

# タバコをやめる 1000年に1度のチャンス!

西暦2000年1月1日を、あなたの禁煙記念日に

「禁煙したい」と思っている人は、喫煙者の60～70%にのぼるといわれています。それなのになかなか禁煙に踏み切れないのは、なぜでしょう？

禁煙をはじめるときっかけがつかめない人は、まず、禁煙開始日をはっきりと決めることが大切です。さて、もうすぐ2000年がやってきます。歴史的にも区切りのよい2000年1月1日を、あなたの禁煙記念日にしてみてはいかがでしょうか。これこそ千載一遇の1000年に1度のビッグチャンスです。

## 禁煙の準備をはじめましょう！

1月1日から禁煙するぞ。と思っても、パッとやめられるものではありません。本気で禁煙をはじめるとしたら、1～2週間前から少しずつ準備が必要です。

例えば、

気になる仕事をすべて終わらせておく。

タバコを吸わなくても気が紛れるように、冬休みの予定を立てる。

大掃除の時に、ライター、マッチ、灰皿など、タバコにまつわるものをしまう。

タバコの代わりに口休めになるようなもの( 酢コンブやガムなど )を準備する。

禁煙に対する正しい情報・知識を仕入れておく。

このように少しずつ、心と環境を準備しましょう。

## 禁煙開始日の決め方

禁煙開始日は、別に1月1日である必要はありません。以下のような条件を少なくとも1つ満たす日が、禁煙のスタートに適切とされています。

仕事が一段落した時で、あまりストレスがなく、時間にもゆとりがある時。

夏休みや正月休みなど、禁煙開始日前後( 特に禁煙開始後の1週間 )を休みにできる時。

宴会やつき合いなどで、お酒を飲む機会がない時。

自分や家族の誕生日、結婚記念日、子どもの出産など、特別の意味がある日。

## 禁煙の理由を明確にし、意志を表明する

漠然とただ「禁煙しようかな」では、タバコと縁を切るのは困難です。禁煙を成功させるには、なぜ禁煙するのかを具体的に書き出し、禁煙意欲を高めることが重要です。そして禁煙開始日を決めたら、その意志を家族や職場などでも表明しましょう。人に宣言することで、後戻りしにくくするわけです。