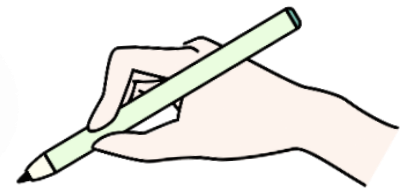


# 禁煙成功体験談



令和6年度参加 30歳代 男性  
喫煙歴 17年

## 禁煙のきっかけ

- ・自分を変えたいと思っていたこと
- ・金銭的に悩んでいたこと



## 「あつぎ卒煙プログラム」参加のきっかけ

喫煙所にあった張り紙（ポスター）がずっと気になっていました。

## 禁煙日記

### 禁煙1週間後

今思い返すと、喫煙習慣が染みついていたこともあり、一番つらい時期でした。  
気を紛らわせるために掃除や散歩をしていました。

### 禁煙1か月後

まだまだタバコを吸いたくなる時期でした。  
食後のルーティンとしていたタバコの代わりに紅茶を飲んだりお菓子を食べたりして誤魔化しました。  
たまに夢の中で喫煙して目が覚めました。



### 禁煙2か月後

もっていたパンフレット通りの離脱症状で、逆に安心するようになりました。  
喫煙を続けていた頃にあった、口の中の違和感・口臭・息苦しさが気にならなくなりました。  
保健師さんに禁煙が続いている報告をするのが楽しみになっていました。

## 3カ月経過後の感想 ～「禁煙理由」と「禁煙成功後したいこと」は怎么样了？～

個人によると思いますが、金銭的にはタバコ代<食費になってしまい、出費は以前よりかさむかもしれません。

## 吸いたい気持ちが強い時の対処法

とにかく食事でお腹をいっぱいにして吸いたい気持ちを抑えていました。  
気分を変えるために散歩に出かけたり、アメをなめたり（噛まない）しました。



## 禁煙してよかったこと

- ・歌える曲が増えたような気がする（喉のつまりやかすれが取れた）
- ・コンビニに行くことが全くなかった（ついで買いも無くなった）

## これから禁煙にチャレンジする人へ

タバコを辞めたからといって何か良いことが待っているわけではないけれど、自分に何かしらの変化を起こすにはとても手の出しやすい変化（チャレンジ）だと思います。自己満足ではありますが、禁煙に挑戦する前は「絶対辞めそうにない・・・」と思っていたので、3か月経ってみればあっという間でした。それも保健師さんのサポートがあったからこそだと思います。

