

## 現在の喫煙状況を記録しましょう

あなたの喫煙行動を以下の要領で記録し、じっくり観察してみましよう。



喫煙行動の記録は、最低1日、できれば1週間くらい続けてください。

### 【記録方法】

①吸った時間 ②吸った時の状況や気分 ③吸いたいと感じた程度

の3点について、1本吸うごとにチェックして下さい。

特においしいと感じたタバコについては、その吸った時間を○で囲みましょう。

(引用文献:禁煙セルフヘルプガイド、法研、1999)

### 【記録例】

月日(曜日)	時間	吸った時の状況や気分	程度
11/12(金)	7:10 起床後	朝の目覚めが悪い。吸うと頭がすっきりする。	5
	7:40 朝食時	朝食時、新聞を読みながらやコーヒーを飲む。	3
	16:15 会議中	会議がなかなか終わらず、イライラする	4
	19:15 接待中	ほろ酔い気分 同席者も喫煙	2
	21:15 駅で電車を待つ間	帰宅途中。電車に乗る前に一服	2
	22:45 自宅で	就寝前に自宅のベランダで一服	2

・タバコを吸いたい程度は、次のようなスケールで分類して数字で表します。



程度

0 1 2 3 4 5



なし

もっとも強い

