



私の『卒煙証書』

～HR&GA R&S所属 加藤耕太さんの場合～

いつ頃、卒煙されましたか。

2011年の11月23日に最後の1本を吸い卒煙致しました。

なぜ、卒煙しようと決意されたのですか。

当時NHSの営業でしたが、担当顧客の中で一番の大口のお得意先から突然帰り際にこう言われました。「次タバコのニオイがしたら出入り禁止な」と。最初はびっくりしましたが悩みに悩んだ挙句、12年間お世話になったセブンスターに別れを告げる事にしました。

卒煙にむけて、どのようなことにチャレンジされましたか。

禁煙外来でクリニックを受診しました。

どのくらいの期間で卒煙されましたか。

最初の1週間は薬を服用しながら喫煙を続けてもよいとのことでしたので、そのまま1日2箱吸っておりました。1週間が経ちこの日が最後と決められていたため、薬を飲み始めてから1週間で喫煙を辞めました。

途中でリタイヤしそうになったことはありますか。また、その対処法があれば教えてください。

私にとってチャンピックス（禁煙外来の薬）は合っていた事と、もともと辞めたいと思っていたこともあり、リタイヤしそうになった事はほとんどございませんでした。時々吸いたいな～と思う事はございましたが禁煙している自分は素晴らしい人間だと言い聞かせると自然と吸わずにいる事ができました。

愛煙家の皆さんへメッセージをお願いします。

私もタバコを辞めるまでは、楽しみ（大げさに言うと生きがい）を奪われて人生楽しめないのでは？と不安に思っておりました。お酒の席が楽しくなったり、ちょっとした一服でリラックスができたり、メリットがたくさんあると思っておりました。しかし、それは間違いです。タバコがおいしいと思うのはただの依存症です。タバコを吸うとドーパミンが出て脳を支配されているだけだと私は思っております。タバコをやめたその日から人生は変わります。頭痛やのどの痛み、朝のけだるさが改善するはずで、是非お試しくださいと幸いです。 ※卒煙後人生が変わらず、頭痛等が改善しない場合も一切苦情等は受け付けませんので何卒ご理解・ご了承の程宜しくお願い申し上げます。