

男性（60代）禁煙年齢・40代

疾走する汽車の窓から参考書をちぎり捨てた。はじめは少しずつ、そのうち数十頁まとめて、最後の一冊は本ごと投げ捨ててボタンと窓を下ろし「スリーエー」に火をつけ、深く吸い込んだ。身体が浮くような快感とともに、大学に合格した喜びが湧き出てきた。

四十数年前の春、合格発表をみるため、広島の前田舎から大阪に行った帰りのことである。本は、不合格の時そのまま浜松の二期校を受けるために持っていたものであった。

下宿でかくれてタバコを吸ったことはあったが、人前では初めてであり、晴れがましい気持ちで得意げにくわえタバコでまわりを見回していた。当時は、大学生になるとタバコを吸うのは当たり前のことであった。

仕送りとバイトの最低限の収入で暮らした学生生活中もタバコ代はなんとか確保していたため、一度も禁煙したこともなかったし、考えもしなかった。

卒業して貧乏公務員となった。覚悟はしていたが、当時の公務員給与はおそろしく低かった。

ゴキブリも餓死するような独身寮で安給料に泣いていたとき、儉約のため最初の禁煙を決意した。職場で隣席の先輩と「これが吸い納め」とばかり二、三本ふかしてマッチとタバコをゴミ箱に投げ捨てた。

五分もたたないうちに先輩が「何でこんな苦しいことをするんや！」と絶叫して、ゴミ箱からクシャクシャのタバコを取り出し火をつけた。その数分後に、私の最初の禁煙は失敗に終わった。

景気の回復とともに、公務員給与も民間に遅れながらも幾分改定され、何とか結婚し、子供を持つことができた。家の中でタバコを吸っても当時の家庭ではそれほど嫌われず、「ホタル族」という言葉も無かった。しばし禁煙を意識することもなく、娘の寝顔に見入りながらタバコをふかす日々が続いた。

しかし、三十代も後半になると、胃検診のたびに医者から禁煙と節酒を勧告され、そのたびに短期禁煙を繰り返した。結局、現在の長期禁煙に成功するまでの十数回に及ぶ禁煙は、最短七分、最長三ヶ月であった。

「なぜ私は禁煙を始めたか？」は、健康と節約の二点しかなく、非常に単純

なことであった。家族に遠慮してとか、嫌煙権に配慮してとかはずい分後の話である。

だが、「禁煙はいかにして挫折したか？」を話せば、おそらく何時間もしゃべり続けられるであろう。

泥酔した翌朝、おぼろげに思い出すとんでもない昨夜の乱行に、叫びたくなるような嫌悪感をおぼえることは、若いころの私にとってはさして珍しいことではなかった。くわえて、翌朝ポケットのタバコを発見し、しばらく続いていた禁煙を破った事実を知った瞬間二日酔いの頭痛にうめく自分に絶望感がのしかかってくるのであった。

四十歳を過ぎたころのある日、胃カメラ受診通知書が机の上に裏向きに置かれていた。

今では想像もつかないような太いチューブを口に押し込まれたあと、「もうタバコはやめよう、今度の禁煙を最後にしよう」と決心した。

本屋で『禁煙体験談』を立ち読みしたなかの「コンブ禁煙法」が印象に残った。それまで挑戦した禁煙法はすべて失敗していたので「これしか無い」と思い定めた。

「上等のダシ昆布を1 cm×3 cmの短冊状に切り、一日に吸うタバコの本数分ポケットに入れておく。タバコを吸いたくなったら、とにかく昆布を口に押し込んだ後に吸う」

ただそれだけのことだが、不思議にも昆布を口にいったその瞬間に禁煙意欲が喫煙欲望を押さえつけるのである。鍋のだし取りで沸騰直前に取り出した巨大な昆布が胃のなかで何枚もトグロを巻いているのだ。

午後になると、おなかがいっぱいだが昆布を飲み込むことの繰り返しの耐えられず、ポケットの昆布が半分にもならないうちに帰宅できるようになった。そのうち、昆布を食べる苦しみはタバコを遠ざけていった。

あれから二十年、それまで私が禁煙を破るたびに「誓いのことば」をたてにとって臨時収入を父親からせしめていた娘たちも、今は自分の亭主をホタル族にしている。退職金でローンを完済したマイホームも、壁紙はきれいなままである。

しかし「とうとう吸ってしまった！」と後悔する夢は今でもみる。そのたびに「また昆布で禁煙できるから一本くらいなんでもないさ」と夢のなかで自分に言い聞かせている。

この調子では、棺桶に昆布を入れるよう遺言しなくてはなるまい。