

プラン、準備・段取り 記入例

1/2

プラン：吸いたくなったら体を動かす

準備・段取り：・ストレッチをする ・深呼吸する ・掃除や片づけなど手を動かす

プラン：貯金をする

準備・段取り：もしも吸ってしまったら、100円など禁煙貯金箱を作る

プラン：1か月たばこ代が浮いたら何をするか考える

準備・段取り：禁煙できたらたばこ代が浮くわけだから、今までいくら費やしたか、そのたばこ代があれば何ができるか考える

プラン：宣言をする

準備・段取り：周りの人全員ではなく、この人は裏切れない、信頼できる人だけに宣言する（喫煙者だと誘惑してくる可能性があるので）

プラン：このひと箱を吸い切ったら…ライターがあるから…と思うので思い切って捨てる

準備・段取り：たばこが残り何本でも、ライターが何本あっても思い切って捨てる

プラン：口さびしいのをごまかす

準備・段取り：飴やガム、ミント系のタブレットを食べたり、水を飲むようにする

プラン：1本くらい…と自分を甘やかして“もらいタバコ”をしない

準備・段取り：喫煙所についていかない。お酒の席でも断る。

プラン：運転中にたばこを吸わない

準備・段取り：そもそも禁煙宣言をした時から、たばこを断つ。
たばこを吸うために前方不注意になるのは「安全運転義務違反」になる。

裏面へ続く→

プラン：別の行動に替える①

準備・段取り：朝起きて吸いたくなったらすぐに顔を洗う

プラン：別の行動に替える②

準備・段取り：食事の後、吸いたくなったら歯を磨く or ガムを食べる

プラン：別の行動に替える③

準備・段取り：コーヒーと一緒に吸いたくなったら、コーヒーを紅茶に替える

プラン：別の行動に替える④

準備・段取り：車中どうしても吸いたくなったら、大声で歌う

プラン：禁煙したら太るという考えをやめる

準備・段取り：たばこはダイエットに役立っているのではなく体を壊しているという自覚を持つ。禁煙してからご飯がおいしい→健康になってきている証拠

プラン：3分我慢する

準備・段取り：人間3分もすると我慢していることを忘れるそう、いつもと違う行動で3分を乗り切ってみる

プラン：たばこの害を学ぶ

準備・段取り：吸いたくなったら喫煙のデメリットを調べまくる

プラン：喫煙時にあった嫌なことを思い出す①

準備・段取り：お気に入りの服に灰を落としてしまい穴があいてしまった…などイメージする

プラン：喫煙時にあった嫌なことを思い出す②

準備・段取り：探すのが面倒になる喫煙スペース…などイメージする

プラン：喫煙時にあった嫌なことを思い出す③

準備・段取り：空腹で一服したら吐き気を催したこと…などイメージする