

昭和40年、大学に入学したとき、新しい生活に心うきうき。クラブに所属視先輩のタバコを吸うのがすごくかっこよく見えた。初めてのタバコにむせて咳き込んだ時は「どうしてこんな物吸うんだ！！」と思っていたが、暫くして慣れて煙を大きく吸い込んで自慢げに煙をはき出し、大人の仲間入りをした気分だった。

タバコ派も多くなり、クラブ仲間と学校・クラブの事、人生の事など時間を忘れ自宅で深夜迄話し込むときもしばしば。全員のタバコがなくなった時、当時はコンビニもなく、仕方なく「しけもく」と称して吸い終わった短いタバコの根元に爪楊枝をさしてバーベキューのウインナーの様に吸っていた。

会社に入社後、特にストレスの多かった輸出担当時代、ヘビースモーカー4名が揃った席では職場はえんとつ状態。常にどこかの机で煙が上がっていた。一日何回も灰皿の吸殻を捨てており、今なら全く考えられない状態だ。

昭和54年輸出商談でニューヨークに初出張時は、タバコに対する認識の違いを大きく感じた。国内移動の飛行機では喫煙者は隅に迫いやられるし、禁煙席に空気の流れて少しでも煙が流れると、軽蔑の表情で強烈な抗議がありびっくりした。いまでは日本でも珍しくなくなったが禁煙ビルも多く、全く違う環境だった。

そんな影響もあり、また勝手なもので私自身でも喫煙あとの部屋や口の臭いはきらいで禁煙したいとの意識が高まった。

しかし、1〜2週間の禁煙は続くが、つい居酒屋などで「1本どう」とすすめられ誘惑に負けるともうだめ。何とか1〜2ヶ月くらい禁煙が続いた時は、これならいつでもやめれると安心し、月に1本くらいならいいだろうと自分で勝手に決め、これが週に1本、日に1本となりふたたびヘビースモーカーに逆戻り。禁煙が続かず自分の意志の弱さに自虐的になり、禁煙をトライする事自体あきらめる様になる。

禁煙出来ない人を見ると「なんと意志の弱い人だろう」と思うであろうが、タバコを止めようとした人しかわからない「禁断症状」がある。

朝から晩まで、大事な仕事の時でも食事の時も、頭の中は常に「タバコ吸いたい」とばかり考えている。たまたまタバコのおいを嗅いだり、人の煙が流れてきた時などは、例えば3日ほど断食している時すき焼きの匂いを目の前で嗅ぐ様な感じだ。当然集中力もなくなっている。

こんな事人には言えないし、自分でもそんな頭の中が信じられない。禁煙の症状によるストレスの方が体に悪いと思ってしまう。

それでも体調が著しく悪くなり、禁煙を真剣に考えた時があった。

順調に行かない仕事に休日も仕事が続き食欲もなくなり、元々やせていたが、体重が5キロ以上減少し183センチで60キロを切って来た。明らかにタバコが影響し不健康な状態になっていた。

そんな平成6年5月の連休前の事である。

私より5歳ほど年上の働き盛りのTさんが元気がない。

Tさんは学歴のハンディーを、持ち前の人柄とバイタリティーで時間をいとわず仕事に励み、人の面倒見も良く社内外から好かれる人でした。特に当時の韓国との取引はTさんと先方の担当役員の信頼関係がベースになり順調に成果を上げていた。

こんなTさんとは気が合い、お酒に弱い私もよく飲みに行っていた。

酒量も多く、タバコは離さずのいわゆる豪快なタイプだ。

「実は明日から入院します。今まで体や健康の事など全く気にしませんでした。たばこも酒も好きなだけやって、すごく後悔しています。体は大事にしてタバコも止めてくださいね！」

後から判ったのだが、本人は胆管ガンで、あと数ヶ月の命と宣告されていたそうだ。“自分と同じ後悔だけはしないでほしい”との私に対する最後の思いを込めた一言であったのだ。

勿論タバコが全ての原因ではないと思うが、Tさんが人生の最後を宣告された時、タバコを吸っていた事の後悔を考えると、禁断症状にあまえていた自分が全く恥ずかしくなり、もう絶対に吸わないと決心した。

Tさんと最後に会話ししたのはその日。元気でバイタリティーのあるTさんの衰弱していく姿は見たくなかったし、彼もそれを望んでいなかった。

最後に会ったのは8月25日の葬儀の日だった。深い悲しみで式に参列しなが

ら最後の会話を思い出し「1本でも吸ったらTさんに申し訳ない」と心の中で約束した。

今までの禁煙にトライした経験とは全く異なり何の苦労もなくごく自然に「タバコを吸わない人」になっていた。

タバコを止めてからは体調も順調で、健康についても気を使う様になり経済面も含めいいことづくめ。

タバコをやめられた事を考えるといつでも思い出す。

「Tさん。あなたに最後にあった日から1本もタバコは吸ってませんよ