

各 位

2020年6月29日  
株式会社天夢人

## 旅の裏技やきっぷの豆知識が盛りだくさん！ 60歳以上のシニア世代に向けた、人気の「青春18きっぷ」のハウツー本

インプレスグループで鉄道・旅・歴史メディア事業を展開する株式会社天夢人（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：勝峰富雄）は、2020年6月30日に、『旅鉄 HOW TO 007 60歳からの青春18きっぷ入門』を刊行いたします。



### ゆったり旅を楽しみたいシニア世代におすすめの「青春18きっぷ」入門書

JR全線乗り降り自由な「青春18きっぷ」を使った旅の知識やアドバイスを、鉄道ジャーナリストの松本典久さんが実体験を交えてわかりやすくまとめた1冊。本文の文字を大きくして読みやすくし、表や地図を数多く盛り込むことで鉄道旅ビギナーのシニア世代にもわかりやすい誌面展開としました。さらに「青春18きっぷ」を使った鉄道旅行において重要な“座って乗車する裏技”、“車内トイレの有無”、“どこまで行ったらトクをするのか？” “元取りマップ”など、知らないと損をする裏技を数多く紹介しています。今、シニア世代に静かなブームとなっているこの「青春18きっぷ」を楽しめる知識が盛りだくさん。これからの旅行計画に役立つ便利な1冊です。



### ●第3章 【もっと賢く「青春18きっぷ」を使う】

03  
 トイレの有無も切実な話



東京発・名古屋発・大阪発の青春18きっぷ利用者が多く利用する列車のトイレの様子です。

ローカル線でもトイレ付き車両が増えてきたが……

列車での移動は、座席とトイレの両方が必要になる。青春18きっぷ利用者は、列車にトイレが用意されているか、トイレの有無を確認しているだろうか？

一般に青春18きっぷ利用列車は、トイレの設備が整っていない列車が多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを2回利用する必要があるという列車もある。

ただし、運用によっては、途中駅でトイレが利用できる列車もある。利用者の要望に応じて、列車にトイレを備える列車も増えている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

ローカル線の列車を走る青春18きっぷ利用者は、列車にトイレが用意されているか、トイレの有無を確認している。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

より旅を快適にするためのきっぷ攻略法を紹介。普通列車の旅で一番心配な「トイレの有無」も解説。また、東京発・名古屋発・大阪発の「限界到達点マップ」できっぷの限界に挑みます。

### ●第4章 【60歳からの「青春18きっぷ」知恵袋】

06  
 シニア向け「青春18きっぷ」旅のQ&A



青春18きっぷ利用者が多く利用する列車のトイレの様子です。

車内の過ごし方の不安から旅先の注意ポイントまで

Q1 車中にトイレがない場合は……

本巻の3章「60歳からの青春18きっぷ」で紹介しているように、普通列車・快速列車は、一部の列車を除いて、車内にトイレが用意されていない列車が多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを2回利用する必要があるという列車もある。

しかし、一部の列車では、途中駅でトイレが利用できる列車もある。利用者の要望に応じて、列車にトイレを備える列車も増えている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

Q2 長距離列車での移動の注意点

長距離列車での移動は、長時間の移動になる。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。また、一部の列車では、トイレ付き車両を増やしている。

グリーン車や指定席の活用法、スマホに入れておきたいお役立ちアプリ、シニアが気になるQ&Aなど、知っておきたい豆知識を紹介します。

## 目次

### 第1章【今さら聞けない「青春18きっぷ」のいろは】

- 01 「青春18きっぷ」とはどんなきっぷ？
- 02 「青春18きっぷ」はいつ使えるの？
- 03 「青春18きっぷ」はどこで買えるの？
- 04 「青春18きっぷ」は5回分セット発売
- 05 「青春18きっぷ」の1回分の有効期間は？
- 06 「青春18きっぷ」で乗車できる列車は？
- 07 「青春18きっぷ」でJR以外の列車にも乗れるの？
- 08 「青春18きっぷ」で北海道新幹線に乗る!?
- 09 「青春18きっぷ」での出発
- 10 「青春18きっぷ」での途中下車
- 11 「青春18きっぷ」のQ & A

### 第2章【実践「青春18きっぷ」の旅心得】

- 01 「青春18きっぷ」の魅力は？
- 02 損益分岐点の目安を付けておこう
- 03 損益分岐点は自分で計算しなくても大丈夫!?
- 04 乗車時間でも損益分岐点が決まる!?
- 05 往復の日帰りならノープランの旅もおもしろい
- 06 元を取ることに振り回されてはつまらない
- 07 途中下車も「青春18きっぷ」の魅力
- 08 「途中下車」の楽しみを満喫しよう
- 09 「後戻り」のできるメリットは？
- 10 「青春18きっぷ」のルールにしばられない
- 11 出発地まで別の交通機関で移動するもよし
- 12 「青春18きっぷ」に『時刻表』は必携!?
- 13 ビギナーでも安心『時刻表』利用術
- 14 「乗換検索」がこなせれば、あなたもエキスパート
- 15 『時刻表』表記は実態に合わせて省略も!?
- 16 『時刻表』は旅のエンサイクロペディア
- 17 旅の途中で楽しむ『時刻表』の遊び方
- 18 あえて『時刻表』を持たずに旅立とう

### 第3章【もっと賢く「青春18きっぷ」を使おう】

- 01 普通列車でも快適な旅を楽しみたい
- 02 混雑した列車での旅はつらい
- 03 トイレの有無も切実な話
- 04 松本流の疲れしない座席の選び方
- 05 「青春18きっぷ」の旅に飲料と非常食は必携
- 06 「青春18きっぷ」でも駅弁を楽しみたい
- 07 「青春18きっぷ」の旅、プランニングのコツ
- 08 「青春18きっぷ」1日分でどこまで行ける？

- 09 「青春 18 きっぷ」の旅に厳しい難所区間
- 10 夜行快速「ムーンライトながら」の活用

#### 第4章 【60歳からの「青春 18 きっぷ」知恵袋】

- 01 グリーン車や指定席を活用しよう
- 02 「青春 18 きっぷ」の宿なら JR ホテルグループがお得
- 03 スマホは旅の必携品① 乗換案内
- 04 スマホは旅の必携品② 地図
- 05 スマホは旅の必携品③ カメラ
- 06 コンパクトな荷物づくりを心がけよう
- 07 コインロッカー & 宅配便を活用しよう
- 08 シニア向け「青春 18 きっぷ」旅の Q & A

#### Column

旧国鉄・JR線にも足を延ばしてみたい  
「青春 18 きっぷ」ヒストリー  
途中下車の難敵「近郊区間」  
夜行快速「ムーンライトながら」  
「ダイヤグラム」でスケジュールを工夫する

※本書の情報は 2020（令和 2）年 6 月 9 日現在の情報です。

#### 著者 Profile

松本 典久（まつもと のりひさ）

1955 年東京生まれ。東海大学海洋学部卒業。幼少期から鉄道の魅力にどっぷりはまり、出版社勤務後フリーランスライターとして鉄道をテーマに著作活動。乗り鉄だけではなく、鉄道模型や廃線などにも造詣が深い。近著は『60歳からのひとり旅 鉄道旅行術』（天夢人）、『オリンピックと鉄道』（交通新聞社新書）など。

#### 【書誌情報】

書名：旅鉄 HOW TO 007 60歳からの青春 18 きっぷ入門

仕様：四六判 208 ページ

定価：1200 円 + 税

発売日：2020 年 6 月 30 日

全国書店、オンライン書店の Amazon などでも発売中。

<https://amzn.to/3b4g79i>

【株式会社天夢人】 <https://temjin-g.com/>

2007年設立。隔月刊雑誌『旅と鉄道（奇数月21日発売）』をはじめとする、鉄道・旅・歴史・民俗・カルチャーをテーマとした雑誌や書籍を発行し、人生を豊かにするための情報を発信しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社天夢人 担当：近江  
Tel: 03-6413-8755 / E-mail: [info@temjin-g.co.jp](mailto:info@temjin-g.co.jp)  
URL : <https://temjin-g.com/>