
自分流事業仕分け - タバコ予算廃止！ -

自己紹介

おはようございます。国際事業推進チームの山田です。本日は『自分流事業仕分け - タバコ予算廃止！ -』というタイトルで私の禁煙体験談について述べさせていただこうと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私とタバコ

愛煙家と禁煙

私はタバコが大好きでした。大学生時代より授業の合間は喫煙室に行ってタバコを吸い、友達と談笑して楽しんでおりました。周りの友達も必然的に喫煙者が増え、いつしか大学の喫煙者グループと交際をしていたかと思います。

この職場に入ってから、本部棟一階の喫煙室で、仕事の合間にタバコを吸っていました。喫煙室で喫煙者の方々とお話をさせていただき、非常に有意義な時間を過ごせたかと思います。

しかし、同時に禁煙も試みた時期があります。当時は健康に良くないとか、ニオイが臭い、友達に禁煙を勧められたなど、様々な理由で挑戦をしておりましたが、すべて失敗に終わりました。

では何故今回は成功したのでしょうか？

禁煙した理由

今回禁煙した理由は2つあります。

Time is Money

「時は金なり」を意味する英語です。つまり、喫煙による「時間の無駄」を省きたかったからです。

例えば、私はタバコ1本吸うのに約5分程度時間を要します。1日に1箱（20本）吸っておりましたので、単純計算しますと

5 (分) × 20 (本) = 100 (分) の時間を一日に費やしていたこととなります。これが1年間になりますと

$100 \text{ (分)} \times 365 \text{ (日)} = 36,500 \text{ (分)} = 608 \text{ (時間)} + 20 \text{ (分)} = 25 \text{ (日間)} + 8 \text{ (時間)} + 20 \text{ (分)}$

となります。

これに、勤務時間中の集中力の途切れによる残業時間や、外出先で喫煙スペースを探すために要する時間等を加味しますと、より多くの「自分の時間」がタバコによって無駄に消費されているということがわかりました。

Waste of Money

「**お金の無駄**」という意味です。ご察しのとおり、一年間にどのくらいお金をタバコ代として計上しているのかと考えてみました。

マイルドセブンスーパーライトでしたので、

$300 \text{ (円)} \times 365 \text{ (日間)} = 109,500 \text{ (円)}$

となります。

これに、缶コーヒー代などを加味しますと、考えたくない金額になってしまいます。

以上、私が禁煙を試みた理由となります。

禁煙して辛かったこと

① 1日目：最初の1日を超えるのか。

さきほど、禁煙を試みたことがあると申しましたが、禁煙を失敗した時のほとんどが1日目も乗り越えられなかったケースです。そのため、今回も失敗するのではないかと不安になっていました。

しかし、今回は乗り越えられました。何故なら、**ニコチンパッチ**を使用したからです。私は今までパッチ等を使用することがなかったのですが、補助剤を使用することがここまで禁煙の辛さを軽減してくれるのかと、とても驚いたことを今でも覚えています。

② 1週間目：パッチを外しても大丈夫なのか。

次にパッチを使用して禁煙を続けることができたのですが、問題点もありました。**パッチを外した後に襲ってくる喫煙衝動**です。

阿部先生によりますと精神的なものらしいのですが、パッチの威力があまりにも効果てき面に効いていたため、逆に今度はパッチ依存症になるのではと不安に陥りました。そのため、一週間が経ち、**ニコチンパッチを外してみる**という挑戦に打って出ました。

やはりニコチンが摂取できなくなったため、喫煙衝動に駆られました。が、**2つの要因で我慢**することができました。

1つめは「自信」です。パッチをつけていたのですが、1週間タバコを吸わなかったという事実は自分にとってすごい自信になりました。私はその自信により、自分の感情を制御できたと思っております。

2つめは「プレッシャー」です。阿部先生とのカウンセリングの予約がありましたので、今タバコを吸ってしまうとバレてしまう。そのような小さなプレッシャーも感情をコントロールできた要因になったかなと思いました。

③ 1か月目：対外的ストレスを感じた時どうすれば良いのか。

1か月経ちますと、身体的にはニコチンをほしいという欲求がなくなってきました。しかし、仕事でうまくいかなかったり、プライベートで嫌なことがあったりすると、ついついタバコに頼りたくなる時期も幾度か経験しました。

そんな時、私は阿部先生のアドバイスを思い出して喫煙衝動を和らげました。たとえば、この時期まで来ますと、「パッチ」や「ガム」といったものに頼ってはいけなく、「水を飲む」とか「空気を吸う」あるいは「散歩をする」などといった方法で気分転換をはかってください」とカウンセリングの際、先生に言われていましたので、文字通り実行しました。

それでもストレスが解消できなかったときは、カラオケに行って思いっきり歌を歌って解消しました。

禁煙して良かったこと

① 3日目：お茶とするめ

禁煙をして真っ先に良かったことと思いますのが、味覚が戻ったことだと思います。特に日本茶の味がおいしく感じるようになりました。私の場合は、3日目ぐらいから、喫煙衝動を和らげるために、おいしいお茶を飲み、するめを食べて、くつろいでいました。

② 3週間目：仕事の進み具合

3週間ぐらい経つにつれ、仕事の進み具合が早くなったなど実感するようになりました。以前なら、残業をしていたと思われる仕事も、集中して短時間でこなすことができるようになり、自分の時間も増え、有意義な生活を送ることができました。

③ 3か月目：入院生活

禁煙して3か月ぐらい経ち、鼻の手術の関係で入院しました。その際、禁煙していたので血痰が出にくくなっていましたし、病院内は禁煙ですので、喫煙者の方よりも入院生活を快適に過ごせていたのかなと思います。

④ 現在：朝の運動

現在は、毎朝近所の公園で音楽を聴きながらランニングをしています。そして、帰り道コンビニで新聞を購入して、コーヒーを飲みながら自宅で読んでいます。喫煙していた頃は、ランニングなんて考えてもみませんでした。タバコ代の代わりに新聞を購入できているので、有意義なお金の使い方ができているのではと思っています。

最後に

私の禁煙は時間・お金の無駄を省きたいという理由から始まりました。しかし、禁煙を体験することにより、辛い経験をし、それを乗り越えたらうれしい経験をし、一步一步人間として成長できたのではないかと思います。そのことが一番の変えがたい喜びだと感じております。

以上ですが、皆様の禁煙のご参考にしていただけましたら、幸いです。

ご清聴どうもありがとうございました。