

私は筋金入りのヘヴィスモーカーでしたが、禁煙挑戦一回目にして幸運にもタバコを止めることができました。何度も禁煙に挑戦している人を数多く見てきたので、自分でもちょっと意外なくらいでした。もっと苦しむのかと思っていました。そこで感じたことは「禁煙は易しい」の一言に尽きます。と同時に、これは止めるのは容易ではないな、とも感じました。逆説的なロジックになってしまうのですが、喫煙というのはある意味、洗脳に近い行為だからです。タバコを止めて2年経った今改めて私はそう思います。私のタバコにまつわる体験をお話することで一人でも多くの方が喫煙という愚かな行為から離れることが出来れば、と思いペンを取った次第です。

まず、最初に私はタバコを始めた理由を自問自答してみました。しかしながら、明確な答えは見つかりませんでした。私だけではなくきちんとした動機など、どの喫煙者も持ち合わせていないのかもしれませんが。「周りが吸っていたからとか、映画のヒーローを真似てとか、先輩に勧められてとか……」たしなむ程度なら大丈夫と自分にエクスキューズしながら吸い始めた人もいることでしょう。何を隠そうそういう私がそうでしたから。吸い始めの頃の私は、自宅では吸わず、人目があるところに行きわざわざタバコを取り出しました。男らしく自分を演出する一種小道具のようなものとして捉えていたのかも知れません。家の中で吸うだけならまだしも、さほど吸いたくなくても無理から人目のあるところで吸うわけですから傍迷惑な話です。この時は15年後に1日60本のヘヴィスモーカーになっているとは思ってもよかったです。気付いた時には喫煙行為のみでなくタバコにまつわる人、物、文化など全てを肯定するようになっていました。「タバコが値上げしたら止めるよ」と言う人もいますが、私には一切当てはまりませんでした。オーストラリアに1年程滞在していたことがあるのですが、その期間中も日本にいる時の同本数、吸っていたからです。※。そんな私ですから周りの嫌煙家の知人も私にだけはタバコを止めろとは言いませんでした。この人だけは言っても無駄だ、と諦めていたのではないかと思います。

私がタバコを止めるきっかけとなった出来事があります。それはあるお酒の席で喫煙者が自分だけだったということです。些細なことですがそういったケースは初めてだったものですから少なからず私はショックを受けました。男ば

かりの7, 8人の席でしたが、私は気を使いタバコを控えました。そこで私が気付いたことは現代社会において喫煙者は圧倒的にマイノリティーであるということ。通常、正常な人間は吸わないのだ、ということです。次の瞬間、私は悟りました。タバコは不必要であると……。

私の決意は固いものでした。それ以来、1本も吸っておりません。禁煙方法ですが私の場合、徐々に本数を減らしてとか、ガムを噛んでとか、そういったことは一切いたしませんでした。まず間違った考えを正さなければ道は開かないと思い、全ての驕りを捨て、真摯に自分と向き合いました。「体に悪いから、経済的に大変だから」ということだけではなく、そもそもこのような白い筒状の物体を口に銜える必要がどこにあるのだろうか、というシンプルな疑問です。私はタバコを銜えている自分の姿を鏡に写しました。鏡の中の私はこの世の物とは思えない非常に滑稽な生き物に見えました。不思議なことに次の瞬間、私はタバコを一切欲しくなくなりました。

タバコを止めてからというもの、すぐに変化が訪れました。まず食事が美味しくなり味覚が鋭くなりました。肌の色艶がよくなりました。黒ずんでいた歯茎の色も直りました。体臭もあまり匂わなくなりました。精神的な面での変化も大きかったと思います。まるでオブラートのような汚物が体の表面からペロッと剥がれ落ちたような何ともいえない爽快感を味わいました。ポジティブになり何か新しいことに挑戦したくなりました。

世間一般ではタバコを止めるのは難しいと認識されています。では一体、誰が禁煙は難しいと決め付けたのでしょうか？果たして本当にそうなのでしょうか？