

週刊 タバコの正体

Vol.5

第5巻(2006.9.6~2006.12.20)

第1話	禁煙は愛 その後
第2話	ゴールデンエイジ
第3話	タバコと好奇心
第4話	タバコと火事
第5話	ニコチン依存症チェック
第6話	タバコとテレビ
第7話	フランスの禁煙
第8話	タバコと電気
第9話	私には関係ない
第10話	リセット禁煙 その1
第11話	リセット禁煙 その2
第12話	本音と建前
第13話	危険信号
第14話	試験勉強
第15話	感想文 その1
第16話	感想文 その2

「禁煙は愛」その後

夏休みが終わりました。この夏、3年生の諸君は卒業後の進路について、いろいろ悩んだことでしょう。今年、“団塊の世代”が一斉に定年退職を迎える“2007年問題”を前に求人数が大幅に増えたことは、諸君にとってラッキーでした。しかし、採用試験に合格してはじめて、このチャンスを生かすことができるのですから、履歴書を書いてホットしている場合ではありませんよ。

さて、「禁煙は愛」を覚えてくれているでしょうか。鹿児島県の佐多岬をスタートし北海道宗谷岬まで、禁煙を呼びかけながら3000キロにおよぶ日本縦断のウォーキングに挑戦した、オーストラリア人のマーク・ギブンスさんを紹介した際のタイトルです（第4巻第4話）

7月9日に無事、北海道（稚内市）宗谷岬に到着されました（写真）。出発が4月13日でしたから3ヶ月で縦断した訳です。そのギブンスさんから、みなさんにゴールを記念してメッセージを頂きました。なんて書いているのでしょうか。Let's try to read!!

詳しくは <http://www.walkabout-tobacco.org/home.html>



~~ヒント~~

carry it out and complete it on schedule 予定どおり全てを実行する

achieved 成し遂げる

the unbelievable support from thousands of anti-smoking activists
信じられないほどたくさんの禁煙活動家による援助

praised for ~を賞賛する

effort 努力

tobacco related illness タバコによる病気

a cleaner and healthier place to live
よりきれいで健康的に生活できる場所

It was a wonderful personal feeling to create this Walk Against Tobacco project, **carry it out and complete it on schedule**. But it could never have been **achieved** without **the unbelievable support from thousands of anti-smoking activists** across Japan. It is they who should be **praised for their effort**.

However I remain sad that every day more than 300 Japanese die from **tobacco related illness**. That's the same as a Jumbo jet crashing every day and the Japanese government does nothing to save these lives. Until this situation changes, I feel my walk has little meaning.

I hope all students at Wakayama Technical High School and their families and friends will make their best **effort** to make Japan **a cleaner and healthier place to live**. "Together Against Tobacco!"

Kindest regards

Mark Gibbons

Anti-Smoking Henro.

先日、ある新聞で“ゴールデンキッズ発掘プロジェクト”なる記事を読みました。和歌山から将来のオリンピック選手を育てようとする、県の取り組みが始まるそうです。脳や神経系が柔らかい9歳～12歳ごろが競技技術を吸収する重要な時期だそうです。そこで小学3年生を対象に将来有望な“ゴールデンキッズ”を発掘し、育成していこうという計画らしいです。

そういえば、スポーツの世界に限らず有名なピアニスト、バイオリニストやギタリストなども、子どもの頃から英才教育を受けた人が多いですね。つまり、吸収力が高い適切な時期に適切な技術や、適切な知識を得るかどうかで、人生が左右されるということでしょうか。

さて、タバコの話しをします。先週の英文はなんて書いていたか、分かりましたか？ギブンスさんは「タバコが原因で亡くなる人が毎日300人以上もいるのに、日本の政府は何も対策を打っていないのは悲しい限りだ。満員のジャンボジェットが、毎日墜落していると同じなのに…」と訴えていたのです。そうですね、ジャンボが墜落するなんて、とんでもない大惨事です。そんなことが続けば、政府は間違いなく飛行機を使用禁止にでもするでしょう。でも、タバコは販売禁止にはなりそうにありません。

ところで、多くの大人たちがタバコを吸い始めたのは何歳ごろだろうと思いますか？「タバコは20歳になってから」なんてことは少なく、ほとんどは十代でニコチン中毒になってしまい、その後ずっと喫煙者を通してののです。厚生労働省の調査によると20歳から60歳までの男子の喫煙率はどの年代もほぼ50%です。つまり大人(20歳)の最初から吸う人と吸わない人の比率は変わりません。ということは、未成年のときにタバコを吸いださなければ、一生タバコと付き合う可能性は低くなるということです。

私達はそれぞれの成長にあわせて興味・関心も変わっていきます。ハイハイを始めた赤ん坊のころは、好奇心に目覚め、手の届くものはなんでも口に入れてしまったり、絵本を見てなんて書いてあるのか知りたくなったり、ゲームに夢中になったり、サッカーや野球に熱中したり...、そして中学生や高校生になるとタバコに興味を持つのは当然の成長過程だろうと思います。

スポーツの世界では9歳～12歳がオリンピック選手になるための重要な時期“ゴールデンエイジ”なのですが、一般の多くの若者にとっては中学・高校時代が、良い大人になるための“ゴールデンエイジ”だろうと思います。この時期に適切な技能と適切な知識を与えてあげるのが、私達の仕事です。逆に、不適切なモノは与えたくありません。なにが不適切なのかは、難しい判断に迫られますが、少なくとも、そして間違いなく“タバコ”は不適切です。

君たちは、今“ゴールデンエイジ”です。4年に一度のオリンピックではなく、何十年もつづく人生を健康で活躍するために、タバコに手をだすべきではありません。

前回、「20歳～60歳の男性の喫煙率はどの年代もほぼ50%」だと紹介しました。では、女性はどうかなのでしょう。ということで、もう少し詳しい表を下につけました。

女性に比べ、男性は多少の変動があるものの両方とも20歳代で、すでにタバコを吸う人と吸わない人が決まっているように見えますよね。表には現れていませんが現実には、そのうちの多くが20歳までに喫煙者になっていたであろうと思われます。

という事は、若いほどタバコを吸ってみたいと思う衝動が大きく、年を重ねるにつれてなくなっていくという事でしょうか。

そういえば、非喫煙者は年をとるにつれ「タバコら吸わんで良かった」と感じる場面が多くなるのに対し、喫煙者は「早く、タバコをやめやなアカン」とあせり出します。つまり、タバコに対する好奇心は“若げの至り”とも言うべき現象なのです。

ところで、表の60歳代で喫煙率が急に低くなっていることに気づいていますか？

なんででしょう。60歳を超えるとタバコがやめられるのでしょうか。

実は、このぐらいの年齢(55歳～75歳)になるとガンで死亡する人が多くなるのです。このことは、タバコを吸い続けた人がガンを発病し亡くなったり、治療のためタバコをやめた人が多い事と関係が深いと思われる。十代からタバコを吸い続けたとして、50年後は60代です。タバコの影響が始めてもおかしくはないのです。

「タバコを吸ってみたい」という衝動は、“麻疹(はしか)”のようなもので、一度は経験します。麻疹はすぐ治りますが、タバコによるニコチン中毒は、なかなか治りません。

君達は今、吸い始めてしまう危険な時期にいます。でもこの時期を過ぎれば、どうってことはないのです。

君達の身近な大人に聞いてみてください。「タバコ吸って、いい事あった？」って。きっと、明快な返答はないはずですよ。

電子機械科 奥田恭久

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平均
男	平成 14	53.3	57.1	54.3	48.1	34.7	28.3	43.3
	15	55.8	56.8	55.4	54.4	35.7	26.6	46.8
	16	51.3	57.3	51.4	47.7	33.3	24	43.3
女	平成 14	17.4	17.2	14.4	9.4	7.5	2.9	10.2
	15	19.2	18.1	15.5	10.7	6.4	4.2	11.3
	16	18	18	13.7	13.7	7.6	4.5	12
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平均

厚生労働省「国民栄養の現状」(国民栄養調査結果)

禁煙に成功した人のタバコをやめた感想は、「身軽になった」「晴れ晴れした気分」「ご飯がおいしくなった」など様々ですが、これ以外に「そうそう、それも大事だよ」と言いたくなる感想があります。どんな感想か想像してみてください。

「部屋の空気がきれいになった」「煙くさいのがなくなった」「喫煙場所を探さなくてよくなった」...。ちがいます。今回、私が言いたいのは、「火の心配をしなくてよくなった」です。

みなさん、近くで火事を経験したことがありますか、あまりないですよ。しかし、全国で昨年(平成17年)発生した火災件数は57487件、和歌山県では496件だそうです。和歌山県の人口が約100万人ですから、ニュースではみても現場に遭遇することは少ないでしょうね。

さて、その出火原因が問題で、57487件のうち1位が「放火」(7214件)2位が「こんろ」(6023件)、そして3位が「タバコ」(5913件)なのです。

タバコによる火事が10パーセントを超えているのです。火事が10件あれば、必ず1件はタバコが原因ということですから、無視できませんよね。実はこの傾向は昔からで、出火原因の上位に必ず「タバコ」が登場しています。

そういえば、旅館やホテルには「寝タバコはご遠慮ください」という注意書きが、必ずどこかに置いてあります。「寝ながらタバコら吸うやつなんか、おるか?」なんて突っ込みたくなるのですが、畳や、ソファーにタバコの焦げた跡がある部屋も確かにあります。

長時間タバコを我慢しなければならぬ状態から一時的に解放され、とにかく一服と火を付けたのはいいが灰皿がない、気づいたときには吸い殻を捨てる場所を確保する時間がなく、ついつい近くにポイ捨て。消したつもりが...、なんてことも十分ありえます。

現に禁煙のはずの、とある小学校で、喫煙者の校長が勤務中に我慢できず、会議の合間の一瞬に校長室で一服してしまい、焦ってゴミ箱に吸い殻を捨て、ぼや騒ぎとなったという事件が新聞に載ったことがありました。

タバコを吸うには、必ず“火”が必要です。タバコの煙は50年かけて人間の体をむしばみますが、タバコの“火”は、数時間で家を燃やしてしまいます。ちなみに昨年、全国でタバコによる火災で497名もの方が亡くなっています。出火原因別の死者数が一番多いのは、実は“タバコ”なのです。

火事を目の当たりにしたことがない人には、その凄まじさを想像できないかもしれませんが、住んでいる家が燃えてなくなり、さらに大切な人を失う。そんなことが我が身に起こったとしたら...、そして火事を起こした“火”があなたのタバコの火だとしたら...

そんな原因をつくることを覚悟で、あなたは責任をもってタバコに“火”をつけられますか?

火災件数・出火原因等の数値は総務省消防庁防災情報室「平成17年における火災の概要」から引用

電子機械科 奥田恭久

毎週「タバコの正体」を読んでもらっている諸君には、ずいぶんタバコに関する知識がついてきていると思います。その見識は、世間の多くの喫煙者より豊富であると確信しています。

しかし悲しいかな知識と行動が一致しないのが人間の性（サガ）なので、知っていても、分かっているけど、できないことはたくさんあります。「わかっちゃいるけど、やめられない」というのがタバコの正体、つまりニコチン中毒ですからね。

じつは、校内には何人かの“禁煙挑戦者”がいます。喫煙を学校で指導され謹慎をした生徒たちは今、保健室で定期的に指導をうけながら、禁煙に挑戦しているのです。自宅謹慎があけて学校に登校した日の放課後から、養護の先生との“禁煙マラソン”が始まっています。

現在、約10名の生徒が“校内禁煙マラソン中”です。彼らが最初に受けるのが、ニコチン依存度チェック（下記）なのですが、大半は中程度依存のようです。依存度の高低が、禁煙の容易さと直接関係しないそうですが、自分がどれほどニコチンに依存しているかが客観的にわかります。

言い換えれば、どれほど自分がタバコに支配されているか、

“自宅禁煙マラソン”を始めようとしている諸君、**Check yourself !!**

和工祭期間中 保健師による禁煙相談を実施します。

10月6日 9:30～11:45 英語選択教室

質問		A 3点	B 2点	C 1点	D 0点
1	起床後、何分でタバコを吸いたくなりますか？	5分以内	6～30分	31～60分	61分以降
2	長時間タバコが吸えない所にいると、タバコを吸に行きたいと思いませんか？	/	/	はい	いいえ
3	一日の喫煙の中で、いつが一番やめにくいですか？	/	/	朝、最初の一本	その他
4	一日にタバコを何本吸いますか？	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
5	午前中に立てつづけに、タバコを吸うことがありますか？	/	/	はい	いいえ
6	カゼをひいているときにも、タバコを吸いますか？	/	/	はい	いいえ

判定表		ニコチン依存度	
A	() × 3点 = 点	7～10点	高程度依存
B	() × 2点 = 点	4～6点	中程度依存
C	() × 1点 = 点	0～3点	軽度依存
D	() × 0点 = 点	あなたの結果はどうでしたか？	
合計点数 = 点			

みなさん、和工祭はいかがでしたか？オープニングの2年生によるパフォーマンスは、各クラスとも短い準備期間にもかかわらず、高校生としてはまずまずの出来だったのではないのでしょうか。また1300人もの生徒がいるので、3年生による食べ物の模擬店も大変繁盛し、期間終了を待たず“売り切れ”続出でした。1年生も各クラスで取り組んだ作品を展示していましたし、最終日の芸能大会には、ほぼ10年ぶりとなる劇にはじまり、カラオケ、ギター演奏、ダンス...と盛りだくさんでした。

そんな和工祭では、自分たちのがんばった成果をみんなに見てもらいたい、食べてほしい、聞いてほしい、という思いを感じる場面が多くありました。どんなパフォーマンスをすれば、どんなモノを作れば“みんなにウケるか”“良かった”と言ってもらえるかを試行錯誤したことでしょう。

そんなとき、みんなが“手本”にするのがやっぱりテレビ番組や、世の中で流行っているものですね。良くも悪くもみんなが見て知っていることを再現するのは、作るほうも、見るほうも理解しやすいですからね。

さて、それがタバコとどんな関係があるのか？今回は、そのテレビとタバコとの関係に触れてみます。テレビの影響力は絶大です。十数年前、中高生だった大人たちは、カッコいい俳優が気取ってタバコを吹かす姿をテレビで見て、“俺もあんなになりたい”と憧れた時代がありました。そのころタバコ会社のCMはもちろん、ドラマの中でも“カッコいい大人はタバコを吸う”かのような映像がたくさんありました。当時は、このせいで喫煙者が多くなったといっても過言ではないでしょう。

しかし時代が流れ、タバコの正体がバレ始めると、だんだんテレビで放映されるタバコのシーンが少なくなり、タバコのCMも1998年になくなりました。これはタバコが有害であることが常識となってきた証拠でもあります。公共の電波を使う立場上、テレビ会社もこの常識を無視するわけにはいきませんからね。

たった十数年間で、タバコの煙はテレビからほぼ消えつつあります。世の中の“手本”となりがちなテレビ番組からタバコがなくなれば、現実の世界からもタバコがなくなるかもしれません。

しかしまだ、子どもの“手本”となるべき現実の大人社会にはタバコは大きな顔をして存在しています。子どもに大きな影響を及ぼすテレビからタバコを排除できたのだから、現実の世界でも不可能ではないはずです。それを実現するためには、将来の大人、つまり君達の今後の振る舞いが大きく影響するでしょう。

世の中からタバコをなくすなんて、今はすごく大それたことのように思いますが、20年30年後の大人がタバコを吸わなければ、そのときの子どもはタバコなどという“手本”をみることはありません。

電子機械科 奥田恭久

食後の一服は、喫煙者にとっては至福のひと時のようです。コーヒーを飲みながらの一服も同じ。さらに、大人の世界では、お酒を飲みながらのタバコは当たり前のような状況です。

世間の喫茶店、レストラン、食堂、居酒屋...には、タバコがつきものですが、健康の源となる食事の場に“あなたの健康を害する恐れがあります...”とみずからうたっているタバコが平然と居座っているのは、いかがなものか？

飲食店内で、タバコを吸われるとその本人以外のたくさんの方が、少なからず間接的にタバコの煙を吸うこととなります。これが“受動喫煙”というやつです。これから食べようとする料理のおいしい匂いをかき消すかのように、タバコの煙とニオイが割り込んでくると、身体に有害であること以前に不快きわまりないことのように思えます。

しかし、この不快感は少数派の非喫煙者にこそ感じられても、多数派の喫煙者には感じて貰えなかったのが現実でした。

ところが最近、「いらっしゃいませ、タバコは吸われますか」と声をかけてくれ、「いいえ」と答えると禁煙席に案内してくれる店や、灰皿がまったくない店が多くなりました。これは、非喫煙者が多くなってきている証拠だと感じています。少しずつ喫煙者と非喫煙者のバランスが変わり始めているのだと思います。

日本では、“チョッと変わってきたかな”と思うくらいなのですが、じつは欧州の先進国ではかなり変わってきている、と感じさせる記事を眼にしたので紹介します。これが世界の潮流なのでしょう。

フランス禁煙、2007年2月に前倒し 公共の場

【パリ支局】フランスのドビルパン首相はこのほど、民間ラジオ・テレビの番組で2007年2月から公共の場での全面的禁煙を実施すると述べた。例外的にレストラン、カフェ、ホテルなどには約1年間の猶予期間を与え、08年1月から実施する。違反者は75ユーロ(約1万1250円)、違反した場合は、その施設の責任者に150ユーロ(約2万2500円)の罰金が科せられる。

首相は年間6万人が直接、間接的にたばこで死亡している事実を重視。国民議会(下院)が3日に採択した来年9月からの公共の場での「全面的禁煙」を前倒しすることを決めたという。禁煙に関する政令は近く発布される。

フランスでは1974年に学校など一部公共施設での禁煙を規定した法律が制定され、91年の飲酒に関する法律とともに、レストランなどで「禁煙席」と「喫煙席」の設置などが規定された。

欧州では英国が来年下期からの公共の場での全面的禁煙を決めているほか、北欧やイタリア、スペインは現在、全面禁煙となっている。

(産経新聞) - 10月16日 16時41分更新

電子機械科 奥田恭久

前回、フランスのニュースを紹介しましたが、今回は我らが日本のタバコ関連ニュースを紹介します。

社団法人「日本たばこ協会」などが2008年からICカード方式の成人識別装置が付いた“タバコ自動販売機”を導入する。と発表したそうです。免許証や保険証のコピーと顔写真を日本たばこ協会に送れば、写真つきのICカードが届けられ、そのカードがなければタバコが買えなくなる。という仕組みだそうです。

自動販売機が、ボタンを押そうとしている人物を“成人”かどうか識別するわけではなく、成人証明書がわりのICカードをかざせば、その人物を“成人”と識別するというわけです。電子技術にたけたいかにも日本らしいシステムですが、設置費用やカード発行などのコストが約800億円、さらに維持費が年間約100億円もかかるそうです。

未成年にタバコを販売しないためには、このぐらいの投資は仕方ないものでしょうか？しかしそれにしても、そんな大金を誰が出すのか？まさか税金？いいえ、日本たばこ産業（JT）がその大半を負担するそうです。

ところで現在、タバコ自販機は日本中に何台あるか知っていますか？そんなことクイズ王に聞いても知らないでしょうが、実に62万台だそうです。「へえー」という声が聞こえてきそうですが、それ以上のリアクションもないでしょうね。

なので、もう少し突っ込んでみてみましょう。日本の人口はご存知のとおり1億2千万人です。単純に割り算をすると、約200人に1台の割合です。喫煙者の割合を仮に半分だとすると、実際の利用者約100人に1台のタバコ自販機が街に溢れているわけです。

「そんなに自販機が必要なの？」と思いませんか。これだけの台数があれば、子どもが自転車に乗って行き来する道端にも必ず1台や2台はあることでしょう。興味本位や度胸試しで買ってしまうチャンスを数多く与えることになっていないでしょうか。さらに、この62万台の自販機は24時間営業です。“これでもか”、というぐらいタバコを買わせようとしています。

そして、自販機は電気を消費します。1台あたりの消費電力量は85w/h～150w/hのようなので、仮に85w/hとして計算すると、1日約2kw(0.085kw×24時間)の電気が必要です。つまり、日本では2kw×62万台=124万kwの電気が、毎日「あなたの健康を害する…」タバコを売るためだけに消費されています。

“行き過ぎ”は多くのムダと弊害を発生します。124万kwもの電気があれば、あなたの家庭で消費する電気の何年分にあたるか？是非、計算してみてください。

先週、2年生はタバコの、3年生は薬物のLHRがありましたね。タバコと薬物は、ともに人間には有害な品物です。「あなたの身体をダメにしてしまうものに手を出さないようにしなさい。」と教えるための時間だったわけですが、印象に残ったでしょうか。

大麻、コカイン、LSD、MDMA...など、実際に見たことがある人なんて、身の回りにいるでしょうか。テレビドラマやニュースでしか触れることのない話題ですから、どうしても“他人事”として捕らえがちです。つまり「私には関係ない話」となってしまいますよね。

今は「オレには関係ない」かも知れませんが、あなたの将来には何が起こるかわかりません。偶然“薬物”に遭遇する可能性はゼロだと言い切れないので、そのときのために、“薬物”に関する正しい知識をもっておくことは、自分の身を守ることになるのです。

人生は山あり谷ありです。毎日が楽しく幸せであるときもありますが、耐え難い不安や孤独感にさいなまれることもあるでしょう。そんな、落ち込んだ精神状態のとき「楽になるよ」と声をかけられ薬物を勧められたら...。そのときのために“薬物の正体”をちゃんと知っておくべきです。

一方、2年生の“タバコの正体”は、どうだったでしょうか。大麻を見たことはなくてもタバコはイヤというほど眼にしていますよね。だから“他人事”ではないはずですが、今度は、ありふれ過ぎて「今さら、私には関係ない話」となってしまいます。

「私には関係ない」と思い始めると「こんなことしても、吸う奴は吸うし、吸ってる奴がやめるわけがないし、紙のムダ。関係ない人までつきあわせやん」といって」なんて気持ちになります。

しかし、「オレには関係ないから、どうでもいいやん」と言う発想は、どこか「自分さえよければ、他人のことは知ったことではない」と同じ響きを持っていませんか。

今、この瞬間“自分には関係ない”ことでも、自分が生活している集団や、仲間に降りかかっている問題に無関心でいると遅かれ早かれ、あなたにも影響してきます。

廊下や教室に落ちているゴミを、“自分には関係ない”からと放っておくと、ゴミを捨てることに抵抗がなくなり、みるみるゴミだらけになってしまいます。そうすると「こんな汚いところで居たくない」と思うようになるでしょう。これが無関心でいると自分にも影響してくる典型です。

でも、みんなが関心をもち、その問題を解決しようと、チョッとだけ気を使えば流れは変わります。2学期になって、4棟のトイレからタバコが消えていることに気づいているでしょうか...。

和工は少し変わり始めています。

電子機械科 奥田恭久

禁煙するための新しい方法を紹介します。目からうろこが落ちるかのように“禁煙”の見え方が変わります。今日は、そのさわりをチョッとだけ..。

= 意志の強さと禁煙の関係 =

- A そうですか、タバコを吸われるのですね(´-`*)。
実は、とてもいい話があるんです(^-^*)。最近、リセット禁煙という、新しい開発中の禁煙法がありましてね、すごく自然にやめることができるんですよ。先日も、あれだけ吸っていた友人が、リセット禁煙でスッと止めてしまって、びっくりですよ。
興味あります？
- B いや～、でも、自分は意志が弱いから・・・。
- A うーん。みんなそうおっしゃるんですよ。でもね、禁煙と意志の強さは関係ないんですよ。知ってました？
- B !?
- A いいですか、例えば、子供から大好きなおもちゃを取り上げたとしましょう。子供は返してくれ～と大騒ぎ。お母さんに、ダメといわれても、どうしても返してほしいと泣き喚く。さて、ここで、意志の強い子供と、意志の弱い子供の二人がいたとして、先に「しょうがない・・・」とあきらめるのはどちらでしょうか？
- B それは意志の弱いほうだけど、
- A そう、意志の弱い子供の方が先にあきらめますよね。タバコも一緒。体のために、しょうがない、あきらめるか・・・と先に禁煙するのは意志が弱いほうなんですよ。
- B ?!
- A 私は、まじめに言ってますよ(^-^♪ 禁煙と意志の強さは関係ないの。だって、立派な人で、社会的にも成功している意志の強い人でも禁煙できない人はいくらでもいるでしょう。ね。(´-`°)b 自信持ってくださいね。

= デートとタバコの話 =

- A 久しぶりに会った大好きな彼とのデートの最中にタバコが吸いたくなった女の子がいたとします。彼女は、ちょっと失礼といって、トイレに行くふりをして、タバコを吸いにいきました。トイレに入る瞬間、彼女の頭の中はタバコが吸いたい、タバコが吸いたいですよ。そして、タバコを吸ってほっとする。周りから見てもそう見える。だから、彼女はやっぱりタバコはいいものだなあ、と思ってますよね。自分にとって必要だ、大切なものだと感じている。でもね、そんな彼女には、気がついていないことがあるんです。やっぱりタバコを吸うことは、ものすごく損なんです。彼女が見落としていること、それは、何でしょうか？
- B ???体のこと？
- A うーん。違うなあ。体に悪いことぐらい、彼女も知っていて吸っているよね。それ以外にあるんですよ。
- B ...
- A いーい、それはね、そもそも楽しいデートの最中にタバコが吸いたくなること自体、幸せなことか、ということ。
- B !
- A ね、断じて幸せではないよね・・・。

お分かりいただけでしょうか。今までなんとなく思い込んでいたことを、改めて正面から考えて、違った角度から眺めていく、そして、タバコについてより客観的な見方ができるようにしていくのが目的です。その結果、タバコが口先だけでなく、腹のそこから無駄なことだ、と納得できれば、あまりのばかばかしさに吸う気が薄れてしまうというわけです。

目からうろこが落ちかけた人は、この続きを CD で聞くことができます。『今すぐ保健室へ』と言いたいところですが、授業優先です。今日中に保健室で続きを聞いてください。いとも簡単に禁煙できるかもよ?!

今週も『リセット禁煙』を紹介します。

「タバコ吸ってないから、禁煙は必要ない」人が大多数ですよ。でも、そんな君には、身近な人の“禁煙”をサポートしてあげてほしい。そうすれば、みんなで気持ちよく、タバコのない生活を楽しめるかも？

そこで今日は、喫煙者の気持ちになって“タバコの味”について考えてみようと思います。
「先生、タバコってどんな味なん？」って聞かれたとしたら。

じつは、私も14年前は喫煙者でした。「どんな味だったっけ...」「うーん、うまいと感じたことはあるけど、味と言われると...、表現できないなあ」というのが正直なところ。これは、タバコを食べ物として口にしていないから、味が分かっていないのだろうと思います。つまり“どんな味”かを舌で試していないのでしょうね。

しかし、私のかすかな記憶では、体調が悪かったり、お腹がすいていた時は、すごく“にがい”味がして、吐き気さえ感じました。

そういえば、街角でたむろする若者が、ツバを吐きながらタバコを吹かしている姿を見かけることがあるよね。きっと、唾液に溶け込んだタバコが“にがい”んじゃないかな？

そして、味には関係ないけど、口にくわえたタバコの煙が、自分の目に入ろうものなら、とんでもないくらいしみて痛いのです。大勢の大人が、しかめっ面をしながらタバコをくわえるのは、そのせいです。

“にがい”タバコが、過去の私のように“うまい”と感じるのがニコチン中毒者なのですが、今から思えば、これは味がうまいのではなく、精神的に“うまい”と感じていたのです。

ニコチン依存のおかげで、精神的に“うまい”と思込まされていることに気がつけば、禁煙をみる目は変わるでしょう。

喫煙者はもちろん、禁煙サポート者もリセット禁煙のCDを聞けば、もっといっぱい間違っただ思い込みに気づきますよ。

みんなでタバコのイメージをリセットしませんか

電子機械科 奥田恭久

「先生、禁煙したいねん、どうしたらいい？」

今週は、そう思っている諸君のことを考えてみます。

子どもがタバコを吸うことを、世間の大人は見てみぬふりをしてきました。かろうじて学校だけは、ちゃんと「タバコはダメです」と叱ってくれるところでした。

でも、それさえ「法律で禁止しているルールを破ったから、謹慎しなさい」という建前を実践しているだけで、タバコがダメなわけや、やめ方を教えてくれていたのでしょうか？

建前（たてまえ）とは表面上のことを指し、中身とは違うことが多いのがフツウだよね。よく言われる“本音（ほんね）と建前が違うのはあたりまえ”ということになるのでしょうか。

ルール違反を罰するのは、きわめて表面上のことです。でもこのことによって世間の秩序が保たれているのは確かなこと。つまり建前があるからこそ、私達の生活が成り立っているとも言えるのです。

さて「禁煙したいねん」という言葉は、本音のはず。しかし、先生のまえで本音を漏らすことは「オレ、タバコ吸うてんねん」と白状することになるので、フツウは言わないよね。本音をさらけ出すことは“不利”になることが多いので、反射的に建前を優先してしまう。大人の社会もそうだからね。

でも、“不利”になることを恐れて、いつまでも建前を押し通すと、不利どころか“深刻な損害”をこうむることになるのを知っているかな？

自分の過ちや、失敗をさらけ出すことは、とてつもなく恥ずかしいことです。何らかの理由でタバコを吸い始めた事が、“失敗だった”もしくは“過ちだった”と感じたら、それがあなたの本音のはず。

昔から「聞くは、一時の恥。知らぬは、一生の恥」とはよく言ったもので、いま恥を忍んで禁煙に取り組めば、タバコから開放され、健康な一生を送れるでしょう。

しかし、本音をしまいこんでしまうと、ずるずるとタバコと付き合うことになり、何十年か後には、それこそ“深刻な損害”つまりガンに見舞われます。

じつは先週「先生、禁煙したいねん」と、保健室に現れた生徒がいました。

「そうか、じゃあ、これを試してみる？...」とちゃんと相談にのってくれます。

迷っているあなたも、保健室へ行ってみませんか？

先週、マラソン大会がありました。多くの人は、制限時間内で無事ゴールできたようですが、“タイムオーバー”の人もいたようですね。

「できればマラソンなんか走りたくない」人は多いでしょう。だって、“しんどい”もんね。苦しさを感じ続けるのって、本当につらいので、人間は無意識にそれを避けようとしています。

苦しかったり、痛かったり、気分が悪くなったり... という自分の体の異常を示す信号は、命を守るためには重要な感覚だからね。

逆に、楽しかったり、快適だったり、という感覚はどうだろう。この感覚が起こると、ず～っと、そうしていたいと思ってしまうよね。さっきの命を脅かす危険信号とは、まったく逆の安全信号だから、こんどは、無意識にそれを持続しようとしています。

客観的にみると、人間の感覚はうまくできていると感心してしまうよね。でも、これって人間だけが持っているものではなくて、生き物ならたいてい備わっている“生きる”ための本能のように思えます。

さて、ではタバコを吸うと、どちらの信号が出ているのでしょうか？

タバコの煙は、明らかに命を縮めます。タバコを吸うと“しんどい”と感じなければならぬはずの危険信号が出るべきなのです。しかし、どういうわけか、世間の大人たちには快適であるという安全信号が出ているかのような現象が起こっています。

まったく初めてタバコの煙を吸い込んだとき、必ず咳き込みます。経験者に聞いてみてください、咳き込んだはずですが、そして、必ず頭がクラクラしたはずですが。

この症状は、まちがいに危険信号です。人間の体は危険信号を出してくれるのですが、これは最初だけで、その後はニコチン中毒のせいで、なんともなくなってしまいます。

マラソンは、最初から“しんどい”わけではありません。疲れてくるとしんどくなる。しんどくなるまでは安全です。だから、休養してまた繰り返すことで、体は丈夫になり健康で生きるためにプラスとなります。

しかし、タバコには最初から「危ない、やめとけ」と体は要求します。つまり、頭がクラクラするのは「二度と繰り返すな、次は注意しないぞ」という信号なのです。

なにかの間違いで、タバコを吸ったとしても、二度と繰り返してはいけません。

電子機械科 奥田恭久

2学期の期末考査が終わりました。試験発表からほぼ2週間、それぞれの方法で勉強に取り組んだことでしょう。今は、晴れ晴れした気分かな？それとも“ヤバイ”感じかな？いずれにしても、終わってしまったからには、結果はただ待つしかありません。

ところで試験に合格するための、俗に言う“試験勉強”は、試験にでそうな事柄を記憶することと、試験にでそうな問題を解く練習をすることに終始します。どちらも短時間では終わりません。当然ですが試験範囲が広くなればなるほど、勉強時間は長く必要になります。

長時間、なにかを覚えることや、考えることに集中するのって、かなりストレスを感じるよね。その内容が興味のないことであったり、難しいことであったりするとなおさらです。

さて、話は変わりますが、競争率が高い大学入試や、資格試験などに合格するため、試験勉強をしている、いわゆる受験生のなかには喫煙者が多いらしいのです。

学校の定期考査は、たった2週間程度ですが、受験勉強となると1年、いや2~3年かかる人もいます。だから“タバコを吸うとイライラが解消され、勉強がはかどる”とでも思い込んでしまう人が多いのでしょうね。

しかし、「タバコの正体」で何度も触れたとおり、イライラを感じるのはニコチンが切れてきたときなので、タバコを吸ってイライラがなくなっても、勉強に対するストレスがなくなる訳ではありません。

非喫煙者は、勉強によるストレスとだけ付き合えばよいのですが、タバコを吸う受験生は、ニコチン切れと、勉強による二つのストレスに付き合わなければなりません。これって、冷静に見れば不利ですよ。

喫煙者のA君があるテストで90点をとったとします。A君は90点もとったので、タバコを吸いながら勉強したことなど、なんとも感じないでしょう。

でも、もしA君がタバコを吸うストレスを感じる必要がなかったとしたら、きっと100点がとれていたでしょう。

タバコを吸うことに、自分の能力の数パーセントを捧げているのですから、もったない話ですよ。

電子機械科 奥田恭久

2学期も終わりに近づきました。そこで年末恒例のタバコの正体<生徒の声>コーナーで締めくりたいと思います。2年生のLHR(10月)で書いてもらった感想を、今回と次回の2回に分けて紹介します。

「あっ、これオレのんや」「ひゃっ、これワタシのんよ」と心の中で叫んでください。

紙のムダ

- 吸っていないので、タバコの正体をわたされても意味がないです。
- このプリントいらない、べつにくばっても吸ってる人は気にせんから。
- 紙がもったいないのでくばらないでください。
- 毎回毎回、紙のムダになっていると思う。吸う人は吸うし、吸わん人は吸わん。
- 吸う人は吸うし、吸わない人は吸わないからタバコの正体はムダだと思ふ。
- タバコの正体は紙の無だづかい。
- 紙がもったいない。カバンにたまってうざい。でも努力は認める。

どうでもいい

- 僕には関係のないことだと思った。でもタバコは体に悪いこと改めてわかった。
- 役に立っていると思うけどあまり興味がない。
- 吸わないからとくに感想ないです。
- べつにない。
- つまんない。
- どうでもいい。
- 特になし。

タバコは怖い

- タバコは怖いものだと改めて知った。
- たばこは本当に怖いと思ったよ。
- これまでの資料を見て、タバコの怖さを改めて知りました。改めてタバコを吸わないと決心しました。
- タバコは本当に恐ろしいものだなあと思いました。
- タバコの正体を読んで、タバコとはとてもおそろしい麻薬だということがわかった。
- タバコのおそろしさがわかった。
- このプリントを見てタバコが危険なものであることをあらためて思った。
- タバコの正体は怖いと思います。これからも発行してもらって読みたいと思います。
- タバコの正体のおかげで、タバコのこわさがわかってよかったです。高校生でタバコを吸っている人がいるのではやく、こわいということを知ってはやくやめてほしいです。自分で自分を苦しめないでほしい。
- タバコはこわいと思った。大人になってもタバコは吸いたくないと思った。
- タバコの正体を読んで、タバコの恐ろしさを知った。
- 「タバコは危険な生き物」

タバコの正体<生徒の声>コーナーの後編です。2年生約400人中170人が感想を寄せてくれました。全員分を掲載できなかつたのが残念ですが、貴重な意見に感謝します。

電子機械科 奥田恭久

絶対吸わない

- タバコの正体を見て前よりも、もっとタバコをすいたくないと思った。
- 元々、タバコは良く思っていなくて、でも本当の害を知ることが出来たのは「タバコの正体」を読んでからです。もし、すすめられても確信と自信を持って「吸いません」と言えます。社会に出ていく上で役に立ちました。
- タバコを吸ったら将来大変なことになることが、わかった。自分は絶対に吸わんこうと思いました。
- 前からずっとタバコは吸う気はなかったが、タバコの正体を読んでさらに吸う気はなくなった。タバコはすごく害のあるものだし、そんな物に金を払いたくない。大人になってもタバコは吸わない。
- タバコの正体には、タバコが体に悪いと言うことがよく書いていて、勉強になります。そして、驚く事も書いてあって、僕は大人になってもタバコを吸わないようにしようと思いました。
- タバコを吸ってもイイことがないからオレは一生吸わない。

家族や友達

- タバコによる死者が500万人もいるとは知らなかった。日本では普通に300円くらいで気軽に買ってしまう。なぜ、タバコという“毒”を簡単に売っているのだろう。いま、タバコを吸っている人は、「ストレスが解消される、気持ちいいから吸う」と思っている人がほとんどだと思う。けど、最後に苦しむのは、その人だから、もし吸っている友達とか、これからいたら、そういうこと伝えたいと思う。
- 僕はタバコを吸っているのを見てると、嫌になってきます。なぜならタバコの煙があまりに汚いからです。僕は某駅周辺で未成年者の人がたまって吸っているのを見ると、かなり嫌です。僕はタバコを買うのはお金の無駄使いだと思います。一刻も早く、タバコの値段を高くして、誰も買わなくなればいいと思います。僕の父もタバコを吸っていますが、早くタバコを吸うのをやめて欲しいと思います。
- タバコはからだにわるい。お母さんやお父さんに長生きしてほしいのでやめてほしい。おねえちゃんがかっこいいと思って、ふかしているだけなので害はないと思うけどお金のむだだからやめてほしい。
- 禁煙者が増えてほしい。両親がタバコをやめてくれないのが心配である。
- 大変勉強になった。僕の親も吸っているので早死にしないようにしてほしい。
- タバコはとても体に悪いということがよく分かった。だからタバコを吸わないように家族にいいたいと思う。
- タバコはきれいだから友達にもやめてもらいたい。
- 自分はタバコを吸わないけれど、父が吸っているので家では、かなり複雑な気持ちです。正直やめてもらいたいです。

タバコ無くなれ

- タバコはだめだ。国全体からなくなればいい話。じゃあ買いたくても買えない、吸いたくても吸えない。タバコなんか売らなければいいやーん。
- タバコ嫌いなので、なくなればいいと思う、それだけです。
- タバコはこの世に存在しちゃだめだね。
- タバコが無くなってほしいと思う。
- タバコはなくなるといけない。