



まいにちの6ヶ条

WRITER

## 田井中陽子の 仕事と暮らし

ほんわかした空気感を漂わせながらも  
的確なライティング、  
徹底した進行管理に定評のある彼女。  
家事と仕事、どのシーンにも  
「丁寧さ」がギュッと詰まっていました。

am	6:30	起床
	7:00	朝食
	7:30	夫出勤、娘登校
	8:30	息子を保育園へ送る 家事や買い物、銀行回りなど
	10:00	仕事開始 <small>※娘が帰ってくるまでは 原稿作成に集中</small>
pm	12:00	お昼休憩 <small>※昼食はおにぎりと 昨晚のおかずの残りが多い</small>
	13:00	仕事再開
	15:00	娘帰宅 <small>※おやつ準備。わたしも一緒に 食べながら引き続き仕事</small>
	16:30	仕事終了、息子を迎えに保育園へ
	17:00	娘の宿題と明日の支度チェック
	17:30	夕食準備
	18:00	夫帰宅、子どもたちと入浴
	18:30	夕食
	19:30	後片付け
	20:00	ひとりで入浴
	20:30	歯磨き、就寝準備
	21:00	子どもたち寝かしつけ
	22:00	読書など自由時間
	24:00	就寝



すぐ飲めるようテーブルにスタンバイ

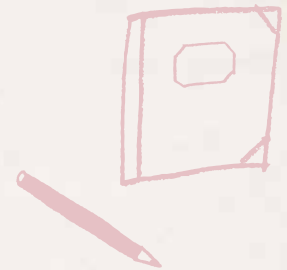
## 01 温かい — お茶を飲む

朝は濃く淹れたミルクティー、仕事中は白湯。お昼ごはんは緑茶と。おやつのお供には香りも清々しいレモンガラスティー。気分を切り替えたいときは、お茶を飲む。体の内側から温まると、「よしっ」と気合いが入る。



## 02 日記をつける

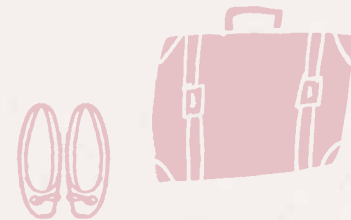
しばらく仕事から離れていた時期、書く感覚を忘れないようにと始めた習慣。読み返したときに嫌な気持ちになりたくないの、嬉しかったこと、何年経っても覚えておきたいことだけを書いている。現在4冊目。



抱っこひもで山歩き

## 03 旅に出る

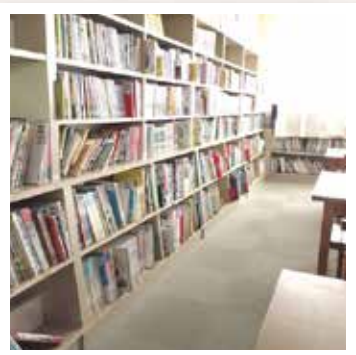
見知らぬ土地をのんびりと歩くのが好きだ。自分の中に新しい空気を取り込めたような、他にはない開放感を感じられる。そして、帰宅して「やっぱり家がいちばん」と日常のありがたさを感じられるのも旅の良さだと思う。





## 04 メモを取る

打ち合わせでも、取材でも、必ずノートに書き留めておく。録音することもあるけれど、メモを読み返す方が、話し手がいちばん伝えたかったことや自分が感じたことが浮かび上がってくるように思う。



書店や図書館は何よりの癒やしスポット

## 05 本から学ぶ

最近はネットニュースを読む機会も増えたけれど、記憶に残る言葉は本からもらうことが多い。図書館や書店をぐるぐる歩いて、調べたいジャンル、そうでないものも気になった本を読む。本がない生活は考えられない。



## 06 朝、もう一度読む

メ切が許せば、原稿は夜に書いて、朝再び読む。一度眠ってリセットされた頭で読むと、昨夜とはまったく別の考えが浮かんでくるので、大幅に書き直すこともしばしば。だったら朝書けば?と思うのだが、筆が進むのは夜。



### PROFILE

求人広告、WEBライティングなどで活躍。出版社での編集経験を活かし、進行管理も担当。