

超！成功

# 禁煙に絶対成功する方法

意思力禁煙法

健康ありがとう

禁煙契約書に記入した日付と罰金の金額をもう一度記入しておくことをお勧めいたします。

**【禁煙を絶対に成功させる日付】**

(もう吸いたいとは思わなくなると予想される日・禁煙開始から10日～2週間程度後の日付)

年 月 日

**【禁煙できなかった場合の罰金額】**

(記入例：¥1,000,000円)

¥ 円也

## 【使い方・記入方法】

あなたが（これまで）いちばん煙草を吸いたいと感じる時のシーンをイメージしてください。  
食事の後？ 運動の後？ 入浴の後？ パチスロ（ギャンブル）などでリーチの時？ 寝起き？

そのいちばん「吸いたい」と感じる時の気持ちを10段階評価の10とします。

逆に、ひどい風邪をひいて喉が痛い時など「吸いたい」「煙草が欲しい」とは思わない時の気持ちを1とします。

毎日毎日を振り返って、煙草に対しての感じ方を記入（チェック）していきます。  
それだけでOKです。

吸いたい、煙草が欲しいと全く思わない「1」の段階が数日間続くようになったら、自分なりに「もう大丈夫だ」と感じるようになったらその時が禁煙成功日です。

記録表は下図のようになっています。  
カウントダウン式の記録表です。（3ヶ月間92日分の記録ができます）

まずは今日（禁煙スタート日）の日付を92の横に記入します。  
毎日の記録欄の1～10までの目盛りが「煙草吸いたい目盛り」です。

○印を●に塗りつぶしても、✓（チェック）してもどちらでもお好きなように記入してください。

○月△日（○/△）と日付を記入します。

禁煙に成功したら記入はストップしてください。  
記録表は破棄していただいても、記念に保存していただいてもどちらでも構いません。

それでは、あなたの禁煙成功に乾杯！

92

さあ、今日から禁煙開始だ！  
決意した！一度の人生だ。本気で決意・決心した！  
成功した時の体験がこれからの人生を変えてくれる



【煙草吸いたい目盛り・1～10段階】

91

煙草を吸いたいという気持ちを10段階でチェック！  
食事・入浴・運動等の後など、いちばん吸いたい時の気持ちを10で  
熱が出て寝込んだ時など吸いたくないという時の気持ちを1として  
毎日の気持ちを記入します。1が続くようになったら禁煙成功です！

90

今日で3日目  
まさか、まさか3日坊主じゃないよね  
3日できたのなら、次は30日、その次は3ヶ月だ



89

3日坊主、人の噂も75日(25日×3)、石の上にも3年  
細胞の一部が入れ替わるのも7日×3=21日という説もある  
節目節目は3のつく数字。次なる目標30日までの辛抱だ



88

そろそろニコチンが切れる頃か？  
意識をそらせ！ 煙草・ニコチンのことを考えないのだ  
意識を向ける・フォーカスするから目の前にやってくるのだ



87

煙草には血管を収縮させる働きがあったから  
ギュッとした抱きしめられ感を体験したくて吸ったはず  
抱きしめられ感が欲しかったら誰かに抱きしめてもらえばいい



86

今日で1週間できた。もう成功したも同然だ  
1本だけなら・・・ヤメロ！  
振り出しに戻るだけではない。そんな人生になってしまうから



必ず禁煙に成功する。これまでたまたま成功していなかっただけなのだ

92

さあ、今日から禁煙開始だ！  
決意した！一度の人生だ。本気で決断・決心した！  
成功した時の体験がこれからの人生を変えてくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

91

今度こそ、だ  
友だちに聞かれた時のヒーローインタビューを今から練習だ  
成功の秘訣は？ 「強い意思かな？（笑）」

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

90

今日で3日目  
まさか、まさか3日坊主じゃないよね  
3日できたのなら、次は30日、その次は3ヶ月だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

89

3日坊主、人の噂も75日（25日×3）、石の上にも3年  
細胞の一部が入れ替わるのも7日×3＝21日という説もある  
節目節目は3のつく数字。次なる目標30日までの辛抱だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

88

そろそろニコチンが切れる頃か？  
意識をそらせ！ 煙草・ニコチンのことを考えないのだ  
意識を向ける・フォーカスするから目の前にやってくるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

87

煙草には血管を収縮させる働きがあったから  
ギューッとした抱きしめられ感を体験したくて吸ったはず  
抱きしめられ感が欲しかったら誰かに抱きしめてもらえばいい

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

86

今日で1週間できた。もう成功したも同然だ  
1本だけなら、いいかな・・・ヤメロ！  
振り出しに戻るだけではない。そんな人生になってしまうから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

必ず禁煙に成功する。これまでたまたま成功していなかっただけなのだ

85

毎日、夜寝る前に鏡に向かって言い聞かせる  
「お前は、必ず禁煙に成功する」  
朝起きて確認する。「私は、禁煙に成功した！」

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

84

さあ、明日で10日目だ  
もう成功したようなものだ  
誘惑を呼び込むのも、負けるのも、勝つのも自分

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

83

あなたの周囲に禁煙に気づいた人がいるだろうか？  
それとも、声高らかに宣言してからスタートした？  
心配無用だ。ちゃんと天（宇宙・神さま）にも届いているから

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

82

禁煙パイプや禁煙飴などのツールを使わないで  
意思の力だけで「やり通すこと＝禁煙成功」ができれば  
人生において、何でもできるということだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

81

いわば、自分自身への「しつけ」だ  
これまで人生を生きてきた中で、自分を説き伏せたことが  
あったらどうか。いいチャンスだ！ 説き伏せろ！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

80

もう、禁煙を開始した頃が懐かしくなっているのでは？  
すでに細胞は入れ替わっている  
これまでの人生の自分とは全く別人の自分が今を生きているのだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

79

煙草がない生活（煙草がいらぬ毎日）  
ニコチンは完全に抜けてきている  
内臓も外見も細胞レベルでどンドン変化している

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

決意したことが禁煙成功のスイッチをオンにしたということ

78

まんざらでもない自分がいる  
こんなコトなら、もっと早く禁煙しておけば良かった  
大丈夫だ。人生は長い。たくさんの幸せが待っている

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

77

空気の旨さ・美味しさを感じたことがあるか  
深呼吸できる時の喜びを感じたことがあるか  
これまで味わえなかった「味」と「幸せ」をたくさん感じるのだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

76

鼻から吸って、口から吐き出す  
当たり前のことがうれしい  
人工呼吸器のお世話になる前に本来の自分に戻れる幸せがある

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

75

今回、禁煙を決意したことは神さまからのシグナル？  
自らの潜在意識からのヒラメキ？  
いずれにしても、運命がそう伝えてきた、ということ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

74

ということは・・・  
禁煙成功後がほんと楽しみだ  
神さまからのご褒美は、何が届くのだろうか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

73

【体験談】～26歳まで毎日2～5箱吸ってました  
レントゲンを撮るとあるモノが写ると自虐ネタにしてました  
「俺って専売公社（JTの前身）のマークが写るんだぜ」と

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

72

【体験談】いろいろありましたが（子どものアトピー・・・）  
意思の力だけで禁煙できました。だから誰でも成功できます  
日記・ブログが3日も続かない私でもできたのですから

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

汚れた肺は洗えないけど、クリーンになった肺をイメージしよう

71

やったネ！ みごと3週間クリアだ！  
もうこれで完全に成功したも同然だ  
今日が新しい自分の誕生日だ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

70

もうすでに毎日の「煙草吸いたい目盛り」は1のままじゃない？  
完全に縁が切れた、ということ  
おめでとう！ でいいかな

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

69

今回の、あなたの成功体験は貴重な財産  
しかも、後に続く人たちの手本となるもの  
体験談を書籍にすれば、ノウハウを売ることできる

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

68

喫煙人口は約2000万人。5人に1人弱が喫煙している  
もし、あなたが禁煙の成功体験を本にして売れば・・・  
喫煙者の中で止めたいと思っているお客さまはいくらでもいる

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

67

自分の変化に気づかないか？  
肌の調子は？ 寝起きは？  
体調そのものは？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

66

今では、いい思い出になっていませんか？  
あのスタートしたばかりの頃の苦しかった日々が  
ニコチンが欲しくて欲しくてたまらなかった日々が

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65

最終的に、「もう大丈夫だ！」となったのはいつでしたか？  
7日目、10日目、20日目・・・？  
いつだったか笑い話になった自分に乾杯！ ですね

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

もう、大丈夫だ！ ここまできたら絶対に戻らないはず



64

今週でチャレンジ開始ちょうど1ヶ月目に突入する  
1ヶ月禁煙できたのなら、これからもずっと一生禁煙できる  
身体が別人のようにになっていることを自覚できるのではないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

63

あなたの意思の力は凄いパワーを持っている  
自分の人生を大きく変えることができている  
これから何でもできる、成功・目標達成・自己実現・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

62

今日でちょうど1ヶ月だ  
禁煙を決意してから、チャレンジしてからあっという間だ  
ほんと早いね。人生が早いはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

61

良かったね  
本当に良かった  
そして、頑張ったことは（大いなる）称賛もの、です

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

60

意思の力で、思考をコントロールする  
意思の力で、人生を創造できる  
意思の力で、運命を変えられる。それを実証したのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

59

そろそろ激励のコメントも終わりにしよう  
今だに、煙草が吸いたい、ニコチンが欲しいというのは  
あり得ないですね。そうだったら愚の骨頂だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

58

以前が病気（ニコチン中毒）だったとすれば  
生活習慣病を自ら克服できた、ということだ  
もう自分で自分をほめるしかない、のだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

(以前は) ニコチン中毒という病気だったということを知っているか

57

チャレンジ開始36日目  
3ヶ月のゴールまであと57日  
まだ記録・記入を続けるのか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

56

自分で判断  
もう大丈夫だったら記入をストップだ  
完全に禁煙できた、ということだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

55

そろそろ、身近な喫煙者に禁煙をお薦めしてみてもどうだろうか  
身近な存在にとっては、いちばんの先生（マスター）役だ  
感謝されることは自分の人生を変えることにもつながる

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54

怒らずに聞いて欲しい  
職場での一服に費やしていた時間・・・トータルで一日〇分？  
もし仕事に5分×6本だと、約30分もの時間になる

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53

(同じ給料なのに) 職場を約30分も離れている  
(同じ9時～5時の勤務時間なのに) 約30分もさぼっている  
そんなふうに考えている人間もいるのです

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52

焼肉の臭い、ニンニクの臭い、ニコチンの臭い・・・  
紫煙が煙たくなっているなら本物だ  
完全にニコチンが抜けきったということだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51

歳をとって、加齢臭や口臭がきつくなる  
それに煙草臭まで加わったら・・・  
煙草臭だけでも消えてくれて良かった・良かった

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

毎日毎日が、以前とは全く違う生活・人生になっているはず

50

「〇年の煙草歴でしたが、禁煙に成功した〇〇です」  
新しい自己紹介・キャッチフレーズで使ってもいい  
ちょっとしたヒーロー・ヒロイン・有名人になれる

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49

禁煙を決意したのは、自分  
決断・決心したのも、自分  
踏み出したからには、責任持ってやり遂げるのも、自分

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48

今回、なぜ禁煙を決断したのか  
なぜチャレンジすることをひらめいたのか  
運命だったとすれば、成功した後に何かが待っているはずだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47

ここまで頑張ったあなたに称賛の嵐を贈ります  
凄い、すごい、スゴイ！  
あんたは、エライ！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46

周囲の声はどうだった？  
禁煙に失敗した「同志」からの悪魔のささやきもあったはず  
それを乗り越えてきたのは本当に素晴らしいコト

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45

ちょうど半分が経過した  
もう大丈夫な人は（本記録表を）ここで破棄しても構わない  
それとも、記念に保管しておく？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44

目標を設定して、それを自分の意思でチャレンジした  
さらに意思の力で、それをクリアしてきている  
それは自分なりの成功法則を見つけた、ということ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

そうだった！ ビフォー・アフターの写真を撮影しておけば・・・

43

禁煙のコツは？ 何度も失敗したんだけど・・・  
どうすれば今度こそ禁煙できる？  
成功したあなたは何を言ってもいいのです

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42

あなたは禁煙マスター（達人）なのでから  
そもそも同じ薬が効く人と効かない人がいます  
禁煙もそうです。あなたのやり方はあなたオリジナルなのです

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41

【体験談】またまた体験談で申し訳ないです  
お酒が入る飲み会で何軒もハシゴした日は軽く100本超えました  
そんな私でも「意思の力」だけで禁煙できたのです

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40

できる、あなたは絶対できる  
絶対に、禁煙できる！ はずです  
禁煙は元々の人生のシナリオに組み込まれていたものだ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39

煙草を吸う理由は？  
ストレス解消？ カッコいいから？ 納税で貢献したいから？  
いえ、早死にしたいから、ではありませんか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38

わかっちゃいるけど、止められない？  
今日も元気だ、煙草が上手いッ！  
この快樂は凄いのですねエ。今となっては笑い話でしょ？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37

煙草を吸ってる人は、自分の大切な人にも薦めるのでしょうか  
子どもに「お前は大きくなったら煙草を吸うんだぞ」とか  
「病気になったりするけど、煙草はいいぞ」という具合に

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

残念ながら、後ろ姿を見て育つ子どもは真似をするのでしょね

36

今日も元気だ！  
朝からご飯が美味しい  
体調はいかがですか？ 申し分ないですね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

35

口にしているもの・・・添加物、賞味期限などを気にする  
(消化された後は) 排出されるけど、やはり吸収されるから心配  
煙草の煙・・・肺や気管支についたら取れない。洗えない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

34

(昔) 水銀を体内に摂取・・・水俣病  
カドミウムを摂取・・・イタイイタイ病  
食用油からダイオキシン・PCBを摂取・・・カネミ油症

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

33

亜硫酸ガス(二酸化硫黄)を摂取・・・四日市ぜん息  
昔むかし、4大公害病というものがありました  
煙草を吸う時の化学物質・・・約4000種類？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

32

ここまでお耳の痛い話  
煙草を吸う時の化学物質の中に発ガン性の物質は？  
約600~700種類？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

31

今日は人生を振り返る  
これまであなたが吸った(毎日の)本数は？ 箱数は？  
箱数×365日×年数×平均価格=?万円

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

30

車を買えた？  
リフォームできた？  
えっ、家を買えた？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

の

人生にはロスタイムがない。今止めて良かったですネ

29

もう煙草そのものに全く興味がなくなっているはず  
以前の自分が懐かしいのでは？  
不思議なものです。もう完全にニコチンが抜けきったのかも

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28

ヤニ臭さが鼻につくようになったら本物です  
一度、部屋の掃除を試みたらいかがでしょうか  
壁や家具に、かなりのヤニがくっついていることがわかります

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27

煙草の臭い、ヤニの臭い  
不思議だ。もう鼻につく臭いになっているはず  
ほんの2ヶ月前は、匂い・香りであったはずなのに

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26

思わぬ効果も発生する。ヤニで汚れないから  
歯医者に行ったら早く治療が終わる  
煙草を吸えば1ヶ月もしないうちにヤニがつくから

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25

たばこ事業法第39条・同施行規則第36条  
「財務省令で定める文言を表示しなさい」  
その文言とは・・・8パターンが例示されているのです

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24

1. 喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります
2. 喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます
3. 喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23

4. 喫煙は、あなたにとって肺気腫を悪化させる危険性を高めます
5. 妊娠中の喫煙は、胎児の発育障害や早産の原因の一つとなります

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ないとは思いますが、ここにきて挫折した人は再チャレンジをお薦めします

22

6. たばこの煙は、あなたの周りの人、特に乳幼児、子供、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼします。喫煙の際には、周りの人の迷惑にならないように注意しましょう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

21

7. 人により程度は異なりますが、ニコチンにより喫煙への依存が生じます（あと一つです。我慢して聞いてください）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

20

8. 未成年者の喫煙は、健康に対する悪影響やたばこへの依存をより強めます。周りの人から勧められても決して吸ってはいけません

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

19

こんな表記がある国も（日本はマイルドな方ですか？）  
アメリカ・・・喫煙はあなたを殺す可能性があります  
EU・・・喫煙者は早死にする

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

18

こんなに健康に良くないものだと「国が認めている」のに  
なぜ、市場で販売されているのでしょうか  
莫大な税収が入るからです。喫煙者は貴重な納税者のひとりです

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

17

年間の煙草関係の税収は？ いくらだと思いますか？  
年間約2兆円！  
喫煙者の方は「死」のリスクを選択して国に貢献しています

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

16

国からみたら・・・（手厳しい言い方ですいません）  
ありがたいけど、○○な人たち、ということになりませんか？  
すいません。私だけでしょうか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

人生を変えたのは、自分自身です

15

煙草が100円だとしたら、いえ、1000円だとしたら・・・  
640円は税金です（残りがお店の取り分や原材料費・・・）  
本当に死のリスクを選択して「消える」煙を吸っているのですね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

14

日本は毎年約100万人が生まれて  
130万人が亡くなっている（平成27年）  
亡くなる人の約60%が生活習慣病

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

13

亡くなる人の1位は、ガン（その中の1位は、肺がん）  
2位、心臓病  
3位、脳卒中・・・以上の3つで約60%ということです

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

12

全部、喫煙に関係あります  
だから「死」のリスクを選択する勇気はとんでもないこと？  
ガンとか末期は痛いらしいです。その時はモルヒネですけど

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

11

（厚生労働省のHPより・・・国が認めているということ？）  
煙草を吸わない人を1とした場合との比較です  
男性の場合ですが・・・肺がんの死亡率約4.5倍

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

10

虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）が1.7倍！  
さらに脳卒中も1.7倍！そして、慢性気管支炎、肺気腫、  
ぜん息、歯周病についても記載があるので

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

9

ここまできたら・・・  
煙草を止めて良かったですね  
禁煙できて良かったですね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

あの時、禁煙しておけば・・・禁煙成功で後悔しない人生になりました



8

健康のありがたみ  
いつものように起きる、呼吸する、食べる、寝る（熟睡する）  
そして（適度な）運動する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

7

喫煙から脱却できたあなた、です  
どうぞ健康で元気な毎日を創造してください  
趣味・嗜好は完全に変わりましたね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

6

すでに、健康へと意識が変化してきているはず  
血圧、コレステロール値、血糖値、尿酸値、尿たんぱく  
GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP・・・次の検診が楽しみだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5

ここまでのチャレンジ、本当にお疲れさまでした  
たぶん、もうとっくの昔、禁煙に成功していることと思います  
一度きりの人生ですからこれからも楽しんでください

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

4

もし美容に興味があるなら・・・肌の調子をチェックして  
皮膚感覚を感じてみてください  
内臓もキレイになっているのですよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3

いかがでしょうか。  
せっかく目標を設定してチャレンジしてクリアしました  
次なる人生の目標・願いごと・夢を掲げてみませんか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2

自分の強い意思だけで目標を達成できました  
素晴らしい（成功のための）資質があることを体験できました  
何でもできる、何でもやれる、いつからでも変身できる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

禁煙しようと思図して実現できた。次は何を意図して実現する？

# 1

おめでとう！  
よくやった！としか称賛できないです。ほんと凄い！  
あなたは自分の人生を創造したことに自信を持っていい！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

禁煙に成功したあなただからこそ、あらためての話です  
もし続けていたら・・・これから使う予定だった煙草代は？  
生きる年数×1箱〇〇〇円×箱数×365日＝？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

喫煙がどんなに動脈硬化などの生活習慣病のリスク要因になるか  
禁煙前の人に説明してもムダです  
でも、今のあなたなら・・・十分に理解できていますね

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

最近、健康診断を受けたことはありませんか？  
ぜひ、前回の検査結果と比べてください  
数値の改善は正直だと思います

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

いちばんは、COPDのリスクが軽減したということでしょう  
COPD＝慢性閉塞性肺疾患  
喫煙者の15～20%の人が発症するというリスクからの脱却です

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ニコチン、タール、副流煙、浮遊粉塵、発ガン性物質・・・  
もう気にする必要はありません  
人生を満喫してください。思いっきり創造してください

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

たった一度の人生  
脚本・監督・演出・主役・・・すべて自分自身。あなたは  
自分の人生を創造できる、ということを経験的に知ったのです

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

あなたの思い（意識・思考・情熱）が、今のあなたをつくったのです

レポート作成者（文責）：秋田秀一

発行：健康ありがとう

Copyright © All Rights Reserved.

本文書は著作権法によって守られているものです。無断での転載・利用禁止