

開業医のための 極上旅スタイル

人生と旅を
豊かにする
VIP特典活用術

著

梅岡比俊

医療法人梅華会グループ理事長/開業医コミュニティM.A.F主宰
予防未病健康医師協会代表理事

服部そら

株式会社エム&スカイ代表取締役

金村泰將

株式会社エムエースタンス・プロモーション代表取締役

中外医学社

人生の最期に後悔しないために

● 人生最期の後悔は「もっと旅行をすればよかった」

『そら』こと私、服部そらには、この本を読み進める前に、皆さんに考えてほしいことがあります。それは、「寿命を迎えるまでに必ずしたいことを3つ挙げるとしたら、何ですか？」です。

📍 死ぬまでに必ずしたいこと

	第1位	第2位	第3位	第4位
20代	旅行	結婚	出産	孫を見る
30代	旅行	出産	孫を見る	子どもの自立を見届ける
40代	旅行	子どもの自立を見届ける	安定した日々を送る	身辺整理
50代	旅行	身辺整理	子どもの自立を見届ける	孫を見る 孫の自立を見届ける

※すべての世代で旅行が第1位

これは、20～50歳代の男女863人を対象に行われたアンケート^(※1)の質問の一つですが、集計結果を見ると、20歳代では「結婚」、30歳代では「出産」、40歳代では「子どもの自立を見届ける」、50歳代では「身辺整理」など、ライフステージによってその回答はさまざまでした。しかし、全世代をとおして、最も多かったのは「旅行」です。

皆さんはいかがだったでしょうか？

「ドクターでも海外旅行ができる」がテーマの1つのこの本を手にとつてくださった皆さんなら、3つの回答の中にきっと「旅行」が入っていたのではないかと思います。

また、25万部を超えるベストセラーとなった『死ぬときに後悔すること25』（新潮社）という本をご存じでしょうか？ 著者は、終末期の緩和医療に携わる医師・大津秀一氏。この本には、大津氏が余命いくばくもない患者さんたちから聞いた「人生でやり残したこと」がまとめられています。紹介されている25の項目の中には、「自分がやりたかったのにやらなかったこと」、「夢をかなえられなかったこと」、「仕事ばかりで趣味に時間を割けなかったこと」、「愛する人に『ありがとう』と伝えなかったこと」といった自分の生き方に関する後悔のほか、「故郷に帰らなかったこと」、「美味しいものを食べておかなかったこと」、「会いたい人に会っておかなかったこと」、「行きたい場所に行かなかったこと」などの「旅行」に関連した後悔も目につきます。

人生の最期を意識したとき、多くの人が「ぜひ行きたい」と願うのが旅行。それに気づけば、あとは行動に移すだけ。今日が人生の中でも若いのですから、行動を起こせば、まだまだどこにでも旅行できます。

※1 出典：Dr.O-uccino（ドクター・オウチーノ）「寿命」に関する実態調査。

● 人生の豊かさは思い出の量で決まる

私が旅行の魅力を語る際、皆さんに必ずお伝えしているメッセージがあります。それは、「人生の豊かさは思い出の量で決まる」ということ。皆さんのこれまでの人生を振り返ってみると、どんな思い出が浮かびますか？ おそらく旅行は、ひときわ印象深い思い出ではないで

しょうか。小・中・高のメインイベントともいえる修学旅行、学生時代の仲間と行った卒業旅行や緊張の連続だった海外ひとり旅、初々しい夫婦だった頃の新婚旅行、子どもたちが大はしゃぎした家族旅行など、どの旅行にも大切に忘れられない思い出がつまっているはずです。

楽しかった時間、美しかった景色、忘れられない味、一緒にいると幸せな人など、こうした思い出が多ければ多いほど、人生は彩られ、より豊かになります。

この思い出の量をぐんと増やしてくれるのが「旅行」なのです。人生の最期に「もっと旅行に行けばよかった……」という悔いを残さないためにも、「ああ！なんて豊かな人生なのだ」という幸せな気持ちで毎日を送るためにも、行きたい場所へ、いつでも旅立てる準備をはじめてください。

1 週間の中に Someday (いつか) はない



● 旅の第一歩は「いつか」を「いつ」にするか決めること

「いつか行きたいなあ」「いつかやってみたい」「いつか会いたいね」……。 「いつか〇〇したい」が口グセになっていませんか？ 残念ながら、その「いつか」は来ません。なぜなら、1週間の中に「Someday (いつか)」はないからです。

私は旅行に関する情報やコツをお伝えする勉強会を開催しています。そこで参加者の方々に、「Sunday、Monday、Tuesday、Wednesday……。ほら、1週間の中に『Someday』はどこにもないですよね？」と言うと、「そらさん、うまいこと言いますねえ！」と皆さん笑います。けれども、その後、「いつか〇〇したい」と言ってばかりの自分に、ハッと気づいた表情になる人も多いのです。



📍 ハイクラスホテルのスイートルーム

「いつか世界一周してみたい」「いつか家族でハワイに行きたい」「いつかオーロラを見たい」「いつかモルディブの海に潜りたい」……。 「いつか」「いつか」と言いながら先送りしていると、いつの間にやら、人生の最期を迎え、「はあ。もっと旅行に行けばよかった」とため息をつく日が訪れるかもしれません。もう一度、お伝えします。1週間の中に『Someday』はありません。だから、その『いつか』を『いつ』にするのかを決めましょう。

● ピークシーズンの旅行を叶える切り札は「ポイント」

とはいうものの、皆さんの目の前には、日々の診察や病院の経営など、緊急の案件が山積みですよ？ 重要だと思っているけれど、緊急度が低い「旅行」は、つい後回しになってしまう気持ちも理解できます。また、「GW や年末年始しか休めない。苦勞して休みを調整しても、ピークシーズンの航空券やホテルは満席、満室で予約が取れない」とか、「予約が取れたとしても料金がとにかく高い」とか、「空港の混雑や行列にウンザリする」とか、「行けば疲れるのが目に見えているか

ら、そもそも旅行に行く気が失せる」といったお悩みもよく耳にします。

では、お金をあまり使うことなく、ピークシーズンを含む予約もスムーズにでき、航空会社やホテルでワンランク、ツーランク上のおもてなしを受けることができるとしたら、いかがでしょうか？

実は、これ、方法によっては可能なのです！

皆さんが常日頃、利用しているクレジットカードのポイントを活用すれば、すべて実現します。中には、ポイント還元率の高いクレジットカードをきちんと選び、より早く、よりお得にポイントが貯まるように工夫している方もいるかもしれません。でも、そのポイントを有効活用できている人はほとんどいません。「気がついたらポイントの有効期限が切れそうだ、とりあえず商品券やワインにでも交換しておこうか」という使い方をしているのなら、あまりにももったいないことです。

ポイントがあれば、予約の取りにくいピークシーズンの航空券も手配できる可能性があります。ホテルでは、最低料金のみで追加料金を支払うことなく、広々としたお部屋にアップグレードもしてもらえる時もあり、レイトチェックアウトで心ゆくまでホテルステイを堪能できます。その他にもポイントでできることはたくさんあります。

私の周りには、このポイントを活用し、毎年、家族そろって海外で過ごしているドクターがたくさんいらっしゃいます。梅岡先生もそのお一人です。年末年始のハワイ、ゴールデンウィークのヨーロッパ、お盆休みの沖縄にシルバーウィークのドバイなど、行き先は世界各国さまざまです。航空券は家族全員ビジネスクラス、時にはファーストクラスで、混雑している行列を横目に優先レーンから搭乗口へ、出発までは専用ラウンジでゆったり過ごして機上の人に。ホテルでは、アップ

ポイント活用で叶う旅

- ・ピークシーズンの航空券・ホテル予約
- ・航空券は長距離移動はビジネスクラス
- ・搭乗までは専用ラウンジで
- ・搭乗は優先レーンから
- ・ホテルの部屋はアップグレード
- ・レイトチェックアウト

グレードされたスイートルームで特別なおもてなしを受けるのが当たり前となっています。

「ポイントをうまく貯める方法」は知っていても、「ポイントを最大限、有効活用する方法」を知らない人がほとんどなのです。ポイントはあなたが思っている以上に「宝の山」。それを「旅行」に活用すれば、ポイントの価値は何倍にもなります。

それでは、この本では、梅岡先生と一緒に、ドクターの新たな働き方とともに、ドクターならではの旅の楽しみ方を惜しみなくご紹介していきたいと思います。皆さんが、これから行く旅のことを思っ、今からワクワクして下さったら幸いです。