

◇私の喫煙遍歴

好奇心で17歳で吸い始め、それから1日20～30本。60歳まで吸っていました。

◇禁煙のきっかけ

外出しても喫煙場所も少なくなり、1日の喫煙本数も少なくなったのが禁煙のきっかけでした。

◇禁煙までの道のり

1日の喫煙本数を1日20～30本→1日10～15本→1日5～0本と徐々に本数を意識して減らしていきました。
減らそうと決めたら、あとは根性！！徐々に減らすことができました。

◇禁煙した結果は…

自己管理が悪く太ってしまいました。喫煙所を探してタバコを吸いに行かなくなったためか、身体を動かす時間が減りました。その手持ちぶさを埋めるために、お茶やお菓子の量が増えたかもしれません。
太ったためにズボンのサイズが合わなくなり新しい服が増えました。
そして…お小遣いは減らされました。

◇今、吸っている皆さんへ

タバコを吸うときは、マナーを守って楽しんでください。
禁煙にチャレンジしてみようと思う方は、一人で静かに耐えることが大切です。根性！根性！
家族の方は、そっと見守ってあげてください。

◇おわりに

なぜか、タバコは今でも鞆に入れたまま持ち歩いています。