

【公開中】角田光代さんインタビュー

～気分よく生きることと暮らしのリズムとは、どんな関係がありますか？～

「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」

今回は絵本作家・エッセイスト 五味太郎さん(11/15)

株式会社オレンジページ(東京都港区)が、この秋オープンした「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」(<https://www.wellbeing100.jp/>)。〈人生 100 年時代、今も未来もずっと気分よく、いい感じで過ごすには〉を、様々な視点や切り口で皆さんとともに考えるライフデザインメディアです。メインコンテンツ「ウェルビーイング 100 大学」では、毎回各界のクリエイターをお招きし、〈いい感じで生きるための問いを真ん中に置いてインタビュー。しかも、このインタビューの様子は、毎回、生中継で無料公開！(※) 取材現場を「のぞき見」してもらおうという、オレンジページとしては初の試みとなるスペシャルコンテンツです。後日、サイトで記事は公開されますが、その人の肉声で、生で聞く公開インタビューからは、より彩り豊かで深い理解を得ることができます。

10 月 1 日に行われた公開インタビューの第一回に登場したのは、直木賞作家の角田光代さん。テーマは「気分よく生きることと暮らしのリズムとは、どんな関係がありますか？」。現在、サイトで公開されているこのインタビュー記事を抜粋してご紹介します。

(撮影／原幹和 文／中川和子)



第一回公開インタビューの様子。ゲストは作家の角田光代さん(中央)。聞き手は「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」プロデューサー酒井博基さん(右)、編集長前田洋子(左)

【角田光代さんインタビュー(抜粋)】

気分よく生きることと暮らしのリズムとは、どんな関係がありますか？

作家である角田光代さんの「小説を書く」という仕事の日々は驚くほど規則正しく、週休 2 日の会社員のそれと変わりません。20 代のころは「芸術家というものは夜中起きているものだ」という思い込みから、無理して徹夜したりしていたのですが……

酒井: (前略) 角田さんは作家というお仕事をされていますので、時間が自由なかわりに生活リズムは不規則なのかなあという勝手な思い込みがあるのですが。

角田: 恐ろしいくらい規則正しいです(笑)。

酒井: それは毎日、何時に起きて、何時から仕事を始めるとか、決めているんですか？

角田: そうですね。30 歳のときからなので、20 年以上になりますが、平日の 9 時から 5 時まで仕事をして、5 時になったら残業なしで家に帰るという毎日です。土日は仕事をしないというのが基本で、すごく仕事が忙しくなったときは、残業はなしで前倒しに。9 時から始めるのを 6 時から始めるとか、土日のうち、土曜日は仕事をしてもいいとか、そのへんは変えながら。でも、このパンデミックになってから、外に出たり、人と会ったりしなくなった分、規則正しさが筋金入りみたいになっています。

規則正しく暮らす、というリズムが自分の性分に合っていたと気づいた角田さんの仕事の効率はそれまでの 50 倍になったそう。そして、決して残業もしません。なぜならお酒を飲みたいから。5 時以降は残業しないで帰り、晩ごはんは 7 時と決まっています。

ご主人はミュージシャンで、角田さんとは正反対の不規則リズムの仕事をする人。一時期、角田さんの暮らしぶりを真似て、規則正しい生活を送ってみた時期があったそうですが……

角田: でも、極端な話ですけど、私はキチンキチン派で、会社員みたいな生活のほうが楽なんですけど、私の夫(ミュージシャンの河野丈洋さん)が正反対で、それこそ仕事を始めたら終わりがたくな。それが一晩でも二日でも三日でも一ヶ月でも。だから仕事に行ったら帰ってこないんですね。私からすると想像を絶する仕事のやり方ですけど、多分、それが合っているので変えられないんです。一時期、結婚する前、私のやり方を見て、彼にはすごく効率が良さそうに見えたんでしょうね。私の生活を真似したんです。朝起きて仕事場に行って、夜、帰ってくるというのをやっていたら、倒れちゃったんですよ。

一同: えー！

角田: そのとき私は初めて「人にはこんなに合う合わないがあるんだな」と気づきました。朝型夜型というのもそうだし「一日でこれだけの仕事をして帰る」みたいな流れで、こんなに人に向き不向きがあるということを初めて見たんですよ。(後略)

自分に合った暮らしのリズム……リモートワークでちょっとクローズアップされた問題です。リズムが崩れることで、落ち込みやすくなった、という声も聞きます。

酒井: 合う合わないの見極めって、どういうふうにすればいいでしょう？

角田: 自分が一日、すこやかだったかどうか、自分がいい気持ちだったかどうか。寝るときに「ふーっ」って気持ちよく寝られるかどうかとか、ちょっとしたサインがあるんじゃないですか。今日がすごく心地いいとまでは言わなくても、そんなに邪悪じゃなく生きられたとか。

率直でてらいのない角田さんのインタビューは爆笑、失笑、納得、共感、驚愕の連続。そしていくつかの様々な気づきに満ちたものでした。「自分に合う暮らしのリズム」や習慣は本当に人それぞれで、それを見つけることの重要さを考えるきっかけになりました、また、「終わりの時間を決めておく」など、すぐに取り入れられそうなコツもうかがえました。そのほかにも小説の創作に係ることなど、大変興味深い話が満載です。ぜひ本サイトで全文をご覧ください。

◆気分よく生きることと暮らしのリズムとは、どんな関係がありますか？

(ゲスト：作家・角田光代さん) <https://www.wellbeing100.jp/posts/417>

「ウェルビーイング 100 大学」公開インタビュー 今後の予定



第二回 絵本作家・エッセイスト 五味太郎さん

「自分の”違和感”とはどのようにつき合うべきなのでしょう？」

・実施日時: 2021 年 11 月 15 日(月) 18:00～19:30

絵本作家・エッセイスト 五味太郎さん



第三回 予防医学者 博士 石川善樹さん

「ウェルビーイングって、私たちのくらしとどう関係するのでしょうか？」

・実施日時: 2021 年 12 月 8 日(水) 18:00～19:30

予防医学者・博士 石川善樹さん

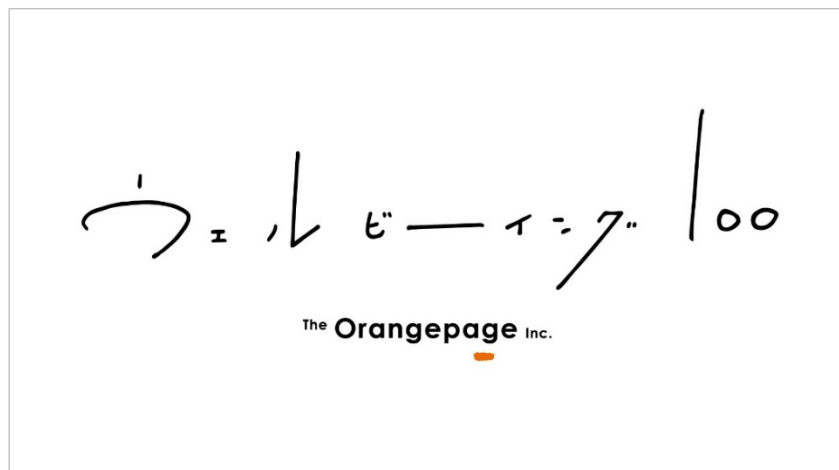
※「ウェルビーイング 100 大学」公開インタビュー参加方法

参加希望者は、「ウェルビーイング 100」公式 LINE にて、[友だち]登録。登録いただいた方に、実施 1 週間前から Zoom URL をご案内いたします。

「ウェルビーイング 100」公式 LINE <https://lin.ee/4pY739S>

■「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」とは

創刊 36 周年を迎えた雑誌『オレンジページ』（月 2 回刊）をはじめ、「食」や「暮らし」にまつわる様々な刊行物を通し、家庭生活を快適に楽しくする工夫を生活者に送り続けてきたオレンジページが、2021 年 9 月 25 日に立ち上げた新たなメディアサイト。企業のおウンドメディアやコミュニティスペース、話題のオンラインイベントを手掛ける株式会社ディーランド (<https://www.d-land.jp/>) との協働により、今後の多面的な事業拡大も視野に入れて取り組む。



サイトロゴ

■「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」SNS

Twitter <https://twitter.com/wellbeing100op>

Facebook [https://www.facebook.com/ウェルビーイング 100-106081005145764](https://www.facebook.com/ウェルビーイング-100-106081005145764)

株式会社オレンジページ

雑誌『オレンジページ』他雑誌・書籍の出版をはじめ、マーケティングによる情報提供サービス、生活雑貨を中心とした通販、「食」と「暮らし」を中心としたイベント・講座の運営など、生活を軸に多方面で事業を展開。2021 年 6 月に「生活実装する会社」をタグラインに掲げ、コーポレートロゴを新設。企業・団体との新たな協業に取り組む。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤由美子 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434