

私がタバコを吸い始めたのは、好奇心旺盛な14歳の頃でした。友人の彼（当時20歳ぐらいでした。）が吸っていたのを見て大人のあこがれとともになぜかかっこよさを感じていました。

自販機で買ったタバコは「パートナー」というタバコでした。家族に隠れてトイレで吸ったのが初めでした。吸ってみてどうしてこんなものをおいしいと感じるのかわかりませんでした。とにかくむせてむせて、苦しかったのを覚えています。

それから時折、そのタバコをもったいなさから吸っていました。その一箱がなくなるとそれから吸うのをやめました。

高校に入って私は昼間仕事をし夜間高校に通う生活を送っていました。職場ではタバコを吸う方が多かったです。私の高校の大半はタバコを吸っている学生、教師が多かったです。

職場や学校では吸わないものの、そのほかでは吸うようになりました。

このころ吸っていた銘柄は「峰」です。この時代箱型のタバコはあまりなく、つぶれるといやなので、これにしていました。値段的にもこれが手頃だった気がします。

友人は皆吸っていましたし、学校が終わって行きつけのたまり場は唯一営業している、深夜喫茶かスナックでした。昼間働いているだけに普通の高校生よりお金があったのは確かです。

それから何の疑問も持たず、タバコを吸い続けました。一日多くて一箱程度です。

高校卒業後動物の専門学校に通いました。学費は新聞の奨学金制度で稼ぎました。住み込みで働くと専門学校の学費を出してもらえる制度です。家賃、光熱費、食費（一日二食）はタダで、お小遣いが月5万円ほどもらえました。朝3時に起き朝刊を配り、昼間学生、夕方3時に帰宅し、翌日の折り込みの支度、夕刊の配達、夜集金に回り、就寝につきます。それでもお金が欲しかったので土日、学校の勉強もかねて動物関係のバイトに出かけていました。

そんな生活を1年続けていたある日の授業中、私は突然クモ膜下出血で倒れました。20歳の時でした。処置が早かったため大事には至らず、1ヶ月入院後、退院しました。今でも何ともなく普通の生活を送っています。

この病気は過労も原因の一つですが、タバコも関係すると何年か後に知りました。今でこそクモ膜下出血は誰もが知っている病気となりましたが、当時はほとんど知られていない病名でした。最初運ばれた病院では原因がわからず、帰されそうになり、そのとき付き添っていた専門学校の理事長が渋谷広尾の日赤病院へ入れてくれました。当時、この病院は紹介状がないと簡単には入れない病院だったそうです。

タバコが原因だったかもしれないのに私はそのことも知らず、過労がいけなかったのだとタバコはやめませんでした。

私は22歳で結婚しました。すぐに子供ができ、妊娠中、授乳中の2年間はタバコをやめました。それから2回出産し、そのたび禁煙していたので、育児中通算6年間はやめていました。

離乳を始めるともう大丈夫だろうと吸い始めました。風邪等、体調が悪いとき以外は吸っていたように思います。

ところが39歳の時転機が訪れました。禁煙しよう、しなければ、と思う出来事がありました。そのころはもう、クモ膜下出血もタバコが原因ということは知っていましたし、タバコの害もたくさん言われるようになり、知識も増えました。でも、私の場合、病気からやめたのではないんです。

私は本が好きで毎週のように書店を物色します。図書館で本に囲まれるとなぜか幸せな気分になれました。そんな本好きの私があるとき手にしたのは「禁煙セラピー」と言う本でした。まだ、この本は有名ではなく片隅にちょこんとありました。そのとき私は禁煙する気はさらさらありませんでした。食後の一服はこの世の極楽と思え、忙しい家事の合間の休憩はタバコが欠かせませんでした。主人の両親との同居は9年たち、慣れ親しんだ東京から奈良という知らない土地でもなんとか慣れ、その間のストレスもタバコはとても役に立ってくれたような気がしていました。

「こんな本一つで何がやめられるものか……。」半ばいたずら心とでも言いましょうか、また興味本位で購入し読みました。本の中でもっともらしい文句が並んでいます。でもその合間合間に、まだやめてはいけませんと書いてあるにくいフレーズに、少し気持ちが乗っかっていくのがたまらなく良い戦法だと、考え深く読みました。その中に私の心にピンと来るフレーズがありました。「今現在から一生吸うだろうタバコの金額を計算してみてください。そのお金を全て灰にするのです。」そんな一説だったと思います。すぐ、私は計算してみました。

二日で一箱吸うとして、私がもし80歳まで生きるとしよう。その計算はざっと200万円でした。

そのときちょうど私は自作の本を出版する話がありました。一つでも多くの命を救いたい、その思いから一人で始めた動物救済ボランティアの実状、切なる願いそして思いをどうしても一人でも多くの方に知って欲しく、ある出版社に出した原稿が採用され、その答えにちょうど悩んでいるときでした。私はこの歳になってもお金があまりありませんでした。出版するにはちょうど200万円かかります。そのとき思ったのです。どうせ灰にするお金なら私は本を出そう、そうして少しでも救われる命があるのならきっとこのお金は死金ではない。生金として使い、その見返りに健康というおつりがくるのなら、願ったりかなったりだ。そう思うようになりました。そうして私は一生分の煙草銭を使ってしまったのです。

もう後にはひけません。それから私はタバコを一本も吸いませんでした。もう一生分のタバコを吸ってしまったのだからしかたがありません。「禁煙セラピー」の中にも書いてありました。「やめるなんて簡単です。吸わなければ良いのですから……。」何か希望を叶えるためには得てして何かをしなければなりません、禁煙は（タバコを吸うことを）しなければいいのですから、考えようによっては簡単です。

本に書いてあるとおり、いつでもタバコが吸えるように身近にタバコは置いておきました。さあ、やめるぞと意気込んですると失敗しそうなので、あえて自然体で居ました。吸わなくなってから禁断症状は現れ、吸いたくなる時もありましたが、そこで何かで紛らわすと時がすぎ、吸いたい気分を忘れていました。周りの人たちにもタバコをやめたことを言っていないでした。

初めからタバコを吸っていたわけではないのですから、吸っていなかった時期もあり吸わずに過ごせる人々はこの世の中にたくさんいます。そう思うとこれはただの習慣で、吸わない習慣を常とすればきっとやめられると確信していました。

こうして私はタバコをやめられたのです。そして、今でも吸おうと思いませんし、人のタバコの煙がうっとうしく思っています。そして子供にも言っています。「その一本が何百万を灰にするんだよ。払える自信があるのならいくらでも吸いなさい。」幸せなことに私の子供たちは皆、タバコが嫌いです。

こうして私の書籍は出版されました。その出版費用のいきさつ、「同じ灰にす

るなら好きなことに使うこと」を知人に告げると、今の禁煙世相が手伝ってか、やめる人がだんだん増えてきました。特に外出する機会が多い人は禁煙所が多かったり、歩きタバコ禁止とか肩身の狭い思いをするのがイヤになったみたいです。

私のおつりは健康となって返ってきているみたいです。タバコをやめてから痰が絡まなくなり会話もスムーズにできるようになりました。今までだと常に咳払いをしてのどの違和感をとらなくてはならず、不快でした。それから、運動時や上り坂など息切れをしなくなりました。慢性的な体のだるさもなくなりました。

タバコをやめて困ったことは太ったことと、便秘がちになったことです。しかし、それももっと健康的な方法で克服しようと、不規則な生活の改善や早寝早起き、十分な睡眠と休養と運動を心がけてがんばっています。

タバコを吸わない生活が日常となった今ではどこでも自由に外出でき、部屋の空気もきれいで、身近なもの（服や部屋）にたばこ臭さがなく快適です。

今ではもっとうるさく言うことに早く気づいていればよかったと思っています。

きっと、喫煙している方でも本当はやめたいと思っている方が多いと思います。どうか、タバコの害ばかり言うのではなく、やめたらこんなに良いことがあるとプラス思考のピーアールをお願いしたいと思います。

「やめてよかった。なぜ早くやめなかったんだろう」と思われる方がどんどん増え、明るい毎日を送られるよう祈っております。