

【あなたの禁煙を応援してくれる方にお見せください】

- タバコを吸うのは趣味嗜好や習慣ではなく、麻薬や覚醒剤の使用と同じ依存症(病気)です。
 - －ですので、いままでやめられなかったとしても、意志が弱いわけではありません。
 - －いまではいろいろな禁煙の方法が開発されて、きちんと「病気」として治療すれば、誰でもタバコをやめられます。
- 禁煙に必要なものは意志や根性ではなく、正確な知識と正しい方法です。
 - －そして最後の鍵は、周囲の応援です。

応援していただくにあたって、以下の点に協力していただけると助かります。

【1】励ましてください

- 禁煙は、ご本人にとって勇気のいるチャレンジです。
 - －決して「どうせうまくいかない」「そんなに無理してやめなくてもいい」などと、ご本人の気持ちを萎えさせる言葉は使わないでください。
- ときどき禁煙が続いているかどうかを尋ねて、続いていれば、「うれしい」「ありがとう」という気持ちを伝えて励まし続けてください。
- 禁煙してよかったことを探して、本人に教えてあげてください。
 - －例: 咳が減った、タバコの口臭が消えた、唇の血色がいい、表情が明るい、動きが軽やか……

【2】タバコ以外のことを大目に見てあげてください

- 禁煙して1週間程度は、ニコチンの必要のない体に戻っていく過程で一時的にイライラしたり、ぼーっとしたり、体がだるかったりすることがあります。
 - －一時的なもので、自然にもとに戻りますので、多少のわがままを聞いてあげて、家事などできることは手伝ってあげてください。
 - －イライラよりも、タバコのほうが嫌だとはっきり伝えてください。
- ただし、大目に見るといっても、タバコそのものは別です。
 - －タバコには依存性があるため、「ちょっとだけ吸ってやめておく」ということができません。
 - －タバコに関しては「1本ぐらいならいいんじゃない?」「たまにならいいんじゃない?」などとは言わないでください。



【3】禁煙がうまくいなくても責めないでください

- 一度失敗しても、次は成功する可能性が高くなります。
 - －鉄棒のさかあがりや自転車の練習と同じです。
 - －何度目かには必ず成功しますので、「何で禁煙できないんだ!」などと責めずに、次のチャレンジを応援してあげてください。
 - －あきらめることなく「禁煙してくれること(健康)が何よりもうれしい」と伝え続けてください。