

# 目次

はじめに 3

## 第1章 日本で窮屈さを感じたら！ 11

1 窮屈な日本から抜け出したい	12
2 冬と夏がづらい日本を飛び出したい	14
3 タイでちょっと生活してみると	16
4 安くておいしい食を楽しめる	19
5 健康づくりのためになる	21
6 興味を楽しめる	22
7 海と島でリラックスできる	23

## 第2章 タイ料理を格安で満喫！ 25

8 こんなタイ料理食べたことありますか？	26
9 シーフードとびっくりメニュー	27
10 絶景のレストラン	31
11 タイのファーストフードとヌードル	32
12 タイのスイーツ	33

13	タイの地方料理	34
14	タイ人の味覚	36
15	タイ料理の食材（ハーブと果物）	37
16	タイ料理と健康	38

### 第3章 健康づくりこそタイで！ 41

17	体のケア：腰痛、高血圧、花粉症……	42
18	体のケア：進化するタイのマッサージ （日本の3分の1以下の価格）	42
19	体のケア：ハーバルボールの威力	44
20	軽い運動：健康公園が人気	44
21	軽い運動：釣り・サイクリング・ゴルフ……	45
22	食療法：ハーブを取り入れて健康づくり	46
23	タイの病院（シラチャの病院）	47
24	仲間と楽しみながら健康づくり	47

### 第4章 生涯ゴルファーを目指す人に 最高の場所 49

25	日本のゴルフはつまらない	50
26	日本のプロゴルファーも合宿地として選ぶ、 ゴルフ天国タイ	52

27	猛暑の3・4・5月を除けば、 いつでもゴルフシーズン	52
28	1年会員権で毎朝散歩がわりのラウンド	53
29	特別な場所 パタヤ「サイアム・カントリー・クラブ」 (LPGA公式戦)	53
30	「バンコク」 シラチャから2泊で3ラウンドの ゴルフツアーが面白い	54
31	ゴルフブチ移住に最適な街シラチャ	56
32	生涯ゴルファーを目指すゴルフ好きがシラチャに集合	57

## 第5章 心を癒やしてくれる海と島へ！ 59

33	有名な島や高いホテルに泊まる必要はない	60
34	タイでの海と島の楽しみ方	60
35	ただのんびりするだけでもよい	62
36	タイの釣りは初心者でも面白い	62
37	シュノーケリングやダイビングを楽しむ	63
38	シーフード食べ放題： 海沿いの幹線道路から海に向かう	64
39	おすすめの島：素朴なシー・チャン島	65
40	おすすめの島： パタヤのラン島、ラヨーンのスケット島	65
41	おすすめの島： 真っ白い砂の小さな楽園 マンノーク島	67

42	おすすめの島：タイで2番目に大きい象の島チャン島	—	67
43	物価の高いプーケットやクラビに行かなくても	—————	68

## 第6章 シラチャプチ移住 生活のヒント！ 69

44	ビザなしでプチ移住（ショートステイ30日以下）	—————	70
45	タイへのフライトの予約	—————	70
46	タイパーツへの両替	—————	71
47	スマートフォンとLINE	—————	72
48	食事：いっぱい食べても安く済む	—————	74
49	下痢と薬	—————	75
50	ゴルフショップ	—————	76
51	洗濯	—————	76
52	服装	—————	77
53	日本人とタイ人の相性	—————	78
54	日本人と共通の仏教の心	—————	79
55	日焼け止め・虫除け・持病の常備薬など	—————	80
56	食	—————	81
57	タクシーとトゥクトゥクとモーターサイを上手に使う	—	81
58	リスク回避：犯罪・感染症・交通事故など	—————	82
59	ビザを取ってロングステイ	—————	83

## 第7章 タイ・シラチャ

### 人生最高の場所と語る人たち 85

60	東洋のデトロイトを支えてきた長期赴任経験者たち	—	86
61	生涯ゴルフの地をシラチャに決めたゴルフ仲間たち	—	87
62	シラチャ・パタヤの釣りに惚れ込んだ達人たち	———	89
63	世界に類を見ない日本人街での ビジネスチャレンジャーたち	—————	90

## 第8章 最高のプチ移住のはじめ方！ 93

64	プチ移住の目的	—————	94
65	まず一度行ってみる	—————	96
66	日本で得られない体験から始まる	—————	97
67	プチ移住前の健康不安について	—————	98
68	大事なのは仲間	—————	99
69	資金も計画的に！	—————	100
70	プチ移住のお手伝いができるパートナー	—————	101
71	最高の人生のためのユートピアで過ごす	—————	101

あとがき 103

参考文献 107