

# 禁煙成功のコツは**タバコを見ないこと**です

## その理由は・・・

### 1. まず、ヒトの脳の働きを説明します

ヒトの脳は主に2つの部分で成り立っています。

- 1) 考える力、望む力、やる力の部分 → この役割は**大脳**が担います。
- 2) 衝動、恐怖、嫌悪、欲求の部分 → この役割は**中脳**が担います。



### 2. 大脳は「目標や理性」、中脳は「衝動」の場所です

禁煙しようと考えているのは「大脳」です。

イライラして、タバコを欲しいという衝動を感じるのは「中脳」です。

そうです！ 中脳が働くから、タバコが欲しいとを感じるのです。  
では、中脳が働かないようにすればいいのではないかな。



### 3. 中脳が働き始めるとき・・・

中脳の働きは、**見る**ことから始まります。

例えば、お腹がすいているとき、**食べ物を見ると**食べたくなります。

ダイエット中に、**甘いものを見ると**、欲しくなります。

もしも、道で**猛獣を見てしまったら**、何も考えずに逃げ出したくなります。

中脳は「衝動的」に働きますが、そのはじまりは「見る」ことからです。

### 4. 見ないルール

目に入るから、欲求の仕組みが働き出します。

- 目先の欲求に負けたくない人は「見ないこと」が大切です。
- 目に入れないことで自分の欲求にノー！と言えます。



### 5. 正しい禁煙法にある「環境作り」の意義

吸いやすい「環境」を作らないことは「見ないようにして、衝動を減らすこと」につながります。

- タバコ・ライター・灰皿は捨てること。加熱式タバコもNGです。
- 喫煙者や喫煙場所に近づかないこと。
- 家庭に喫煙者がおられたら、面前で喫煙したり、タバコをいろいろな所に置くことをやめてもらえるようお願いし、家庭の禁煙ポリシーを決めましょう。
- 禁煙3原則は「捨てる・買わない・もらわない」です。

自分自身の「衝動」に打ち勝って、禁煙を成功させるために、

タバコを捨て、喫煙場面では、**自ら場所を変え、目に入れないように**しましょう。