

# 『こっそり禁煙』の 『こっそりチャレンジ』

「無理しない」がキーワード

タバコを長年吸ってしまっているが、禁煙のこと、ちょっと気になってしまっている人はいませんか？でも、禁煙をするって誰にも言いたくないし、禁煙していることも誰にも気づかれない。いつも、心の中でちょっと引っかかっている禁煙。もし一歩踏み出したいと思うことがあれば、是非このチラシを思い出してみてください。きっとこっそり禁煙が出来るはずです。こっそり禁煙、いったいどうする？

## 最近、禁煙をする人が 増えている

タバコの値段の段階的な引き上げ、喫煙所の撤廃、路上喫煙禁止、会社の禁煙推進など、喫煙者によっては「タバコ吸っているのが馬鹿らしくなってきた」と言って禁煙をする人が増えていると聞きます。



### こっそり禁煙① アプリを使う

スマートフォンのアプリを検索すると、たくさんの禁煙アプリが出てくると思います。禁煙をしてからの禁煙貯金をしている額が出てきたり、周囲の人と一緒に禁煙を頑張れたり。色々と調べて自分にあった禁煙アプリを見つけてみてください。

### こっそり禁煙② 近くの禁煙外来に聞く

禁煙外来は、禁煙の力になってくれるお医者さんへの相談を指します。ご自身の喫煙歴などの状況に合わせたアドバイスや禁煙成功率を高めてくれる処方をしてくれます。ご自身で悩まれているのであれば、一度専門のお医者さんに話をしてみるのが良いと思います。

### こっそり禁煙③ 自分で褒美を決める

やはり何らかのモチベーションがあったほうが、こっそり禁煙でも成功率は高まります。禁煙が出来たら、旅行に行こう、好きな服を買おう、趣味を始めてみよう、など金銭的にも諦めていたことがスタートできると思います。あなたならどんな自分で褒美を作りますか？

### こっそり禁煙④ まず3日やってみる

禁煙をしたときの禁断症状は3日がピークと言われます。つまり3日禁煙ができたのであれば禁煙の成功率が上がった考えても良いかと思います。禁煙スタート日を決めて、まず3日禁煙してみよう！そんなチャレンジが禁煙成功の鍵となること間違えないです。



こっそりやめる？

こっそりやめるのは、実は勇気があることです。本当は誰かに応援されたり、誰かと一緒に禁煙をするほうが禁煙成功率は上がるものです。自分が一番やりやすい方法でのチャレンジを応援しています。

