

皆さん ご健康に ご安全に。

今月の健康コラム担当の藤川です。私は禁煙に成功した話をしたいと思います。

私は、20歳から40歳までの22年間、1日に約20本のタバコを吸っていました。(あれ、計算が合わないぞ…)

37歳の頃から禁煙したいと考え、まずは6か月禁煙を目標にチャレンジ!!

最初は、ただ我慢するだけだったので、数時間、数日で失敗を繰り返していました。

策なしでは失敗を繰り返すだけだと思い、考えたのが、「**きついタバコを多く吸って具合を悪くしてやめる**」という作戦、

これは2週間禁煙できました。次に考えたのが、「**ニコチンガム**」作戦、これは6か月禁煙に成功しました。

(ここで最悪な成功報酬を思いついてしまいます…)

**1本だけならいいよね** この1本から喫煙生活が再スタートしました…。

そして、再スタートして約2年のある時、転機が訪れます。

職場内で禁煙の難しさが話題になったのですが、女性社員のひとことが心に突き刺さります。

**「タバコを吸わないのって普通ですよね」**

この言葉を聞いて、**タバコを吸っている私は異常だと思われる。** と思うようになりました。

その後の禁煙チャレンジは、**普通の人を目指して** 今に至ります。

禁煙して13年、今ではタバコの臭いに敏感になりました。

転機となった女性社員からの異常者認定は、当時、かなりショックでしたが、

性根を入れるパワーワードになりましたので、今はとても感謝しています。



これまでお聞きした禁煙成功者のエピソードに、「子供を火傷させた」「口臭を嫌がられた」などありましたが、

この健康コラムが禁煙にチャレンジされている方の一助になれば幸いです。