

1951年5月3日東京都神田神保町生まれ。

日本舞踊のお師匠さんである母親の影響で幼い頃から日本舞踊、三味線、長唄、小唄などを習う。中学時代から落語とバンドを始め、大学では明治大学落語研究会に所属、4代目「紫紺亭志い朝」を襲名する。またジャズコンボバンドとコミックバンドをかけ持ちし活動する。

1979年ミュージカル・アクション・コメディを旗印に“解かり易くて誰もが楽しめる、サービス精神旺盛な舞台”を志向して劇団スーパー・エキセントリック・シアター（SET）を結成。歌、ダンス、アクション、笑い、全てのジャンルを融合したエンターテインメント性の高い劇団を旗揚げ。2019年に創立40周年を迎えた。毎年新作を上演し、今なお1万人以上を動員する日本では数少ない老舗劇団を主宰する。舞台では出演のみならず演出もこなす。

1984年に『三宅裕司のヤングパラダイス』（ニッポン放送・～1990年）のパーソナリティを務めたことで若者から絶大な支持を集め全国的な知名度となる。2019年にはラジオパーソナリティ生活35年を迎えた。

『イカすバンド天国』（TBS系・1989年～）『THE 夜もヒッパレ』（NTV系・1995年～）『どっちの料理ショー』（NTV系・1997年～）をはじめ、名司会者・パーソナリティとして数々の番組を盛り上げるマルチエンターテイナー。

映画では『サラリーマン専科』シリーズ（95, 96, 97年）『結婚しようよ』（08年）に主演。『釣りバカ日誌14 お遍路大パニック！』（03年）『ドラッグストア・ガール』（04年）等で喜劇役者としての評価を得ると共に、『壬生義士伝』（03年）ではシリアスな演技が評価され日本アカデミー賞優秀助演男優賞を受賞。翌年には、第1回喜劇人大賞特別賞受賞（04年）を受賞。

幼少の頃から音楽に親しみ、2007年には念願だった17人編成のビッグバンド「三宅裕司&Light Joke Jazz Orchestra」を結成し、バンマスを務めドラムを担当。本格的音楽と笑いを融合した構成で新しいジャンルを開拓。ブルーノート東京を中心に定期的にライブ活動を行っている。

2004年に東京の喜劇“軽演劇”を継承すべく伊東四朗氏のもとに三宅を中心とした第一線で活躍中の喜劇人が集結し伊東四朗一座を旗揚げし出演と演出を行う。伊東氏がスケジュールの都合で参加できない時も“東京喜劇”を継承し続けるべく2006年に熱海五郎一座を座長として旗揚げ。劇団名は三宅の発案で“伊東ならぬ熱海”“四朗ならぬ五郎”という洒落で命名。毎年大女優をゲストに迎え抱腹絶倒で華やかなステージを展開し好評を博す。2014年にはついに伝統ある劇場・新橋演舞場に進出。毎年1ヶ月で約5万人を動員し大成功を収め、新橋演舞場にシリーズとして定着する公演となる。2020年も新橋演舞場シリーズ第7弾として上演予定。