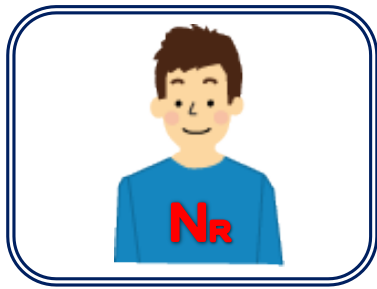


『私がタバコをやめたその理由・・・』



年齢: 40代前半
性別: 男性
喫煙開始時期: 20代前半
禁煙失敗回数: 0回(最初の禁煙で成功)
禁煙歴: 約3年
禁煙難易度: ★★☆☆☆



体験談③ 『自分自身に暗示をかけて禁煙に成功!』

Q. タバコを吸い始めたきっかけを教えてください。

タバコを吸い始めたのは、周りの人が吸っていたから何となくという感じです。結局20年以上の間、1日1箱(20本)のペースで吸い続けてしまいました。

Q. タバコを吸っているときは家族から「禁煙して!」と言われたことはありましたか?

特に言われたことはないですね。

Q. 長い間タバコを吸い続けていたようですが、禁煙するきっかけは何だったんですか?

タバコはやめなきゃなってずっと思っていたんですけど、なかなか実行できませんでした。そんなある時、仕事の都合で1週間ほど別の支部に長期出張したんですね。その出張先が毎日とても忙しくて、仕事を抜け出して一服しに行きづらい環境だったんです。その時、タバコやめるならこのタイミングだと思ったんです。

Q. 禁煙は辛くなかったですか?

それがそんなに辛くなかったんですね(笑)。あっ、でもごはんをおいしく感じられるようになったのか、禁煙するようになって体重は2、3kg増えちゃいましたけどね(苦笑)。自分はタバコを吸わない人間だと自分自身に暗示をかけ、ずっと過ごしていました。

Q. 禁煙してよかったことを教えてください。

(即答で) 経済的に余裕ができたことですね! 自由に使えるお金が増えました! 妻も「タバコに使っていたお金を他に回せてよかったじゃない♪」と喜んでくれました。

Q. 禁煙している人(しようとしている人)へアドバイスをお願いします。

タバコを止めようと思うと辛いかもしれませんが、自分の場合はタバコを吸わない人間だと自分自身に暗示をかけましたけど、大切なのは生まれ変わることに、自分のキャラを変えてしまうことだと思います。ちょっと大げさかな・・・(笑)。