

私がたばこを吸い始めたのは、高校に入ってすぐだった。ごく普通の都立高校へ進学したが、少し不良の真似をした先輩に勧められるままに、口にしたのがきっかけだ。以来30年近くも吸い続け、社会人になってからは1日平均3箱も吸うチェーンスモーカーになっていた。まともに会社勤めをしていたら、1日3箱は周囲の目があって吸えなかつただろう。だが、私は写真家という自由な環境に身を置いていた。シャッターを切る合間というか、たばこを吸う合間にシャッターを切っていた。ほんの数年前までは、出版関係は新聞社も雑誌社も、たばこを吸う人のほうが多かったから、周囲の目が気になることはなかった。家内が一度だけ、私の身体を心配して、「せめて吸う量を減らしたらどうか」と言ったことがあったが、「お前も普通の女になったものだ」とうそぶいて相手にしなかった。私はただの一度もたばこをやめようと思ったことはなかった。

そんな私がたばこをやめた。03年の秋から吸っていないから、2年半を過ぎた。理由はいくつかのことが重なっている。歩きたばこを規制する禁煙条例が出始めたのは02年頃だったと記憶している。それ以後、駅構内、列車、航空機など、禁煙が盛んになっていった。写真家という職業は移動が多い。特にヨーロッパへ行く国際線の12時間は苦痛だった。たばこが吸える航空会社を最優先に選んだが、最後までたばこが吸えたエールフランスもやがて全面禁煙を実施した。それ以降は飴やらパイプ型のしゃぶりものやらを持って搭乗したが、そんなもので気が修まるものでもなく、飛行機に乗るのが嫌いになった。また、そんな自分がバカのように思えた。

国内の移動も同様だ。ある日待ち合わせの駅に行くと、若いスタッフから「先生は喫煙でしたよね。僕たちは禁煙ですから」と言われて指定券を渡されたことがある。私の若い頃は目上の者と一緒のときは、「喫煙にしますか、禁煙にしますか」とお伺いをたてたものだ。もちろん聞かれた方は相手が吸わなければ「私も禁煙に乗ろう。吸いたいときは喫煙に行くからいいよ」と言ったものだ。若い彼にとっては、当たり前前の行動だったのかもしれないが、この先こういう対応は、多くなるのだろうか、と思うと寂しくなった。

しばらくして私はだんだんとたばこを吸うのが面倒になった。乗り物を降りたとき、ビルに入ったとき、喫煙場所を探してうろうろする。そんなことが嫌

になってきたのだ。カレンダーを見ると、2週間後には再びヨーロッパに行く仕事があった。また12時間の我慢をしいられるのかと思うと、初めて「禁煙」という言葉が浮かんだ。そう思った日に古くからの知り合いのモデルと仕事をした。彼女はたばこを吸わない。冗談交じりに「最近हतばこを吸うのも大変だから、いっそのことやめようかと思って」と軽口をたたいたら大笑いをされた。「先生、たばこやめられるわけではないじゃない。私、何年もずっとみてきたけど無理！ 私の友達でもやめようって人はたくさんいるけど、誰もやめられないもの」と言うのだ。私も心底本気で言ったわけではなかったが、年若い彼女に笑われてカチンときた。「よし、やめる。いま吸いかけのこの1箱が最後だ。つぎに会うときを楽しみにしている」こう言い切ってしまった。

家に帰って仕事部屋で残っているたばこを数えると5本だった。普段なら寝る前に軽く吸ってしまう本数だ。そう思いながら1本、また1本と吸い、最後の1本には手をつけずに禁煙をした。1本を残したのは、どうしても吸いたくなったときのために、とっておこうと思ったからだ。翌朝は、偶然にも仕事なかったので、寝ていることにした。これまでも寝ている間はたばこを吸わなかったのだから我慢できるはずだと、妙な理屈を頭に浮かべた。家内には禁煙したと言わなかった。もしできなかつたときに格好が悪いと思ったからだ。夕方になってようやく起き出したが、アルコールが入るとたばこが吸いたくなるような気がしたのでやめておいた。たばこのことは、気になったが我慢できないほどではなかった。

その翌日、家内が「ねえ、どうして灰皿を使っていないの」と尋ねてきた。「うん。たばこはやめたんだ」と一言だけいった。あ那时的家内の驚いた顔は忘れることができない。理由を聞くようなこともなく「そう、応援する。頑張つて」と家内は言い、たばこの話題を口にするこはなかった。素直に「応援する。頑張つて」と言われたことがとても嬉しく勇気づけられた。仕事場に行つても禁煙したとは誰にも言わなかった。見栄っ張りな私は、やめられなかつたとき、「ほらやっぱり無理だった」と言われるのが嫌だった。立場上、仕事先で私をからかう者はいない。だから逆に影で言われるのはもっと嫌だったのだ。

いまにして思うと、禁煙したことをあまり言わなかつたことが良かったのだ。これまで何度か禁煙に失敗した人を見ているが、その多くは禁煙したと大騒ぎをする。おそらく有言実行にすると引込みが付かないから、やめられると思うのだろう。だが、騒ぐから周囲の注目を集めてしまう。そのうち仕事帰りに

一杯やりながら、同僚の喫煙者から「もう、いいじゃないの。よく頑張ったよ。吸いなよ」と1本差し出される。飲んでいいるから気も大きくなるし、吸いたくてたまらない。みんなも納得しているからプライドが傷つくこともない。あまり断るのも感じが悪いし、また今度やり直せばいい、などと勝手な理由をつけて吸ってしまう。こんな繰り返しになっていないだろうか。禁煙は不言実行が大切だ。仲間に喫煙者がいるならばらくは飲みに行かない。本当に心配してくれている人と静につらい時期を乗り切る。私はこれが秘訣だと断言する。

以来、私はたばこを吸ったことは一度もない。ただ、やめて1年ぐらいの間は、たばこを吸いたいというか、何かにつけてここでたばこがあったらいいなあ、と思うことは多々あった。いまではそれもなくなった。モデルの彼女には、半年後ぐらいに仕事で再会し、私が本当に禁煙していたので感心された。偶然とはいえ彼女には感謝している。あのときの高笑いがなかったら本気でやめようとは思わなかったかもしれない。彼女に再会した夜、1本だけ隠しておいたたばこを思い出して捨てた。

たばこをやめて、それまではわからなかったことがいろいろと見えてきた。横断歩道や踏切で待っているときに、前の人がたばこに火をつけると、どれほど後ろの人が迷惑か。歩きたばこの吸い殻が、どれだけ街を汚しているか。これは喫煙しているとわからないものだ。たばこをやめて体重は8キロも増えてしまった。たばこをやめたらご飯が美味しいといった理由ではない。たばこを吸っているときでもご飯は十分に美味しかった。やめてすぐの頃は、飲みに行ったときに手持ちぶさたで、つい食べ過ぎ飲み過ぎてしまったからだろう。胃が大きくなって大食いできるようになってしまったのだ。今年になって5キロ減量した。目下あと2キロ減を目指している。たばこはいくつかの条件が揃えば誰にでもやめられるはず。やめたいと思っているあなた。応援していますぞ！