

フリガナ  
氏名

フリガナ	-----	男
氏名		女

生年  
月日大正  
昭和  
平成

年 月 日

歳

リーフレットNo.	目的	内容	実施日
1	重要性と自信を チェックする	●禁煙に対する重要性と自信をチェック しましょう	年 月 日
2	重要性を高める	●タバコについて考えてみましょう	年 月 日
3	自信を高める	●禁煙をさまたげている問題点を見つけ 出し、解決策を考えましょう	年 月 日
4	禁煙の準備をする	●自分の喫煙パターンを把握しましょう ●禁煙しやすい環境をつくりましょう	年 月 日
5	禁煙を実行する	●禁煙を決意しましょう ●禁断症状に負けないで！	年 月 日
6		●禁煙日誌をつけましょう	年 月 日
7	禁煙を継続する	●再喫煙を防ぎましょう ●禁煙継続のヒケツ	年 月 日

\*リーフレット1で行う「重要性」と「自信」の点数評価については、リーフレット2およびリーフレット3終了後にも再度評価を行い、その点数を下欄に記入してください。

	1回目 リーフレット1	2回目 リーフレット2 終了後	3回目 リーフレット3 終了後
重要性	点	点	点
自信	点	点	点

【著者】 増居志津子（大阪府立健康科学センター健康生活推進部）  
中村 正和（大阪府立健康科学センター健康生活推進部長）  
赤松 利恵（お茶の水女子大学生活科学部専任講師）

【制作】（株）法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-3611（代表）

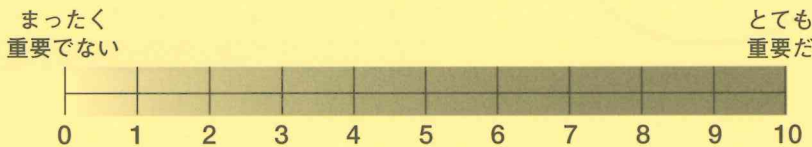
\*このリーフレットは、（社）地域医療振興協会 公衆衛生委員会 PMPC研究グループ（代表：大阪府立健康科学センター健康生活推進部長 中村正和）の活動の一環として作成しました。

# 禁煙に対する重要性と自信 をチェックしましょう

禁煙成功のカギは、禁煙に対する「重要性」と「自信」を高めることです。ここでは、その「重要性と自信」をチェックすることで、あなたの「禁煙したい気持ち」がどれくらい高まっているかを調べてみましょう。

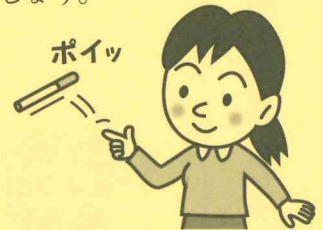
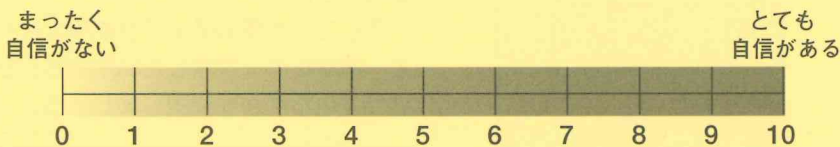
## チェック ① あなたの禁煙に対する「重要性」はどれくらい？

「まったく重要でない」を0、「とても重要だ」を10とした場合、今のあなたにとって禁煙することはどれくらい重要ですか？ あてはまる数字に○をつけましょう。



## チェック ② あなたの禁煙に対する「自信」はどれくらい？

「まったく自信がない」を0、「とても自信がある」を10とした場合、今のあなたには禁煙する「自信」がどれくらいありますか？ あてはまるものに○をつけましょう。



あなたにとって「禁煙がどれくらい重要か」「自信はどれくらいあるか」の2つを理解しておくことはとても大切です。

「重要だ」と思っているほど、人はそれを成し遂げようとします。また、「自信」があるとき、人はたいていその行動を「できる」ものです。「重要だ」という思いと「できる」という自信や期待があるからこそ、人はその課題に立ち向かい、チャレンジしつづける元気がわいてくるのです。

# 重要性と自信をチェックする

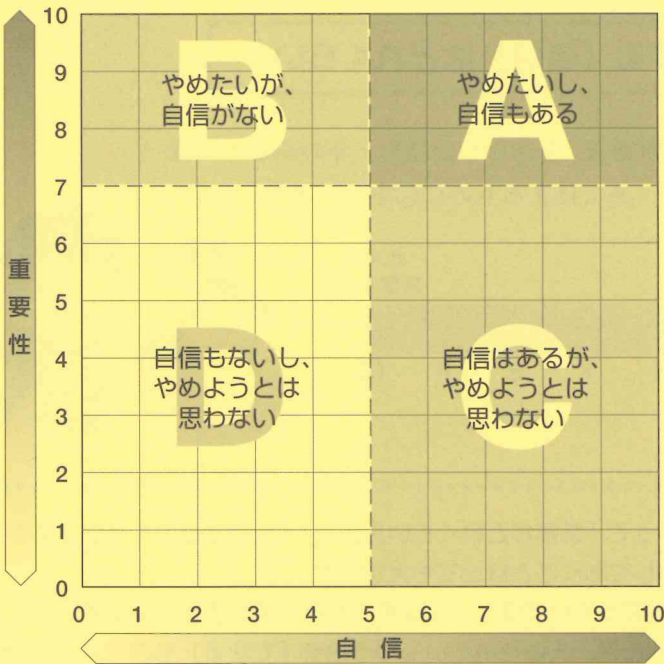
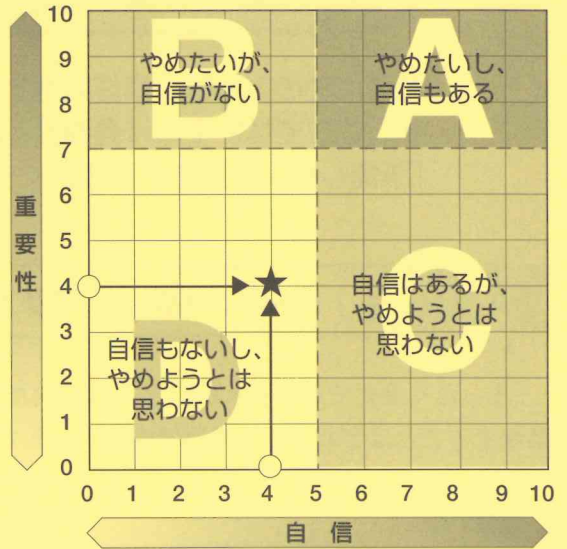
## チェック ③ あなたの禁煙したい気持ちはどれくらい？

チェック1とチェック2で確認したあなたの**重要性**と**自信**の点数を下の図に書き入れてみましょう。この図によって、あなたの「禁煙したい気持ち」がどれくらい高まっているかがわかります。

たとえば「重要性4、自信4」の人の場合は右の記入例のように、禁煙に対して「自信もないし、やめようとは思わない」という状態にあることがわかります。なお、★印の位置が図の右上にあればあるほど「禁煙したい気持ち」が高まっているといえます。



【重要性4・自信4の人の記入例】



これからお渡りする【リーフレット2】と【リーフレット3】を行ったあと、再び「重要性」と「自信」をチェックして、その結果をここに書き入れましょう。

そして、今回のチェック結果に比べて、あなたの「禁煙したい気持ち」がどう変化したかを確認しましょう。



あなたの禁煙したい気持ち（★印の位置）が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち、今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

## タバコについて考えてみましょう

あなたは、タバコについてどのような考え方をもっていますか？  
タバコに対するあなたの考え方を、もう一度見直してみましょう。

### チェック ① タバコを吸うと、どんな「よいこと」「悪いこと」がありますか？

下の記入例を参考にしながら、あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出しましょう。

**よいこと** 【例】頭がスッキリする

**悪いこと** 【例】吸えないとイライラする

### チェック ② あなたは、タバコについてどのように考えていますか？

以下の項目のなかから、あなたの考えにあてはまるものをチェックし、✓印をつけましょう。また、ほかに考えていることがあれば、「そのほか」の欄に書き出してください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 今さらやめても手遅れ                    | <input type="checkbox"/> 禁煙すると体重が増える        |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸っていても健康だ                 | <input type="checkbox"/> タバコは、ボケ防止に役立つ      |
| <input type="checkbox"/> タバコはおいしい                      | <input type="checkbox"/> やめようと思えば、いつでもやめられる |
| <input type="checkbox"/> 禁煙するとストレスがたまる                 | <input type="checkbox"/> 軽いタバコに変えたので大丈夫     |
| <input type="checkbox"/> そのほか [ <input type="text"/> ] |   |
| [ <input type="text"/> ]                               | [ <input type="text"/> ]                    |

タバコをやめると  
こんなに「よいこと」  
があります！



- 体調がよくなる
- 肺がんなどの病気にかかる危険性が減る
- 目覚めがさわやかになる
- 食べ物の味がおいしく感じられる
- カラオケで声がよく出るようになる
- 他人に不快感を与える心配がなくなる
- こづかいが減らなくてすむ
- まわりの人の健康改善にも役立つ
- つねにタバコやライターを持ち歩かなくてすむ
- なにごとにも前向きに取り組める

## 表のページでチェックした項目について考えてみましょう！

### 1 今さらやめても手遅れ

たとえ高齢でも、病気があっても、禁煙すれば今よりも健康的な生活を送れるようになります。禁煙するのに遅すぎるということはありません。

### 2 禁煙すると体重が増える

吸いたい気持ちを上手にコントロールすれば、体重はそれほど増えません。増えたとしても2～4kgくらいですから、禁煙が安定してきたら減量を実行しましょう。

### 3 タバコを吸っていても健康だ

たしかにタバコを吸っていても健康な人はいますが、肺がんなど、タバコに関連する病気で死亡する確率は約50%といわれています。タバコを吸うことは、掛け率の高い「死のギャンブル」に参加するようなものです。

### 4 タバコは、ボケ防止に役立つ

日本における痴呆の原因の第1位は、脳血管障害です。脳卒中や脳こうそくをはじめとする脳血管障害にかかる危険性は、タバコを吸う人のほうが高いことがわかっています。

### 5 タバコはおいしい

体調が悪いとき、タバコをまずいと感じたことはありませんか？ それがタバコ本来の味です。おいしいと感じるのは、ニコチン依存（中毒）におちいつているせいかもしれません。

### 6 やめようと思えば、いつでもやめられる

一時的にはやめられても、禁煙を続けることはそう簡単ではありません。タバコをやめにくいのはニコチン依存（中毒）によるものであり、禁煙はニコチン依存から脱け出すことなのです。

### 7 禁煙するとストレスがたまる

イライラしたら深呼吸をする、大声を出す、体を動かすなど、タバコに頼らないストレス解消法を身につければ、ストレスは抑えられます。

### 8 軽いタバコに変えたので大丈夫

軽いタバコにすると、ニコチン不足を補おうとして本数が増えたり、深く吸い込むため、体に取り込まれる有害成分の量はそれほど減りません。逆に、一酸化炭素を多く吸い込んでしまうので、強いタバコよりも危険が増す場合があります。

## 禁煙をさまたげている問題点を見つけ出し、解決策を考えましょう

自信をもって禁煙に取り組むためには、まず、あなたの禁煙をさまたげている不安や心配などの問題点を見つけ出し、解決策を立てることが必要です。以下の項目のうち、あなたにあてはまるものに✓印をつけましょう。また、ほかに気になる問題点があれば、「そのほか」の欄に書き出してください。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> これまで禁煙したことがない                 | <input type="checkbox"/> 外でお酒を飲む機会が多い      |
| <input type="checkbox"/> 意志が弱い                         | <input type="checkbox"/> 強い不安やストレスを感じる人が多い |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸わずにられない                  | <input type="checkbox"/> これまで何度も禁煙に失敗している  |
| <input type="checkbox"/> まわりにタバコを吸う人が多い                | <input type="checkbox"/> まわりに禁煙に成功した人がいない  |
| <input type="checkbox"/> そのほか [ <input type="text"/> ] |  |
| [ <input type="text"/> ]                               | [ <input type="text"/> ]                   |

### 禁煙への不安や心配を解消するためのヒント

以下の4つの項目は、喫煙者によくみられる問題点（不安や心配）です。このヒントを参考にして、自分なりの解決策を考えてみましょう！



#### 1 意志が弱いので、やめるのは無理

タバコをやめられないのは、意志が弱いせいではなく、ニコチン依存とタバコを吸うことが習慣になっているせいです。これを上手に断ち切るコツを身につけましょう。



#### 2 これまで何度も禁煙に失敗している

失敗したことをマイナスの経験と考える必要はありません。何度も練習を重ねたのですから、次はもっと上手に禁煙できるはずですよ。自信をもって、積極的にチャレンジしましょう。

#### 3 禁煙して太るのが心配

【リーフレット2】でもふれましたが、禁煙後、誰でも体重が増えるわけではありませんし、増えても2~4kgです。これは口さみしさや体調がよくなって食欲が増すため、食事のバランスに気をつけたり、運動を心がけることにより、体重コントロールは十分に可能ですから心配ありません。

#### 4 お酒を飲む機会が多いので禁煙はむずかしい

アルコールは理性を失わせますから、禁煙開始の直後はお酒の誘いは断るほうが賢明です。どうしても断れないときは、タバコを吸わない人の隣に座りましょう。また、吸いたくなったら水や氷を口にしたり、ニコチンガムをかみましょう。

禁煙に対するあなたの不安や心配を解消したり、軽くするためには、どのような解決策が考えられますか？

●表のページで紹介したヒントや下の「自信を高める6つのポイント」を参考に、あなたにとって必要と思われる解決策（いくつでも）を書き出してみましょう。



## 自信を高める ⑥つのポイント

### 1 小さな目標を立てて一步一步自信を高める

壮大な目標は「絵に描いたモチ」になりがち。実現可能な小さい目標を立てましょう。

たとえば「今後一生タバコを吸わない」と考えるとプレッシャーになるので、「とりあえず今日一日がんばろう」という小さな目標を立て、それを積み重ねることで自信が高まっていきます。

### 2 まわりの人たちの協力を得る

家族・友人・同僚からの励ましや医師のアドバイスは、自信を高める大切な要素です。

### 3 思い込みを変える

たとえば、禁煙に失敗すると「自分には禁煙なんて無理」と思い込んでしまう人も少なくありません。しかし、禁煙成功者の多くは平均3~4回のチャレンジを経て成功しているのです。

### 4 禁煙補助剤を上手に利用する

ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤を活用すると禁断症状が緩和され、禁煙成功率が2倍高まることがわかっています。

### 5 禁煙成功者から学ぶ

まわりの人が禁煙に成功したり、また、その人から禁煙のコツを教えてもらうことで、自信が高まります。とくに自分と同じようなタイプの人の体験から学ぶことが、自信の高まりにつながりやすいといわれています。

### 6 自分自身をほめる

禁煙するのが当たり前、できて当然と考えるのではなく、目標を達成したときには、どんな小さなことでも、自分自身のがんばりをほめてあげると自信が高まります。

## 自分の喫煙パターンを 把握しましょう

禁煙を始める前の準備期間を使って、自分の喫煙行動を記録しましょう。自分がどんなときにタバコを吸いたくなるかを知るとは、禁煙するためにたいへん役立ちます。

### 喫煙行動を記録する

下の記入例を参考にして、タバコを吸うたびに、吸った時間とそのときの状況や気分、吸いたい程度（5段階評価）を手帳などに書き入れましょう。記録はできれば1週間、少なくとも2～3日はつけてください。喫煙行動を記録すると、自分がどんな気分や状況でタバコを吸いたくなるのか（これを「喫煙パターン」という）が明らかになります。とくに注意が必要なのは、吸いたい程度が4以上の場合。禁煙を開始したあと、この4以上の状況をどう乗り切ることが禁煙成功の大きな決め手となります。

#### ●喫煙行動の記入例

時間	吸ったときの状況や気分	程度
7:00	起床	
7:10	起きてすぐ。目覚めが悪い	5
7:40	朝食後、新聞を読みながら	3
9:00	出勤	
9:05	出社後、とりあえず1本	2
12:00	昼食	
12:40	昼食後、コーヒーを飲みながら	5
15:00	企画書の作成がはかどらない 気分転換と眠気どましに2本	3
18:30	退職する鈴木さんの送別会	2
20:00	酒が入るとタバコが増える	5
21:20	帰宅途中、乗り換え駅のホームで	2
22:00	帰宅後、ベランダで	1
22:40	入浴後、ベランダで	1
23:10	就寝	

喫煙行動の記録をもとに、あなたがとくにタバコを吸いたくなる状況（吸いたい程度が4以上のとき）を書き出してみましょう。

吸いたくなる状況①

吸いたくなる状況②

吸いたくなる状況③

\*時間の欄には、起床、食事、就寝時間なども書き入れておく

\*程度：タバコを吸いたい程度を、下のように5段階で評価する



➡裏のページで、禁煙しやすい環境づくりについて考えてみましょう



# 禁煙しやすい環境をつくりましょう

禁煙の準備としてやっておきたいことの2つ目は、タバコを吸わない生活に無理なく入れるような環境を整えることです。

## 1. 家族や友人に協力を頼む

まず、家族や友人、同僚など、親しい人に禁煙を宣言し、協力してくれるよう頼みましょう。前もって協力を依頼しておく、無理にタバコをすすめられることもなく、禁断症状でイライラしたり、くじけそうになったときも励ましてもらえるなど、よいことがたくさんあります。

また、身近な人に呼びかけて、いっしょに禁煙する仲間を見つけておくと、互いに励ましあったり、ライバル意識が芽生えてやる気が出るなど、禁煙の継続に役立ちます。

なお、「誰にもいわず、ひそかに挑戦したほうが気がラク」というタイプの方は、無理に周囲の人に知らせる必要はありません。



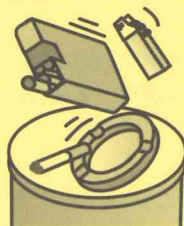
- 身近な人に「禁煙宣言」をしておく、くじけそうになったときの歯止めになる。
- 友人や同僚などに、タバコをすすめたり、お酒の席に誘わないよう頼む。
- いっしょに禁煙する仲間を見つけ、励ましあったり、情報交換をする。

## 2. 禁煙前にやっておきたい練習や準備

禁煙を始める前にやっておくと、タバコをスムーズにやめやすいいくつかのヒントがあります。

禁煙開始日まで、以下のヒントを参考にして禁煙の練習や準備をしましょう。

- タバコの買い置きはしない。
- いつも吸っているタバコをやめ、自分がおいしくないと感じる銘柄に変えてみる。
- タバコを吸わない時間の過ごし方についてイメージトレーニングをしておく。
- タバコを吸う時間や場所を少しずつ制限していく。たとえば、夜7時以降は吸わない、家では吸わない、職場では吸わないなど。
- タバコに代わるストレス対処法を学び、ストレスと上手につきあう。
- 禁煙に失敗したことがある人は、失敗した理由を思い出し、それを避けるための方法を考える。
- 灰皿にたまった吸い殻をそのままにしておき、吸い殻のいや～な臭いを脳裏にきざんでおく。
- 禁煙後1～2週間はニコチンの禁断症状が出ることをよく認識し、必要なら禁煙補助剤を準備する。
- 禁煙を開始する前日に、残っているタバコやライター、灰皿などをすべて処分する。



# 禁煙を決意しましょう

禁煙を決心したら、それを実行に移すための準備を始めましょう。準備の第一歩は「禁煙開始日」の決定と「禁煙理由」の確認。これらの準備を整えていくなかで、禁煙に対する決意はより確かなものになっていくはずです。

## 1. 禁煙開始日を決める

いきなり禁煙するよりは、禁煙を実行する前に準備期間を1～2週間設けることをおすすめします。そして、実際に禁煙を始める「禁煙開始日」を決め、下の禁煙宣言書にサインしましょう。

禁煙開始日は、仕事があまり忙しくない時期、夏休みや正月休みなど、心身のストレスが少ない時期がおすすめです。自分や家族の誕生日、結婚記念日など、あなたにとって特別な意味のある日を開始日に設定するのもよいでしょう

禁煙開始日は、仕事が忙しい時期や宴会の多い時期は避けたほうが賢明かも…

**禁煙  
宣言書**

わたしは、平成  年  月  日より

禁煙することを誓います。

氏名 \_\_\_\_\_



## 2. 禁煙理由を確認する

あなたが禁煙したい理由のうち、とくに重要だと思うものを2つ選んで下の枠内に書き出しましょう。禁煙する理由をあらためて確認することで、あなたの禁煙に対する意欲は確実に高まっていきます。

また、禁煙しようという気持ちがくじけそうになったときも、この禁煙理由を読み返しましょう。自分は何故禁煙しようとしたのかを思い出すことで、タバコの誘惑に打ち克つ力がわいてくるはずです。

禁煙する理由①

禁煙する理由②

# 禁断症状に負けないで！

禁煙を始めると、いわゆる「禁断症状」が現れます。禁煙チャレンジの第1のハードルは、この禁断症状に打ち克つことです。

## 1. 禁断症状とは？

禁断症状は、体のなかからニコチンが抜け出すために起こるもので、もっともつらいのは禁煙後3日以内。その後、苦しさは日に日にやわらぎ、おおむね1週間、長くても2～3週間で消失します。

禁煙後よくみられる禁断症状を右の表にあげました。禁煙を開始したあと、自分にどのような禁断症状が現れるのかを、この表でチェックしましょう。

## 2. 禁断症状を乗り切る

禁断症状を乗り切るためには、以下に紹介する「行動療法」と「薬物療法」が有効です。

### 行動療法

#### 行動パターン変更法

喫煙と結びついている行動パターンを変える

例▶洗顔や朝食など朝一番の行動の順序を変える、食後は早めに席を立つ、コーヒーやお酒をひかえる など

#### 環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を改善する

例▶パチンコ店や居酒屋などタバコを吸いたくなく場所を避ける、喫煙者に近づかない など

#### 代償行動法

喫煙の代わりに別の行動をする

例▶無糖のガムや干し昆布をかむ、深呼吸する、水を飲む、歯をみがく、体を動かす など

### よくみられる禁断症状

- タバコが吸いたくてたまらない
- イライラする
- 気分が落ち着かない
- 頭がボーッとして集中できない
- 夜、眠れない
- 昼間、眠くてたまらない
- 体がだるい
- 頭痛がする
- 便秘になる
- 手がしびれる
- そのほか ( )



### 薬物療法

#### ニコチンパッチ (処方薬：処方せんが必要)

ニコチンパッチは、肌に貼るタイプの禁煙補助剤です。1日1回貼り替えるだけで安定した効果が得られるため、ヘビースモーカーの人やニコチン依存度の高い人、禁断症状が強く出る人には、ガムよりパッチのほうがおすすめです。

#### ニコチンガム (市販薬／商品名ニコレット)

ニコチンガムは、禁断症状をやわらげる禁煙補助剤のひとつで、正しいガムのかみ方と使用上の注意を守って使えば、禁断症状はかなり軽減されます。速効性があるため、いつもポケットなどに入れて持ち歩くようにすると、吸いたい衝動におそわれたときも安心です。

# 禁煙日誌をつけましょう

禁煙を始めたら、その経過を「禁煙日誌」に記録しましょう。毎日寝る前に一日を振り返って日誌をつけることで、「今日一日タバコを吸わずにいられた。明日もがんばろう」「つい1本吸ってしまったが、明日は0本をめざそう」というように前向きな気持ちが生まれてきます。また、日誌を見るたびに、これまでの努力が思い出されて「もう少しがんばろう」という意欲もわいてくるはずですよ。



## 禁煙日誌のつけ方

- ① 毎日吸ったタバコの本数を記録します。禁煙が安定したら、1週間まとめて「0本」などと記録してもかまいません。
- ② ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤を使っている人は、その枚数や個数を記録します。パッチは使用サイズ（大・中・小）と枚数、ガムは1日にかんだ個数を記入します。

### ●禁煙日誌（禁煙 1～2週目）

	月/日（曜日）	喫煙本数	禁煙補助剤
【記入例】 1日目	5/31（水）	0本	ニコチンパッチ（大）1枚
1日目	/（ ）	本	
2日目	/（ ）	本	
3日目	/（ ）	本	
4日目	/（ ）	本	
5日目	/（ ）	本	
6日目	/（ ）	本	
7日目	/（ ）	本	

	月/日（曜日）	喫煙本数	禁煙補助剤
8日目	/（ ）	本	
9日目	/（ ）	本	
10日目	/（ ）	本	
11日目	/（ ）	本	
12日目	/（ ）	本	
13日目	/（ ）	本	
14日目	/（ ）	本	

➡ 3週目以降の記録は裏のページに書き入れましょう

# 禁煙を実行する

## ●禁煙日誌 (禁煙 3週目～3カ月)

	月/日 (曜日)	喫煙本数	禁煙補助剤
15日目	/ ( )	本	
16日目	/ ( )	本	
17日目	/ ( )	本	
18日目	/ ( )	本	
19日目	/ ( )	本	
20日目	/ ( )	本	
21日目	/ ( )	本	
22日目	/ ( )	本	
23日目	/ ( )	本	
24日目	/ ( )	本	
25日目	/ ( )	本	
26日目	/ ( )	本	
27日目	/ ( )	本	
28日目	/ ( )	本	
29日目	/ ( )	本	
30日目	/ ( )	本	

**祝** 禁煙 1 カ月達成!

31日目	/ ( )	本	
32日目	/ ( )	本	
33日目	/ ( )	本	
34日目	/ ( )	本	
35日目	/ ( )	本	
36日目	/ ( )	本	
37日目	/ ( )	本	
38日目	/ ( )	本	
39日目	/ ( )	本	
40日目	/ ( )	本	
41日目	/ ( )	本	
42日目	/ ( )	本	
43日目	/ ( )	本	
44日目	/ ( )	本	
45日目	/ ( )	本	
46日目	/ ( )	本	
47日目	/ ( )	本	
48日目	/ ( )	本	
49日目	/ ( )	本	
50日目	/ ( )	本	
51日目	/ ( )	本	
52日目	/ ( )	本	
53日目	/ ( )	本	

	月/日 (曜日)	喫煙本数	禁煙補助剤
54日目	/ ( )	本	
55日目	/ ( )	本	
56日目	/ ( )	本	
57日目	/ ( )	本	
58日目	/ ( )	本	
59日目	/ ( )	本	
60日目	/ ( )	本	

**祝** 禁煙 2 カ月達成!

61日目	/ ( )	本	
62日目	/ ( )	本	
63日目	/ ( )	本	
64日目	/ ( )	本	
65日目	/ ( )	本	
66日目	/ ( )	本	
67日目	/ ( )	本	
68日目	/ ( )	本	
69日目	/ ( )	本	
70日目	/ ( )	本	
71日目	/ ( )	本	
72日目	/ ( )	本	
73日目	/ ( )	本	
74日目	/ ( )	本	
75日目	/ ( )	本	
76日目	/ ( )	本	
77日目	/ ( )	本	
78日目	/ ( )	本	
79日目	/ ( )	本	
80日目	/ ( )	本	
81日目	/ ( )	本	
82日目	/ ( )	本	
83日目	/ ( )	本	
84日目	/ ( )	本	
85日目	/ ( )	本	
86日目	/ ( )	本	
87日目	/ ( )	本	
88日目	/ ( )	本	
89日目	/ ( )	本	
90日目	/ ( )	本	

**祝** 禁煙 3 カ月達成!

# 再喫煙を防ぎましょう

タバコの誘惑に負けないためには、自分がどんな状況でタバコを吸いたくなるのかを把握し、事前に対策を立てておくことが大切です。

## 1. 再喫煙しやすい状況とは？

再喫煙のきっかけとなりやすい危険な状況の一例とその対策を以下に紹介します。これらを参考にしながら、タバコの誘惑に負けないための対策を考えましょう。

### 仕事や人間関係でイライラしたとき

対策▶深呼吸をする、歯をみがく、好きな飲み物を飲む、アメやガムなど甘いものを口にする、人のいないところで大声を出す など

### 気分が落ち込んでゆううつなとき

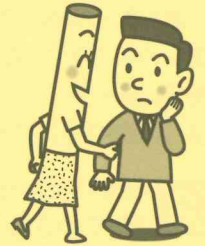
対策▶映画を観たりゲームやスポーツを楽しむなどすぐにできる気晴らしをする、家族や友人に悩みやグチを聞いてもらう など

### お酒を飲みに行ったとき

対策▶飲む前に「禁煙宣言」をする、タバコを吸わない人の隣に座る、お酒の合間にウーロン茶などを飲んで酔いをさます など

### 仕事が一段落してホッとしたとき

対策▶タバコの代わりにお茶やお菓子などで一服する、体操をする、顔を洗う、誰かとおしゃべりをして気をまぎらわせる など



## 2. 再喫煙を防ぐための対処法を考える

リーフレット4「喫煙行動を記録する」で右の枠内に書き出した「吸いたくなる状況」は、あなたにとって再喫煙しやすい状況と考えられます。これらの状況に対して自分なりの対処法を考え、下の表に書き入れましょう。



吸いたくなる状況	対処法
【記入例】 朝食後、新聞を読むとき	・食事のあとは、すぐに席を立てて歯をみがく ・新聞は、タバコが吸えない電車のなかで読む

## 禁煙継続のヒケツ

### 1 タバコの害について 自分なりのイメージをもつ

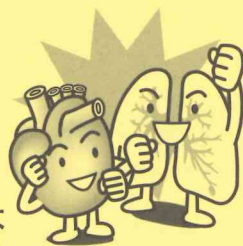
あなたの体験や実感をもとに、タバコの害やニコチンの依存性(中毒性)について自分なりのイメージを頭にきざみつけておきましょう。喫煙習慣の本質は「薬物中毒」であることを忘れないでください。

### 2 禁煙しようと思った理由や 禁煙中の努力を思い出す

タバコの誘惑に負けそうになったときは、あなたが禁煙しようと思った理由(リーフレット5参照)や、これまでの努力を思い浮かべましょう。「せっかくここまでがんばってきたのだから」とタバコにのびかけた手にブレーキがかかるはずです。

### 3 禁煙してよかったことを考える

あなたが禁煙してよかったと感じていることを、あらためて確認することで「禁煙を続けよう」という気持ちが高まります。



### 4 肩の力をぬいて気楽な 気持ちで禁煙を続ける

「もう二度とタバコは吸わない!」と思うとプレッシャーがかかって、かえって長続きしない場合もあります。「今日一日は吸わないでいよう」といった気軽な気持ちでチャレンジしましょう。

### 5 今日まで禁煙を続けてきた 自分に自信をもつ

つらい禁断症状にも負けず、禁煙を続けてきた自分をほめてあげましょう。「今日まで禁煙を続けてこれた」という思いが、「これからもできるはず」という自信につながります。ただし、過信は禁物!

### 6 禁煙による肥満を予防する

太ることを気にして禁煙を続けることに迷いを感じる人もいますが、禁煙したら誰でも体重が増えるわけではありませんし、増えても平均2~4kgです。禁煙による健康へのプラス効果は、かなり体重が増えても十分に埋め合わせができるほど大きいことを忘れないでください。

体重増加が気になる人は、禁煙が安定してきたら体重コントロールにも取り組むとよいでしょう。なお、禁煙補助剤のニコチンパッチやガムを使うと、ある程度、体重増加を抑えることができます。

### 7 まわりの人にも禁煙をすすめる

友人や同僚などにタバコを吸う人がいたら、禁煙をすすめてみましょう。禁煙の仲間ができれば互いに励ましあったり、情報交換ができるだけでなく、あなた自身の禁煙の継続にも役立ちます。

### 8 禁煙中にタバコを吸ってしまったら 決してあきらめない

もし禁煙中にタバコを吸ってしまったら、がっかりすることはありません。禁煙成功者も平均3~4回のチャレンジを経て成功しています。禁煙成功の究極のヒケツは何度失敗してもあきらめないこと、つまり「ネバーギブアップ」の精神です。

#### もしタバコを吸ってしまったら…

- 1 すぐにタバコの火を消す
- 2 あまり落ち込まず、よい経験をしたと考える
- 3 吸ってしまった原因ときっかけを考える
- 4 禁煙成功者も何度か失敗していることを思い出す
- 5 あきらめないで、再度チャレンジする