

『私がタバコをやめたその理由…』



年齢: 30代後半
性別: 男性
喫煙開始時期: 20歳
禁煙失敗回数: 1回
禁煙歴: 3年8ヶ月(平成25年9月25日現在)
禁煙難易度: ★★☆☆☆



体験談① 『きっかけはパパになるため』

★ タバコを吸い始めたきっかけと、やめるきっかけを教えてください。

自分のまわり(友達)がタバコを吸っていたので自分も吸うようになりました。やめるきっかけは、結婚して子供が生まれたので、それを機にやめました。

★ 奥さんからタバコはやめて欲しいと言われていたんですか？

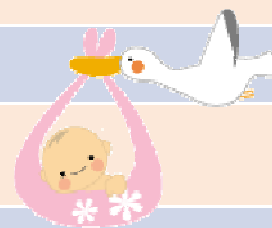
結婚する前も後も、タバコに関してはやめてと言われたことはありませんでした。妊娠、出産時にも言われませんが、自分から「今日からタバコやめるから」と言って禁煙しました。

★ それで禁煙成功ですか？

それが…4ヶ月くらいでまた吸い始めました。その数カ月後に会社の先輩と禁煙の約束をして、禁煙をスタートさせました。箱の中のタバコが無くなったら禁煙を始めようと。

★ 最後の1本覚えてますか？空を見上げたりしました？

特に思い入れはなかったですよ(笑)。



★ 禁煙で辛かったことは？

最初のチャレンジは吸いたい気持ちが強かったので、ひたすら我慢でした。他に趣味を見つけたわけではないのでただ我慢でした。

★ 禁煙して良かったことは？

吸わない今が当たり前すぎてわかりません。

★ 禁煙しようとしている人に一言

禁煙を考えている人は是非実行を。喫煙場所が段々限られてきているのでよいきっかけだと思います。