

禁煙のコツ

ALLEN CARR JAPANESE AGENCY

はじめに

アレンカーの禁煙セラピーについて

今からちょうど30年前。イギリス人のアレンカーによって考案された「禁煙セラピー」。

現在では世界50カ国以上の国で年間約5万人の喫煙者を禁煙成功へと導いている、名実ともに世界ナンバーワンの成功率を誇る禁煙法として知られています。



このセラピーを元に書かれた書籍は、30ヶ国語以上の言語に翻訳され、日本国内では300万部以上の売り上げを誇るロングセラーとなっています。

この禁煙法の考案者アレンカーは、心理学者でもなければ精神科医でもありません。唯一この禁煙法の考案者としてふさわしい資格を持ち合わせていたとするならば、アレンカー自身、多い時で一日100本のタバコを33年間吸い続けたというヘビースモーカーだったという事です。

そんな彼が現在では、禁煙に関する権威者として世界でも広く認められていますし、又彼のメソッドに基づくクリニックも世界中で次々と開業されています。彼は自分のメソッドについて一切宣伝は行ってきませんでした。にもかかわらず彼のクリニックに世界中の人々が次々と訪れる理由・・・それはただひとつです。

この方法が本当に効果がある方法だからです。

世界各国で行われているセラピーでは非常に高い成功率を誇っており、これまでに何万人という人々の禁煙をサポートしています。

今回はその方法の一部をご紹介します。

これから禁煙を始めようとする皆さんに一つお伝えさせて頂きたい事があります。

それはただ一つ。

「誰でも煙草を止められる。それも簡単に止められる」という事です。

《POINT①》

喫煙の害を並べ立てても禁煙は出来ない

あなたはなぜ禁煙をしたいとお考えですか？

「煙草は体に悪い」

「煙草の臭いがつくと仕事上都合が悪い」

「煙草を吸う場所を探すのが大変」

「煙草を買うお金が無駄に思える」

「煙草を吸っていると世間体が悪い」

「だから、禁煙をするべきだ」と、このような動機で禁煙をスタートさせてしまっていないですか？

このような心の状態で精神力を使って必死に煙草を我慢し、まるでダイエットの時に甘いものを我慢するのと同じような感覚で禁煙をスタートさせてしまうと禁煙はただの我慢くらべとなってしまう、禁煙を非常に難しいものにしてしまいます。

このような精神力を使った禁煙法で、一生2度と煙草を吸わずにいられる人は実に10人に1人～2人とされているのも事実です。

こういった我慢の方法が禁煙を難しくしている理由は簡単です。

人の脳は「・・・をやってはいけない」「・・・が出来なくなる」「・・・を我慢しなくてははいけない」と思えば思うほど、無意識の中ではその対象物に執着していくという習性を持ち合わせているのです。

幼少期に親から「勉強なんかするな」「本など読んでも役に立たない」と執拗に言われた子供は、親に隠れて必死に勉強をし、本を読んでもたくさんの事を学ぼうとします。逆に「勉強、勉強」とうるさく言われるほど、机に座る事に拒絶反応をしめすようになるものです。

このような反応は喫煙に関しても同じ事が起こります。

「体に悪いからやめなくてはいけない」、「お金がかかるから止めるべきだ」と思えば思うほど、「あと一本だけ、あと一本だけ」と知らず知らずのうちに煙草への執着心が強くなっているのです。

アレンカーの「禁煙セラピー」では、人が禁煙を試みる時に注目する煙草がもたらすデメリットの部分に触れる事はありません。

ニコチンやタールで真っ黒になった肺の写真や、ぼろぼろに抜け落ちた歯の写真を見せられても、禁煙の助けになる事は一切ありません。

煙草を簡単に止めるには、煙草にデメリットがあるからやめなくてはいけないと思うのではなく、人が潜在的に持っているその逆側の部分に着目していきます。つまり煙草から得られていると思っ

「煙草を吸うとリラックス出来る」

「煙草を吸うとストレス解消が出来る」

「煙草を吸うと安心する」

「だから自分には煙草が必要なのだ」と、思っています。

しかし、このようなメリットは、本当に純粋に煙草から得られているのでしょうか？

実は私達が今まで煙草について信じて疑う事がなかった事柄のほとんどが、実際には存在しない幻想のようなものなのです。

人が禁煙に成功出来ないのは、メリットがあるにもかかわらず、デメリットの方が今は重要な問題なので、メリットを諦めて我慢しなくてはいけないと思ってしまうからなのです。

煙草にはメリットなど何もない。

煙草がストレス解消、リラックス、安心感をくれているのではなく、実は煙草が、イライラした落ち着かない不安な気持ちを作り出しているということを認識し、煙草とは一体どのように人の身体、と脳に影響を与えているのかを正確に理解出来てしまえば、禁煙はいとも簡単に成功する事が出来るのです。

《POINT②》

ニコチン中毒というものを正確に理解する

ここで、ひとつ想像してみてください。

あなたが今毎日飲んでいるお気に入りのミネラルウォーターがあるとします。

ある日突然、そのお気に入りのミネラルウォーターに発癌性の物質が40種類以上も含まれているという事が判明したとしましょう。

国はそのミネラルウォーターが身体に有害な事を分っていながらも、実はその販売代金から巨額の税金を得ている為に、販売を中止する事は不可能な状況です。

そこで、国があみ出した策は以下の通りです。

このミネラルウォーターを販売する時は必ず、ペットボトルのラベルにこんな文言を表示する事。

「このミネラルウォーターを飲んだ人は、肺がんになる確率が飲まなかった場合に比べ6倍になります」

「このミネラルウォーターは脳梗塞の原因になる可能性があります。」

「このミネラルウォーターを飲むと低体重児が生まれる可能性があります」

さて。この事実を全て知っていながらも、あえてこのミネラルウォーターを毎日飲み続けようとする人がいるのでしょうか。

「リラックスできるから飲んでみなよ」と勧められた時に気軽にその水を試してみようと思うのでしょうか？

恐らく、そんな馬鹿げた事をする人はいないでしょう。

ではなぜ、このミネラルウォーターがこと煙草であれば、喫煙者は迷わず自分のお金を出して毎日一箱の煙草を何年も吸い続けるのでしょうか。

実は喫煙という行為は、ただ単に煙草を吸い続ければ病気になりやすいというだけの事ではなく、病気になりやすいという事が分っていながらも、それでも止められずに毎日毎日吸い続けてしまう、その吸い続けている行為そのものが史上最悪の病気だという事です。

ニコチンは煙草に含まれる無色透明の油性物質で、依存性があります。依存するまでのスピードはどんな麻薬よりも速く、煙草1本でも中毒になります。

煙草を一服すると、肺から脳へと少量のニコチンが運ばれますが、そのスピードは血管に注入されたヘロインよりも速いのです。

1本の煙草で20服すると、たった1本で20回分の麻薬を摂取する事になります。

ニコチンの反応速度は速く、煙草を1本吸い終ると体内のニコチンはすばやく減少し、血液内のニコチン量は喫煙30分後には半分に、1時間後には4分の1に落ちます。

そこで、喫煙者の体内でニコチンに対する禁断症状を引き起こします。

しかし、ニコチンの禁断症状は大変軽く、肉体的苦痛を伴いません。ただ、何かを失ったような、落ち着かない感覚があるだけです。

喫煙者はそれをニコチンの禁断症状とは気づかずに、「ただ単にストレスが溜まっている」、「ちょっと疲れてイライラしている」と思い込み、そして次のニコチンを補給する行為を行います。つまり次の煙草に火をつける事になるのです。

ニコチンの肉体面での禁断症状は大変軽いので、喫煙者はこれがニコチン中毒だということに気づかないまま一生過ごす人もたくさんいるくらいです。しかし、「ニコチン中毒」は間違いなく麻薬中毒です。

幸いニコチンは止めるのがやさしい麻薬ですが、止めるにはまず、自分がニコチン中毒であるという事を認めなければなりません。

煙草が与えてくれる満足感は一時的なもので、煙草をもみ消した瞬間からニコチンが体内から減少し、それに伴い気づかぬうちに引き起こされている禁断症状を癒す為に次のニコチンの補給を行う。これがニコチン中毒の正体です。

喫煙者は煙草が好きで吸っているわけではなく、吸わなくてはいけなくなっているのです。

禁断症状はあなたが煙草に火をつけた瞬間にリラックスできたと感じる為に、煙草自身がイライラした感覚を作り出しているのです。

このニコチン中毒についての正確な認識と理解が、離脱期間中に襲われていた「煙草が吸いたい」というあの嫌な思いに囚われる事なく、離脱期間を過ごす事が出来る力となるのです。

《POINT③》

煙草に対する作られたイメージ を全て捨てる事

そもそも人はなぜ煙草を吸い始めるので しょうか？

このなぞを解く鍵は、人間の「潜在意識」にあります。

私達は物心ついた時から毎日、煙草会社の広告によって「煙草を吸うとリラックス出来る、自信がつく。男性はより男らしく、女性は洗練された大人の女になれる」というメッセージにさらされています。

これは決して誇張しているわけではありません。

あなたが子供の頃に見ていた映画やドラマ、漫画の主人公を思い出してみましょう。

男らしい刑事役、不良っぽい漫画の主人公、アクション映画のヒーローやヒロイン、彼等の口には必ず、煙草が欠かせないアイテムとして扱われていました。

このメッセージは表層意識では素通りするかもしれませんが、潜在意識ではしっかりと吸収されています。

そして、何となく大人の真似事をするように人生最初の1本に火を付け、その1本を吸う事でニコチンという恐ろしい薬物を体内に吸収してしまう事になります。人生最初の1本は決して美味しいものではありません。

こんなものを一生吸い続けるなど考えられないと思いながらも、1週間後には自分で煙草を買い、1ヶ月後には毎日吸うようになり、そして1年後には1日20本の煙草を止めようと思っても止めれなくなってしまっている自分に気付く事になってしまいます。

喫煙者は「煙草はおいしい、リラックス出来る、元気づけになる」と信じて煙草を吸い続けますが、これは単なる思い込みにすぎません。煙草を吸わないとリラックス出来ないのではなく、煙草を吸い始めた事でリラックス出来ない気持ちを作り出しているという事です。

禁煙を簡単に楽に達成するには、あなたが煙草に関して思っているイメージを全て捨て去り、煙草を止めても失うものは何もないという事を心から理解する事です。

我々は煙草に対するイメージを毎日広告によって植えつけられ、そのお陰で「煙草にはストレス解消や、リラックスをもたらすような効果がある」と信じこまされています。

よく覚えておきましょう。煙草がストレス解消やリラックス感を与えてくれる事はありません。煙草がイライラした落ち着かない気持ちを作り出しているのです。

煙草を吸わないほうが人生はより充実し楽しく、ストレスのないものになります。健康とお金を手に入れるだけではなく、煙草に囚われない自由な人生を手に入れる事ができるのです。