

男性（50代）禁煙年齢・30代

禁煙は、普通のやり方で最初から頑張っても、何年も『うまいな。おいしいな。』と思った煙草をやめることはできません。なぜなら、所詮あなたは意志が弱いからです。

まず、禁煙を始めようと思ったなら今、封を切っている煙草を全部吸ってしまってください。その間に、煙草をやめると自分に言い聞かせます。次に、新しい煙草のカットテープを引き、五、六本捨ててください。そこからが、禁煙の始まりです。その煙草は、いつも傍に置いておくこと。二、三日は、誰でも吸わずにいられます。続けて我慢出来ればそのまま頑張り、無理だと思ったら我慢しないで全部吸ってしまうこと。一回目は、これで終わりです。何日か禁煙ができたことを、しっかり認識します。

また、禁煙しようと思った時が、二回目の始まりです。今度は、前回より少しでも長く禁煙することを意識して始めます。結果が同じなら、やはり自分は駄目だと思うかもしれませんが、禁煙は、いつからでも始められますし、諦めないことです。やめたいと思う気持ちがあれば、必ずやめられるはずです。

何回かやって、それでもできない人は、是非、般若心経を覚えてください。色即是空、空即是色というお経です。このお経は、声に出さずに口の中で速く言うと約一分かかります。一分という時間は、吸いたい気持ちを抑えるためにとても大事な時間です。禁煙中に煙草を吸いたいと思えば思うほど、さらに吸いたくなります。そんな時、飴を舐めてみたり、ガムを噛んでみたりしたいと思います。それでは、口の中に何かを入れて誤魔化しているだけです。すぐに口が淋しくなり、吸いたい気持ちが一層強くなって、意志の弱い貴方は、煙草の誘惑に勝てません。

そんな時は、物に頼らずに一分間、般若心経を言ってみてください。般若心経を言っている間に、吸いたい気持ちを乗り切ることができます。最初は、一日に何回も何回も言うことになるかもしれませんが、やってみてください。必ず一週間くらい我慢できるはずです。一週間が過ぎ、十日が過ぎると気持ちに変化が現れ、『今まで我慢できたのだから、今吸ってしまったら』という、一番の辛抱と頑張りどころにさしかかります。ここで、般若心経を口ずさむ一分間

が必ず禁煙するという気持ちにさせてくれます。少しだけ頑張ること、この時を乗り切れればもう安心です。半分成功したと思って大丈夫です。後は、体が誘惑しても脳が阻止してくれます。その状態がしばらく続き、徐々に煙草をやめる方向に体が傾いていきます。次に、脳が誘惑を始めてきます。『このままやめてしまえば、美味しい煙草を吸えなくなるぞ』と。負けないでください。最初の我慢ほどではありませんから、自分の心の整理だけですみます。ここを過ぎれば、今まで傍に置いていた煙草は捨ててしましましょう。あなたは、禁煙に九割成功していますから。次は、夢に煙草を吸っている自分が現れます。目が覚めて『夢だったのか、良かった。』と思った瞬間、貴方は、禁煙に成功したことに気づくでしょう。

三ヶ月たち、半年が過ぎると嗅覚が敏感になります。喫煙していた時にはまったく感じなかった煙草の臭いが、とても気になりだします。人ごみから帰った後の、服についた煙草の臭いや、喫煙者とすれ違った時の煙草の臭いを嫌だと思った時、『やめてよかった。もう少し早くやめるべきだった』と思うでしょう。禁煙は、まず家族を煙草の煙害から守ることができ、周囲を守ることにつながります。ですから一分間だけ我慢できれば、必ず禁煙はできます。意志が弱い貴方は、その一分間の誘惑に負けているだけなのです。

私も禁煙に挑戦して二十八年経ちましたがまだまだ途中です。これからも、禁煙マラソンに参加していきたいと思っています。貴方も、自分には出来ないなどと諦めないで頑張ってみてください。