

私を喫煙に導いたのは、煙草をくゆらしている自分のイメージでした。テレビの映像、映画の世界、そして日々の生活の中で垣間見る喫煙の一齣は、大人の雰囲気と結びつくものでした。それは大学1年の終わりの頃のことでした。友人から1本もらい、吸いました。ぎこちない吸い方だったと思いますが、大人の雰囲気をしっかりと意識しながら吸った記憶があります。吸った、というよりは恐る恐るたばこの煙を口の中どころがしては吐いた、と言うほうがより正確です。そして「先輩」をそれとなく見習って1本を吸い終えた時には、頭がくらくらして確実に気分が悪くなっていました。しばらくの間、たばこそのように付き合っているうちに、いつしか自分でたばこを買うようになり、そしてついに一人前の喫煙者となりました。

70年代から80年代にわたり20年近く吸い続けました。たばこは身につけるアクセサリのような存在から、日常生活の中での自身の振り返りや思考、さらには精神的な落ち着きを促してくれる必需品となっていました。勤務している最中にたばこが無くなれば買いに出るし、家で買い置きがなければ夜中でも買いに出る、という中毒状態になっていました。

こうした状況に変化が現れたのが今から15年ほど前のことです。喫煙と自分自身を客観的に眺め始めるようになったことです。これは、80年代後半から嫌煙権と健康に対する意識が社会的に強く出始めたことによります。職場での喫煙場所の指定や会議中の禁煙などが、徐々に私の意識を変化させていました。また、私の家庭生活においてもたばこの家族に与える影響を認識し始めました。自分の部屋の中での喫煙とはいえ、限られた居住空間の中でのことから、ニコチンの臭気をはじめ家族にはやはり様々に被害が及ぶものだと考えるようになりました。

その頃から何度か禁煙を試みてきました。吸うたばこの種類を変えたり、本数を減らしてみたりして何度かやってみました。意思の弱さを友情で助けてもらおうと、同僚と「禁煙週間」に挑戦したこともあります。アメやガムにも登場してもらいました。実に他律的な試みに終始していたと言えます。禁煙することが、つらく苦しい道程への入り口であるかのような刷り込みがあったからです。今にして思えば、これらは全て消極的な禁煙への努力だったと思います。

禁煙の決定的な引き金を引いてくれたのは、やはりたばこをくゆらしている

自分のイメージでした。91年の冬でした。この時はある研究機関に所属していたのですが、喫煙場所はその建物の外にありました。研究の合間に、冷たい雨が降る外に出てたばこを吸いました。その時に偶然、寒い中でたばこを吸っている自分の姿が頭に浮かんできたのです。建物の外に出て、いかにも病的に少し震えながらたばこを吸っている自分のイメージです。私の頭の中で、「ほら、あれがあなたのイメージです。あのイメージが好きなのですね。」「いや、嫌いです。」「じゃ、なぜたばこを止めないの?」というやり取りが何度も響きました。禁煙したのはその時からです。自分のイメージを自分で変えたい、そのためには自分が自律的に決める、これはほかならぬ自分自身の問題である、と考えることに成功した瞬間です。これは積極的な禁煙への行動となりました。

禁煙してから実際に身体が楽になったことは、はっきり自覚できました。寝起きが良くなった、のどがすっきりしたなど数え上げればきりがありません。食べ物がおいしくなったことも大きな変化です。しかし、一番良かったと思うのは、しばらくしてからあのニコチンの臭気が体から消えたことです。たばこを吸っていない時でも周囲の人にかけていたかもしれない迷惑はもちろん、自分でも気になりだしていたあの臭いが、自分の体から抜けていく感覚がなんとも言えずうれしかったものです。

現金なもので、こうなると自分の周りの喫煙する人の臭いやたばこの煙がたいそう気になり始め、意識的に喫煙者とは時間や空間を共有しない努力を日常的にするようになりました。この段階では、禁煙への意思がさらに強固なものとなりました。こうして禁煙できた喜びを密かに再確認する日々を経て、徐々に周りの喫煙者を容認できるようになりました。自分も吸っていたのだからと。ここでようやく喫煙から自分を開放できた気がします。

禁煙は苦しいもの、という一般的な認識に共感的に同調している間は、どうしても他律的で、そして消極的な禁煙の努力を続けてしまいます。そうなると禁煙はいつでも困難です。誰にでも自分を客観的に見つめる瞬間が必ずあります。その時に、自分を変える、という積極的な意思決定を持つことで自分をコントロールする力が大きくなります。私は自分のイメージを変えたい、というあの瞬間に出会えたことを本当によかったと思っています。