



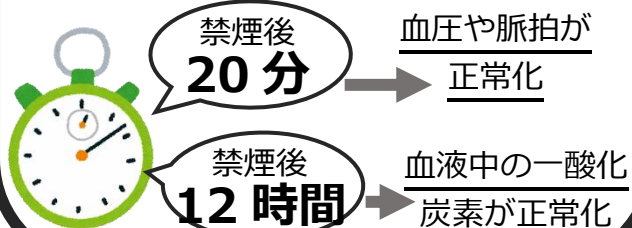
禁煙開始からまだ間もないあなたへ

禁煙を決意し、禁煙に踏み切られた方にむけて、禁煙継続の秘訣を紹介します。一度禁煙を経験された方にはよくわかりでしょうが、踏み切ることができても、継続が難しいのが禁煙です。再喫煙のリスクを想定して、対策を立てるようにしましょう。

良かったことを探しましょう！

禁煙をすることで、身体だけでなく他にも様々なよいことがでてきます。例えば、たばこを吸う場所を探したり、周囲の非喫煙者への気遣いも必要なくなります。

よかったことを探して「禁煙が楽しい！」と思えるようになったら継続もラクにできるでしょう。



禁煙を開始できた自分を褒めてあげましょう！

自分を褒めてあげることは、禁煙の自信向上につながります。禁煙継続の最も大きな鍵は、禁煙継続への自信を高めることにあります。1日でも禁煙できたら、

『自分すごい！』

『1日中禁煙できている！』

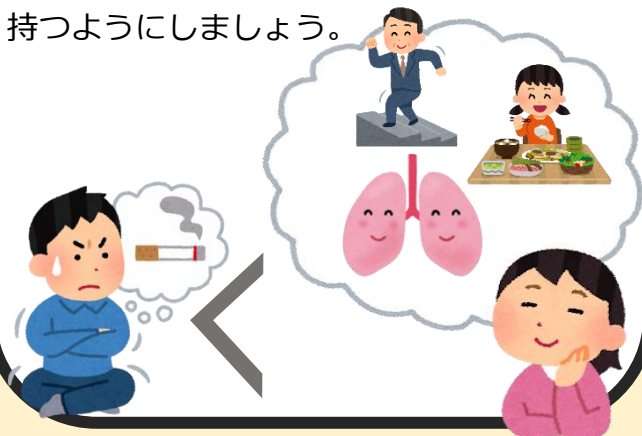
と褒めてあげましょう。

また、禁煙することで浮いたたばこ代で禁煙3か月・6か月という節目にご褒美を買ったりすることもよいことです。



たばこのイメージを塗り替えましょう！

たばこに対してよいイメージを持っていると、それだけ再喫煙の危険性は高まります。たばこに対してできるだけ悪いイメージを持ち、禁煙することに良いイメージを持つようにしましょう。



1本の誘惑に負けないようにしましょう！

禁煙を継続していくと、ふと「1本くらいいいんじゃない？」という気持ちが出てくる場合があります。たばこは1本吸うと、その1本が次の1本を呼ぶようにできています。

せっかくのがんばりも「たったの1本」で台無しになってしまうことが多く、ちょっとした気のゆるみで元の喫煙者に戻ってしまいます。

「1本だけ」の誘惑に負けないで、今までのがんばりを思い出しましょう。

