

禁煙コンテスト参加への意気込み

禁煙をスタートする前に、参加することとなったきっかけや決意をお伺しました。(禁煙コンテスト「1週目レポート」より)

家族の 為に

- 娘が生まれ、病気になる暇がなくなった。絶対に成功させます！
- 禁煙して、タバコ嫌いな妻とのスキンシップを増やしたい。

- 新たな家族(第一子)が増え、その子の為にも長生きしたい。成長を見守り、結婚、出産にも立ち会いたい！
- 初孫の為に禁煙！！
- 受動喫煙による健康障害の恐ろしさを強く認識し、家族の健康の為に頑張る！

病院、 医師の すすめ

- 人間ドックにて、肺のレントゲン写真に異常が発見されたため。
- せきがひどいので禁煙を決意します。
- 糖尿病で医者から勧められた。

- 気管支に持病があり、喘息にも見舞われ、早急に禁煙する必要があったと感じた。60歳を機に禁煙を実行します！
- 高脂血症、高血圧症があり、体質改善の為にやめたい。

値上げ の為

- 時間とお金を無駄にしない。
- たばこの値上げという絶好の機会を無にせず、ここで“脱禁煙”したい。

- タバコ税は上がる一方、給料は下がる一方、喫煙者という優良納税者に対する政府や世間に腹が立ってきた。

コンテスト の力

- いつかやめられるだろう…と思い、気がつけば10年喫煙していた。このコンテストをいい機会と考え挑戦したい。

- 今までは禁煙を避けてきたが、周囲が次々禁煙するので、自分も挑戦しようと思った。一人では難しいので、このプログラムの力を借りようと思った。

目的が ある

- 禁煙して、家族で海外旅行に行きたい。
- 健康のため禁煙する！そして車を買う！
- 禁煙することで新しい自分を見つけたい。
- 健康になってマラソンのタイム短縮に挑戦！

- たばこに使うお金を“つり貯金”し、欲しいものを買う。毎月家族を外食に連れて行ってあげる。
- 1日2箱(@440×2=880円 880円×365日=321,200円)お金の無駄遣いをやめて貯金したい。
- 身体を害するより、同じお金で美味しい物を食べたい！

健康の 為に

- 年齢を考慮し、色々とガタがきている中で、今回止めることを決意します。
- 体に良くないし、口臭も気になるので。

- 多くの健康障害を引き起こすタバコ。喫煙は害ばかりだと意識してチャレンジしていくぞ！

周囲へ の配慮

- 有害物質を撒き散らさない。
- 体内からタバコの臭いをなくし、周囲に不快感を与えないようにしたい。

- タバコを吸うことで周囲の人に嫌な思いをさせてしまっているかもしれないと思った。

マインド コントロール

- 脳をニコチンの支配から解放させたい！！
- 喫煙習慣を断ち切り依存しない生活を送れるよう工夫する。

- タバコへの依存から抜け出す。タバコなしで自分をコントロールできるようになる。

- 「ニコチン依存症」が病気であることを知った。病気は治すしかない！！

テキスト を読んで

- らくらく禁煙ブックを読むうち、タバコがまずく感じられるようになった。
- 申込時は全く自信がなかったが、テキストを読んでいくうちにその気になってきた。

- テキストで受動喫煙のリスクの高さを知り、家族(妻)から禁煙を強くすすめられた。

- テキストでタバコの害もよく理解できた。早速「ニコレット」を購入し、禁煙準備体制に突入。

- 喫煙の本質が薬物依存という脳の病気と認識した。

とにかく 気合で

- 絶対にやめる！必ずやめる！死ぬ前にやめる！
- 2度と吸わない！
- たばこと別れます。未練はありません！

- 今やめずしていつやめる。その一本の誘惑にのる自分に負けない。

- 起きたら、食べたら、疲れたら。習慣のように吸ってきたが、意志を強く持ち、禁煙を達成します！

禁煙成功者から学ぶ！～成功の秘訣～

4週間の完全禁煙に成功された方たちの声をご紹介します。(禁煙コンテスト「成功者レポート」より)

家族や周囲の応援

- 家族や親戚からの励ましや労いの言葉で頑張れた。
- 職場環境が良く、仲間の応援があった。
- 家族の協力があった。

- 健保組合の担当者から励ましのメールを頂いた。
- 自分の健康の為、子供の為！家族の強い願いがあった。
- 「愛」の力。

身近にライバルがいた

- 会社の同僚と禁煙を始め、お互いを励ましあった。
- 職場の喫煙者全員で禁煙をしたので、みんなに負けたくないという気持ちで頑張れた。

- 夫と一緒に挑戦したことが成功に繋がったと思う。

自己流の工夫をした

- 禁煙貯金 1回 500円を実施。
- 昼休みはスポーツや読書などに熱中した。
- ストレスを溜めないよう、ガムを噛んだり、体を動かすようにした。

- 吸いたくなったら水を飲んで気持ちを落ち着かせた。
- 未開封のタバコの箱に『禁煙中。目標3ヶ月。孫の名前』を記入し、吸いたくなったらそれを見て我慢した。
- 趣味や他の楽しみを見つけた。

パッチ・ガムを活用

- ニコレットを常時携帯することで安心できた。
- ニコチンパッチで、イライラが防止できた。
- 自力で・・・と無理をせず、吸いたくなったらニコレットを使った。

- いざとなったらニコチンガムを、という安心感がよかった。

気楽に挑んだ

- 「とりえず1ヶ月・・・」という、気楽な気持ちでスタートさせた。
- 「禁煙は苦しいこと」と決めつけず、他の楽しみを見つけた。

事前の準備

- 禁煙開始前の準備に時間をかけたことが良かったと思う。
- 準備期間のおかげで気持ちに余裕ができ、成功に繋がった。

強い意志

- 1本でも吸うと今までの苦労がムダになると自分に言い寄せた。

禁煙を周囲に宣言

- 同僚の前で「禁煙宣言」し、自分にプレッシャーをかけた。
- 禁煙を公表したことで、家族や職場の人達が監視してくれた。

- 宣言したので、失敗は恥かしいと思いつまることができた。
- 周囲の厳しい目があり、自分への甘えがなくなった。

コンテストだったから

- 意志が弱いので自分一人ではなかなか思い切ることが出来なかった。
- 他にも多くの人が頑張っている・・・という仲間意識で頑張れた。

- 苦しかったが、他の参加者に負けたくなかった。

テキストの効果

- 禁断症状についての説明があったので、体の変化を知ることができた。
- 意志の強さの重要性和タバコの恐ろしさを教えてくれた教材のおかげ。

- 喫煙歴30年以上なので無理だろうと思っていたが、禁煙ブックが参考になり本当に楽に禁煙できた。
- 吸いたくなったらテキストを読み返し「喫煙はニコチン依存症だ！」と自らマインドコントロールをかけて頑張った。
- 禁煙日誌やレポート提出で気が紛れたような気がする。
- 自分にあった方法を選択できたので無理なく達成できた。

*** 感想 ***

- スッキリです！頭も体も！！
- 朝の目覚めが気持ち良い。
- 起床時の口の中の不快感がなくなった。
- 運動しても息切れしなくなった。
- 体調も良く、食事がおいしい！
- 子供から「臭い」と言われなくなった。
- 睡眠も良く取れるし、食欲も旺盛だし、どんどん健康になっていく気がする。
- 無理だと思っていたことが達成でき、自分に自信が持てた。
- これまで何度も失敗してきただけに、今回達成できた自分に驚いている。
- 今までタバコを吸わない人にどれだけ迷惑をかけてきたか、改めて分かった。
- 他人のタバコの煙が気になるようになってきた。
- 想像よりはるかに楽に禁煙できた。こんなことならもっと早く参加すればよかった。
- 家族が喜んでくれていることが何より嬉しい！

禁煙失敗者から学ぶ！～ココに注意～

残念ながら禁煙できなかった方たちの声をご紹介します。(禁煙コンテスト「終了レポート」より)

周囲に喫煙者が多い

- 周囲に喫煙者が多く、我慢できなかった。
- 会社の同僚、部下が吸うし、喫煙コーナーで会話することも多いので。

ストレス解消のため

- 仕事・家庭において必要以上にストレスが溜まり、つい吸ってしまった。
- 人事異動や翌年度の準備でストレスが多かった。
- 重要な仕事を抱え込んだとき、「集中しよう」と自分に言い訳し、喫煙してしまった。
- 対人関係の仕事をしている為、仕事が一段落したときにストレスを解きほぐしたかった。
- 夜勤などでストレスが溜まり、本数は少なめだが手放せなかった。

思わぬアクシデントが...

- 不幸なことがあって、精神的に不安定になったため。
- イライラが強くなり、妻と喧嘩してしまった。
- 買い置きが大量にあったため。

飲酒時宴席の場で

- 宴席の場で周囲が吸っていた為、ついつい手を出してしまった。
- 飲み会で友人に勧められ、1本のつもりが2本、3本...と増えてしまった。
- 酔うとタバコを吸いたくなった。

禁断症状

- どうしてもイライラが収まらず、禁煙できなかった。
- 禁煙中、食事の量が増え、太ってしまったため。
- 気分転換で間食していたら体脂肪率が増えた。
- 頭の中が「吸いたい」という気持ちで一杯になり、他のことも考えにくい状態になった。重症だ...

意志の弱さ

- 決意が甘く、完全禁煙にはならなかった。
- 本数は減ったが、もう少し時間が必要だと思った。
- 年末年始で自堕落になり、決意が喪失してしまった。
- 意志が弱かった...の一言。再チャレンジしようと思う！