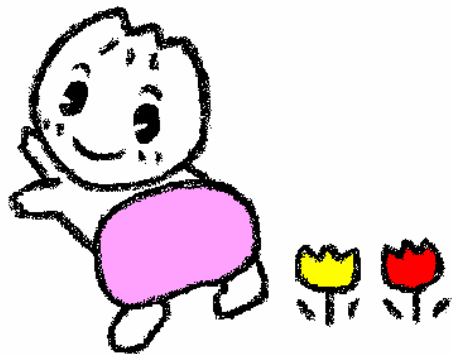


たばこを止めたい  
ママやパパに贈る応援メッセージ！

きっと うまくいく・・・



「妊産婦とその家族への禁煙支援キャンペーン」応援メッセージから一部掲載

はじめに




このメッセージ集は、平成18年度のキャンペーン期間中にママやパパに贈る“ことば”として、ご応募いただいたものをまとめたものです。皆様のご協力のおかげで、沢山のメッセージが集まりました。直接お礼を申し上げなければならないところですが、冊子の発行に代えて謝意を表す次第です。

なお、編集の過程で目次のような各ジャンルに分類し、意味する内容の近いものは代表的なものに取捨選択しました。紙面の都合で投稿された方のご厚意を全て反映できなかったこと、お許しをいただきたく存じます。

願わくば多くの方々に読み進められ、珠玉の“ことば”に触れた時に様々な想いが沸き起こる中で、共感できるものが少しでもあれば甚だ幸いです。と同時に、これを契機にママパパへの禁煙支援ネットワークの輪がさらに広がることを期待しています。



## もくじ

- 1 きっと うまくいく(エール) . . . . . 1
- 2 つぶやき  . . . . . 16
- 3 想いを標語にのせて . . . . . 21
- 4 禁煙にチャレンジ! . . . . . 26
  -  卒煙できました . . . . . 27
  -  ただいま 奮闘中 . . . . . 40

きつと しずく(Heart)



害があるってわかっているけど、なかなか止められない・・・。  
わかるわかる。吸いたくなっちゃうよね。  
でも、止めてみようよ！少しずつ！  
きっと子どもが喜ぶよ。  
きっと何かが変わるよ。  
今、その1本を吸わない自分を「偉い、偉い」と誉めてあげよう！  
きっといつか、吸わずにいられる日が来るよ。  
ガンバレ、ママ パパ！



40歳代 女性 たばこ吸いた～いママ

たばこを吸わないパパとママは良い香りがします。

だから、子どもはそんなパパとママに  
きっといつまでも抱き付いてくれます！

20歳代 女性 昭和2





かわいい子どもの為にまず1日から頑張ってみてください！



みんなが幸せになれると思います。

30歳代 女性 きょー



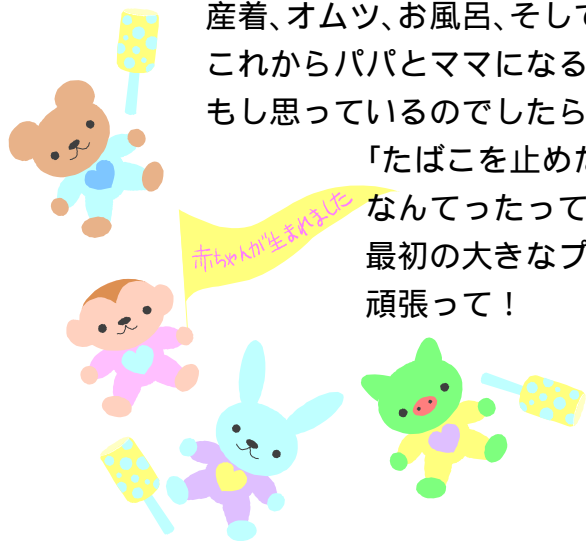
赤ちゃんが産まれる前に、いろいろな準備をされていることと思います。

産着、オムツ、お風呂、そして名前……。楽しみですね。  
これからパパとママになるあなた、「たばこを止めたい」と  
もし思っているのであれば、赤ちゃんが産まれる前に

「たばこを止めた」パパとママになりましょう！

なんてたって、それが、赤ちゃんにとって  
最初の大きなプレゼントになります。

頑張ってください！



30歳代 女性 匿名





ストレスや悩みの解消にたばこは使わず、  
話せる友達を作りましょう。

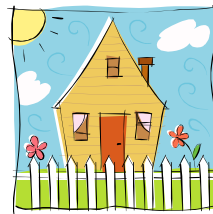


50歳代 女性 アックン

たばこを止めたいママのため、  
パパも一緒になって、禁煙に挑戦してください。

きっと家族の幸せが待っているはずです。

40歳代 女性 匿名



禁煙が当たり前の世の中になる前に準備を始めましょう。

40歳代 男性 哀煙家



止めよう！と決めただけでもすごい。



30歳代 女性 匿名



「やめたい」って言うてくれたら、みんな協力するよ！

20歳代 女性 匿名

一度で止められなくても良いんですよ。  
何度でも挑戦してみましよう。



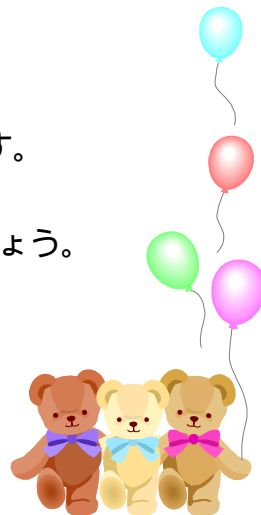
40歳代 男性 哀煙家

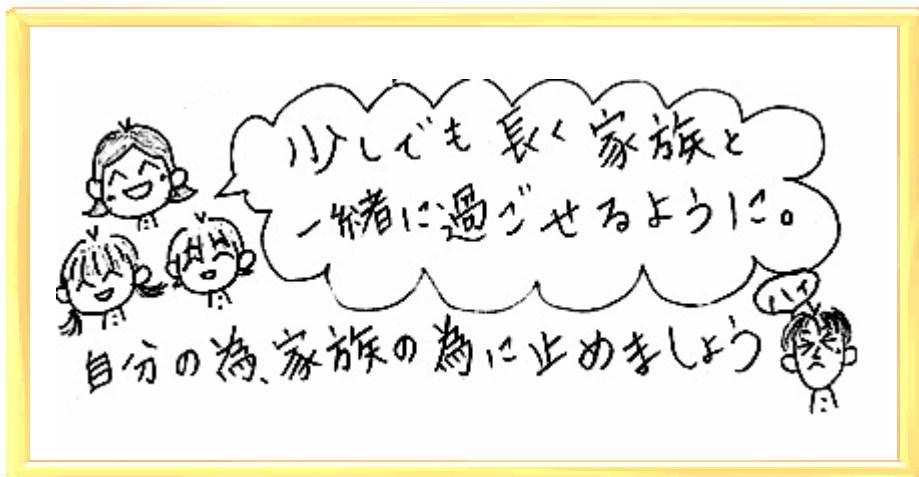
私には子どもがいませんが、もし、パパやママが子ども達のそばでたばこを吸っていると、キケンですね。

私もたばこ歴20年でなかなか止められませんが、子どもが出来たら絶対に吸わないゾ、と今は思っています。

お子さんのためにも一念発起してぜひトライしてみましよう。

30歳代 女性 Chieちゃん





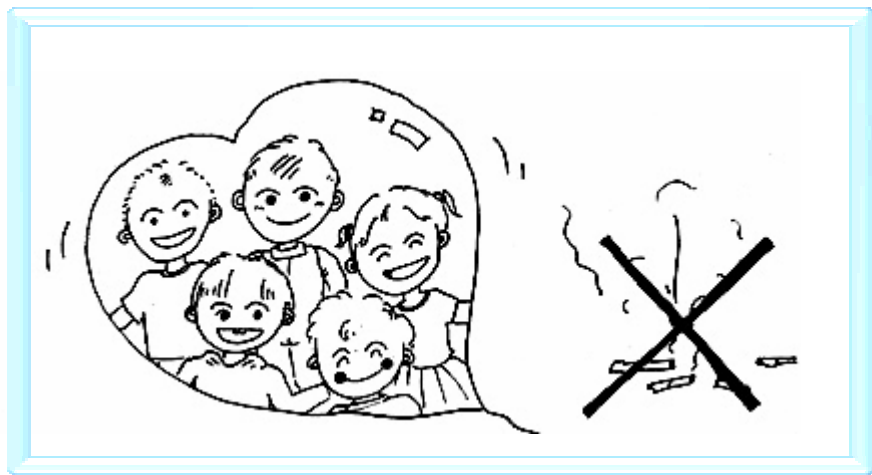
30歳代 女性 みーくんママ



最近、子どもの喘息、アトピーが流行っているようです。  
私も喘息でしたが、たばこが最も気管に影響を与えます。  
育児、大変かと思いますが、お子様のため、  
たばこを止めてみてはいかがでしょうか。  
自分の体だけでなく、家族のためにも



20歳代 女性 昭和3



40歳代 女性 匿名

つ  
ぶ  
や  
き  
・  
・  
・



やっぱり妊婦になって、においに敏感になりました。

特にたばこは、すぐわかります。

まだお腹が目立たないと気遣ってもらえませんが・・・。

困っている妊婦さんは多くいると思います。



30歳代 女性 オルゴール大好き

うちは主人がたばこを吸っています。  
今は子どもが3人いるので、ベランダや外で吸っていますが、  
少し前までは子どもがいても、家の中で吸っている状態でした。  
車の中もたばこ臭く、家の中も・・・という感じで、やっとそれが改善され  
てきました。だんだん本数も減ってきて、本人は「止める」と言いますが、  
なかなか止められずにいます。  
自分の健康の為に、早く止めてもらいたいのですが、難しいようです。  
止められる良い方法があるとよいと思います。  
1日でも早く、止めてもらいたいです



30歳代 女性 匿名

ママ、もうやめて。ボク、いきぐるしいよ！



50歳代 女性 三中母

ママとパパ、たばこを止めて欲しいなあ！



4歳 女性 匿名

たばこは体に良くない、  
周囲にも悪影響を与える、  
というのは充分わかってはいるけれど…………。

思い切れない自分が情けない。  
何とか止めたい・・・と思うのだけど

勇気が欲しい！



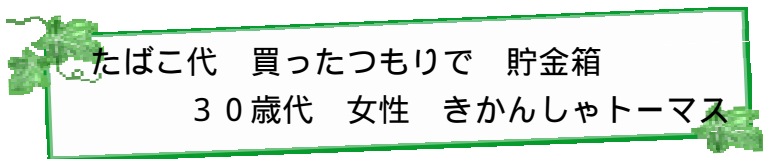
40歳代 男性 常習者



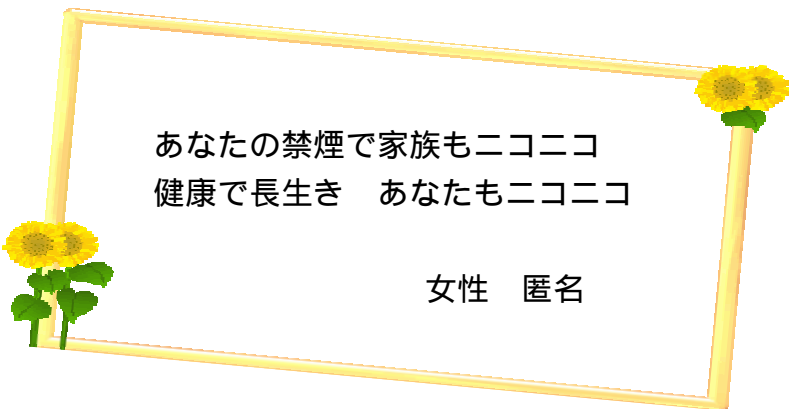
想  
い  
を  
標  
語  
に  
の  
せ  
て







たばこ代 買ったつもりで 貯金箱  
30歳代 女性 きかんしゃトーマス



あなたの禁煙で家族もニコニコ  
健康で長生き あなたもニコニコ

女性 匿名

かわいいお孫ちゃんのために、  
今日からストップ、そのたばこ！

60歳代 女性 匿名



禁煙で 守ってあげよう 幼い子

20歳代 女性 研修生ワタナベ



パパの身体は家族みんなの身体

50歳代 女性 匿名

自分だけが吸っているつもりでも、  
回りの子どもと一緒に吸っていること  
知っている？



50歳代 女性 はなちゃんのば~ば

きれいな空気。 汚れた空気。 赤ちゃんは選べません。



40歳代 男性 哀煙家



電車、バス、飛行機、職場、路上・・・




いよいよ我が家でもどうですか？

40歳代 男性 哀煙家

禁煙にチャレンジ!



 卒煙できました



1人目の子どもが出来た時、  
私の主人は子どもの為にたばこを止めました。

主人は、  
「たばこはストレス発散になったり楽しみの部分もあるけど、  
たばこの無い生活は、なかなかよいもの」  
とっています！

30歳代 女性 はるほ

私が吸い始めたのは、中学を卒業してからです。

1日一箱は吸っていたと思います。

月日が経ち、結婚もして、長女を妊娠。

と同時に気分的にたばこを受け付けなくなり、出産後、1年以上は吸う事は出来ませんでした。それから次女妊娠。やはり出産後、1年以上は吸えませんでした。

しかし、気が付くと、いつの間にか吸っている自分がいました。

そして、9年位前にちょっとしたきっかけがあり、止める事が出来ました。今では煙のにおいも嫌です。又、次女が妊娠した為、何十年と吸っていた主人が、4年前に止める事が出来ました。娘は喘息があり、このまま吸っていたら生まれてくる孫、娘が可哀そう、との事で決意をして、今現在も吸う事は無く、反対に今では「煙が嫌だ」と言っています。孫の力は大きいですね。家族の健康、自分の健康の事を、もっと真剣に考えましょう！

40歳代 女性 2人の孫のバーバ





私は20歳から6年間、1日10本のたばこを吸っていました。

「なんとなくたばこを吸っていると、かっこいいから…」という理由で…。

でも、26歳の時に、たばこをすっぱりと止めました。

理由は、彼女の「たばこを吸う人、あまり好きでない…」という一言で。

その彼女は知り合っただけの人でしたが、その言葉は強く心に響きました。「たばこを吸う」という事で、周りに嫌な思いをさせるんだな…。

「自分が一緒にいたいと思う人が、嫌な思いをすることはしてはいけない」。

これは、共同生活をする上で、基本になる事だと思います。

あなたにとって、一緒にいたい人…子ども、妻…。それぞれいると思いますが、その人たちが「たばこを吸う」という事を、どう思っているか、もう一度考えてみてください。



20歳代 男性 ヨッシー

10年前迄、1日50本吸っておりましたが、  
ある時TVでたばこを吸っていると  
「肺気腫」になる確立が高いと放送しておりました。  
自分は社交ダンスのコーチそして、ゴルフが  
出来なくなったらと思い一気に止め今日に至ります。



70歳代 男性 関

たばこを止めてから、お肌がキレイになり、  
健康にもなったように感じます。

止められないと思っていましたが、子どものためにも思い  
一大決心しました。

みなさんも諦めずにがんばってください！



20歳代 女性 かえる



赤ちゃんの為にたばこを止めました。

匿名



私は妊娠をきっかけにたばこを止めました。  
妊娠したら止めようと思っていたからです。

でも、無理に止めるとストレスが溜まったりするので、  
少しずつ減らしていけば良いと思います。

子どもの健康を願うなら、きっと止められるはずです。  
ガンバレ！！ ママ！！

20歳代 女性 ミミママ

抱き上げた子どもが  
「パパの香り」と言ったのは  
“ たばこの臭い ” でした。

で、止めてみました。

40歳代 男性 哀煙家





禁煙(たばこの別離)は失恋(異性との別れ)?  
寂しくなってしまう?

イエエ、いいえ、スッキリ、サッパリ。  
迷いの無い、楽しい毎日の始まりでした。

(喫煙歴33年、禁煙7年目)

50歳代 男性 失恋パパ?

最近、うちの主人がたばこを止めました。  
今まで何度も禁煙を試みましたが、ダメだったのですが、  
ある日私が見ていた本に、子どもの前で吸っていなくても、  
吐く息からニコチンが出ていて、乳幼児突然死症候群の危険性  
が高くなると書いてありました。添い寝をする時に注意する事  
というところに、「たばこを吸っているパパとは一緒に添い寝を  
してはいけない」とありました。  
それを見せたところ、すごく驚き、3日でたばこを止めました。



ごほうびにプレゼントを買ってあげました。

30歳代 女性 匿名



私も長い間、喫煙しておりました。

主人に“吸いすぎだぞ、”と注意される程の愛煙家でした。

たばこを止めたいと思いつつも止められない自分が怖かった時期もありました。

禁煙したのは、妊娠がきっかけでした・・・28歳。

何よりも“お腹の中にいる私達の赤ちゃんのために、絶対に自分の喫煙で赤ちゃんにリスクを負わせなくなかった。その気持ちを強く持ち頑張りました。

気持ちを強く持ってください。

“赤ちゃんのために何があっても止めるんだ！！”

大丈夫ですよ(^o^)私だってやめられたんですから(笑)がんばってください

30歳代 女性 R.D.N




自分の体の為には止められなかった。  
子どもの未来の為なら止めてみよう。  
それから1年経ちました。やれば出来る。



必需品： 小銭、 たばこ、 ライター、 携帯灰皿・・・  
こんな煩わしさから開放されます。  
「ホッ」としたい時のコーヒーの味が、4.5倍美味しくなりました。  
煙に巻かれていましたが、止めてみたらすっきりしました。  
頭も。体も。心も。

40歳代 男性 哀煙家

 ただいま 奮闘中

ニコチンパッチの大でもダメでした。

好感を持っている人と「一緒に居る時は吸わない」と決めて、  
過ごしました。

1日だけでもやればできる。  
いっぺんにやめられたら一番良いんでしょうけど。



30歳代 女性 みほ

私もたばこを止めたいけど、止められない×× 一人です。



20代前半からたばこを吸い始め、気が付けば妊娠初期まで吸っていました。

4か月頃から急に臭いに敏感になり、「禁煙」のバス車中、こっそり吸っている人のたばこにも反応し、止めさせたくらい！！

私もこれで止められる！と思ったら、出産後、やっぱり煙が恋しくなり、また吸いはじめたのです。

ただ、妊娠中の嫌な気持ちもあり、吸う時は家のベランダや喫煙所などで本数も出来るだけおさえています。

子どもが出来て、公共のマナーは大切だな、と自分が吸っていた頃や妊娠中の喫煙者の素行を見て思いました。別に、喫煙が悪いコトだとは思いませんが、他の人に嫌な気分させるような喫煙は止めましょう。



30歳代 女性 ままちゃん

止められません。  
たばこが私の安定剤です。

でも、止めないとネエ…。  
子どもがたばこを吸う真似をしてるし…。

でも、止められません。

20歳代 女性 アバレンジャー

子どもが産まれた時、顔を見て本当にかわいく、  
母乳で育てたいと思い、  
たばこを止めようと思って、入院中は吸わずにいられた。  
退院して、育児が本格的に始まると、大変さと、育児のやり方が  
わからなく、色々な事にイライラしてまた吸ってしまいました。  
母乳の出が悪いのもあって…。

吸わなきゃよかった・°°・(>\_<)・°°・

30歳代 女性 さっちゃん



発行：神奈川県足柄上保健福祉事務所 保健福祉課

電話 0465 - 83 - 5111 内465

協力機関：南足柄市・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町

足柄上地域の子育て支援センター

発行年月日：平成19年5月



