

# 禁煙の成功と失敗って何だろう？

禁煙に挑戦してみたけれど

「1日続かなかった」

「3日間しか続かなかった」

「1ヶ月間しか続かなかった」

「半年後にお酒の席で一本吸ったらまた元の本数に戻った」

「2年目にイライラするときに一本吸ったらまた元の本数に戻った」

という経験のある喫煙者の方は少なくありません。そしてそのことに対して「禁煙に失敗した!」とがっかりされて、「こんなに落ち込むくらいなら、もう禁煙なんかに挑戦しない」と思われる方も多いようです。

ところでここで考えていただきたいのですが、「禁煙成功」「禁煙失敗」というのはどういう状態のことを言うのでしょうか？ 実際のところ、禁煙が長年続いている方でも、一度の禁煙挑戦で一生禁煙が続く人の方が少なく、それまでに何度も禁煙挑戦と再喫煙を繰り返しておられる人の方が大半です。医学的には禁煙が一年継続している状態を「禁煙成功」として統計をとることが多いのですが、結局これも統計をとるための便宜的なものにすぎません。

例えば、

「半年禁煙が続いて、その後2ヶ月再喫煙され、さらにその後3年間禁煙が続いたが、また6ヶ月再喫煙、そして今1ヶ月ほど禁煙中」

という方は「禁煙成功」でしょうか？「禁煙失敗」でしょうか？

いろいろな方を診ていて私は

「そもそも禁煙を『成功』と『失敗』の二分割で考えること自体が間違いなのではないか？」

と思うようになりました。人は禁煙も含め、物事をつい成功か失敗かで考えてしまいます。

しかし禁煙というものは『成功』と『失敗』ははっきり分かれるものではなく、その間はアナログ的に連続しているのではないだろうか。そしてそのアナログ的な連続の中で、死ぬまで続く人生の挑戦の中で、どこまで禁煙に近づけたらうか。そういう発想こそが大事ではないかと思えるようになったのです。

「1日続かなかった」と考えるよりも「自分は1日の禁煙へのトレーニングに成功した」と考える。

「3日間しか続かなかった」と考えるよりも「自分は3日間の禁煙へのトレーニングに成功した」と考える。

「1ヶ月間しか続かなかった」と考えるよりも「自分は1ヶ月間の禁煙へのトレーニングに成功した」と考える。

そう考えれば、再喫煙してしまっても、次の禁煙に再挑戦しやすくなります。

何事も「人生は死ぬまで挑戦」と考えれば、うまくいなくてもまた次に向かっていけます。そういうことを考えながら禁煙に挑戦された方がよいのではないかと、そんなことを私は考えています。