

なんとなく一本・・・から簡単に始まったことだった。でもなんとなくは、いつのまにかどうしても一本・・・に変わってしまった。

二十歳の時、華やかな大学時代に私のタバコライフはスタートした。ちょっとした好奇心から手に取った一本だった。当然味なんて分からない、おいしいもないのに、なぜかとても新鮮に感じた。それはタバコを吸っている自分イコール大人の女、私ってかっこいいでしょうという気分だ。私はいい女気取りで時々吸うようになっていった。周りの女友達もほとんど吸っていたし、それは気軽なことだった。

社会人になってから、私の喫煙は本格化した。営業の仕事のストレスをタバコで紛らすのが習慣になっていた。ひとつ仕事を終わると一本、まるでタバコを吸いたいから仕事を頑張るといような感じだった。学生の頃は一日十本程度だった喫煙量が、一日二箱は当たり前になっていた。

しかし二十五歳になった頃から、周りの反応は少しずつ変わり始めた。駅のホームなど公共の場は禁煙になり、喫煙者の肩身はどんどん狭くなった。ましてや女のくせにタバコを吸うなんてという目で見られることも多くあった。学生時代に一緒に吸っていた女友達のほとんどはタバコをやめていった。私はあせり始めた。私もそろそろやめなくては。しかしことごとく禁煙は続かない。どうしてもイライラに勝てないのだ。結局三日で諦めてタバコに手をのばしていた。そうしてそれから細く長く私のタバコライフは続いた。常に言い訳をしながら。

「結婚したらやめるから。」

そして結婚してからは、

「子供ができたらやめるから。」

主婦になってからさすがに喫煙量は減り、三日で一箱程度になってきた。しかしどうしてもやめられない。思い切ることができない。そろそろ子供もほしいと思っているのに、どうしてもやめられない自分が情けなく、腹立たしかった。それはそんなときちょうど聞いた話だった。知人は妊娠してからもタバコがやめられず吸い続けたらしい。その後赤ちゃんは無事誕生したものの、やはり未熟児で、一才になっても他のどの子よりも小さく、歯もなかなか生えてこないという。成長の遅れが必ずしもタバコのせいというわけではないが、私は

この話を聞いたとき身の毛もよだつ思いだった。もし私なら一生後悔するだろう、ましてや流産や死産になったら。恐ろしくなった。自分のタバコのせいで自分に何かあるのはともかく、我が子に何かあったなら私は耐えられない。

これを機に私は禁煙を決意した。とにかくがまんがまんの毎日だった。飴やガムを欠かさず持ち歩き、食後や仕事での休憩時間など、今まで必ず吸っていた時間はつらくなるのでひたすら口に入れてやりすごした。またリラクスパイポなども常に持ち歩き、どうしてもつらいときこれはタバコなんだと自分に言い聞かせくわえるようにした。

しかし予想以上に禁煙は苦しかった。吸いたい、吸いたい、何をしていてもいつもタバコのことを考えてしまう。ニコチンが抜けてきているせいかイライラにもなって頭痛がするようにもなった。そして禁煙六日目、限界がやってきて私はついに泣き出してしまった。吸いたくてたまらないのだ。いい年してこんな風に泣くななんてなんて情けないのだろう。そう思うと余計に涙が止まらない。泣き続ける私に見かねた主人が、そんなにつらいならと仕方なく自分のタバコを一本差し出した。私は震える手でそのタバコに火をつけ、ひとくち吸った。その瞬間、強烈な吐き気に襲われ激しいめまいがして立っていられなくなった。ニコチンが抜けてきている！

それは確かな実感だった。それからはずいぶん楽になり、一週間すぎるたびにタバコを考える時間は減っていった。一ヶ月たった頃には嘘みたいに平気になりタバコことはまるで考えなくなった。

その後まもなく私は妊娠した。今ではまるでタバコなど吸ったことのない顔で、禁煙席で食事している。もうすぐやってくる新しい家族を心待ちにしながら。

本当に禁煙したいと思うなら大切な人のことを考えてみることで強く思う。自分のためではなく大切な人のためにやめようと思うこと。私自身、早く死ぬよと真っ黒な肺の写真を見せられてもどうしてもやめられなかった。自分のことならそれでもいいとどこかで思ってしまうから。でもおなかの中の赤ちゃんがあなたのその一本で苦しんでいたとしたら、いつもとなりで見守ってくれている大切な人が、あなたのその煙でガンに侵されてしまったら。その一本は脅威になる。どうか思い切ってその一本を我慢してみてほしい。きっとできるはずだから。どうかあなたの愛する大切な人と幸せな毎日を。