

禁煙レポート

なぜ、私たちはタバコを吸うの？



<目次>

はじめに.....	2
タバコを吸う理由?	3
健康のため?	5
<コラム> ご存知ですか? -アスベスト被害と喫煙の比較-	7
本当の理由は?.....	8
<コラム> ご存知ですか? -意外なタバコの影響-.....	9
おわりに.....	10

はじめに

はじめまして、禁煙セミナー.comの山崎です。この度は、この禁煙レポート「なぜ、私たちはタバコを吸うの?」をダウンロードして頂き、ありがとうございます。

現代社会において、私たちが成功をおさめるためには、目標とするものに対して、いかに正確な情報をいち早く手に入れることができるかが、鍵になるといわれています。タバコを止めるためにも、まったく同じなのです。

今現在、タバコを吸っていらっしゃる方の多くが、いつかは「出来ればタバコを止めたい」と思っていることでしょう。

皆様の貴重な時間とエネルギーを無駄にしないためにも、まずは「戦う相手の正体を知る!」ことが、大切です。

本著の著作権は禁煙セミナー.comに帰属します

。

以下の点に注意してください。

- 本書は無料配布しているものです。無断で商用に使用することは禁止します。
 - 本書に使用している文章、画像などを無断で転写、転売、流用及び転載することを禁じます。
 - 本書の使用の責任はあなたにあり、この情報を使用して損害を生じたとしても一切の責任を負いません。
- ★ なお、このレポートをダウンロードされた方は禁煙セミナー.comよりお知らせメールを配信する場合があります。不要な方は、「info@kinenseminar.com」までご連絡ください。

タバコを吸う理由？

私達は、タバコを止めたいと思っています。

でも、何故か止めたいと思っている同じタバコに対して、全く違う感情を抱いています。

私のケースをお話しましょう。

私は現在、皆様の禁煙のサポートをしています。

なぜ、禁煙に携わっているかということ、私自身がタバコを止めて人生が変わったからです。

いえ、生活どころか、性格まで変わったと周りからは言われます。 実際、タバコを吸っていたときは、常にギスギスしていましたし、何かあるとすぐにイライラして、貧乏ゆすりをしていました。

喫煙者だった頃の私の生活中心には常に「タバコ」がありました。

そう！タバコを吸いたいのです。

片や「タバコを止めたい！」その一方で、「タバコを吸いたい！」とっていました。

「タバコが吸いたい。でも止めたい。」まるでタバコの奴隷のような苦しみです。

私も、禁煙に挑戦し始めのころ、何故、明確にタバコを止めたいと思っているのに、タバコを吸いたい気持ちになるのかわからずに、悩んだことがあります。

そこには、きっと理由があるはずですが、止めたいと思っているタバコを吸いたい理由は何でしょうか？

1. リラックスするから。
2. イライラ解消になるから。
3. 手持ち無沙汰の解消になるから。
4. 口寂しさを紛らしてくれるから。
5. 暇つぶしになるから。
6. 集中するから。
7. 生活の区切りになるから。
8. 喉を通り過ぎる感触が、たまらないから。
9. 何故か、いつも私を救ってくれるから。

身体に悪いと思っているタバコなのに、タバコが私達にとって必要だとも思っている。 なかなか踏ん切りをつけて、タバコを止められないのもわかるような気がします。

しかし、これは本当でしょうか？ 本当に私達自身が、そう思ってタバコを吸っているのでしょうか？

最近のオフィスは、必ずといってよいほど「分煙」になっています。
健康増進法ができて、タバコを吸わない人の健康被害を防ぐ目的です。

タバコを吸う人は、仕事の合間を縫って、喫煙室(喫煙所)にタバコ休憩に出かけます。
しかし、タバコを吸わない人は、ずっと机に向ったまま、仕事をし続けます。

何故、タバコを吸う人だけが、タバコを吸わなければ、イライラ解消ができないの
でしょうか？

何故、お金を浪費して身体に悪い毒まみれの煙を入れなければ、暇つぶしができな
いのでしょうか？

何故、タバコを吸う人だけが、タバコを吸う努力をしなければ、リラックスできな
いのでしょうか？

タバコを吸う人も、風邪を引くことがあるでしょう。風邪を引いて、喉が痛くて、咳が出
ることもあるでしょう。

そんな時でも、やはり「リラックスするために」「イライラ解消のために」「暇つぶしの
ために集中 するために」「タバコの煙が喉を通り過ぎる感触を楽しむために」タバコを吸
っているのでしょうか？

もし、そうでなければ何のためにタバコを吸っているのでしょうか？

あなたは、一日何本のタバコをいいと思って吸っていますか？

健康のため?

私たちには、タバコを止める理由がたくさんあります。タバコを止めたい理由の中で、一番多いのが「健康のため」です。

一般的には、十分睡眠をとっているのに、朝起きると昨日の疲れが残ったままで、会社に出かけるつらさを感じるようになると注意信号です。

あるいは、いつもイライラして、何故かわからない不安を抱えながら、毎日をすごさなければならない不快感を覚えるケースもあります。

いずれにせよ、タバコを止めると、このような症状が良くなるだろうな、と気付いているのです。だから機会があれば、タバコを止めたいと潜在的にほとんどの喫煙者が思っているとわれています。

また、冬になると、私はいつも風邪を引いて苦しい思いをしていました。しかも寒がり、いつも厚着をしていたのです。不思議にも、タバコを止めるとこのような「何かおかしい」と感じていたことの全てが、改善されたのです。

私が、タバコを吸っていたころは、もちろん健康増進法はなく、会社の事務所の自分の机に灰皿を置いて、勝手気ままにタバコを吸っていました。

ところが、私がある事業所を任されていた当時、女性従業員の一人から、「私はタバコの煙が、ダメなんです!」と悲痛な訴えを起こされました。

タバコを吸っていた当時は、周りの人の迷惑はまったく目に入らなかったのです。(喫煙者は、ほとんどのタバコを無意識で吸っている、往々にして自分の周りが見えないのです。)

私は直ぐに、喫煙場所を決めて、喫煙者は全てそこでタバコを吸うように指示しました。健康増進法の施行後、会社では分煙化が進み、最近ではその喫煙スペースさえ縮小、さらに撤去する傾向にあります。

また、路上喫煙の禁止、タクシー内、新幹線内、もちろん飛行機の中での禁煙の導入が進んでいます。

タバコを吸っていた当時の私は、いつタバコを吸おうか、どこでタバコを吸おうか、そればかりに気をとられていたように思います。

こんなタバコの「煩わしさ、囚われ」から、開放されたい！分煙してみて初めて、自分の机でタバコを吸えなくなると、会社でタバコを吸うことがいかに非生産的な行為であるかが良くわかりました。

何しろ、社員には仕事の生産性を上げろと常に言っていた本人自ら、無駄なことを繰り返していたのです。

大事な商談中でも、いつタバコが吸えるかな？と頭をよぎります。

どのタイミングで吸おうかな？どこで吸おうかな？お客様と会う前には、口臭は大丈夫かな？服の臭いは？髪臭いは？

常にタバコに気遣っていなければいけません。

タバコのことが頭から離れなかったのです。

そして、多くの人がタバコを吸った後で味わう「惨めな気持ち」から開放されたいと思っています。

私は、様々な理由から、タバコを止めたいと思いました。

そこで、何度も禁煙に挑戦しました。その度に、2日と持たなかったのです。家庭にも、会社にも絶対タバコを止めると何度宣言したことでしょう。

禁煙に失敗するたびに、「何故、自分はこんなにも意志が弱いんだろう？」タバコを吸い終わる度に、惨めな気持ちがこみ上げてきました。

隠れタバコになっている女性が、多く禁煙セミナーに参加されます。この方たちは、「私以上にタバコからこうむる精神的なストレスを抱えているんだな！」といつも身につまされます。

そして何しろタバコは、お金の無駄遣いをしています。日本人の平均的な喫煙者は、一日20本のタバコを吸うといわれています。平均的な一ヶ月のタバコ代は、約12,000円です。一年で144,000円になります。一生(50年)吸い続けると、720万円になります。

私は、一日40本から50本吸うかなりのヘビースモーカーでしたから、ずっと吸い続けていたら、なんと1,500万円にもなっていたと思うと、ぞっとします。

しかし、タバコ関連の出費を考えるとこれでは、済まないのです。

このようにタバコを止める理由は、数え上げたらきりがなくたくさんあります。
しかし、中々禁煙に踏み切れないのです。
それどころか、タバコを止めようとするとは何かわからないのですが、不安を感じてきます。
ところが、このような不安を感じるのは、何も「禁煙」に限ったことではないのです。

＜コラム＞ ご存知ですか？ -アスベスト被害と喫煙の比較-

数年前、アスベスト(石綿)の健康被害(悪性中皮腫、肺癌)が、国を挙げて問題になっていました。また、
国、厚生労働省もアスベスト対策を早期に打ち出し、実施に移しています。ところで、このアスベストと
喫煙とは、ど ちらが私たちにとって重大な健康被害を与えているか?ご存知でしょうか?

肺癌の発症する割合

1. 「アスベストに接する仕事に従事」していない。かつ「タバコを吸わない」—これを「1」とする。
2. 「アスベストに接する仕事に従事」している。そして「タバコを吸わない」場合、「1」に比べて、5倍発症する。
3. 「アスベストに接する仕事に従事」していない。そして「タバコを吸う」場合、「1」と比べて10倍発症する。
4. 「アスベストに接する仕事に従事」している。かつ「タバコを吸う」場合、「1」と比べて53倍発症する。

(Hammond. Ann N Y Acad Sci. 1979;330:479-90 の資料に基づく)

つまり、肺癌の発症する危険性は、タバコの方が、アスベストと比べても2倍も多いのです。その上、
両方とも摂取している人は、相乗効果でいっきに53倍にも危険性が膨れ上がるのです。

また環境破壊因子としての意義も、タバコの煙はアスベストにひけをとらないと言われています。 WHOの
出版したタバコ対策ハンドブック「タバコ規制のための国家能力構築」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobaccomain.html>) には「非喫煙者が喫煙者と共に一日一時間を同室で過
ごすことは、アスベストを含有する建物で 二十年間を過ごすよりも、肺癌を発症する確立が100倍高い」
と記されています。

それにもかかわらず、アスベスト被害だけが、大きく取り上げられて、国を挙げて早期の対策が打たれた
ことが 本当に奇異に感じられます。

本当の理由は？

タバコを止める理由は、数え上げたらきりがなくたくさんあります。

しかし、中々踏み切れないのです。それどころか、タバコを止めようとする何故かわからないのですが、不安を感じます。

私が、タバコを止めようと思いついた時も、「本当にタバコを止めても大丈夫かな？」 「タバコなしで、一人で生きていけるかな？」このような気持ちが出てくると、禁煙の決意をしたものの、ついつい禁煙を先延ばしにしていたものです。

ところが、このようなことは、何も「禁煙」に限らないのです。

1. 理想の異性が目の前に現れた。「今、自分の気持ちを伝えなければ、一生後悔するかも知れない！」そう思っているのに、自分の気持ちを伝えることを思ったら、不安になり、ついつい先延ばしにしてしまう。何故か？断られたら、どうしよう？という不安が湧いてくるからです。
2. 今の仕事が自分に向いていないように感じる。自分がやりたい仕事があるので、独立したい。または、理想の仕事ができる会社に変わりたい。こう思っているのに、中々実行できない。何故か？独立したり、会社を変わったりした場合、失敗したら今の給与、地位を失ってしまう。失敗したらどうしよう？という不安を強く感じます。

他にも、何か新しいことにチャレンジしようとする時、私達は常に不安を感じます。

私達は、このような不安は、私達にとっては「不快な感覚」でしかありません。できれば、このような「不快な感覚」は、避けて通りたいと思っています。これこそ、私達人間が持っている「快樂原則」に基づいた行動なのです。

私達は、本能的に「不快」を避けて、「快」すなわち楽な方を選択しようとし、つまり、「苦痛」を避けて、快樂を手にしたいのです。

「理想の異性」に告白する時に感じる不安を避けて、もう告白するのを諦めようと思う感覚。理想の仕事に変わろうとする時に感じる不安を避けて、現在の環境にあまんじる選択をする。

これと同じようにタバコを止めようとしたら、どうしようもない不安を感じる！こんなに不安を感じるのなら、まだ今は、身体も何とかなっているから、タバコを止めることを今は、止めておこう！

このようにして、禁煙を先延ばしにするか、禁煙のチャレンジを途中で放棄してしまうのです。

この不安は、何故起こるのでしょうか？そして、この不安をどのようにして対応すればよいのでしょうか？

禁煙セミナー.com では、このような不安が起こるメカニズムをわかりやすく解説します。そして知識を身につけた上で、このような不安に対する具体的な対処の方法を実際に指導します。 セミナー詳細：<http://kinenseminar.com/seminar.htm>

＜コラム＞ ご存知ですか？ -意外なタバコの影響-

タバコは、肺がんや喉頭がん以外にも、全身のがんを発症させることは、良く知られています。また心筋梗塞、脳梗塞、COPD(閉塞性肺疾患)の主な原因であることも知られています。

しかし、タバコを吸っている男性の50%が、ED(勃起不全)を発症することは、あまり知られていません。また、男女とも不妊の原因のひとつにもなっています。

喫煙によって骨粗しょう症、腰痛症、椎間板ヘルニアを発症することもあまり知られていないでしょう。また、喫煙は糖尿病そのものの発症率を引き上げることもわかってきました。他にも関節リウマチ、消化性潰瘍、甲状腺疾患を悪化させることもわかってきたのです。

喫煙は、歯周病の原因ともされ、最近では歯科医師が禁煙を勧めるようになってきました。どちらにしても、タバコを止めると今よりも、全てにわたって、生活水準は向上します。私たちは、喫煙者の半数がタバコを吸うことによって死亡するだろうという医学的な事実を知っても 自分だけは大丈夫だと根拠なく思い込む傾向があります。

しかし、これだけ身近なタバコの影響があるとわかると、少しは禁煙に取り組もうとする気持ちがわいてくるのではないのでしょうか？

おわりに

タバコを止めるためには、まず一度、じっくりタバコと向き合ってみることが大切だと思います。

そして、どんな方法でも良いので、怖がらずに禁煙にチャレンジしてみましょう。

きっと、ご自分にあった禁煙方法が見つかるはずです。

まずは、一歩前に足を踏み出す勇気を持ちましょう。

禁煙は、意外に楽で怖いものではありません。

皆さんの前には、タバコから解放された自由で幸福な人生が必ず約束されているのです。

禁煙セミナー.com の無料レポートを読んでいただいても有難うございます。

禁煙セミナー.com

Mail: info@kinenseminar.com

URL: <http://kinenseminar.com>