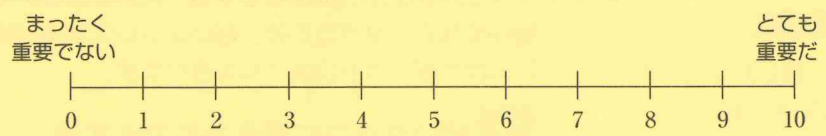


●重要性と自信をチェックする

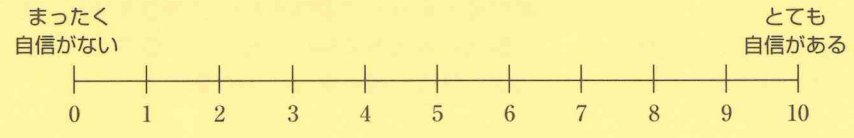
禁煙に対する重要性と自信をチェックしましょう

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。

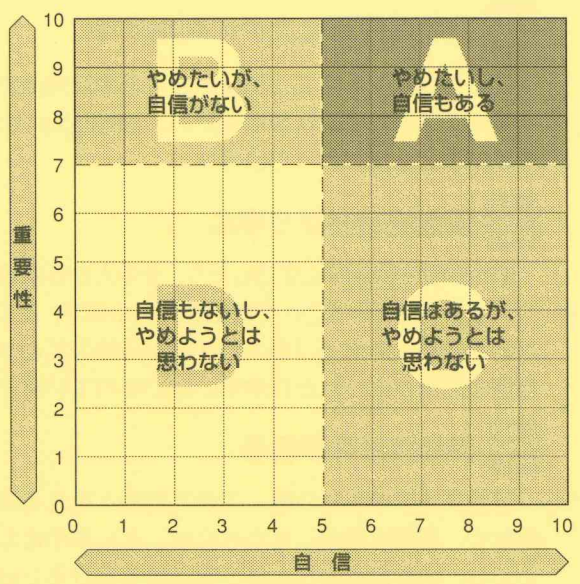
チェック 1 あなたにとって禁煙することはどれくらい重要ですか？
あてはまる数字に○をつけましょう。



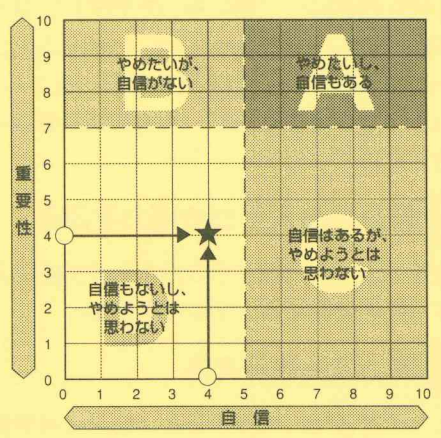
チェック 2 あなたには禁煙する自信がどれくらいありますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。



チェック 3 あなたの禁煙したい気持ちはどれくらい高まっていますか？
チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を下の図に書き入れましょう。



重要性4・自信4の人の記入例



★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。
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。

このリーフレット1を最後まで行ったあと、もう一度「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。

●重要性を高める

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？
禁煙に対する重要性を高めるためには、タバコに対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

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？
あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。

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、あてはまるものに✓印をつけましょう。

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

チェック結果について、あなたはどう感じましたか？
禁煙に対する重要性が低い人は、タバコについて左記のような考えをもっていることが多いようです。
4ページの「重要性を高める7つのヒント」を読んで、あなたの考え方をもう一度見直してみましょう。



●禁煙の準備をする

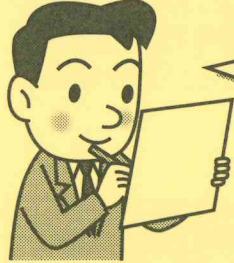
自分の喫煙パターンを把握し、 禁煙しやすい環境をつくりましょう

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たり、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ましょう。

喫煙行動を記録する

右の記入例を参考に、タバコを吸った時間、そのときの状況や気分、吸いたい程度（5段階評価）を手帳などに記入します。記録はできれば1週間、少なくとも2～3日はつけましょう。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（喫煙パターン）がわかります。

吸いたい程度が4以上の状況をどう乗り切るかが禁煙成功の大きな決め手となります。

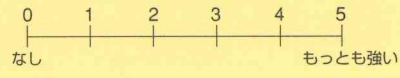


喫煙行動の記録をもとに、あなたがとくにタバコを吸いたくなる状況（吸いたい程度が4以上のとき）を下の記入欄に書き出してみよう！

●喫煙行動の記入例

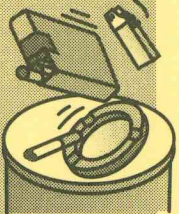
| 時間 | 吸ったときの状況や気分 | 程度 |
|-------|----------------------------|----|
| 7:00 | 起床 | |
| 7:10 | 起きてすぐ。目覚めが悪い | 5 |
| 7:40 | 朝食後、新聞を読みながら | 4 |
| 9:00 | 出勤 | |
| 9:05 | 出社後、とりあえず1本 | 2 |
| 12:00 | 昼食 | |
| 12:40 | 昼食後、コーヒーを飲みながら | 4 |
| 15:00 | 企画書の作成がはかどらない気分転換と眠気ざましに2本 | 3 |
| 18:30 | 退職する鈴木さんの送別会 | 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 | |

*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



禁煙前にやっておきたい練習や準備

- タバコの買い置きはしない。
- タバコを吸う時間や場所を少しずつ制限する。
夜7時以降は吸わない、家（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ぶ。
- 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。
- 禁煙後1～2週間はニコチンの禁断症状が出ることを認識し、必要なら禁煙治療薬を準備する。
- 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。
- 家族や友人、同僚などに禁煙を宣言し、協力を頼む。
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、くじけそうになったときも励ましてもらえるなどのメリットがある。



吸いたくなる状況①

吸いたくなる状況②

●禁煙を実行する

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第一歩として、「禁煙開始日」の決定と「禁煙理由」の確認を行いましょう。これらの準備を整えていくなかで、あなたの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 _____

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…



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「薬物療法」と「行動療法」が有効です。

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治療薬です。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治療薬のひとつで、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。

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 ()
- ()



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治療薬を使っている人は、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 | 禁煙治療薬 |
|-----------|---------|------|--------------|
| [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 | 禁煙治療薬 |
|------|---------|------|-------|
| 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 | |

➡ 手帳やカレンダーなどを利用して、3週目以降も同様に禁煙日誌をつけましょう。

再喫煙のきっかけを考えましょう

禁煙中にタバコを吸ってしまっても、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ることがわかっています。禁煙達成のヒケツは、何度失敗してもあきらめずに、「ネバーギブアップ」の精神をもち続けることです。ここでは、まず今回の再喫煙のきっかけを振り返ってみましょう。

チェック あなたが再びタバコを吸ってしまったのは、どんなときでしたか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 禁断症状が強くて、つらかったとき
- お酒を飲みに行ったとき
- 仕事や対人関係などでイライラしたとき
- イヤなことがあったとき
- おいしそうにタバコを吸っている人を見たとき
- ほっとひと息ついたとき
- 食事のあと
- そのほか []

再喫煙のきっかけが
わかると、今度はもっと
上手に禁煙できるよ！



再チャレンジのための③つのヒント

1 禁煙中に吸ってしまうのはよくあること

禁煙というと、「1本もタバコを吸わない状態を続けなければいけない」と考えている人が多いようですが、実際には、禁煙の過程でタバコに手を出してしまうのはよくあることです。

禁煙中に吸ったからといって、「自分には禁煙は無理だ」とか「1本吸ってしまったから、もうダメだ」と悲観的に考える必要はありません。

ただちにタバコの火を消して気持ちを切り替え、もう一度、吸わない状態に戻ることが重要です。



2 タバコを吸わないための対策を考える

まず、あなたの再喫煙のきっかけとなった状況や原因を明らかにし、次に、1ページ目の「再喫煙を防ぎましょう」で紹介したヒントを参考に、タバコの誘惑に負けないための対策を考えましょう。

3 禁煙のための薬剤を使う

禁煙治療薬を使うと、禁煙を達成できる可能性が約2倍も高まります。とくに、肌に貼るタイプのニコチンパッチが使いやすく、おすすめです。多少お金はかかりますが、禁煙を確実にするために必要な投資と考えましょう。医師や薬剤師と相談して、自分に合った量を使うこと、自己判断で薬をやめたり減らしたりしないことが大切です。

禁煙に再チャレンジしましょう

長年の喫煙習慣を変えることはそう簡単ではないかもしれませんが、しかし、毎年、多くの喫煙者が禁煙に成功していることを忘れないでください。あなたもきっと、その成功者の一人になれるはず！今回の経験を活かして、もう一度禁煙にチャレンジしてみましょう。

再チャレンジの手順

- ①ただちにタバコを吸うのをやめる
- ↓
- ②タバコを吸ってしまった自分を責めたり、落ち込んだりしない
- ↓
- ③吸ってしまった原因やきっかけを考え、その対策を立てる
- ↓
- ④あきらめないで、再度チャレンジする

左記の手順にしたがって、禁煙再チャレンジのための準備を実行しましょう



再チャレンジのための新たな「禁煙開始日」を決定しましょう

禁煙再チャレンジ宣言書

わたしは、平成 年 月 日より
禁煙に再チャレンジすることを誓います。

氏名

*新しい禁煙開始日は、仕事が忙しくなく、ストレスの少ない時期を選びましょう。

再チャレンジャーへ
ひとことアドバイス

「一生タバコを吸わないぞ！」と力むのではなく、「今日一日がんばろう」といった気楽な気持ちで取り組むと、案外うまくいくかもしれません。肩の力を抜いて、でも決してあきらめず、禁煙チャレンジを続けてくださいね！