

## 1. 禁煙を始めたきっかけ

禁煙を始めようと思ったきっかけは、ふとしたことから。「やめようと思えばいつでもやめられる」と自分で言い聞かせながら吸っていたタバコ。過去に一度ニコチンガムで禁煙して失敗に終わった経験があったものの、最近よく目にするニコチンガムのCMを見て「禁煙っていいかも。」と思い始めたのがきっかけである。



過去の失敗があったから、以前と同じ結果を招いてしまわないよう、禁煙に挑戦するなら今度は前回と少しやり方を変えてみようと思っていた時、医療機関での処方もあるということを知った。それで禁煙セラピーのように禁煙の相談にでも乗ってもらおうという軽い気持ちで、試しに診療所を受診することにした。

受診初日。まず、「やめようと思えばいつでもやめられる」という自分の認識は間違いで、自分が単にニコチン依存症であることを自覚することとなった。今まで感じていた、「ストレスのせいでタバコがやめられない」とか、「タバコがないと休憩した気にならない」はすべて間違った認識で、原因はストレスでも疲労でもなく、単にニコチン依存の症状だということが分かった。自分のまさにこの状態こそがニコチン依存なのであった。ニコチン依存については、これまでも知っていたつもりではあったが、改めて自分と重ね合わせてみると、その症状1つ1つが自分に実感を伴って当てはまり、自分には治療が必要であることを自覚せざるを得なかった。そしてそれが「絶対成功させてやろう。」という思いにつながっていった。禁煙成功には正しい知識も必要である。医療機関に相談してみて良かった。その時そう思った。

## 2. 禁煙治療中の思い

禁煙をする上で、自分の一番の不安は、「タバコなしで自分はやっていけるのか」ということ。運転中はどう我慢すればいいのか、レストランではどう我慢すればいいのか、仕事でストレスがたまったらどうするのか、現実のうさから逃げたい時はどうするのか、そもそも果たして我慢に耐えられるくらい自分は意思が強いのか。タバコからの逃げ方が分からない不安でいっぱいだった。しかも一度失敗している。しかし、そんな思いは最初だけで、診療所で処方してもらった薬が、そんな不安を感じさせる暇がないほど効果があり、想像以上に楽に禁煙できた。

禁煙がうまく行きだしてから、だんだん生活面、心理面が変わっていくのを感じた。それは、これまでタバコを吸っていた時間による物理的な余裕もあると思うが(単純計算でタバコ1本で約3分だとすると1日1箱(20本)で60分)、何かしら自信が持てるようになった。今まで「禁煙なんか」と思っていた時と違い、「自分にもできるんだ」という気持ち。そんな小さな気持ちの変化が、他のことにも波及していき、禁煙に対してだけでなく、他のいろいろなことに「やってみよう」とか「できるかも」と思うようになり、それがきっかけで趣味や遊びの範囲が広がって、タバコを吸っていた頃よりもむしろ、仕事をする時間と休む時間、オンとオフの切り替えがかえってよくなっていった。

禁煙治療も終わりに近づいてきた頃、その段階での先生の相談はほとんど、病院での治療が終わ

ってからのことについてのことが主になってきた。薬を飲まなくても、果たして禁煙を維持できるのだろうか、ということである。そんな時、先生から聞いた言葉がある。それは「セルフ・コントロール」ということ。タバコを吸いたくない、ということではなく、タバコを吸わないでやっていこうという意志、自分を律することができるかどうか、それがカギだということ。それを聞いてからはよく、自分を律するということについて考えるようになった。そしてだんだん自分の生活を振り返ったり、これからの生き方まで考えたりするようになった。

### 3. 禁煙治療を終えて

タバコはカッコいいものではない。今ではそう思う。それよりもむしろ趣味や特技が活発で生き生きとした人の方が魅力的である。禁煙前に感じていた不安は今では少しもない。むしろ禁煙の恩恵の方が大きい。まず、時間の使い方が変わった。これまでちょっとした隙間時間（3分くらい）を見つけてはタバコを吸い、その3分で自分だけの世界にこもっていたが、今ではその3分で本を読んだり、雑誌を見たり、ニュースを見たりと、たった3分だが充実したさわやかな気分転換をしている。また、仕事のメリハリが良くなったり、1つ1つの作業にじっくり取り組めたりできるようになったような気がする。人付き合いもよくなって、外に出る機会が多くなった。趣味を増やそうという気持ちになった。

診療所での治療を終えた現在、これから薬なしで、もしタバコを吸いたくなっても、前のように戻ってしまわないかという不安は感じていない。それはこれまで気づかなかったタバコより大事な、時間の使い方やお金の使い方、より自分らしい生き方があることに気付いたから。タバコに振り回される生活ではなく、自分でコントロールしていく自分らしい生活を送りたいと思えるようになったから。およそ3ヶ月間の禁煙生活から学んだことは、単に我慢することではなく、セルフ・コントロールすること、つまり（ニコチン依存になってしまった）自分に流されるのではなく、自分の意思を持って、自分で行き方を選ぶことである。



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。