



私の『卒煙証書』

～IF&IS事業部所属 高橋雅樹さんの場合～

いつ頃、卒煙されましたか。

2015年11月20日の午後6時半頃が最後の一服でした。

なぜ、卒煙しようと決意されたのですか。

2015年11月20日の午後に突然眩暈に襲われ、病院で診察を受けるという事態がありました。夕方になって症状が回復し、病院から戻ってまずは一服。吸いながら「これで止めようかな」と思い、それが最後のタバコとなりました。

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。

何となく「いつかは止めよう」と思っていました。特別な準備をしたわけではありません。突然の体調不良が「止める」引き金になったわけです。

どのくらいの期間で卒煙されましたか。

決意して、それっきり喫煙していませんので、瞬間ということですね。止めた日の昼休みにタバコを1箱買いましたが、その封を切ることはありませんでした。

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

気分を切り替える時や考え事をする時にタバコが必要だったのですが、それがなくなって暫くは喫煙室に行ってコーヒーを飲むことでタバコの替わりにしていました。受動喫煙でニコチン摂取というわけではなかったと思いますが、1ヶ月も経たずに喫煙室に行くことはなくなりました。

愛煙家の皆さんへメッセージをお願いします。

私の場合は、突然の体調不良がタバコを止める動機になったので、参考にはならないと思います。しかし、体調が悪く、タバコを吸いたくないと思わないような時があるかもしれません。「止めたい」と思っているのであれば、その時が絶好のチャンスになる可能性があります。禁煙のためには、やはり、きっかけが必要で、自分の健康に関わる好ましくない事態・経験は、持続性という点でかなり有効だと思います。