

『私がタバコをやめたその理由…』



年齢: 50代後半
性別: 男性
喫煙開始時期: 20歳
禁煙失敗回数: 0回(最初の禁煙で成功)
禁煙歴: 約15年
禁煙難易度: ★★☆☆☆



体験談② 『タバコをやめる意志を持ち続けること』

★ 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。

一番初めのきっかけは興味本位だったかな。周りで吸ってる大人も多かったし、タバコってどんなんだろうって。そのままズルズル何十年も吸うことになっちゃった。

やめるきっかけは、体調を崩した時があって、もしかしたらタバコが原因かなって自分なりに考えたんだよね。で、病院に行ったら、結局は直接の原因はタバコじゃなかったんだけど(笑)。でも、その時「それなら、タバコやめたらどうですか？」って医者からも言われちゃってさ。それがきっかけで禁煙することになったんだよ。

★ 家族から「タバコをやめて欲しい」と言われたことはありましたか？

親自身も吸ってたから、タバコを吸い始めても別に何も言われなかったな。結婚してからも、奥さん、子どもから「タバコをやめて」って言われたことはなかったかな。昔は吸ってる人も多かったし、タバコの害も今ほど認知されてなかったからね。

★ 禁煙方法は？

単純だけど我慢するだけ。ほんとそれだけだったね。
禁煙しようって決めた時に、未開封のタバコが1箱残ってたんだけど、とうとう最後まで開封することはなかったよ。禁煙に成功してから、気持ち良く捨ててやったよ(笑)。

★ 吸いたくなかった時の対処方法は？

どうしても口が寂しくなるんだよね。だから、飴をなめたり、ガムを噛んだりして、口寂しさを紛らわせた。

★ 禁煙して良かったことは？

やっぱり何だかんだで言って、体の調子が良くなったよね。あと、食欲もわいてきて、ごはんがおいしくなった。おかげで少しだけ太りました(笑)。

★ 禁煙しようとしている人へのアドバイスなど

一番大事なのが、「タバコをやめる」という強い意志だと思います。禁煙が辛くなったら、タバコをやめるって決断した時の気持ちを思い出して、頑張っていました。意志を持ち続ければ、何とかなるもんですよ。