

わたしたちは、こうして禁煙しました。

体に異変を感じたために禁煙したOさん、**子どもの一言葉**で禁煙したHさん



市内在住 Oさん

1日20本、飲み会の席では**40～50本吸って**いました。ある日、ごはんを食べている最中にタバコを吸って、とても**気分が悪く**なったんです。私は、ご飯が大好きなので、美味しいごはんが美味しくなくなるのは嫌だと、その日のうちにやめました。長年吸っていたんですから、**愛煙家の気持ちもよく**分かります。でも、**浮いたお金を遊興費に回**せませすし、ごはんの美味しさを前よりも繊細に感じます。身だしなみに**タバコの臭い**を気にすることもなくなりました。良いことばかりですよ！



市内在住 Hさん

私は1日**30～40本吸って**いました。喫煙期間は約20年です。禁煙しようと思ったきっかけは、**息子からの一言**でした。ある日、息子と病院に行ったとき、タバコが原因で病気になった人の写真が掲示されていたんです。それを見た息子が「**パパも病気になってしまうから、やめてほしい**」と。

やめるまでに半年くらいかかりました。口さみしさを紛らわせるためにガムをかんだりしました。**ニコチンパッチ**も試してみましたが、最後は**気合いと息子への愛**で頑張りました。

タバコをやめて、本当に**風邪をひか**なくなりました。**イライラ**することもなくなりましたし、**息もクリア**になりました。禁煙は、本当につらいものですが、**達成するとそのつらさ以上の幸福が待っています**。ぜひ一歩踏み出してみてください！