タバコなどの悪い習慣を辞める方法：習慣を変えれば人生も変わる動画シリーズ

さて、タバコを習慣として吸っていた友人が肺がん無くなったので、彼への追悼(tribute to my friend Rickey) と同じような犠牲者を出さないために少しでも役に立てればと思い、この動画を作成しました。

タバコなどの一般的には悪いと言われる習慣を辞める一つの方法として、その悪い習慣を、良い習慣で「取り換えると」言う方法がございます。

多くの悪い習慣は「ストレス」と「退屈な時間」を凌ぐために行われがちです。例えば、ストレス発散のためにヤケ酒や暴飲暴食、買い物を通してストレスを解消すると言う事が多く言われるように。

爪を噛む事やペン回し、インターネットを彷徨う事は「退屈な時間」を潰すために日常的に行われる悪い習慣と言えるでしょう。

そして、悪い習慣と言う鎖をぶち破るのが難しい理由として、悪い習慣もあなたに対して何らかの良い効果を与えているからです。だからこそ、悪い習慣を良い習慣で「取り換えて」、悪い習慣で得ていた快楽を、良い習慣を通して手に入れようと言うのです。

１．例えば、タバコを吸いたい衝動に駆られたら、深呼吸をしてみたり、好きな音楽、運動、風呂シャワーなどでタバコで得ようとしている快楽を他の快楽で補い、それを新たな習慣にするのです。

２．他にも同じくタバコを止めようとしている人とタッグを組んで、お互いがタバコを吸わないように監視したり、「一週間タバコを吸わなかった！」と言う喜びを共感しながら、モチベーションを保つと言う方法もございます。

３．もしくは、友達や家族に「タバコを吸わない宣言」をして、もし破ったらと言うように自分に十字架を課せると言う方法もあります。

さて、「誰でも知ってるようなクソみたいな情報よこして、俺、私の時間を無駄にしやがって」と思っているあなた。残念ながら、悪い習慣と言う悪霊に憑りつかれたあなたを救う銀の弾丸なんて存在しないのです。特効薬を探そうとするその考えは「そんな方法があったら皆がやっている」と言うフレーズのまさに、権化（化身）。

こんな物は所詮は結局は意思の問題。

意思が弱いなら環境を変えて、悪い習慣が行えない環境、例えば禁煙合宿を自らに強制的に課せたり、他にもPAVLOKと言う電気ショックを起こすリストバンドがあるのですが、悪い習慣を行おうと言う衝動に駆られたら、自らに電気ショックを与えて、脳に「その悪い習慣を行うな！」と言うメッセージを送り、悪い習慣が止められるようになると言うような商品があるそうです。もちろん、PAVLOKと言う商品と私は一切の繋がりはございませんし、シャークタンクと言うアメリカの投資番組で私がロールモデルとする、マーク・キューバン氏に「何の立証研究もされていない詐欺的な商品だ」とボロクソに言われていましたが、藁にも縋る思いなら試してもみても良いかもしれません…

因みに、個人的にはタバコやお酒、その他の身や精神を滅ぼす習慣をそれらに苦しむ皆様には続けて欲しいと思っています。何故なら、人類は昔も今も競争社会。身を滅ぼし、滅亡すれば全体の競争率が下がると言う事で、私のように能力が高くない人間の生存率を上げるがべく、自らにハンデを課してくれて、ありがとうございますと言わせて下さい。