

二十歳の頃、私は煙草を吸う女性に出逢う。ひとつ年上なだけなのに、その人はとても大人びて見えた。憧れのブランドのシガレットケース。煌めく細身の銀のライター。マニキュアのきちんと塗られた指に挟まれた煙草。火をつけてからの、うっとりとした深呼吸。その後「それでね……」と話しだす姿のけだるさが色っぽくて、私を惹きつけた。当時の私は唇に色を塗ることさえうまくできたためしかなかった。だから「吸ってみる？」の彼女の言葉に私は飛びついた。この煙草を吸えば彼女のようにになれる気がした。もちろん錯覚でしかないと今なら言える。しかしそのときはそう思い、そしてすぐにやめられると信じていた。

興味本位で一本。煙にむせながら二本。肺に煙が入ってきたのを感じた三本目。……。

彼女と別れた帰りがけ、私は煙草を一箱買った。灰皿がなかったので、厚手のロックグラスがその代わりになった。煙草のある生活が氷のように日常に溶けてきた瞬間だった。

日に一箱。いつだってやめたいと思っていた。肌はあれ、目の下にくまができ、起きぬけの頭痛がひどい。吸いたいときに吸えないとイライラはつのも、人への対応が変わる。そんな自分に気がついての自己嫌悪。その気持ちをだますのも、悔しいことに煙草だった。

そうして数年。人生の転機が訪れる。

働いていた会社が長期休業することになった。世間では「倒産」と言うのかも知れない。

好きな仕事だった。いつかその世界で身を立てたいと思っていたから、衝撃は大きかった。しかし立ち直れないと思うほどの失意の後に迫ってきたのは生活だった。生きていくためのお金がない。煙草を買うより、食べ物を得なければいけない。しかし食べると煙草が吸いたくなる。

苦しかった。煙草が吸いたくてしかたがなかった。しかし。人の吸いガラまでが気になっている自分に気がついたとき、私は禁煙を決意した。こんな浅ましい思いは嫌だった。

やるからには徹底的に目標を立て、成果を出し、満足を感じなければ何事も

続かない。目標達成の鉄則だ。

しかし、煙草を吸う人全てがそうなように、私はすでにニコチン中毒だった。やめようと理解はしていても体が欲する。その体と心の両方の渴望を抑えなければならぬ。

私はまず喫煙害に関する本を様々に読んだ。ニコチンが体に与える影響、恐ろしい現実を頭に叩き込み、「吸ったらこうなる」と心を怯えさせた。

お金に困っていたから、禁煙による金銭的なメリットを書き出して部屋にも貼った。1日一箱280円(当時)の出費が減ると一ヶ月で約九千円がうく。一年で十万八千円。10年で百万円以上。失業者の私には大きなお金だった。めげそうになるとその紙を見て、心を立て直した。

そうして禁煙の日々をはじめ。私が使ったツールは四つ。禁煙ガムと糖分の少ないガムとミネラルウォーター。そしてミント菓子。

禁煙ガムの効果は確かなものだった。口内から摂取する少しのニコチンが、イライラを鎮めてくれた。口さみしいときにはガムを噛み、喉が渴くので水を飲み、気分をすっきりとさせたいときにはミント菓子をかじった。

禁煙を始めてすぐに味覚が変わった。シンプルな食べ物がおいしかった。生のトマト。きゅうり。白米。豆腐など。それとは逆に、おいしいと感じていたものを受けつけなくなっていた。インスタント食品。化学調味料の入った惣菜。合成された甘み、旨味をつけたもの。缶コーヒーが砂糖水の味しかなかった日を、私は忘れない。

私は毎日ノートをとった。禁煙してよかったことだけを書き込むものだ。

『食べ物おいしい。朝の目覚めがいい。体を動かしてもだるさを感じない...
...』

このノートには大きな効果があった。禁煙の苦しさをあえて避けて、美点だけをみつける。そうすることで本当に「禁煙してよかった」と思えるようになっていった。

一度吸ってしまった者は、「生涯禁煙」なのだと言う。これから禁煙を志す人には苦しい言葉に聞こえるかも知れない。しかし、禁煙して5年の私から見れば、これは良い響きだ。

ニコチンへの渴望は数日、長くて数ヶ月で消える。それなのに、これから先ずっと、自分を律しているような心地になれるのだ。まるで心の中の柱のようにそれは自信になる。成功の喜びは大きく、これから先なんだってできる気が

してくる。

実際に私は、禁煙後に人生が好転した。仕事も見つかり、結婚もした。赤ん坊を伏流煙の中で育てる心配もない。

禁煙をして得たメリットを言葉にし続けたからだと思うが、何事にも美点を見出すのがうまくなったなど、こうして言葉にしてあらためて今、思ったりもしている。