



禁煙推進企業  
コンソーシアム

# 禁煙チャレンジガイド

禁煙を難しく考えない。  
読むだけで自信が溢れる20P



## 禁煙をする前に

まずは、禁煙にチャレンジしていただくこと（しようと思っていること）、その気持ちが本当に嬉しいです。ありがとうございます。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありませんし、禁煙をスタートしようと考えている「今」に本当に感謝します。

禁煙することに関しては、まだ不安があるかもしれませんが、本テキストにまず手に取っていただいたことで、禁煙の成功率は格段にあがると信じております。また、禁煙チャレンジをしていく中で応援をしてくれる周囲の人がいることも忘れずにいてください。

### POINT !

禁煙チャレンジをする前に…

- ・ 禁煙は心と行動のステップを踏めば大変なものではありません。
- ・ タバコから解放されるためには、タバコに対する考え方を少しだけ変える必要があります。
- ・ 仮に失敗しても何も失うものではありませんので、まずはチャレンジをすることが重要です。
- ・ 禁煙には準備が必要です。この冊子はタバコを吸っている期間に読んでいただいて構いません。

禁煙チャレンジ  
本当にありがとうございます！



禁煙先生

## INDEX

1. 禁煙に成功するための8箇条	03
2. 禁煙するメリットを感じる事が重要	04
3. 禁煙成功者の声をみてみましょう	05
4. これが分かれば禁煙が楽になる10の原則	06
5. 禁煙成功への道～準備編～	
5-1 ニコチン中毒を客観的に理解する	07
5-2 禁煙前1週間からやること	08
5-3 禁煙の道（様々な喫煙者の状況理解）	11
6. 禁煙成功への道～今日から禁煙編～	16
7. 禁煙成功への道～禁煙継続編～	19
8. 禁煙成功者へのお願い	20

禁煙には準備が  
大事なことが  
分かりました

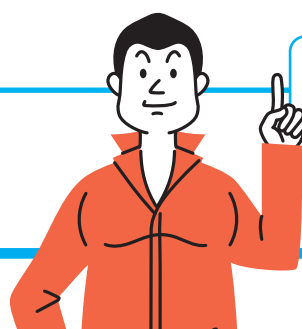
前回の禁煙チャレンジのときに  
この冊子が欲しかった…

禁煙の成功率が  
高まるやり方が  
詰まっている冊子です

# 1. 禁煙に成功するための8箇条

まずは、禁煙が成功するための秘訣（8箇条）についてお話をさせてください。もちろん、現時点で全て出来るわけではないかもしれませんが、下記8箇条を頭のどこかにまずは置いておいてください。

- ① 禁煙は自分の健康に本当に良いことだと思っていること  
（喫煙を続けることは健康被害がある）
- ② 禁煙を成功したいという願いを周囲に伝えていること  
（禁煙宣言など）
- ③ 禁煙する上での障害が少ないこと  
（禁煙継続を邪魔する人・物・状況）
- ④ 自分自身のストレスをうまく対処できていること  
（周囲と話す／ストレス発散）
- ⑤ 家族や周囲の人からのサポートがあること  
（喫煙者からの配慮・協力含む）
- ⑥ 健康は自分の努力で得られると思っていること
- ⑦ 禁煙成功の自分にご褒美を設定していること  
（旅行や夢実現、逆に罰ゲームも有効）
- ⑧ 禁煙チャレンジが重要で、失敗する前に初心に戻れる自分  
でいること



この8箇条が出来れば  
禁煙成功にグッと進みます

## 2. 禁煙をするメリットを感じることが重要

禁煙チャレンジをするということは、何らかの理由があるかと思います。ご自身のこと、家族のこと、もしかすると社会情勢の変化から。この今感じている「禁煙のメリット」は禁煙期間中に非常に重要になってきます。

**禁煙を目的にすると長続きはしない。**

**禁煙の裏の目的を明確にする。**

### 1. からだに対する影響（自分の身体のため）

- ・様々な病気のリスクが減ります。
- ・禁断症状というストレスから解放されます。
- ・タバコによる歯の黄ばみ、歯茎の黒い変色が無くなります。
- ・タバコによる老化への影響が無くなります。

### 2. 周りへのメリット（家族や周囲の人のため）

- ・周囲の人が受動喫煙で健康を害する心配が無くなります。
- ・臭い（口臭やヤニ臭さなど）が改善されます。
- ・タバコによる子どもの火傷等のケガ、タバコの誤飲などの心配が無くなります。

### 3. 行動や時間などへのメリット（自分の生産性向上のため）

- ・普段、喫煙場所を探す必要がなくなります。
- ・禁煙の場所やタバコを吸えない場面で、タバコを我慢する必要がなくなります。
- ・タバコを吸う時間の代わりに自由に使える時間が増えます。

まずは、自分が納得する目的を  
考えることが大事なのか



### 3. 禁煙成功者の声を見てみましょう

ここで、禁煙成功者の声を見てみましょう。どれも、素敵なものですね。禁煙は年齢によって遅すぎることはありません。10年吸っている方も、30年吸っている方でも今からでも遅くありません。下記成功者の声を見ながら、禁煙を成功した際の自分を想像してみましょう。

#### ■禁煙成功者の声

呼吸器	せきが減った
	タンが減った
	呼吸しやすくなった
	息が続くようになった
	息切れがしづらくなった
目・鼻・口・歯・味覚	視力が良くなった
	香りが分かるようになった
	声が出やすくなった
	歯磨きの時に吐き気が少なくなった
	歯にヤニがつかなくなった
	食べ物の味がよく分かるようになった
	口臭や体臭を気にしなくて良くなってきた
体調・痛み	胃の調子がよくなった
	肩こりが少なくなった
	頭痛が少なくなった
	肌の調子が良い
	身体が軽く感じるようになった
	目覚めが爽やかになった
	熟睡できるようになった
	気持ちが楽になってきた
心配事・クレーム・その他	火事の心配が減った
	家族や周囲の苦情が減った
	喫煙場所を探さなくてよくなった
	持ち物が減った
	タバコの買い置きがあるか心配しなくてよくなった
	出費が減った

ただ、「禁煙のメリット」や「タバコの健康被害」を挙げたところで、タバコを吸っているときからご存知のことも多いのではないのでしょうか。

#### 「分かっているけど、やめられない」

それが喫煙行為であります。ただ、そんな喫煙行為も「喫煙のメカニズム」を知るだけで、禁煙が比較的楽に感じられるようになることも分かっております。

## 4. これが分かれば禁煙が楽になる10の原則



禁煙先生

禁煙が比較的楽にするために  
下記から試してみるのが  
おすすめです

1. 禁煙にチャレンジする自分を褒めてあげる
2. 自身のニコチン中毒状態を客観的に見てみる
3. 禁煙が自分にとって何故重要か改めて考える
4. 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG（成功率が下がるエビデンスあり）
5. 禁煙は期日を決めて一気に禁煙を開始する
6. 禁煙に効果があると言われていたことはやってみる（例：禁煙宣言など）
7. 禁煙スタート後の一定の禁断症状は覚悟する（3日が山）
8. 禁煙スタート後は、喫煙と結びつく生活パターンや環境を変える必要あり
9. 「つい1本」を無くす「代わりの行動」と「その際の対処」が重要
10. 周りに応援者がいることを常を感じ感謝をする

この要素を事前に頭に入れていただきつつ、次の章からは「禁煙前」「禁煙当日」「禁煙継続時」に実施するマインドセットや行動、環境改善等を細かく説明をします。様々な禁煙の専門家、禁煙の書籍等の中で、今の世の中に必要な考え方を抽出しておりますので、ご自身が合うものを選定しながら禁煙にチャレンジしていきましょう。

また、ニコチン中毒度合いや、ご自身の状況に応じて禁煙補助薬や補助ツールを使うことをおすすめしております。会社や健康保険組合でも補助が出ているケースがありますので是非確認をしてみてください。

※会社や健保に「禁煙外来補助」の確認をまずはしてみてください。禁煙キャンペーンの中で「禁煙ガム」や「禁煙パッチ」を提供している企業や健保もあります。※ご使用には、薬剤師から説明を受けて「使用上の注意」を良く読んでお使いください。

ただし、ご自身が禁煙補助対象外だったとしても、心配はいりません。当冊子は、周りの方からの応援やご自身の環境整備、行動管理で禁煙への成功率を確実に向上できる冊子です。

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-1 ニコチン中毒を客観的に理解する

喫煙者の多くは、ニコチンという非常に依存性が高い物質が脳に影響をして、喫煙を習慣化してしまっています。喫煙後、体内のニコチンはすぐに減少をはじめ、イライラや喪失感などの禁断症状を引き起こします。その後タバコを吸えば、すぐ脳にニコチンが届き不安は安心に、緊張はリラックスに変わります。この習慣が「タバコは自分にとって良いもの」と勘違いが起き、「タバコがストレスを逆に引き起こしている」という感情になりにくいのです。

#### ニコチンが引き起こす勘違いや思い込み



喫煙者

タバコが無いと…

リラックスできない

集中力が下がる

美味しい食事後にひと息つけない

タバコは「吸おうと思って吸っているのではなく、タバコに吸わされているものだ」ということを認識し、その支配から解放される気持ちを持ってみましょう。

### つまり、禁煙は『タバコの奴隷からの解放』なのです。

#### ★タバコを吸うプロセス（例）

引き金

仕事を長時間している

感情

ふと疲れを感じる

認知

ちょっと一服するか（気晴らしが出来るという気持ち）

行動

喫煙所に行く

#### ★禁煙行動コントロールのポイント

1. 喫煙は、認知と行動の連鎖があることへの理解をする
2. 連鎖を1つ1つたどり、認知や行動を変える→連鎖を断ち切る／別の方向へ流れを変える
3. 「喫煙」という最終行動が起きないように学習を積み重ねていく

そのためには、自分の喫煙行動のセルフモニタリングから始まりその後に、様々な認知の修正や行動の学習を行うことによって、喫煙行動を効果的にコントロールしていきます。



## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-2 禁煙1週間前からやること

【自己喫煙行動モニタリングシート】自分自身の「喫煙行動」のモニタリングをしてみましょう

本数	時間	喫煙の直前に何をしていたか？	その時の考えは？	感情は？
1	7:30	寝ていた。 (起きてすぐ吸った)	眠い、だるい、 タバコが吸いたい	倦怠感
2	10:30	デスクワークを1時間半ほどやった。 (ちょっと疲れてきた)	疲れたからとりあえず タバコでも吸おうか	疲労感
3	13:00	昼食	何も考えずに自然にタバコに 手が伸びていた。	満腹感 リラックス
4	14:00	会社の廊下で仲の良い同僚に会った。 話しながら喫煙所にいった。	とりあえず 自分も吸おう。	楽しい 高揚感

【ご自身の喫煙行動】 ※記載してみましょう

本数	時間	喫煙の直前に何をしていたか？	その時の考えは？	感情は？
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-2 禁煙1週間前からやること

【喫煙引き金への対処シート】自分自身の「喫煙行動」のモニタリングをしてみましょう

引き金カテゴリ	事例	ご自身の引き金
人	同僚／先輩／家族／取引先等	
場所	社内喫煙所／駅降りたところ／家の周りのコンビニ裏	
時間（状況）	朝起きた時／ランチ後／飲み会后／電車降りた時／休憩時間	
物	灰皿／タバコのサイン／ライター	
感情	イライラ／退屈なとき	

よくある引き金	Check	対処法の例
【人】 タバコを吸う友人		禁煙中であることを話し、自分の前でタバコを吸ったり、勧めないように頼む
		禁煙スタート3週間は会わないようにする
【場所】 通勤途中の路上		好きな音楽を聞く
		深呼吸する／リフレッシュしながら歩く
		両手に荷物を持つ
【時間】 食後		歯磨きをする／ミント味のガムを食べる
		タバコを吸わない人と食事をする／禁煙の店にする（禁煙席に座る）
【時間】 飲酒		しばらく飲酒は避ける（禁煙に自信が持てるまで出来るだけ避ける）
		タバコを吸いたくなったら冷たい水を飲む、電話やメールをする
【時間】 仕事の休憩中		タバコを吸いたくなるコーヒーは飲まない／野菜ジュースを飲む／ガムを噛む
		外で深呼吸をする
		タバコを吸わない人と禁煙の話をする
【物】 ライター		自分の持っているライターは全て捨てる
		タバコ売り場があるコンビニには入らない
【感情】 退屈なとき		新しい趣味を作る／自分の趣味をやってみる
		撮りためておいたDVDを観る／流行りのゲームをやってみる
		代替行動（家族との食事／子供と遊ぶ／ジョギング／サイクリング／水泳／座禅／犬の散歩）
【感情】 イライラ		運動をする／リフレッシュ体操（ストレッチ）をする／深呼吸する
		イライラしたことを誰かに話す
		ゆっくりとお風呂に入る

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-2 禁煙1週間前からやること

#### 【禁煙宣言シート】

禁煙宣言を自分で書くことにより、禁煙スタート後にいつでも初心に戻れます。かつ周囲に禁煙宣言を伝えることにより禁煙の成功率がアップします。

## わたしの「禁煙宣言」

私こと\_\_\_\_\_は、 年 月 日より  
タバコを辞めることを宣言します。

#### 約束すること

- ☐ 「禁煙するって最高!」と常に思うこと
- ☐ 「たった1本ならいいよ」という悪魔の声に従わない
- ☐ 困ったら、応援者に頼ること
- ☐ タバコ／ライター／灰皿は身の回りから削除すること
- ☐ ( )

#### 禁煙成功したら

- ☐
- ☐
- ☐

#### 禁煙応援者の声



しっかりと考えて記載することにより禁煙成功率は格段にアップします。  
必ず時間をとって記載してみましょう。  
自分の宣言だけでなく、周りの応援者の応援コメントも書いてもらえると、  
励みになりますね。

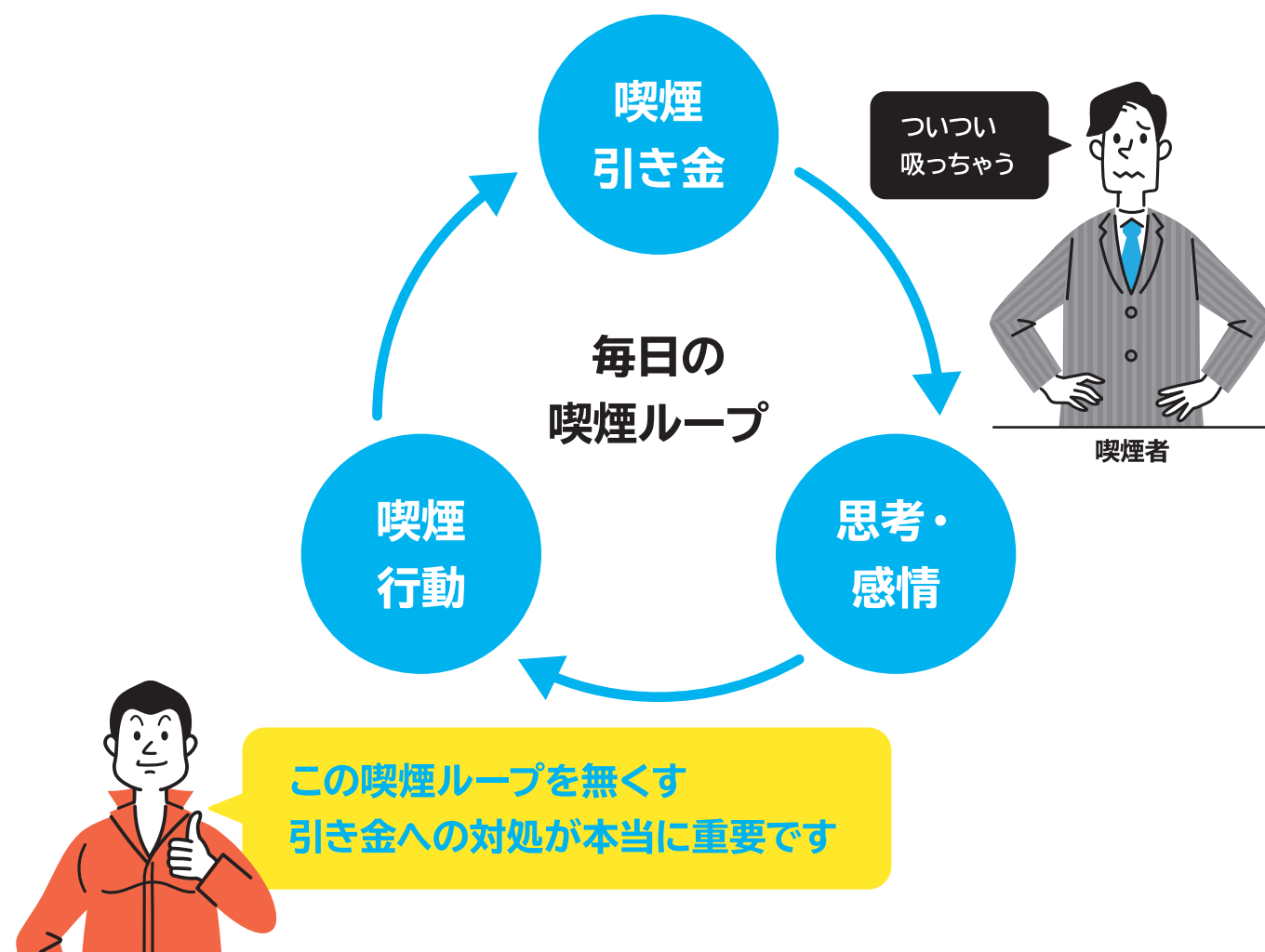
## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-3 禁煙の道(様々な喫煙者の状況理解)

1週間かけて、禁煙スタート日の準備をしてみましょう。  
どんな禁煙の書籍にも書いてあることが「喫煙の引き金への対応」です。

#### 喫煙の引き金とは？

特に意識をしていなくてもタバコのことを思い出させ喫煙をするように仕向けてくる働き  
例) 灰皿／喫煙場所／食事後／喫煙仲間など

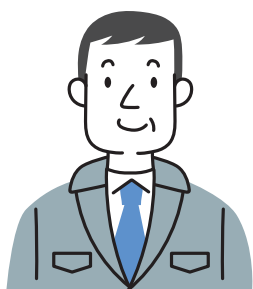


この循環の中で、「喫煙への引き金」を対応しないと、「ほんの1本」を吸ってしまい、せっかく始めた禁煙は失敗に終わってしまいます。そのために、禁煙をスタートする前に引き金対応のための準備をする必要があります。

今回、準備期間として書いていただきたいシートを冊子の中にも用意させていただきました。次のページから掲載してあるシートを参考に「禁煙スタート前」に準備しましょう。

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-3 禁煙の道(様々な喫煙者の状況理解)



**男性・48歳・製造業勤務 部長職**

喫煙本数：12～15本／日

喫煙年数：15年程度

喫煙場所：人前では吸わず、隠れスモーカーでずっと来ている

過去禁煙：何度もしたことがある

#### 禁煙スタート前

会社の申込のタイミングがたまたまあったので決断。  
何度も禁煙に失敗しているので、また今回ダメだったら  
一生、禁煙に成功しないのでは?と思っている。

#### 禁煙スタート日

会社の中で、禁煙をスタートする人と話が出来た。  
自分と同じ境遇（隠れスモーカー）の女性の話を聞いて、その人に不安の話も  
出来たことで気持ちが救われた。その女性も一緒に禁煙するならと、少し前向  
きになっている自分に気づかされた。

#### 禁煙直後の状況（1）

禁煙スタートして、2日目。禁断症状は、やはりつらいがこの辛い時期はピーク  
があることを言われていたので、今までの自分でやった禁煙と比べて気持ちは  
楽だと実感した。周りの人が、自分の禁煙を応援してくれていることが嬉しい  
ので、この数日は大変だと思うが乗り切りたいと思います。

#### 禁煙直後の状況（2）

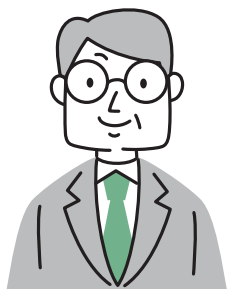
禁煙スタートして、1週間。禁煙を始める前に「禁煙の効果」として、1週間ぐら  
いで「味覚や嗅覚」の改善を聞いていた。たしかに、気のせいかもしれないが、  
ご飯だけでなく、空気がおいしく感じる瞬間がある。

#### 禁煙期間中での 出来事

隠れスモーカーだったため、一人でタバコを吸っていた場所がある。  
その場所の側に行くと、「誰も見ていないから大丈夫」という悪魔のささやき  
がある。やはり、そういう場所には行かない方がタバコのことを思い出さない  
という自己認識も出来た。  
遠回りになっても、その場所に行かないことでタバコのことを思い出さないよ  
うになった。

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-3 禁煙の道(様々な喫煙者の状況理解)



#### 男性・57歳・営業本部長

喫煙本数：30本程度／日

喫煙年数：35年程度

喫煙場所：打ち合わせや電話が終わるたびにタバコを吸ってしまう

過去禁煙：禁煙経験無し

#### 禁煙スタート前

会社が禁煙の取り組みをしたことにより、禁煙にチャレンジしてみる決意をしたが、一回も禁煙経験がないため、疑うことを無くして一番楽に出来る禁煙のやり方を信じてやってみることにする。まずは周囲への禁煙宣言と、自分の喫煙への引き金を削除することを徹底的にやってみることに。会社の補助があるとのことで、ニコチンガムの服用を自分で試すことにしている。

#### 禁煙スタート日

思った以上に禁断症状が出ているが、禁断症状が出るのは当たり前ということは知っていたので、ニコチンガムを活用しながら進めている。過去に同じ体験をして禁煙を成功している人もいる仲間が周りにて応援してくれているので「自分でも出来ないはずはない」と気持ちを整理している。ニコチンガムの効果を信じて、これが一番簡単な禁煙方法なのでやってみよう自分の頭を整理している。

#### 禁煙直後の状況(1)

禁煙スタート3日目。今日あたりが一番ピークだと思い、朝起きたときに、今日禁煙を続けるためにどうあるべきかを考えてみた。何しろ「禁煙をしているんだ、よし新しい自分に向けて楽しもう」という気持ちだけは忘れないでおこうと心に誓った。

タバコを吸いたくなる気持ちが出てくるのは当たり前だが、その行動に前もって対処できる自分を作っておこうと、今日も前向きにスタートした。

#### 禁煙直後の状況(2)

"禁煙スタート5日目。まだ禁断症状は残っているが、禁煙2～3日目が一番ピークと聞いておりそれも実感できる。後は「ふとした1本」を無くすことだと心に誓っている。自分のデスクに禁煙スタート前に書いた「その1本は絶対にやめよう」という標語を貼っているのだが、以外にもこの効果が大きい。自分が禁煙スタート前に考えたことに戻れるからだと思う。周りの部下から「禁煙頑張っているみたいですね、素敵です」と言われた一言が何気に嬉しい。意外と自分は単純かもしれない。"

#### 禁煙期間中での出来事

"順調に禁煙をしていたが、どうしても出ないといけな飲み会の日が訪れてしまった。事前に「禁煙のお店」を指定したが、どうしてもお酒が入ると吸いたくなってしまった。そんな時は、「ここまで頑張っている禁煙なのに、たった1本でもったいないよ」ともう一人の自分が頭の中でいてくれたので、「たった1本」でこの数週間の自分をムダにしないでいられた。

やはり、自分自身の行動と心を予測して対処することは重要だと改めて思いました。"

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-3 禁煙の道(様々な喫煙者の状況理解)



男性・35歳・営業

喫煙本数：20本程度／日

喫煙年数：15年程度

喫煙場所：会社の上司や取引先と頻繁に吸ってしまう

過去禁煙：禁煙経験は1回だけあり

#### 禁煙スタート前

禁煙することへの不安はあるが、知ったかぶりで避けてきた「タバコの害」について再度自分なりに調べてみた。心から辞めたい!という気持ちが後々楽になると言われていたが、今は本当にタバコを辞めたいという気持ちが強い。とにかく、我慢する禁煙は自分には合わないので、禁煙自体を楽しんでいこうと思っています。

#### 禁煙スタート日

禁煙スタート。このスタート日に向けて、禁煙の準備をしてきたので、スタート日はおだやかに禁煙をスタート出来ました。やはり、2時間ぐらいで仕事の集中力が切れてタバコを吸いたくなりました。禁煙経験者の先輩は、体操をすると言っておりましたが、自分は体操だけでなく深呼吸を取り入れました。自分なりの方法が見つかって初日を乗り切りした。自分のやり方が見つかることは重要だと感じました。

#### 禁煙直後の状況(1)

禁煙4日目。思った以上に、自分で出来るという自信が芽生えてきました。もちろん、タバコを吸いたい気持ちがゼロではありませんが、禁煙に向けて準備をしてきたこと、なにより「禁煙を楽しもう」という気持ち自体が後押しをしてくれているような気がします。タバコを辞めたキッカケが「無駄なお金をやめる」ということでしたが、もう禁煙を初めて1000円近く得ています。

#### 禁煙直後の状況(2)

"営業時に、取引先の方からタバコを勧められました。会社の人は禁煙をスタートしたことをみんな知っていたのですが、取引先の人には伝えておらず、気持ちが非常に揺らいでしまいました。取引先の人にはかわいがるつもりで「タバコはおいしいよ～」とか「禁煙なんて今さらしてどうするの?」と言ってきました。たまたま、社内の先輩が「こいつ禁煙しているのですよ」と言ってくれたので助かりましたが、事前準備で取引先にまで伝えておいたほうがよかったなと振り返りました。この危機の乗り越えは重要ですね。"

#### 禁煙期間中での出来事

順調に禁煙を続けられている中、周りの方が「タバコ吸いたくなるとき無いの?」って言われて、反射的に「吸いたいよ!」と心の中で呟いてしまいました。周りの人の声掛けには感謝しておりますが、タバコを思い出させる質問は出来れば辞めて欲しかったです。ただ、その気持ち自体も今までの禁煙リスクを乗り越えてきた実績があるので、なんとか「たった1本だけ」を回避することが出来ました。明日からも一步一步続けます。

## 5. 禁煙成功への道～準備編～

### 5-3 禁煙の道(様々な喫煙者の状況理解)



#### 女性・42歳・営業事務

喫煙本数：3本～15本／日

喫煙年数：15年程度

喫煙場所：会社では吸わない。飲み会の時、ストレスが溜まった時に吸う

過去禁煙：子供が生まれる前後は禁煙をしていた

#### 禁煙スタート前

子育てのストレスでタバコを吸い始めて10年。

いつでも辞められると思いながら、ストレスが溜まるとタバコに逃げてしまっている自分がいる。タバコを辞めたら、このストレスは解消できるのかという不安がつきまとう

#### 禁煙スタート日

自分自身を客観的に見るために、「何故タバコを吸うのか」というより、「何故タバコを吸わされている自分がいるのか」という視点で振り返ってみた1週間。タバコの引き金になる自分の行動も見えてきたので、もちろん禁煙への不安はあるが、行動自体を見つめ直すよいキッカケにもなっている。

#### 禁煙直後の状況(1)

仲の良い人にだけ、禁煙をすることを伝えているが、喫煙者仲間も自分の禁煙を応援してくれている。すごい吸いたいときもあるが、そのたびに自己分析のことを思い出して自分を客観的に見る思考にしている。

#### 禁煙直後の状況(2)

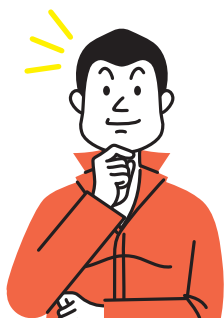
会社でストレスが溜まることがあった。タバコを吸いたくて吸いたくてたまらない自分がいる。ただ、タバコを吸いたい気持ちは数分と言われていたことを思い出し、数分間だけ深呼吸をしてストレッチを試みた。たしかに、少し気持ちが落ち着く。今日は飲み会に行くとタバコの誘惑があるので飲み会は控えた。そんな自分を褒めてあげたい。

#### 禁煙期間中での 出来事

禁煙をしてる自分にも慣れてきたが、気を引き締めさせてくれる人が自分には職場の同僚でいる。彼女は非喫煙者だが、いい距離感で自分の健康のことを気に留めてくれている。そんな彼女に感謝をしたい。禁断症状も抜けている実感もあるがこれからも、タバコを吸いたくなったら彼女の顔を思い出して気持ちをリセットしたいと思います。



## 6. 禁煙成功への道～今日から禁煙編～ ①



さて、今日からいよいよ禁煙です！  
禁煙を頑張るのではなく、再喫煙を防止するために  
自分が何ができるかを考えましょう

### 【再喫煙防止のポイント】

1. 自分自身の喫煙の引き金を理解する／意識する。
2. 避けることのできる引き金は事前に避けた行動をする。
3. 避けることのできない引き金には、これまでとは別の方法で対処する。
4. 再喫煙の危険性を出来るだけ早期に予測し対処する。
5. 常日頃から、喫煙とは違った別の行動を意識的に行うようにする。

### 【引き金に対処する代替行動】

	行動	説明
1	深呼吸	鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。背筋を伸ばした状態で吸うときの倍ぐらいの時間をかけて口から息をスーッと吐きましょう。このサイクルを数回繰り返すと効果的です。
2	(座り仕事の方におススメ) 背伸びストレッチ	①足を肩幅に開き座り、腕の高さで手を伸ばして手のひらを外(前)にむけ手を組みます。 ②そのまま手の甲を覗ながら息をゆっくりと吐きつつ、腕を頭上に挙げていきます。 ③手の甲を見たまま大きく息を吸い、手で全身を引き上げるように背筋を伸ばします。 ④脱力して手を下に戻します(これを繰り返します)"
3	歯磨き	喫煙者にとって、起きた後や食後にタバコ意向度が上がりますが、そんな時のおススメは歯磨きです。口の中をキレイにすると、吸いたい気持ちが収まります
4	水や氷	冷たいものは刺激となり、気持ちを紛らわせてくれます。体重増加が気になる人は特にオススメです。
5	(カロリーゼロの)炭酸飲料	炭酸が口の中で刺激となり、気持ちが収まります。カロリーが高い炭酸飲料は体重増加に繋がるので気を付けましょう
6	スポーツ	禁断症状を軽くし、禁煙後の体重増加を予防します。禁煙後は息切れが少なくなるなど効果が実感できると思います。
7	糖分の少ないガム	口寂しくてタバコを吸いたくなるという方には、ガムや干し昆布などがオススメです。
8	音楽を聴く	リラックスできる曲、気分が上がる曲、ご自身で没頭できる曲を選んで聞いてみてください。
9	耳つぼや手のひらへの刺激	少しおまじない的な要素もありますが、「吸いたい」と思った時には、耳つぼや手のひらを刺激して「禁煙して良かった」と思うようにして禁煙を続けた人もいらっしゃいます。
10	心が和むような情景を思い浮かべる	頭の中をクリアにして「禁煙して良かった」「タバコにもう支配されなくていいんだ」と考えてみてください。人によっては、スマホの画面を好きな画像または禁煙決意を思い出せる画像にしている方もいるようです。
11	その他の趣味／時間を使うこと	"要は、「タバコの代替」になる時間を増やせばよいので、自分なりの趣味を見つけて他の事に集中して時間を増やしてみてください。また、少しずつ日常を変えて、早めの入浴、早めに寝る(健康的な生活を心がける)などを心がけることもやってみてください。少し違った自分になることにより、より禁煙への継続をしやすくなります。"

## 6. 禁煙成功への道～今日から禁煙編～ ②



悪魔のささやき 「1本くらいなら大丈夫」  
このタイミングに、どう対応するかが大事です！

「1本くらいなら大丈夫」という悪魔のささやきが出てくると思いますが、その時は必ず下記を見返してください

### ◆もう我慢できない

→これぐらいのことは我慢できる。渴望は長くは続かない。

### ◆1本ぐらいいは・・・

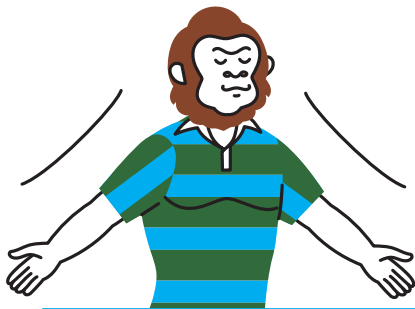
→その1本を吸わないように自分は努力しているのだ。こんな言い訳にはだまされない。

このような気持ちは、タバコや喫煙に対する誤った理解から来ることが多くありますので、まずはタバコや喫煙に対する「誤った理解（ゆがんだ思考）」を学んでみてください。

### 「ゆがんだ思考」に対しての対処行動

ゆがんだ思考	正しい事実
タバコを吸いたい気持ちが出てくると吸うまでそれを止めることが出来ない	吸いたい気持ち（渴望）は、3分～5分程度、最大でも15分ほどしか続かないと言われております。まずは、この3～5分をどうするかが大事です。
自分が意思が弱いから禁煙は無理だ	禁煙の継続と意思の強さは関係がありません。禁煙の成功を決めるのは、これまで学んだ行動や心理のテクニックをどれだけ上手に活用できるかということにかかっています。
自分はタバコを辞めることなどできない（続けられない）	誰でもきちんと段取りを踏みさえすれば、タバコをやめることは出来ます。とりえず、この1本を吸わないようにすることが大切です。そのための行動や心理的なテクニックは、これまでたくさん学んでいるので大丈夫です。自信を持ってください。
1本ぐらい吸ってもどうってことはない	その1本を吸わないようにすることが大切です。そして、その1本を辞めるために、いろいろな行動や心理的なテクニックを学んできたはず。その1本に負けないでください。
今タバコを吸ってストレスを紛らわせたい	ストレスは、誰にしも持っているものですが、喫煙だけがストレス対処の方法ではありません。喫煙に頼らず、ストレスに対処するための方法は、学んできていると思います。趣味だけでなく背伸びや深呼吸も有効です。それを実行することでストレスの発散や気分転換は可能です。
タバコを吸えば、頭がすっきりして作業に集中できる	頭がぼんやりするのは、ニコチンの離脱症状の典型的な事例です。タバコを吸うと一時的に頭がすっきりするような気がするの、離脱症状をまぎらわしているだけで、それでは依存症を悪化させてしまいます。その1本に頼らず、まずは頭のリフレッシュをしてみましょう。
タバコには害があるといっても、喫煙者でも健康で長生きしている人もいる	何にでも例外（喫煙で長寿の人）はつきものであり、例外にのみ注目して、大多数の人がタバコによって健康を害し、タバコ関連疾病によって死亡している事実を忘れてはいけません。
どうせ人は死ぬときは死ぬのだし、好きなことをしていきたい	喫煙者の平均寿命は非喫煙者より10年短いというデータもあります。タバコを吸うことによりタバコ以外の好きなことをする時間も減ってしまいますよ。

## 6. 禁煙成功への道～今日から禁煙編～ ③



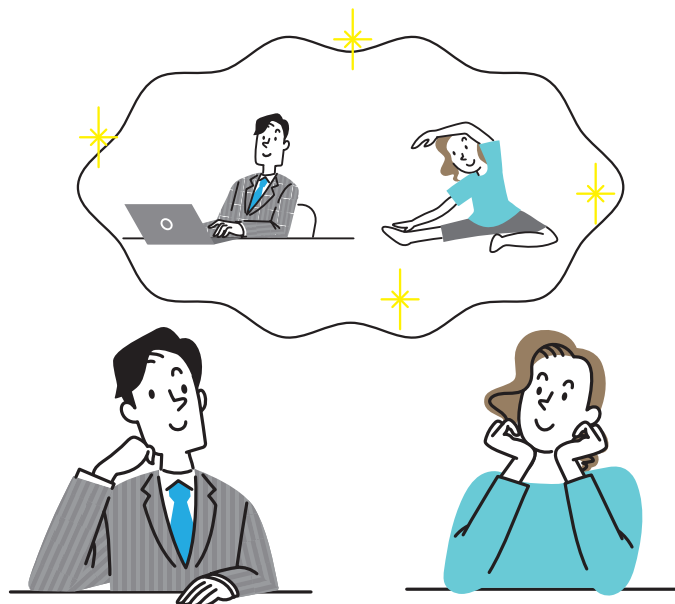
タバコ以外のリフレッシュ方法を  
自分で見つけてみてください。  
深呼吸1つでも、かなり成功率が上がります

### 【リフレッシュ方法(例)】

ご自身でリフレッシュできる姿勢や方法を是非試してみてください。

1. 静かで落ち着ける場所に行く。
2. 出来ればゆったりした締め付けの無い服装に着替える。
3. 椅子にゆったり腰かけるか、横になる。
4. 静かに目を閉じる。
5. 口からゆっくりと息を吐き、吐ききったところで、鼻からゆっくり息を吸う。
6. 両手・両足をぶらぶらさせ、体の緊張を解く。
7. 静かにかつぽんやりと自分の呼吸に焦点を合わせる。
8. 深呼吸を繰り返しながら、「気持ちが落ち着いている」と心の中で繰り返す。
9. ほかの考えで気持ちがそらされても気にしないで  
「気持ちが落ち着いている」と心の中で繰り返しながら深呼吸をする。

※繰り返し&しばらく続ける



## 7. 禁煙成功への道～禁煙継続編～



禁煙から1か月たってから読んでみてください。

**1か月以上禁煙を続けられていること、  
自分で自分を褒めてあげてください。**

この先も、もしかすると、ふとした誘惑があるかもしれません。  
そんな時には、下記を読み返してみてください。

### 禁煙継続の際のポイント

1. 禁煙をスタートした初心に戻ってください。
2. 1本を吸いたくなったら時は、前の章を見返してください。
3. 自分の身体の変化を感じてみてください。
4. 禁煙を続けられている自分を褒めてあげてください。
5. 禁煙を応援してくれた周りの方に感謝をしてください。



**禁煙は、まずは3か月！  
ふとした引き金で戻らないように  
繰り返し読み返してください。**

禁煙成功は、一般的には3か月と言われております。ただ、卒煙は「完全にタバコ吸わない状態」です。3か月経った後は、タバコを吸いたいと日常は思わなくなりますが、ふとした引き金で1本だけ吸ってしまい、またヘビースモーカーに戻ってしまった事例もあります。

是非、上記の5項目を読み返していただければと思います。

#### 参考

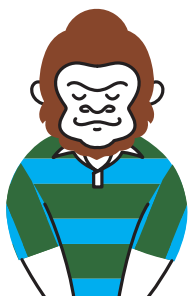
**体重が増加をしていますが、大丈夫なのでしょうか。**

禁煙開始後の体重増加（2～3kg）は、一時的にみられる兆候で、禁煙が出来ている証拠でもあるので自信をもってください。まずは禁煙を進めることが需要で、体重は長期的に見ると元の状態に戻ります。特に体重が増加しやすい方は、喫煙本数が多い女性や若年層と言われているが、体重増加をする結果だけ見て「再喫煙」の原因となるのだけは避けましょう。

禁煙と減量を同時にすると、禁煙成功率が低下するというデータもあるので、まずは禁煙を進めてもらって、しっかりと禁煙が出来た後に減量は取り組むようにしましょう。

禁煙に成功をすると、味覚が元に戻り胃の調子よくなるので、本来の自分の体調に戻ります。万が一、禁煙の途中で口さびしくなった時には、間食が増えないように低カロリー食品を事前に購入しておきましょう。

## 8. 禁煙成功者へのお願い



禁煙から3か月。おめでとうございます。

**禁煙成功者は、禁煙応援者になってください**

健康の側面を見ると、禁煙に成功しても、それは喫煙による疾病リスクを減らすことが出来たということではありません。ただ、本来は自分が選択した充実した生き甲斐のある幸福な人生を送ることが最終的な目標です。是非禁煙だけでなく身体的にも精神的にも社会的にも満たされた状態に一步步近づいていって欲しいと思います。

最後に禁煙成功者の方に、是非お願いをしたいことがあります。それは「禁煙応援者」になっていただくことです。喫煙者の心理や行動は、非喫煙者には理解しづらいことが多いです。だからこそ、禁煙に成功した（元喫煙者だった）あなたの力が必要な人がいます。

- ・禁煙に何故踏み出したのか。
- ・禁煙を何故成功できたのか。
- ・禁煙をやってよかったこと。

実体験を持って、今の喫煙者に（自分のやったことを押し付けるのではなく）話してみてください。大切なことは「まだタバコ吸ってるの？馬鹿じゃない？」と下に見ることではなく、応援者として寄り添ってあげることです。是非、応援者になって周囲の人を一人でも多く禁煙をチャレンジさせてください。応援者用の冊子もありますので、是非ご覧ください。また、応援者側でお会いできること楽しみにしております。



### 1. 禁煙への意向度とは？

### 2. 喫煙者への声掛け方法

### 3. 禁煙意向度が低い人へのコミュニケーション

### 4. いざ、禁煙チャレンジステージ

### 5. 禁煙チャレンジ者へのコミュニケーション方法

#### 5-1 タイプ別コミュニケーション

#### 5-2 ステージ別コミュニケーション

#### 5-3 3日の壁へのコミュニケーション

#### 5-4 応援者に求められる行動

### 6. 仮に1本吸ってしまったら

第1稿 2022年8月18日

#### 【制作責任者】

禁煙推進企業コンソーシアム 事務局

<https://kinen-support.com/>

事務局長 米田哲郎

[info@kinen-support.com](mailto:info@kinen-support.com)



日本全国  
禁煙風土醸成のために講演中

禁煙先生