

三十九度の熱。強い薬、二度の点滴。意識は朦朧としている。とりわけ咳がひどい。咳の機関銃だ。喉がゼーゼー鳴っている。体力の消耗も激しい。

小康状態になると枕元を探りだす。タバコだ。一服吸って咳き込み、また一服吸って咳き込む。そのうち咳は止まらなくなる。「あんた、死にたいんか、阿呆」と、妻にタバコと灰皿を取り上げられる。何が嬉しくてタバコに火をつけるのか、自分でも皆目、見当がつかない。

一日に最低三箱、多い時は四箱、五箱と、百本にせまるタバコを、五分間隔で来る日も来る日も吸っていた。タバコ中毒、ニコチン依存症の私だった。

おぼん休みで故郷に帰っていた。のんびりした気分で、子供たちが遊ぶのを観ていた。幸せであった。子供たちも楽しそうであった。

当時の私は、意識して子供たちから学ぼうとしていた。何のものにもとらわれない、精神の自由に対する強いあこがれの気持ちがあった。何をしても心の自由を手に入れたかったのだ。自由の国の扉のカギは子供たちが持っている、何となくそんな気持ちを持っていた。

突然、一つの考えが私をとらえた。

.....幸せになるのにタバコは必要ない。子供たちはタバコを吸わないのに十分幸せだ。一方、私はタバコの奴隷だ。自由とは対極の存在だ。

決意をした。今度はやれそうな実感があった。私は何だか嬉しくなって声をあげて笑い出した。子供たちはキョトンとした顔をしていたが、私につられて笑い出した。白い歯がうらやましかった。私は、笑いすぎて何故だか涙まで出てきた。ポケットからタバコを取り出して、妙にきどってスパ、スパやってみた。子供たちは、二本の指でタバコを吸う真似をした。私は心の中で子供たちに誓った。

その日の夜(八月十日の夜)作戦を練った。敵は強敵である。これまでに幾度となく挑戦した禁煙は、全て三日以内に頓挫した。しかし、今度はちがう。喫煙は欲望である。今度の禁煙は、欲望を越えた、欲望よりはるかに深くて強い、心の奥底からの衝動である。

夜が明けるまでタバコを吸いながら計画を練った。以下がその戦術である。

一、宣戦布告は八月十五日とする。

- 一、いきなり全面禁煙とする。
- 一、タバコを忘れようとするのではなくて、絶えず意識する。
- 一、ガムやアメ等でごまかそうとはしない。
- 一、有言実行。何時でも、何処でも誰に対しても、何度でも禁煙を宣言する。
- 一、我慢ができなくなったらタバコを五箱買う。買ってすぐにタバコをズタズタに破壊する。
- 一、家の灰皿の全て、私個人の持ち物で灰皿の代用となりうるもの全てを捨てる。
- 一、何か事を行う毎に、確認作業をする。
例えば、今から食事をするとする、「最優先課題、禁煙。食事はおまけ」。
仕事でも「最優先課題、禁煙。仕事はおまけ」。一日に何十回となく頭の中で、時には声を出して確認する。

タバコを止めてみて分かったことは、タバコを吸うことのメリットと置いていたことが、ことごとく幻想であったということだ。タバコには何一つメリットはなかった。

タバコを止めたメリットはたくさんある。しかし、私の場合、一番重要だったのは、タバコから解放されたことだ。私は自由を勝ち取った。私には人間としての力が、尊厳がまだ残っていた。決してオーバーな表現ではなく、心からそう思った。強く確信することが出来た。私は私自身を肯定することが出来た。

マイルス・ディビスは麻薬に打ち勝った時、父親と抱き合って泣いたという。麻薬に対する欲望に、音楽に対する衝動が勝ったのだ。私はそう思う。

このような衝動は、人によって種類はちがうであろうが、全ての人間が持ち合わせているように思う。私の場合は、自由を求める衝動である。強い欲望に打ち勝つための最大最強の武器は、心の内から湧上がってくるこのような衝動であると思う。いかなる衝動であっても、もしそれが善である衝動であれば、誰であっても、その存在自体が明らかに悪である喫煙という欲望に、勝利をおさめることが可能であると思う。

私の禁煙成功体験は、私という人間の、人間勝利宣言である。人間にそなわっているのは、欲望や快樂の追求だけでは断じてない。はるかに大きな力が生まれながらそなわっている。

禁煙によって、私が手にしたのは体の健康だけではない。心の健康をも手に

したのだ。私は新たなる人生を手にした。