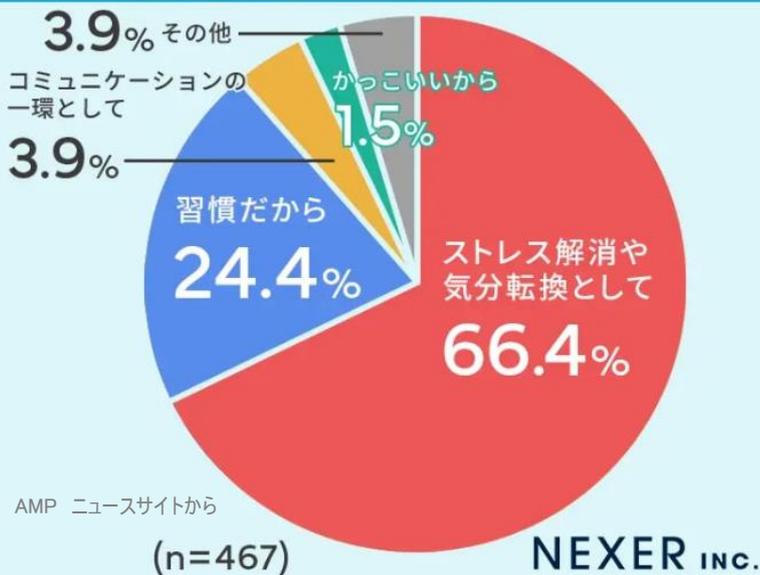


# 週刊 タバコの正体

**Q.** タバコを吸う目的としてもっとも当てはまるものを、1つだけ選んでください。



このグラフは、ある企業がタバコを吸う目的を調査した結果で、「タバコはストレス解消」のためと答えた人が過半数です。一般的にも、そう思っている人は多いと思いますが、じつはこれは大きな勘違いなのです。

前回紹介したとおり、喫煙者は体内のニコチンがきれてくると「タバコを吸いたい」というストレスを感じます。そして喫煙するとそのストレスから解放されるので、これを「ストレス解消」だと思い込むのです。

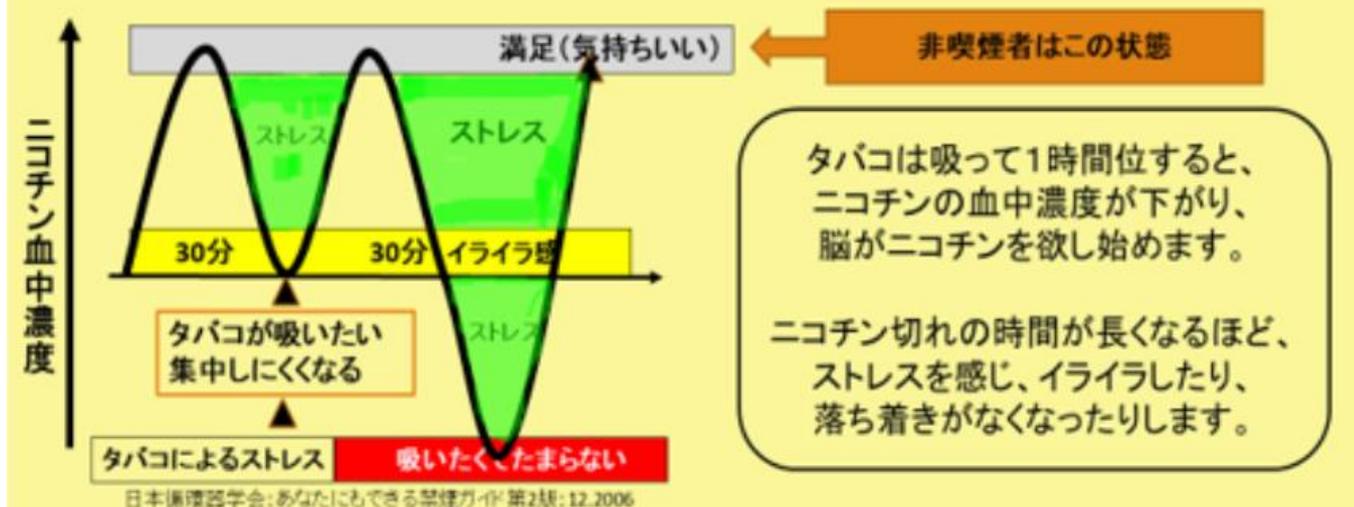
つまり、喫煙者は自分でストレスを作り出しているわけで、もともとタバコを吸い始めなければ感じる事がないストレスなのです。

タバコを吸い始めると、一生このストレスに付き合わされる事になるのを知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

## 「タバコはストレス解消にはならない」

### タバコはストレスを作り出します。



タバコを吸わない人はニコチンが切れることはないのです。そんな事は考えず日常を過ごすことができます。