

「いつか」を「実現」に変えた 旅と人生のマインドセット

2026年  
6月17日発行

# 旅するように生きる 人生のベストシーズンの見つけ方

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、戸川みゆき著『旅するように生きる 人生のベストシーズンの見つけ方』を2026年6月17日(水)に刊行いたします。

「旅」×「実現力」でベストを楽しめる自分になる

四季折々、旅先にベストシーズンがあるように、人生にも「ベストシーズン」があります。若いうちだからこそ楽しめる旅。親が元気なうちに一緒に行きたい旅——。その瞬間を逃してしまえば、二度と同じ体験はできないかもしれません。旅先がもっとも輝く季節を逃すことと同様に、人生のベストシーズンを逃してしまうのもまた、もったいないことなのです。本書では、四季折々の旅や人生の節目の旅を通して、「人生をもっと豊かにする旅との向き合い方」を紹介します。

就職経験ゼロ、専業主婦からの離婚を経て、自ら人生を切り拓き、1泊400万円の超ラグジュアリーホテルを楽しめるようになった著者が伝えるのは、「いつか行こう」を「必ず行く」に変える実現力。人生のベストシーズンを逃さず、自らつくり出すための考え方が詰まった一冊です。

**タイトル:旅するように生きる 人生のベストシーズンの見つけ方****著者:戸川みゆき**

ページ数: 252ページ

価格: 1,760円(10%税込)

発行日: 2026年6月17日

ISBN: 978-4-86667-836-8

※価格は販売時点の予定価格です。変更になる場合があります。

**【目次】**

- 第1章 四季の旅で心を整える  
春・京都 夏・淡路島 秋・京都 冬・軽井沢
- 第2章 海外旅行で自分の「世界」を広げる  
モルディブ カンボジア ラスベガス メキシコ アフリカ
- 第3章 行動を変えるマインドセット8
- 第4章 人生を再設計するステップ8
- 第5章 ベストシーズンは自分で作れる

**【著者プロフィール】****戸川みゆき(とがわ・みゆき)**

旅行愛好家、投資家 兵庫県神戸市出身、大阪在住。  
生涯学習を軸にして、国内外の四季を感じる「ベストシーズン」を探し提案し続ける。  
特にモルディブに魅了され、これまで200回を超えるダイビング経験をもつ。  
専業主婦から離婚を経て独立し、人材コンサルタントとして法人・個人あわせて  
5,000件以上を支援。現在は富裕層向け旅行アドバイザーとしても活動し、  
Instagramやnoteでは「人生の季節を旅する」ライフスタイルを発信している。



会社を辞めた時、結婚した時、子供が巣立った時、人生に迷いが生まれた時——。人生という物語には、必ず「章の変わり目」が訪れます。

その変わり目に旅へ出ることで、新しい章をフレッシュな気持ちで迎えることもできるでしょう。

旅は、外に出かけて珍しいものを見たり、味わったりすること以上に、「内側が変わる体験」。本書では、人生に「新しい流れを作る方法」として、それぞれの瞬間、心境に適した旅を、著者の実体験をベースにご紹介しています。



## 場所にも人生にも「ベストシーズン」がある

### 旅先のベストシーズン

たとえば……

日本が冬の間、モルディブ・セブ島などは乾季。海も穏やかで、透明度も高いベストシーズン。「寒い日本から、一気に常夏へ」のギャップも、それだけで心躍ります。

### 人生のベストシーズン

・若いうちこそ、体力も気力もあって楽しめる旅  
・子供がまだ小さいうちにこそ体験させたい旅  
・親がまだ元気なうちに、一緒に行きたい旅  
こうした「人生のベストシーズン」は、必ず“期限付き”。

そのうち行こうと思っている間に、時間はあっという間に過ぎてしまいます。その土地がもっとも輝く季節に訪れること。自分自身の人生のベストシーズンを逃さないこと。本書では、その両方を大切にする旅のあり方を紹介しています。

### この夏訪れたい、淡路島

—「ザ・ヴィラ・サントリーニ淡路」で、エーゲ海の白と青を国内で

白壁と青いドーム屋根のヴィラは、一瞬でサントリーニにワープした感覚に。日頃、様々な義務感や、固定観念で一杯になった心を解き、太陽の下で、子供の頃の自分—本当の“自分らしさ”を取り戻すことができます。

さらに、淡路島西海岸は、夕陽の名所。太陽が沈み、海面に触れる瞬間、笑い声や、音楽、すべての音が一瞬止まり、“永遠”がそこにありました。



ザ・ヴィラ・サントリーニ淡路

## 「いつか行きたい」を叶える実現力

「いつか行きたい」「そのうちやりたい」という願望を、実現可能な計画へ変える方法も紹介。

### 夢ノートを書く

ふわふわした願望を書くノートではなく、足もとの現実を直視するためのノート

- ① “リアルな願望”を書く：洗濯機を買い替える、など “これは必要” “こうなったらハッピー”
- ② 「期日」と「金額」を具体的な「数字」にする：明確に書き出すと、強い危機感に。覚悟が決まる
- ③ どうやったらできる？を考える：「どうせ無理」という限界を取っ払って行動する

曖昧な願望を、具体的な人生の計画として落とし込むことで、夢は動き出すのです。