

## 6 「かながわ卒煙塾」参加者の声（卒煙体験談）

「かながわ卒煙塾」に参加された方からの体験談をお寄せいただきました  
卒煙にチャレンジしようと思っている方、卒煙してもらいたいと思っている人がいる方、是非ご一読ください。

○あさりんさん（30歳代、女性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	12年、1日平均10本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	インターネット禁煙マラソン
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた
卒煙して良かったことは？	喫煙場所を探さなくてよくなった 安心して妊娠できた（妊娠後に禁煙で悩まずにすんだ）

<卒煙に当たり工夫したことなど>

インターネット禁煙マラソンを時々見た。厳しすぎるコメントに反感を持つことも少なくなかったが（1本吸ったら全て終わりのような…）苦しんでいる人々のストレートな書き込みに、苦しんでいるのは自分だけでない、と励みになった。

<卒煙して良かったことなど>

人生を長い目で見て、健康に絶対いいと思います。よく、禁煙で失うものは何もないと聞きますが、私は人間関係を失うのが怖かったです。喫煙所だと、学歴や等級の関係なしに話ができました。が、禁煙してみて、若い頃は、その方法（たばこ）による必要があったものの、今では別の方法（人柄やコミュニケーション力など）で補えること、そこまで頑張らなくとも出世の限界が見えてきたこと（笑）に気づきました。

子供がほしいと思い、妊娠前に完全にやめたかったのですが、実際は9月上旬に妊娠が分かるまで、1週間に数本を吸っていました。妊娠判明後はすっぱりやめました。吸っていたのはよくありませんが、だいぶ本数を抑えたことは決して悪いことではなかったと思います。その時期があったからこそ、今、完全にやめることが出来ました。禁煙は、あきらめずに地道に続けることが大切だと痛感しました。

○マー坊さん（30歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	12年、1日平均10本程度
卒煙の動機は？	家族・同僚・友人に勧められた
卒煙の方法は？	インターネット禁煙マラソン
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた
卒煙して良かったことは？	喫煙場所を探さなくてよくなった 多少お小遣いが増えた感じがする サッカーをするとき呼吸が楽になった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

禁煙するにあたって、初めの1ヶ月は口寂しいので間食で乗り越えていました。多少の体重増加は覚悟して。卒煙塾のチャレンジ講座を受講した際に、インターネット禁煙マラソンの存在を知って、それで禁煙を進めていきました。同じ境遇の方々の意見や悩みとかを見ていると「自分も！」という気持ちになれて、役立ったと思います。

<卒煙して良かったことなど>

金銭面では実感が高い。お小遣いは多少ではあるが増えたと思います。  
また、健康面でも実感があります。普段サッカーをやっているが、タバコを吸っていた時は胸の辺りがあつくなって呼吸がしんどかったのですが、禁煙が進んでくるとその症状にはならなくなり、助かっています。

ON I さん (30歳代、男性) → 卒煙しました

喫煙歴は？	14年、1日平均9本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	インターネット禁煙マラソン
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	ライターや灰皿を処分した 家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた
卒煙して良かったことは？	食事がおいしくなった 家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

今回、主人が卒煙にチャレンジするに当たり、私にも何かできればと思い、アシスト者として応援していくことを決めました。軽い気持ちで参加した第一回目の卒煙塾でしたが、そこで、様々な話や映像を通して健康への被害の大きさを改めて知り、卒煙を本気でサポートしようと思いました。卒煙塾から家に帰り、最後の一本のたばこを吸っている主人の姿を写真に撮り、部屋に飾ることにしました。卒煙を決意した時の気持ちを忘れないように、卒煙したことを意識できるようにとの思いから目のつく所に飾りました。

また、卒煙塾でいただいた冊子に載っていた「卒煙ゴルフコンペ」を利用し、卒煙を進める中で、目標となる日にちを明確にして励みにしたり、できた時には花丸をつけできたことを実感できるようにしたりしました。ゴルフコンペは、本人もゴルフをやっているためか、ゲーム感覚で楽しみながら取り組めたようです。私も、少しずつたばこを吸わない日が増えていくことを一緒に喜びながら経過を見守っていくことを意識し、サポートしていくようにしました。主人は、今のところ禁煙に成功しています。本人のやる気を信じ、できたことを共に喜び「やればできる」という気持ちをもたせることがアシストのポイントだったように思います。

<卒煙して良かったことなど>

昨年、湘南国際マラソンに参加し、タイムアップでフルマラソンを完走することが出来ませんでした。今年もフルマラソンに参加することができ何としても今年も完走したいと思い、何ができるかと考えていたところ卒煙塾の開催を知り、禁煙にチャレンジすることを決めました。始めた当初は、吸いたいという気持ちが強く、辛かったのですが、卒煙にチャレンジしていくうちにランニングをしても息切れしにくくなっている気がして、楽しく練習に取り組めるようになりました。

また、食事がおいしく感じるようになり、食材本来の味を改めて実感でき、食事の時間を楽しく過ごしています。

そして何より、今回禁煙を始めるにあたって、今日まで続けられているのは、自分の意志はもちろん妻のアシストがあったからこそではないかと感じています。一緒に講演会に参加してくれたことで、お互いに同じ意識を持つことができ、二人で卒煙という目標に向かっていけたと思います。最初、自分にも卒煙できるのだろうかという不安な気持ちがたくさんありましたが、良き理解者が隣にすることで、楽しく卒煙に対して向き合えています。

ONKさん（30歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	20年、1日平均25本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	医療機関の外来
アシスト（応援）者は？	娘
卒煙に当たり工夫したことは？	吸いたくなかったとき、体操や散歩をするなど体を動かした パチンコ屋、居酒屋など、たばこを吸いたくなる場所に行くことを控えた
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 食事がおいしくなった 口臭が気にならなくなった 肌の調子が良くなった 家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった 子どもから信頼を勝ち取った

<卒煙に当たり工夫したことなど>

私はタバコを吸わなくなった日々をあえて一言で表すなら「今日もタバコを吸っていないなあ」と思うくらいです。タバコをやめる事に対して気合いは入れません。卒煙する前は「国からタバコを吸う人間として天然記念物に指定されるまで吸ってやる」と気合いが入っていました。無理に気合いを入れずに、とりあえずやめてみよう！吸ったら、元に戻るだけの話と置いていくことが大事であると痛感しました。

<卒煙して良かったことなど>

卒煙塾に参加して自分が「ニコチン依存症」という病気に罹っている事を自覚しました。禁煙外来に通い、徐々に卒煙に向かうと共に会社の同僚も卒煙に向けて努力を始め、自分の家族も私を見る目が変わりました。何よりも自分の体調が良くなったこと！今までは何であったのかと思います。タバコを吸っている頃は「世の中、禁煙、禁煙」とうるさい！バカでないか。排気ガスの方がまずいだろ！と無知な自分に今は反省。私にとって卒煙は新たに家族の絆を深める機会でした。

OKTさん（40歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	24年、1日平均13本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	医療機関の外来
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	いつでも吸える状況にしてイライラしないようにする
卒煙して良かったことは？	喫煙場所を探さなくてよくなった 寝る時や外出時に火の元を気にしなくて良かった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

現在もそうですが、カバンの中、車の中、机の上にタバコが置いてあります。いつでも吸える状況にしてイライラしないようにしています。いざ吸いたくてガマンできなくなった時に、「今吸ったら、後々もっとツラくなるぞ」と自分に言い聞かせて、今吸いたい一本だけをガマンするという気持ちをずっと持ち続けています。体の調子がよくなったとか食事がおいしく感じるとかは無いのですが、少しでも人に迷惑をかけなくなったかなと思います。

○JMさん（40歳代、男性） → まだ卒煙できていません

喫煙歴は？	29年、1日平均20本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため 家族・同僚・友人に勧められた
卒煙の方法は？	何も使わない
アシスト（応援）者は？	知人
卒煙に当たり工夫したことは？	家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた なるべく次のたばこまで間をあけた
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 食事がおいしくなった 口臭が気にならなくなった 肌の調子が良くなった 家族や周囲の人に喜ばれた

<卒煙して良かったことなど>

食事がおいしくなりました。仕事が不定期、不規則なので、どうしても一服したくなります。心の安定こそ、一番の「煙」対策、卒煙のカギだと改めて痛感します。引き続きトライ！します。

○みのちゃん（40歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	35年、1日平均40本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため 家族の健康のため 家族・同僚・友人に勧められた 喫煙場所が減ったから
卒煙の方法は？	何も使わない
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた パチンコ屋、居酒屋など、たばこを吸いたくなる場所に行くことを控えた
卒煙して良かったことは？	家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった たばこ購入で小遣いが減らなくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

家族の応援は心の支えになりました。禁煙を始めると宣言したとき、嫁はもちろん、子どもや友人まで、誰ひとり信じる人はいませんでした。

しかし、1日、2日、3日と続けると、応援され甘えが出始める頃…さざと「もう止めれば…よく続けたよ」と言ってもらいました。ここまで続けたのに…と逆の発想と「ならばもう少し続けてみよう」と繰り返している内に何日も何ヶ月も経ちました。自分にはこの方法が良かったと思います。

<卒煙して良かったことなど>

一番はムダづかい的な、たばこ購入で小遣いが減らなくなったことかもしれない。でも、周りの人にはたばこの煙による害、自分がどんなに迷惑をかけていたのか？を知り、それを止められたのが良かったと思います。最近、吸える場所が少なくなり、値段も上げられ、そこまでされてもどうしても吸わなければダメなのか？たばこには、そんな魅力的なものだと信じ込んでいたたばこでしたが、全く違うものだったと、今更分かったことが良かったと思いました。

○NHさん（50歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	30年、1日平均15本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	何も使わない
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた 会社の仲間に卒煙することを宣言した
卒煙して良かったことは？	食事がおいしくなった 口臭が気にならなくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

卒煙宣言書を会社のデスクマットにはさみ仲間に宣言しました。いつもで吸えるように1本だけ約3週間手許に残しました。何時喫煙しているのか自己分析を行い本数を減らす努力、吸いたくならないようストレス回避、気を紛らわすようにしました。

<卒煙して良かったことなど>

以前より卒煙したいと思いつつ30年以上も喫煙をしていましたが、卒煙塾の開講により禁煙が出来たことを感謝いたします。禁煙してまだ5ヵ月ですが自分自身の健康促進及び受動喫煙による周りの被害がひとり分は減りました。日本の医療費の削減に貢献すべく、友達、職場の仲間が1人でも多く卒煙するようにこれからは働きかけをしていきたいと考えています。今回の卒煙は申し訳ありませんが、29日卒煙塾修了時、また翌日と喫煙しました。5月31日毎年行われている世界禁煙デーのニュースを通勤途中車のラジオで知り禁煙をスタートしました。一切のツールを使わず駄目なら禁煙外来に行くつもりでしたが、吸わない、買わないを継続しています。

○ニャンコさん（50歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	32年、1日平均20本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	インターネット禁煙マラソン
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 口臭が気にならなくなった 家族や周囲の人に喜ばれた 健康に関心を持つ様になった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

禁煙により体重が5 k増えたので、禁煙を続けつつ体重を戻すことに取り組んだ。成功しました。

ポイント：運動（散歩・マラソン・自転車）食事（ダイズタンパクと寒天）エクセル表でデータモニター

<卒煙して良かったことなど>

- 1、健康に関心を持つ様になったことが良かった。50歳で運動の必要性や健康診断の各パラメータ（血圧・糖・脂等）、食事内容にも関心を持つようになり、老後を含めた今後の人生を健康で過ごす展望を持てた。（今までは、健康について考えたこともなかったが、卒煙がきっかけとなった）
- 2、家族みなに卒煙を喜んでもらえた。
- 3、館ひろしさんに会える事も卒煙継続に大変効果がありました。
- 4、禁煙補助の薬を使わないで、意志だけで続けられた事に誇りを感じています。

〇Ｔ〇さん（50歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	36年、1日平均10本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	インターネット禁煙マラソン
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	ライターや灰皿を処分した 家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた 吸いたくなかったとき、体操や散歩をするなど体を動かした 喫煙習慣を徹底してチェックした
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 食事がおいしくなった 口臭が気にならなくなった 家族や周囲の人に喜ばれた喫煙場所を探さなくてよくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

- 1、禁煙をスタートしたときは、癖ともいえる喫煙習慣を徹底してチェックしたこと。これにより吸いたい時間が来ても気にならなくなった。
- 2、禁煙外来、禁煙グッズ（パッチ、ガム）などは一切使用しないで卒煙しようとして決めていたが、その通り出来た。
- 3、禁煙マラソンへは、定期的に現況を報告メールし、それに対して応援支援メールを貰って頑張った。自分以外に苦労している禁煙仲間がいることで、余計に頑張れた。

<卒煙して良かったことなど>

- 1、吸わない買わないで浮いたタバコ代を貯めて、夏に夫婦旅行したこと。
- 2、非喫煙者の中の特に無防備な幼児子供達の受動喫煙防止に一人でも役に立てそうなこと。
- 3、自分を含め、家族などの肺がん発症の確率が下がったかなと思うこと。
- 4、タバコを吸うための時間（買う行為、吸う場所探し、喫煙等々）少なくとも1Hr/日以上はほかに向けられる…何か得した気がします。

○横浜のおじさん（50歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	37年、1日平均40本程度
卒煙の動機は？	たばこの値段が上がるから
卒煙の方法は？	何も使わない
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた
卒煙して良かったことは？	家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

- 1、自分で卒煙宣言し、周囲の人々に言ったこと。
- 2、家族の全面的バックアップと応援。
- 3、自己の強い意志。
- 4、悪友の反対の応援（卒煙をやめる様な）に対し、強い意志を持てるようになった。

<卒煙して良かったことなど>

- 1、まずは、家族に喜ばれたこと。
- 2、当初イライラがありましたが、気持ちを大きく持てるようになりました。
- 3、他人のタバコマナーが気になる様になった。

OTSさん（60歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	40年、1日平均20本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため 家族の健康のため
卒煙の方法は？	医療機関の外来
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた 吸いたくなかったとき、体操や散歩をするなど体を動かした
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった など

<卒煙に当たり工夫したことなど>

そろそろ、卒煙を考えないといけない歳になったなど日頃考えていた。そしたら煙草大幅増税となる公算が大きくなった。これは、良いきっかけに出来そうだった。また、その頃、車を買って替えたなら、灰皿がついていない。それでは、第1弾として車内は禁煙にして喫煙時間の短縮を行った。（前々から家族から車の中の臭いの苦情もあったことだし）

次に、県の飲食店も含む公共の場所での禁煙条例が施行され、外で喫煙する場所も限られてきた。第2弾として外出時は禁煙とした。しかし、一日の喫煙本数はそれほど減らなかった。

そのころ、TVで館さんの禁煙CMを見たり、県主催の卒煙チャレンジ講座の開催を新聞で知り、これに参加した、これをきっかけに、第三弾の全面禁煙を決意した。6/12より実施。やるからには、禁煙のモチベーションを維持するため、禁煙外来の受診も行った。その後、卒煙フォローアップ講座にも出席し、禁煙維持のモチベーションを高めるようにした。口寂しくなったら、ボトルガムでのりきり、4ヶ月間の禁煙を継続できた。この間、飲み会にも何回か出席したが喫煙せずに済んだ。また、同世代の飲み会ではめっきり喫煙者も減ってきたのも助けになった。今後も禁煙のモチベーションの維持に努めたい。

<卒煙して良かったことなど>

- 1、卒煙して良かったことは、痰が殆どでなくなったこと。（人間ドックの喀痰検査で痰を出すのに苦労した）
- 2、車中のたばこ臭がしなくなったこと。たまに喫煙車に乗ると臭いが我慢出来な

くなってきた。

- 3、灰皿の始末をしなくても良くなったこと。灰で周りを汚さなくなったこと。  
たばこの火による火事等を気にしなくても良くなったこと。
- 4、たばこ代を他の趣味（旅行等）に回せるようになったこと。これは効果が直ぐに出る点が良い。

○ヨットマンさん（60歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	40年、1日平均20本程度
卒煙の動機は？	家族の健康のため
卒煙の方法は？	薬局の相談
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	パッチを薬局で買い、少なめに使用した。
卒煙して良かったことは？	家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

不思議なくらい苦労せずに禁煙できた。工夫らしい工夫もせず、薬局に言われるままにパッチを使用し、早め早めに量を減らすことで成功した。もちろん、この卒煙塾の力は大きかったと思います。やりとげる楽しみをありがとうございました。スタッフの方々に感謝します。

<卒煙して良かったことなど>

家内のすすめで入塾し、苦労なく卒煙できたことが最高です。残念ながら、家内は8月に他界してしまいました。今日の卒煙式と一緒に参加できなかったのがくやしいです。

○アイ、エスさん（60歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	42年、1日平均10本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	何も使わない
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた 食後に吸いたくなかったので、食後は動かないでジッと していた
卒煙して良かったことは？	家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

私は、食後に喫煙場所に行って吸っていましたが、食後にテーブルでテレビを見たり手仕事をするように心掛けました。昼休みにテレビを見ていると、周りの人達とも話がはずんで、NHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」などでは、良く昔の話など皆の若い時の事が話題になり、話が絶えることがありませんでした。最近喫煙グループに入っていない私を応援してくれる人ができ、アメ玉やガムをくれたり、頑張るよう励ましてくれました。自分で心掛けたことは、前の一日のパターンを考え、この行動をした時に喫煙していた、今はそこへ行かない、ガムをかもうとか、気を紛らわせていると、吸いたいという気持ちが通り過ぎて行きます。

<卒煙して良かったことなど>

私は、6月の卒煙塾入塾から周りの人達に卒煙塾に入ったことを言って、協力をお願いしていました。その為か、よく女性の方などから声をかけられ、話が長引くことも度々ありました。また、喫煙者グループの仲間からは、最初は仲間じゃないとか、一本ぐらいいいだろうとか、付き合いが悪いなどと言われましたが、今はタバコを吸わない私として見てくれています。誰にも迷惑をかけない、反対に回りの人達から喜ばれ、10月の値上げにも関係ない、これからも禁煙を続けます。

○寅さん（70歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	45年、1日平均8本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	保健福祉事務所・市保健所等の相談 医療機関の外来
アシスト（応援）者は？	なし
卒煙に当たり工夫したことは？	ライターや灰皿を処分した 家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 食事がおいしくなった 家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよかった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

この12年間で2回の禁煙にチャレンジしたが、2回とも2～3ヶ月で失敗してしまい、今回（3回目）の卒煙塾にて卒煙宣言した以上、このチャンスしかないと思い、22年6月7日（第1回の講習日）より本日（10月30日）まで禁煙しております。生涯禁煙できる覚悟も出来ました。有難うございました。

<卒煙して良かったことなど>

何よりも食事がおいしくなった。よく食べるようになった。それに合わせて体重も2kほど増え、体調もよいです。

○KYさん（70歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	50年、1日平均16本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	薬局の相談
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	ライターや灰皿を処分した 家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた
卒煙して良かったことは？	食事がおいしくなった 家族や周囲の人に喜ばれた 喫煙場所を探さなくてよくなった タバコの火を完全に消したかどうか気にしなくてすむようになった

<卒煙に当たり工夫したことなど>

禁煙してから5ヶ月になろうとしています。未だに日に2～3度吸いたくなることがあり、たたかっています。卒煙塾で宣言したこと、また身近な人、その中には孫もいますが、多くの人に宣言したことが一番のブレーキ役になっています。1本吸ったら、人はだませても自分自身はだませません。やっぱり吸うのはやめようとその都度思い出して、何とか吸わないようにしています。卒煙塾に出合ったおかげと感謝しています。

<卒煙して良かったことなど>

- 1、身体的に一番はっきりしたことは舌のザラつき。タバコのタールやヤニで舌がザラついて感じが悪かったのが、今はスベスベしてえらい違いです。
- 2、自然と食事がおいしくなったように思われます。
- 3、タバコの火を完全に消したかどうか気にしなくてすむようになりました。消したつもりでしばらくして煙が出てきたということ、吸っている人は一度や二度は体験しているでしょう。駅まで行って気にかかって、家に戻ったことも何度かあります。火事の元になるので、重大事です。
- 4、健康への一助。20歳頃から50年吸ってきました。注意していても病気になる時はあります。ですが、悪いと思ったこと、禁煙をすることで、後日の後悔のひとつでも取り除ければ幸いです。

○JYさん（70歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	53年、1日平均40本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため
卒煙の方法は？	医療機関の外来
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	ライターや灰皿を処分した 家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、水を飲んだり、ガムなどを食べた 適度な運動をした
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 口臭が気にならなくなった 家族や周囲の人に喜ばれた お金が節約できた など

<卒煙に当たり工夫したことなど>

- 1、禁煙外来でチャンピックスを処方され、12週間服用した。薬に禁煙に入れた。
- 2、適度の運動をした。ランニング30分ぐらい。

<卒煙して良かったことなど>

- 1、体力がついて呼吸が楽になった（ランニング等）。
- 2、においがわかるようになった。
- 3、胃腸の調子がよくなった。
- 4、周りの人に嫌な顔をされなくなった。
- 5、禁煙前は40本以上喫煙していたので、月2万円近く節約できた。
- 6、これが続くようならどこかへ寄附が出来ると考えています。

○オガサン（70歳代、男性） → 卒煙しました

喫煙歴は？	60年、1日平均20本程度
卒煙の動機は？	自らの健康のため 家族の健康のため
卒煙の方法は？	薬局の相談
アシスト（応援）者は？	配偶者
卒煙に当たり工夫したことは？	ライターや灰皿を処分した 家族や友人に卒煙を宣言し、応援を求めた 吸いたくなかったとき、体操や散歩をするなど体を動かした スポーツをした
卒煙して良かったことは？	咳と痰が少なくなった 家族や周囲の人に喜ばれた

<卒煙に当たり工夫したことなど>

私は喫煙歴60年になります。今回「かながわ卒煙塾」が5月に開講することを家内が新聞で知り、「かながわ卒煙塾」に入所体験してできれば卒煙したいと軽い気持ちで取り組みました。一度「禁煙」を宣言したら「二度とは吸わない」とアシスト(家内)と一緒に薬局に行きニコチンパッチの説明を聞き、卒煙宣言日6月1日より7月末日の間、毎朝机の上に用意した「パッチ」を張り、協力してくれた家内、友人たちにお礼を言います。一ヶ月目に大変苦しみました。「二度と吸わない」の言葉を毎日繰り返し、禁煙5ヶ月になりました。今ではタバコを卒煙出来たようです。「生涯禁煙を目指します」