

誰にも言われたく無い

「タバコ」のこと

3分だけ考えてみる

仕事、人間関係、家庭、疲労、挫折などなど、  
日々のストレスは必ずあります。

そんなときに、ふと前向きになれる

魔法の言葉を5つ

今回はお話をさせていただきます。

禁煙のことなんて  
誰にも伝えたくないわ

そもそも  
タバコのこと  
言われたくない

「言いたくないこと」「聞かれないこと」

誰にも、必ずありますよね

ちょっと踏み出すと未来が変わる

でも、やっぱり  
お肌のことは気になる

やめる機会は  
今までもあったけどね

ストレスたまって  
体重増えるのも嫌

# Only I can change my life. No one can do it for me.

自分の人生を変えられるのは自分だけ。誰も自分のためにそんなことやってくれません。

キャロル・バーネット（アメリカ／女優）

ちょっと踏み出す



3つの勇気

こっそり始める勇気

禁煙は誰にも言わないで  
始めて成功する人も多いです。

今始める勇気

どっかで気になっていたなら  
今決めるのが気持ちは楽です。

結果を気にしない勇気

チャレンジする勇気を  
自分で褒めてあげてください

Point!

禁煙チャレンジ、ちょっと  
踏み出しませんか？

タバコの値段も段階的に引き上がり、喫煙者にとっては吸いづらい環境  
になっているかと思います。頭の片隅で少しでも禁煙を考えたことが  
ある人、こっそり禁煙をするその気持ち応援しております。



禁煙先生



禁煙推進企業コンソーシアム 喫煙者の脱タバコの挑戦を後押ししています

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

禁煙推進企業コンソーシアム 検索