

男性（70代）禁煙年齢・50代

私がたばこを吸い始めたのは上京して学生寮で仲間勧められごく自然な成り行きからのことであったが、この行為により思わぬ試練に直面することになる。

当初は学生の身で、ゴールデンバット。社会人となり、光からピースへ、マイルドセブンが定番になったころには、1日60本位のヘビースモーカーになりたばこを吸うと云うより煙を呼吸している状況であった。

50歳頃から気管支炎、胃炎が慢性化して医師から再三、量を減らすように宣告されたが、一時的に減るだけで結局は禁煙に挑戦する以外は道はなくなったが、3日、1週間、長くて10日での挫折の連続であった。

入浴、食後には落ち着かない。特に酒席では気が付けば吸っている。敗北者と云う意識より中毒症状者の状態であった。

54歳の時、尊敬していた職場の先輩が禁煙に成功して5、6年になることを知り訪問して助言を受けての禁煙に成功することになったその顛末を紹介します。

すでに定年退職して晴耕雨読の生活に入っていたN氏は郊外の閑疎な住宅地で庭の横に50坪程の農園を楽しんでいた。5、6年前の在職時より若返った姿で迎えてくれた。話は職場のこと、趣味のこと、特に菜園のことには熱が入った。

血色もよく元気な張りのある声は禁煙の結果であることがわかる。本題の禁煙の件につき悲壮な決意で訪問したことを伝えた。

「何度となく禁煙を試みたのですが、失敗の連続です。禁煙のための秘訣を教えてくださいたくて！！」と切りだしたがN氏は即座に意外な答えが返ってきた。

「そんなものはない」と云って暫く間をおき、少し笑いながらつぶけた。

「人生50年とは昔のことだが、今まで長年味わい親しんできたものを今更止めることはあるまい」と云うのである。私はN氏に、

「ではNさんは何故に禁煙したのですか？」と質問すると、

「無職になっての遊び心だよ」と云う。

「遊び心でも何でもよいのですからその実践を教えてください。」と云う私の目差に、

「大部本気だな」と云って少し考えながら、

「秘訣と云えば禁煙に対する哲学だ」と静かに云った。意外な言葉にN氏を見ると平然な顔をしてつづけた。

「今は5年程、喫煙を中止しているだけだ。」と云うN氏の言葉が納得できない思いでいると、

「永年親しんできたたばこを一気に今から終生吸わないと思うとは何とも辛い。決心しても必ず負けてしまう。中毒物質でもあり失敗するのは自然の流れのようなものだ」と云う話を、私は同調するように当然禁煙などできはしないような話の方向になった時、突然N氏は真顔で「ヘビースモーカーはたばこを吸うのは習慣と云うより呼吸をするようなものだが、呼吸は中止できないが、たばこは30分、1時間はどんな喫煙者でも中止できる。今喫煙しても1時間後には必ず吸いたくなる。その1時間後の繰り返しだから、吸ったことにしてと云うより1時間後にもっと旨いたばこの味を楽しもうと考えて今吸うことを1時間の先送りしてその繰り返しで5年が過ぎている。」N氏は過去を思いだしながら続けた。

「終生、吸えないと思うだけで負けてしまうからどうしても我慢できない時は吸えばよいのだと云う余裕を持った気持ちでまず1時間の繰り返しを始めてみる。なんとか1ヶ月が過ぎると、それが1年も禁煙した気がして、今喫煙すると、その長い期間の努力を無駄にするには惜しい気がして、あと少し先送りしようと思えるような気持ちになる。3ヶ月が過ぎると、夢の中で喫煙して目を覚まし（夢でよかった）と思うことが重なるようになってからの現実は一気に楽になった。それで5年が過ぎてしまったと云う訳だ。」

「結局は意志が強いことですね。」と私は感心したが、N氏は真面目な顔で云った。

「いや、意志は弱いことになる。1度喫煙を始めた者がどんな事情があろうとも終生止めないと云うのが意志の強い者だ。臨機応変な奴とでも云うことにしておこう。初心貫徹の人生が人間として尊敬に値するのだが……。」と云ってN氏は苦笑した。

独特の人生観を持つN氏の禁煙に対する哲学に感心して実行した。

「今吸っても、1時間後には必ず今と同様に必ず吸いたくなるのだから、吸

ったことにして、その繰り返しを実行するだけ。」そんな気持ちで始めた禁煙は見事に成功している。以降すでに18年間の禁煙者となっている。N氏の言う中止していると云うことかも知れないが、今の私はもう終生喫煙者にはならないと信じている。

これはN氏の「禁煙に対する哲学」のような説法によるものだと思っている。持論、気管支炎、胃炎はすっかり改善されている。