

# 梅田 みか

うめだ みか

作家・脚本家。東京にて、作家・故梅田晴夫の長女として生まれる。幼稚舎より慶応義塾に学び、慶応義塾文学部哲学科（美学美術史専攻）卒業。卒業後、書籍の編集、ラジオ番組の構成作家を経て、本格的な執筆活動に入る。主に小説、エッセイ、脚本などを手がける。著書に、小説『別れの十二か月』『年下恋愛』『書店員の恋』エッセイ『愛人の掟』シリーズ『思いどおりの恋をする80の方法』『かならず幸せになれる恋のルール』『読むだけで恋愛体質になれる本』『主婦の掟』などがある。『愛人の掟』シリーズは文庫化を含め40万部を超えるベストセラーとなり、不倫に悩む女性たちのバイブルと言われた。独自の恋愛メソッドを確立し、anan、Vivi、BAILA、PINKY、WITH、SPA!、ar、Chouなどの女性誌の恋愛特集でインタビュー、コメントが多数掲載され“恋愛の教祖”、“恋のカリスマ”と評されたことも。一方脚本家としても、連続ドラマ『ハッピーマニア』『お水の花道』『新・お水の花道』（フジテレビ）『もう一度キス』（NHK）『愛人の掟～あなたに逢いたくて』（テレビ朝日）『よい子の味方』『あした天気になあれ。』『CAとお呼びっ!』『美丘～きみがいた日々』『美咲ナンバーワン!!』（日本テレビ）など、多くの話題作を手がける。2006年6月～2008年9月、公式携帯サイト『恋愛の掟EX』をプロデュース。遊びながら恋愛テクニックが身に付く恋愛シミュレーションゲーム『ちょいカレ』を作成。このサイトは『ananBOOK 恋トレ!』として書籍化された。2010年には、梅田みかオフィシャルサイトをオープン。毎週、書きおろしのエッセイを更新。ツイッターや、GREEの公式ブログも毎日更新中。2011年2月からは、原宿・EXラウンジにて『梅田みかの恋愛サロン～あなただけのオーダーメイドな恋のレッスン』（恋愛をテーマにしたカフェ形式のトークレッスン）もスタートした。三十代で結婚、出産、離婚を経て、現在は一人娘をもつシングルマザー。兄は<ウェブ進化論>の梅田望夫。

## 【主な作品】

### ◇ 小説

- 『別れの十二か月』角川書店（1993）
- 『愛された娘』角川書店（1996）
- 『年下恋愛』マガジンハウス（2007）
- 『書店員の恋』マガジンハウス（2008）
- 『幸せの値段』小学館文庫（2016）
- 『エトワール! 1 くるみ割り人形の夢』青い鳥文庫（2016）
- 『エトワール! 2 羽ばたけ! 四羽の白鳥』青い鳥文庫（2017）
- 『エトワール! 3 眠れる森のバレリーナ』青い鳥文庫（2017）
- 『エトワール! 4 白雪姫と小人たち』青い鳥文庫（2018）
- 『エトワール! 5 キューピッドの約束』青い鳥文庫（2018）
- 『エトワール! 6 旅立ちのコッペリア』青い鳥文庫（2019）
- 『おもしろい話が読みたい! チェンジ!』青い鳥文庫（2019）
- 『エトワール! 7 ジゼルからの挑戦状』青い鳥文庫（2020）
- 『エトワール! 8 白鳥たちのフェスティバル』青い鳥文庫（2020）
- 『エトワール! バレエ事典』青い鳥文庫（2021）
- 『エトワール! 9 恋と友情のパ・ド・トロワ』青い鳥文庫（2021）
- 『エトワール! 10 チャレンジ! パリの炎』青い鳥文庫（2022）
- 『エトワール! 11 コンテの世界へようこそ!』青い鳥文庫（2022）
- 『エトワール! 12 恋するシルフィード』青い鳥文庫（2023）

## ◇ エッセイ

- 『あなたが恋を見つける場所』大和書房（1992）
- 『恋人をみつける80の方法』実業之日本社（1997）
- 『愛人の掟』角川書店（1997）
- 『愛人の掟・2』角川書店（1998）
- 『思いどおりの恋をする80の方法』実業之日本社（1998）
- 『愛人の掟・3』角川書店（1999）
- 『さよならが教えてくれる恋のルール』大和書房（2000）
- 『さよならの整理のしかた』監修：大和書房（2000）
- 『新・愛人の掟〜男のコトバでわかる真実』角川書店（2001）
- 『今からはじめる恋のLesson恋愛AtoZ』角川書店（2002）
- 『好きだから、してあげる 新恋愛体質の条件』角川書店（2002）
- 『かならず幸せになれる恋のルール』大和書房（2003）
- 『読むだけで恋愛体質になれる本』角川書店（2005）
- 『ananBOOK 恋トレ!』マガジンハウス（2007）
- 『主婦の掟』PHP研究所（2009）
- 『運命の男を引き寄せるオンナ・ルール50』マガジンハウス（2013）

## ◇ 文庫化

- 『愛人の掟1』角川文庫（1999）
- 『愛人の掟2』角川文庫（2001）
- 『別れの十二か月』角川文庫（2001）
- 『愛された娘』角川文庫（2002）
- 『恋人をみつける80の方法』角川文庫（2002）
- 『あなたが恋を見つける場所』角川文庫（2003）
- 『愛人の掟3』角川文庫（2003）
- 『思いどおりの恋をする80の方法』角川文庫（2004）
- 『彼の本当の気持ちがわかる恋の言葉』角川文庫（2004）
- 『今からはじめる恋のLesson恋愛AtoZ』角川文庫（2005）
- 『ばらいろ恋愛体質』角川文庫（2006）
- 『風色デイズ』ハルキ文庫（2012）
- 『海と真珠』ハルキ文庫（2012）
- 『書店員の恋』日経文芸文庫（2013）
- 『年下恋愛』日経文芸文庫（2014）
- 『幸せの値段』小学館文庫（2016）

## ◇ コラボレーション

- 『T・W・O』渡辺達生写真集（ワニブックス）（1995）

## ◇ コミック

- 『半熟卵』フジテレビ出版（1994）
- 『愛された娘』（画・久保田尚子）

## ◇ ノベライズ

- 『半熟卵』ワニブックス（1994）
- 『愛人の掟 あなたに逢いたくて』角川書店（2000）
- 『あした天気になあれ。』日本テレビ出版（2003）

## ◇ 脚 本

### 【ラジオドラマ】

- 『俺たちの時代』（ニッポン放送・ギャラクシー賞受賞）  
『マディソン郡の橋』（ニッポン放送・1980）

### 【映 画】

- 『花より男子』（東映・1995）VHS・DVD

### 【テレビドラマ】

- 『恋とはどんなものかしら』（フジテレビ・1994）  
『半熟卵』（フジテレビ・1994）  
『世にも奇妙な物語・友子の長い朝』（フジテレビ・1995）  
『終らない夏』（日本テレビ・1995）  
『輝きを忘れない』（TBS・1997）  
『ハッピーマニア』（フジテレビ・1998）VHS  
『お水の花道』（フジテレビ・1999）VHS  
『別れたら好きな人』（テレビ東京・1999）  
『手塚治虫劇場・ふしぎなメルモ』（テレビ朝日・2000）VHS・DVD  
『愛人の掟 あなたに逢いたくて』（テレビ朝日・2000）  
『もう一度キス』（NHK・2001）VHS・DVD  
『新・お水の花道』（フジテレビ・2001）VHS  
『よい子の味方』（日本テレビ・2003）VHS・DVD  
『愛するために愛されたい』（TBS・2003）  
『あした天気になあれ。』（日本テレビ・2003）VHS・DVD  
『ナースマンがゆく』（日本テレビ・2004）VHS・DVD  
『CAとお呼びっ!』（日本テレビ・2006）DVD  
『美丘～君がいた日々～』（日本テレビ・2010）DVD  
『美咲ナンバーワン!!』（日本テレビ・2011）DVD  
『ゴーストママ捜査線～僕とママの不思議な100日～』（日本テレビ・2012）DVD・Blu-ray  
『オンナ♀ルール～幸せになるための50の掟』（日本テレビ・2014）DVD・Blu-ray  
『花咲舞が黙ってない』（日本テレビ・2014）DVD・Blu-ray  
『37. 5℃の涙』（TBS・2015）DVD  
『花咲舞が黙ってない』（日本テレビ・2015）DVD・Blu-ray  
『正義のセ』（日本テレビ・2018）DVD・Blu-ray  
『白衣の戦士!』（日本テレビ・2019）DVD・Blu-ray  
『カンパニー 逆転のスワン』（NHKBSプレミアム・BS4K・2021）DVD  
『つまり好きって言いたいんだけど、』（テレビ東京系・2021）

【NOTTV】 『オンナ♀ルール 幸せになるための50の掟』（2013）DVD・Blu-ray

## ◇ WEBでの活動

- 『恋愛の掟EX』（2006年6月～2008年9月）  
『梅田みかの恋愛トレーニング』モバゲータウン（恋愛シミュレーションゲーム）  
『恋カレ!』有名人日記（2009年3月～2010年3月）

梅田みかオフィシャルサイト  
梅田みかツイッター  
GREE梅田みか公式ブログ

<http://www.umedamika.com/>  
<http://www.twitter.com/umedamika>  
[http://gree.jp/umeda\\_mika/blog](http://gree.jp/umeda_mika/blog)