



現在、35歳の私は、今から約2年前に禁煙しました。

喫煙が「いたずら」から「習慣」になったのは、高校3年生の頃で、1日の喫煙本数は大学時代の40本をピークに、禁煙直前は15~20本程度。

両親ともタバコを吸わず、タバコのない家庭に育った私は、いつも心のどこかで喫煙に対する罪悪感を持っていました。

このため、幾度となく禁煙に挑戦したものの、意志の弱い私はいつも失敗。「べつに体調が悪いわけでもないし、まあいいか」と、自分に言い訳をしながらタバコを吸い続けていました。

しかし、私にとって「第1子誕生」という大きな転機が。でも、当然ながら、子どもが生まれたからといって、すぐにやめられたわけではありません。最初は「いつかやめなきゃなー」と軽く考えていました。(妻には「やめた」とウソをついていました...スイマセン)

そんな私ですが、子どもの誕生から3ヶ月半ほどで禁煙に成功。今では全く吸いたいと思わなくなりました。

私の場合、禁煙はちょっとした「きっかけ」から始まりました。ここからは、私がどのように禁煙したかをお知らせします。

喫煙が習慣になった『原点』でタバコを吸わずにいられた。これがなければ、今でも禁煙できていなかったかもしれません。どういふことかという、高校3年生の頃、私は学校帰りに友達と、とある居酒屋によく飲みに行っていました。この居酒屋で、私の喫煙が「習慣」になったと言っても過言ではありません。(酒もタバコも二十歳からですが...) この居酒屋に久しぶりに行く機会があったので、私は1人で思い出に浸りながら飲んでいました。そこで、不思議と吸いたい衝動に駆られず、1本も吸わずに店を後にしました。「タバコを吸い始めたこの場所で、タバコを吸わずにいられた。今回はいけるかも?」と思い、ここから禁煙がスタート。

喫煙習慣を1つずつクリアしていく

ここからが本当の戦い。禁煙を開始してからは、いつものタバコを吸う習慣を1つずつクリアしていきました。「食後の一服」「コーヒーを飲みながらの一服」など、タバコを吸う人にとっては毎日の喫煙パターンがあるはず。その習慣から意識的にタバコを排除していきました。最初は結構つらかったのですが、どんどんクリアしていくごとに「今度はこの後の喫煙習慣をクリアしよう」とか「この場所でタバコを吸わずにしよう」など思うようになりました。

吸いたくなったら周りの喫煙者を見る

でも、意志の弱い私。吸いたくなってしまう。そんなときは、周囲の喫煙者を見ます。幸いにも(?)私の周りには、マナーの悪い喫煙者が少なくありません。「タバコを吸っているだけで、こいつらと一緒にされては迷惑」。吸いたくなったら、そう思うようにしました。

それと、やっぱり子どものことも考えました。息子が物心ついたときには、喫煙者を取り巻く環境はもっと厳しくなっているはず。

「うちの父親は今時タバコ吸って、時代遅れだよなー」なんて言われなかったためにも、「ここまできたら、今回の禁煙でぜったいにやめよう」。吸いたくなったらそう思い、乗り越えてきました。

その後、タバコを吸うことなく、約2年が経過。

禁煙を始めた頃は、またいつ吸い始めるかわからなかったのも、「タバコを休んでいるだけ」とよく言っていました。今なら「タバコやめました」と自信を持って言えるようになりました。

それと「タバコをやめると太る」という人もいますが、私の場合、ほとんど体重は変わらず、逆に2キロくらいやせました。

タバコをやめて「ご飯がおいしくなった」「体調がよくなった」など、私自身実感できることは正直あまりありませんが、タバコを吸う自分がきらいだった私。子どもが物心つく前に「吸わない自分になれた」ことが、タバコをやめて1番よかったことです。