

はじめに

僕が十六年のプロ野球生活で稼いだお金は、だいたい十三億円です。

千葉ロッテマリーンズに入団した際の契約金は、自分の手元に残っている分はいまもまったく手をつけていませんし、一年目から定期預金の口座を開設しました。貯えは十分^{たくわ}にある。おかげで、プロ野球選手を引退してからの僕の人生は安泰となりました。

最近、僕と同じ四十代、早ければ三十代で仕事をリタイアし、自分の好きなことに時間をついやす人が増えていくと聞きます。きっと彼らも、その実現のために必死に働いたりして、質素だとしても仕事をせず生活をしていけるだけの資産を築けたのでしよう。

「里崎くらい稼げば、誰だってリタイアできるでしょ」

その通りです。ただし、ここで勘違いしてほしいのは、プロ野球選手として成功したから大金を稼ぐことができたのではなく、お金のために生きてきたからこそ、金銭的に

余裕のある暮らしを手にできた、ということですよ。

世の中、「お金」に対して肯定的に捉えている人ばかりではありません。「金を稼げればそれでいいのか」「お金よりも大事なものがある」。たしかにそうです。そういう概念をひっくり返して、僕にとってはお金が一番大事。ある程度のものが買える。生活が保障される。すなわち、より多くの不幸を回避できることとなります。

人によっては、これが趣味でもいいわけです。

なによりもサーフィンが好き。週末にゴルフコースをラウンドできれば幸せ。それを実現できるなら、どんな苦勞も厭いとわないし、大金を稼いぎたいとも思わない——そういう理念で行動していれば、やがて自然と趣味を基準に人生設計をしていけるはずですよ。

自分が豊かな生活を送るために、なにを一番に優先するか。人生における「一丁目一番地」を設定し、死守することで、おのずと自分の進む道が示されます。逆にそれが叶かなわないう人生だとすれば、僕だっけいまも危機感を抱えながら、しんどい思いをして仕事をしていくことですよ。

一丁目一番地を設定することの意義とはなにか？

引越しを想像してみてください。

家賃、築年数、駅からの距離、間取り、そのほか、物件の設備……希望を挙げたらきりがありません。自分が住む物件を決めるときは、どこかを妥協していると思います。

物件を決めたときに「妥協したな」と思うと、なんだか損した気分になりませんか？

そんな感覚に襲われてしまうのは、多くを求めすぎているためです。「予算内の家賃ならばほかは我慢できる」と決めれば、築年数は古いかもしれないけど、駅から近く、広い部屋に住めるかもしれない。そう考えたほうが、幸せに暮らせると僕は思うんです。

なぜ迷うんですか？ 不安だからですか？ なにに対して怖さを感じているんですか？

決断したことの答えは、すぐには出ません。自分次第で幸福にも不幸にもなりません。

だからこそ、単純に物事と向き合ってみませんか？

「これさえあれば、努力も苦勞もできる」という一丁目一番地は、誰にでも必ずあるはず。まず、それを設定して突き進んでみてください。途中、分かれ道があっても「自分の望みに近づける道はどちらか？」と考え、優先順位さえブレなければ、悩まずに答えは見つかるはず。

みなさん、もっとシンプルに生きましょよ。

目次

第一章 マネーのすすめ

—— 恥ずかしながら「お金が大事」と言いましたよ ——

15

お金のためだけに努力してきたわけではありません
金銭感覚の原点は、物欲が満たされていた少年時代
人生を豊かにするためなら「けち」にもなれる
僕が浪費しない理由

「四・四・二の法則」で質素かつ豪快に

一日に使う金額は百二十円

動画配信サービスは便利だけど、加入は慎重に

「ジャンプ黄金世代」の僕はマンガ雑誌を必ず買う

お金稼ぎの第一歩は「足元を見られないこと」

オルティスの札束

3

僕がプロ野球のコーチをしないのは「儲からない」から

第二章 遊びのすすめ

——「好きなことでしか生きていきたくない」人たちへ——

野球評論家？ ユーチューバー？ 里崎の「肩書き」

寝ても覚めても「YouTube脳」に

必然的に「プロ野球OB屈指のユーチューバー」に？

仕事は遊び、やりたくなければやらなくていい

スタート地点は「小児ぜんそく」と「初打席初三振」

「キャッチャー・里崎誕生秘話」

「生涯野球好き」が確定した中学時代

「四年間、遊べるな」と東京の大学へ（でも、過ごした場所は……）

ネタにされるライブやディナーショーは、僕が「ネタになってあげている」

いつかやりたい「遊び」——「野球道検定協会（仮）」計画

野球人口増加のカギを握るのは、「女子野球」と「お母さん」

第三章 プロ野球選手のすすめ

——本業を嫌いにならないための考えかた——

「本職が居酒屋で野球の話をする」強み

里崎流野球観戦ポイント

里崎式「二刀流」解説

里崎智也の人生は「成功体験による自信」で形成されている

野球人生で唯一優勝できなかった高校時代が一番の成功体験

筋肉が僕を成長させてくれた

お金を稼ぐために「弱小球団」ロッテを逆指名

プロ一年目の大怪我で悲観的にならなかった理由

一軍に上がるためにバッティングの技術練習をやめた

「このままじゃいけない」と思った瞬間

第四章 辛口のすすめ

成長できるかは誰と出会い、いかに正しい努力をするか
質の高い量をこなせない「ダイヤの原石」なんて、ただの石ころ
試合に出られなくても「別にいいや」と思えた原則
引退をしたのは「野球がちゃんとできない自分に飽きた」から

——僕の「コメント」は、ただの本音と建て前です——

地球上で一番嫌いな言葉は「センス」

ファンのコメントは宝の山、批判は「最大の広告」

いままでライブ配信や「コメント返し」をしなかった本心

嘘をつきたくないから、話せないことは話さない

批判は世論の熱量を高める手助けです

本当に高校野球だけが「悪」なのか？

改革が必要なのは他の競技も同じ

第五章

人間関係のすすめ

オープナー、フレーミング、GM体制……「新しそうなもの」の正体
メディアが創る「スーパースター」の条件とは？

——無理に人に関心を持たないようにしましょう——

人に興味がなければそのままいい

同業者のYouTubeチャンネルや評論には興味がない

相手の意見を考慮しつつ、自己主張もはっきりする

文句を言わせないための「切り札」はつねに用意してある

平均的な選手になるな

同業者にほとんど連絡しない理由

YouTubeで現役選手とコラボしないわけ

「厳し」と思えばやめればいい

大学時代は「平日は積極的に通学。休日は寮で留守番」

第六章

失敗のすすめ

——人生、挑戦しないと損です——

雑用を避ける工夫がプロへの道を開いた？
リードを磨いても正捕手にはなれない
僕が仕事で忖度するのは雇い主と顧客

人との出会いを「運」と勘違いしないために

声高に言いたい。「里崎だって完璧じゃないんですよ！」

結局は自分の感性が一番

高校時代に勝てなかったのは川上憲伸さんのせい

人間関係は失敗から深まる

成功していないなら、さっさと失敗したほうがいい

一番打ちやすかった「独特」なバッティングフォーム

引退した日の「伝説」

世の中に本当の「失敗」はないのかもしれない

おわりに
