

禁煙はしたいけれど、

まだ踏み切ることのできないあなたへ

近年は多くの施設が禁煙となり、喫煙者の皆さんにとって**肩身の狭い時代**となっていました。心の中で少しずつ禁煙に対する関心が芽生えてきた人もいるでしょう。

「禁煙はしたい。たばこが身体に悪いこともわかっている。でもなかなか踏み込めない」そんな気持ちを持っている喫煙者の方は多いはずです。

1 失敗しても大丈夫！

この先ずっとたばこのない生活を送ると思うと、なんとなくむなしい気がしてしまうのが喫煙者の心理であり、**ニコチン依存症**という病気の症状です。

長期的な目標を最初からもつと、途中で疲れてしまいます。そのため、まず禁煙を開始するときに**「今後一生禁煙しよう！」**と思うことをやめましょう。

禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。何度も失敗しながら、何が悪かったのかを学び、上手にできるようになっていくものです。今までに**失敗の経験がある人は、それだけ禁煙のゴールは近い**と思いましょう。

2 離脱症状は怖くない！

禁煙すると、吸いたい気持ちが何度も訪れてイライラが積り、たばこをやめた方が逆にストレスが溜まって体に悪いのではないかと思われる方も多いはず。しかし、この**離脱症状はよくなるための経過**であるため、ネガティブに捉えないようにしましょう。禁煙外来などをうまく利用すれば、離脱症状が少なく、楽に禁煙ができます。

3 お金が溜まる！

たばこを吸うことでこんな
ストレスありませんか？

年々たばこの料金は高くなってきており、
1箱 500～600 円となっています。

例として、1 箱 600 円のたばこを1日1箱吸われる方が禁煙したとすると、

1 箱 600 円/日×30 日 = 1 万 8000 円
1 万 8000 円×12 か月 = 21 万 6000 円

たばこの火を
きちんと消し
たかどうか心
配になること

たばこを吸わ
ない人に
気を遣うこと

喫煙可能な
場所を探す
こと

年間 21 万円の節約に！！！

喫煙中、
非喫煙者や通
行人に嫌な顔
をされること



あなたの禁煙を
応援します。