

<煙草を吸うといいアイデアが生まれるんだ>

放送作家を生業とする私はそう言っただけで、禁煙を勧める妻の忠告を無視し続けてきた。実際、放送業界は喫煙については比較的寛容で、禁煙運動の高まりつつある今も会議室やデスクで分煙が徹底されていないところが目立つ。

「煙草で、いいアイデアが生まれるなら安いもの」という風潮があり、みな紫煙が秀作を誘発すると信じているのだ。

私自身、アイデアに煮詰まる度に煙草を吸い、吸っては台本を書きということをしていたので、一本の台本が出来上がるまで(四時間程度)に煙草が一箱なくなることもざらだった。

もちろん、煙草はデメリットも多い。それは知っていた。机やパソコンの周りは灰で汚れてしまうし、仕事場の壁はヤニで茶色く変色する。灰皿からこぼれた煙草が大切な資料を焦がしてしまうという失敗も一度や二度のことではなかった。

それでも禁煙しなかったのは、やはり「喫煙はアイデアの素」という何の根拠もない「伝説」を信じ続けていたためだと思う。

そんな私が煙草をやめるきっかけは、ごく単純なものだった。

薬局で「禁煙ガム」が売られているのを見た妻が、試してみたらと買って来たからである。

「こんなもので、禁煙ができるものか」と最初は反論した私だが、結局、妻の「やってみないと分からないじゃない」という正論に負けて、一ヶ月ほど試してみることになったのである。

結果はあっけなかった。すぐに禁煙に成功したのだ。

できることなら、禁煙までの苦労話や喫煙衝動に耐えた工夫などを綴りたいものだが、そんなものもない。一筆だけするなら「<禁煙ガム>は思った以上に効果があった」ということぐらいであろう。

どうやら「禁煙は難しい」と、よく聞く話も煙草にまつわるあやふやな「伝説」にすぎなかったようだ。

よって、以下は禁煙したことによって、どれだけ生活が変わったかについて記そうと思う。

まず、第一に台本執筆時間が格段にスピードアップしたこと。

それまで四時間ほどかかっていた一本の台本は三時間未満で書き上げることができるようになった。一時間以上短縮されたわけだ。一本煙草を吸うのに三分かかるとして、二十本吸うと六十分。それまで、「煙草を吸いながら、原稿を打っている」と思い込んでいた作業は、そのまま「止まっている時間」「無駄な時間」だったようだ。

もちろん台本の質が禁煙によって落ちたということもない。完全禁煙に成功して初めて私は「煙草」と「アイデア」には何の繋がりもなかったことに気付いたのである。

第二にデスク周りが清潔になったこと。

これまで煙草の吸殻と灰が大きな場所を占めていた私の机は山積みになった資料とゴミが散乱する混沌とした状態だった。それが、灰皿が目の前から消えることで、自然と整頓され、機能的にはたらくことのできるスペースに変わったのである。

さらに、「ちょっとは机を片付けなさい」とそれまで口うるさく言っていた妻の小言が減ったことも禁煙による不随効果のひとつだろう。

第三に小遣いが溜まるようになったこと。

これは月に二万円近くかかっていた煙草代だけの話ではない。喫煙の度に飲んでいた缶コーヒー代、煙草を吸うためについつい立ち寄りがちだった喫茶店代、酒場代なども含まれる。

そして、第四に痩せたことだ。

これを人に言うと一様に「えっ、なんで？嘘でしょう」と反応される。口寂さからたくさん食べ物を摂取し、「禁煙すると太る」という通説がまかり通っているためであろう。だが、私はこれも煙草にまつわる「伝説」の類だと今になっては思う。

実際、私の場合はそれまで缶コーヒーを煙草を吸う度に飲んでいたので、それが減っただけでも、かなりのカロリーダウンになった。たしかに毎度の食事は以前より美味しく食べられるようになったが、それによって過食に陥ったということもない。

むしろ、禁煙によって健康志向が高まり、高カロリーの食事を抑える傾向にある。これも「カツ丼の後の一服」「ラーメンの後の一服」という幸福感を求めていた昔だと考えられないことだ。

今になって思えば、根拠なき「伝説」に振り回されて、長い間、時間やお金を煙の变えてきたことが悔やまれる。

巷には煙草にまつわる「都市伝説」はまだまだたくさん溢れかえっているようだ。だが、そのほとんどは<卑屈なオヤジの弁明>レベルのもので、真実を語るものは少ない。もし煙草についての通説で正しいものがあるとすれば、私は<煙草は百害あって一利なし>ぐらいなものではないかと思う。