

# 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。幼稚園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40万部を越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）
- 『おもしろい話を読みたい! 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）
- 『エトワール! 13 お菓子の国の舞踏会』青い鳥文庫（2024）
- 『エトワール! 14 青い瞳のスワニルダ』青い鳥文庫（2024）
- 『エトワール! 15 決戦! 情熱のキトリ』青い鳥文庫（2024）
- 『エトワール! 16 妖精たちのおくりもの』青い鳥文庫（2025）
- 『エトワール! 17 オデット姫の祈り』青い鳥文庫（2025）

## ◇ 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

梅田みかオフィシャルサイト

<http://www.umedamika.com/>

梅田みか X

<https://x.com/umedamika>