

私がタバコを吸い始めたのは、19才のある日の一瞬がきっかけでした。高校を卒業して就職した私は、それまでのお気楽女子高生から一転し、社会人としての厳しい世の中を実感しながら、慣れない仕事を必死にこなす日々を過ごしていました。肩こりと、ため息の毎日。人生で初めてストレスを感じた頃でした。いつもの様に仕事を終えて電車に乗り、最寄り駅で降りて歩き出すと、私の前を歩いていたスーツ姿の中年男性がタバコを吸い始めました。しばらくするとその男性が吐いたタバコの煙が風に乗ってやってきて、どんどん広がり私全体を包み、やむ終えず私はその煙の混ざった空気を吸う事になりました。よくある事で、それまでの私だったら「何であんたの吐いたタバコ臭い空気を私が吸わなきゃならないのよ」と腹立たしさを感じていたのに、その時に限って違いました。タバコの煙を「おいしい」と感じてしまったのです。それから毎日、仕事帰りにその場所を通るたび、タバコの事を思い出しました。気になって仕方がなくなり、ある日とうとう近くの自動販売機でタバコを買いました。最初の1本は、想像とは違って、おいしいものとはとても思えませんでした。でも、タバコを吸う行為が、つまらない社会人生活に、ほんの少し反抗した様な刺激を感じました。それから11年間、タバコを吸う人としての人生が始まりました。名前も顔も知らない通りすがりの人が、私を「タバコを吸う人」に変えてしまった。

タバコを吸いながらも、いつでもやめられると思っていたのは、最初の頃だけでした。いつの間にか、やめたいけれどやめられない。タバコは私にとって生活必需品に変わっていました。タバコの残りの本数が少ないと、家にいる間の今日の分と明日の朝の分を計算して足りないとわかると例え雨の中でも、寒い冬の夜でもタバコを買いに行きました。映画を観に行き、これから数時間タバコが吸えないと思うと、今のうちに吸い溜めしておかないと、と大して吸いたくもないのに2本吸っておいたりしました。ある年、足の手術をする事になり、入院準備品と一緒にタバコも2箱カバンに入れておきました。手術した翌日でさえ歩くのは困難なのに、喫煙室めがけて必死に歩いたのを覚えています。タバコを吸わない両親の前では当然吸えなかったので、実家へ遊びに行くと数時間すると早く帰りたいと思いました。タバコが吸いたいけれど吸えない。その事で楽しめるはずの時間が楽しめない。どうしてお金を出して害を買い、タ

バコが吸えないとその事しか考えられなくなる程タバコに支配されなければならぬのだ。そう思った時、本気でタバコをやめようと決意しました。

禁煙方法はただ一つ。強い意志です。禁煙した翌日、友人が2人家に遊びに来て、「禁煙なんて明日からにしまよ」と、からかう様に部屋でパカパカタバコを吸われても、「もう止めたから絶対に吸わない」と強い意志で吸いませんでした。

タバコの代用品としてガムを買い込みました。タバコをすいたくなったらガムを噛み、何か集中できる事を始めたり、全く違う事を考えてタバコの事を忘れる練習をしました。タバコが吸えなくて辛いのは3日間で、その後は段々吸いたいと思う回数が減っていきました。こうして11年間続いた「タバコを吸う人」を卒業しました。

タバコをやめて変わった事、それは何からも支配されない自由を手に入れた事です。タバコの残りの本数を気にする事も、夜中に自販機へ行く必要も、禁煙の場所で長時間過ごす時、苦痛を感じる事もなくなりました。月に1万円浮いたタバコ代。お小遣いが増えた気分です。

11年分のタバコ代の合計は100万円を超えます。もし最初に「タバコを吸いませんか？タバコを吸うと、あなたの状況にかかわらず生活に欠かせなくなります。低価格で健康を害せます。長期利用になりますので料金は合計100万円です。」と言われていたら、誰も手を出さないと思います。タバコを吸う人が、吸わない人へこのメッセージを伝えていくべきではないでしょうか。もしタバコを止めたいなら、自分を支配するタバコは敵だと思って強い意志を持って闘ってもらいたいと思います。タバコを吸う以前は当たり前であって気付かなかった「支配されない自由」を再び手に入れるために。