

# 皆さんの思い浮かべる 禁煙とは？

がまんして  
タバコをやめる  
巨人の星タイプ



「えっ？タバコ？とっくにやめたよ」と、なんの苦痛もなくやめてしまったあっさりタイプ



吸セ  
わレ  
なブ  
いは、



このふたつのタイプの違いは  
どこからくるの？



巨人の星タイプ

タバコを吸いたいけど、  
がまんしてタバコをやめようとする人

がまんの禁煙は  
失敗しやすい

あっさりタイプ



タバコなんてもう興味なく、  
未練なくタバコをやめる人  
タバコをない生活のすばらしさに  
気付いた人

タバコをやめたあとのメリットをしっかり意識し  
「意識改革の禁煙」をしましょう

自分にとってタバコは  
必要のないものだ  
と気付いてください