

◇私の喫煙遍歴

タバコを吸い始めたのは職場の環境が一番影響したと思います。男だけの職場のせいかな、ほぼ全員が喫煙していたため、18歳から20年間吸っていました。

◇禁煙のきっかけ

転職して、職場環境が変わり、上司はタバコを吸わない方でした。一緒に車で出かける時も車内は当然禁煙のため、徐々にタバコの本数が減っていき、タバコを吸わなくなりました。

◇禁煙までの道のり

タバコに非常に敏感な上司と一緒にいる時間が多く、どうしても本数を減らさなければなりませんでしたが、自然に禁煙に近づいていきました。

◇禁煙して良かったこと

特にタバコから菓子に変わった訳でもなく、太った訳でもなく、ただただ健康な毎日に感謝です。

家族からは、室内の空気も良くなり喜ばれています。また、自家用車内もタバコの臭いがなく、楽しいお出かけの様でした。

◇今、吸っている皆さんへ

自らの防衛として、禁煙は身近な手段だと思います。少々根性を入れれば、止められるはず！
身体の臭さに気付いてほしい。他人の口から警告はしてくれないよ！！