

信じられないと思うが「福沢諭吉」が、私の禁煙を成功させてくれたのである。それはさておき、タバコと出会ったのは高2の時だ。彼女の前で悪友にタバコをすすめられ、吸った経験もないのに、見栄を張って吸ったのが最初である。両切りのピースを深々と吸いこんで頭がふらつき、波止場の電柱にしがみついて笑われた。その漁港の波止場も改修されたし、彼女の情報も絶えはてた。遠い昔の胸キュンの思い出である。ところで私の喫煙歴は17〜26才までの、僅か10年間である。世の筋金入りの愛煙家には「未熟者め！」と、お叱りを受けるかも知れない。だがその10年間ロングピースを毎日40本以上、根本まで吸い続けたのだから、愛煙家の中に入ると思う。昭和38年大学を卒業して故郷の下関に帰った私は、地元の私立高校に社会科の教員として勤めた。咽喉を酷使する社会科の教員には、タバコが悪いのは自覚していた。だが当時の私は酒が全く飲めず（今は飲むが）、学校での飲み会が苦痛だった。当時の私はタバコが大好きで、特にロングピースのあの甘い香りをこよなく愛していた。薄給の私は車を買えずバイクで通勤していたが、冬の寒さが苦手だった。連日のタバコの吸い過ぎで、ベロに白い舌苔がこびりつき、歯を磨く時に吐き気がした。当時はいくら食べても太れず、異常なほどの寒がりだった。タバコを吸うと胃や身体の毛細血管が収縮するのを、TVで見たことがあるが、そのころの私の身体も同じ状態で、体温が低く寒がりだったと思う。そのためか風邪を引きやすく声帯も弱い私は、声がかすれて授業で困り、いつも咽喉科に通った。咽喉を痛めると「禁煙」を誓い、治るとまたタバコを吸う悪循環の繰り返しだった。そんなころに実父が肺ガンで入院して、苦しむこと一年。56才の若さで他界したのである。25才で結婚した私たち夫婦に、長男が誕生して二ヶ月後のことだった。祖父（喘息）、実父（肺ガン）と私の家系は呼吸器系が弱い。初めて授かる吾が子の成人までは健康でいたいと、必死でタバコを一日20本ほどに減らした。それでも完全にはタバコをやめられない。誕生したばかりの長男に、タバコの煙を吸わせまいと外で吸った。「蚩族」のはしりである。タバコが吸いたくなると、ガムを噛んだり飴玉をなめたりしたが、効果が全くない。家族のため、健康のためにタバコをやめたいのに完全にやめられない。どうすれば禁煙に成功するのか、真剣に悩んでいた。ちょうどそんな時に、福沢諭吉の「福翁自伝」を読んだのである。自伝の中で先生は、自分のことを『生まれ

つきの酒飲み体質だ』と告白している。武士階級の諭吉少年は、鬻の月代を剃られる時の痛さにいつも逃げまわったが、母の注ぐ一杯の酒が飲みたくて、素直に頭を差し出したというから面白い。のちに蘭学を学んだ先生は、緒方洪庵の適塾の塾頭時代、酒豪として数々の武勇伝を残している。だがある時に一念発起した先生は、「禁酒」を宣言して酒を断った。するとタバコをすすめる者がいる。試みに一服したが、旨くも何ともない。しかし酒が飲みたくなるとその代わりと、暇つぶしとで毎日吸っている内に、段々とタバコの味がわかってきた。禁酒して一ヶ月、「一杯だけ」と酒を飲むと、これが実に旨い。忽ちもとの酒豪に逆戻りしたが、その時にはタバコが好きになっていて、酒とタバコの二刀流になったと悔やんでいる。先生の得た結論は『何かをやめる時に、他の何かで欲求不満を満たしてもダメだ』ということだった。この結論に大きな教訓を得た私は、ガムや飴玉に頼るのをやめた。そして『なぜタバコをやめる必要があるか』を、自分の弱い心に常に自覚させることにした。先ず15本入りのケースを購入し、タバコは一日15本を厳守することにした。吸う時は必ずこのケースのタバコからにし、他のタバコは絶対に吸わないと決意。つぎにケースの内側に大きく『健康のためにタバコをやめよう』と、書いておいた。[吸いたくなる→ケースを開く→やめようの文字を見る→控える]という毎日である。すると自然に我慢ができて、ケースの中にタバコが残るのだ。毎日タバコを残すのが楽しくなってきた。ひと月ほどで一日10本以内で過ごせるようになってきた。すぐにケースも不用となり、ロングピースからホープの10本入りに替えた私は、残った本数を毎日記録していった。こんな方法でタバコを徐々に減らして一日3本以内になったので、27才の元旦から完全な禁煙に入って38年。以来1本も吸っていない。酒を覚えた私は太りすぎを用心して運動を続けているが以前のように息切れもない。ベロの舌苔も寒がりも解消して、健康体である。声帯にポリープが出来やすい体質の上に、実父の肺ガンでの死を看取ったことも、禁煙生活を継続できた理由と思う。だが何ととっても福沢諭吉先生こそ、私の禁煙を成功に導いてくれた大恩人であるといっても、過言ではないのである。