

# 週刊 タバコの正体

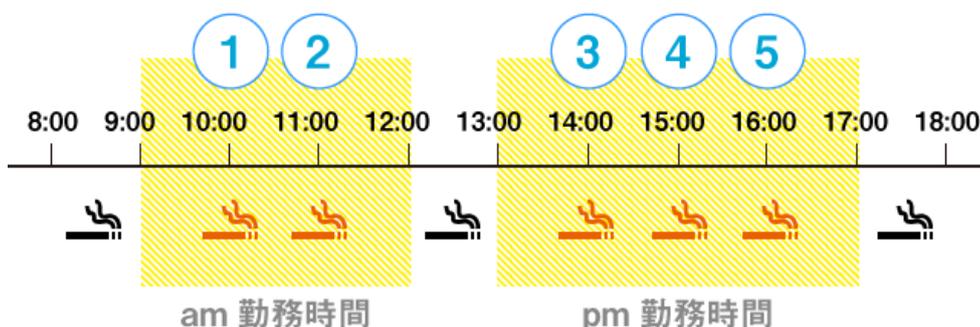
ニコチン依存症になると、毎日ニコチン切れによるイライラに苦しめられ続けます。それも一日一回ではすみません。その周期は前回紹介したとおり45分程度ですから、起床して就寝するまで16時間だとすると毎日だいたい20回はタバコを吸ってイライラを沈めたくくなります。だからかどうかわかりませんが、タバコ一箱はちょうど20本入りなのです。

ところが、現実にはそんなに頻繁にタバコを吸えません。今どき、仕事場に灰皿があつて好きな時にタバコに火をつけられる職場は、ほとんどありませんからね。たいていは、仕事場に煙やニオイが届かない離れた場所か、密閉された喫煙場所でないタバコが吸えないようになっています。それどころか私たちの学校のように、喫煙場所が一切ない敷地内禁煙の事業所も当たり前になってきています。だから、喫煙者にとっては「早くタバコを吸いたい」とイライラしながら作業する時間が長くなるのです。

心の中でイライラしては作業効率があがるとは思えませんよね。そして、我慢しかねてタバコを吸おうとすると喫煙所か敷地外に移動しなければなりません。すると下図にあるようにタバコを吸っている時間と往復するあいだ作業を中断してしまう事になります。つまり、ニコチン切れによるイライラは大きな作業ロスを生んでいることがわかります。

この図は勤務時間中のケースですが、職場以外でも公共施設やイベント会場など、どこに行っても禁煙の場所ばかりなので、ニコチン依存症の人たちにとっては、どこに行ってもタバコを吸うために場所を移動する時間が必要となるわけです。

## 喫煙者が勤務中に離席すると



午前の勤務時間中に**2**本、午後の勤務時間中に**3**本、  
喫煙する人は、

離席 **5**回 × **10**分 = 合計 **50**分の職場離脱

※ 1回の喫煙時間が10分の場合



中途採用サポネット マイナビ転職サイトから

いかがですか。一旦ニコチン依存症になってしまうと、タバコのために相当な時間と労力が奪われることがわかってもらえたでしょうか。それに加え、タバコ一箱を買うためには400円以上が必要です。

ニコチンはお金と時間と労力を浪費します。そのうえに健康をも損なうのは言うまでもありません。

産業デザイン科  
奥田 恭久