

禁煙成功体験談

1. 禁煙しようと思ったきっかけは？

2020年4月からは原則、飲食店の喫煙も禁止になり、より一層吸いづらい世の中になるということだったので、これをきっかけにやめようと思った。また、節約、自分の健康、就職などを考慮した結果である。

2. 保健センターの禁煙支援外来やニコチンパッチ、禁煙セラピー(本)、禁煙アプリ等には効果がありましたか？

すべてに効果がありました。自分的には特に禁煙セラピー本が効果的でした。多くの喫煙者に読んでほしいと思いました。

また、禁煙アプリでは(禁煙タイマーというアプリを使用しました。)、禁煙した時間、それに伴う、たばこを吸っていたら掛かっていたであろう費用などが可視化されるためモチベーションの維持ができました。

3. 禁煙に失敗する喫煙者も多いなか、成功した秘訣は何ですか？

煙草についてきちんと理解すること、ニコチンの離脱症状について理解することが大切だと思いました。これは禁煙セラピー本にて理解を深めることができました。

4. 禁煙に成功して感じたメリットはありますか？(複数可)

- ・出費が減った(コンビニに行く回数が本当に減りました)
- ・手や服、口からにおいが消えた
- ・歯についたヤニがとれた
- ・たばこタイムがなくなったことで他に時間が回せるようになった。

他にも多数あります!!

5. 禁煙を考えている喫煙者に対するメッセージ・アドバイスはありますか？

たばこを吸っていていいことはありません。禁煙する前はたばこをやめたら何か大事なものを失う気がしていました(喫煙者には伝わるはず...)。しかし実際にはそんなことはなく、禁煙に踏み込んでよかったなと思いました。大事なことは自分の敵を知る、ニコチンの怖さを理解し、向き合うことだと思いました。

とにかくたばこをやめて悪いことはないし、たばこを吸うメリットも1つありません!

6. その他(自由記述)

嘉数先生をはじめとする保健センターの方々には感謝しかないです。僕は大学を入学してすぐに友達と興味本意で吸い始め、そして学年が上がりにつれ周りの友達や後輩、先輩が吸いはじめると、嬉しいとまで思っていました。結局約3年間も吸ってしまい最終的には1日25本以上は吸っていました。しかし、心のどこかには辞めたいという気持ちはありましたがどこかで甘えている自分がいました。そこで自分を変えようとするこの卒煙プロジェ

クトに応募しました。実際に参加してみると、無料でニコチンパッチをくれたり、禁煙セラピー本を貸してくださいました。参加してみれば、禁煙を楽しいと思えました。本当にありがとうございました。

最後に、禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。是非、喫煙者の方にも禁煙のたのしさを知ってほしいです。

禁煙成功者体験談

1. 禁煙しようと思ったきっかけは？

- ・健康のため
- ・職場が学校で、学内禁煙であるため

2. 保健センターの禁煙支援外来や禁煙補助薬チャンピックス、禁煙支援本に効果はありましたか？

すべて効果あり。

・禁煙支援本：禁煙をこれから始める自分にとってバイブルとなった。特に、タバコが吸いたくなったときの考え方、対処法が非常に役立った。

・禁煙補助薬チャンピックス：禁煙をはじめてから1週間までの時期に効果を感じた。タバコを吸う本数が自然と減ったのはチャンピックスのおかげだと思う。禁煙中期には飲み忘れることもあったが飲み忘れた日に喫煙欲求が生じることなどは特になかった。

・禁煙支援外来：自分一人で取り組んでいるのではなく、禁煙を応援してくれている方がいるということは意思を固く保つ上で非常に助かった。また、初めに喫煙に関する人間の生理的機序を先生がお話ししてくれたので、「禁煙」に対して漠然としたものではなく、具体的なイメージが持てた。

3. 禁煙に失敗する喫煙者も多いなか、成功した秘訣は何ですか？

- ・一人で取り組まなかったこと
- ・1本でも吸ったらこれまでの努力が無駄になるということを常に念頭に置いたこと
- ・喫煙欲求が生じた際に、禁煙によるメリットを考え、過去のタバコにとらわれている自分を客観的に見つめたこと

4. 禁煙に成功して感じたメリットは何ですか？（複数可）

- ・息切れしにくくなる
- ・味や匂いに敏感になり、ごはんがおいしく感じる
- ・経済的に余裕がでる
- ・歯に付着したヤニが取れやすくなる

5. 禁煙を考えている喫煙者に対するメッセージ・アドバイスをお願い致します。

最初は、私にも「禁煙に取り組む？怖いし、難しそうだなあ。失敗しないかなあ。」と身構えてしまう気持ちがありました。しかし、禁煙支援本を読んで、先生からお話を聞くことで禁煙という相手の正体がわかり、次第に恐怖もなくなってきました。

中学生や高校生の時などを思い出してみてください。タバコを吸わなくても何かに集中して取り組んでいたはずです。私自身、禁煙を始める前は、何かの作業の合間にタバコを吸わないと効率が下がってしまう、眠たくなってしまうのではないかななどの不安がありましたが、禁煙に成功した今、全くそんなことはありません。むしろ以前よりも長時間集中して作業に取り組めるようになりました。

最後になりますが、タバコに囚われていない自由な自分を想像し、是非禁煙にチャレンジしてみてください。

6. その他（自由記述）

嘉数先生、永芳保健師には何から何まで大変お世話になりました。お二人からご支援を賜ったおかげで禁煙に成功することができました。これから、たくさんの禁煙成功者が生まれることを願っております。

本当にありがとうございました。