

私は、体験的にいつも思う事がある。「喫煙は、二十歳になってから」という言葉をよく耳にするが、本当は「禁煙は、二十歳から」と言うべきものに思う。何故なら、喫煙者の限りなく100パーセントに近い人達が、未成年において愛煙家の一步を歩み始めている現状があるからだ。人間には、少年から青年に、青年から大人への過渡期が必ず存在するものである。その精神的にも肉体的にも不安定な時期、少しだけ背伸びをしたくなる時がある。

そんな時、身近な悪しき友達に誘われたたった1本のタバコが、果てしないニコチンとの戦いを招くとは、誰も想像もしない。煙が目に滲み、煙に咳き込み、まるで美味しくもないタバコを漠然と吸い続ける事から始まる。きっかけは、余りに安易なものである。この喫煙年数の浅い二十歳にこそ、禁煙に対する社会的な強い言動が必要に思われる。

冗談とも暴論とも言われようが、「禁煙は、二十歳から」の方が、現実に即していると思えてならない。

そして私も、その安易な動機の中、ニコチンに思考力と健康を支配され、紫煙の呪縛から逃れられないものとなっていった。タバコを持つ指先は黄色く変色し、歯磨きをすれば嗚咽を發し、歯の裏は黒くヤニだらけと、百害の項目を数えあげてしまいそうだ。

そんな害を身をもって実感しても、ニコチンの中毒から抜け出す事は容易ではない。それどころか、日本最高齢を誇った沖縄の泉 重千代翁は、毎晩焼酎をあおり、タバコをこよなく愛し、百歳をはるかに越える天寿にあった事に、タバコの害を否定する言葉を吹聴する始末にあった。自分を都合良く納得させ、安堵の中、紫煙に包まれるものであった。

そうは言っても長い人生の間には、「禁煙の誓い」を幾度となく立て、挑んできたものだ。しかし、元来の意志の弱さは、禁煙する事がストレスとなり、ストレスを解消する特効薬がタバコという、正に終わり無きメビウスの帯になってしまった。

「誓い イコール 反故」と言う方程式を導き出すに過ぎなかった。心の何処かで、タバコと酒は一生の嗜好品として、棺桶まで続くものであろうと思った。そんな私であったが、偶然の中にタバコを止められるヒントを得た。

私は、毎朝、愛犬の散歩を日課とし、くわえタバコで歩いていた。その日は、

普段忘れることのないタバコをポケットに入れ忘れていた。無性にニコチン切れを感じ、いらつく思いは、愛犬を引くリードを暴力的な力にするものであった。

春先の穏やかな早朝の時、ふと通りかかったお寺の境内から線香の香りが漂ってきた。足を止め軽く深呼吸すると、たった今まであれだけニコチンを欲していた体が、穏やかに優しくなっていく感じを覚えた。そして、愛犬をつなぐリードも、愛犬の歩みに合わせて持つ事が出来た。

帰宅すると仏壇の線香を数本持ち出し、出勤途中の車内、机上の灰皿で燃やしてみた。その香りに、朝の散歩の時と同じ様な穏やかさを、再び得る事が出来た。

そして、線香を自分の好みの御香に変え、ニコチン切れを感じる時に、可能な限り燃し、心身の安定をはかった。そしてもう一つ、今まで使い込んだ重量感のあるジッポのライターも、不思議と心に安心感を与えてくれる物であった。

飴玉、ガムに始まり、禁煙につながる色々な手法を試みたが、私は、愛犬と散歩の時、偶然嗅いだ線香の香りに、タバコを断つきっかけを見つけた。

この方法が誰にでもあてはまるものではないが、誰にも自分にあった禁煙方法があるものと思う。

そしてその方法に、僅かな強い意志を持って挑めば、百害が無害になる事、請け合いである。

良く耳にしていたが、タバコを止めると、確かに1つ1つの食べ物の味が鮮明になる。つまり、食べ物が美味しくなるのだ。そして、心身から諸々の悪しきものが、落ちてゆく事が実感出来る。今は、その思いを味わえた事に、心から感謝している。

そして、もう一つ感じた事がある。自分の身近でタバコを吸う人がいると、その煙は必ず非喫煙者になびく事である。

長年の間、沢山の人に不快感、不健康感を与えていた事も、痛恨の思いで改めて気付くものであった。

今にして思えば、嗅覚のすぐれた愛犬がタバコの匂いを嫌い、私をお寺の境内まで導いてくれた気がしてならない。

そして、長年続いた百害を持つ紫煙との関係に、起承転結を見た。

棺桶まで酒とタバコを持参しようとした心の片隅で思っていたが、今は穏やかな線香の香りの中、愛犬と散歩の如く、三途の川を渡りたいとおもっている。

地獄の閻魔様には悪いが、禁煙のおかげでその時もかなり先に延びた様だ。

「t o 閻魔様 当分 そちらには 行けなくなった

f r o n 禁煙者一同」と

メールを打っておこう。