

# 禁煙の教科書

jinfreeks

## はじめに

---

自分は、たばこをごく、たまに吸う時があるくらいで、  
普段は吸いません。

この本を通して、たくさん吸う方は、吸う量が減り、  
たまに吸っていた人も、現状が改善されることは、間違いないと思います。

本の内容は、ほんとうにありきたりな内容です。

重要なポイントは、たばこは、ヤメなくても良いということ。  
仕事や勉強と違って、目標や努力の継続が難しいことだと思います。

この教科書を使って勉強していきましょう。

## 第1日目

---

この本では、第1日目というように、日数で進みます。

予習も良いですが、1日分で充分かと思います。

まず、たばこをやめたい理由を決めましょう。

健康に良いとか、何でも良いんです。

メモ帳や、ブログなんかに書いてください。

一言で充分です。

次に、今日は、たばこの吸っている状況を考えてみましょう。

いろんな場所で吸ってると思うんですよ。

会議であったり、公園であったり、車であったり、

工場勤務だった自分は、喫煙率高かったし、

結構、たばこ吸うときの一服が重要だったりしますよね。

明日は、いつ、どこで、どんな時、たばこ吸ってんのかな？

って考えて過ごしてみますか？

軽くて良いんです。

気軽に行きましょう。

今日もお疲れさまでした。

## 第2日目

---

さて、2日目といっても、2回目でも良いです。

間隔が空いても、ゆっくりとやっていきます。

前は、たばこと自分の1日を振り返ってみました。

ちょっと疲れませんか？

今日は、たばこの害について、

調べてみましょう。

自分で、ネットでも良いんで調べてみてください。

いろんなダイエット本がありますが、

その人にあっているかどうか？

どこを改善したら良いかなんて、分かりません。

今、ネットで、調べられているかと思いますが、

自分の気になる場所を調べていると思います。

それがもっとも重要じゃないかと思います。

5分くらいで充分ですよ。

それでは、明日は、

明日は、たばこと自分の何かを変えるとき、

もっとも負担にならない、

生活リズムを一切変えずにすむ、

そんなところがないか？考えましょう。

例えば、公園で、たばこ吸う1回分の時に、

深くフィルター近くまで吸っていたのをちょっと浅くするとか、

1日、1箱たばこ吸っていたけど、1本、最初から缶にしまっておくなど。

具体的な何かを考えるだけです。

実践しちゃだめですよ。

今日もお疲れさまです。

## 第3日目 3回目

---

3日目 続いている方、偉いです！

3回目を向えた方、それで良いんです。

自分の負担にならないことってとても重要です。

3日間続けば、先が見えてきます。

ここまでのおさらい。

この3日間で、

ご自分のたばこの簡単な状況

たばこの害の状況

改善できそうな点の確認

この三つを考えてきました。

今日は、ほんと短いですが、ほんの少しのスタートをきります。

メモ帳でもなんでも良いんで、

生活状況を一切変えずに、

できる限り簡単なないようで、

何かひとつ実践に移します。

期間は、3日間とします。

自分は、朝の一服をコーヒーだけにしました。

それ以外は、いっさい変えません。

メモ帳に書きました？

今日からでも明日からでも頑張っていきましょう。

## 第4日目 4回目

---

自分は、1日 1箱吸っていたのを、

1個分缶に取り、1個減らすとのを続けています。

4日目どうでしょうか？

実行できましたか？

実行できた方は、素晴らしいです。

入念な計画のもと実行に移してるんですから、

自分を褒めて頑張っていきます！

まだ、実行できなかった方、

ゆっくりで良いんです。

ちょっとでも何かできたら、

5日目と、ステップを上げていきましょう。

ここで、ポイントが若干あります。

生活のリズムや環境にほとんど影響のないことを実践していますか？

つらいとか、きついとかっていうのは、

なるべく感じない程度にしてください。

こんな簡単なことやっていてもしょうがない！って思うかもしれませんが、

めちゃくちゃ重要です。

日本のサッカーがオリンピックで引き分けて3位だった頃、

練習に力を入れたのは、基本的なパスだったというのは有名な話です。

まずは、ちょっとずつ。

これが最短です。

## 禁煙の教科書

<http://p.booklog.jp/book/64139>

著者 : jinfreeks

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/jinfreeks/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/64139>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/64139>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー ( <http://p.booklog.jp/> )

運営会社 : 株式会社ブクログ