

作品コンテスト 第一回 禁煙は愛

第一回

2012



特定非営利法人

山形県喫煙問題研究会

■最優秀(一般) 柴崎早智子 (山形市)
「クウキ スーツキリ」

最優秀賞 (一般) 「タバコやめてよかったです」

鈴木 澄夫

(山形市)

考える間もなく禁煙外来へ

昨年夏に受診した人間ドックで、胸部CTの結果、再検査となりました。「癌の疑いがある」と書かれては行かないわけにはいかず、重い足取りで再検査に向かいました。結論は、今のところは癌ではないが、このまま喫煙をつづけていれば、いつ肺癌になつてもおかしくないと言われました。医師はその場で当然のごとく禁煙を勧めきました。私には考える間をあたえず、あつとい間に禁煙外来に予約をしてくれ、数分後にはその受付に私はいました。そこで二十代の青年二人と三人で禁煙についての学習会を受け、その後一人つ担当のA先生と面接することになりました。

吸ったから我慢しないで吸つていいよ

四十年間、一度も禁煙を考えたことも挑戦したこともない愛煙家で、ベビースモーカーの私が、そんな簡単に禁煙なんてできるはずがないと思いつつ、恐る恐るA先生との面接に臨みました。

A先生は実に優しく、「鈴木さん、チヤンピックス服薬が始まつてからでも、吸いたい時は吸つていよい。十二週間で禁煙が成功すればいいんだから、我慢しないで吸つてもいいからね。」と語りかけてくれました。まさか禁煙外来で、煙草を吸つてもいいよと言われるとは思つてもいませんでした。このA先生の言葉が、禁煙に対してのプレッシャーを取り除いてくれました。九月二十一日から始めた「チヤンピックス」の服用後も、十一日間で百二十四

本のタバコを吸いました。そして十二日目から現在に至るまで、タバコをピタリと止める」とができました。ついに四十年の喫煙生活に終止符を打つ日がきました。

民間人校長として

私は三年前に、三十四年間勤務した会社から民間人校長として、河北町立谷地南部小学校に転職しました。

学校目標の『人の心がわかる心をもつ子ども』を育むために、いくつかの『たまてば』『プラン』に取り組んでいます。その一つは、毎朝、校門で二百五十人の子どもたち一人一人と、握手やハイタッチをしながら朝の会話を楽しむことです。これは三年間続けています。

もう一つは、校長と子どもたちとで「手紙」のキヤツチボールをすることです。これを『たまてば』『Bプラン』と名づけました。全児童・保護者・卒業生・先生方から三年間で四千通を超える手紙を頂戴しました。

思いがけない子どもたちからのエール

タバコを止めてから三週間くらいたつ頃、駆け寄つてくる子どもたちから、「校長先生タバコくさくない!」と言われました。

また、子どもたちからの手紙には、「校長先

生タバコ止めたんですか?」「校長先生タバコくさくなくなつたので、うれしいです。」「校長先生、タバコは体に悪いからやめね。」

こんなことが書かれようになりました。「タバコくさい」ということが、自分では気づかない

だけで、これまでどれだけ多くの人に迷惑をかけ、嫌な思いをさせてきたのだろうと反省しながら手紙の返事を書いています。また、今回の禁煙には家族も喜んでいます。長い間、母に妻に、そして子供や孫に迷惑を掛けました。もつと早く気づけばよかったですと後悔しています。

禁煙で分かつた「人の心がわかる心」

これまで私は、禁煙のことを言われると、「これだけ吸い続けているんだから肺ガンは覚悟の上さ。」とか、「私が死んだときは線香代わりにタバコの一本でもあげてくれよ。」なんて強がつていましたが、この度、禁煙外来で出会ったA先生のお陰で、考え方と行動を変えることができました。十二週間の期間中、A先生に何度も私の悩みやイライラを聴いていただきました。

2335人の「子どもたちありがどう! 職場のみなさんありがどう!

家族のみんなありがどう!

そして、A先生ありがどう!

禁煙はとても困難なことだけど、前向きに立ち向かうことであげたいインパクトがあることを教えてくれています。



自分を褒めて褒めて

自分を褒めて褒めて

タイミングを穏やかに見守る

Aさんはタバコを1日50本吸う喫煙者でした。彼が禁煙して8年が経ちます。「自分の身の回りに染み付いたタバコの匂いが嫌になつた。」と家族に禁煙を宣言。「3日目に自販機でタバコを買い、一気に5本吸つていいだ。」「ふつと、家族の顔が浮かんでタバコを捨てた」と話してくれました。その後半年かる自分がいた。「タバコは中毒だ、麻薬みたいだ。」「ふつと美味いだろうと脳裏を過ぎる。でも吸いたい気持ちは1分と続かない。また1日吸わなかつたと自分を褒める。それが禁煙を続けるコツかな。」外来で私を見かけると、禁煙できたことを自慢します。ペニースモーカーだった彼が禁煙を続けています。

最近は食事にも気を付けています。身体を大切にする気持ちが、私はとても嬉しいです。

タバコの害をもつと世間に伝えて！

Bさんは初診の方でした。「息切れと息苦しさがあり主治医で検査を受けると肺気腫と言われた。ショックだった。何年も通院していたのに、タバコが原因と知り驚いた。」彼は、肺気腫と診断されたことによる憤りと不安な気持ちを話してくれました。禁煙が目的ではなく「在宅酸素で老後を送りたくない。タバコの害をもつと世間に伝えてくれ。彼はそう言つて帰つて行きました。患者様の悩みを聞くことは、看護師としてよくある事ですが、初対面で投げかけられた言葉に、胸が詰まる思いでした。禁煙外来でのサポートに止まらず、地域の人々にタバコの害を伝えることも大切であることを実感しました。

人の心は様々です。喫煙者の数だけ、違った禁煙への取り組み方があります。心に寄り添つて、温かく支援をしてくる看護師さんの姿勢は素晴らしいです。

Dさんは20代後半のお母さん。パニック障害のため、他の医院より禁煙を勧められての受診でした。彼女には中学生の娘さんの支えが何よりの薬でした。面談すると「娘が禁煙グッズを見つけてくれた。パッチが見えないようリストバンドに飾りを作つてくれたの。」と嬉しそうに教えてくれました。家族が禁煙を協力してくれています。「子供が気管支炎になつたのもタバコのせい？」とタバコの害もしっかりと理解してくれました。「おじいちゃんにも禁煙してもらおう。」家族の中から禁煙の輪が広がります。温かい気持ちで禁煙をサポートできたケースでした。

家族の励ましを力に

禁煙はいつでも始めることができます。我慢することなく禁煙外来を受診してほしいと思います。これからも温かくサポートを続けていきたいと思います。

作文



■優秀賞 庄司理紗（山形市立南沼原小4年）
「困ったな」



■優秀賞

「目からうろこ」の健康講話

渡辺 勇三（奈良県宇陀市）

笑いと歓声のヘルシートーク

愛煙家で、糖尿病などの持病も抱える人たちを対象に商工会主催の「ヘルシートーク」が開催され、該当者の私も足を運んだ。健康情報を笑いと一緒に提供する、漫談と健康講話というユニークなチラシに目が止まり最後まで話に聴き入った。たばこを吸う人はだんだん肩身の狭い思いをするようになり、役所の一角に喫煙所を設けたり、会社の面接で喫煙を理由に採否のハンディになつたりする実態も明かされた。

かなり深刻な話なのだが、なぜか詰めかけた100人ほどの表情は比較的明るかつた。話が面白おかしく組み立てられ、その話術につい引き込まれたからだろう。糖尿病の話題では、ギャグの連発に会場は笑いと歓声に包まれた。

あまりにも失礼じゃないか、その笑いは！

その後居合わせた年輩の方が怖い顔をしながら声を荒げ、不穏な空気が流れた。「このビルのオーナーは大のスマーカーで、糖尿病を患つておられるんだ。あまりにも失礼じゃないか。君のその笑いは。」

この日の講師は町の医師会理事で、医療機関や福祉施設での健康講演等、ボランティアをして回るお医者さんだった。かなりの立腹に会場はシーンと静まり返った。そのとき少しも騒がず、当の商店会の会長さんがマイクを握った。「いやあ分かりやすい話でた

いへんよかつたですね」と相好崩し、「にこにこ顔で話した。同じ内容の話を聞いても、怒る人がいれば笑える人もいる。私は「この差は一体何なんだろう」と随分考えてしまつた。このあとが奮つていた。

医者の不養生というやつで…

講師のお医者さんは、「う言つたのである。私は実は、みなさんを前に申し上げにくいのですが、あと驚くベビースモーカーで糖尿病に高血圧、高脂血症の合併症状も進んでいます。医者の不養生というやつで。そこから脱却した実体験をこうしてみなさんに、リアルにお話しているんです。」

会場は再び一瞬、水を打つようになつたが、ややおいてまた、元の漫談調に戻り、笑いの渦に吸い込まれた。

「自分自身を笑う」そして禁煙へ

「自分自身を笑う」という、非常に難しいことをこの人はやつてのけられた。それが分かりかけたところで、ぱつり真顔で話した一言は決して忘れられません。

「みなさん、タバコはすぱつとやめましょう。やめたまほんとにすかとしますよ。後期高齢者（75歳以上）になればその比率はぐんと上がり、死に近づくカウントダウンの人を何人も診てきました。とにかく早めにおやめください！」

これが言いたかったのだとつくづく思う。自分の病気のことさえも笑いの対象にされたお医者さんにさわやかな拍手を贈り、同時に私はすぱつと「禁煙」を決めました。あの医師の笑いは心の豊かさの表れ、豊かな心で笑われたと目からうろこでした。

不思議なことに禁煙推進の積極的な活動をしている人の多くは、ベビースモーカーだった人です。何かのきっかけで人は大きく変われるし、その自由な感じが格好良いとも思います。



■優秀賞 吉田 歩夢（山形市立南沼原小4年）
「タバコやめてね」



■優秀賞 小池裕太（天童市立長岡小2年）

「タバコをやめてよかつた」

■優秀賞

齊藤 憲爾（山形市）

禁煙を通して、今現在、身にしみて感じていることは、周りの人への「感謝」である。とりわけ、家族には、ありがたい気持ちでいっぱいである。

「いつでもやる気になれば…」

実際に私に禁煙を勧めてくれたのは、子供たちの通う小学校の養護の先生だった「タバコをやめてよかつた」。言われるまでも無く、禁煙はしようと思つていた。タバコの害も知つていた。家族の前でタバコを吸うようなどもしてはいなかつた。実際、子供たちは私が喫煙者であることも知らなかつたぐらいだ。なにより、たばこなど、いつもやめられるぐらいいの気持ちで、いたのが、正直なところだ。その先生は禁煙に当たり、丁寧にも禁煙に関する書籍を一冊も貸してくれた。禁煙などいつでもできると、たかをくくついていた私は、二冊とも楽しく読ませていただいた。

「最後の一本」が今日も明日も：

しかし、実際に止めようとすると、「最後の一本」が吸いたくしようがない。「明日からでいいや」の気持ちが今日も続く。

「家族の前で吸つていらないんだから、それほどの迷惑はかけていないだろう。」

などと、言い訳ばかりは、いくらでも出てくるが、止めるという踏ん切りだけはつかない毎日が続いた。

家族に嘘をつきたくない気持ちと、決心

が崩れてしまうのを見られたくないのと、自分で外に「禁煙宣言」もできずにいた。で、かと思つて、いたことができないとなると、それからが苦しかつた。

今にして思えば、タバコを吸えない苦しみよりも、家族から隠れて喫煙している苦しみのほうが大きかつた。

家族の気持ちに包まれて

そんな私を救つてくれたのは、最後は家族だった。禁煙を考えながら半年以上たつたある日、突然に気がついた。「禁煙宣言」をしていないにもかかわらず、私が禁煙しようとしていることを家族は知つていたのだった。もちろん、半年前から。

その上で、タバコにに関しては何一つ言わなかつたのだ。そして、それに気がついた時に、本当に救われた気持ちに包まれた。

「失敗しても良いんだ。」

「タバ」を止めなくとも、お父さんは何も悪くない。」

それが、家族からのメッセージだったのだろう。そのとき、自然とタバコと灰皿を捨てていった。

毎日が快適

それから、喫煙をしていない。吸いたくなつたりもしない。気持ちが不安定になつたりする」ともない。止めたことでの苦痛とも無縁である。それどころか、毎日が快適に過ごせている。

愛に包まれ、家族に支えられて、禁煙を決断すると、もう二度吸いたいなどといふ気持ちちはおこらないのだ。

家族の「声に出さない応援」が素敵です。最後に人の心を動かすのは、脅いや皮肉ではなく、その人をどれだけ大切に思つていいかなどなのだろうと思つています。

作文

■優秀賞

藤井建志

(群馬県太田市)

「天の邪氣禁煙記」

人々は、たとえ禁煙しても、たまに吸うことがある。しかし、私は禁煙をやめようとしている。なぜなら、禁煙すると、心臓病のリスクが高くなるからだ。

私は、禁煙を始めたとき、胸が苦しくなる。でも、やがて慣れてくる。しかし、禁煙をやめると、また元の状態に戻る。これが、禁煙の「戒煙反応」と呼ばれる現象だ。

禁煙をやめると、心臓病のリスクが高くなる。これは、禁煙後も、心臓病のリスクが高くなるからだ。禁煙後も、心臓病のリスクが高くなる。これは、禁煙後も、心臓病のリスクが高くなるからだ。

天の邪氣禁煙記

悪い」と分かつても吸つてしまふタバコ

ラクラク禁煙講座

悪い」と分かつても吸つてしまふタバコ。吸う理由を聞かれて、ストレス解消、リラックスのため、と答える人が多いようです。

でも、休日の朝起きた時や、食

ことをブロックします。イス取り合戦のようです。吸つてもスカスカで本來の味がしません。自然と吸わなくなります。成功率は8割と高く医療保険が使ます。

パッチやガム製剤も有効で、薬局で



■優秀賞 佐藤 麗水 (山形市立南沼原小5年)
「タバコはがんのもと」

奥様の卓越した「夫のコントロール技術」に脱帽です。
見捨てられないで本当に良かったですね。
禁煙で、さらに田舎の家庭が続くことを願っております。



曲がり・つたじ曲がり・天の邪鬼たちがよく
むくとまご錦首をもたげてキタのである。
千みうやみうと言ひれ使ひけるのも好きでは
立つたのだ。そぶん一日も続かないだろ
立つたのがう。立つたのち何だか
物足りないではなりか。

そんぢゆけで、私は自分どもくらい煙草
を吸ひなりて我慢できるが試してみようと思
立つたのだ。そぶん一日も続かないだろ
立つたのがう。立つたのち何だか

とこうが蟹のとこに、私のトライア
ルは

一時内少一日少一周間少一ヶ月少一年少本日
まで続けてくる。つまり、軽い気持ちで始め
ストライアルが、本物の禁煙になつてしま
たのに他ならな。

第一回目の失敗少35年後の禁煙は、どう
してうまく成功したのだろうか。

(自発的にや? 天から)、(肩張らず)に
トライアルしきふら)、(いつも煙草を吸
える環境にして始めた)など、方法・技術論

はいろあるのびか、私の禁煙を実現させ
た最大の功労者は、天の邪鬼な私の性格を送
手にとつて、わざと禁煙しなさいと言わ
なくなりたがみさんの宿等戦術? ではなめ?
たのだうふ、と今では思つていろ次第であ
る。

喫煙はニコチン依存症!

タバコを吸うとニコチンが、脳のニコ
チン受容体に結合して、ドパミンと
いう快感物質が大量に放出されま
す。タバコでリラックスできると感じ
るのはこのためです。

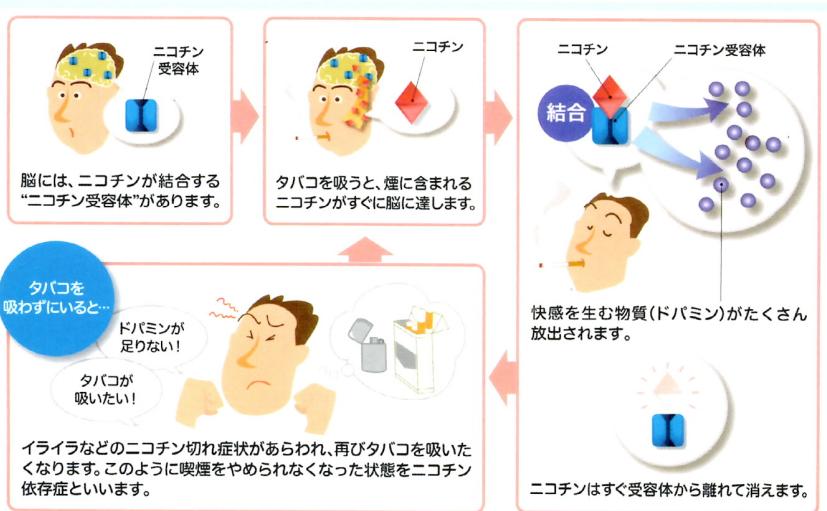
しかし、60分も経つとドパミン
は減り、「タバコが吸いたい」など禁
断症状が始まります。吸えれば楽に
なりますが、60分経つとまたタバコ
です。ニコチンに「吸わされる状態」で
す。最後は、禁断症状から抜け出
ために吸わなければならなくなり
ます。ニコチンの依存性は極めて強
く、自力での成功率は3%。止めら
れなくて当たり前なのです。

喫煙者の過半数は止めたいと思
いながら、吸わなければならぬ「
不自由さ」が最大の問題です。

吸いながら止める

タバコを吸いながら禁煙できるチャ
ンピックスという飲み薬があります。
チャンピックスは、「効きの弱いニコチ
ン」として脳に働き、少量のドパミン
を出し、イライラを軽くします。
一方、ニコチンよりも長時間、受
容体に結合し続けるという利点が
あり、ニコチンが受容体に結合する

後の一一番リラックスした時に、どん
なストレスがあるのでしょうか。登
山で山頂に立てた最高の気分の時
に、なぜ、タバコがいるのでしょうか?
意志の力は不要です。禁煙を思
立つたら、医師や薬剤師へご相談く
ださい。



作文

■最優秀賞 中学校
伊藤 愛瑠 (吹田市立豊津西中学校 3年)
「禁煙は思いやり」

禁煙は思いやり

私はこの話を聞いたとき本当に嬉しく思つ

豊津西中学校 三年一組 伊藤 愛瑠

禁煙すること。それは人々への思いやりの心だと思う。

今から十五年半程前のこと。私の両親に子

どもができた。両親にとても初孫だった。それが私が祖父母にしては初めての子ども、母は健

母は健康にしても気をつかってくれば聞いたそ

【吹田市立豊津西中学校 社会科 原稿用紙】

うだ。しかしその中で私の祖父は喫煙してい

た。私が産まれる、と分かる前から母や祖母

は禁煙することを頼んでいたがなかなか出来

すにいた。しかしがれまで私が産まれると

分かった日から祖父は禁煙に向けて取り組ん

でくれたといふ。毎日、毎日少しずつ量を減

らしていき、母の前ではたばこを吸わない量を減

がら離れていくに私が産まれるころには

完全にたばこと縁を切り、禁煙することが出

まされたこれにから嬉しいのはもちろんだ。しかし祖父が禁煙することにより私自身も禁煙し続けたとよりも健康でいらっしゃるようになった。なぜ嬉しかった。私が自分でなく祖父母自身も禁煙し続けたとよりも健康でいらっしゃるようになれた。おかげで私は今までまだ元気な祖父母がいてくれている。それが一番嬉しいのだ。きっと完全に禁煙するまでには様子がどうの言葉を伝えたい。私が生まれる前から私の元にきれいな空気を運んでくれた。それから祖父の私が生きる前からあり、祖父のへ愛れる心なのだから私は思

なう腹のだと私は思う。

禁煙すること。それは家族にかまらす地域など全ての人への思いやりの心であり大き

■最優秀賞 小学校

國谷 茉央 (山形県白鷹町鷹山小学校2年)

「いつしょにがんばろうね お母さん」

いっしょにがんばろうね お母さん

国谷 茉央

お母さん、たばこちすうのを、やめてね。
 たばこには、二百といじょうめどくがはいっ
 て、一どくのかんすむつていうんだよ。
 きょうからすわないようにしてください。
 もほろぼろになるで。たばこのいろいは
 けむりがまだやテレビのがぬんにつくと、
 魚、や黒く、色がつくんだって。そして、す

つこのこ、ていくんだって。たばこをすこ
 ない人にもめいわくだから。だからとくは、
 お母さんの体だけに入るんじゃないんだよ。
 体の中に入ると、はい黒くなつていいがくる
 しくなるんだって。

お母さんは、まあたちのこと大きでしょ。
 お母さん早くおこしよりになつたう長生きで
 きなくなるよ。やたしは、お母さんに長生き
 してほしいから、すくはいんたよ
 だけどうしても、やめられない時は、お

いしゃさんに行つて、たばこをやめやすくす
 るくすりをもらつて、のんびりてください。
 だいへんな時は、まあにいってね。いっしょ
 にがんばろうね。まあ、お母さんをおうえん
 するよ。みんなおうえんしているよ。

きょうあらて高校生のお兄さんとお姉さん
 におそわりました。びっくりすることが多
 ありました。お母さん大きだからたばこま
 かないで。まあといっしょにがんばろうね
 お母さん長生きしてほしいの。お母さんもま
 す、てほしくないの。みやたちもう思つ
 いるから。おねがい、たばこすわさいでね。

世界で一番好きなお母さんへの思いが強く伝わ
 ります。「一緒に」という言葉に、タバコをやめて
 元気で長生きして欲しい願いが入っています。

国谷さんは、県立荒砥高校による喫煙防止教育
 を受けました。白鷹町では、高校生による保育園
 や小学校へのピアエディケーション(仲間教育)の試
 みが、町の支援を得て始まっています。(下図)高校
 生の思いが、小学生にきちんと伝わっていることが
 すばらしいです。



作文

■優秀賞 小学校

本田 京香 「やめてくれるかな」 (山形市立南沼原小学校3年)

わたしはお父さんはたばこをやめてしまふことを聞いて、たばこのことについて話をしました。お父さんは、たばこをやめられないかなって思いました。でも、たばこでたばこのじゅ業があるんだて。だから、お父さん、たばこやめ来年やめるよ。

と、話しました。お父さんは、いやな顔をしました。わたしは、やめてくれないかなって思いました。でも、たばこでたばこのじゅ業があります。たばこにならました。でも、ハ配になりました。

「お父さんが、たばこをやめます。」と、帰ってきました。わたしは、(がんかん)いそいで行つて。

「お父さんが、「ただいま」と、帰つてきました。わたしは、(がんかん)いそいで行つて。

山形市立南沼原小学校
三年 本田 京香

やめてくれるかな

■優秀賞 小学校

高橋 うらら 「わたしにとつてのたばこ」 (山形市立高瀬小学校4年)

わたしはたばこが大きらいです。テレビでわたりが幼稚園の時、お父さんはたばこを体に悪いと聞いたし、けむりのにおいはくさい。たばこはなぜできにか不思議に思います。わたしはたばこが大きらいです。でも、お父さんはたばこを放しません飞した。お父さんは、たばこをやめなくしてはなれられなかつたようですが、と苦しめられ、ほんたいがたばこをきらひになつた理由の一つかがります。でも、わたしが年長になつてお父さんはたばこをやめてくれて、熱が出た時は近くにいてくれます。

「なにかあ、たら音をならして。」と言いました。きもち悪くなつたのを近くにあい、夜、夕ひバーフをならしました。でも、お父さんはきつてくれませんでした。火があがなくしてはなれられなかつたようですが、と苦しめられ、ほんたいがたばこをきらひになつた理由の一つかがります。でも、わたしが年長になつてお父さんはたばこをやめてくれて、熱が出た時は近くにいてくれます。

わたしにとつてのたばこ
高橋 うらら

わたり

■優秀賞 橋口 韶
金澤 知夏 「タバコと麻薬は何が違うのか」 (山形大学付属小学校)
「母とタバコ」 (山形大学付属小学校)

京香さんのお父さんへの思いは、きっと、かなうと思います。心を込めて、くりかえしお願いしてみましょうね。

<p>それを聞いた時、お父さん、タバコやめてしまいな。</p> <p>たばこを一日二十本すうとす、ぐくがんになりやすいうです。タバコは、体を悪い病気にするんだなと思いました。わたしのお父さんは、一日一本ぐらいす。てあります。二十本より少ないので、わたしはほんのちよと落ち着きました。</p> <p>大竹先生は、たばこは「どうのかんづめ」と教えてくれました。何もいっことはないそうです。わたしは、けむりをかいだだけではまそになるので、なるほどと思いました。</p> <p>大竹先生は、大切なことは「さいしょの一冊はすわない」ということだ。と教えてくれました。なぜかといふと、さいしょの一本をすうと、止まらなくなるからだそうです。すいれたくなかった。なせかといふと、頭がいいれいしてくるんだそうです。わたしは、「はたちにな」。でもさいしょの一本はせ、たいのせ、たににすわないようにしてやつ。と、べのそこから決めました。</p> <p>さいごに、大竹先生から、お家の人たはこをやめてもらう方ほうを教えてもらいました。ただの「やめて」じゃなくて、「すきだから」とか、「長生きしてほしいから」とか言つといふです。大すきなお父さんへたばこをやめて、長生きてほしいな。おねがいします。</p>	<p>AOBA (20×20)</p> <p>AOBA (20×20)</p>
---	---

おじいちゃんたちは、タバコの事を学校で勉強しなかったから、タバコを吸っているんだと思いますね。うららさんも、もっと勉強して大人に教えてあげて、止めてもらいましょうね。

<p>としころ。と、言つてきます。たばこはすい始めるとやめられなくなると、うことはこりいと思ひます。このと、かんになつてからではおそいし、やめなた。かんになつてからではおそいし、やめなれはたばこ加きらいなもう一つの理由です。このお父さんはたばこをやめてくれましたかおれません。お父さんの実家に行くと、からずたばこをすつてあります。それに、寒いから</p> <p>うと、自分にも人にも、地球上も悪いです。このお父さんはたばこをやめてくれましたかおれません。お父さんとお父さんのお兄さんはやめなくなりましたまにしています。自分のために人のためにもやめてほしいと思ひます。せきりません。そのときは何をかうなひのに、</p> <p>「寒いからあけんな。少しぐらいかほんできるだろ。」</p> <p>時間かたつと、命にかかる時もあります。外にたばこが落ちてる時もあります。お父さんはたばこをすつている人がいたら、</p> <p>「もうたばこはすりな」。</p> <p>人になつてたばこがすえるようになつてをせと、言つていたのでよかったです。わたしは大</p> <p>「たばこをすつていたくありません。そして近くにたばこをする人がいたら、</p> <p>「すりな」。</p> <p>と、ハッコ、元氣でいらっしゃるようになつたいです。</p>
--

■佳作 高橋 はづき
下山 真子
後藤 暖野

「長生きしてね おじいちゃん」
「タバコのない生活へ」
「タバコと父」

(白鷹町立鷹山小学校2年)
(山形大学付属小学校)
(山形大学付属小学校)

禁煙を したぞ息子よ 近う寄れ
 「やめたよ」と 一行父の 初メール
 やめてから 知つた“ウマイ”と 妻の愛
 禁煙が 出来たご褒美 妻のキス

タバコやめ 孫からもう 感謝状
 禁煙で 笑顔とキスと おかげ増え
 風上に 置けない奴は 喫煙者

妻がいう あんたは偉い 日本一
 タバコやめ 初めて孫と チューができる
 はあーベンツ 煙と消えた 30年

タバコ臭 加齢臭より 嫌がられ
 結婚の 条件イケメン 禁煙者
 おかしいな 吸わないほうが 気を遣う
 禁煙し 三ツ星と知る 妻の味
 あら簡単！ さよならタバコ いい気分

門脇かずお

鳥取県米子市

田崎信

三鷹市

磯江智美

西宮市

瀬尾恵子

大田原市

石田昇

静岡県湖西市

古城英男

倉敷市

小林功

船橋市本中山

山縣敏夫

岩国市

永井慶信

長野市

齋藤匡広

山形市

上原翔吾

京都市上京区

湯浅勝史

三重県名張市

忽滑谷三枝子

群馬県渋川市

佐々木恭司

横浜市保土ヶ谷区

高橋京子

東根市

愛煙家 いつたいどこに 愛あるの?

言つてよね 謝る前に 「吸いません」

タバコ買う つもりで貯める 義援金

禁煙で 家族が集う 部屋ができる

ヤニ臭さ 消えてモテだし ニヤけてる

タバコやめ 空気のうまさ 泣ぐむ

禁煙し 灰皿みんな 鉢受けに

ニコチンで ニコニコしながら あの世逝き

パカパカと 吸つてバカバカ しい末路

名シエフの 味も台なし 副流煙

禁煙で 愛煙家から 愛妻家

紫煙には 誰も支援を行わず

寝室に 紫煙揺れれば 愛も揺れ

タバコには 貧乏神が 人目ぼれ

たばこの火 消して愛の 火を灯す

館ひろし タバコやめても カツコイイ

喫煙者 減らして下げよう 煙周率

食事後の タバコはうまい あとこわい

止めた人 勇氣ある人 粋な人

抱きしめるパパの匂いはいい匂い

鴨志田和江

長峯雄平

吉野信幸

梶政幸

古城英男

山口絵里

西村嘉浩

会田卓也

小林一枝

橋かおる

竹重登美子

道津安正

柏屋敏秋

久保圭

須藤恵美

村上秀人

佐藤直樹

齋藤洋次

鮎川郁夫

古賀由美子

常陸太田市

東京都足立区

川越市

千葉県長生郡

倉敷市

寒河江市

相模原市緑区

鈴鹿市

多摩市

山口県防府市

山形市

長崎市

山形市

山形市

米沢市

鶴岡市

東根市

渋谷区

唐津市

川崎市高津区

禁煙で あなたもセレブになれるんです
タバコやめ まずは犬小屋 新築し カール
パパやめて おなかのボクも 煙たいよ 加福美佐子
禁煙し 望み抱いて 明日に生く 川崎市高津区
言葉より 心のこもつた 贈り物 池田功
禁煙は エゴからエゴに 早や変わり 角森玲子
タバコ捨て 健康拾つた ピース顔 福盛初美
エゴになる パパの禁煙 地球規模 桑原智恵子
タバコやめ ひ孫と出会う 日を待つて 山下奈緒美
満喫は 喫煙のナイ 社会から 藤田晴美
歳の差婚 煙草やめたら できた俺
禁煙は 不器用なパパの 家族愛 山田国一
禁煙し 孫のキッスが 歳の数 島立隆男
禁煙席 なくなり孫と ファミレスに
「出来たみたい」 妻の囁き 即やめる 小金奈緒美
禁煙し 灰皿みんな 鉢受けに 鎌田誠
禁煙で 空気を読める 人になり 千代田区一番町
お父さん 煙より愛を 下さい 札幌市西区
ニコチンで ニコニコしながら あの世逝き 和歌山県海南市
いつの日か 煙草を知らぬ 社会来い さいたま市南区
名シエラの 味も台なし 副流煙 相模原市緑区
禁煙の 紙に家族の 写真貼る 横浜市港北区
中野弘樹 静岡県袋井市
春日部市 多摩市

奥田雅信

西宮市

カール

愛媛県西予市

加福美佐子

仙台市宮城野区

池田功

川崎市高津区

角森玲子

安来市宮内町

福盛初美

和歌山県橋本市

桑原智恵子

大阪市吹田市

山下奈緒美

千葉県四街道市

藤田晴美

大阪府泉南郡

山田国一

船橋市

島立隆男

八王子市

小金奈緒美

千代田区一番町

井上清

札幌市西区

丹内総夫

和歌山県海南市

西村嘉浩

さいたま市南区

板垣光行

相模原市緑区

岡田弘子

新潟県村上市

会田卓也

横浜市港北区

鈴鹿市

鈴鹿市

永田正巳

静岡県袋井市

橋かおる

多摩市

けむいのは 上司じゃなくて あの煙
どうさんが たばこやめたよ ほめたろう
パパえらい 意思が強いと 背を押され
復興を 口実にして 煙断ち
煙草止め 五臓六腑の ありがとう
ニコチンに いつまで心 拉致される
煙の輪 無くして広がる 笑顔の輪
外だつて 大気圏内 変わらない
病室の 父は禁煙 遅すぎた
子の願い 「長生きしてね」で タバコやめ
たばこ税 迷惑税も 加えたら
禁酒禁煙 早寝早起き 祖父白寿
紫煙には 誰も支援を行わず
タバコやめ ヒステリ妻が モナリザに
臭わない パパの布団へ もぐり込む
禁煙で 吐息もクリーン エネルギー
ボク受験 パパ禁煙で サクラサク
デザートに おいしい空気 ありがとう
子に孫に この空空氣 残そよう
禁煙を 誓つて煙に 卷かないで
禁煙で 近縁になつて お付き合い
この地球(ほし)の 未来奪うよ その煙

伊藤克明	上野浩子	名古屋市西区
右田俊郎	大田区大森本町	大阪狭山市
猪口和則	名古屋市千種区	
竹重満夫	山口県防府市	
岸野孝彦	神戸市東灘区	
松永賢二	千歳市	
橋俊行	逗子市	
金子秀重	岐阜市	
岡田孝道	埼玉県久喜市	
鮎川典子	長崎市	
永松理恵	佐賀県鳥栖市	
道津安正	福岡市博多区	
吉川恭子	大槻けい	
鈴木寿男	茨城県鹿嶋市	
常松まゆみ	茨城県取手市	
渡辺勇三	福岡市博多区	
慶應義塾大学先端生命科研究所	奈良県宇陀市	
石塚秀夫	小田原市	
伊東秀記	静岡県駿東郡	
服部千鶴子	群馬県大田市	

おじいちゃん たばこやめて ながいきだ
 未来へと やつてよかつた きんえんを
 高い金 出して買つてる 成人病
 放射線 気にするくせに タバコ吸う
 美男美女 鼻からけむり 台無しだ
 たばこやめ 空気きれいで えがおさく
 タバコはね あなたのからだ こわすもの

きんえんは 体を守る 合言葉	黒田涼音 今崎敬子	米沢市立上郷小六年	門間けんと 天童市立長岡小二年
けむり吸う あなたの未来 けむの中	柴橋健亮 田中裕翔	米沢市立上郷小六年	米沢市立上郷小六年
禁えんは 子どもの未来 守るため	佐藤あづさ 奥山美祐	寒河江市立白岩小五年	寒河江市立白岩小五年
タバコはね お金とけむりが とんでいく	寒河江市立白岩小五年 寒河江市立白岩小六年	寒河江市立白岩小五年	寒河江市立白岩小五年
きんえんで 初めてきづく まわりの目	横山夢月 山川凜	寒河江市立白岩小六年	寒河江市立白岩小六年
うれしいね パパの健康 大事だもん	天童市立長岡小二年	天童市立荒谷小四年	天童市立長岡小二年
吸う人の 顔よく見ると シミだらけ	天童市立長岡小二年	天童市立長岡小二年	天童市立長岡小二年
きけんだよ たばこはすうと とまらない	天童市立長岡小二年	天童市立長岡小二年	天童市立長岡小二年
一人でも たばこやめれば エコロジー	天童市立長岡小二年	天童市立長岡小二年	天童市立長岡小二年

優秀

見えないの?・けむりの向こうの
闇と病み
タバコダメ すつたらしんじやう あらううから
たばこはね いつかいすつたら もうおそい
たばこやめ 地球をピカピカ みがこうよ
すつちやダメ まわりの人を かんがえて
きけんだよ たばこはぜつたい すわないです

闇と病み

大沼奈織

五十嵐朝飛
塩田楓彩
村形里都
今田大翔

山形市立高瀬小四年
米沢市立三沢西部小五年

山形市立高瀬小四年
山形市立高瀬小四年
天童市立荒谷小六年
天童市立荒谷小四年



■優秀賞 西塔 唯 (天童市立長岡小2年)



■佳作 遠藤夢來 (山形市立南沼原小3年)

■優秀賞(一般) 佐藤高光さん (会津若松市)
「命懸けの一服」

タバコやめ すうのは地球の いい空気

松本光希

山形市立金井中一年

おめでとう 今日も更新 すわない日

土佐林弥生

山形市立金井中一年

父が好き 吸わない父は もつと好き

神田貴洋

吹田市立豊津西中三年

震災で 父は禁煙 寄付金へ

中村栄

吹田市立豊津西中三年

優秀

禁煙で はいもからだも ぴつかぴか
禁煙を しているときの パパは好き
吸つちやダメ あなたの心も 黒くなる
タバコはね 吸うととまらぬ 魔の薬
その1本 みんなの笑顔が くもりがち
あと一本 甘えがちぢめる その命

最優秀

「やめようよ」 その一声が 禁煙に
喫煙は 子どもが泣くよ え、ん“煙”

優秀

その一本 興味本位で 吸わないで
その1本 しらないうちに 依存症
スマートで あなたの人生 モックモク
いやだよ 受動喫煙 いやだよ
喫煙で 妻はだんなに 怒つタールよ
巻き込むな そのけむりが うつとうしい！！

西田祐也 吹田市立豊津西中三年
浜田真衣 吹田市立豊津西中三年
鏡ちひろ 山形市立金井中一年
後藤涼太 山形市立金井中一年
武田祐果 山形市立金井中一年
柴田竜輝 山形市立金井中一年

孫田夏美

山形県立荒砥高一年

青木美咲 山形県立荒砥高一年
鈴木由希菜 山形県立荒砥高一年
梅津沙耶 山形県立荒砥高一年
金田望美 山形県立荒砥高一年
登坂海沙 山形県立荒砥高一年
佐竹伸子 山形県立荒砥高一年



ポスター



■優秀賞 江口 翼 (山形市立南沼原小6年)

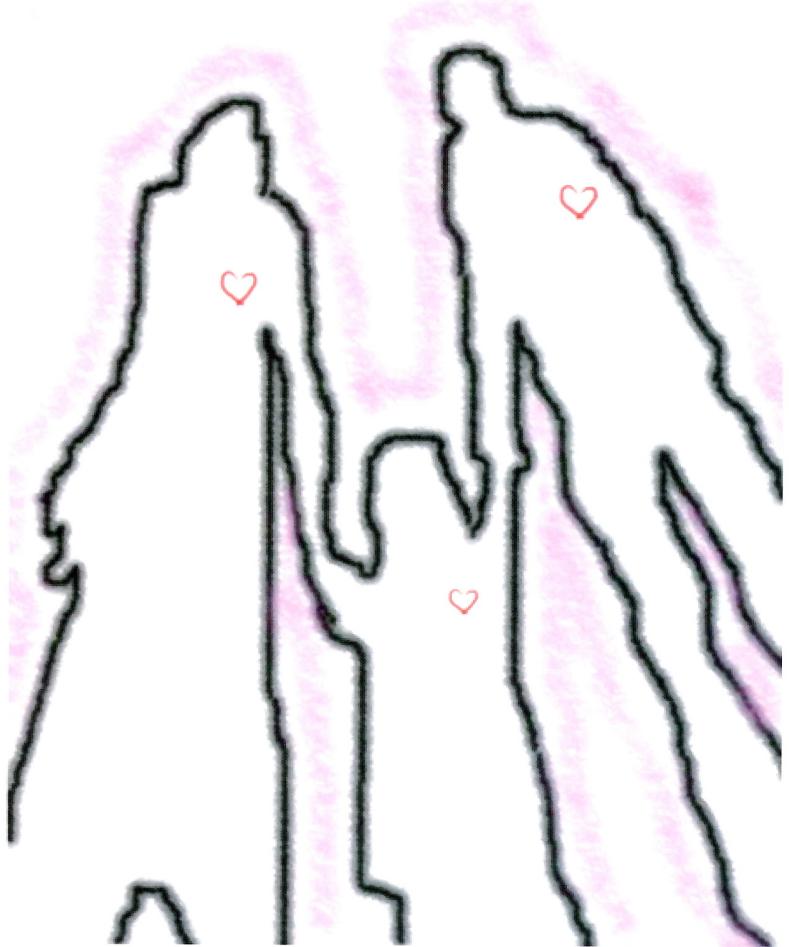


■佳作 鈴木 しゅん (山形市立南沼原小4年)



■佳作 山田 遼 (山形市立南沼原小4年)

禁煙してくれて、ありがとう



たばこで
あなたと家族の健康や笑顔が失われていくこと
知っていましたか?
健康と笑顔を失わないために喫煙はやめましょう

■優秀賞(一般) 鈴木美香 (会津若松市)
「ありがとう」



■優秀賞(一般) 佐藤 慶子 (会津若松市)



■佳作 盛川あかり (天童市立長岡小2年)



■佳作 古頭成実 (天童市立長岡小2年)

第一回「禁煙は愛」作品コンクール 「タバコやめてよかつた」「やめてくれてありがとう」「タバコやめてね!」ご参加御礼



2012世界禁煙デー山形フォーラム (厚労省主催)

2012/05/27 山形テルサ

今回の作品を展示し、表彰式も会場で行います。大勢にご参加いただき、受動喫煙のない社会の実現を考えてみましょう。(イラスト:漫画家 高信太郎)

この事業は、2011年やまがた社会貢献基金「未来を見つめる岡崎医療・生きる希望に満ちた社会作り支援事業」の援助をいたしました。ありがとうございました。
(受賞者の敬称略を容赦下さい)

感想、お問い合わせは、office.ykk@gmail.comまで。

NPO法人山形県喫煙問題研究会は、「きれいな空気を子どもたちに」を合い言葉に、受動喫煙のない社会を実現するため、禁煙環境の推進、禁煙支援、防煙教育など幅広く活動しています。禁煙や受動喫煙防止の取り組みをさらに進めていくため、「禁煙は愛」をテーマに、作文、ポスター、川柳の作品を募集しました。全国からの応募総数は、川柳857句、ポスター129枚、作文135作にもなり、嬉しい悲鳴をあげました。家族や周囲の人々へ暖かいハートフルな作品ばかりです。熱い思いのこもった作品を時間をかけて作成して下さった皆様に感謝しております。

NPO法人山形県喫煙問題研究会の活動



喫煙防止教育



会のメンバーで行ってきた喫煙防止教育は、2000年からおよそ500回以上、7万人を超す人たちへ、講話をしています。「がんばれ！はむっち」という幼稚園から小学校低学年向けのデジタル教材、講演のスライドなどの教材、パンフレットは、ネットで公開して全国へ発信しています。高校生による小学生の仲間教育(ピアエデュケーション)、体験型の楽しい防煙教室、喉頭癌患者さんと一緒に教育など、様々な試みを行っています。

受動喫煙防止条例



2011年11月イオン山形南：禁煙啓発イベント寒河江のチンドンやさんによる愉快な禁煙パフォーマンス

WHO(世界保健機構)が推進するタバコ規制枠組み条約(FCTC)を日本も批准しています。タバコ税のさらなる値上げ、レストランやバーなどのあらゆる屋内での受動喫煙防止の完全実施は、世界に対する約束です。私たちは、これまで、山形新幹線、タクシーの全面禁煙化、公共機関の禁煙化に取り組んで来ました。今後の目標は、山形県「受動喫煙防止条例」を制定してもらって、受動喫煙がない「空気のきれいな山形」を実現することです。

禁煙支援



県医師会と連携して、禁煙指導者講習会を行い、保険適応で治療ができる禁煙外来のある医療機関を増やしたり、スタッフのスキルアップのための機会を提供することに協力しています。一般的のボランティアを募り、山形県禁煙サポート認定制度なども行っています。企業や家庭レベルで、正確な知識で禁煙の支援ができる人材を増やす試みです。



■最優秀(小学) 川崎美空 (天童市立長岡小2年)
「タバコをやめよう！」

きれいな空気を吸わせてあげたい
子どもたちに



We'll protect all children
from Second-hand smoke

www.y-smokefree.com

