人事・総務グループ
重田 順司

禁煙を健康づくりのきっかけに

健康づくりというと、運動や食事、睡眠などを思い浮かべる方が多いかもしれません。喫煙習慣の見直しも、その大切な一つだと考えます。今回は、私が二十年前に禁煙に至った経緯を振り返りながら、禁煙が自分の健康だけでなく、周囲の人の健康にもつながることについてお話しします。



社会に出て数年が経ったころ、仕事や将来について考えることが増え、心身の調子を整えることの大切さを感じる時期がありました。生活習慣や日々の行動を見直す必要があるのではないかと思い、思い切って自分を振り返ることにしました。

そのとき試したのが、周囲の人に「自分のどこを改めたほうがよいと感じるか」を率直に尋ねることでした。自分では気づきにくい癖や習慣も、周囲の目を借りることで見えてくるのではないかと考えたのです。

自分を客観的に見ることの大切さは、世阿弥の「離見の見」という言葉にも通じます。これは、自分自身を少し離れたところから見つめ直すという考え方です。（ワールドイズダンシング！！）健康づくりにおいても、日々の習慣を当たり前のものとして流すのではなく、一度立ち止まって見直すことが大切です。私にとっても、周囲の声をきっかけに、自分の喫煙習慣を見つめ直す機会になりました。

複数の人から返ってきた指摘の中で、特に印象に残ったのが喫煙についてでした。当時の自分にとってタバコは個人の嗜好であり、健康への影響や周囲への負担を十分に考えていませんでした。

しかし実際には、煙やにおいによって、身近な人たちに不快な思いをさせていたことを知りました。自分では気づきにくい受動喫煙への配慮が、禁煙を考える大きなきっかけになりました。
喫煙が自分の体だけでなく、周囲の健康にも関わるものだと気づいたことで、禁煙への気持ちは自然と強まりました。誰かに言われたから仕方なくやめるのではなく、自分自身が納得して選んだ行動だったことも、続けられた理由の一つだったと思います。

それから二十年が経ちました。禁煙後は、たばこを吸わない生活が当たり前になり、煙やにおいを気にしない日常を過ごせるようになりました。健康面だけでなく、周囲に気兼ねなく過ごせることも、禁煙してよかったと感じる点です。

禁煙を続けるうえで大切なのは、単に我慢することではなく、自分なりの「やめる理由」に納得することだと思います。健康診断の結果、体調の変化、家族や職場の仲間への配慮など、理由は人それぞれで構いません。自分にとって大切な理由が見つかると、禁煙は苦しい制限ではなく、健康を守るための前向きな選択になります。

また、たばこの煙やにおいは、本人が思う以上に周囲の負担になっていることがあります。受動喫煙への配慮は、家族や職場の仲間など、身近な人の健康を守ることにもつながります。自分だけでなく周囲の健康にも目を向けることが、禁煙を考えるうえで大切な視点だと感じています。



禁煙は、いつ始めても遅すぎるものではありません。できることから始めることが大切です。そして、今回の禁煙を通じて感じた「離見の見」の考え方は、健康づくりに限らず、仕事の進め方や人との関わり方、自分の習慣を見直す場面にも役立つものだと思います。少し離れた視点から自分を見つめ直すことで、これまで気づかなかった改善のきっかけが見えてくることがあります。自分の健康を守り、周囲の人も気持ちよく過ごせる環境をつくるために、今日できる小さな一歩から始めてみてはいかがでしょうか。