

第1弾 卒煙キャンペーン

卒煙に成功されたみなさんの感想です

本年4月～6月に募集し2か月間の卒煙チャレンジに参加して、見事、目標を達成し、卒煙に成功されたみなさんの感想の一部をご紹介します。いつか卒煙したいと思っているみなさん、第2弾のキャンペーンに応募してみませんかー。

横河電機 女性



良かったこと

- ・もともと偏頭痛持ちだったのが頭痛の頻度が減り健康になった。
- ・1日1箱買っていたが経済的な支出が減った (¥270 × 30 = ¥8100) → その分映画が6本観れる。

外出先や旅行中、常に喫煙所を探す必要がなくなり、気持ちにゆとりができた。

喫煙者に伝えたいこと

タバコは「この一服が落ち着く = ストレス解消」という勘違いの概念を乗り越えてください。その先には明るい未来が待っています。まずタバコ1本を10分吸うのをやめ、次の1時間吸うのをやめ、続けて3時間、1日、2日、1週間…と続けていけばタバコと縁が切れます。

横河制御 エンジニアリング 男性



卒煙の動機は、

- ・7月1日からタバコが値上がること。
- ・禁煙の本を読んで喫煙がやめられないことが病気であると書いてあったことでした。

良かったこと

- ・途中でイライラすることがなくなった。
- ・健康への意識が高まり、週5日有酸素運動するようになった。
- ・口内炎がでかなくなった。
- ・水が美味しく感じるようになった。

辛かったこと

- ・卒煙宣言後3日間までの禁煙が辛かった。

横河マニファクチャリング 男性



良かったこと

- ・健康的になった。

辛かったこと

- ・タバコをやめて1週間はすごく大変でした。(常にタバコを吸う言い訳を考えていたので、イライラしていた。タバコを吸っている人の側にいるのが辛かった)

卒煙後変わったこと

- ・食べ物が美味しい。鼻が敏感になった。

喫煙者に伝えたいこと

- ・健康的になります。
- ・本当にタバコをやめて良かったと思います。

横河フィールド エンジニアリング 女性



最初は、やはり、辛かったです。1週間くらいしたら喫煙者が横に来られると、タバコの臭いがきつく感じられるようになりました。このまま継続で禁煙を続けたいと思います。

横河電機 男性



今、この時期に喫煙の過ちに気付き、今、この時期に卒煙できたことは、今後の人生において大きな意味をもたらすと思います。メンタル的にもフィジカル的にも、今までと変わったな、という自覚ができました。メンタル面では気分の浮き沈みの振幅が小さくなったと思います。また、フィジカル面では原因不明の頭痛が少なくなり、日々の気だるさもなくなり元気に過ごすことができます。

これから禁煙される方にお伝えしたいことは、やって損はまったくないですし、やった方がリターンはずっと大きいです。それは、実際に禁煙をして、初めて分かること。すぐにリターンを得られないかもしれませんが、それは、仕事においても同じです。徐々にリターンがやってきて気が付くと禁煙している心地良さを感じてきます。それは何物にも変えられません。

横河制御 エンジニアリング 男性



「タバコをやめる代わりに、夫婦でゴルフを楽しむようにする」という作戦の元で開始した卒煙チャレンジですが、やはりしっかりした目標があると卒煙できることが、身をもって実証できて良かったと思います。

卒煙したことにより、これまで常に「タバコとライターを携帯すること」や「タバコを切らさないこと」に神経を使っていたストレスから解放されたことが、卒煙して直ぐに実感できた効果といえるでしょう。また、卒煙したことを機に、ウォーキングを心がけるなど健康促進に気を向けるようになったことも、良いプラス効果だと思います。これまでの2か月はまだまだわずかスタート近くの通過点であり、これから先、如何にこれを継続していくのが重要だと思っています。

横河電機 男性



良かったこと

- ・毎日の食事がおいしくなった。
- ・タバコ切れに悩まされなくなった。
- ・服がヤニ臭くなくなった。
- ・健康になった気がする。

辛かったこと

- ・最初の1週間はタバコが吸いたい衝動にかられて、辛かった。

感想

- ・卒煙に一番必要なことは、意思の強さだと思った。
- ・吸わないと決めたら、例外なく吸わないこと。今後も継続していきたい。

