09:45 受付開始
- 10:00 アイスブレイキング
- 10:15 講義「旅の準備と旅の企画書の書き方」
- 11:00 ゲストトーク「ひとり旅の準備と安全対策」
- 12:00 昼食
- 13:00 個人作業「発表の準備とまとめ」
- 15:00 発表会「自分だけのひとり旅の計画を発表しよう！」
- 17:00 「ベスト・オブ・ひとり旅プラン」投票・発表
- 17:45 ふりかえり・まとめ
- 18:00 閉講(有志による女子会へ♪)

2. 実施内容

(1) 1日目 (3日)

10:00 開講、オリエンテーション

*主催事務局 (秋山) あいさつ

- ・ 参加者が少なめですが、その分、参加者同士やゲストと交流する機会が増え、中身の濃い講座になります。講座をみんなで楽しくしましょう！

*「タネマキ」の上津原さんより

- ・ 会場の設備の使い方などを説明いただきました。

10:15 自己紹介、アイスブレイキング

参加者のみなさんと主催事務局の秋山で簡単に各自自己紹介をしていただきました。

*「この講座で大切にしていきたいこと」←主催事務局 (秋山) より

- ・ みなさんの主体性にご協力
- ・ フランクに行きましょう！
- ・ 参加者・ゲスト・主催事務局 (秋山)、みんながアドバイザー
- ・ 楽しんで時間を共有しましょう！

10:30 ゲストトーク「ゲストのひとり旅体験談とコツを聴く」

いくら (ikura) さんより旅の写真のスライドなどを使いお話をさせていただきました。

*要旨

(1) 自己紹介と「ひとりっぷ」について

- ・ 普段の仕事は印刷系の制作会社でデザイナー。もうすぐアラサーを卒業。昨年結婚。
- ・ 初めての海外旅行は大学1年 (19歳) の時で、当時大学近くにあった旅行会社 (マップツアー) がカフェのような雰囲気があり、海外旅行を申し込んだ。
- ・ 初の海外旅行はフランス・パリへの1週間のツアー旅行でホテル滞在型の旅行。それから「海外ひとり旅」にはまる。
- ・ Webサイトは単なる旅の記録からページでスタートしたが、見た人からのメールやコメントで「参考になりました。行きたいくなりました」などの感想が寄せられた。そのあと、人に役立つようにページを作成。最初は「ひとりぶらり」というタイトルだったが、「ひとりっぷ」に変えた。アクセスは結構ある。
- ・ 旅のページは2つ。旅行記と「ひとりっぷ」では航空券の買い方など技術的なサイトをまとめる。
- ・ 旅先で出会う日本人女性は20代前半が多く、女性は30代になると結婚などでひとり旅人口は減ると思う。いままで旅先で出会った最高齢の日本人女性はサンフランシスコのバスで出会った人で、恐らく50代。
- ・ 10代や20代前半でバックパッカー的にお金をかけずする旅もいいが、アラサーになってから自然にお金をかけるようになるので、いいホテルやレストランにお金をかける、ちょっとリッチでおしゃれな旅もいいし、リゾートのひとり旅もいい (グアムに行ったらよかったから)。

(2) イタリア旅行

- ・ イタリア旅行の際、当初ジェノバでホテルを探していたがよいホテルが見つからず、ラパッロの

町（ジェノバから電車で20～30分）でいいホテルを見つけた。1泊1部屋6,000円ぐらい。このホテルがあったからラパッコに訪れた。海から少し離れた山の中にある邸宅のような落ち着いたホテル。名前はラパッコホテル。1人でもおしゃれなホテルでも泊まっていいと思う。

(3) スペイン・ポルトガル旅行

- ・ スペインのアルヘシラスのまちでもいいホテルに泊まった。海を渡るために仕方なくアルヘシラスに滞在したがそこで泊まったホテルは門からホテルの建物まで100mぐらいあるかのようで、プールやロミオとジュリエットに出てきそうなテラスもあり、ロマンチックだった。それでも1泊5,000円～6,000円だった。いいホテルだったのでモロッコに行く予定変更してしばらく滞在してしまった。
- ・ 海を渡ってモロッコに行く予定が単にアフリカ大陸に行って帰ってきただけになってしまった。船（往復で6,000円ぐらい）でセルタに行った。セルタはスペイン領で入国もしやすかった。
- ・ スペインのアルヘシラスからモロッコのタンジェへも船で行ける。タンジェの近くには世界遺産などがあるが、モロッコ入国にパスポートが必要で時間もかかるとのこと。また、タンジェには物売りなどが多いこともあり、いい噂を聞かない。
- ・ 途中、ジブラルタルの町にも寄ったが、ここはイギリス領。ジブラルタルの山（ザ・ロック、ロープウェイがある）からの景色は絶景。また、ジブラルタルでは独自の通貨（ジブラルタル・ポンド）があり、フィッシュ・アンド・チップスなどイギリスの文化も各所で見られるが、英語、スペイン語などいろんな言語が飛び交っていた。猿もいた。
- ・ スペイン南部の海岸地域（コスタ・デル・ソル）では、レンタカーを借り迷子になった。ホテルにたどり着かないかとも思いながらどうにか夜10時過ぎにホテルに着いた。この時は車を借りたことを後悔した。この経験もあり、ヨーロッパでのドライブはあまりお勧めできない（短期の旅行だと目的地にたどり着けるかなどのストレスがかかるし、レンタカーはマニュアル車が多い。さらに、ひとり旅だと割高に感じる。
- ・ スペインのフリヒリアでは出会いがあり、地図を町の雑貨屋で探したら1ヶ月以上住んでいる日本人の男の人と仲良くなって、カフェに行ったり、彼の部屋で手料理を頂いた。

(4) アメリカ大陸横断アムトラックの旅

- ・ 一昨年のクリスマスから正月はアメリカに行った。クリスマスの12月25日には、ロサンゼルスダウンタウンにあるいいホテルに泊まることができた。ミレニアム・ビルトモア・ホテルで、よく撮影などにも使われ、部屋は豪華なつくりで、1泊1部屋107ドルだった。
- ・ クリスマス出発で正月に帰国する航空券は安い。このときは7万円ぐらいだった。航空券を安くにとって、あとは予算内で現地の滞在費を調整することができる。ただ、アメリカではクリスマスはお店が閉まってしまうことが多い。
- ・ ロサンゼルスからアムトラック（サンセット・リミテッド号、ニューオーリンズからマイアミ区間は運休中）に2泊3日（48時間）乗って、ニューオーリンズに行った。ニューオーリンズは、馬車が走る街で西部劇のような町で、楽しかった。ニューオーリンズへは日本から直行便がなく、行きづらい。アムトラックの運賃は100ドルぐらい。アメリカの鉄道の旅もよかったので、2年連続で行ってきた。ニューオーリンズでは、古風の宿に泊まった。アムトラックでは日本人の大学生の男子と席が並びだったので、トランプ大会などして仲良くなった。ニューオーリンズのジャズバーでお酒を一緒に飲んだ。

(5) グアム旅行

- ・ リゾートでのホテル選びも小ぢんまりした、家族向けでないホテルがいい。
- ・ グアムに行ったときは、タムニン地区のホテルサンタフェに泊まった。ホテル予約サイトで見つけ、場所と規模、ツアーに組み込まれていない（日本人があまりいない）から、ここを選んだ。
- ・ グアムなら週末で行って帰ってくるので、リフレッシュできる。何もしないことを旅先ででき、お酒飲んだり、本読んだり、ホテルを出ない過ごし方もある。
- ・ グアムは小さい島と思うと意外とデカイし、都会。日本の免許でレンタカーは借りることができ、国際免許書は必要ない。グアムでもレンタカーを借りるがトラブルがあった。米軍基地の敷地に知らずにレンタカーで入ってしまい、パトカーに追われ、警察に一時逮捕された。英語が分からず、電話で日本語できる人と話して、ようやく状況が分かった。罰金は取られず、出国もできた。
- ・ グアムでも出会いがあり、車を借りたところで、その係員が暇だったのかランチを一緒に食べに行った。近所のタコスのお店でランチを一緒に食べた。ホテルのバーでは、グアムが好きで住んでしまった年配の日本人女性と話した。
- ・ グアムやアメリカのスーパーでは肉の塊が安いし、ジュースをレジで会計前に飲んでしまう人がいたりするので面白い。

(6) ドイツ&ベネルクス鉄道の旅

- ・ ベルギーの古都アントワープでは、キッチン付きのデザイナーズ・アパートメントで2泊3日滞在。B&Bだったが暮らすように滞在できるホテルだった。現地のサイトで予約をしたが、オーナーが上に住んでいた。アントワープは同じく古都ブルージュより電車で30分ほど。宿はアントワープ駅からバスで20分ぐらい。宿のまわりは旧市街。自転車はオーナーから借りたがサドルが高く、石畳の道は危険。フランドル城は拷問の場所として使われていた（人形や道具があった）。
- ・ ブルージュでチョコのフェスティバルを見ることができた。
- ・ はじめての旅がパリだったので、ヨーロッパへの旅行が好き。

(7) サンフランシスコとカリフォルニアゼファー号の旅

- ・ 日本の列車の旅はすぐ着くが、欧米の列車は広いし、移動時間もかかるとのんびりできるのでいい。
- ・ アムトラックの路線はいくつかあり、カリフォルニアゼファー号（サンフランシスコからシカゴまで）はロッキー山脈を越えるので車窓からの景色がよい。昨年末は、サンフランシスコからデンバーまでの1泊2日だったが絶景も楽しめた。一昨年のサンセット・リミテッド号がよかったので、またアムトラックに乗ってみた。
- ・ アムトラックの車両は2階建てで1階はトイレなど。2階が座席。日本の列車のグリーン車よりも広くて大きい。アムトラックの寝台は代金が高いがシャワーなどもある。車内放送で見所を英語でアナウンスしてくれる。ラウンジカーなどがあり、ステーキ（25ドルぐらい）を食べたが、アメリカの味（大味）がした。アメリカにはあまり興味がなかったが、アムトラックは、広いアメリカの大地を感じるにはいい。
- ・ 昨年末の旅行では、アメリカ入国で不審がられた。パスポートが旧姓のままだったことや、なんでひとり旅をしているのかなど聞かれた（ナンパ？）。飛行機はエアチャイナだったが、中国人がたくさん乗っているの、入国のときに並び、時間がかかった。また帰国の際、デンバーから乗り継ぎでロサンゼルス空港に着く予定だったが、濃霧の影響で近くのオンタリオ空港に着いた。初めて空港に着いてから、焦ってしまい、タクシーでロサンゼルス空港に向かった。渋滞で間に合わないかと思ったが、どうにか帰国便には間に合った。ただ、タクシー代がとてめにかかり、手持ちの現金が50ドルしかなかったの、タクシーの運転手に残金はカード支払いでお願いした。

(8) その他・まとめ

- ・ 旅を始めたときは多く（特に安宿で）のトラブルにあったが、最近は乗り物のトラブルぐらい。
- ・ いいホテルに出会うだけでなく、ひどいホテルに出会うこともあった。例えば、タイのホテル（1泊2,000円ぐらい）はがっかりした。立地はよく部屋は広かったが、部屋には窓がなく昼も暗くて、フロントスタッフの態度も良くなかった。カンボジアからタイに行く途中で食中毒にあったことも影響していたかも。だから、ホテル選びは重要。最近はいいいホテルと安宿は半々になった。
- ・ Google マップは便利。ホテルをマーキングできる。初めての場所でもストリートビューでチェックできるので、事前に行った気分になれる。
- ・ iPhone などのグッズは便利で、現地で iPhone を買って SIM も使えば安く済むこともあり便利。ただ、充電は毎回困る。同じホテルなら充電が出来るが、移動型だと困る。予備バッテリーをもっていくようにしている。アムトラックには電源があった。またチケット代がかかるので注意。

* 質疑応答

Q. いいホテルの選び方は？

A. サイトを見比べてベストレートのサイトを選んでいる。
多いのはエクスペディア。

Q. 1回の旅行の予算はどれくらいか？

A. 1回20万円から25万円くらい。

Q. 現地のお金は何を使っているか？

A. クレジットカード、現金（現地の通貨）で済ませる。

Q. 航空券の料金などはどこ（どのサイト）で調べて、予約をしているか？

A. 航空PEX（正規割引）やエクスペディアやトルノスなどで取っている。スカイキャナーでベストレートを調べる。ただ、PCで見ると重いサイトなので、スマホサイトで見るといい。燃油サーチャージ込みで料金比較されて表示される。



12:00 ランチタイム（昼食）

参加者のみなさんとゲストのいくらさん、秋山で会場近くのお店「BENCH」で楽しく旅の会話をしながらランチをとりました。

13:00 話題提供「旅の基本講座～飛行機、宿の手配方法など最新情報～」

秋山よりスライドをプロジェクターに映して、説明させていただきました。

* 要旨

- ・ そもそも旅行で何を手配するの？

⇒まずは航空券（「あし」）。次に宿（「まくら」）。最後に現地の移動手段や食事（「あご」）含むアクティビティ。あとは現地にて手配。

- ・ 航空券については行きたい国・都市を選んでそこまでいける航空券を手配する。

⇒単純往復でなく、経由や片道で航空券を買うことも可能。

⇒最近話題のL.C.C.（ローコストキャリア）を使うのもあり。

⇒航空券を買う時には、燃油サーチャージに注意！（いまは航空券代金<燃油サーチャージもあり）

⇒いくつかの行程で飛行機を使う場合は、いくつかのルートがある場合もあるので、その都市に就航している航空会社から調べる手もある。

- L.C.C.について
 - ⇒日本（成田・羽田）発着のL.C.C.には、「ジェットスター（主にオーストラリア行き）」、「エアアジア X（主にマレーシア行き）」などがある。
 - ⇒今年は、「L.C.C.元年」と言われ、さらにANA系「ピーチ・アビエーション」（5月6日より国際線・関西 - ソウル/仁川線を開設）、「エアアジア・ジャパン」（2012年10月から成田 - ソウル/仁川・釜山線就航開始予定）、JAL系「ジェットスター・ジャパン」（2013年から国際線就航開始予定）が参入予定。
- エアアジア X（羽田-クアラルンプール）を写真スライドで紹介
- ジェットスター（成田-ケアンズ/ゴールドコースト）を写真スライドで紹介
- L.C.C.の特徴
 - ⇒基本的に片道ずつの予約・チケット。
 - ⇒基本的に機内預け荷物や機内食などは追加料金。
 - ⇒基本的に Web サイトで予約。
 - ⇒基本的に遅延やフライトキャンセルが多い。
- 宿については基本的にホテルでは、1人部屋追加代金が発生。
 - ⇒海外のホテルの料金体系はだいたいツインルーム（2名1室基準）のため、ひとりで1部屋を使うと2人分を払うことになる。
 - ⇒YHA（ユースホステル）やバックパッカーズなどの宿では相部屋（ドミトリー）となるが代金を抑えられる。
 - ⇒YHA やバックパッカーズでは、最近はおしゃれな内装や女性専用部屋、シングルルームもあり、ひとり旅では十分利用する価値があり。
 - ⇒疲れた時や優雅に過ごしたい場合などはホテル利用もお勧め。
- YHA（ユースホステル）について
 - ⇒会員（1年間有効）になることで、世界中のYHAが利用・予約ができ、会員価格（1泊につき100円～200円程度の割引）で利用可能。新規年会費：2,500円、継続年会費：2,000円。会員になるとその他の割引や特典もある。
- オーストラリア・シドニーのYHA（ユースホステル）を写真スライドで紹介
- 現地の移動手段やアクティビティについて
 - ⇒飛行機以外の移動手段（例えば電車やバス）については、そのWebサイトでスケジュールや料金などチェックして、事前に予約できるものは予約をする。
 - ⇒現地にてアクティビティなどの予約ができるが、日本でも事前に予約・決済できるものもある。
 - 例) H. I. S. VACATION
- まとめ
 - ⇒最近では、現地でもWebを使って、インターネット予約や決済ができてしまうが、簡単な英語が分かることとクレジットカード決済が必須となる。
 - ⇒Webでの予約が安いからと言って安易に予約すると変更やキャンセルが生じた場合のリスクがあるので、予約時にキャンセル規定や変更可能かどうかなども確認する。
 - ⇒時には現地で情報を得て体験してみる。

13:45 ワークショップ「自分の旅への思いをシェアする」

参加者のみなさんがしたい「海外ひとり旅」のテーマを紙に書いていただき、各自発表していただきました。発表のあとは旅をより良くするアイデアなどを付箋に書いて頂き、意見交換をしました。

*みなさんの旅のテーマ

- 「シルクロードのオアシス都市をめぐる旅」
- 「スリランカ世界遺産の旅」
- 「イスラム文化に触れる旅」
- 「東欧の旅と中世の世界に浸る旅」(いくらさん)



14:00 個人作業「自分なりにひとり旅のプランを一旦まとめる」

意見交換を元に各自旅の企画書などに旅のプランをまとめていただきました。

16:00 個人中間発表

各自個人作業でまとめた旅のプランを発表・シェアしていただきました。

16:30 話題提供「ひとり旅で役立つツール紹介～SNS や役立つ Web サイトなど～」

秋山よりスライドをプロジェクターに映して、説明させていただきました。

*要旨

- facebook > twitter > mixi
⇒facebook が世界共通の SNS に。外国人と facebook の友達になりやすい。キーワードは「Keep in touch!」。
⇒twitter アカウントを持っている外国人は少ないかも。なかなか英語でつぶやくのも難しい。
⇒mixi は日本人同士の連絡や旅行コミュニティでの情報収集と割り切る。
- 便利な Web サイトの紹介
 - ☆全般的な情報
 - JATA NAVI <http://www.jata-net.or.jp/visi/jatainfo/index.htm>
 - 外務省 海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
 - 各国政府観光局のサイト
 - ☆飛行機系
 - amadeus.net <http://www.amadeus.net/>
 - flightradar24.com <http://www.flightradar24.com/>
 - ☆ホテル系
 - Expedia <http://www.expedia.co.jp/>
 - トリップアドバイザー <http://www.tripadvisor.jp/>
 - ☆料金比較系
 - トラベルコちゃん <http://www.tour.ne.jp/>

17:45 まとめ

講座の感想などを話していただき、ふりかえりシートに1日のふりかえりを記入いただきました。

(2) 2日目 (4日)

10:00 アイスブレイク、1日目のふりかえり

秋山より参加者のみなさんが1日目ですとめて頂いた企画書を簡単に発表して頂き、お互いチェックいたしました。

10:20 話題提供「ひとり旅の道具」

秋山よりスライドをプロジェクターに映して、説明させていただきました。また、ゲストの山田さんの便利なグッズ紹介もあり盛り上がりました。

*秋山からの話題要旨

・ひとり旅の道具の鉄則

⇒できるだけ軽く・コンパクトに。

- ・道具を選ぶ(買う)時も、できるだけ軽く、小さなもので。
- ・衣類は真空袋で小さく。
- ・身軽になることで機動力もアップ!
- ・飛行機の機内預け制限もクリアしやすくなる。
- ・旅先でのお土産も買って帰国できる。

⇒スマホかPC(もしくは両方)は必須アイテム!

- ・レンタルWiFiルーターを使うのもあり。
- ・Skypeも使える。
- ・充電器やアダプターも忘れずに。。。

⇒現地調達できるものは、現地で。

- ・日本食(梅干・味噌汁・しょうゆ・・・)は帰国後で十分。

・ひとり旅の便利グッズ

⇒手作り名刺

- ・その場でアドレスとかSNSのアカウントを書くのは面倒なので、名刺でスマートに。
- ・両面印刷でつくり、表面は英語、裏面は日本語で。

⇒ガムテープ

- ・何でも補強できます。

⇒ロープ

- ・ものを縛ったり、洗濯物を干したりと。

⇒ダイヤル式南京錠・ワイヤー

- ・鍵がないロッカーなどに。

⇒トイレットペーパー

- ・トイレ以外にもティッシュ代わりに。
- ・芯を潰して、濡れないように袋に入れておく。

⇒折り紙

- ・なんだかんだ言って、日本のお土産として人気がある。
- ・嵩張らず安い(100均でもある)し、メモ紙代わりにもなる。
- ・少なくとも折鶴+もう1レパートリー折れるようにするとよい。
- ・参考:「動く唇」は評判良かったです。

*山田さんからご紹介頂いた便利グッズ（女子の海外ひとり旅向け便利グッズ）

- ・ 手ぬぐい⇒何でも包めるし、スカーフ代わりになる。
- ・ スタッフバッグ・ポーチ⇒小物などの物入れに便利。
- ・ 吸盤付きフック、S字フック⇒特にシャワールームで棚がない時に重宝。
- ・ ジップロックフリーザーバッグ⇒衣類のほか屋台で買ったドリンク（液体）なども持ち帰れる。
- ・ 電源タップ⇒宿では電源の口が1つということが多いため。
- ・ 養生テープ⇒何でも縛れるし、カラフル。
- ・ ビニールバケツ⇒洗濯用に重宝でコンパクト。

11:00 ゲストトーク「ゲストのひとり旅体験談とコツを聴く」

山田静さんより旅の写真のスライドなどを使いお話をさせていただきました。

*要旨

(1) 自己紹介

- ・ 『女ひとり旅読本』の編集を担当。
- ・ 最初の海外旅行は中国で、大学生の時。専攻が中国文学ということもあり、旅行すると単位がもらえた。先生の手伝いして旅行が楽しくなった。バックパッカー
- ・ パキスタン旅行の際、がけ崩れで足止めされ、カシュガルで滞在。そのとき、旅行会社の人と仲良くなり、それがきっかけで旅行会社に紹介などされた。
- ・ 旅行会社で添乗員などを6年間勤め、チベット、ブータン、インドなどに行った。
- ・ そのあと、旅行会社の出版部門から編集プロダクションへ。
- ・ 現在は、ライターをしたり、旅行の指標などをまとめたりしている。たまに添乗員もする。最近では、カンボジアへのボランティアツアーに参加。現地では、学校で絵本を読み聞かせたりした。情操教育の一環ではあるが、絵本や紙芝居を村の人に見せたが、校長先生も興味津々だった。

(2) ミャンマー旅行

- ・ 3週間前に1人でぶらっと、ミャンマーに行った。ヴェトナム航空のチケットが2万円台だったので行ってみた。ミャンマーはアジアの中でも熱心な仏教国で、パゴダ（仏塔）が印象的だった。
- ・ 外国資本が入り始め少しバブル気味だが、通信がかなり制限されている。まちなにはネットカフェがあるが、gmailは見られたが通常のメールは送れないし、サイトを見るのにも時間がかかったり、見られなかったり。そのため、ミャンマーでは、地図やガイドブックなどは事前にダウンロードやプリントしてもっていくほうがいい。
- ・ ミャンマー人、ほっぺにタナカの木の新芽を塗っている（日焼け止めや肌荒れ防止に使う）人が多く、スーチーさんは大人気（グッズもある）。
- ・ パテイン（ミャンマー第3のまち）では、お寺めぐりをしたが、仏像にいろいろなものがあり、面白かった。パテインで海に行くときに乗ったバスは貨物（野菜などを入れる）スペースもあるバスで少し乗りづらかった。また、日本の中古バスもあり、バスに書かれた日本語はそのままだった。これは日本語を残すことで、日本製のいいバスをアピールしている。
- ・ ミャンマーはバスの移動がしやすい国で、ベンガル湾へバスで行って見た。熱海のようなまちで、ビーチがあり、綺麗な夕日が見られ、シーフードなども食べられる。
- ・ ミャンマーのまちでは電車もある。
- ・ ミャンマー人は全般的に親切。親日家であるし仏教国だからか、旅行はしやすい。

- ・ 麵文化の国でもあるが、カレーやお茶の葉（発酵させたもの）なども食べる。
- ・ ヤンゴンで泊まった宿は、シャワー付きの個室で1泊20ドル。まち一番の宿でも25ドル。ビーチのまちで泊まった宿は、コテージで1棟1泊10ドル。
- ・ 仕事（雑誌の取材など）では、いいホテルに泊まれることが多い。仕事は面白いから続けている。
- ・ 個人でひとり旅すると現地の人との近さや面白さが仕事でいいホテルに泊まった時とは違うので、いつまでも止められない（ゲーム的な面白さ、いいホテルではコミュニケーションはない）。

(3) バンコク・カオサンについて

- ・ バンコクのカオサンには旅人が多い。ゲストハウスでは、チケットを売っていたり情報交換ができたりする。また宿からどこか行くときはトゥクトゥクを使うことができる。 まちのカフェでWiFiも使える。旅の途中で連絡する旅行者も多い。まちには日本の旅行会社もある。国際学生証の偽造販売をしているところある。カフェや屋台もたくさんあり、バンコクの中でも安い。
- ・ 自分が泊まった宿は1泊500バーツ（1,000円ぐらい）で、シャワールームに棚がなかった。なので、こういう時はS字フックでシャワー道具を引っ掛けておけるので、日本からS字フックを持っていくといい。シャワーはどこの国でも10分ぐらいでお湯がなくなったり水圧が低かったりすることがある。
- ・ タイでは女子ドミトリー（相部屋）で800バーツも払えば、おしゃれな宿に泊まることもできる。日本人宿（日本人向けの宿）では1泊300~400バーツぐらい。カオサンのアップルゲストハウスではドミトリーが100バーツぐらい。

(4) 危機管理について

- ・ スリ・引takuri・詐欺については事前の情報収集が鍵になる。ガイドブックのトラブル集や外務省の海外安全ホームページの情報を読むだけでもいい。トランプ詐欺やケチャップ強盗などの事例集もあるので読んでパターンをイメージしておく。
- ・ 病気についてもガイドブックや外務省の海外安全ホームページの情報にあるので事前に見ておく。
- ・ 天災・テロについてはどうしても事後の情報収集になってしまう。インターネットで日本の報道を確認したり、日本の家族や友人などから日本の情報を得たりして、日本に問い合わせるのが早い。状況が酷い場合は、日本大使館に助けを求めに行く。
- ・ 女性ならではの危険としては、チカン、ナンパ、風習の違い（特にトイレ）、乗り物、食事など。
- ・ 日本人の女子はかわいいし、清潔そう、色白、怖くなさそうというイメージを現地の人にもたれやすい。
- ・ ナンパは避けられないところもある。完全にシャットアウトもつまらないので、ちょっと話すぐらいがいい。自分から笑って相手が反射的に笑ってくれば悪い人ではないことが多い。あとは、場数。話している途中で携帯電話で誰かとしゃべりだしたり、見えない裏の方で誰かと話していたりするような人は怪しい。100%気は許さない、できるだけ2人きりにならない方がいい。
- ・ 国によっては女性が入れない場所や女性がいることをよしとしない場所がある。その国の人がないことはしない。特にアラブ国の国では、女性1人での食事することはありえない。その国や場の空気を読むこと。特に飲酒や喫煙については注意が必要。
- ・ トイレについては紙がなく水道のみのところも多い。中国の田舎ではトイレに扉がないところも多い。中国の田舎ではトイレで隣から「そのパンツはいくらか？」など話かけられた。また、長距離バスや夜行バスでは、トイレに困ることもあり、なかには長いスカートを履き、茂みで用を済ます日本人女子もいた。あとは荷物の問題（バッグを抱える必要）もある。

- ・ トイレの荷物を預ける場合もそうだが、周りの人を味方につけるとあとの快適さがちがう。特に、子連れのおばちゃんには悪い人はいない。子供にお土産やお菓子などをあげると場が和む。そうすると自分を守ってくれることがある。またその人と友達になることもあるかも。
- ・ 食事も女子ひとり旅では困る。おしゃれ過ぎるところは自分もお店の人もどう対処したらいいのか困る。やはり現地で知り合った人やお店のいる周りの人によりお店やよい料理を聞くのがいい。中国の田舎のお店では大皿料理が基本になるので、小さな食堂のように厨房近くに行ける場合は、食材を指差してオーダーするといい。メニューはあるけど、食材を言うとそれに答えてくれる。中国は食のこだわりが強いので注文するとそれにちゃんと答えてくれる。中国人はおいしいものをお客に食べさせると満足する。
- ・ 狙われやすい人は日本人誰でも。貴重品の持ち方については、これと言ってベストがないので自分にあった持ち方で。荷物をできるだけ見えないようにしたり斜めがけにしたりする。貴重品はホテルに預けるのがよい。スーツケースに鍵をかけること。フロントの人と仲良くなったらフロントに預けるといい。部屋は危険（掃除に来る人が盗む可能性もある）。警官も信用できないし、職種だけでいい人か悪い人かわからない。
- ・ 保険はお守りなので加入を忘れずに。
- ・ 服装でもある程度、危険回避できる。過度な露出は避ける。



12:00 ランチタイム（昼食）

参加者のみなさんとゲストの山田さん、秋山で会場近くのお店「curry LIV' z」で楽しくランチをとりました。

13:00 個人作業「課題点などをクリアーしてプラン完成」

ゲストの山田さんと秋山で参加者のみなさんの旅のプランを、適宜アドバイスやサポートをしながら各自旅の企画書にまとめていただきました。

15:30 話題提供「ひとり旅のまとめ方」

秋山よりスライドをプロジェクターに映して、説明させていただきました。

*要旨

- ・ 旅行中の記録
 - ⇒ 1日ごとの日記をつけると記録になる。でも、正直面倒くさいし、書き忘れちゃう。たくさん書かなくても書けなければメモ程度で。
 - ⇒ 昔はノートに手書き、今はブログ・SNSに書き込み。ノートに手書き：ノートも一生の思い出の品になる。文字もその時の気持ちが表れる。ブログ・SNS：リアルタイムで友人などに伝えられる。写真もアップ可能。のちのち編集が楽。
 - ⇒ 写真を撮るだけでもいい。
 - ⇒ 旅先のレシートやパンフレットなどもよい記録資料に。使ったお金の確認や帰国後調べものの手がかりになる。お金の記録はこまめに。パンフレット類は、集めるだけ集め、帰国直前でいらないものは捨てる。
- ・ ブログ・SNSへの書き込み
 - ⇒ 旅日記のような旅行記はブログ向き。その日ごとの出来事などを文章としてアップしやすい。

⇒写真のアップは SNS 向き。facebook：リアルタイムの写真をアップすると好反応。mixi：旅日記も載せられる。twitter：一言メモ程度。foursquare などのチェックイン・アプリも活用できる。
⇒旅先で PC がなければ、スマホで入力。スマホでの長文の入力は疲れる。宿や空港にある PC は日本語対応していない場合が多い。可能であれば、自分のノート PC・モバイル PC を持って行くのがベターかも。

16:30 最終発表

各自まとめた旅のプランを発表・シェアしていただきました。

*みなさんの旅のプランの概要

☆「シルクロードのオアシス都市をめぐる旅」

- ・ 旅の要旨・目的：西→東 文化の流れを見る。
- ・ 旅の概要・内容：建物、文化、風俗を見る。知る。中国の要地や点在する名所をツアー利用し、お気に入りの都市を探し。次回に役立てる。
- ・ 日時：2012年9月21日～10月5日
- ・ 旅行先：中国
- ・ 予算：30万円
- ・ 移動手段・旅行会社・宿泊先：鉄道の旅。

☆「イスラム文化に触れる旅」

- ・ 旅の要旨・目的：イスラム教や文化に触れてみたい。ヨーロッパとアジアの融合を感じてみたい。
- ・ 旅の概要・内容：モスク巡りの旅。トルコの名所巡りの旅。ハマム（トルコ式風呂）体験。
トルコ料理を食べる。
- ・ 日時：2012年10月か11月の7日間
- ・ 旅行先：トルコ
- ・ 予算：28万円
- ・ 移動手段・旅行会社・宿泊先：日本⇄トルコは全て飛行機。トルコ内はバス・電車。

16:45 ふりかえり・まとめ

2日間通して講座の感想や今後の予定などを話していただき、2日目のふりかえりシートとアンケートを記入いただきました。最後は、講座参加メンバーでの食事会開催の約束をして閉会となりました。

(※当初予定より1時間繰り上げて17時に閉会といたしました)

3. 参加者アンケート

(1) 全体的な内容について満足できましたか？100点満点で何点だったかとその理由もお書き下さい。

*参加者平均 90点

- ・ 内容が高度すぎた（自分にとって）。
- ・ 旅をする上での知識や参考になることが多かった。
- ・ 旅行についてはある程度経験がある方だと思ったが、目から鱗の情報もあった。

(2) 全体的な進行について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 5.0

- ・ 人数や進行具合によって変えてくださりよかった。

(3) 1日目のゲストトーク（いくらさん）について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 5.0

- ・ google map を使ったのお話が分かりやすかった。

(4) 1日目の話題提供・講義（秋山より）について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 5.3

- ・ 旅に関するHPなどがとても参考になった。

(5) 1日目のワークショップ・個人作業・発表会について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 4.7

- ・ 自分の知らないサイトを知れたのがよかった。添乗員経験のなせる仕事ですね。
- ・ 自分の内容がまだつめきれてなかったの。

(6) 2日目の話題提供（秋山より）について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 4.5

- ・ ITに関することが分かってよかった。

(7) 2日目のゲストトーク（山田さん）について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 6.0

- ・ 楽しかった！
- ・ 女性ならではの視点や参考になるお話ばかりだった。

(8) 2日目のワークショップ・個人作業・発表会について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 4.5

- ・ 自分の旅の計画が壮大すぎてくれました（笑）

(9) 会場施設（「タネマキ」）について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 5.3

- ・ タネマキはよかった。場所が遠かったですが、、、

(10) 事務局（自分と出会う旅工房）の事前対応について（6段階で、1：大変不満足～6：大変満足）

*参加者平均 5.7

- ・ 申し込みをギリギリまで待ってくださりありがとうございました。

(11) その他、ご感想・ご意見など

- ・ 気づきが多く、大変楽しかったです。
- ・ 人数は少なかったが、逆に内容が濃く、ゲストの方や秋山さんとのディスカッションもできてよかった。自分の計画書に対するプランのつめ具合が甘いことが分かり、今後のプランニングの方向が分かってよかった。

4. おわりに

前回、「ひとり旅のつくり方講座（海外編）」を実施したのが 2004 年の 4 月でした。それから、随分年月が経ちましたが、「ひとり旅のつくり方講座」としては今回で 2 回目の開催でした。講座の開催にあたっては、自分も俗に「アラサー」と呼ばれる 30 代前半となり、「女性のひとり旅」をテーマにしたいと考えていたこともあり、テーマを「アラサー女子のための海外ひとり旅」に絞って実施させて頂きました。ゲストのお 2 人と参加者のみなさんからは貴重なお話と共に女性ならではの「海外ひとり旅」の体験談や苦勞を伺うことができました。

前回の講座の実施経験をふまえ、今回の講座の進行や内容についてはほぼ問題がなく事前にイメージできましたが、広報や集客の面で多くの課題がありました。ターゲットが今回「アラサー女子」ということで、講座を知ってもらうためにアラサー女子が接触するであろう媒体と神奈川県や横浜に特化した媒体への広報活動を中心に行ってきましたが、私自身が女性ではないため未知の部分が多く、個人的には勉強になりました。また、一方で講座の広報において、facebook や mixi などの SNS やブログ・Web サイトの影響力の大きさを改めて実感しました（実際、講座に参加された全員がブログか SNS の Web 上で講座を知り、参加の申し込みをして頂いています）。

講座の内容についても、ここ数年インターネットを活用した旅行情報の Web サイトの数は飛躍的に進歩し、また便利になりました。さらに、スマートフォンやノート PC の普及や WiFi などの通信基盤が整ったことで、旅先となる世界の各地でも、気軽にインターネットや SNS の接続、音声・動画通信が可能になりました。また飛行機やホテルの予約などに関しても、旅行会社を使わず Web サイトから自分で予約できてしまうなど、「海外ひとり旅」に関わる環境は大きく変わってきています。

今回の講座の中でも、便利な Web サイトや旅のまとめ方として SNS の紹介をさせていただきました。また今年は「L.C.C.（ローコストキャリア）元年」などと言われていることもあり、ひとり旅でも使う機会が増えつつある L.C.C. の特徴などを紹介させていただきました。

今回「ひとり旅のつくり方講座」として 2 回目、そして「アラサー女子のための海外ひとり旅編」としては初回の企画を実施するにあたって、私と初対面にも関わらず、参加いただいた参加者の女子のみなさん。また、このような企画を実施するにあたって、Web サイトを拝見したあと、コンタクトを取らせていただき、初対面の私からの企画にゲストの依頼を OK していただいたいくらさん。そして、前回の「ひとり旅のつくり方講座」でのご登場が叶わなかった「ひとり旅活性化委員会」の山田さんに今回はご登場いただくことができました。会場となった「タネマキ」の運営者である上津原さん・杉本さん、そして、みなさんとの出会いに心から感謝したいと思います。

また、広報でのご協力をいただきました「ヨコハマ経済新聞社」様、「サンケイリビング新聞社」様、「神奈川新聞社」様、ゲストのお 2 人、「タネマキ」様、また会場周辺や都内の旅に関わる各種お店でチラシを置かせて頂くなど、広報での協力やその他アドバイスを多くの方々から頂きました。

最後に、この場を借り、感謝申し上げます。みなさん、本当にありがとうございました。

2012 年 3 月 31 日

自分と出会う旅工房 代表 秋山 友志

「ひとり旅のつくり方講座（アラサー女子のための海外ひとり旅編）」
～私らしい海外ひとり旅で女子力を磨く～

報告書

発行日 2012年3月31日

発行・編集 自分と出会う旅工房

〒240-0011 横浜市保土ヶ谷区桜ヶ丘 1-4-10-202 秋山方

TEL・FAX 045-332-8520 mobile 090-5198-0285

E-mail info@j-tabikobo.com URL <http://j-tabikobo.com/>

©自分と出会う旅工房・無断転載を禁じます。