

禁煙成功体験談

1. 禁煙しようと思ったきっかけは？

私は心の不調の治療と金銭的な負担から禁煙に取り組みました。就活が嫌でしようがなく心の不調を発症しました。主治医の先生から喫煙は心の不調の悪化を招くと聞いたので禁煙を意識したのが主なきっかけです。また、毎月1万円近くのタバコ代の出費は学生にはとてもきつかったです。病状改善と生活改善のために禁煙を始めました。

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？

禁煙外来は非常に効果がありました。学校医の先生から、喫煙の悪影響や禁煙のコツを聞くことは禁煙の助けになります。

ニコチンパッチについて、私の場合は汗ではがれることが多く、効果を強く実感することはありませんでした。

禁煙セラピー本は毎日シールと一言をメモに残すことでモチベーションの維持に効果があると思います。

禁煙アプリは禁煙によって浮いたお金を知ることができ、不労所得を得たような気分でした。禁煙後半以降にモチベーションを保てます。

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？

私の場合は環境が良かったと思います。高学年でしたので先輩に面白半分で吸わされることもなく、後輩の喫煙者の話は無視していました。立場が上の人間に喫煙の圧力をかけられることがなかったことが私の成功の秘訣になったと思います。

4. 禁煙に成功して感じたメリットはありますか？(複数可)

お付き合いしているパートナーから喜ばれたことと、金銭的な負担が低減されたことです。たばこ代2か月分で15000円程度のお金が浮きました。(禁煙アプリで日々わかります。)浮いたお金でアルバイトの出勤日数を減らしました。

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？

喫煙時は禁煙を馬鹿にしていました。吸いたいなら吸えばいいし吸いたくないなら吸わなければいい、みんな自由にしてくれと思っていました。正直に言って、今もその考えは変わっていませんが、吸わないのもいいですよ。お金が浮きますし。

禁煙初期はきついのニコチンパッチを貼ってひたすら耐えます。吸いたくなったら深呼吸や水を飲むことがいいです。

中期になると飲み会の席や、興味本位による喫煙に気を付ければよいと思います。ぼちぼち依存から解放されます。

禁煙終盤では禁煙アプリが効いてきます。そこそこのお金が浮いていることが禁煙の実績としてモチベーションを保ってくれます。このころには依存度も低くなっているので吸わないことが禁煙初期よりも容易に感じます。

6. その他(自由記述)

保健センターの職員の方々のおかげで禁煙できました。本当にありがとうございます。