



1. はじめに

タバコをやめて約3年が経過しました。私が喫煙を始めたのは14歳・中学2年生の夏休みからです。ごく初期は遊び感覚でしたが、数ヵ月後には本格的に喫煙をするようになり、それ以来、25年間1日1箱（20本）のペースでラッキーストライクというタバコを吸い続けてきました。カラダに悪い、健康を害する、不経済、周囲にも迷惑、といったことはわかっていたのですが、風邪で喉が痛い時ですら、ペースを変えることなく喫煙をしていました。

もちろん、「禁煙をしよう!」と試みたことが何度も（確か10回以上）あります。家族や友人等の近親者や、取引先、会社の上司・同僚から勧められて、あるいは条例での路上禁煙が施行された時にも、「この機会にやめよう」と固く心に決め、禁煙を試みたこともありました。しかし、せいぜい1ヶ月しかもたず、禁を破って元通りに戻っていました。

2. それはなぜか?

その理由は、私が「卒煙（タバコをやめる）」ではなく、「禁煙」をしていたからだと思います。つまり、「タバコをやめる」のではなく、「タバコを吸うことを禁ずる」ことを自分に課していたからです。

私にとって「喫煙」は生活習慣（生活の一部）でした。タバコをやめたことを話すと「精神力が強いですね」と言われることがありますが、これには違和感というか抵抗があります。「精神力が強い」、ということは、タバコを吸いたいと思う気持ちを「精神的に抑えている」状態だと思います。人は抑えつけられれば、バネと同じように、いつかは元に戻ります（人によっては反動でさらにリバウンドします）。反抗期の子どもと一緒に、他人から抑圧されると反発してしまいます。ですから、禁煙を続けることは、苦しい状態を我慢し続けるだけで、「一本だけ吸おうか?」とか「喫煙者の近くでにおいを嗅いで我慢しちゃおう（受動喫煙）」といった誘惑があると、なし崩し的に崩壊します。

タバコをやめる（依存からの脱却）には2つのステップがあることがわかりました。

1つ目のステップは「肉体的な依存」からの脱却です。これは集中的に大量の水分を摂取することで比較的早く（約1週間程度）に脱却できます。脱却期間中は「頭がボーっとする」とか「喉が渇く」といった禁断症状に悩まされます。しかし、これを過ぎるとカラダがニコチンを欲しがるとは少なくなります。

この次のステップは「精神的な依存」からの脱却です。これが非常に厄介で、過去にこのステップで失敗してきました。禁煙している最中の「周りの喫煙者への羨望」、「飲酒時の喫煙欲求」、「このまま一生タバコが吸えなくなるのは辛い」といった未練など、襲い掛かってくる誘惑にあっさり負けていました（笑）。

3. では、なぜやめられたのか

私の場合、答えは二つあります。

1つは「タバコを吸う大義名分を、ひとつひとつ自分で考えて、自己否定したこと」です。これ

までの私は、「タバコを吸うことは自分にとっていいこと、仕方ないことなんだ」と言い聞かせていました。あたかもタバコを吸うことを正当化するようにです。例えば

- ・ タバコを吸わないとイライラする。
- ・ 禁煙するとご飯がおいしくなって太る。
- ・ タバコはおいしい。
- ・ もう今さらやめたところで肺はキレイにならない。
- ・ 上司とのコミュニケーションに必要だ。
- ・ タバコを吸うとカッコいい。
- ・ タバコを吸うと緊張感が高まる。
- ・ タバコは眠気覚ましになる。 Etc

上記の後に必ず来るのは、「だから私にタバコは必要なんだ！」という誤った言い訳（大義名分）です。でもこれを1つ1つ自問自答しながら、自己否定してみました。

【タバコを吸わないとイライラする】

- × 本当にそうか？それならこの世のタバコを吸わない人は全員イライラしている？→NO
- × 自分は特別なカラダなのか→NO

【禁煙するとご飯がおいしくなって太る】

- × 本当にそうか？それならこの世のタバコを吸わない人は全員太っている？→NO
- × 自分は特別なカラダなのか→NO

【タバコはおいしい】

- × 本当に本当？→じっくり冷静に考えたことはあるのか？
- × 自分の一番好きな食べ物と比べてどっちが美味しい？→食べ物の方が美味しいに決まっている
- × 初めて吸ったタバコは美味しかった？思い出してみよう→マズイ
- × 子どもの頃に大人が吐くタバコの煙はどうだったか？→いやだった

【もう今さらやめたところで肺はキレイにならない】

- × 肺はきれいに戻らないから吸うのか？
- × 上記の理由は吸い続ける言い訳にはならない。
- × 元々肺が汚れるのがわかって吸っていたのだから当たり前

【上司とのコミュニケーションに必要だ】

- × 本当にそうか→タバコがないと上司とコミュニケーションが取れないような仕事なのか？
- × コミュニケーションと喫煙は無関係ではないのか。

【タバコを吸うとカッコいい】

- × そもそも、なぜタバコを吸うとカッコいいのか？
- × 単なる思い込みにしか過ぎないのでは？

【タバコを吸うと緊張感が高まる。眠気覚ましになる】

×刺激物なので覚醒作用はあるが、有害な物質を体内に入れてまで緊張感を高める必要がどこにある？

×他にも代用品があるのでは？→非喫煙者の全員集中力がないわけではない

×眠いときにはカラダがサインを送っているのだから、そのサインを無視するのはかえってカラダに良くない。

すると、今まで自分がどれだけ、喫煙生活に妥協をしてきたかがわかりました。卒煙をした今でもこの「自己否定」の行為は「反すう」する意味もあり、時々行っています。

2つめは、タバコのない生活がどれだけ素晴らしいかを想像し、実感し、それを継続し続けることです。具体的には以下です。

「タバコの確認作業をしなくて良くなった」

喫煙生活時には、会社に行くときなど、外出時に「タバコを持ったっけ？」、「タバコが残り少なくなっていないかな？」、「ライターのはまだあるかな？」といったことを確認していました。タバコを吸わなくなったら、こんなことをいちいち考えなくても良い。ほんとにラクチンです。

「タバコを買わなくて良くなった」

喫煙者にとって、タバコの購入はけっこう面倒な行為です。まず、自分の銘柄（同じ銘柄でも長さやシリーズが違えば味が違い、満足できません）のあるタバコ店やコンビニ、タバコ自販機を自分が通るルート上のどこにあるかを覚えておくことが必要です。また、小銭があるかのチェック、最近ではタスポ（私の時はまだありませんでした）の携帯有無、23時以降の本人確認（免許証）対応の販売機がどこにあるか？（23時以降は自販機での購入はできませんが、上記の販売機は免許証を入れることで購入ができたので、帰り道で購入していました）も確認しておく必要がありました。

さらに、行楽地や自然の多い観光地などでは、近辺にタバコが売っていないためにクルマでグルグルと探し回ったこともありました。東京ディズニーランドに行った時などは特に悲惨で、園内でタバコを切らしたために、一旦パーク外に出て、舞浜駅の売店まで歩いて買いに行きました（園内の販売店では自分の銘柄がなかったからです）。今となっては笑い話ですが、いつも買っていた自販機がたまたま品切れだと、かなりガッカリしました。

また、ある時はいつも買う自販機の陳列から自分の銘柄が外された（不人気のため）ため、お店の人にお願いしたこともありました。（バカな話ですが、その自販機からその後外されないようにと、一生懸命、自分の銘柄を買い続けたこともありました。）こんな、タバコ購入の苦勞から解放されて、ほんとに良かったです。

「タバコを吸う場所を考えなくて良くなった」

これがもっとも面倒でしたし、ラクになったのを大きく実感しています。都内の条例でタバコの路上禁煙が施行され、外で吸う事ができなくなった頃のことです。これにあわせ、近隣のレストラ

ンではランチタイムを禁煙とする店がどんどん増えていき、喫茶店ですら昼食の時間帯が禁煙になり始めました。「喫煙可」の喫茶店もないわけではないのですが、数が少ないため、喫煙者で席の取り合いになり、なんと行列ができていました。食後の一服をする場所がなくなったため、仕方なく、同僚とタクシーに乗車し、1メートルか2メートル分を適当にグルグル走ってもらい、その間、車内でタバコを吸いだめしていました（今はタクシーも全面禁煙ですが、当時はまだ大丈夫でしたので、都内に勤める喫煙者には有力な喫煙スポットでした）。

会社内では喫煙ルームは各フロアにはなく、別フロアにわざわざ出向き、狭い喫煙ルーム（なぜか狭いのです！）に行き行って吸っていました。これも大抵は満室で、順番待ちで喫煙することも時々ありました。また、食事会等でレストランに行く時などは、全席禁煙が当たり前なので、我慢するか、食事会の出席を諦めていました。ですから、お店選びは「喫煙可からスターとする」という枝葉末節な状況になっていました。ファミレスや喫茶店などは「分煙」もありますが、これも色々悩ましいことがあります。分煙の場合は「喫煙席」の希望を店員に伝えるのですが、満席で待たされ、「禁煙席希望」や「どちらでも良い」という他のお客さんに抜かれ、なかなか自分の順番が来ないので。さらに同行者が非喫煙者ですと、とにかく申し訳ない気持ちで一杯になりました。

また、喫煙席に着けても、たまたま近くに妊婦さんがいて、吸えないといったこともありました。もちろん、吸う時には同席者に「吸ってもいい？」と喫煙許可を求めるなどの苦労も多かったです。

通勤電車や新幹線でも大変でした。駅は基本的に禁煙なので、駅外の喫煙スペースで通り過ぎる人からの冷ややかな視線を感じながら吸い、新幹線も喫煙席は満席だったりして乗りたい列車に乗れない。また、同乗者が非喫煙者ですと別車両になりますが、非喫煙の上司と同行するとそうもいかず、禁煙車に乗りながら、時々席をはずし、喫煙車両まで歩いて行き、喫煙して戻る行為を数回繰り返していました。

さらに、飛行機はもっと大変です。出発前に空港内の喫煙ルーム（当然場所はチェック済み）で吸い溜めをしてから搭乗、到着地に着いたら、慣れない現地の空港で喫煙ルームを探さなければなりません。これは通常のパターンですが、時間ぎりぎりに空港到着すると喫煙時間がなくなってしまうこともあり、そのために少し早めにできることをしました（喫煙のために）。

もっと悲惨なのが海外旅行です。アメリカに行ったときは、成田空港で吸ってからは現地で全く吸うことができず、時差ぼけのカラダのたるさとタバコが切れたことによる禁断症状で気持ちが悪くなりました。その結果、海外旅行が嫌になった時期もありました。

他にも喫煙場所での苦い経験は、例えば自宅では換気扇の下で吸わなければならない、タバコを吸わない友人宅に遊びに行った際も吸えずに苦しみ、館内禁煙施設に行った際には冬空の寒い中震えながら喫煙しました。

自分のクルマでも、同乗者が非喫煙者の場合は運転中に吸えず、高速のパーキングに何度も立ち寄り寄り…などと、とにかく苦労が多くありました。

この苦労から開放された今は本当に嬉しい毎日を送っています。今でも、駅の外の喫煙スペースのもうもうとした中でタバコを吸っている人を見ると、「あー、やめてよかった」と身にしみて感じています。

「タバコ臭さからの解放された」

タバコを吸っている自分は、タバコの臭いに麻痺していて、わかりませんでした。禁煙をしている時に喫煙者が発するタバコ臭さがハッキリわかるようになりました。

居酒屋等で周囲が喫煙をしている中にいると、帰宅してスーツを脱いだ服がタバコ臭くなってい

ることに気づきました。そこで思ったことは「自分も喫煙している時は周りから、臭いと思われていたんだなあ」ということです。なるべく他人には煙が行かないように横を向いて喫煙をするなど、気を使っているつもりでしたが、それでも自分が他人に迷惑をかけていたんだなあと改めて思いました。

タバコ生活から解放されれば、そんな気を使う必要もなくなり、面倒がまた一つ減りました。これも非常に嬉しいことです。

以上のようにタバコをやめたことによって、どれだけラクになったか、面倒が減ったかを実感しました。

もちろん、これ以外にも細かなことですが、例えば「ポケットにタバコのカス溜まらなくなった」、「クルマの車内に灰が飛び散らなくなった」、「クルマや家の灰皿を交換しないでよくなった」、ちょっと変ですが「鼻毛が伸びなくなった（笑）」等々、喫煙生活では味わえなかった素晴らしい生活が送れるようになりました。

4. 最後に

色々私のつたない経験を書きましたが、きっとこれを読まれた皆さんは、「どうしてそこまでしてタバコを吸うんだらう？」と思われたかもしれません。私自身もタバコをやめた今となってはこの疑問はよくわかります。

しかし、喫煙をしていた時の私（喫煙習慣者）には、わけもわからず、とにかく必死にタバコを吸う毎日だったのです。あたかも、タバコという魔物に執りつかれたかのように、です。私もそうでしたが、渦中の喫煙者は、きっと「もがき苦しんでいる」と思います。頭では「喫煙がよくないこと」というのがわかっていても、それができないことに対してです。

私のタバコをやめてからの生活は、一言で言うと「楽になった」、「面倒が減った」ということで、大げさな言い方かもしれませんが、タバコの呪縛から解放された喜びをひしひしと感じています。

ですから、まずは、タバコをやめた生活がどれだけ素晴らしいかを、イメージすることが大事だと思います。そして、禁煙して、それを実感できれば、無煙生活により一歩近づけます。「タバコをやめて本当に良かった」この思いを、ぜひ多くの人に味わっていただきたいと思います。

私は今まで喫煙してきたことを後悔していません。むしろ、喫煙生活から脱却し、素晴らしい世界を体験できたことに喜びを感じています。変な言い方かもしれませんが、今、喫煙している方はこの「素晴らしさ」を体験できる貴重なチャンスを持っていると思っています。ぜひ、チャンスを生かして欲しいと思います。



くまもと
禁煙推進
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは、Smart Breathと、人々の健康を応援します。