

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、タバコが欲しいと感ずるのです。
では、中脳が働かないようにすればいいのではないかと。



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。
- 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。

