

はじめに

本書を手にとってくれてありがとう。

俺は今年（2023年）で60歳、還暦を迎えた。

1984年に新日本プロレスでプロレスラーとしてデビューしてから、あつという間という気持ちだ。しかし、首をはじめとするけがやプロレスラーとしてどう輝いていくかを考えながらの道のり、自分の会社を立ち上げてからの苦勞、新たな境地を開いたタレント活動やAED（自動体外式除細動器）普及活動をきっかけとした救命救急・地域防災の啓発活動……と本当に多くの経験を積ませてもらった。

人生100年時代といわれるようになった現在、50歳だとまだ半分だ。会社勤めをしている人だと一般的にはあと10年で定年退職。そこから40年もあるんだぜ。会社によっては55歳くらいで役職定年となって肩書を失ったうえに給料も2割、3割カットはめずらしくない。会社名や肩書がなくなったら自分はどうなるんだろう？ と考えたことはあるだろうか。

それまで利害関係でつながっていた人たちはいっせいに離れていき、自分は何者でもない
と嫌というほど気づかされて孤独になっていく……。昼間の図書館にはそれらしき人々であ
ふれていたりする。

あなたはそんな人生後半を歩みたいだろうか？

かくいう俺も「アイ・アム・チョーノ！」とリングで絶叫し躍動していた頃の俺ではない。
けがと病気と闘い、一時は車いすの世話になったほどだ。しかし、プロレス以外の活動など
で社会とつながっている。俺のことは知っている一般の人がたくさんいる。こうしたことが
老いを受け入れ、プロレスラーとして一時代をつくり、チャンピオンとして君臨した過去の
肩書を失っても日々を元気に生きている糧になっているんだ。

本書では、深刻に将来を悲観するより前向きに生きていこうという趣旨で俺の意見をま
めている。老後資金がいくら必要か？ 定年後は何をすればいい？ そうしたことも大事だ
が、まずは健康で明るく日々を過ごすという土台がないと意味がないと思う。人生に正解な
んてないわけだし、軽い気持ちで、「そんな考えもあるんだな」と読んでもらえたらうれしい。