

2025年度版

世界初!

未来へつなぐ旅行者行動基準

ツーリストシップ 行動集

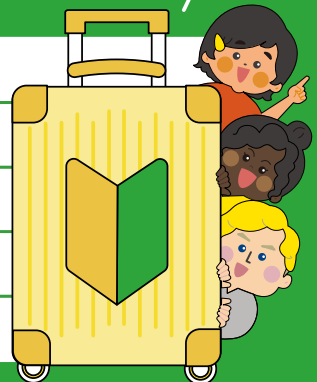
発行

一般社団法人 ツーリストシップ

「また来てね」

と言われる旅には、ちゃんと理由がある。

Section A	旅行の基本
Section B	社会経済のサステナビリティ
Section C	文化のサステナビリティ
Section D	環境のサステナビリティ
Section E	住民としてのサポート

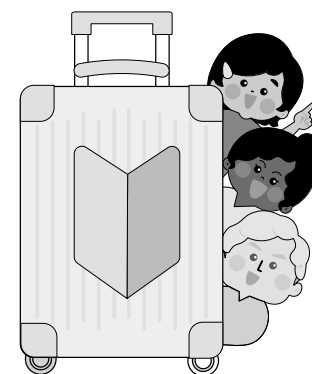


2025年度版

世界初!

未来へつなぐ旅行者行動基準

ツーリストシップ 行動集



一般社団法人 ツーリストシップ 発行

旅に思いやりをこめて、
見えなかった景色に出会う



ツーリストシップ検定

全3時間半で修了！
すべてオンラインで完結！



ツーリストシップ検定とは、

未来につなぐ旅行者行動基準「ツーリストシップ行動集」(本書)を
公式テキストとし、講義やワークショップ、試験を通じて、思いやり
のある旅のふるまいを学ぶ認定制度です。

行動集をより深められる内容となっており、おすすめです。

ぜひチャレンジしてみませんか。

検定制度、申し込み方法等の詳細はこちら

<https://tscert.com>



前章

わたしたちが旅を続けられる世界でありつづけるために

ツーリストシップとは、旅先にも人の暮らしがあることを想像し、配慮したり、貢献しながら交流を楽しむ姿勢やその行動を指します。2021年より一般社団法人ツーリストシップが提唱を始め、世界中での一般用語化を目指し、普及活動を行ってきました。

旅行は、新しい世界をめぐる冒険です。そこでは、失敗をしたり、人に迷惑をかけてしまうこともあるでしょう。それでも、旅行というものが社会に認められ、楽しく旅行をしつづけるために、旅行者ができることを全うするのがツーリストシップです。

本書では、ツーリストシップの具体的な行動を詳しく紹介していきます。初めてツーリストシップを考える人にとっては、少し堅苦しさを覚えるかもしれませんが、しかしツーリストシップは、あなたの旅行の自由を制限するものではなく、あなたの旅行の可能性を解放するものです。

まずは1つ、行動集を参考に旅先を大切にできる行動を実践してみてください。きっと、あなたの旅行と、未来の旅行文化がさらに豊かなものになるはずです。

一般社団法人ツーリストシップ 一同より

行動集について / 加筆・修正について	08
---------------------------	----

Section A 旅行の基本

a. 適切な体調管理をしよう	10
♥ 01. 薬や衛生用品を持参し、現地の気候、食べ物による体調不良に備えよう	
♥ 02. 国外では高額な医療費に備えた保険と予防接種を忘れずに	
b. 非常事態に対応できる余裕と準備をしよう	12
♥ 03. ゆとりある旅程を心がけよう	
♥ 04. 安全のため、治安とリスクを事前に確認しよう	
♥ 05. 貴重品を守ろう	
♥ 06. 災害時は無理せず、備えて動こう	
👉👎 07. 困っている人がいたら助けられる知識をつけておこう	
c. 気がゆるんで羽目を外しすぎないようにしよう	16
♥ 08. 飲酒・合法薬物は慎重に	
♥ 09. 地域の迷惑にならないよう、静かに・きれいに・ていねいに	
♥ 10. ゴミは放置せず、正しく捨てよう	
👉👎👎 11. 情報は正しく、思いやりをもって発信しよう	
♥ 12. 肉や植物は持ち込み禁止のこともあるので確認しよう	

Section B 社会経済のサステナビリティ

a. 現地ルールに沿った移動をしよう	22
♥ 13. 公共交通機関のマナーを確認しよう	
♥ 14. 現地の車道ルールを確認しよう	
♥ 15. セグウェイやキックボードは、迷惑にならないようにしよう	
b. 買い物で貢献しよう	25
👉 16. 地域の特産品を地元の企業から買おう	
👉 17. 認証マークは内容を確認し、信頼できるものを積極的に選ばよう	
c. 混雑対応をしよう	27
♥👉 18. ピークや混雑を避け、可能であれば事前予約をしよう	
♥👉 19. 混雑時は譲り合い、列に並び、荷物は少なく、なるべく預けよう	

d. 子どもの人権を守ろう	29
---------------------	----

- ♥ 20. 子どもの安心・安全を守ろう
- ♥ 21. 孤児院や養護施設への訪問は慎重に
- ♥ 22. 物乞いをする子どもにお金を渡さないようにしよう

e. 災害ボランティアに参加しよう	32
-------------------------	----

- 👉 23. 災害が起きた場所では、行動で支えましょう
- ♥👉 24. 被災地を訪れる際は、万全な準備と配慮を忘れずに

Section C 文化のサステナビリティ

a. 文化や宗教、施設のルールを調べ、対応しよう	36
--------------------------------	----

- ♥ 25. 服装・食事・ハンドサインを確認しよう
- ♥ 26. トイレや浴場の使い方を確認しよう

b. 文化を守ろう	38
-----------------	----

- 👉👎 27. 現地の言葉を学んで使ってみよう
- 👉 28. 地域の文化や歴史に敬意をもち、体験してみよう
- ♥ 29. 立入可否や撮影可否など見学マナーを確認しよう
- 👉👎 30. 伝統行事に参加してみよう
- ♥ 31. 宗教・文化的な場所では、飲食が可能か確認しよう
- 👉 32. 遺物やコピー品ではなく、伝統や保護につながるお土産を選ぼう
- 👉 33. 伝統を守るため、文化財を活用した宿に泊まろう

c. 地域と交わろう	45
------------------	----

- 👉👎 34. 「こんにちは」「ありがとう」など旅先でも挨拶を心がけよう
- 👎 35. 地域の取り組みに参加し、感謝と思いやりの気持ちを持とう
- 👉 36. アンケートがあれば積極的に協力しよう

d. 歴史を学ぼう	48
-----------------	----

- ♥ 37. 多くの人が亡くなった場所では、静かに敬意を持って弔おう
- ♥ 38. 訪問先の歴史を学び、真摯な姿勢を持とう

Section D 環境のサステナビリティ

a. 自然環境を守ろう	52
♡ 39. ガイドやネイチャーインテプリターと一緒に回ろう	
♡ 40. 自然と文化を尊重し、立入可否や飲食可否を確認しよう	
♡ 41. ペット同伴は生態系に配慮し、事前にルールを確認しよう	
♡ 42. 光害を最小限に抑えよう	
b. 海・湖・沼・河川のアクティビティ	56
♡ 43. ビーチの基本的なルールを守ろう	
♡ 44. ビーチの生態系と景観を大切にしよう	
♡ 45. 環境にやさしい日焼け止めを使い、海の生き物を守ろう	
♡ 46. 遊泳可能か確認し、ライフジャケットを着用しよう	
♡ 47. 生活圏では水着で歩かず、露出を控えよう	
c. 山・草原のアクティビティ	61
♡ 48. 生態系を守るための道を選び、土や植物の持ち込みを避けよう	
♡ 49. 昆虫採集は木のウロや朽木など住処を壊さないように注意しよう	
♡ 50. 植物の採取は控え、鳥の巣や文化的な植物は大切にしよう	
♡ 51. 山は無理せず装備を整え、登山届と携帯トイレを忘れずに	
♡ 52. バックカントリースキー前に、雪崩などのリスクを確認しよう	
♡ 53. たき火は灰になるまで消火を。炭は地域産を選ぼう	
d. 動物との接し方	67
♡ 54. 動物福祉の基本「5つの自由・5つの領域」を知ろう	
♡ 55. 野生動物は静かに距離を保ち、餌は与えないようにしよう	
♡ 56. 大型動物とのふれあい体験は、認証や公的施設を確認しよう	
♡ 57. 大型動物の生息地では出没情報を確認し、適切な対応を知ろう	
♡ 58. 絶滅危惧種由来の土産は買わず、動物倫理に配慮された品を選ぼう	
♡ 59. 歴史的背景を持つ動物について確認しよう	
e. 環境負荷を最小限にしよう	73
💡 60. 移動は環境にやさしく、CO2を減らす選択をしよう	
♡💡 61. ゴミの出ない選択をしよう	
♡ 62. 宿泊中も、水・電気の節約を心がけよう	

Section E 住民としてのサポート

a. 旅行者を理解しよう	78
♡💡 63. 旅行者は余裕をなくしがち、背景を理解して接しよう	
♡💡 64. 食事などの選択に理由があることを理解しよう	
b. 地元でおもてなしをしよう	80
💡💡 65. 困っていたら助け、迷惑行動があればやさしく伝えよう	
♡💡 66. 情報発信や仕組みづくりなど積極的に工夫しよう	
💡 67. 旅行者一人ひとりの思い出を大切に、交流しよう	
💡 68. 観光まちづくりに関わろう	
チェックリスト	84
参考文献	90
あとがき	96
御礼	97

【行動集について】

2025年の現在、世界各地で「オーバーツーリズム」が深刻な課題となっています。オーバーツーリズムとは、観光地やそこに暮らす住民の生活の質、そして訪れる旅行者自身の体験の質に対して、過剰な観光による悪影響が生じている状態を指します。

観光客が大幅に増加した現代において、旅行者一人ひとりの行動が、旅先のまちづくりや地域社会に与える影響はますます大きくなっています。今、旅行者に求められる姿勢は、もはや「郷に入っては郷に従え」だけではありません。旅行者の行動次第で、旅先はより良い場所にも、そうでない場所にも変わりうるのです。

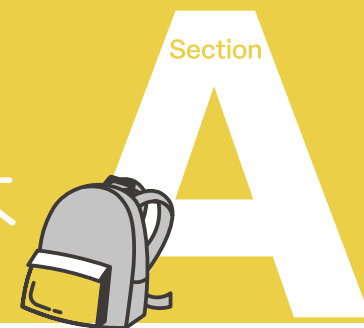
私たちは、旅行者が自らの行動にもっと関心を持ち、旅先への思いやりをもった選択を増やしてほしいという思いから、「ツーリストシップ」という言葉を生み出しました。そして本行動集は、「旅行者にできることがたくさんある」という気づきを届けるために作成したものです。行動集の作成にあたっては、国際的な基準であるGSTC（グローバル・サステナブル・ツーリズム協議会）の原則を基に旅行者向けの枠組みを整えました。その上で、さまざまなニュースや書籍、関連指標、当法人の調査結果、そして膨大なヒアリングを通じて項目を精査しています。国内旅行から国外旅行まで皆さんの旅行に反映していただけたら幸いです。

【加筆・修正について】

「こんな事例を入れてほしい」「こんな項目も必要ではないか」といったご意見がありましたら、ぜひお寄せください。定期的な改定を予定しており、本行動集の趣旨に照らしながら、参考とさせていただきます。

ぜひ私たちと一緒に、より良い行動集を育てていきましょう。

旅行の基本



この章では、「自分のことは自分で守る」という視点から、旅先での体調管理の大切さ、自然災害など緊急時の備え、そして旅行者として身につけておきたい基本的なマナーについて紹介していきます。

01

薬や衛生用品を持参し、
現地の気候、食べ物による体調不良に備えよう



普段から飲み慣れている薬や、処方箋が必要な薬は、できるだけ自国から持っていくようにしましょう。万が一、現地で薬が必要になった場合に備えて、処方箋を持参し、現地の言葉に翻訳しておく、医療機関でのやりとりがスムーズになります。注意したいのは、一見薬局のように見えるお店で、実は違法な薬物が販売されていたというケースです。また、同じ風邪薬でも、自国と成分が異なることがあり、自分に合わない薬を誤って購入してしまうこともあります。さらに、国によっては、薬に含まれる成分が「違法薬物」とみなされる場合もあります。例えば、風邪薬などに含まれる「コデイン」という成分は、ギリシャでは持ち込みが禁止されています。渡航前に、自分が持って行く薬の成分が、渡航先で問題ないかどうか、大使館や厚生労働省などの公式情報で確認しておくことが大切です。

加えて、絆創膏や消毒液などの基本的な衛生用品も、旅行中に何かと役に立つので持っておくと安心です。暑い国を訪れる場合は、熱中症や虫刺されへの対策も忘れずに。特に、蚊が媒介する感染症（ Dengue 熱やマラリアなど）を防ぐためにも、虫よけはしっかり使用しましょう。現地の虫によく効く成分が含まれている場合もあるため、現地で虫よけを購入するのも一つの方法です。

また、食べ物や飲み水による体調不良にも注意が必要です。水道水、フルーツやサラダについた水、飲み物に入っている氷、調理に使われた油、果物や木の実など、衛生状態や体質によってはお腹を壊す原因になります。食物アレルギーがある場合は、現地の食材や調味料についても事前に調べておくことが大切です。

旅行を快適に楽しむためには、「いつも通りに過ごせる準備」と「ものの備え」の両方を大切にしましょう。

02

国外では高額な医療費に備えた保険と
予防接種を忘れずに



海外で病気やケガをしたとき、保険に入っていないと、かかった医療費をすべて自分で払わなければなりません。高額な費用を請求されることもあり、支払いができずに「医療破産」してしまうケースもあります。医療費の金額は国や地域によって大きく異なり、例えばアメリカのカリフォルニアでは1日入院すると平均約60万円かかります。

特に、雪山登山やクライミングは、特殊な技術と経験が必要なため、通常の傷害保険では対象外となることが多いです。そのため、出発前に「自分のアクティビティが保険の対象になっているか」をしっかりと確認しておきましょう。万が一の事故やケガのとき、きちんと備えているかどうかで対応の幅が大きく変わってきます。

一方、医療費を支払わずに帰国してしまう旅行者の問題も各国で深刻化しています。厚生労働省によると、ある1か月間の調査で、外国人患者による医療費の未払いが全体の約9%を占め、未収金は1億円を超えました。医療費の回収が困難な状況が続くと、病院の経営が圧迫され、国外旅行者の受け入れを控える医療機関も出てきています。このような状況を防ぐためにも、旅行者はしっかりと保険に加入し、適切に医療費を支払うことが大切です。

また、地域によって感染症のリスクも異なります。東アジアやアメリカ、東ヨーロッパなどではあまり例はありませんが、インドなどの南アジアやアフリカでは、A型肝炎やB型肝炎、狂犬病などに注意が必要であり、行き先に応じてワクチンを確認しましょう。



03 ゆとりある旅程を心がけよう



旅行は、日常を離れた特別な時間です。楽しいひとときである一方で、文化や言葉の違いにふれたり、慣れない環境で過ごすことによって、知らず知らずのうちに疲れがたまってしまうこともあります。だからこそ、無理のないペースで動けるように、余裕のある旅のスケジュールを立てることが大切です。

体にゆとりがあれば、心にもゆとりが生まれます。余裕があるほど、旅先の空気や出会いにじっくりと向き合うことができ、旅をより深く楽しむことができます。さらに、自分自身が心から楽しめるだけでなく、まわりの人や旅先にも、やさしさを向けることができますね。

また、初めて海外旅行に出かけるときには、まずは近くの国から始めてみるのがおすすめです。近場の国であれば、言葉や文化の違いも比較的少なく、移動時間も短いため、体への負担も少なく安心して楽しめます。そして次はぜひ、思い切って遠くの国にもチャレンジしてみてください。きっと、これまでにないような新しい出会いや発見が待っているはずです。

04 安全のため、治安とリスクを事前に確認しよう



訪れる先の自然災害・テロ・公衆衛生、治安など地域ごとのリスクを、各国の政府機関が発信している観光情報や安全情報をチェックすることがとても大切です。地域によっては、治安が悪く、テロ事件や犯罪に巻き込まれるリスクもあります。宿泊先を選ぶときも、口コミなどを参考にして、その周辺の治安状況を確認しましょう。できるだけ交通の便がよく、人通りが多く、夜でも明るいエリアを選ぶと安心です。特に夜間は、観光客を狙った犯罪が起きやすい時間帯です。現地の治安が分からない場合は、夜の外出は控えるのが無難です。

また、万が一のトラブルに備えて、家族や友人など信頼できる人に、自分の滞在先や連絡先を事前に伝えておきましょう。そうしておけば、緊急時に現地の警察や関係機関が早く動きやすくなり、スムーズな対応につながります。

05 貴重品を守ろう



パスポートやクレジットカードは、旅行中の身分証明や支払いに欠かせない大切なものです。基本的には常に携帯しておくことが望ましいですが、宿泊施設の貴重品保管庫を活用することもできます。

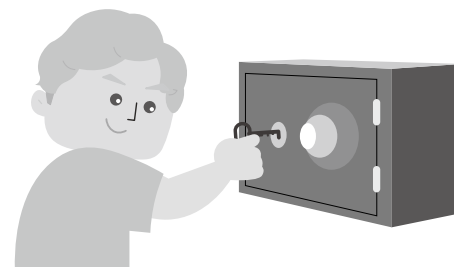
また、スマートフォンにクレジットカード情報を登録している方は、万が一に備えて、スマートフォンには必ずロックをかけるようにしましょう。

さらに、パスポートをなくしてしまったためのために、コピーをとっておきましょう。現地の大使館や領事館で再発行の手続きがスムーズになります。ただし、その場ですぐ発行されるとは限らないため、できるだけ紛失しないように気をつけることが大切です。

宿泊施設に滞在する際には、部屋の鍵がしっかり閉まるか確認し、貴重品をテーブルの上など見える場所に置かないようにしましょう。

また、多額の現金や貴重品を目立つように持ち歩かないことも大切です。一度スリに目をつけられてしまうと、盗難のリスクが高まります。実際に、観光客を狙ったスリの中には、複数人で役割分担をして行動するグループも存在します。例えば、ぶつかって注意をそらす人、話しかける人、盗む人などに分かれていたり、子どもを使って警戒をゆるめるケースもあります。

楽しい旅行の時間を守るためにも、「自分は観光客として狙われやすいかもしれない」という意識を常に持ち、周囲に目を配ることが大切です。ちょっとした心がけが、大きなトラブルを防いでくれます。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

避難所では、その地域の住民が優先されるため、帰国できる状況になり次第、できるだけ早く帰国の手続きを行いましょう。

旅行中は、思いがけず誰かに助けってもらうこともあります。だからこそ、自分が誰かを助けられる場面では、勇気をもって声をかけ、行動できる旅人でありたいですね。

08 飲酒・合法薬物は慎重に

旅行中は、普段と違う環境や開放的な気分から、ついお酒を飲みすぎてしまったり、気が緩んでしまうことがあります。しかし、アルコールは人の判断力を鈍らせ、衝動的な行動を引き起こさせることがあるため、節度をもって楽しむことが大切です。酔った勢いでトラブルに巻き込まれたり、思わぬ違法行為につながるかもしれないよう、旅行先でも自分のペースを守りましょう。

また、自国で違法とされている薬物が旅先では合法とされていることもあります。例えば、一部の国ではマリファナの使用が認められていますが、たとえ現地で合法であっても、依存性や健康リスクがあることには変わりません。使うかどうかは慎重に判断し、自分自身をしっかりコントロールする意識が必要です。さらに注意したいのが、帰国時に薬物をうっかり持ち帰ってしまうこと。自国では禁止されている薬物を所持していると、たとえ現地で購入したものであっても法律違反となり、処罰の対象になる場合があります。出発前には、各国の法律だけでなく、自国への持ち込みルールも確認しておくで安心です。

旅先では、いつもより気分が高まり、楽しい気持ちになることも多いのですが、**そのような時こそ、節度をもって行動するよう心がけましょう。**

09 地域の迷惑にならないよう、
静かに・きれいに・ていねいに

住宅街など静かな場所では、周囲への配慮を忘れずに過ごしましょう。早朝や夜間は、大きな声を出したり騒いだりしないことが大切です。特に民家と隣接するエリアにある宿泊施設を利用する際は、深夜のチェックインを避けるように心がけましょう。やむを得ず深夜に移動する必要がある場合は、空港や駅の近くで一泊するなどの工夫が望まれます。夜間の移動は道に迷いやすいだけでなく、スーツケースの音などが周囲に響き、地域の方々の生活にご迷惑をおかけすることにもつながってしまうためです。

国によっては静かに過ごす時間帯が法律で決められている場合もあります。例えば、ドイツでは「ルーエツァイト（静寂時間）」と呼ばれ、夜10時～朝6時までは騒音を出すことが禁止されています。

喫煙についても、その地域のルールを確認し、決められた場所で行いましょう。シンガポールのように、指定場所以外での喫煙に罰金が科される国もあります。

公共の場では、落書きやゴミのポイ捨てなど、景観や衛生を損なう行為は控えましょう。オーストラリアでは、こうした行為に対しても罰金が科されることがあります。

歩行中や観光地を訪れているときも、通行の妨げにならないように気をつけましょう。**ベンチ以外の地面に座り込んだり、道の真ん中で立ち止まったりするのは避けてください。**

写真や動画を撮影する際は、周囲へ配慮をしましょう。また、私有地に無断で入って撮影することはマナー違反です。

ドローンの使用にも注意が必要です。例えば、京都市では中心部のほぼ全域がドローンの飛行禁止空域となっています。ドローンを飛ばす前には、地域のルールを調べましょう。

こうした一つひとつの行動が、地域の人々との信頼関係を育み、旅先でのより豊かな経験につながります。

10 ゴミは放置せず、正しく捨てよう



旅行中に出るゴミについては、その土地のルールや環境への影響を考えて、丁寧に対応することが大切です。国や地域によっては、焼却方法の違いや処理設備の関係で、細かい分別が求められることがあります。その地域の指示にしっかりと従いましょう。

ペットボトルや空き缶などを購入する際は、できるだけリサイクルしやすいものを選ぶように心がけてください。例えば、ドイツでは「Pfand（プファンド）制度」があり、使用済みの容器を回収機に返却すると一定額が戻ってくる仕組みがあります。ほかの国々でも、独自の方法でリサイクルが行われているため、渡航前にゴミの分別方法や制度について調べておくとう安心です。（P.74 D-e_61 参照）

また、壊れたスーツケースや着なくなった衣類など、大きな荷物が不要になったときには、空港や宿泊施設に置き去りにするのではなく、まず寄付やリサイクルの方法がないかを確認してみましょう。どうしても処分が必要な場合は、その地域のルールに従って適切に対応することが求められます。

環境に配慮した行動を意識するためには、「3R（スリーアール）」の考え方がとても役立ちます。

- Reduce（リデュース）：必要な分だけ購入して、余計なゴミを出さない
例：食べきれない量だけ注文する、使い切れる分だけ持ち歩く
- Reuse（リユース）：繰り返し使えるものを活用する
例：マイバッグやマイボトルを持参する
- Recycle（リサイクル）：きちんと分別して、資源として再利用する
例：現地のルールに沿ってゴミを正しく分別する

再び訪れたときに、変わらず美しい景色に出会えるよう、正しいゴミの扱いを心がけましょう。

11 情報は正しく、思いやりをもって発信しよう



旅行中に体験したことを SNS などて発信することは、旅の楽しさを共有する素敵な手段です。しかし、その情報が周囲にどのような影響を与えるのかをよく考えたうえで、発信内容や方法を選ぶことが大切です。

特に近年では、SNS の影響で観光客が特定の場所に集中しすぎる「オーバーツーリズム」が世界各地で問題となっています。例えば、イギリスの美しい村・バイブリーでは、ある投稿が話題を呼び、多くの人々の関心を集めた結果、観光客が急増し、住民の静かな暮らしが乱されるという事態が生じました。また、もともと地元の人に愛されていた小さな商店が SNS で話題になったことから観光客で混雑し、地元の方が利用しづらくなるという例もあります。特に地元密着型の小さなお店やスポットについては、店主やスタッフの方の意向を確認し、情報を発信するかどうかを慎重に判断するようにしましょう。

さらに、発信内容が誤解を招くものであったり、事実と異なる情報であったりすると、現地の人や他の旅行者にとって大きな迷惑になることもあります。情報は正しく、思いやりをもって発信するよう心がけましょう。

旅行先の魅力を伝えるときこそ、その土地の暮らしや人々への配慮を忘れずに。思いやりある発信が、次の旅行者にもやさしい旅をつなぐ第一歩になります。



12

肉や植物は持ち込み禁止のこともあるので
確認しよう



海外旅行で食べ物や植物を持ち込む際は、事前にその国のルールを必ず確認しましょう。国ごとに規制内容が異なり、違反すると罰金や没収、場合によっては処罰の対象となることもあります。

特に注意が必要なのは、肉や卵を含む動物性食品です。牛肉・豚肉・鶏肉の生肉や、ハム、ソーセージ、ベーコン、ジャーキーなどの加工品、さらには卵類も、動物の感染症（鳥インフルエンザや口蹄疫など）の拡大を防ぐために、多くの国で持ち込みが厳しく制限されています。

また、果物や野菜、種子、苗木、いも類、切り花、木材、穀類、豆類、香辛料などの植物も、害虫や病原菌による農業や生態系への悪影響を防ぐ目的で、植物検疫の対象となることがあります。場合によっては持ち込みができません。

特産品の中には、国によって持ち込みや摂取が法律で制限されているものもあります。たとえば、ペルーで販売されている「コカ茶」は、現地では合法ですが、日本など多くの国では違法成分として扱われており、持ち込みは禁止されています。

こうした規制を知らずに持ち込もうとするとトラブルになりかねません。渡航前に、目的地の大使館や空港の税関ホームページなどで、最新の持ち込み・輸入禁止品の情報を確認しておくで安心です。旅行を気持ちよく楽しむためにも、ルールを守った行動を心がけましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

社会経済の サステナビリティ



Section

B

この章では、旅先の暮らしに配慮し、地域社会に貢献しながら過ごすために、移動や買い物の工夫、混雑時の対応、子どもの権利遵守、災害時の支援など、思いやりある行動について紹介していきます。

13 公共交通機関のマナーを確認しよう



公共交通機関を利用する際には、国や地域ごとのルールやマナーを理解し、その土地の文化に合わせた行動を心がけることが大切です。例えば、日本では電車内での飲食はマナーの観点から控えられることが多いですが、明確に禁止されているわけではありません。軽食を静かに食べたり、水分補給をする程度であれば、多くの場合は問題とされません。しかし、中国やシンガポールでは法律により電車内での飲食が禁止されており、違反すると罰金が科されることがあります。こうした違いからも分かるように、**飲食に関するルールは国によって大きく異なるため、事前の確認が必要です。**

また、睡眠についても注意が必要です。ドバイメトロでは車内での居眠りが禁止されており、違反すると罰則が科されます。さらに、どの国でも睡眠中にスリの被害に遭うリスクがあるため、公共の場ではできるだけ注意を払いましょう。

会話に関しても、文化の違いが現れます。日本では電車内で静かにすることがマナーとされていますが、多くの国では家族や友人との会話を楽しむことが一般的です。現地の雰囲気に合わせてふるまいを心がけましょう。

そのほかにも、**音を出す電子機器の使用や電話の可否など、公共交通機関におけるマナーは国や地域によってさまざまです。**また、**乗車時には、降りる人を優先することや、大きな荷物を持ち運ばないことも大切なマナーです。**

「郷に入っては郷に従え」の気持ちで、現地の人々に配慮した行動を意識し、心地よい旅の時間を過ごしましょう。

14 現地の車道ルールを確認しよう



旅行先でレンタカーやレンタサイクルを利用する際は、現地の交通ルールや環境への配慮を忘れずに行動しましょう。例えば、通行方向（右側 / 左側）や標識の表記、駐車・駐輪のルールなどは国によってさまざまです。**運転や走行を始める前に、必ずその国のルールやマナーを確認しておきましょう。**信号の意味（赤＝止まれ、緑＝進め、黄＝注意）は共通していても、細かい決まりは異なる場合があります。

特に、**目的地が車両や自転車の乗り入れ禁止エリアに該当しないかどうかは事前にチェックすることが重要**です。イタリアのベネチアでは、観光地の中心部に車の乗り入れが制限されているため、そもそも走行ができません。また、ドイツやフランスでは路上駐車が認められている場所もありますが、誤って禁止区域に駐車すると罰金やレッカー移動の対象となる可能性があります。盗難などのトラブルも想定されるため、駐車・駐輪は必ず指定された場所で行いましょう。

レンタサイクルも安全運転が求められています。日本では、スマホのながら運転は2024年11月から罰則対象となりました。他にも信号無視、歩道走行、2台以上の並走運転も罰則対象です。周りに迷惑をかけない走行をしましょう。

また、タクシーやライドシェアを利用する際にも注意が必要です。**国によっては白タク（無許可営業のタクシー）が違法でありながら横行しているケースがあります。**例えば、オランダでは行政の許可を受けていないライドシェアは法律で禁じられています。一方で、一部の発展途上国では無許可のライドシェアが黙認されており、トラブルや危険を招くこともあります。安全で快適に移動するためには、信頼できるサービスを選ぶことが大切です。不安がある場合は、現地の交通機関、宿泊先、または公的な観光案内所などから最新の情報を得て行動しましょう。

地域のルールを尊重し、安全に配慮した移動を心がけることで、旅先でも安心して過ごすことができます。

15

セグウェイやキックボードは、
迷惑にならないようにしましょう



観光地でセグウェイやゴーカート、電動キックボードなどの小型乗り物を利用する際には、安全とマナーに十分配慮し、事前にルールを確認することが大切です。例えば、ハワイなどではセグウェイのレンタルが観光ツアーで広く行われていますが、一方でサンフランシスコのように公道での使用を制限している地域もあります。乗り物によっては、法律や条例で使用エリアが限定されている場合があるため、現地の交通ルールや利用可能エリアを必ず確認しましょう。

また、観光客が多い場所では、歩行者や他の車両との接触事故にも注意が必要です。渋滞やトラブルの原因とならないよう、周囲に気を配りながら慎重に運転するようにしましょう。たとえ使用が許可されている場所であっても、周囲の迷惑にならないよう心がけることが重要です。

加えて、万一の事故に備え、損害保険の補償内容も必ず確認しておきましょう。セグウェイやゴーカートなどの特殊車両は、通常の海外旅行保険ではカバーされないこともあるため、必要に応じて追加の保険に加入することをおすすめします。(P.11 A-a_02 参照)

安心して楽しむためにも、利用前の下調べと安全意識を忘れずに行動しましょう。

16 地域の特産品を地元の企業から買おう



観光地で特産品や工芸品を購入することは、単なるお土産選びにとどまらず、その地域の経済や文化を支える大切な行動です。地元の企業や生産者が手がけた品を選ぶことで、その利益は製造元だけでなく、販売店、流通業者、観光施設などにも広がり、地域全体に経済的な波及効果をもたらします。

実際に、特産品の力を活かした地域振興の成功例は各地に見られます。インドネシアのバリ島では、地元の木工業者やアーティストたちが、バリ特有のデザインや伝統的な手工芸技術を活かし、地域産の木材を用いて家具や雑貨を製作しています。これらの製品は観光客に高い人気を集め、安定した収益源として地域経済を支える柱となっています。また、フィリピンのセブ島では、地元農家が栽培する天然繊維「アバカ」を活用し、地域企業がバッグや衣類などを製造・販売しています。エシカル消費やサステナビリティを意識したマーケティング戦略により、環境配慮型の商品として注目を集め、地域経済への貢献を果たしています。

このように、旅先でその土地ならではの素材や技術にふれ、商品を手取ることは、地域の文化を守ると同時に、持続可能な経済の一端を担うことにもつながります。旅行者としてできる小さな選択が、地域の未来を明るく照らす力になるのです。

17

認証マークは内容を確認し、
信頼できるものを積極的に選ぼう



宿泊先や観光施設を選ぶ際は、認証マークやレビュー評価を参考にすると安心です。初めての場所でも、基準や利用者の声から、サービスや品質の目安がわかります。ただし、すべてを鵜呑みにせず、情報の信頼性を見極めることが大切です。認証マークには厳しい審査を経たものもあれば、簡単に取得できるものもあります。マークの意味や運営団体を確認して判断しましょう。

また、レビューサイトにも注意が必要です。本人確認があるサイトや複数の投稿者が一貫した内容を記載しているものは比較的信頼性が高いですが、匿名投稿が可能なサイトでは偏った意見や虚偽の情報が含まれる場合があります。レビューを見る際には、冷静かつ慎重に情報を読み取る姿勢を持つことが大切です。

国際認証制度例

- **トラベライフ：**
オランダに本部をおくトラベライフという国際認証団体が運営しており、ツアー事業者や旅行会社を対象にした国際認証です。
- **ブルーフラッグ：**
国際 NGO FEE（国際環境教育基金）が運営しており、ビーチ・マリナー・観光船舶を対象にした国際認証です。
- **グリーンキー：**
国際 NGO FEE（国際環境教育基金）が運営しており、宿泊施設を対象にした国際認証です。

これらの認証は、環境保全・地域貢献・労働環境など、総合的な基準をクリアした施設にのみ付与されるものであり、持続可能な旅行を支える観点からも積極的に選ぶことが推奨されます。

18

ピークや混雑を避け、
可能であれば事前予約をしよう



観光をより快適に、そして深く楽しむためには、「ピーク時を避けた旅」や「事前予約」の工夫が効果的です。

観光客が集中するハイシーズン（ピーク時）を避けて旅行することは、本人にとって混雑によるストレスを軽減でき、より落ち着いた環境で観光を楽しむことができるだけではなく、地元住民の生活インフラを使い切らないため、住民にとっても利点があります。

近年はオーバーツーリズム対策の一環として、事前予約が必須の観光地も増えています。例えば、日本の京都市や、スペインのバルセロナ、グラナダといった混雑しやすい観光地では、観光施設への入場に予約システムが導入されています。特にグラナダのアルハンブラ宮殿では、当日にふらっと訪れても入場することができず、事前予約が必須となっています。そのため、旅行前に公式サイトなどでしっかり確認し、早めに予約を済ませておくことが重要です。

こうした予約システムは、旅行者にとって「確実に入場できる安心感」や「スムーズな行動ができる」というメリットがあります。さらに、観光施設側にとっても、あらかじめ予約してもらえることで混雑状況のコントロールがしやすくなり、サービスの質を保ちやすくなるという利点があります。

A

社会経済のサステナビリティ

C

D

E

19

混雑時は譲り合い、列に並び、
荷物は少なく、なるべく預けよう

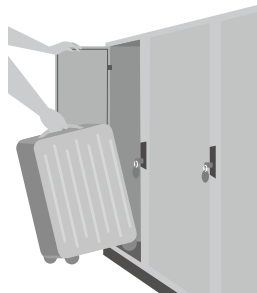


公共交通機関や観光地では、荷物で座席を占領したり、大きなスーツケースや複数のバッグを持ち歩いたりすることが、他の人にとって迷惑になる場合もあります。大きな荷物は本人にとっても移動の負担になりますので、不要な荷物は事前に宿泊先へ配送する、コインロッカーに預ける、郵送サービスを利用するなどして、なるべく身軽に行動しましょう。ヨーロッパを走るユーレイル（Eurail）の列車では、車内の快適性を保つために荷物のサイズや個数に制限があります。また、日本でも「手ぶら観光」が推奨されており、宿泊先への手荷物配送サービスが整備されています。

また、混雑している場所や狭い通路では、譲り合って歩き、人の流れに逆らわないようにしましょう。立ち止まるときは、周りに迷惑にならないように気を付けましょう。列ができている場所では割り込まず、きちんと順番を守ることが基本的なマナーです。

混雑すると予測できる場所に行く際には、時間に余裕をもったり、早めにトイレに行っておいたり、飲み物や軽食を持ち歩いておくなど、快適にするための工夫をしましょう。また、住民がいる場所では、住民を優先し、なるべく地域住民への負荷を減らしましょう。

混雑時こそ、一人ひとりの思いやりのある行動が求められます。譲り合いやルールを守る行動は、すべての人にとって快適で心地よい旅をつくります。



20 子どもの安心・安全を守ろう



観光の影の側面として、子どもの性的搾取が問題となってきています。これに対し、観光業界の国際的な取り組みのひとつとして「旅行・観光における子どもの性的搾取からの保護に関する行動規範」があります。これは旅行会社や宿泊施設、交通機関などの観光事業者が、子どもの搾取を防ぐための体制を整えることを目的とした国際的な枠組みで、世界中の多くの事業者が賛同し、具体的な取り組みを進めています。

タイやカンボジア、インドといった一部の地域では、観光を隠れみのにして児童を性的に搾取する「セックスツーリズム」が社会問題となっています。こうした行為は、現地の法律に違反するだけでなく、帰国後に自国の法律によっても処罰される重大な犯罪です。また、被害を受けた子どもたちは、教育の機会を失い、心身に深刻な傷を負うことになります。

旅行中に利用する宿泊施設や観光会社が、こうした国際的な規範に賛同しているかを確認し、応援することも、子どもたちの安全を守る一助となります。

また、観光地に近い小学校や幼稚園では、旅行者による子どもの無断撮影が問題になっています。異国の子どもたちは魅力的に映るかもしれませんが、撮影の際は必ず保護者や関係者に一言確認を取りましょう。保護者の多くは、安全面の不安や、インターネット上での写真の拡散といったコントロールの難しさ、さらにはトラブルのリスクなどから、無断での撮影に対して強い抵抗や不快感を抱くことがあります。

観光が誰かを傷つけるものであってはなりません。そのためには私たち旅行者も、訪れた地域の子どもの権利を守る意識が必要です。

A

社会経済のサステナビリティ

C

D

E

21 孤児院や養護施設への訪問は慎重に



近年、観光客が孤児院や養護施設を訪問することが「ボランティア体験」や「心温まる交流」として紹介されるケースが見られます。一見すると善意に基づく良い行いに見えますが、**近年ではその善意が、意図せず現地の子どもたちに深刻な悪影響を与える可能性があることが、各国で問題視されています。**

例えば、カンボジアでは、2005年から2015年の10年間で貧困率が低下していたにもかかわらず孤児院の数が約60%増加しました。その背景には、プノンペンやシェムリアップなどの観光地に集まる外国人観光客の「孤児院訪問ニーズ」が影響しているとも指摘されています。施設がボランティアや寄付金を得るために観光化され、時には親元から子どもを引き離して施設に預けるといった不適切な運営が行われているケースも報告されています。

また、短期間の訪問や短期ボランティアが繰り返されることによって、子どもの心理的不安を引き起こすリスクもあるとされています。こうした実態は、国際NGOだけでなく、イギリスのメディアでも取り上げられ、強い懸念が示されました。

一方で、すべての施設訪問やボランティア活動が否定されるべきというわけではありません。現地のニーズを正しく理解し、子どもの権利と福祉を最優先に考えて長期的な関係性を築いている団体や支援者も存在します。実際に、旅行者がこうした経験をきっかけに帰国後も国際協力や教育支援に携わることもあります。

大切なのは、「誰のための訪問か」「その行動が、現地の子どもたちにどのような影響を与えるか」を問い直し、支援の方法を慎重に選ぶことです。このような訪問以外にも、世界や社会の課題の現場を訪れ、旅行者自身が「当事者意識」をもつスタディツアーは数多くあります。スタディツアーに参加する際は、単なる旅行気分ではなく、「支援者」としての意識を持つことを大切にしましょう。

22

物乞いをする子どもに
お金を渡さないようにしましょう

途上国や紛争地域では、路上で物乞いをする子どもたちに出会うことがあります。カンボジアでは、農村部の貧困家庭が子どもをベトナム国境付近へ送り出し、物乞いをさせるケースが多く見られます。また、イラクをはじめとする中東の紛争地域では、戦争によって家族や住まいを失った子どもがストリートチルドレンとなり、日常的に物乞いをして暮らしています。

困っている様子を見ると、思わず手を差し伸べたくなるのは自然な感情です。しかし、**その善意が、かえって搾取の構造を助長してしまうこともあるのです。**その一つに、「レンタルチャイルド」と呼ばれる深刻な搾取の手口も報告されています。これは、大人が子どもを一時的に借りて、観光客の同情を引くために物乞いに利用するというものです。例えば、ジャマイカでは、女性が子どもを1人あたり約1,300～2,200円で「レンタル」し、路上での物乞いに使用していたとして児童虐待の罪で起訴された事例があります。**得られたお金は本人には渡らず、背後にいる大人や組織に吸い上げられることがほとんどで、結果として子どもたちの教育や自立の機会を奪ってしまうのです。**

こうした背景から、路上で子どもに直接お金を渡す行為は、善意であっても避けるべきだとされています。代わりに、**屋台の食べ物や日用品を一緒に購入してその場で渡すなどの対応や、現地でストリートチルドレンなどをサポートしているNGOなどを調べ、支援するという方法もあります。**

旅行者の行動が、子どもたちの未来を左右することがあります。善意が真に子どものためになるよう、背景にある問題を理解し、慎重かつ思いやりのある対応を心がけましょう。

23 災害が起きた場所では、行動で支えましょう



旅先で心を動かされたあの町や地域に、もし災害が起きたとしたら。そのときこそ、旅行者の思いが力に変わる瞬間です。応援の気持ちを、現地に届くかたちで行動に移すことが大切です。

被災地を支援する方法は、義援金や物資の提供だけではありません。被災地を訪れてボランティアとして支援活動に参加する「ボランティア・ツーリズム」は、復旧の加速や現地経済の再建に貢献する有効な手段です。観光客として足を運ぶだけでも、現地の宿泊施設や飲食業、交通などに経済的な支援が広がります。

また、現地に行くことが難しい場合でも、被災地で生産された特産品や工芸品などを購入することも立派な支援です。例えば、2012年に発生したイタリア北部地震により、多くのチーズ保管庫が甚大な被害を受けるという困難に直面しました。保存が困難になったチーズを、生産者たちは「震災支援商品」として販売したところ、従来のファンや多くの消費者からの共感と応援を受け、地域経済の再建を果たしました。このように、オンラインを通じて商品を買ったり、継続的に関心を寄せたりすることで、息の長い復興を後押しできます。

他にもインドネシアのムラピ山噴火やタイ・プーケットでの津波被害の後に、多くの旅行者が訪れ、地域経済を支えたことで、災害後の地域経済が活性化されました。また、2023年に大地震が発生したトルコでは、現地住民だけでは手が回らなかった復旧作業を、旅行者のボランティアや支援部隊が支えた例もあります。

災害直後だけでなく、時間が経ったあともその土地に心を寄せ続けること。それも旅行者としてできる、ひとつのやさしさかもしれません。

24

被災地を訪れる際は、
万全な準備と配慮を忘れずに



災害ボランティアは、被災地の復旧にとって大きな支えとなる行動です。時間や体力に余裕のある人にとっては、ぜひ挑戦してほしい素晴らしい取り組みです。

災害ボランティアに参加する際には、出発前の万全な準備と配慮が欠かせません。まず、被災地のニーズや受け入れ体制は災害によって大きく異なります。現地の状況については、必ず信頼できる情報源（災害ボランティアセンターや自治体の公式サイトなど）から最新情報を確認しましょう。ただし、混乱が続いている被災自治体に直接電話をかけるのは控え、公式の受付窓口を通じて登録し、事前のオリエンテーションに必ず参加してください。

また、現地の限られた物資を消費してしまわないように、自分が使う食料・水・寝具・衣類などは持参し、宿泊先や往復の交通手段も事前に手配しておくことが基本です。現地に負担をかけず、自立した状態で活動に参加する「自己完結型」の姿勢が求められます。さらに、活動中の思わぬ事故やケガに備えて、ボランティア保険には必ず加入しておきましょう。本人確認ができる身分証や証明書も携帯しておく安心です。

なお、欧米諸国ではこうしたボランティア・ツーリズムを支える保険制度が整っており、アメリカ、イギリス、オーストラリアなどでは専用の保険商品も普及しています。日本やアジア地域でも同様の動きが広がりつつあり、安心して参加できる環境が少しずつ整ってきています。

また災害ボランティア活動を終えたあとは、感じたことや気づいた点を、ぜひ現地のボランティアスタッフや運営側に伝えましょう。被災地では、避難者同士のトラブルや衛生面の課題、二次災害のリスクなど様々な問題があります。あなたの「気づき」は、そうした問題の早急な改善につながります。

せっかく行くのであれば、ぜひ被災地にとって「本当の支援者」として信頼される存在になりましょう。

文化の サステナビリティ



Section

この章では、文化や宗教、地域の歴史やルールを尊重するという視点から、旅先で気をつけたい施設利用時のマナー、伝統文化への配慮、地域の人々との関わり方、そして訪問先を深く理解するための姿勢や行動について紹介していきます。

25 服装・食事・ハンドサインを確認しよう



自国では当たり前のことが、他国では無礼や誤解を生むことがあります。例えば、トルコのブルーモスクでは、肩や膝の露出を避け、靴を脱いで入る必要があります。女性は髪をスカーフで覆うことが求められており、現地で安価に手に入れることも可能です。タイの寺院でも同様に、露出の多い服装は控えるべきで、短パンやタンクトップの着用は避けましょう。施設によってはレンタル衣類が用意されていることもあります。あらかじめ適切な服装で訪れるのが望ましいです。さらにタイでは、寺院の敷地内ではカップルが手をつないだり、肩を組んだりする行動が不適切とされることもあります。

食事のマナーも国によって大きく異なります。ドイツでは店員を呼ぶときに手を上げる代わりにアイコンタクトで呼びます。フランスでは、パンをお皿に乗せずテーブルに直接置くのが一般的で、失礼にはあたりません。メキシコでは、タコスナイフやフォークではなく、手で食べるのが正しいスタイルとされる一方、チリではすべての料理をナイフとフォークで食べるのが礼儀とされています。また、中国では魚の片面を食べた後にひっくり返す行為が「不運」と結びつく行為とされ、避けるのが望ましいとされています。

ジェスチャーにも文化的な違いがあります。アメリカでは日本の手招きが「向こうへ行け」の意味になることがあり、ブラジルやスペイン、フランスでは日本のOKサインが侮辱的に受け取られることもあります。また、ギリシャやアフリカ、パキスタンでは手のひらを見せる動作が失礼にあたる場合があります。

小さな確認の積み重ねが、現地の人々との良好な関係を築き、旅の体験をより豊かなものにしてくれるでしょう。

26 トイレや浴場の使い方を確認しよう



トイレやお風呂などの施設も、国や地域によってルールやマナーが少しずつ違います。例えば、中国では下水道の整備がまだ十分でない場所もあるため、トイレットペーパーをトイレに流すのではなく、トイレの横に置いてあるゴミ箱に捨てるのが一般的です。うっかり流してしまうと、トイレが詰まり、次に使う人に迷惑をかけてしまうこともあるので注意しましょう。

一方で、台湾では下水の整備が進んでいて、2017年から政府が「トイレットペーパーは流してください」と呼びかけています。ただし、すべての地域が同じとは限らないので、トイレの中にある表示をよく見て、判断しましょう。

お風呂やシャワー、プールに関する子どもへの付き添いに関してもルールがあります。日本では「おおむね7歳以上の子どもは異性の親とは一緒に入れない」という決まりがあり、多くの温泉施設で守られています。また、ハンガリーでは8歳未満の子どもは保護者なしでサウナを使うことができない施設があります。イギリスでは、8歳以下の子どもがプールを使うときには、親と一緒に更衣室を利用することが求められる施設があります。

混浴の文化やルールも国によって違い、フィンランドでは水着を着けずにサウナに入るのが一般的ですが、恥ずかしい人はタオルを巻いて体を隠しても構いません。一方で、ハンガリーでは水着の着用が必須です。スペインやフランスのヌーディストビーチでは、「ヌーディスト専用」「ミックス」「水着着用必須」などといった区分が存在し、それぞれルールが異なります。こうした違いは施設のホームページや現地の案内板を確認しましょう。

旅先で気持ちよく過ごすためには、それぞれの場所のルールに合わせて行動することがとても大切です。

27 現地の言葉を学んで使ってみよう



公用語が英語ではない地域で、いきなり英語で話しかけると、現地
の人は驚くかもしれません。そんなとき、最初の挨拶だけでもその土
地の言葉を使えば、相手が親しみを感じてくれる可能性は高くなりま
す。「こんにちは」「ありがとう」など、ほんの一言でも、言葉には人
と人との距離を縮める力があります。

現地の言葉を使おうとする姿勢は、相手へのリスペクトを表す行動です。そこから自然に、お互いの文化や価値観を理解し合うきっかけが生まれることもあります。通訳がいる場合でも、通訳だけではなく話をしている現地の人を見て話しかけることでリスペクトを表すことができますね。

他にも例えば沖縄の一部の島々のように、地域の言語が失われつつある場所もあります。旅行者が地元の言葉を積極的に使うことは、地域の言語とその文化を守る支援にもつながります。

さらに新しい言語に触れることは、旅行者自身にも良い影響をもたらします。外国語を学ぶことによって脳がより柔軟になり、色々な考え方を受け入れやすくなるという研究結果も報告されています。

旅先での温かな交流は、言葉から始めてみましょう。

28 地域の文化や歴史に敬意をもち、体験してみよう



旅先で出会う建造物や歴史、伝統芸能、音楽、言語、食文化などは、その土地ならではの魅力です。そうした文化に敬意を持ち、可能な範囲で興味を持って体験してみることは、旅の価値を一層深めてくれるだけでなく、受入地域にとっても嬉しいことです。例えば、韓国の「全州韓屋村」では、伝統家屋「韓屋（ハノク）」が美しく残されており、韓紙（ハンジ）づくりや韓服（ハンbok）の着用体験、伝統工芸などを通じて、韓国の文化を深く味わうことができます。都市部では味わえないのどかな風景の中で、「本物の韓国文化」にふれられる場所として、外国人観光客にも人気が高まっています。こうした取り組みは、地域の職人や文化の担い手に新たな評価と収入をもたらしています。

また、文化や歴史に焦点を当てた観光のひとつに「先住民ツーリズム（インディジネス・ツーリズム）」があります。マレーシアのサバ州にある「マリマリ文化村」では、カダザン・ドゥスン族、バジャウ族などの主要な民族の伝統的な暮らしが再現されており、来訪者は火起こしや吹き矢、手工芸、伝統舞踊などの体験を通じて、それぞれの文化を間近で学ぶことができます。地元のガイドが丁寧に背景や歴史を解説してくれるため、単なるアクティビティ以上の深い学びが得られるのも魅力です。地域にとっても、文化保全と収入を両立できる持続的な観光の形といえるでしょう。

こうした文化体験型の観光地は世界各地に存在しており、訪問先の選択肢として検討してみてもいいのではないでしょうか。

29 立入可否や撮影可否など見学マナーを確認しよう



旅行中は、美しい風景や歴史ある場所を訪れることができるのも楽しみのひとつです。しかし、その場の感動や写真を残したいという気持ちが強くなりすぎて、**立ち入りが禁止されている場所に入ってしまうような行動は絶対に避けなければなりません。**

例えば、映画『ローマの休日』でも有名なイタリア・トレビの泉では、観光客が泉に飛び込む行為が後を絶たず、ローマ警察によると、毎年およそ12人が文化財保護法違反で検挙されています。このような行為は歴史ある場所に対する敬意を欠くものであり、罰金などの処罰の対象にもなります。

また、美術館や博物館、宗教施設を訪れる際にも、それぞれの場所に合わせたルールがあります。フランスのルーブル美術館では、展示室内でのフラッシュ撮影や自撮り棒の使用が禁止されています。屋外の庭園においても、芝生に入ったり、彫刻に触れたりすることはできません。花を摘んだり、彫刻に登るような行為ももちろん禁止です。パチカン市国のパチカン美術館では、個人の記録用であれば写真撮影が可能ですが、フラッシュや三脚などの機材の使用は禁止されています。これは、美術品を守るため、そして周囲の観光客の鑑賞を妨げないための配慮です。インドのタージ・マハルでは、観光客が遺跡の壁や装飾に近づく場所もありますが、保存状態を守るため、直接触れることは禁止されています。少しの接触でも、長年にわたって多くの人が繰り返すことで、文化財に大きなダメージが蓄積されてしまいます。

「少しくらいなら」「自分だけなら」と思って行動すると、それがきっかけで遺跡が一般公開されなくなったり、見学エリアが制限されることもあります。未来の旅行者のためにも、マナーを守って観光を楽しむことが大切です。

30 伝統行事に参加してみよう



旅行先でその地域の伝統文化に参加し、交流することも素晴らしい体験になります。例えば、ドイツのオクトーバーフェストは、世界最大のビール祭りとして有名であり、伝統衣装を着てのパレードやライフフル行進に参加することも可能です。主催者の公式ウェブサイトから申し込むことで、観光客でもボランティアとして参加できるチャンスがあります。また、バリ島で行われる「オゴオゴ」というお祭りも、近年では観光客に一部開放されつつあります。これはニュピ（バリ暦の新年）の前夜に行われる、悪霊を追い払うパレードで、地域の人々にとって大切な宗教行事の一つです。参加を希望する場合は、旅行会社や現地の人などを通して手配をすることが望まれます。

旅行者にとって地域の人々と同じ目線でその土地の暮らしや信仰、伝統にふれることは貴重な機会であるとともに、**敬意を持った旅行者の伝統行事への参加は、地域にとって文化の活性化や新たな担い手確保に繋がります。**事前にルールを理解し、積極的に参加しましょう。

31

宗教・文化的な場所では、
飲食が可能か確認しよう



食に関するルールは、清潔を保ち、文化財や宗教的な空間を尊重するために設けられていることが多くあります。例えば、インドのタージ・マハルでは、敷地内での飲食や喫煙が禁止されています。美しい歴史的建造物を保護するために、多くの人が利用する場所でも、ゴミやにおいなどによる影響を防ぐためのルールが定められています。

また、バチカン市国の美術館では、展示エリアでの飲食は禁止されています。美術品の保護や、ほかの鑑賞者への配慮がその理由です。館内にはフードコートや自動販売機などがあり、決められた場所での飲食が可能です。ただし、アルコール飲料の持ち込みは原則禁止されており、持っていた場合は入り口で預けることになります。なお、預けた飲食物は当日中に引き取らなければ破棄されるため、注意が必要です。

一方で、イスラム教の礼拝所であるモスクでは、基本的に食事が許可されている場合があります。ただし、モスクの中を汚さないことや、においの強い食べ物を避けることなど、礼儀に基づいたマナーを守ることが前提です。すべてのモスクで同じとは限らず、場所によっては禁止されている場合もあるため、現地の掲示やガイドラインをよく確認することが大切です。

このように、「食べてはいけない場所」「決められた場所なら食べてもよい場所」など、飲食に関するルールはその土地の文化や考え方に深く根づいています。気持ちよく過ごせる旅にするためにも、飲食の確認は大事ですね。

32

遺物やコピー品ではなく、
伝統や保護につながるお土産を選ぼう



文化財や遺物、現地のお土産を購入する際にはルールやマナーを守ることが大切です。歴史的・考古学的に重要な遺物は、多くの場合、購入や持ち出しが制限されています。ユネスコ条約や UNIDROIT 条約などで、盗難や不正輸出された文化財の取引は禁じられています。

一方で、正式な手続きを経た文化的価値のある品が合法的に購入できる文化財もあり、2023年にはベルリンの壁の一部がオークションに出品され、2024年には大理石製の「十戒の石板」が国際的なオークションハウスに出品されました。

また、お土産を選ぶときに気をつけたいのがコピー商品（偽物）に関する問題です。偽ブランド品のバッグや時計などを意図的に購入することは、知的財産権を侵害する行為であり、違法となる可能性があります。そうした商品を流通させている組織を支援してしまうことにもつながり、知らず知らずのうちに犯罪に加担してしまう危険性もあるのです。また、化粧品や医薬品などのコピー商品は、健康被害を引き起こすリスクもあるため、特に注意が必要です。

旅先での買い物は、思い出としても大切な体験のひとつです。だからこそ、その品物が持つ意味や背景に目を向けながら、その土地に敬意をもった選び方を意識することが、深みのある豊かな旅につながります。

A

B

文化のサステナビリティ

D

E

33

伝統を守るため、
文化財を活用した宿に泊まろう



世界には実際に歴史的な建物に宿泊できる特別な体験も数多く存在しています。ハンガリーにある「マティルド宮殿」は、ユネスコ世界遺産にも登録されている由緒ある建物で、現在は5つ星の「マチルドパレスホテル」として運営されており、120年前のベルエポック様式の優雅さを忠実に再現した空間が広がっています。まるで19世紀末のヨーロッパにタイムスリップしたかのような気分を味わえてくれます。フランスにも同じように歴史の重みを感じられる宿があります。「ヴィラン宮殿」は、バロック様式の美しさが今も息づく歴史的な邸宅で、州の芸術当局の厳格な保護のもと、創建当時の構造がそのまま保存されており、かつての宮廷文化の世界に入り込んだかのような体験ができます。日本にも世界で最も古い宿としてギネス世界記録にも登録されている「西山温泉 慶雲館」という温泉旅館があります。日本一人口の少ない山梨県の早川町にあり、1300年以上にわたり営業を続けています。

歴史的建造物に泊まることは、ただの宿泊では得られない文化体験になると共に、旅先の文化保全に貢献できます。興味がある方は、次の旅で「泊まれる文化財」を選んでみてはいかがでしょうか。

34

「こんにちは」「ありがとう」など
旅先でも挨拶を心がけよう



旅先で出会う人たちと良い関係を築くために、挨拶はとても大切な行動です。相手への敬意を示す行為でもあり、お互いが気持ちよく過ごせる空間をつくるための大切な入り口でもあります。

スペインの哲学者は、「挨拶とは、私はあなたに危害を加えるつもりはありません。どうぞ安心してください、というメッセージ」だと述べています。例えば、道ですれ違ったときやお店に入ったとき、目が合ったときに軽く挨拶をするだけでも、相手に安心感を与え、その場の空気がやわらぎます。さらに、現地の言葉で挨拶をすることには、相手との距離を一気に縮める力があります。(P.38 C-b_27 参照)

一方で、旅先では、移動の疲れやテンションの高まりなどから、自分では気づかないうちに無愛想になったり、つい横柄な態度をとってしまうことがあります。思い通りに言葉が通じなかったときに不機嫌な表情をしてしまったり、急いでいるときに店員さんに対して強い口調になってしまうなど、ほんの些細な言動が相手に不快な印象を与えてしまうこともあるのです。

旅先での一つひとつの行動が、その地域の人々にとっての旅行者全体への印象につながります。だからこそ、どんな場面でも丁寧な言葉遣いや態度を心がけ、相手に対する思いやりを忘れずに過ごすことが大切です。

A

B

文化のサステナビリティ

D

E

35 地域の取り組みに参加し、
感謝と思いやりの気持ちを持とう



ぜひ、訪れた地域のコミュニティや地元の事業者が取り組む持続可能な観光活動に参加してみてください。例えばコスタリカでは、「CST 認証（持続可能な観光認証）」という制度があり、環境保全や文化への配慮が認められた施設やツアー会社だけにのみ付与されています。このマークがある場所を選ぶことで、自然や地域社会を守る取り組みを間接的に支援することができます。このように、各地には独自のサステナビリティ認証や仕組みが広がっています。旅行の計画を立てる際には、こうした認証を参考にすることをおすすめします。

また、地域の人々と交流するときは、相手の日常生活に配慮することも大切です。中には、旅行者を心から歓迎し、手厚くもてなしてくれる住民もいるかもしれません。おもてなしを受けることを当たり前と思わず、温かい対応を受けたときは小さな贈り物を渡したり、感謝の手紙を残したりと、心を込めたお礼を伝えることが望ましいでしょう。そうした気遣いは、旅の思い出としてお互いに心に残る、心地よい交流を生み出します。

36 アンケートがあれば積極的に協力しよう



旅行をしていると、観光地や空港、宿泊先などでアンケートへの協力をお願いされることがあります。時間がないとつい後回しにしてしまいがちですが、そうしたアンケートに協力することは、より良いまちづくりにつながる大切な行動です。

観光客はアンケートを通じて、自分が感じた不便さや不満、気づいたことを伝えることができます。そして、それを受け取った地域の観光関係者や事業者は、**具体的な改善点を把握しやすくなり、より良いサービスを提供するためのヒントを得ることができます。**例えば、北米の空港では利用者向けのアンケートで、空港における満足度を大きく左右する要素は「混雑の程度」であることがわかり、空港側は改善策を考えることができました。

このように、旅行者一人ひとりの声が集まることで、よりよい観光環境が少しずつつくられていきます。「自分の声が役に立つかもしれない」と思って、ぜひアンケートにも前向きに参加してみましょう。ちょっとした協力が、次に訪れる誰かの笑顔につながるかもしれません。

A cartoon illustration of a girl with dark hair and a headband, wearing a grey shirt, holding a clipboard and pen, standing next to a large sheet of lined paper.

37

多くの人が亡くなった場所では、
静かに敬意を持って弔おう



旅先には、美しい景色や楽しい体験だけでなく、過去に多くの命が失われた場所や、深い悲しみの記憶が刻まれた場所を訪れることもあります。見学の際には静かに行動し、写真を撮るときも撮影が許可されているかどうか確認後、周囲の人の気持ちに配慮しながらにしましょう。例えば、ポーランドにあるアウシュビッツ・ビルケナウ記念博物館は、第二次世界大戦中に多くの人が命を奪われた強制収容所跡です。この場所では、過度に肌の露出がある服装や、飲食・喫煙、酔った状態での見学は禁止されています。また、一部のエリアでは電話の使用も制限されており、場の雰囲気を壊さないための配慮が必要です。さらに、政治的な発言や行動にも注意が必要であり、犠牲者の尊厳を傷つけたり、ナチスの行為を正当化するような発言は絶対に避けるようにしましょう。

また、戦争だけでなく自然災害の記憶を伝える場所にも、同じような配慮が求められます。例えば、ニュージーランドのカンタベリー地震追悼国立メモリアルは、2010年と2011年の大地震で犠牲となった人々を追悼し、地震の記憶を後世に伝えるために設けられた場所です。こうした場所では、亡くなられた方々への思いだけでなく、復興を支えた多くの人々への感謝の気持ちを持ちながら静かに訪れることが望まれます。

どんなに遠く離れた国の出来事でも、その場所を訪れることで、命の大切さや歴史の重みを感じ取ることができる貴重な体験になります。だからこそ、訪問する際には、敬意と共感をもってふるまうことが、旅行者としての思いやりのかたちのひとつです。思い出を持ち帰るだけでなく、その場所に心を寄せることも、旅の大切な一部として考えてみましょう。

38

訪問先の歴史を学び、真摯な姿勢を持とう



世界には、過去の戦争や紛争の記憶を後世に伝えるために建てられた資料館や記念館があります。例えば、ベトナムの「戦争証跡博物館」や、中国の「南京大虐殺記念館」は、その代表的な施設です。こうした施設の目的は、戦争によって引き起こされた残虐な行為やその影響を記録し、その悲惨さを伝えることにあり、過去の出来事を知ること、同じ過ちを繰り返さないようにするための学びの場でもあるのです。そのため、こうした場所を訪れるときには、展示されている史実を否定したり、軽く扱ったりすることは避けましょう。また、犠牲となった人々や、苦しみを経験した生存者の存在に対して、侮辱や中傷につながるような言動をとらないように気をつけることも大切です。どんな立場であっても、心を開いて向き合い、真摯な気持ちで学ぶ姿勢が求められます。

訪れる国と自分の国との間にある友好の歴史を知ること、旅をより豊かなものにしてくれます。例えば、日本人はトルコを訪れる際には、「エルトゥールル号遭難事件」を知っておくと、より現地に親しみを感じるかもしれません。この出来事は、日本の和歌山県沖で遭難したトルコ軍艦の乗組員を、地元の人々が命をかけて救助したというエピソードで、トルコでは教科書に載っていたこともあるほど有名です。このように温かい交流のエピソードを事前に知っておくことで、その国への親しみがぐっと深まり、その国の人との会話のきっかけになったりすることもあるでしょう。

歴史を学び、敬意をもってその土地を訪れることは、旅をより意味のあるものにしてくれます。

A

B

文化のサステナビリティ

D

E

Section



この章では、自然や野生生物を尊重し、海や山などの自然の中でアクティビティを楽しむ時のマナーやルール、さらには環境負荷を減らす行動など、旅先の自然環境を守るための行動を紹介していきます。

39

ガイドやネイチャーインタープリターと一緒に回ろう



旅行先で自然とふれあうとき、その土地の自然環境について深く知るきっかけを与えてくれる存在がいます。それが、自然に関する専門的な知識を持った「ガイド」や「ネイチャーインタープリター」と呼ばれる人たちです。中でも「ネイチャーインタープリター」は、**自然が発するさまざまなサインやメッセージをわかりやすく伝えてくれる、いわば“自然と人との橋渡し役”のような存在です。**ただ情報を説明するのではなく、実際に自然にふれながら、楽しさや気づき、そして大切にする心を育ててくれるのが彼らの特徴です。特に北米では、このネイチャーインタープリターという仕事が一般的な専門職として広く知られており、カナダでは動物園や博物館、公園や自然保護地域などさまざまな場所で活躍しています。

ガラパゴス諸島など自然が豊かな観光地では、環境保護や安全確保のためガイド同行が義務付けられています。自然は繊細で、何気ない行動で生態系が崩れてしまう可能性があるためです。他にも様々な生き物が生息する自然が豊かな場所に行く際は、ガイド同行が義務付けられていない場所でも、なるべくガイドやネイチャーインタープリターと一緒に回るようにしましょう。また、案内やルールを確認しておくことも大切です。

自然を大切にしながら、楽しみましょう。

40

自然と文化を尊重し、
立入可否や飲食可否を確認しよう



入り口やインフォメーションセンターに掲示されている案内やルールを確認することはとても大切です。日本の長野県の戸隠神社では、SNSでの投稿が話題になったことから多くの旅行者が訪れるようになりましたが、より良い写真を撮りたいという思いから、雪崩の危険があるエリアに立ち入る人が出てきて問題になっています。インドの北センチネル島では、先住民族を感染症などから守るため、島の周囲5km圏内が立ち入り禁止区域となっています。以前、観光客がこの区域に侵入し、拘束されるという事件も起きています。

また自然保護区域は、生態系や水源などを保全するために設けられる区域であり、オーストラリアのモンタギュー島など世界のあらゆる地域が指定されています。立ち入りが禁止されている場所に誤って入ってしまった場合には、気づいた時点ですぐにその場を離れるようにしましょう。

他にも、滝や川などの自然の一部が、地域の人々にとって特別な意味を持つこともあります。例えば、インドを流れるガンジス川は、天界から地上に降り注いだ神聖な水流として信じられており、信仰をもつ人々にとっては魂を清める大切な場所となっています。このような場所では、調理や飲食を避けるなど、その土地の人々が大切にしている気持ちに寄り添うふるまいを心がけましょう。

禁止されている場所には必ず理由がありますので、しっかり守りましょう。



41 ペット同伴は生態系に配慮し、
事前にルールを確認しよう

近年、ペットと一緒に旅行できる場所が増えてきました。家族の一員であるペットと旅を楽しめるのはうれしいことですが、その際には旅先の自然環境やそこに暮らす生き物への影響についても、しっかりと考える必要があります。

ペットとして飼育されている動物の多くは、その土地にもともと生息していなかった生き物です。こうした生き物が自然の中に入り込むことで、その地域に昔から暮らしてきた他の生き物の生息地を奪ったり、餌をめぐる競争が起きたりするなど、生態系に大きな影響を与える可能性があります。特に、海岸や草原、森林といった、野生動物が数多く生息する場所では、ペットが野生動物たちにストレスを与えることもあるのです。そのため、ペットと自然の中へ出かける際には、その地域でペットの同伴が許可されているかどうか、必ず事前に確認しましょう。例えば、ブルーフラッグという国際的な環境認証機関が指定するビーチでは、介助犬を除くすべてのペットの立ち入りが禁止されています。これは、海岸の生態系や野鳥などの保護を目的とした国際的な取り組みの一環です。また、アメリカでは50ある国立公園のうち、42の公園でペットの同伴に関する規制が実施されています。こうした規制は、自然環境と野生動物を守るための大切なルールであり、観光と保全を両立させるために世界中で進められています。

自然の中でペットと楽しい時間を過ごすためにも、「自然にもペットにもやさしい行動」を心がけましょう。ルールやマナーを守めることは、すべての人が気持ちよく過ごすための基本です。

42 光害を最小限に抑えよう



光害（こうがい）とは、夜に必要以上の明かりが空や周囲を照らしてしまうことで、星が見えにくくなったり、人や動物の生活リズムに悪影響を与えたりすることを指します。特に星空を楽しみたい場所や、夜行性の動物が暮らす自然の中では、大きな問題になります。

動物や昆虫など多くの生き物は「体内時計」によって行動のタイミングを決めていますが、夜でも明るい環境にさらされることで、そのリズムが崩れてしまうことがあります。特に自然の中で過ごすときには、夜に過剰に明かりをつけず、自然のリズムを尊重することが大切です。例えば、自然に囲まれた宿泊施設やキャンプ場では、最小限の照明にとどめて静かに過ごすことが、生き物たちへの思いやりにもつながります。

また、星空保護区は、まわりの明かりをできるだけ減らして、美しい夜空を守っている地域のことです。2023年10月の時点で、世界に211ヶ所あり、例えばニュージーランドのテカポやアイルランドのケリー、日本の西表石垣国立公園などが有名です。これらの地域では、ただ星がきれいだけでなく、照明が部屋の外側にいかない工夫や夜間のイルミネーションを無くすなどの光害対策に地域全体で取り組み、自然な夜空を守る努力が続けられています。星空保護区は「夜空の環境を未来に残す」ための先進的な取り組みの象徴です。

自然豊かな旅先では、夜の明かりを減らしましょう。

街灯



一般的な街灯 星空保護区の街灯

43 ビーチの基本的なルールを守ろう



海で遊ぶことは夏の楽しみのひとつですが、ルールを守ることが大切です。海岸への自動車の乗り入れは、安全や環境の保護のために禁止されている場所が多くあります。イギリスのボーンマスという都市では、海岸でのサイクリングやスケートボードが多くの事故を引き起こしたことから、全面的に禁止されました。

また、海の中での人間の排泄などによる水質汚染は、海の生き物だけでなく、人間にも健康被害をもたらす深刻な問題になっています。アメリカの環境保護団体が行った調査では、アメリカ国内で水質検査を行った半数以上の場所で、水遊び時の安全基準を超えるバクテリアが検出されたという結果が出ました。このような場所で1日遊んだ場合、約3.2%の人が感染症にかかるリスクがあると報告されています。

他にも、ビーチでの飲酒は控えましょう。アメリカのハワイ州では、州の法律によって、ビーチやその近くの公園など公共の場所での飲酒が禁止されています。さらに、酔った状態でそのような場所に行くこと自体も法律で禁じられており、違反すると罰則が科されることもあります。また、飲酒後の遊泳はとても危険です。日本の海上保安庁が発信している情報によれば、飲酒をして遊泳した場合の死亡率は、飲酒していない場合と比べて約2倍に高まるとされており、お酒を飲んだあとは海に入らないことが大切です。

海は自由に楽しめる場所のように見えても、みんなが安心して過ごせるようにルールが作られているということを忘れないようにしたいですね。

44 ビーチの生態系と景観を大切にしよう



ビーチは人間だけでなく、生き物たちにとっても大切な場所です。海鳥の営巣地やウミガメの産卵地など、デリケートな自然環境が広がっていることがあります。こうした場所に誤って入らないように、自治体ごとにルールが設けられていることもあるため、看板や案内表示をよく確認しましょう。日本の高知県では、絶滅危惧種であるアカウミガメを守るために「ウミガメ保護条例」が定められており、産卵地として指定された保護区には車で入ることが禁止されています。これは、ウミガメの命と繁殖を守るために、とても大切な取り組みです。

また、ビーチでのたき火やバーベキューなどの火の使用にも注意が必要です。多くの地域では、安全面と、白い浜が黒くなるという景観保全を理由に「直火」でのたき火が禁止されています。例えば、アメリカ・サウスカロライナ州では、管理者が事前に承認したイベント以外でのビーチでの火の使用は原則禁止とされており、個人でのたき火は行わないように求められています。

様々な生命の源であり、憩いの場であるビーチを守りましょう。

A

B

C

環境のサステナビリティ

E

45 環境にやさしい日焼け止めを使い、
海の生き物を守ろう

海で泳いだり、シュノーケリングを楽しんだりするときには、海のへの負荷を減らすことが大切です。中でも、日焼け止めに含まれる化学物質が、海の環境に与える影響は年々深刻になっていて、年間14,000 トンもの日焼け止めが、世界中の海に流れ込んでいるといわれています。その中に含まれるオキシベンゾンやオクチノキサートなどの成分は、サンゴにとって大きなストレスとなり、「白化現象」を引き起こすことがわかっています。白化現象とは、サンゴが体内に共生させている藻類をストレスによって手放してしまい、白く変色してしまう現象のことです。中米ベリーズのサンゴ礁「バリアリーフ保護区」では、2019 年に観光客の使用した日焼け止めが原因で、2km² に及ぶサンゴの白化が起きました。これを受け、ベリーズ政府は環境配慮に取り組む観光事業者を認証する制度を導入しています。また、パラオでは 2020 年から、ハワイでは 2021 年から、海の生態系に有害とされる成分を含む日焼け止めの販売や持ち込みが法律で禁止されました。近年、「リーフセーフ（サンゴ礁にやさしい）」と書かれた日焼け止めも多く、多くの国々で販売されているので探してみましょう。

また、海底に手や膝をつけたり、フィン（足ひれ）でサンゴを踏んだり蹴ったりしないように注意しましょう。サンゴはとても繊細で、一度傷つくと回復に長い時間がかかります。小さな生き物たちを守るためにも、着底せずに泳ぐことを心がけましょう。

海に生息する生き物にはむやみに触れたり、驚かせたりしないようにしましょう。オニダルマオコゼやカツオノエボシ、ヒョウモンダコなど、地域によっては危険な生き物が生息していることがあります。事前に情報を調べておくことで、自分の身を守ることにもつながります。

こうした心がけが、自然にやさしく、そして安全に海を楽しむ第一歩となります。

46 遊泳可能か確認し、ライフジャケットを着用しよう

川や海などの水辺での事故は今も世界中で多く発生しており、決して他人事ではありません。海水浴をする前には、その場所が「遊泳可能」かどうかを必ず確認しましょう。例えば、日本では「海開き」より前の時期には、ほとんどの海で遊泳が禁止されています。この海開きとは、水温や水質などをきちんと調査し、安全に泳げると判断されたうえで行われるものです。

また、多くの事故では、「ライフジャケットを正しく着用していません」ことが、大きな被害につながっています。日本で行われた過去5年間の海への転落事故の調査によると、ライフジャケットを着用していた人の生存率は89%だったのに対し、着用していなかった人の生存率は48%という結果が出ています。たった一つの装備の有無が、生死を分けるほど重要な意味を持っているのです。

世界中の海上安全の基本となっている海上人命安全条約（SOLAS）では、すべての船舶は乗組員全員分の救命胴衣を備え、適切に着用できる状態にしておくことが義務づけられています。

ライフジャケットを着用する際のポイントは次のとおりです：

- ・締め具（ベルトやバックル）を体にぴったりと合わせてしめること
- ・股ベルトを必ず通し、しっかりと固定すること

これらがきちんとできていないと、水に落ちたときにライフジャケットがズレたり脱げたりして、十分な効果が得られません。

水辺での事故を防ぐため、安全管理はしっかり確認しましょう。

47 生活圏では水着で歩かず、露出を控えよう



ビーチリゾートなどで水着のまま過ごすのは、とても開放的で気持ちのよい体験ですが、**ビーチの外に出て生活圏に入る場合には、そのままでの格好で移動することを控えましょう。**住民の方が不快に感じる場合があります。服を羽織り、露出を控えましょう。例えば、イタリアでは2022年の夏からナポリ湾に面したエリアで、水着姿のまま路上を歩くことが禁止されました。また、フランスでも「公共の場での不適切な露出」として、上半身裸や水着のまま街を歩くことを禁止する条例を設けている自治体があります。スペインのバルセロナでも同様に、ビーチで過ごしたあとにそのまま水着姿で中心街を歩く観光客が問題視され、2022年には条例が施行されました。この条例に違反すると、最大で300ユーロの罰金が科されることもあり、知らずに違反してしまうと大きなトラブルにつながる可能性があります。

リゾート地であっても、場所によってふるまい方を切り替えることが大切です。**海で遊ぶ前に、羽織ものや上着を用意しておくなどの配慮を心がけましょう。**旅先では、地元の人々の暮らしに敬意をもって行動することが、より良い旅行体験をつくるカギになります。



48

生態系を守るための道を選び、
土や植物の持ち込みを避けよう



登山やハイキングを楽しむときには、美しい自然にふれるだけでなく、その自然をどう守るかにも意識を向けることが大切です。例えば、登山客が大幅に増えたり、植物のない地面を踏み続けたりすることで、土壌が傷み、植物が生えなくなってしまうことがあります。そのため、**指定地・岩・砂・雪・かわいた草などの頑丈な地面を歩くことがとても大切です。**また、登山道を歩く時、ストック（登山用のポール）を使うと歩行時のバランスがとりやすくなりますが、先端が鋭いまま使うと、登山道や木道、植物などを傷つけてしまうことがありますので、キャップをつけましょう。

また、私たちの靴や衣類に付いた小さなタネや土が、外来植物を別の地域に運んでしまう原因となることもあります。これは意図しないことであっても、生態系にとっては深刻な影響を及ぼすおそれがあるため、注意が必要です。日本の小笠原諸島では、靴を介して外来種が島に入り込まないように、登山道の入り口に粘着ローラーや泥落としマットが設置されています。これは、靴についたタネや土を取り除くことで、自然を守るための大切な対策となっています。

さらに、知らないうちに自然の一部を持ち出してしまわないように、**庭園や自然の中に生えている観賞用の植物や枝にはむやみに触れないようにしましょう。**

自然の中を歩くときには、「楽しむだけでなく、守る」ことも私たちの大切な役割です。靴の裏や通る道にもやさしい目を向けてみましょう。



49 昆虫採集は木のウロや朽木など
住処を壊さないように注意しよう

自然の中で昆虫を見つけることは、とてもわくわくする経験です。観察したり、写真を撮ったりすることで、その土地の生きものとふれあうことができます。しかし、**むやみに昆虫を採集することは、生きものや生態系にとって思わぬ負担をかけてしまうことがあるため、注意が必要です。**基本的には観察だけにとどめ、採集は控えましょう。

イギリスでは、保護の指定を受けていない昆虫であっても、数が少なかったり、その場所でしか見られない「局所的に脆弱な種」である可能性があるとして、必要以上の捕獲は控えるよう呼びかけている団体があります。つまり、**「珍しいから」「たくさんいたから」といって、多くの標本を取るのは避けるべきということです。**

また、昆虫たちにとって大切な住処を壊してしまわないようにすることも大切です。例えば、木の洞（ほら）は、木の中が腐ったり、樹皮が剥がれたりしてできた空間であり、暗い場所を好む昆虫や夜行性の昆虫の寝床となる場所です。このような場所を無理に開けたり壊してしまうと、大切な住処を奪ってしまうことになります。

さらに、朽ちた木（朽木）も、多くの昆虫や小さな生きものたちにとって、冬を越すための隠れ家や、捕食者から身を守るための避難所として使われています。そのため、**朽木を割って中の昆虫を探すような採集方法は、必要以上に行わないように気をつけましょう。**

自然の中で昆虫たちと出会うことは、学びや感動のチャンスでもあります。だからこそ、「取る」よりも「観る」「知る」「感じる」を大切にしながら、自然とのふれあいを楽しんでみてください。

50 植物の採取は控え、
鳥の巣や文化的な植物は大切にしよう

植物の採取にも注意が必要です。特に保護地区では、無断で採らないようにしましょう。例えば、アフリカ南端の「ケープ植物区保護地域群」では、約70%がその地域にしかない固有種です。こうした特別な環境では、植物を守るため採取を控えることが大切です。

また、植物だけでなく周囲の生きものへの配慮も必要です。木の枝の上や、藪（やぶ）の中には、鳥たちが巣を作って子育てをしていることがあります。気づかずに近づいたり触ったりすると、親鳥が驚いて巣を離れてしまったり、ヒナが危険にさらされたりすることもあります。世界各国で野鳥を守るための団体が、こうした自然の巣を保護したり、人の手で作る「人工巣」を使って繁殖環境の改善にも取り組んでいます。

さらに植物には、古くから信仰や文化と深く結びついているものがあります。例えば日本では桜はとても大切なものであり、桜を見る花見という風習があるため、桜の木に登ったり、幹を揺らして花びらを落とす行為はマナー違反とされています。

自然の中では、見た目だけではわからない大切な命がたくさん生きています。だからこそ、**「見るだけにとどめる」「触れずに観察する」「そっと通りすぎる」ことが、生き物たちにとって安心できる関わり方になります。**

A

B

C

環境のサステナビリティ

E

51 山は無理せず装備を整え、
登山届と携帯トイレを忘れずに

登山は、美しい景色や自然の空気を楽しめる素晴らしい体験ですが、山という特別な環境の中では、事前の準備と慎重な行動がとても大切です。

登山を計画するときは、その山が「開山」している時期かどうかを確認することも大切です。閉山期間中の登山は、救助体制が整っていないこともあり、遭難や事故のリスクが高まります。そして、万が一の事態に備えて、登山届（登山計画書）を提出するようにしましょう。

登山の際にはふもとと山頂での気温差に気をつけましょう。日本の富士山では、夏でも山頂付近の気温が一桁台まで下がることもあり、軽装のまま登った登山者が寒さに耐えきれず、山小屋に避難したという事例もあります。そのため、登山の際は防寒着や雨具などを含む適切な服装と装備をしっかりと準備することが重要です。また、高い山では空気が薄く、気圧も低いため、体に負担がかかりやすくなります。特に「弾丸登山（短時間で一気に登る登山）」は体が順応しきれず、高山病などのリスクが高まるため避けましょう。時間をかけてゆっくり登ることが安全への第一歩です。

ニュージーランドでは、オンラインで必要事項を入力し、それを事前に家族や友人に共有できる独自の登山届システムが整備されています。こうした仕組みは、行方不明時の早期対応にもつながります。

さらに、安全と環境のために、宿泊はキャンプ場や山小屋を利用するようにしましょう。屋外での野宿やトイレのない場所での排泄は避け、あらかじめ携帯トイレを準備し、使用後は必ず持ち帰るか、回収場所に正しく処理しましょう。世界最高峰のエベレストでは、登山者の排泄物が処理されずに川に流れ込み、下流の給水システムに悪影響を及ぼしているという問題が報告されています。なんと、ふもとにあるキャンプ場から山頂に近いキャンプ場の間に、約3トンの人間の排泄物があると推定されています。

自然の中に入るときは、「安全」と「思いやり」の両方を忘れないようにしましょう。

52 バックカントリースキー前に、
雪崩などのリスクを確認しよう

バックカントリースキーは、整備されたグレンデを離れ、自然の雪山を滑る魅力的なアクティビティです。しかし、その自由さの裏には雪崩や滑落といった重大なリスクが潜んでおり、安全に楽しむためには事前の準備と情報収集が欠かせません。雪山を滑走する地形や積雪の状態によって危険度は大きく変わるため、自分の技術や装備に加え、最新の雪崩情報を確認することが命を守る行動になります。さらに、万が一事故が起きた場合には、地元の救助隊に頼らざるを得なくなり、地域に大きな負担をかける可能性があることも心に留めておくべきです。

カナダのウィスラーやレベルストークのような積雪量が多く急斜面が連なる地域では、雪崩のリスクが非常に高いことで知られています。こうした地域では、カナダの公的機関が雪崩の危険度を5段階で発表しており、最新の予報をウェブサイトなどから確認できます。同様に、スイスのツェルマット周辺では、氷河や複雑な地形によって雪崩のリスクが高まっており、スイスの雪崩研究所がリアルタイムで雪崩情報を提供しています。現地の情報機関を活用し、必ず最新の情報に目を通してから出発することが大切です。

また、雪崩だけでなく、遭難や装備の不備などによる事故も多く報告されています。単独での行動は避け、万全な装備を整えたうえで、安全なルートを選ぶことが求められます。もし可能であれば、現地ガイドと一緒に行動することで、より安全に体験を楽しむことができます。

自然の中でのスキーは大きな魅力がありますが、それを楽しむためには、自然への敬意と慎重な判断が必要不可欠です。しっかりとした準備と情報収集を行い、安全第一でバックカントリースキーを満喫しましょう。

A

B

C

環境のサステナビリティ

E

53

たき火は灰になるまで消火を。
炭は地域産を選ぼう



たかがたき火、されどたき火。ちょっとした火が、時には大きな災害につながってしまうことがあります。自然の中でたき火を楽しむことは特別な体験ですが、**火の取り扱いには十分な注意が必要です**。例えば、ケニアのマサイマラ保護区では、キャンプ場での灰の処理が徹底され、完全消火を義務付ける条例が施行されました。この取り組みによって、2019年以降の山火事は73%も減少したと報告されています。火の管理をしっかり行うことが、自然を守る第一歩になるのです。

また、たき火やバーベキューで使う薪（まき）や炭などの燃料にも、環境への配慮が求められています。ドイツのシュヴァルツヴァルト地方では、「地元産の薪のみを使用する」という条例が定められており、違反者には**罰金が科されるほど厳しく運用されています**。これは、地元の森林を守りながら、持続可能な利用を促すための取り組みです。

火を扱うときの注意や、薪の選び方ひとつとっても、その土地の未来に影響を与える行動につながります。あなたの配慮が、豊かな自然と地域の未来を守ることにつながります。

54

動物福祉の基本
「5つの自由・5つの領域」を知ろう



近年、動物の命や暮らしに配慮する「動物福祉」という考え方がとても大切になっています。この動物福祉の基本が、「5つの自由」と「5つの領域」という2つの原則です。

「5つの自由」は①飢えや渇きからの自由、②不快からの自由、③痛み・怪我・病気からの自由、④自然な行動ができる自由、⑤恐怖や苦痛からの自由、という5つの視点から、動物にとって安心できる環境を守ることを目指しています。「5つの領域」は①栄養、②環境、③健康、④行動、⑤心の状態という5つの側面から、動物がただ「苦しんでいない」だけでなく、前向きで満たされた状態で生きられることを重視しています。

こうした考え方は、観光や地域づくりにも深く関わっています。例えば、グアテマラの農村部では、観光客からの寄付を活用し、荷物を運ぶ馬やロバの健康を守る取り組みが進められています。地元の団体が、獣医師チームを派遣し、無料で診療・ワクチン接種・栄養管理・蹄の手入れなどを行っています。これは、「5つの自由」のうちの「痛み・怪我・病気からの自由」や「飢えや渇きからの自由」、さらには「不快からの自由」といった要素に直接関わる支援です。また、地元の獣医学生への技術指導や、住民との連携による継続的な健康管理の仕組みづくりも行われており、動物の心身の状態をより良いものにする持続可能な取り組みといえるでしょう。

このように、旅先で動物との関わる時は、この動物福祉の基本を抑え、その環境が整っているところを選びましょう。

A

B

C

環境のサステナビリティ

E

55 野生動物は静かに距離を保ち、餌は与えないようにしましょう



野生動物を観察することは、旅の中でも特に心動かされる体験のひとつです。しかし、その美しい瞬間を守るためには、私たちの関わり方に配慮が必要です。野生動物がストレスを感じない距離を保ち、脅かすような行動は絶対に避けましょう。特に、発情期や子育て中、巣作りの時期の動物は非常に敏感になっており、近づくだけでも大きな影響を与えてしまう可能性があります。また、動物との接触やエサやりは、長期的に見て生態系に悪影響を与えることがあるため、原則として行ってはいけません。例えば、カナダのニューファンドランド・ラブラドール州では、野生のキツネに餌を与える行為が、人への警戒心を失わせ、結果として人間との衝突や安楽死につながるおそれがあるとして、餌付けを控えるよう住民や観光客に呼びかけています。

絶滅危惧種の保護のため給餌活動が行われている地域もあります。ノルウェーでは気候変動による餌資源の減少を受けて、ホッキョクギツネの保護プログラムが実施されています。2006年以降、470頭以上のキツネが飼育され、ハルダンゲルヴィッダ国立公園には30か所以上の給餌ステーションが設置されました。このような場所では、例外的に近くで野生動物を観察できるかもしれません。

野生動物との適切な距離を保つことは、私たちにできる一番の思いやりです。「かわいそうだから」ではなく、「自然のままでいてほしい」から、エサをあげずに見守ることが、未来の自然と動物たちを守ることにつながります。

56 大型動物とのふれあい体験は、認証や公的施設を確認しよう



ゾウ乗りやトラとの記念撮影など、観光地での大型動物とのふれあい体験は根強い人気があります。しかし、こうした体験は動物に大きなストレスや負担を与える可能性があり、動物福祉の観点から問題視されることが増えています。実際に、多くの国や地域でこのような行為を法的に禁止・規制する動きが進んでいます。体験を希望する場合は、安易に選ばず、「アジア飼育ゾウ基準（ACES）」などの認証制度を参考にしたり、政府公認の保護施設や教育施設を訪れるなど、信頼できる場所を選ぶことが大切です。

実際に、タイではゾウへの残酷な調教法が問題となっています。子ゾウを母親から引き離し、狭い檻に閉じ込め、鎖で縛り、鋭利なフックで敏感な部位を突くといった虐待が行われていました。こうした手法によってゾウは人間の命令に従うよう強制され、観光客を乗せたり芸を披露させられていたのです。

他にも、スペインでは観光客との写真撮影に頻繁に使われていたトラが、カメラのフラッシュにより目を損傷し、失明、最終的には両目を摘出することになったという事例も報告されています。こうした事態を防ぐために、中国・四川省の森林当局は、パンダとの近距離撮影や餌やりといった商業活動を禁止する通達を出しました。

こうした流れの中で、オランダの旅行会社は動物福祉基準を導入し、違反する施設の登録を停止する制度を開始しました。また、ドイツの動物保護団体は、「繊細で感受性の高い大型野生動物との自撮りは、彼らのコンフォートゾーンを侵害する行為である」と発信し、旅行者に行動の見直しを呼びかけています。

57 大型動物の生息地では出没情報を確認し、適切な対応を知ろう



物と人との安全を守るため、特に大型の野生動物には「**出会わないこと」「出会っても近づかないこと」「出会ってもむやみに関わろうとしないこと**」が基本です。

大型の野生動物が生息しているエリアを散策する際は、まずは**出没情報を確認し、遭遇を避ける工夫が大切です**。熊鈴などの道具を活用して、自分の存在を知らせることで、不意の接触を防ぐよう心がけましょう。

また、ヒグマやツキノワグマなどが暮らす地域では、「ゴミを持ち帰る」「えさを投げ与えない」といった基本的なルールを守ることでも大切です。日本の知床では、観光客がヒグマに食べ物を投げ与えたことで、人に慣れたグマが道路や駐車場に出没するようになりました。最終的には人に近づきすぎることになったため、人の命を守るために駆除される結果となってしまいました。さらに、アフリカ・ボツワナのチョベ国立公園では、2018年に観光客がゾウに近づきすぎたことで、観光車両が群れに襲われる事故が起きました。

大型の野生動物に対しても、怖がるだけでなく、きちんと理解し、尊重する気持ちを持つことが大切です。そうすることで、豊かな自然に生息する生き物たちと、うまく付き合っていくことができます。



58 絶滅危惧種由来の土産は買わず、動物倫理に配慮された品を選ぼう



絶滅のおそれがある動植物や、天然記念物から作られた製品を「買わない」ことは、とても大切です。

例えば太平洋の島国パラオでは、2017年に「パラオ・プレッジ (Palau Pledge)」という誓約制度が導入されました。これは、パラオに入国するすべての旅行者が「自然を守る」という内容の誓いに署名する制度です。サンゴや貝殻、海の生きものなどを採ったり購入したりすることは、絶滅のおそれがある種を含む可能性があるため、パラオでは控えるよう強く呼びかけられています。実際に、自然を損なうような行為に対しては、状況によっては高額な罰金が科される可能性があることも伝えられており、この誓約は、自然環境を守るために大切に活用されている取り組みのひとつとなっています。

また、象牙はその美しさや希少性からアクセサリーや置物などに加工され、お土産として販売されることがありますが、絶滅危惧種であるゾウの命を犠牲にして作られています。ワシントン条約 (CITES) によって、象牙の商取引は原則禁止されていますが、一部の国では合法的な市場が残っていたり、違法品が紛れていたたりすることもあります。見つけても購入しないようにしましょう。

目の前に素敵なお土産があったとしても、それが絶滅危惧種から作られているものであれば、未来の自然や地域のために購入を控える選択をしてください。**観光が自然や文化を壊すのではなく、守るための手段になるには、旅行者一人ひとりの「選ばない」勇気が必要です。**

59 歴史的背景を持つ動物について確認しよう



私たちが旅先で出会う動物の中には、その地域の文化や歴史、宗教的な価値観と深く結びついている存在が少なくありません。例えば、奈良公園の鹿は「神の使い」として長い歴史を持ち、現在は「天然記念物」として法的に保護されています。江戸時代には、鹿を傷つけることが死罪に処されるほど厳しく保護されていたという記録も残っています。本来、野生動物への給餌は控えるべきですが、奈良公園では人と鹿の共生の一環として、専用の「鹿せんべい」のみ給餌が認められているという特例が設けられています。

また、インドにおける牛もその代表例です。ヒンドゥー教では牛が神聖な存在とされており、街中で牛が道路を歩いていると、車や人が自然と道を譲る光景が見られます。これは単なる交通上の対応ではなく、宗教的敬意の表れです。旅行者も、牛に無理に近づいたり触れたりすることは避け、写真を撮る際も静かに、敬意をもって接することが求められます。

このように、動物との関わり方は地域によって異なる歴史や文化、宗教的背景をもとに成り立っています。旅をする際には、その土地の文脈を理解し、動物に対するルールや価値観を尊重する行動が大切です。動物への敬意は、その土地への敬意でもあります。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

60 移動は環境にやさしく、CO₂を減らす選択をしよう

旅行中の移動手段を選ぶ際は、できるだけCO₂を排出しない方法を選ぶことが、環境へのやさしい行動につながります。例えば、自転車や徒歩、キックボード、公共交通機関、電気自動車などの低炭素車両を活用することで、移動による環境負荷を抑えることができます。

また、旅行全体で自分がどれくらいのCO₂を排出しているかを意識し、その分を「カーボン・オフセット」する考え方も広まりつつあります。最近では気軽にオフセットが選択できるようになってきました。

さらに、目的地を選ぶときにも、路面電車や環境配慮型のバスが運行している地域など、移動の面で環境負荷の小さい場所を選ぶ工夫ができます。環境やサステナビリティに関する情報を発信している地域や観光施設も増えているため、積極的にそうした情報に目を通すことも大切です。

特に自然が豊かなエリアは、繊細な生態系が近くにあることが多く、環境への配慮が強く求められます。例えば、スイスのツェルマットでは、排気ガスによる大気汚染がマッターホルンの景観を損なうことを防ぐため、町中で自動車の通行が禁止されています。

事業者も対策を行なっています。ペルー・アンデス地域では、地元住民が運営するウォーキングツアーにおいて、徒歩を促すことで、環境への配慮を行なっています。また、オーストリアでは、CO₂排出量の「見える化シート」を提供している宿泊施設があります。

もちろん、二次交通がなく自動車でしか行けない場所もありますので、自動車を使うときは省エネ運転をするなど、様々状況の中で環境に良い選択肢を選んでみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

61 ゴミの出ない選択をしよう



環境への配慮は、ちょっとした選択から始めることができます。まず、旅行先の飲用水に関する情報を事前に確認し、安全に飲める地域ではマイボトルを活用しましょう。これにより、ペットボトルなどの使い捨て容器を減らすことができます。ただし、国によって水質基準は異なるため、衛生面には十分注意してください。

また、プラスチック製品の規制が進んでおり、宿泊施設にアメニティが用意されていない場合もあります。そのため、マイ歯ブラシ・マイ箸・マイスプーンなどを持参し、使い捨てアメニティの使用を減らすことが大切です。特に長期滞在中に客室内で食事をする際は、マイ箸、マイスプーンなどがあると便利です。

さらに、シャンプーやリンスなどを持参することもゴミを減らす対策に繋がります。その場合は、環境に配慮したエコラベル付きの製品や、有害物質を含まないものを選ぶようにするとさらに良いですね。

物を購入する際も、再利用できる容器や簡易包装を選んだり、エコバッグを活用して無包装を選択することで、ゴミの削減につながります。

フードロス（食品廃棄）を減らす意識も大切です。機内食が必要ではない場合は事前に断るのもひとつです。また、旅行中にすぐ食べる予定がある場合は、できるだけ消費期限切れ間近の商品を選ぶことで、売れ残りによる廃棄を防ぐことができます。一方、お土産として持ち帰る場合には、帰宅までの時間を考慮し、消費期限に十分な余裕があるかを確認するようにしましょう。また、多くの国では購入前の商品を勝手に開封することはマナー違反とされており、トラブルの原因になることがあります。万が一開けてしまった場合、返品ができず、そのまま購入を求められることもありますので、許可を得たうえで開封するようにしましょう。

これらの小さな行動の積み重ねが、やがて大きな環境保全の力になります。

62 宿泊中も、水・電気の節約を心がけよう



滞在中は、タオル交換やベッドメイキング、清掃を毎日頼まず、必要なときだけお願いすることで、水や電力の消費を減らすことができます。実際、10kgの洗濯で50リットル以上の水と1.2kWhの電力が使われ、洗剤によっては洗濯1回で約1kgのCO₂が排出されるという調査もあります。ある施設では、「タオルとリネンの再利用のお願い」に協力してもらうことで、洗濯物を17%削減できたという成果も報告されています。

シャワーや蛇口の水もこまめに止めるなど、節水への意識も大切です。シャワーを1分短縮するだけで、約12リットルの水が節約できます。宿泊施設に滞在中は、日常の2.5倍以上の水を使うというデータもあり、節水の心がけが求められています。また、宿泊施設によっては節水のために、シャワーの水圧をあえて弱くし、シャワー時に使用する水量を減らす工夫を行っています。

また、無理のない範囲で冷暖房機器は温度設定を控えめにし、使用時は窓が閉まっているか確認しましょう。たった1℃の温度調整で、エネルギー消費が約10%削減できるとされています。

外出時には、照明を切ることを忘れずに意識してみましょう。カードキーで電源が制御される部屋で、退出時にカードを抜くことを推奨した結果、ホテル全体で最大30%の電力削減ができた事例もあります。

一人ひとりの環境への配慮で、水・電気など生活に欠かせない大切な資源を守ることができます。旅先の資源と一緒に守りましょう。



住民としての サポート



Section

私たちは旅行者でありながら、旅行文化を支える住民でもあります。この章では、旅行者を温かく受け入れ、地域の観光まちづくりにどのように貢献していくかを紹介します。

63

旅行者は余裕をなくしがち、
背景を理解して接しよう



地元で旅行者を受け入れるときには、彼らの背景を知っておくことが大切です。旅行中は、慣れない土地での移動や緊張、疲れなどから、心も体も余裕がなくなりがちです。特に、予定に追われていたり、早く宿泊施設に戻ろうと焦っているときなどは、思わず横柄な態度をとってしまうこともあるかもしれません。

もちろん、すべての行動を許容する必要はありませんが、そうした行動の裏にある「不慣れさ」や「疲れ」の背景を理解することは、旅行者を受け入れる際に大切な視点です。少しの想像力とやさしさが、地域の人と旅行者との間に温かな関係を生むきっかけになります。

お互いに歩み寄ることで、旅も、まちでの暮らしも、より心地よいものになっていくはずですよ。



64 食事などの選択に理由があることを理解しよう



旅行者にとって、食事は旅の楽しみであると同時に、戸惑いや不安の原因になることもあります。慣れない料理や食材、宗教的・健康的な制約がある人にとっては、旅先での食事に慎重になる場面も多いでしょう。例えば、イスラム教徒の方にとっては「ハラル (Halal)」という宗教上の食事ルールがあり、動物の処理方法や調味料の内容にも厳格な基準があります。また、キリスト教の一部宗派では断食や特定の食材を控える習慣があるなど、宗教的背景が食の選択に影響を与えることがあります。

さらに、旅先の物価の違いや旅行者の経済力が旅行者の行動に大きく関わります。物価が高ければ買い控え、安ければ多く消費する傾向があり、食費を抑えるために自国から食品を持参したり、価格が手ごろなチェーン店を利用する旅行者も少なくありません。特に長期滞在者や学生旅行者は、滞在費を抑えるためにこうした選択をすることがあります。

ほかにも、異文化に対する不安やストレスを感じたとき、人は無意識のうちに慣れ親しんだ自国の味や習慣に戻ろうとする傾向があります。他国にいても自国料理の店に入りたくなることもあるでしょう。

旅行者の選択に疑問を感じても、批判をする前に、何かしら理由があるのではないかと気遣うことで、地域と旅行者の双方にとって心地よい旅の時間が築かれていきます。



A

B

C

D

住民としてのサポート

65

困っていたら助け、
迷惑行動があればやさしく伝えよう



旅行中、道に迷ったときや不安な気持ちになったとき、地元の人の親切に救われた経験はありませんか？実際、旅行者が「旅先で誰かに助けてもらった」ことは、その土地への信頼や満足度に大きく影響します。

オーストラリア・メルボルンでは、地元のボランティアが旅行者に声をかけて案内する取り組みを行っており、「誰かが気にかけてくれる」という安心感が、高い評価につながっています。

そして旅行でやさしさを受け取った経験のある私たち元旅行者が、地元で旅行者を迎える立場になったとき、同じように声をかけたり、やさしくマナーを伝えたりすることが、持続可能な旅行文化を支える大切な一歩になります。

もちろん、マナー違反や迷惑行動をすべて許す必要はありません。ですが、知らぬが故のマナー違反の場合もあり、「どうしてその行動をとっているのか」に思いを寄せて、丁寧に伝えることができれば、相手も気づき、変わっていくかもしれません。

旅先で受けたおもてなしを、今度は自分が返す。それは、旅行を続けられる社会をつくる、誰にでもできるやさしい一歩です。

66

情報発信や仕組みづくりなど積極的に工夫しよう



旅行者が現地の文化やルールを知らずに行動してしまうと、地域の人々や自然環境に思わぬ影響を与えてしまうことがあります。こうした行き違いを防ぐために、世界のさまざまな場所で旅行者への啓発やルールづくりが進められています。例えば、アメリカのハワイ州では、火山や神殿跡などの神聖な場所での不適切な行動が問題となり、地元当局が観光客向けの教育プログラムを導入しました。また、フランスのバリでは、美術館に訪れる観光客による過度な写真撮影が作品の劣化につながる可能性があるとして、撮影が制限されている施設も多くありますが、入館時に案内をしっかりと行い、観光客がルールを理解しやすいように配慮されています。カナダのバンクーバーでは、観光客が野生動物に餌を与える行為が、野生の本来の行動が変化してしまう危険性があるとして、注意喚起のキャンペーンが実施されました。

地域側が主体的に環境を整えたり、伝えたりする工夫をすることで、旅行者の理解や行動が少しずつ変わっていきます。地域の人々が積極的に関わり、伝えることで、その場所を訪れた旅行者は「大切にすべきこと」に気づきやすくなります。

A

B

C

D

住民としてのサポート

67

旅行者一人ひとりの思い出を大切にし、
交流しよう

観光地に多くの旅行者が訪れるようになると、住民の接し方にも少しずつ変化が生まれることがあります。最初は「ようこそ！」と笑顔で迎えていたのに、旅行者のマナーの悪さや、ゴミ・騒音などの問題が繰り返されると、「またか…」「もう勘弁してほしい」と、心が疲れてしまうこともあるでしょう。

そうした状況が続くと、一人ひとりへの気持ちが薄れ、つい雑な対応になってしまったり、何度も繰り返されるミスに対して必要以上に強く注意してしまうこともあります。

しかし、旅行者にとっては、その旅がたった一度の大切な思い出であり、そこでの出会いややりとりが心に深く残ります。だからこそ、たとえ忙しかったり、少し面倒に感じる場面であっても、一人ひとりに丁寧に向き合い、心を込めて接することが大切です。

そうした日々の積み重ねが、地域全体の印象を良くし、「またこのまちを訪れたい」と思ってもらえる魅力ある観光地づくりにつながっていきます。

68 観光まちづくりに関わろう



観光というと、「たくさんの人が訪れ、経済が潤い、まちがにぎやかになる」といった明るいイメージを持つ方も多いかもしれません。実際にまちに経済的、文化的、環境的な観点で良い影響を及ぼしています。例えば、エルサルバドルでは、ウミガメ保護区の観光収益の40%を地域の人々の医療支援に使用しています。スリランカではサッカー大会で生まれた観光収益の一部を野生動物保護区の管理に充てています。日本の長崎市では、地元住民がガイドとなり旅行者とともに市内を巡る街歩きツアーを実施し、長崎にある文化財の価値を広く発信しました。

しかし、必ずしも良いことばかりではありません。例えば、クロアチアのドブロブニクでは、人気テレビドラマのロケ地となったことで一気に観光客が増加しました。その結果、騒音やゴミの問題が深刻化し、地元の人々の暮らしに悪影響が及んだことで、まちを離れる住民も出てきました。インドのジム・コルベット国立公園では、観光客の増加に伴い交通渋滞が発生し、住民の生活との摩擦が問題となっています。また、フィリピンのボラカイ島では、観光開発が進みすぎたことにより自然環境への負担が大きくなり、2018年には政府が島を6か月間閉鎖するという決断を下しました。この期間中に、自然環境の回復とともに、観光との向き合い方を地域全体で見直す取り組みが進められました。

このように、観光はまちを大きく変える力を持っています。その変化が良いものになるか、悪いものになるか地元の観光の在り方を決めるのは、そこに住む皆さん自身です。ぜひ、旅行をする皆さんこそ、自分が住む地元の観光まちづくりに関わってみてください。

A

B

C

D

住民としてのサポート

Section A 旅行の基本

a. 適切な体調管理をしよう

- ☐ 01. 薬や衛生用品を持参し、現地の気候、食べ物による体調不良に備えよう
- ☐ 02. 国外では高額な医療費に備えた保険と予防接種を忘れずに

b. 非常事態に対応できる余裕と準備をしよう

- ☐ 03. ゆとりある旅程を心がけよう
- ☐ 04. 安全のため、治安とリスクを事前に確認しよう
- ☐ 05. 貴重品を守ろう
- ☐ 06. 災害時は無理せず、備えて動こう
- ☐ 07. 困っている人がいたら助けられる知識をつけておこう

c. 気がゆるんで羽目を外しすぎないようにしよう

- ☐ 08. 飲酒・合法薬物は慎重に
- ☐ 09. 地域の迷惑にならないよう、静かに・きれいに・ていねいに
- ☐ 10. ゴミは放置せず、正しく捨てよう
- ☐ 11. 情報は正しく、思いやりをもって発信しよう
- ☐ 12. 肉や植物は持ち込み禁止のこともあるので確認しよう

Section B 社会経済のサステナビリティ

a. 現地ルールに沿った移動をしよう

- ☐ 13. 公共交通機関のマナーを確認しよう
- ☐ 14. 現地の車道ルールを確認しよう
- ☐ 15. セグウェイやキックボードは、迷惑にならないようにしよう

b. 買い物で貢献しよう

- ☐ 16. 地域の特産品を地元の企業から買おう
- ☐ 17. 認証マークは内容を確認し、信頼できるものを積極的に選ぼう

c. 混雑対応をしよう

- ☐ 18. ピークや混雑を避け、可能であれば事前予約をしよう
- ☐ 19. 混雑時は譲り合い、列に並び、荷物は少なく、なるべく預けよう

d. 子どもの人権を守ろう

- ☐ 20. 子どもの安心・安全を守ろう
- ☐ 21. 孤児院や養護施設への訪問は慎重に
- ☐ 22. 物乞いをする子どもにお金を渡さないようにしよう

e. 災害ボランティアに参加しよう

- ☐ 23. 災害が起きた場所では、行動で支えましょう
- ☐ 24. 被災地を訪れる際は、万全な準備と配慮を忘れずに

Section C 文化のサステナビリティ

a. 文化や宗教、施設のルールを調べ、対応しよう

- ☐ 25. 服装・食事・ハンドサインを確認しよう
- ☐ 26. トイレや浴場の使い方を確認しよう

b. 文化を守ろう

- ☐ 27. 現地の言葉を学んで使ってみよう
- ☐ 28. 地域の文化や歴史に敬意をもち、体験してみよう
- ☐ 29. 立入可否や撮影可否など見学マナーを確認しよう
- ☐ 30. 伝統行事に参加してみよう
- ☐ 31. 宗教・文化的な場所では、飲食が可能か確認しよう
- ☐ 32. 遺物やコピー品ではなく、伝統や保護につながるお土産を選ぼう
- ☐ 33. 伝統を守るため、文化財を活用した宿に泊まろう

c. 地域と交わろう

- ☐ 34. 「こんにちは」「ありがとう」など旅先でも挨拶を心がけよう
- ☐ 35. 地域の取り組みに参加し、感謝と思いやりの気持ちを待とう
- ☐ 36. アンケートがあれば積極的に協力しよう

d. 歴史を学ぼう

- ☐ 37. 多くの人が亡くなった場所では、静かに敬意を持って弔おう
- ☐ 38. 訪問先の歴史を学び、真摯な姿勢を持とう

Section D 環境のサステナビリティ

a. 自然環境を守ろう

- ☐ 39. ガイドやネイチャーインタープリターと一緒に回ろう
- ☐ 40. 自然と文化を尊重し、立入可否や飲食可否を確認しよう
- ☐ 41. ペット同伴は生態系に配慮し、事前にルールを確認しよう
- ☐ 42. 光害を最小限に抑えよう

b. 海・湖・沼・河川のアクティビティ

- ☐ 43. ビーチの基本的なルールを守ろう
- ☐ 44. ビーチの生態系と景観を大切にしよう
- ☐ 45. 環境にやさしい日焼け止めを使い、海の生き物を守ろう
- ☐ 46. 遊泳可能か確認し、ライフジャケットを着用しよう
- ☐ 47. 生活圏では水着で歩かず、露出を控えよう

c. 山・草原のアクティビティ

- ☐ 48. 生態系を守るための道を選び、土や植物の持ち込みを避けよう
- ☐ 49. 昆虫採集は木のウロや朽木など住処を壊さないように注意しよう
- ☐ 50. 植物の採取は控え、鳥の巣や文化的な植物は大切にしよう
- ☐ 51. 山は無理せず装備を整え、登山届と携帯トイレを忘れずに
- ☐ 52. バックカントリースキー前に、雪崩などのリスクを確認しよう
- ☐ 53. たき火は灰になるまで消火を。炭は地域産を選ぼう

Section D 環境のサステナビリティ

d. 動物との接し方

- ☐ 54. 動物福祉の基本「5つの自由・5つの領域」を知ろう
- ☐ 55. 野生動物は静かに距離を保ち、餌は与えないようにしよう
- ☐ 56. 大型動物とのふれあい体験は、認証や公的施設を確認しよう
- ☐ 57. 大型動物の生息地では出没情報を確認し、適切な対応を知ろう
- ☐ 58. 絶滅危惧種由来の土産は買わず、動物倫理に配慮された品を選ぼう
- ☐ 59. 歴史的背景を持つ動物について確認しよう

e. 環境負荷を最小限にしよう

- ☐ 60. 移動は環境にやさしく、CO2を減らす選択をしよう
- ☐ 61. ゴミの出ない選択をしよう
- ☐ 62. 宿泊中も、水・電気の節約を心がけよう

Section E 住民としてのサポート

a. 旅行者を理解しよう

- ☐ 63. 旅行者は余裕をなくしがち、背景を理解して接しよう
- ☐ 64. 食事などの選択に理由があることを理解しよう

b. 地元でおもてなしをしよう

- ☐ 65. 困っていたら助け、迷惑行動があればやさしく伝えよう
- ☐ 66. 情報発信や仕組みづくりなど積極的に工夫しよう
- ☐ 67. 旅行者一人ひとりの思い出を大切に、交流しよう
- ☐ 68. 観光まちづくりに関わろう

参考文献リスト

Section A

・ The Scottish Sun 『Take Note Brits warned of medications millions take that could get you arrested or fined on holiday』
https://www.thescottishsun.co.uk/travel/14522453/brits-warned-holiday-drug-arrests/
・ WORLD POPULATION REVIEW 『Safe Drinking Water by Country 2025』
https://worldpopulationreview.com/country-rankings/safe-drinking-water-by-country
・ National Library of Medicine 『Tropical Diseases』
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7135174/
・ KFF 『Hospital Adjusted Expenses per Inpatient Day』
https://www.kff.org/health-costs/state-indicator/expenses-per-inpatient-day/?currentTimeframe=0&sortModel=%7B%22colId%22:%22Expenses%20per%20Inpatient%20Day%22%22sort%22:%22desc%22%7D
・ World Health Organization 『Global burden of dog-transmitted human rabies』
https://www.who.int/teams/control-of-neglected-tropical-diseases/rabies/epidemiology-and-burden
・ au 損保 『救護者費用等補償特約』
https://www.au-sonpo.co.jp/pc/hosyo_naiyo/kokunai/_J_2_H_8.html
・ Travel.State.Gov 『Travel Advisories』
https://travel.state.gov/content/travel/en/traveladvisories/traveladvisories.html/
・ 外務省 『注意喚起：リヨン市内におけるスリ被害の多発』
https://www.anzen.mofa.go.jp/od/r/yojiMailDetail.html?keyCd=151129
・ 外務省 『フランス 安全対策基礎データ』
https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_170.html
・ Landgate FireWatch map services 『My fire watch』
https://myfirewatch.landgate.wa.gov.au/index.html#
・ Vulcani: mappa, avvisi e nuovi
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.briteapps.volcanoes&hl=it&pli=1
・ KiniTV 『Thousands trapped on Australian beaches by dangerous bushfires』
https://www.youtube.com/watch?v=47UwOkOqWw0
・ PADI 『CPRの種類とは？心肺蘇生法の基本を知ろう』
https://blog.padi.com/jp/types-of-cpr/
・ AED ライフ 『AED って？』
https://www.aed-life.com/information/aed/
・ 外務省 『海外での薬物犯罪・違法薬物の利用・所持・運搬』
https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_yakubutsuui.html
・ 厚生労働省 『飲酒の影響』
https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12205250-Shakaiengokyokushougaihoenkufukushibu-Koronokenkoushienshitsu/s_5_2_8.pdf
・ 京都市メディア支援センター
『【ドローン操縦者の皆さまへ】京都五山送り火でのドローン使用禁止のお願い』
https://ja.kyoto.travel/support/topics/2024/07/post-148.php
・ National Environment Agency 『Smoking Prohibition』
https://www.nea.gov.sg/our-services/smoking-prohibition/overview?utm_source
・ Landes Nordrhein-Westfalen 『Geltende Gesetze und Verordnungen (SGV. NRW.)』
https://recht.nrw.de/lmi/owa/br_text_anzeigen?v_id=4620070525144252966
・ EPA VICTORIA 『Penalties for businesses』
https://www.epa.vic.gov.au/for-business/penalties?utm_source
・ Deutsche Pfandsystem GmbH 『Deposit systems – key factor for an efficient circular economy』
https://dpg-pfandsystem.de/index.php/en/
・ The Mainichi 『Increasing number of abandoned suitcases puts burden on Japan’ s Kansai Int’ l Airport』
https://mainichi.jp/english/articles/20241129/p2a/00m/0na/027000c
・ 環境省 『3R+Renewable』
https://www.env.go.jp/guide/info/ecojin/eye/20250416.html?utm_source
・ The Guardian 『The most beautiful village in England: how Bibury became a victim of its charm』
https://www.theguardian.com/uk-news/2025/mar/30/the-most-beautiful-village-in-england-how-bibury-became-a-victim-of-its-charm?utm_source
・ ほかほかニュース丼
http://karfrw.com/archives/3000
・ U.S.Customs and Border Protection 『Prohibited and Restricted Items』
https://www.cbp.gov/travel/us-citizens/know-before-you-go/prohibited-and-restricted-items?utm_source
・ 在ベルー日本国大使館 『ベルー出入国に関するその他の注意事項』
https://www.pe.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00345.html
・ Your Europe 『Taking animal products, food or plants with you』
https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/carry/meat-dairy-animal/index_en.htm?utm_source

Section B

・ Property Finder 『RTA Public Transport Rules and Violations in Dubai』
https://www.propertyfinder.ae/blog/dubai-rta-public-transport-rules-and-violations/?utm_source=chatgpt.com

・ NEWT 『シンガポールの地下鉄の乗り方！路線図や料金、注意点を解説』
https://newt.net/sgp/mag-30215658942
・ CNN 『中国、地下鉄のマナー改善へ 車内の飲食など「野蛮な行為」禁止に』
https://www.cnn.co.jp/travel/35144639.html
・ 在フランス日本国大使館 『フランスの交通法規』
https://www.fr.emb-japan.go.jp/itpr_ja/04101.html
・ 警視庁 『白タク・白バス』
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/car_crime/shirotaku.html
・ 内閣府 規制改革推進室 事務局 『OECD 諸国におけるライドシェアの制度化の状況について』
https://www8.cao.go.jp/kisei-kaikaku/kisei/meeting/wg/2310_05local/240531/local_ref02.pdf
・ 日本経済新聞 『自転車「ながら運転」・酒気帯びに罰則 改正法 1 日施行』
https://www.nikkei.com/article/DGXZQQUE2335YOT21C24A0000000/
・ Verwaltung digital 『Towing of unlawfully parked vehicles』
https://verwaltung.bund.de/leistungsverzeichnis/EN/leistung/99108008013000/erausgeber/HB-S1000030001197876/region/040000000000
・ 日本貿易振興機構 (JETRO) 『諸外国の電動キックボード関連規制』
https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/mobility/pdf/003_10_00.pdf
・ SEGWAY OF HAWAII 『Segway Intro Tour』
https://segwayofhawaii.com/waikiki/segway-intro-tour/
・ INQUIRER.NET 『How abaca, other high-value crops can thrive in the country』
https://business.inquirer.net/483484/how-abaca-other-high-value-crops-can-thrive-in-the-country
・ BALI BEST BUY 『The Secret Behind Bali’ s Handcrafted Furniture: Why It’ s Loved Worldwide』
https://balibestbuyfurniture.com/bali-handcrafted-furniture-why-its-loved-worldwide/
・ 一般社団法人 JARTA 『グリーンキーエコラベル』
https://jarta.org/greenkey/#greenkey_01
・ 一般社団法人 JARTA 『“トラベライフ Travelife” について』
https://jarta.org/travelife
・ 一般社団法人日本ブルーフラッグ協会 『BLUEFLAG ブルーフラッグとは』
https://jarta.org/travelife
・ eurail 『Train Travel Tips』
https://www.eurail.com/en/eurail-passes/everything-you-need-know-about-eurail/helpful-tips-train-travel
・ 国土交通省 『手ぶら観光の推進』
https://www.mlit.go.jp/seisakutokatsu/freight/seisakutokatsu_freight_tk1_000069.html
・ 京都観光 Navi 『事前予約で、京都をより深く知る特別な体験を』
https://ja.kyoto.travel/anshin/
・ PR TIMES 『“ピークをずらしたお出かけ” が定着化！ 休み方改革の波、おでかけ市場にも変革をもたらす / いこーよ 総研ユーピークをずらしたお出かけザアアンケート』
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000424.000026954.html
・ Spaine’ s official tourism website 『How to buy tickets and visiting the Alhambra』
https://www.spain.info/en/top/how-to-buy-tickets-visit-alhambra/
・ ヒューライツ大阪 『日本旅行業協会が、子ども買春の防止で行動規範プロジェクトに調印』
https://www.hurights.or.jp/archives/newsinbrief-japan/section2/2005/03/post-53.html?utm_source
・ 日本ユニセフ協会 斎藤恵子 『子どもの性的搾取防止のための旅行・観光業界行動倫理規範（コード・オブ・コンダクト）調印の世界的拡大の背景と意義についてー日本における「コード・プロジェクト」推進に向けてー』
https://www.unicef.or.jp/code-p/pdf/essay.pdf?utm_source
・ 薬師寺 浩之 『孤児院ボランティアツーリズムをめぐる矛盾と批判ー英国主要新聞社による報道内容からの考察』
https://www.ritsumeai.ac.jp/acd/cg/lt/rb/650/650PDF/yakushiji.pdf
・ 国際フォーラム 『第 15 回 子ども的人権問題～カンボジアの児童を取り巻く現状と取り組み～ 甲斐田万智子さん』
https://unforum.org/archives/international_pro/15
・ Unicef 『戦争は終わっていない～イラクの子どもの状況と人道危機下でのユニセフの活動～』
https://www.unicef.or.jp/library/report/sek_rep06.html
・ loop 『Jamaican women busted for ‘baby rental and begging scheme’』
https://www.loopnews.com/content/jamaican-women-busted-for-baby-rental-and-begging-scheme-3/?utm_source=chatgpt.com
・ Menozzi, Davide; Finardi, C.; Davoli, U. 『Food purchase for natural disaster relief: the case of Parmigiano-Reggiano sales in the aftermath of the 2012 earthquake waves』
https://ageconsearch.umn.edu/record/149889/?ln=en&utm_source
・ トラベルボイス 『14 年前の津波災害から観光復興したタイ・プーケットの事例、日本の観光産業が学ぶべきポイントは？【コラム】』
https://www.travelvoice.jp/20181103-119924
・ INTERNATIONALVOLUNTEER HQ 『Volunteer Travel Insurance』
https://www.volunteerhq.org/volunteer-travel-insurance/
・ 日本国際ワークキャンプセンター 『海外で安全に活動するために』
https://www.nice1.gr.jp/risk_management/
・ Project TRUST 『Volunteer Insurance』
https://projecttrust.org.uk/volunteer-insurance/?utm_source
・ World Nomads 『What’s covered by World Nomads travel insurance』
https://www.worldnomads.com/travel-insurance/whats-covered

参考文献リスト

Section C

・BLUEMOSQUE『Blue Mosque Dress Code: What to Wear When Visiting』
<https://bluemosque.gen.tr/blue-mosque-dress-code/>

・CNNtravel『Clothed troublemakers are banned from nudist beaches in Germany』
<https://edition.cnn.com/2025/03/01/travel/travel-news-rostock-beaches-clothing-ban/index.html>

・タイ政府観光局『【重要】仏教国タイの寺院での過ごし方とマナー』
https://www.thailandtravel.or.jp/news/55169/?utm_source=chatgpt.com

・東洋経済オンライン『日本人がやらかす海外ではヤバイ 8 つの仕草』
<https://toyokeizai.net/articles/-/229525?display=b>

・日本貿易振興機構アジア経済研究所『第 1 回 中国の「トイレ革命」』
<https://ir.ide.go.jp/records/53787>

・WELLNESS CENTER『Rudas Gyógyfürdő és Uszoda, Budapest』
<https://wellness-centar.com/hu/wellness-es-spa-minden-amit-tudnia-kell/erre-figyeljen-szaunazas-kozben/>

<https://wellness-centar.com/hu/banje/rudas-gyogyfurdo-es-uszoda-budapest/>

・新浪新聞『台“环保署长”：卫生纸丢垃圾桶很丢脸浪』
<https://news.sina.cn/sa/2017-08-10/detail-ikmxzfmk4542799.d.html>

・SUOWEN SAUNASEURA『Saunomisoheet maahanmuuttajille』
<https://sauna.fi/saunatieoa/saunomisoheet-maahanmuuttajille/>

・千葉県『公衆浴場における混浴制限年齢について』
<https://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/koushuueisei/sonohoka/konyokunenreiseigen.html>

・CIMSPA『Parental and operator guidance for child supervision policies in swimming pools』
https://www.nationalwatersafety.org.uk/media/1148/parental-and-operator-guidance-for-child-supervision-policies-in-swimming-pools-gn014.pdf?utm_source

・Spain's official tourism website『Some of the prettiest nudist beaches in Spain』
https://www.spain.info/en/top/prettiest-nudist-beaches-in-spain/?utm_source

・Explore France『FAQ sur le naturisme』
https://www.france.fr/fr/article/faq-sur-le-naturisme/?utm_source=chatgpt.com#quelle-est-la-difference-entre-le-nudisme-et-le-naturisme--4

・文化庁『消滅の危機にある言語・方言』
https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kokugo_shisaku/kikigengo/index.html

・科学技術振興機構 (JST)『外国語学習による脳の柔軟な変化を可視化～継続は力なりを脳画像で証明～』
<https://www.jst.go.jp/pr/announce/20130821/index.html>

・KONEST『韓屋の美をたどる 1泊2日の全州旅行』
<https://www.konest.com/event/jeonju/sub/>

・TRAVERSE『Mari Mari Cultural Village』
<https://www.marimarculturalvillage.my/>

・TAJ MAHAL『Dos and Donts』
<https://www.tajmahal.gov.in/dos-and-donts.aspx>

・CNN travel『Tipsy tourist fined \$520 after diving into Rome’s Trevi Fountain』
<https://edition.cnn.com/2025/02/26/travel/new-zealand-tourist-fined-trevi-fountain-dive>

・LOUVRE『To ensure the safety of all visitors and artworks』
<https://www.louvre.fr/en/visit-museum-rules>

・MVSEI VATICANI『Useful information for visitors』
https://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/organizza-visita/consigli-utili.html?utm_source=chatgpt.com#lnav_info

・Oktoberfest『Als Musikkapelle oder Trachtenverein dabei sein? So klappt die Bewerbung』
<https://www.oktoberfest.de/informationen/bewerber-informationen/mitmachen-beim-trachten-und-schuetzenzug-zum-oktoberfest>

・OCEAN travels『Ogoh-Ogoh: A Journey Through Bali’s Sacred Tradition』
<https://www.oceanearthtravels.com/bali/ogoh-ogoh-tradition-parade-bali/>

・IslamOnline『Ruling on eating in the mosque』
<https://fiqh.islamonline.net/en/ruling-on-eating-in-the-mosque/>

・timstravel『All that you need to know before visiting Taj Mahal』
<https://timesofindia.indiatimes.com/travel/things-to-do/all-that-you-need-to-know-before-visiting-taj-mahal/articleshow/66028975.cms>

・Rome attractions『Vatican rules & regulations | Know what you can & cannot do』
<https://www.thevaticantickets.com/rules-regulations/>

・UNIDROIT『1995 CONVENTION UNIDROIT CONVENTION ON STOLEN OR ILLEGALLY EXPORTED CULTURAL OBJECTS』
<https://www.unidroit.org/instruments/cultural-property/1995-convention/>

・Unesco『Fight Illicit Trafficking (1970 Convention)』
<https://www.unesco.org/en/fight-illicit-trafficking/about>

・NEW YORK STATE『Fake Cosmetics and their Health Risks』
https://dos.ny.gov/fake-cosmetics-and-their-health-risks?utm_source

・ALJAZEERA『Marble tablet inscribed with the Ten Commandments auctioned for \$5m』
https://www.aljazeera.com/news/2024/12/18/marble-tablet-inscribed-with-the-ten-commandments-auctioned-for-5m?utm_source

・TABI LABO『崩壊から 30 年。「ベルリンの壁」がオークションへ』
<https://tabi-labo.com/290591/wt-berlinwall>

・CNN travel『The five-star hotel inside a UNESCO-listed palace』
<https://edition.cnn.com/travel/matild-palace-budapest/index.html>

・HOTEL VILON
<https://hotelvilon.com/en/>

・慶雲館
<https://www.keiunkan.co.jp/>

・『あいさつ行動の社会的考察 ー 日常コミュニケーションの視点からー』安達正嗣

・Abuta LLC&Marketing Japan『コストリカの持続可能な観光成功の鍵：予想外の視点から見たエコツーリズム』
<https://1xmarketing.com/news/world-marketing-diary-240820085407/>

・J.D.POWER『Overcrowded and Overpriced Yet Enjoyable: North American Airports Defy Conventional Logic To Keep Travelers Coming Back for More, J.D. Power Finds』
<https://www.jdpower.com/business/press-releases/2024-north-america-airport-satisfaction-study>

・Auschwitz-Birkenau Memorial and Museum『Regulations for visitors and persons staying on the grounds of Auschwitz-Birkenau Museum and Memorial』
https://www.auschwitz.org/gfx/auschwitz/userfiles/_public/visit/55_en.pdf?_gl=1

・Manatu Taonga『Oi Manawa – クライストチャーチ記念建造物』
<https://www.mch.govt.nz/ja/our-work/memorials-and-commemorations/oi-manawa-canterbury-earthquake-national-memorial>

・Hotel Majestic Seigon『ベトナム戦争証跡博物館』
https://www.majesticsaigon.com/ja/places/war-remnants-museum/?utm_source

・南京大虐殺記念館
<https://www.19371213.com.cn/ja/>

・串本町『トコロ記念館』
<https://www.town.kushimoto.wakayama.jp/kanko/oshima/torukokinenkan.html>

Section D

・OPEN LIBRARY『3. Nature Interpretation』
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/olic/chapter/nature-interpretation/>

・October Deer『ガイドとインテパーリターの違い』
<https://octoberdeer.com/pickup/3747/>

・FNN プライムオンライン『「SNS ですごく人気」冬の戸隠神社にオーパーツーリズム問題…日本人含め急増した観光客 “雪崩” が起きる危険性のある立ち入り禁止エリア進入も』
https://www.fnn.jp/articles/-/834434?display=full&utm_source

・The Guardian『US tourist arrested for landing on forbidden Indian tribal island』
https://www.theguardian.com/world/2025/apr/03/us-tourist-arrested-for-landing-on-forbidden-indian-tribal-island?utm_source

・NSW National Parks and Wildlife Service『Barunguba Montague Island Nature Reserve』
<https://www.nationalparks.nsw.gov.au/visit-a-park/parks/barunguba-montague-island-nature-reserve>

・Sita Rama『ガンジス川の神祕：ヒンドゥー教における聖なる水の力』
<https://blog.sitarama.jp/?p=24442>

・Spaceship Spaceship Earth『外来種が引き起こす問題は？日本の現状や対策、私たちにできること』
<https://spaceshipearth.jp/alien-species/>

・日本レジャー・レクリエーション学会 (JSLRS)『アメリカの国立公園利用におけるペットの規制について』
<https://spaceshipearth.jp/alien-species/>

・Comhairle Contae Fhionn Gall『Restrictions re dogs 11am to 7pm Blue Flag Beaches during bathing season』
<https://www.fingal.ie/news/restrictions-re-dogs-11am-7pm-blue-flag-beaches-during-bathing-season>

・NATIONAL GEOGRAPHIC『Light Pollution』
<https://education.nationalgeographic.org/resource/light-pollution/>

・星空保護区『世界に 244 ヶ所のダークスカイブレイス』
<https://hoshizorahogoku.org/2020/12/02/post-139/>

・rayo『Sympathy for cyclists: Bournemouth beachgoers ‘disappointed’ at council’s decision to ban bikes from beach』
<https://hellorayo.co.uk/greatest-hits/dorset/news/beachgoers-disappointed-at-decision-to-ban-bikes-from-beach>

・ENVIRONMENT AMERICA『Safe for Swimming?』
https://environmentamerica.org/center/resources/safe-for-swimming/?utm_source

・My ハワイ『【最新版】お酒に関するハワイのルール』
https://www.hawaii-arukikata.com/hinfo/alcoholrules_hawaii.html

・海上保安庁『酔泳危険 !! 飲酒遊泳の危険性について』
<https://www6.kaiho.mlit.go.jp/info/marinesafety/jikotaisaku/leisure/suiei.html>

・高知県『高知県うみがめ保護条例 ～ウミガメを守ろう～』
<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/umigame-2>

・SURFSIDE BEACH『Rules & Laws of Beach Use』
<https://www.surfsidebeach.org/203/Rules-Laws-of-Beach-Use>

・Marine Diving Web『第 8 回 危険なアイツ編』
https://marinediving.com/marine_life/serial_marine_life/dangerous/

・Greenfield『日焼け止めが海の生態系に影響？環境にも人にも優しいおすすめの商品を紹介！』
<https://greenfield.style/article/211790/#id>

・25ans『選びたいのは「海に優しい」日焼け止め！“リーフセーフ”処方の日焼け止めとは？』
https://www.25ans.jp/beauty/skincare/a43639063/reefsafe-sunscreen-230421/?utm_source

・国土交通省海事局『ライフジャケットの着用義務について』
<https://jaftma.or.jp/service/images/lifejacket01.pdf>

参考文献リスト

Section D

・国土交通省『1974年の海上における人命の安全のための国際条約（SOLAS条約）』
https://www.mlit.go.jp/kaiji/imo/imo0001_.html?utm_source=chatgpt.com

・東京都生活文化スポーツ局『水辺のレジャーにおけるライフジャケットの着用と安全な使用』
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r6/documents/r6_report.pdf

・FIGARO・jo『海外のビーチリゾート、水着のみでの移動にご注意を！』
<https://madamefigaro.jp/society-business/230716-rules-at-the-beach.html>

・国立環境研究所『その靴、掃除しました？高山域への外来植物の持ち込みの抑止は訪問者の無知識・無関心ではなく無行動が障壁に』
<https://www.nies.go.jp/whatsnew/20210907/20210907.html>

・小笠原世界遺産センター『新たな外来種の侵入・拡散予防措置の実施状況と今後の対応（まとめ）』
https://www.ogasawara-info.jp/pdf/science/h23_01_shiryou2_2.pdf

・Invertebrate Link, JCCBI『A CODE OF CONDUCT FOR COLLECTING INSECTS AND OTHER INVERTEBRATES』
<https://butterfly-conservation.org/sites/default/files/a-code-of-conduct-for-collecting-insects.pdf>

・おもしろわかる！世界遺産ユニバーシティ『【ケープ植物区保護地域群とは？】世界遺産登録理由&魅力をわかりやすく解説！』
<https://omowaka-sekaisan.com/cape-floral-region-protected-areas/>

・公益社団法人日本野鳥の会『絶滅危惧種の保護』
<https://www.wbsj.org/activity/conservation/endangered-species/>

・特定非営利活動法人 自然体験活動推進協議会『自然とのふれあい活動における 安全対策マニュアル策定調査 報告書』
<https://www.env.go.jp/nature/nats/TG/anzen.pdf>

・ACVENTURESMAART『The Land Safety Code』
<https://www.adventuresmart.nz/land/the-land-safety-code>

・BCC『Mount Everest: Climbers will need to bring poo back to base camp』
<https://www.bbc.com/news/world-asia-68237123>

・公益財団法人尾関保護地区『みんなで守ろう、尾瀬のマナー』
<https://oze-fnd.or.jp/ozb/b-mn/>

・WSL Institute for Snow and Avalanche Research SLF『AVALANCHE BULLETIN AND SNOW SITUATION』
<https://www.slf.ch/en/>

・Avalanche Canada
<https://avalanche.ca/map>

・gov.br『Brazil’s Federal Government launches BRL 150 million public call for restoration of Indigenous lands』
https://www.gov.br/planaIta%2529%253A/en/latest-news/2025/04/brazil2019s-federal-government-launches-brl-150-million-public-call-for-restoration-of-indigenous-lands?utm_source

・animal humane society『The Five Freedoms for animals.』
<https://www.animalhumanesociety.org/health/five-freedoms-animals>

・Mellorater『The 2020 Five Domains Model』
<https://www.mellorater.org/our-projects/the-2020-five-domains-model>

・REUTERS『Norway gives Arctic foxes a helping hand amid climate woes』
<https://www.reuters.com/investigates/special-report/climate-change-norway-foxes/>

・Newfoundland and Labrador『Public Advisory: Residents Urged to Stop Feeding Wild Foxes.』
<https://www.gov.nl.ca/releases/2022/ffa/0914n06/>

・『Asian Captive Elephant Standards.』
<https://www.elephantstandards.com/>

・ANIMALS ARE NOT OURS『PETA Exposes Elephant Abuse at Thai Tourist Spot—Take Action』
<https://support.peta.org/page/44625/action/1?locale=en-US>

・CHINA DAILY.com.cn『Visitors banned from snapping pics with pandas.』
https://global.chinadaily.com.cn/a/201810/28/WS5bd4f7b0a310eff303284f7e.html?utm_source

・WORLD ANIMAL PROTECTION『Tiger suffers permanent blindness due to tourist photos』
https://www.worldanimalprotection.org/latest/news/tiger-has-his-eyes-removed-sewn-shut?utm_source

・WORLD ANIMAL PROTECTION『Dutch travel trade association announces new guidelines to protect wildlife.』
https://www.worldanimalprotection.org/latest/news/dutch-travel-trade-association-announces-new-guidelines-protect-wildlife?utm_source

・FOUR PAWS『Travel Kind on Holiday.』
https://www.four-paws.org/our-stories/press-releases/august-2023/travel-kind-on-holiday?utm_source

・知床財団『ヒグマと生きるために.』
https://www.shiretoko.or.jp/activity/higuma/?utm_source

・CGTN『This is the terrifying moment an angry wild elephant rammed a safari vehicle full of tourists so hard that it broke a tusk. The astonishing scene was captured on January 20 in Chobe National Park in Botswana. A video of the incident shows a herd of elephants crossing a dirt road. Suddenly, one elephant gets angry and charges the safari jeep.』
https://news.cgtn.com/news/786b444d30677a6333566d54/index.html?utm_source

・PALAU PLEDGE
<https://www.palaupledge.com/>

・travindy『Palau creates world first conservation pledge, stamped in visitors’ passports.』
https://travindy.com/news/2017/12/palau-creates-world-first-conservation-pledge-stamped-visitors-passports?utm_source

・CITES『What is CITES?』
<https://cites.org/eng/disc/what.php>

・奈良市観光協会『奈良公園にはなぜ鹿がいる？鹿との接し方や観光マナー、歴史背景を紹介！』
<https://narashikanko.or.jp/feature/deer>

・ラジオ関西トピックス『「奈良の鹿」は「神の使い」 歴史は1250年余り「鹿せんべい」→江戸時代の名所案内にも登場』
<https://jocr.jp/raditopi/2022/06/20/434473/>

・THE TIMES OF INDIA『Why Cows are worshipped in Hinduism ?』
<https://timesofindia.indiatimes.com/religion/hindu-mythology/why-cows-are-worshipped-in-hinduism/articleshow/115077318.cms>

・朝日新聞 SDGs ACTION!『カーボンオフセットとは？ 仕組みや考え方、事例、問題点を解説』
<https://www.asahi.com/sdgs/article/14665819>

・スイス政府観光局『ツエルマット』
<https://www.myswitzerland.com/ja/microsites/jp/zermatt/>

・SGP『DESARROLLO DELECOTURISMO COMUNITARIO EN EL SUR ANDINO DEL PERÚ』
https://www.pdp Peru.org/wp-content/uploads/2021/02/Ecoturismo_compressed.pdf

・オーストラリア観光『持続可能性認証のある宿泊施設.』
https://www.austria.info/ja/inspiration/sustainable-accommodation/?utm_source

・FEDRIGONI SPECIAL PAPERS『The EU’s New Plastics Law Explained.』
<https://specialpapers.fedrigoni.com/fed-world/the-eus-new-plastics-law-explained/>

・AT SOLID『Navigating the Plastic-Free Transition: Global Hotel Amenity Regulations and Industry Challenges.』
<https://www.allthatsolid.com/blog/navigating-the-plastic-free-transition-global-hotel-amenity-regulations-and-industry-challenges>

・ONE MILE AT A TIME『Marriott Eliminates “Make A Green Choice” Program.』
<https://onemileatatime.com/marriott-eliminates-make-a-green-choice/>

・besen『ホテルが部屋の照明を制御するためにキーカードを使用するのはなぜですか?』
<https://besenedlight.com/ja/why-hotels-use-key-cards/>

・Booking.com『水の消費量の削減.』
https://www.env.go.jp/earth/ondanka/gel/ghg-guideline/search/pdf/01_143.pdf

・住まいのかたち Magazine for MUJI LIFE『お風呂のシャワーが1分短いと、どれだけ節水になる?』
https://house.muji.com/life/clmn/sumai/sumai_211112/

Section E

・カトリック中央協議会『四旬節 断食（大斎・小斎）とは?』
<https://www.cbcj.catholic.jp/faq/lent/>

・NPO 法人日本ハラル協会『ハラル（ハラル）とは.』
<https://jhalal.com/halal-cert/about-halal>

・CITY OF MELBOURNE『Visitor Services volunteers.』
<https://www.melbourne.vic.gov.au/visitor-services-volunteers>

・CENTER FOR MAUNAKEA STEWARDSHIP『Basic Protocol at Hawaiian Sacred Places.』
<https://hilo.hawaii.edu/maunakea/culture/protocol-wahi-pana>

・Musée d’Orsay『Visiting Rules of the Musée d’Orsay.』
<https://www.musee-orsay.fr/sites/default/files/2024-02/2brochure%20Re%CC%80glement%20visite%20O%202021%20AN.pdf>

・VANCOUVER IS AWESOME『Pigeon Tinder: Vancouver parks board’s hilarious new campaign is for the birds.』
<https://www.vancouverisawesome.com/local-news/vancouver-parks-board-pigeon-feeding-wildlife-campaign-dating-tinder-2025-10555339>

・Skift『Croatia’s ‘Game of Thrones’ Town to Limit Tourist Traffic in 2025.』
<https://skift.com/2024/10/01/croatias-game-of-thrones-town-to-limit-tourist-traffic-in-2025/>

・NAGASAKI WALKS『About Nagasaki Walks.』
<https://www.keirinkai.or.jp/nagasaki-walks/>

・GlobalGiving『Support Sea Turtle Conservation in El Salvador.』
<https://www.globalgiving.org/projects/support-sea-turtle-conservation/>

・The Guardian『Party island of Boracay reopens minus drinking, smoking and raw sewage.』
<https://www.theguardian.com/world/2018/oct/26/party-island-of-boracay-reopens-minus-drinking-smoking-and-raw-sewage>

・MDPI『Investigating Environmental Transgressions at Corbett Tiger Reserve, India.』
<https://www.mdpi.com/2071-1050/11/20/5766>

旅先にも、そこに暮らす人たちがいます。そのことを少し意識して行動するだけで旅行が変わる、それが私たちの信念です。本書を見て、「これは実践してみたいな」「ここはあまり意識していなかったな」——そんな気づきの積み重ねがあれば、今までとは少し違った旅の楽しみ方につながります。

ツーリストシップという言葉が少しずつ広まりはじめ、最近では「こういう行動ってツーリストシップなの？」と尋ねられる機会も増えてきました。これからさらに広がっていく中で、「もっと知りたい」「自分にもできることがあるのかな」と思う方も、きっと増えていくことでしょう。そんな方々にこそ、本書を手にとっていただきたいと思っています。

そもそも「観光」という言葉は、「光を観る」と書きます。私たちは観光地を訪れ、景色や文化、人との出会いといった“光”を探しに旅に出ます。しかし、旅行者である私たちの姿やふるまいもまた、そこに暮らす人々の目に映っています。だからこそ、私たち旅行者自身が、旅先の誰かにとっての“光”になれるのではないのでしょうか。ツーリストシップとは、まさにその“光”を届けるような旅のあり方を大切にする考え方です。この行動集が、あなた自身の旅の中に、そして旅先のまちや人々との関係の中に、やさしい光を灯すきっかけとなることを、心から願っています。

そしてもし、この行動集には書かれていないけれど「これもツーリストシップでは？」と思うことがあれば、ぜひ教えてください。私たちは、皆さんと一緒に、この行動集を育てていきたいと考えています。

一般社団法人 ツーリストシップ

田中 千恵子、桜井 康広、春田 菜々美、上里 紗羅

本書の作成にあたっては、数多くの方にご指導ご助言をいただきました。小さな当法人が本書を完成させることができましたのは、ひとえにサポートしていただいた皆様のおかげです。誠にありがとうございました。

また各項目の作成にあたり、5名の大学生に協力をしていただきました。コメントをいただいておりますので、共有いたします。

旅行マナーは常識の域を超えて文化や習慣、自然に根ざすことを学びました。本著を通して事前に学習しておくことが、豊かな旅行体験につながると考えました。

新田 竜士

様々な国のマナーを調べ、改めて文化の違いを実感しました。この行動集で学んだことが、皆様の素敵な観光体験の一助になれば幸いです。

濱尾 颯太

観光の持続可能性が観光地だけでなく、旅行者から提案される時代の先駆けに関わらせていただき光栄に思います。私たちが調べた世界中の事例が、皆さんの旅行人生をより彩ることを祈っています。

水澤 佑介

文化の違いを身に染みて感じた経験でした。実際に観光する皆様は現地で様々な衝撃を受けると思いますが、少しでも安全な旅を過ごせるようお供として携えていただけると嬉しいです。

光内 孝

今回の活動で母国では問題ない行動が海外ではNGとなるケースが多いことを学びました。この本をきっかけに読者の皆様が真のツーリストシップを身につけられることを願っています。

吉田 健太

未来へつなぐ旅行者行動基準

ツーリストシップ行動集

2025 年 8 月 6 日 初版

著者 田中 千恵子、桜井 康広、春田 菜々美

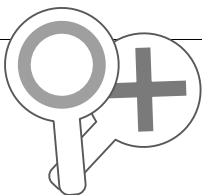
発行 一般社団法人 ツーリストシップ

協力 新田 竜士、濱尾 颯太、水澤 佑介、
光内 孝、吉田 健太

デザイン・イラスト 上里 紗羅

HP <https://touristship.jp/>

旅先クイズ会 ボランティア募集中！



旅先クイズ会とは、

楽しいクイズを通して旅行者に各地のツーリストシップを直接
お伝えするイベントです。一般社団法人ツーリストシップが
全国の観光地で運営しております。

開催場所・日時等の詳細はこちら

<https://touristship.jp/tabisakiquiz/>



観光庁

「オーバーツーリズムの未然防止・抑制による持続可能な観光推進事業」

採択事業

