



井戸ばた会議

10月号の★募集テーマから

禁煙のエピソード



みなさん、苦勞されているのかと思ったら、自然な流れでやめている人も多くて、驚きました。法人によっては、受動喫煙の防止について話し合っているところもあるんですね。ボクも禁煙といたいところですが、まずは節煙からかなあ（意思が弱い…）。
（編集部）

受動喫煙対策 職場は完璧。でも現場は…

神奈川県 M・K 50代

居宅やヘルパーステーション、訪問看護、特養など、地域で60カ所以上の事業所や施設を運営する社会福祉法人でケアマネをしています。

私は吸いませんが、どこの事業所

も禁煙。法人内に受動喫煙防止委員会もあります。各事業所や施設ごとに委員がいて、私もその1人です。喫煙者もいます。月1回の委員会では、喫煙する人、禁煙する人それぞれの立場から、ストレスに感じることを、配慮してほしいことを話し合っています。去年は、パートも含む全職員を対象に、意識調査のアンケート

もしました。
タバコはまわりにも関係します。分煙や禁煙も、環境づくりの一つだと思います。でも現場は、そうもいきません。利用者の何名かは喫煙者。認知症の人の場合は、火災になったら大変なのでそれとなく禁煙を促しますが、あとは個人の自由ですから、強くは言えないでいます。

投稿用紙のご利用（p.49、もしくはホームページから投稿）で、掲載された方には、**1,000円の図書カード**を差し上げます。



吸いたい意思が強いので 節煙に励んでいます

栃木県 nishiura569 ヒミツ

一度、半年くらい禁煙しました。禁煙が敗れたのは、赤提灯でした。友人と飲んでいるときに、知らず知らずのうちに、手にタバコを挟んでいたのです。

隣の友人たちは、また、タバコを始めたのだと思い、気にもしないで、何も言わずに見ていたそうです。

いつの間にか友人のタバコを拝借して吸っていたのです。それから、禁煙はやめにしました。ただし、吸

う本数は、減りました。だいたい朝夕2~3本、1日5~6本です。

ただし、仕事上でのストレスがまると本数は増えてしまいます。「禁煙しないの」とたまに言われますが、「意思が強いので、禁煙しません」とまわりを無臭無煙の煙に巻いています。

気軽な気持ちで始めると 禁煙しやすい

神奈川県 加藤由紀子 50代

多いときには1日40本以上吸うこともありましたが、ある日すっぱりや

めてしまいました。

きっかけは、そのとき、たまたまタバコが買えなかったこと。友人と食事に出掛け、帰宅が深夜に。タバコを切らしましたが、近くにあるのは自販機だけ。当時はICカードをかざさなくても買えたのですが、未成年が買うのを防ぐため、午後11時をすぎると、販売が中止される仕組みになっていました。

ちょうどタバコの値上げがあったころ。まわりの友人、知人には、値上げになったら、タバコを休むわと、あいまいな宣言をされていて。のども痛かったし、今日から禁煙するかという感じでした。

