

～通勤リュックでタイへ“ぼっち旅”～人気エッセイスト・金子由紀子

## 『50歳からの心の整理旅』7/30発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、All About「シンプルライフ」初代ガイドで、著書累計50万部超の人気エッセイスト・金子由紀子さんの新刊『50歳からの心の整理旅 タイ料理ひとり研修で見つけたこと』を7月30日(火)に発売します。仕事や家事育児に追われた頃を過ぎ、ふと心に穴を感じた50代。その穴を埋めるべく、長年の夢だったタイひとり旅へ。旅の準備から道中のあれこれ、心もよりの移り変わりまでを綴った一冊。料理などカラー写真も多数、実用的旅エッセイです。



「大きすぎて叶えられそうもない夢なら、縮めてでも、いったん叶えよう」

「人生後半まだまだ面白い。がんばれる。」



『50歳からの心の整理旅 タイ料理ひとり研修で見つけたこと』(帯あり)  
(金子由紀子)

### 暮らしの達人・金子さんがたどった「じぶん再発見旅」の記録

50代で心のすき間を自覚、紆余曲折を経て、還暦を目の前にした58歳でついに念願だったタイ料理プチ研修&川・市場探検を実行！本書は、金子さんがたどった「じぶん再発見旅」の記録です。旅先での新たな食や人との出会い、思いがけないトラブルを通した心情が丁寧に綴られ、タイに興味がなくとも、読み進めるうちに心のモヤモヤが晴れ元気が湧いてきます。タイのお国柄や乗りもの事情など旅の基本情報や地図なども紹介し、ガイドブック的な一面も。シンプルライフの達人ならではの「荷物を軽くするコツ」や、過去の失敗から得た「セキュリティ対策」も収録しています。



## 「タイの国旗が “心の押し入れ” から飛び出してきた」

このままダラダラ暮らすの、そんなにイヤじゃないかも。忙しく行動する気力はもうないし、昭和中期だったら 55 歳なんて定年。残りの人生、もう消化試合でいいんじゃない？ この年になって、そんなに頑張らなくても。(中略) しかし、こんな私ですが、まだやり残したことはあったのです。それは、タイに行って料理研修(?)をすること。以前からタイ料理が大好きで、タイ料理仲間とあちこち食べ歩き、コロナ期間も、機会があれば出先のタイ料理屋でテイクアウトしていた私。コロナ前までは、1 カ月くらいタイに滞在して、タイ料理を研究するつもりでした。(中略)

「まあ、いつか、そのうちね…」と、心の押し入れに夢をしまいかけていました。



しかし、あることをきっかけに、タイの国旗が押し入れからバーン！ と飛び出してきたのです。何の生産性もないプランだけど、やりたいと思ったことをやらずにこのまま歳をとっていったら、絶対後悔すると思う。

(中略) 足腰は年々弱るんだよ…。うん、やっぱり、出かけよう！

(「はじめに」より)

### 【目次】

第 1 章 友がみな、我より偉く見える日に～オバサンは旅に出ることにした[準備篇]

第 2 章 通勤リュックで「ぼっち旅」にいざ出発[混乱篇]

第 3 章 長年の夢を叶えに、美しきタイ東北地方へ[解放篇]

第 4 章 国境を越えて、ラオスに日帰り[探検篇]

第 5 章 意外と快適だった “人生最狭宿” [未来篇]

アラ還オバサンの旅じたく／タイの乗り物あれこれ／旅の食事一覧／旅の宿泊先一覧 etc.



金子由紀子 『50 歳からの心の整理旅 タイ料理ひとり研修で見つけたこと』

2024 年 7 月 30 日(火)発売 定価 1690 円(税込)

四六版、アジロ綴じ、208 ページ <https://www.orangepage.net/books/1813>

### ■金子由紀子(かねこ ゆきこ)



エッセイスト。総合情報サイト All About「シンプルライフ」初代ガイド。1965 年生まれ。出版社勤務を経てフリーランスとなり、幅広い分野で執筆を行う。10 年に及ぶひとり暮らし経験と、主婦としての実体験をもとに「シンプルで心地よい暮らし」を軸とした生活術を提案。2006 年『お部屋も心もすっきりする 持たない暮らし』(アスペクト)を上梓し、“持たない”ブームの先駆け的存在に。精神性と継続性を重視した、リアルな暮らしの知恵が共感を呼んでいる。著書に『50 代からやりたいこと、やめたこと』(青春出版社)、

『クローゼットの引き算』(河出書房新社)、『お金に頼らずかしく生きる 買わない習慣』(アスペクト)、『夜家事でかつてないほど朝がラクになる』(PHP 研究所)など。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当: 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】