

### 自分へのご褒美

小貫 正嗣

自分の中で、ご褒美ときめているわけではないのですが、何か問題や課題が片付くと、気分転換のために私は本を買います。新品、中古、雑誌、文庫、ハードカバーの分け隔てなく、目に付いて、面白そうなものは手に取ります。ちなみに、最近はもう少し教養を身につけねばと思いつち、岩波文庫に手を出しています。ほとんどページが進みませんが。全部読みきれぬことは、まれで、部屋に積んだまま、ホコリまみれになっているものも多いです・・・。

先日買った雑誌に、「ご褒美の使い方が上手な人」という記事が載っていました。要約すると、「やる気の出ないような仕事や、勉強は、細かく目標を区切って、その目標をクリアするごとに、何かご褒美を与えてあげる。そうすると、やる気が持続して、結局は達成することができる」というものでした。これには確かに思い当たる節があります。学習塾でも、部活でも、教え方の上手い人は、課題の与え方と、褒め方が上手でした。テストで90点以上だったらラーメンおごってやる・・・とか。面倒だなと思っていたことも、いつの間にかできるようになっていて、それ自体が楽しくなっているのです。

自分に置き換えて考えてみると、自分の好きなご褒美は、スポーツ、温泉、映画、昼寝・・・など、いくらでも考えたり、与えたり出来ますが、適切な目標を決めることが難しいように思います。変に「凝る」ことがあるので、目標を大きくしすぎて、結局達成できずということが多いです。学生の頃なら、それでも何とかあったのですが、入社3ヵ月を迎える今、少しずつでも直していかななくてはいけないと、反省しています。

したがって、所内の5月、6月と、即日処理プロジェクトに少しでも関わりをもてたことは、とてもよい刺激になりました。抱えていることは、その日のうちにこなす、頑張った分だけ、ご褒美がもらえる。良いサイクルだと思います。

### プチご褒美

ノースマン

私の自分への「プチご褒美」はいくつかありますが、代表的なものは“高級スーパーでのお買い物”です。普段は近所のイトーヨーカ堂ですが、いつも同じスーパーで食材を買っていると夕食がローテーション化してしまいます。（私だけでしょうか？）

そこで、お給料日だとか一日お仕事を頑張れた！と思った日の夕食のお買い物は、高級スーパー“K”や“S”に向かいます。驚くほど美しく並べられた新鮮な野菜や果物をみているだけで、なんだか楽しい気分になります。「ブロッコリーがこんなに高い～！でも新鮮！！」と一人、心の中で叫びながら楽しくお買い物をします。レジでは、購入したもの全てお店の方が袋詰めしてくれます。（ああ、素晴らしい）そうして勇ましく“K”や“S”の紙袋をさげて帰宅し、新鮮な食材にうっとりしながら夕食の準備をします。これがいつものことなら「ご褒美」ではなくなってしまうのでしょうかね。

「プチご褒美」ふたつめは、“あまいもの”です。ほぼ毎日ケーキやチョコレートを食べます。一日頑張った自分への「ご褒美」です。身体に良くない気がするし、こんな生活を続けていると、いつかすごく太ってしまうのでは？と自粛しようとした事もありますが、我慢がストレスとなりよけい身体に悪い気がするので（言い訳？）やめられません。私はお酒が全く飲めませんが、毎晩晩酌をしているお父さんの気持ちが分かります。なぜなら“お酒”の代わりに“あまいもの”なのかな・・・と。



# 【 ご褒美 】

a REWARD

## ささやかなご褒美

びばゆん

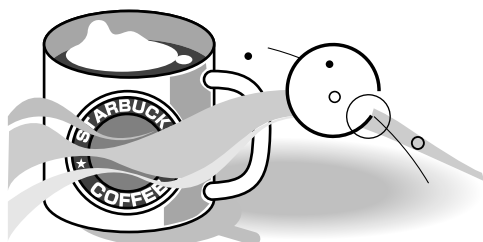
小さい頃から「ご褒美」というものにはあまり縁がなかったように思います。幼い頃の私はかなりの根性娘だったようで、親がご褒美を設定せずとも自ら進んで大抵のことはやっていたらしいのです。確かに、お小遣いやお菓子ほしさにお手伝いをしたり勉強したり といった記憶はほとんどありません。親にとっては随分と手のかからない子供だったのでしょう。そんな育ち方をしたせいも、世間のOLさん達が「自分へのご褒美」にエステに行ったり豪華な食事に行ったりしている中、私はそんな華やかなご褒美にいまだにちょっと戸惑いを感じてしまいます。「これを自分へのご褒美にしよう！」と思うものは、なぜだかガラクタのようなものばかりです。例を挙げると

大学を無事卒業できた時 お気に入りの雑貨屋さんのウサギの形をしたホッチキス

初給料をいただいた時 スターバックスのコーヒー。特別なご褒美ということで生クリームをトッピング。しかも一番好きな新宿サザンテラス店にて。

と言ったところでしょうか。大きな豪華なものよりも、ささやかな小物の方が受け入れ易く、気楽に設定できるところが良いのかもしれない。

こんな安上がりな私ですが、現在はそんな些細なご褒美すら思いつくことなく淡々と日々を過ごしています。しかしながら、靴の修理、指輪のクリーニング、日傘、化粧水などなど、したい事や欲しい物はこまごまとあるので、こらでどれか一つを目標にまたがんばってみるのも良いかもしれません。



## 映画「笛吹童子」

工藤 莞司

小学校4年生の時の話である。夏休みを前に下校して坂道から商店街の大通りに出ると、映画のポスターが貼ってあった。NHKのラジオドラマで話題となった新諸国物語「笛吹童子」が映画化されて、我が町の映画館で上映されるという。中村錦之助や東千代之介、大友柳太朗、高千穂ひづるといった東映時代劇の人気スターが出演するとあった。物語や俳優には詳しくはなかったが、スター達が散りばめられた総天然色のポスターに魅了されて、ワクワクしながら帰宅し、母親に小遣いをねだった。母は手伝いを一週間続けたら、褒美として映画代をくれると約束した。

映画見たさに毎日の手伝いが始まった。朝は茄子畑に入り、朝露で動きが鈍いテントウムシを捕まえた。夕方は川からバケツで水を運び、水不足の野菜畑に撒き続けた。そして、上映の日、母から貰った小銭を握りしめて出掛くと、映画館は子供達で超満員であった。テレビのない当時、映画は唯一の娯楽であった。滅多に見ない映画で、しかも東映の時代劇に、見せ場では血が騒ぎ、肉が踊った筈だが映画の筋などはすっかり忘れてしまった。確か主人公は菊丸という若様で、横笛を吹いていたと思う。勿論、錦之助が演じた。翌日からは学校でも、近所でもチャンバラ遊びに夢中になり、「ヒャラーリヒャラーリ」と口ずさみ、笛を吹く仕草をして皆菊丸に成り切った。

母親に上手く乗せられた格好であったが、そんな過去の話思い出した。NHKの新諸国物語はその後「紅孔雀」、「オテナの塔」と続き、真空管ラジオの前で、殆ど毎日食い入るように聴いたが、「笛吹童子」のような思い出はない。

本来の褒美には縁がなく、褒美に当たるかは別にして、それに纏わるエピソードらしきものが、50年前の映画「笛吹童子」の鑑賞であった。

### 変わり行くご褒美

加藤

「ご褒美」、それは時に、私自身のやる気を奮い立たせ、また時に自分自身をほめてあげるためのものだといえます。思えば、私にとっての最初の「ご褒美」は、幼い頃お手伝いをしたときに母からもらえる小さなお菓子でした。それを目当てに妹の面倒をみたり、お使いに行ったりしていました。

ですが、そのように可愛らしい物で満足していたのは昔のことです。今ではもっぱら「ご褒美」といえば、「もらえるもの」ではなく、「自分から自分に与えるもの」になってしまいました。

たとえば、大学時代の長い試験期間が終わった日には、頑張った自分へのご褒美と称し仲間たちと思いい切り遊びました。他にも、長かったゼミの後には近くのカフェで一休みしたり、カフェで頼むドリンクにちょっとしたトッピングを試みたりしていました。今では友人たちと毎日一緒に遊べるというわけではないので、美容院に行ったり、ネイルサロンに行ったりと、自分ひとりで楽しめるご褒美に変わってきました。

最近では私も大人になったのか、親戚の子供たちに「ご褒美」をねだられるようになってきました。3歳の女の子がいつもねだるご褒美はおしゃれに関することです。やはり女の子なのか興味があるようで、マニキュアを塗ってあげたり、髪の毛を結んであげたりするだけで喜んでくれます。これは私にとっては簡単なことで、すぐにしてあげられるご褒美です。ですが、大変なのは5歳の男の子。最近話題のカードゲームをしに出かけるくらいなら良いのですが、戦闘ものごっこをねだられることがしばしばあります。彼が2歳や3歳の頃には平気でしたが、5歳ともなると力も強く体も大きくなるので、かなりの重労働になります。毎回戦闘ものごっこが終わった後には青あざがいくつか見つかるほどです。ですが、やはり可愛い子供たちですし、自分自身も意外と楽しんでいたりするのです。もしかしたら、私が彼らから「ご褒美」を貰っているのかもしれない。

こうして改めて「ご褒美」という言葉を考えると、色々なご褒美あるのだと思います。価値観は人それぞれですから、何を褒美と思うかも十人十色でしょう。

思い返してみると、私の「ご褒美」はずいぶんと変化してきました。多少お金もかかるようになってきたとも思います。やはり、生活のしかたによって変わってくるものなのかもしれません。もう少し年齢を重ねたときに、自分へのご褒美がどう変わっているのが楽しみです。

### 我が家のごほうび

Y . W

我が家では、「ごほうび」というとあるものを指します。それは、キシリトール入りの乳歯ケアタブレットのことです。

娘が1歳半の時に、はじめて歯科検診を受けました。思いのほか前歯の間がC0(虫歯になる前兆)と診断され、每晚綺麗に磨いていたつもりの方はショックでした。どこがいけないだろうと自分なりに反省しましたが、今まで甘かったであろうと思い、一日朝晩二回、3分間ずつ磨くルマを決めました。

とはいえ、娘は歯磨きが嫌い毎回泣いて反抗される始末です。まして、まだ1歳半で、「あなたのためよ」なんて説得しても、ことの大事さが伝わりません。ともかく、歯磨きを好きになってもらわないと、娘の好きなキャラクターの歯ブラシと、歯磨きのビデオと、歯磨きわんわんパペットを「一式」用意しました。準備万端、と思ったら、当の本人が歯ブラシを見た途端、逃げ回り(普段はのろのろしか歩かないくせに)、主人と二人でやっと捕まえ、ビデオもパペットも忘れ、いつもの「全身ガタメ」で磨いてしまいました。はあ…

こんな時に、ある赤ちゃん用品店で例の乳歯ケアタブレットを見つけました。まだ歯磨きのできない赤ちゃんのための、言わば大人のキシリトール入りのガムみたいなもので、娘にはもう必要がないと思われそうですが、なぜかそのときはこれだと思いました。その晩、歯磨きの前に「これあま〜いよ」と言って、一粒を与えました。それまで飴を食べたことのない娘は、少しためらい、口に入れてみました。案の定、イチゴ味で美味しくて「モット」って言ってきました。すかさず、「これは、ちゃんとおはみがきできたときのごほうびよ。おはみがきできたらもらえるのよ。」と、歯磨きに誘いました。娘は分かったみたいで、しぶしぶながらも、横になって口を開けおとなしく歯を磨かせてくれました。「よく頑張った!!はい、ごほうびよ。」ともう一粒あげて、さらにいっぱい褒めてあげました。まさかここまで上手いくとは、今までの苦労はなんだったのでしょうか。

あれから娘はそれが「ごほうび」という食べ物だと勘違いして、歯磨きの後に必ず「ほうび、ほうび」といって、タブレットを要求したのです。私も通じればいかにとあえて直しませんでした。ともかく、娘はすっかり歯磨きを好きになってくれました。そして、2歳の歯科検診の時、先生に「ほんとうにC0っていわれたのですか?」と言わせるほど完璧でした。

今は、娘はいろんな味の飴をポリポリ食べていますから、例のタブレットはもう言い出さなくなっていますが、お陰で歯磨きの習慣ができたことは私はずっと忘れないでしょう。これは私のごほうびに関する一番の思い出です。

# 【ご褒美】

a REWARD

## 『ご褒美が天下を左右した!』

野間 悠

中国の歴史書のひとつに、「史記」というものがあります。前漢の武帝の時代に、司馬遷という人物によって書かれた歴史書で、正史のひとつに数えられます。

この史記には、故事成語にもなっているような様々な人物や出来事の記述があります。パッと挙げて、「孫呉の兵法」と後の世に謳われた孫武・孫臏や呉起、「臥薪嘗胆」の伍子胥、「完璧」「刎頸の交わり」の藺相如、かの有名な諸葛亮孔明が尊敬したという管仲や楽毅などなど……。まあちょっとマニアックですが、とにかく面白い話がたくさん書かれているんです。

その中でも良く知られているのが、「項羽と劉邦」の部分ではないでしょうか。秦の時代の末期、楚の項羽と、漢の劉邦が中国の覇権を競った話です。「虞や、虞や、若を奈何せん」の「四面楚歌」とその後の項羽の最期は、かなり感動してしまいます。

この項羽と劉邦の戦いは、最終的には劉邦が勝利を収め漢王朝を打ち立てるのですが、この勝負の分かれ目となった要因のひとつに、「ご褒美」があるように思います。

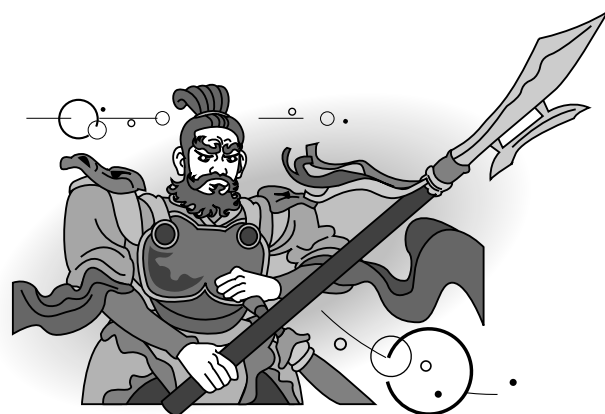
項羽は人並みはずれた豪傑であり、また、従えていた楚の兵士達も屈強で、項羽は劉邦よりも圧倒的に有利な立場にありました。しかし、秦を打倒した時の論功行賞は極めて不公平なものであり、功績によってではなく、項羽との関係がいかにかに親密かによってなされたものでした。それゆえ大いに諸侯の不満を買いました。逆に劉邦は、元は項羽の部下だった韓信という優秀な將軍に対し斉の国を与えるなど、きちんと家臣や諸侯に「ご褒美」を与え、協力を得ました。

そして、徐々に劉邦は勢力を伸ばしていき、最後には項羽を破り漢王朝の礎を築きました。家臣を公

正に評価をすることができ、「ご褒美」をきちんと与えるなどして、韓信をはじめとする有能な武將をうまく使いこなし劉邦が、力に頼る項羽に打ち勝ったのです（実のところをいうと、この韓信ら劉邦のために戦った武將も、天下統一後は「良狗煮らる」ということで、非業の最期を遂げた者もいたのですが・・・ま、それは考えないことにしましょう（汗））。

以上、「ご褒美」が天下の行方を左右した！と少し大げさに述べてみました。「ご褒美」がもらえるということは、それだけ能力があって功を立てるからだと思います。韓信は自分を重用してくれない楚を離れ、漢にリクルートして己の能力で大將軍、斉王にまで上ったのですからすごいですよね。使ってくれない、褒美が少ないから別の国へ移る、というのは、結構昔の人も割り切って仕事をしたのだな、と思わされます。そういえば、プロ野球の巨人の江藤も、使ってもらえないなら他のチームに移籍すればいいのに・・・あ、でも、巨人は「ご褒美」が格段に多いから、別に不満はないのか（笑）。

ともかくにも、史記は面白いので、この機会にぜひ一読してみてください。



### ご褒美なんて

3児のパパ

子供の頃は、ご褒美といえば親から貰うのがほとんどで、飴玉1つやチョコレート1つでもとてもうれしかった。肩たたきをしては10円貰い、草むしりをしては10円貰い、お使いに行けばおつりの小銭を貰いで、ささやかなご褒美を楽しみに一生懸命励んだものだ。

学生の頃は、ご褒美を貰う相手が親から友達や彼女に代わった。試験に合格したときは欲しかったレコードや文房具をリクエストし、スポーツ大会で優勝すれば食事をご馳走してもらい、友情や愛情の確認を励みに頑張ったのがいい思い出。この頃のご褒美は、特定の人からタイムリーに貰わないと価値がなかったので、お金では買えない感激と価値があった。

そして、3児のパパとなった今では、ご褒美なんていうのは過去の響きで、誰からも貰えなくなってしまった。むしろ、子供たちにご褒美を与える立場で、「ご褒美」と聞いてもワクワクした感じではなく、トホホといった気分だ。

でも、最近聞いた話では、「自分にご褒美」と言うのが流行っているようだ。確かに大人になると、頑張っても頑張らなくても自己責任と言われ、ご褒美を貰えたとしても形式的で当り障りのない無感動なものが多い。だから、せめて自分だけでも祝福してあげようと、自分にご褒美を与えるのだろうか。働く女性の間では、海外旅行・エステ・アクセサリー・ブランド服など高価なものが多く、蓄積したストレスを一気に解消させる効果のありそうなものが多いようだ。まあ、お金の出所は自分であっても、それで自分が励まされ、明日への活力になるのであれば、なかなか良いアイデアではないかと感心する。

そこで私もそんな流行に乗って、仕事や家庭で頑張った時には「自分へのご褒美」を試してみることを想

像してみた。すると、貧乏性の私の場合、実際に「自分にご褒美」を買うときになると、なんだか急にもったいない気になったり、買いに行くのが面倒くさくなったりして、悲しい性でなかなか実行できないような気がした。高価なものを自分に買って誉めてあげても、後で飲み代がなくなって後悔するのは自分なので、それならいっそのこと我慢しようと考えてしまうのだろうか？

まあでも、他人からご褒美をもらえず、自分にご褒美を買ってあげられなくても、何かに目標をもって打ち込めば、頑張ったという達成感・満足感が得られるので、これが自分にとっての最大の「ご褒美」だと考えればいいと思う。そう考えれば、他人に期待することもなく、懐の具合も心配せず、一応ご褒美が貰えたということになるからだ。しかし、これでストレスが解消できないから、「自分にご褒美」が流行っているのだと言われると、この迷路を抜けられなくなってしまふ、残念……。

だけど、子供の頃や学生時代はささやかなご褒美で大きな喜びが得られたのだから、物質的なものばかりに目を向けず、小さな達成感・満足感に価値を見出してみることは大切である。気持ちの持ち方次第では何でも「ご褒美」となることを忘れないでいたいものだ。

