

女性（40代）禁煙年齢・30代

私は大学時代から何となく煙草をはじめ、以来10年ほど吸いつづけた。70年代終わりから90年代初めくらいにかけてのことで、その時期は社会がどんどん嫌煙方向に向かっていたけれど、家族や周囲に喫煙家が多かったため、私はたいした抵抗もなく吸っていた。ところがその後、煙草を吸わない人と結婚することになり、とうとう私も禁煙を決意した。このとき私が行った禁煙法は「禁煙」というより、まさに「嫌煙」法とも言うべきものだった。マゾヒスティックであり人に言いたくないような方法なのだが、たしかに効果的であったので、あえて紹介する。

最初のきっかけは、「嫌いになればやめられる」という単純な発想だった。では、どうしたら嫌いになれるか。要は、うんざりしたり、汚らわしいと感じることである。この考えに従って、私は思いついたことを次々に試してみた。

たとえば夜、ひとりで部屋にいるときに、「喫煙する私はいかに醜いか」について理由を数えあげる。いわく、不健康で、声がれをおこし、歯が黒く、息や指先が臭く、煙で周囲に迷惑をかけ、肌が汚く、老けて見える――。これらのリストを私は紙に書き、声に出して読みあげた。このとき、目の前に手鏡を置いて、実際に煙草を吸いながら自分の姿を見てみると実に説得力があった。こういうときに鏡を見てもけっしてきれいに見えないもので、悪いイメージと自分が重なり合って、こわいくらいだった。

病的なイメージを固めるために、煙草の害を訴える本や、肺がん関係の資料も読んだ。ちなみに、私は本屋や、図書館などで探したが、なかなか思うような本を見つけられなかった。「禁煙のための図書リスト」のようなものがあれば、便利だったと思う。

また私は、他人と話をするついでに、できるだけ煙草の害についての話題をもちだすようにした。その結果参考になるものならないものもあったが、とりわけ職場の、煙草を吸わない若い人たちと話したときが一番強烈であった。「煙草を吸う人は自分で自分の顔をスモークしている。あれでは肌がボロボロになる」「煙草の煙は垂れ流し公害。無神経そのもの」「煙を無理やり他人にかがせるのは暴力の一種」等々、かなり手厳しい批判を聞かされた。私は年下の嫌煙

家たちの生の声にじかに接して、耳が痛かったというだけでなく、「これはいよいよ禁煙しなければ」と追いつめられた気分になった。

以上のような方法で、私は「煙草の害」を認識し、深刻に受け止めるべく努力した。一方で、煙草を吸うことだけでなく、煙草そのものを嫌いになるよう工夫をした。

それまで私にとって煙草とは、ケーキやチョコレートと同じ嗜好品で、大事に扱っていた。それを百八十度転換させた。私は煙草の置き場所を、トイレの棚に変えた。パッケージにマジックで大きく「ゴミ」と書いたり、開ける前に足で踏んでみたりした。

さらには、きれいなガラスのボウルに、水といっしょに煙草を1パックぶんいれ、食事をするテーブルに置いた。煙草がふやけて、水が真っ黒になり、いよいよ臭くなると処分する。それを何度か繰り返した。これは「私の体内」を想定しているわけで、さっき食べたパンの残りとかコーヒーを混ぜて、「今、私の中ではこうなっている」と考えるとぞっとして、「ああ、もう煙草なんか吸いたくない！」と本気で思った。

そういったことを、私は毎日、これでもかこれでもかという執念で繰り返した。その結果、1ヶ月もしないうち心からうんざりし、煙草をやめられたのである。この禁煙法は荒っぽいけれど、利点もあった。喫煙を我慢するやり方ではなかったため、吸いたくてイライラするとか、暴飲暴食に走るような経験はしないで済んだ。お金もかからなかった。いったん作り上げた煙草のマイナスイメージは定着しているので、その後何かの機会に煙草を吸うことはあったけれども、おいしくなく、習慣化する恐れはなかった。

最後に付け加えれば、私の禁煙法はあくまで自己流だということだ。しかし、だからこそ効果があったのだろう。結局のところ、禁煙成功のポイントは、自分に合った方法をとることだと思う。そして選んだからには、短期決戦のつもりで、夢中になってすべきだ。