

わたしたちは、こうして禁煙しました。

妊娠・子どものために禁煙したNさん、さん



市内在住 Nさん

私は1日に20本吸っていました。

やめようと思ったきっかけは、**妊娠**でした。少しずつ軽いタバコにしていき、**1～2年**かかりました。私が禁煙できたのは、**夫も一緒にやめてくれたのが大きかった**と思います。タバコに使っていたお金で、欲しいものが買えますし、もともと好きだったケーキの**味も前よりちゃんと分かるようになりました**。ストレスが溜まったら、タバコより**運動して汗を流す方がよほど気持ちいいことにも気づきました！**

市内在住 さん

私は**1日に20～40本**吸っていました。一度、子どもをつくろうと思ったタイミングで禁煙に挑戦しましたが失敗しました。子どもが生まれてから、吸う本数は減りましたが**完全に禁煙するまで3～4年**かかりました。1人の時や、お酒の席での誘惑になかなか勝てなかったんです。禁煙して良かったことは、夜中に**タバコを切らして悶々**したり、**喫煙所を探す煩わしさから解放されたこと、お腹の調子もよくなりました**。浮いたお金で**好きな本**を買い、生きたお金の使い方ができています。

禁煙してから、**嗅覚が敏感**になりました。納豆が食べられなくなったほどです。**タバコの臭いがこんなに服や体につくのか**ということも分かりました。妻に隠れて(隠れたつもりで)吸っていた時も、きっとバレていたと思います。何も言わずに見守ってくれた妻に感謝しています。周りのひとはぜひ温かい目で見守ってあげてほしいです。

