



いいこと探しシート

あなたにとって、“タバコを吸うとこんないいことがある！”と感じている「**タバコメリット**」と、“もし禁煙できたらこんないいことが起こりそう”と感じる「**禁煙メリット**」をできるだけたくさん教えてください。

タバコメリット	禁煙メリット
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

上記に書いた「**タバコを吸うことで得られるいいこと**」の中で、下記項目とあてはまるものに○をしてみましょう。

ストレスが解消する	<p>● 何項目○がつけましたか？ たくさん○が付いた方もいらっしゃると思います。タバコを吸うと、左記のようなとても心地よい効果が現れます。しかしこの効果は長く続きません。</p> <p>1時間もすると、左記とは全く逆の気持ち…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスがたまる ・ イライラする などが出現します <p>これがタバコの離脱症状です。</p> <p>タバコを吸うことで感じる心地よさは、ニコチン(タバコに含まれる依存物質) 切れの症状が改善されたために感じる一時的な気持ちです。</p>
落ち着く・満足する	
リラックスできる	
気持ちがよくなる	
イライラが解消する	
目が覚める感じがする	
頭がスッキリする	
元気がでる	
集中力が増す・仕事がかどる	

タバコを吸うことで、「ホッ」としたり、「スッキリ」したりするのは、**ニコチン切れの症状が改善**しただけです。

タバコを完全にやめるまで、一生この状態が続きます。

ニコチンから解放され、いつもイライラしない状態を手に入れてみませんか？

★禁煙方法は3つあります★

- ①自力禁煙 ②市販薬禁煙 ③禁煙外来で禁煙

禁煙開始を考えたら、ぜひご相談ください！



タバコを吸わない犬「すわんけん」