

伯父が国から勲章をもらい、その時の副賞である恩賜のたばこを、私にもおすそ分けとして伯父が送ってくれた。恩賜のたばこは子供の頃、父がうまそうに吸うのを見たことがあり、その記憶から、どんな味がするのか関心はあった。しかしその時の私は、二度目の禁煙を成功していて、約五年間たばこと縁のない生活を送っていた。

恩賜のたばこは、少しだけ吸ってみたい気持ちと、やはり吸うのはやめておくべきだという気持ちが交差した。そのあげくの果てに一本だけならいいだろうと、おそるおそるたばこに火をつけた。久しぶりのたばこは、心地よい頭のくらくら感をともない、しばしの安らぎさえ感じた。しかしである、これが機縁で、またたばこ復活になろうとは、夢にも思わなかった。私は恩賜のたばこ一箱十本中、半分を周辺の人達にプレゼントして、残りの四本を適当な日に、少しだけ軽く吸って終えようと考えていた。ところが二日で恩賜のたばこはなくなり、三日目には店でたばこを買う自分がいた。心のどこかにいつでもやめられるという、禁煙成功者のおごりがあったにちがいない。若い時の禁煙は、なんら苦労せずやめることができた。なのにその時四十代の初めにいた私は、日がたつにつれ、今度はたばこをやめられないような恐怖心に捕らわれていた。私には妻と三人の子供がいた。前回禁煙したのも、本でたばこの害を詳しく知り、自分と家族のために決意して禁煙した。この時の強い自覚がまた甦ってきた。たばこは習慣になると、自分の体を害するだけでなく、嫌煙者を含む他人に迷惑をかけ、自分をも困惑させる。吸いたい衝動は時と場所を選ばずに襲いかかるのである。それにたばこ代という余計な金がかかる。上着のポケットはいつもたばことライターでふくらみ、それがないと安心できない精神状態をつくる。その上喫煙による体力の低下を痛切に感じていた。私は再び禁煙について真剣に考えることにした。その時すでに喫煙を再開して二年は過ぎていた。三度目の禁煙挑戦に際して、私が試みたことは、自分はいつ、どんな時にたばこを吸うのかを記録してみることであった。

私は朝起きるとすぐにたばこに火をつけた。そして朝食後に一本吸い、家を出て駅までの道で一本、約一時間電車に乗って、降りた駅から会社までの道で一本吸う。会社では午前中に三本は吸う。これで午前の計は七本になる。午後は昼食後に一本、夕方までに三本位、残業することが多く更にプラス三本、帰

路は往路と同じく計二本、帰宅後は風呂から出て夕食まで二本、食後寝るまでに三本位吸い午後の計は十四本で合計二十一本になる。これに昼の来客とお茶を飲んだり、夜酒を飲めば、たちまち四十本は軽く越えてしまう。私はこのたばこ習慣のメモを見て、今回は一気にやめられないだろうと感じ、消去法を採ることにした。やめられるところからやめていき、その後は三日続きの休日に、一気にやめようと決意した。カレンダーにもその決意の日を記入して、その日を禁煙 X デーとした。私はまず寝起きのたばこをやめ、道を歩きながらのたばこはみっともないと自身に言い聞かせてやめた。午前中の七本は四本となりすぐに三本になった。午後の十四本もすぐに九本になった。私は外での会合もこの期間は欠席した。話好きの友人とのお茶も断った。話がはずむとたばこを吸いたくなり、今までの努力が無駄になるからである。

そしてついに禁煙 X デーの日が来た。すでに一週間の消去法で、たばこ離れの感覚になっていた。その日私は妻にも今日から禁煙に入るから協力してほしいと頼んだ。たばこを吸わないでいると、頭がぼおーとしてきて、考えはまとまらない。いらいら感も起きて、いわゆる禁断症状に悩まされる。こういう状態では、枕を出して畳の上でごろ寝するしかない。枕元のラジオを聞いて、時にねむってしまい、うとうと状態で過ごす。起きるとたばこを吸いたくなる。その時は牛乳を飲む。肺に付着しているニコチン、タールが洗われてゲップにも苦い汁がでてくる。お腹もごろごろ鳴り出す。悪いものが胃から腸へ落ちて反応していると思う。便意があればすぐさまトイレへ行き、思った通りの黒い下痢便を確認して、毒素が出たと喜ぶしかない。そうこうしているうち猛烈な空腹感に襲われる。私は妻が作ってくれた好物の麺類の料理を好きなだけ食べた。食べ終わると水かお茶をがぶがぶ飲む、そしてすぐテーブルを離れる。そこにいるとたばこを思い出すから。私は散歩に出て近くの森の中をよく歩いた。歩きながら健康で強くなった自分のイメージを描く。私はXデーの三日間、寝る、食べる、歩くそして牛乳と水をよく飲み、ついに三度目の禁煙に成功した。四十代半ばでたばこをやめてよかったことは、まず空気がうまい。料理の味がわかる。肌が若返った。喫煙中は駅の階段九十段も休み休みしか登れなかったが、たばこをやめたら一気に休みなく登れる。六十九歳の今も最後の五段目くらいで苦しくなるが、一気に登っていることに変わりありません。