

40代になってから無理をしないで、
ペース配分することが
できるようになりました。

YOSHIKAZU OKADA

岡田 恵和

1959年、東京生まれ。1990年、「香港から来た女」で脚本家としてデビュー。「白鳥麗子でございます」連続ドラマの脚本を手がけるようになる。代表作に「南くんの恋人」「イグアナの娘」「ビーチボーイズ」「アンティーク〜西洋洋菓子店」などがあり、NHK朝の連続テレビ小説「ちゅらさん」「おひさま」を執筆。映画作品に「いま、会いにゆきます」など。終了したばかりの最新作「最後から二番目の恋」は7月18日にDVDが発売となる。



30代は朝まで徹夜して、脚本をあげるのが普通でした。徹夜して打ち合わせをして、また徹夜して打ち合わせをして、みたいなハイテンション状態をキープすることが当時はできていたんですね。それがNHKの朝の連続テレビ小説「ちゅらさん」をやった頃から、このままのペースでやっていくとやばいな、と思うようになりました。朝ドラってマラソンってよく言われるんですけど、マラソンと違うのは42キロずっと全力疾走しないといけないんですね。40代に入っですぐのころ、一日徹夜すると二日くらい身体が使い物にならなくなるようになり、40代も半ばになると、リバウンドと言ってるんですけど、本当に疲れが抜けなくなりました。そこから朝型にゆるやかに移行しはじめたんです。

連続ドラマの執筆は1週間で1本の世界になります。以前は、最後の2日徹夜して書き上げるような感じでした。夜型の人間って、終わらせ下手なんですよ。今日はここまでというところができないからやれるところまでその日の限界までやってバタンキュー、みたいな。今はか

自分の仕事の量は自分の裁量で決められる。
だからこそ、今は時間を大切に使いたい

なり切り換えられるようになり
ました。今日はここまでで終
わらせて、次の日に客観的に見
直すというようなことができる
ようになったんですね。

若い時は異常なテンション、
ひとりお祭り状態で書きあげてそ
こからしか出ないものって確かに
あったと思うんですけど、その幻
影を追い続けてはいけません。こ
ままでは量産できなくなっていま
うと考えるようになりました。

連続ドラマを執筆している時
の1日の流れはこんな感じです。
まず、朝9時くらいに起きま
す。朝食は食わず、午前中はな
るべく仕事のことを考えないよ
うにしています。3日に一度く
らいは携帯音楽プレーヤーを聞
きながら散歩します。5キロく
らいを30分から40分かけてゆっ
くりと歩く。シャッフル機能の
ついたプレーヤーなので、心情
と違う曲が流れたりする。自分
が入れている曲なんですけど、「い
ま、その気分じゃないだろ」って、
突っ込んだりしていますが(笑)、
それがかえって切り替えになっ
ていいんですね。

昼に軽く食事をして、あと
は夕方まで6時間くらいは椅子
に座りっぱなしで脚本を書きま

す。書けなくても椅子からは離
れません。動くのはCDをチェ
ンジするときくらいですね。C
Dはそのときの作品に合わせた
ものを10枚くらい用意しておい
てローテーションで聞いていま
す。サントラとかが多いです。
夜は7時ごろに食事をして、
そのあとは何も口に入れないよ
うにしています。仕事の状況に
よって、仕事をしたり、大丈夫

そうなら映画を見たりテレビを
見たり。1時か2時には寝てし
まいます。以前では考えられな
いことですよ(笑)。

自分の仕事の量を自分で決め
られるのって、脚本家の特権だ
と思います。1週間に1日しかや
らなくてもいいし、1日3時間
しか働かなくてもいい。それは
自分で決めること。以前は最後
の2日で書いたけど、実際には

その前の5日もずっと脚本のこ
とを考えていたんですね。7日、
ぜんぶ使っちゃうので、その間、
他に何もしてこなかったと考
えらんと損をした感じがしています。
いまは少しでも仕事を離れる日
をつくる、時間をつくる。53歳
になると、そのほうがいい作品
を作れると思う。本当に天職に
付けたと思ってるし、まだま
だ書いていきたいので(笑)。

