



PRTIMES プレスリリース「クリニックフォア調べ」から

ある企業が喫煙経験のある504人にインターネットで調査を行った結果、そのうち75%の人が禁煙に挑戦した事があるそうです。その結果は、グラフにあるように成功率は68%、失敗率は32%でした。

3人に1人が失敗、2人が成功という割合ですが、この比率をどのように感じますか。「3人に1人が失敗する」とみるか、「成功する人の方

が多い」とみるか、あなたはどちらでしょうか。

一旦ニコチン依存症になった人は、タバコを吸うのをやめると“離脱症状(禁断症状)”があらわれ、この症状に耐えるのがすごくツライので、「タバコはやめられない」とか「タバコをやめるのは大変」という表現がよく使われるわけです。

しかし、この調査結果をみると禁煙に成功した人も多くいる事がわかります。そこで下のグラフを見てください。禁煙に成功したその理由の集計結果を示していますが、最も多かったのは「自身の健康に対して危機感があった」でした。そして、次に多かったのは「家族・パートナー・友人など周囲の支えがあったから」となっています。

Q. 禁煙が成功した理由として、考えられるものをお答えください



PRTIMES プレスリリース「クリニックフォア調べ」から

ツライ離脱症状を克服するためには、周囲の支えが頼りになるのです。つまり、禁煙に取り組んでいる事を家族や友人から応援してもらう事は、成功の大きな要因となります。

タバコを吸わない君たちは、是非この事を覚えておいて、禁煙者を支えて欲しいと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久