



## Popular Stop Smoking Library Invades Japan

### ジョエルの停止禁煙ライブラリ

by [John R. Polito](#)

Having devoted his entire life to smoking cessation, Joel Spitzer has written more than 100 stop smoking articles on nearly every quitting topic imaginable. Today Spitzer's Internet site, [WhyQuit.com](#), commenced hosting a [Japanese translation](#) of his articles. Affectionally known as [Joel's Library](#), below is an index of Spitzer's Japanese collection with links to each article.

### 人はなぜタバコを吸い続けるのか？

- [あなたはニコチン中毒ですか？](#)
- [私はタバコを吸う、なぜって好きだから。](#)
- [私は、自己破滅的なので煙草を吸います！](#)
- [あなたはニコ中だからタバコを吸う！](#)
- [私はなぜタバコを吸い続けるのだろうか？](#)
- [次のような場合あなたならどう対処しますか？](#)
- [こんなにストレスが多いんだ、タバコくらい吸わなくちゃ！](#)
- [私はタバコをととても長いこと沢山吸ってきた、いま禁煙してなんになるの？](#)
- [なんという救いだ、ガンに罹ったらしい！](#)
- [広告のちから](#)

- 安全なタバコの吸い方
- タバコの量は増えているのに段々美味しく無くなる？
  - 「禁煙」 死よりも怖い運命？
  - タバコを徐々に減らして禁煙する
  - 禁煙できないのか、しないのか

## 喫煙についての真の価値

- 私のタバコ、私の友だち  
(翻訳済み)
- 未亡人喫煙者の孤独
- 喫煙が持つ医学的な意味
- 「もしあなたが言うようにタバコが致死性のものなら、政府が販売することは無いでしょう！」
  - 「人々が卒煙したいわけ」
  - なぜって今本当に痛むんです！
    - 喫煙の社会的損失
  - マラソンなんて走れないって！
- 「どん底」まで行けば彼は禁煙するさ！
  - 喫煙者は応募しないで下さい！
    - ファンレター
  - 喫煙:死によって罰するべき犯罪
- 喫煙者に禁煙を動機付ける個別の方法
  - 喫煙者であることは誇りです？
    - 隠れた喫煙者

- 神のお告げ
- 喫煙が与える肺へのインパクト
- 喫煙と血液循環

## どうやって卒煙するか

- 卒煙のコツ
- 完全にタバコを断つこと!
- 一度に一日だけ禁煙してみる
  - 人のために禁煙する
  - 禁煙は全て同じでは無い
  - "今日はタバコを吸わないぞ!"
  - 「良くある副作用を最少にする」
- どうすれば家族や友人を卒煙させることができますか?
  - タバコに代わる松葉杖
  - 禁煙補助剤の使用、薬学的な支え
    - 薬学的な支え その2
    - 安直な方法!
  - 「もし…だったら禁煙するのに」
  - 禁煙による喪失感を理解する
- 禁煙したくない人に卒煙の動機付けができるでしょうか?
- 「卒煙しようとしたんだ。しないよりずっと良いでしょう。」
- 「二本か三本吸うのは、二箱か三箱吸っていたより改善でしょう。」
- 「あなたは離脱症状は直ぐ楽になると言っていた。でも禁煙したまさにその日と同じよう

に苦しい！」

- 私はタバコをととても長いこと沢山吸ってきた、いま禁煙してなんになるの？
  - 「私は意志薄弱で卒煙できない！」
  - なぜ禁煙に挫折したか判ります
  - 支援グループの責任だ！
- 「他の禁煙クリニックの方が良かった！」
  - あなたの卒煙法は他と比べて…
  - 禁煙サポートの気分転換
  - 「自分をなんと呼べば？」
- 「禁煙するためにいつでもタバコを持ち歩く。」
  - 睡眠調整

## 禁煙の挫折防止

- スモーカーの誓約
- 中毒のおきて
- 「私は違うかも？」
- 決してその一服を吸わないで！
- 禁煙に挫折した人は幸運だ！
- 周囲の人のマイナスの支援
- 禁煙して100%快調だ
- 「きょうはタバコを吸わないぞ！」
  - 元喫煙者の怒りへの反応
- 「禁煙中こっそりタバコを吸うとなぜそんなに厳しい態度を取るのだ？」

- 「仕事が本当に厳しくて、タバコを吸わなくてはならない！」
- 「もし肺ガンが治療できるならば、私はまたタバコを吸う。」
- 「私は肺炎で入院していた時にタバコをまた始めた。」
- 「あなたは離脱症状は直ぐ楽になると言っていた。でも禁煙したまさにその日と同じように苦しい！」
- 「私がタバコを吸いたいと思うのは、あなたの馬鹿げた手紙を受け取った時だけだ！」

## 体重増加

- 禁煙による体重増加を最小限にする
- 「体重を減らすためあらゆることを試した、でもどれもダメだった！」
- 「少し体重オーバーでタバコを吸わない方がスリムで死ぬよりも良い。」
  - 体重が減ったら禁煙する

## 喫煙：歴史的な視点

- 喫煙が選択できる依存症であった時
- 「その当時どうして我々は生き残ったのか？」
  - 公共の場所でタバコを吸う権利
    - 私は喫煙者です！

## 喫煙の防止

- 決してもう一服をしないように
- 十代の喫煙の増加を止めるために何ができるか？
  - タバコは薬物の入り口

- 何故私は数多くの他のサイトで禁煙方法を語らないか
-