

## 平成 27 年度喫煙防止教室授業后感想文集

紀の川市・岩出市両教育委員会をはじめ各学校の諸先生方、保護者の皆様及び那賀医師会学校医部会会員の皆様におかれましては、ますますご清祥にご活躍のこととお慶び申し上げます。又、平素より一般社団法人那賀医師会が実施致しております公益事業における学校医としての健診事業をはじめ、特別支援教育事業等にもご理解とご配慮を頂き誠に有難うございます。

今年度も、学校医部会が編集作成致しました、喫煙防止教室に関する感想文集が出来上がりましたので、お届けさせていただきます。子どもたちの真摯な思いの結晶です。ぜひご一読下さい。

私たち学校医部会は、禁煙・喫煙防止の輪が大きく広がっていくことを願い、これからも地道に活動を続けてまいります。皆様のご協力・ご支援をお願い申し上げます。

### 高校 1 年生

喫煙防止教室を受講して、私は改めてタバコの恐ろしさを知りました。

私の両親も喫煙者なのですが外国人の 30 代の方がタバコによって肺がんにかかれて、ベッドの上でやせ細っている写真を見て、「自分の両親もこのままだといつかはタバコによってその人のようになってしまったら。」と思うと、とても心配で悲しくなりました。今までも母には何度か「タバコを止めるように。」言ったのですがいっこうに止める気配がありません。

たばこの被害は本人だけではなく周囲の人にも及ぶしタバコにかかるお金も相当なものです。タバコを吸って良いことがあるとは私は 1 ミリたりとも思いません。これからも「両親がタバコをやめてくれるように一生懸命説得しよう。」と思います。

### 高校 1 年生

私は喫煙防止教室を聞いて私はたばこを少し甘く見ていた気がします。たばこは主流煙と副流煙があって副流煙の方が悪くていぞん性があるとは知っていましたが。小学校の時に習ってたばこをすべてわかった気になっていました。畑中さんはのどのせいたいをとったときいて、たばこは悪いだけじゃない。人を殺すものだとはじめてわかりました。人を殺すものが私達の身近に売っている

なんてこわすぎます。「たばこを吸っていいことなんてないのに、それを知ってるのに吸ってはいけない1回目を吸ってしまう人がいるんだろう。」と思いました。今ツイッターでまだ3才ぐらいの小さい子どもにたばこを吸わせて喜んでる親の動画や小学生が友達同士でたばこを吸っている動画などがあがっていますが、「自分の子どもの体をボロボロにしたり、自分の体をボロボロにしてなにが楽しいんだ。」と思います。「ばかげている。」と思います。たばこはかっこよくないし、大人の象徴でもない。そういうことをまだ知らない人々にたくさん知ってもらいたいです。すごくためになる良い教室でした。教えに来てくださった先生方には感謝したいです。

## 高校1年生

今回喫煙防止教室で話を聴いてあらためてタバコの怖さについて知ることができました。はたなかさんの声を聴いてとても衝撃を受けました。今までタバコについての話を聴いてきましたが、「肺がんになる確率が上がるだけだ。」と聞いていました。タバコにより声も失われるとは知りませんでした。

タバコの煙は1秒間に何キロメートルも広がると聴いてとても驚きました。

私の父はタバコを吸っているのですが換気扇の前で吸っています。私は換気扇の前で吸っているから「大丈夫、受動喫煙はしていない。」と考えていました。しかし、そうではなかったことにとってもショックを受けました。私の父は何度も禁煙をしようとしていましたが結局できませんでした。私は「父に禁煙してほしいと言おう。」と思います。「私は学校でこういったタバコについて勉強することはとてもとても大切なことだ。」と思いました。

## 高校1年生

今回はじめてタバコの影響で不自由な生活を送っている人の話を聞いて実際に本当にびっくりしました。タバコを吸い続けるとあのような状態になるということをはじめて知りました。あの人話をきいているとあの人自身もかなり後悔しているようだったし、他の人は自分のようにならないように絶対にタバコを吸わないでほしいという強い思いが伝わってきました。「タバコを吸ってみたい。」「タバコを買おうかな。」と私自身も思ったことがありました。しかし今回畑中さんの話をきいて強く心に思いました。「自分は絶対にタバコを吸わない。」「周りのタバコを吸っている人に今回のことを伝えてその人たちの禁煙を応援しよう。」と思いました。私の父や母も私たちがおなかの中にできるまでは吸っていたが子供ができてからはやめたと聞きました。今はお母さんもお父さ

人もタバコは吸っていないけど10年ほど前までは吸っていたので安心はできませんがやめてくれているだけ幸せなことだと思います。帰って母に伝えると「たばこをやめるのは苦労したけどそんなことになる前にやめてよかった。」と言っていました。これからも「もっと禁煙者をふやせるように応援したい。」と思います。

#### 中学校2年生

今まではたばこをすっているといろいろな病気になるということは知っていました。たばこをすっていない人もすっている人のけむりをすうとすっている人と同じということがわかった。

親がたばこをすっているのでやさしく「すうのやめて。」っていつてみることにしようと思わない。理由はぜんそくだから。

私は今日が2回目であらためてたばこは危険だということがわかった。そして1回目のときに親に「やめて。」といったけどやめてくれなかったからもう一度言ってみようと思った。

#### 中学校2年生

今まではたばこを吸うと体に悪いとは知っていました。その他は何も知りませんでした。たばこを吸っている人だけが体に悪いと思っていたら、周りにいる人たちも煙を吸って体に悪いと新しく分かりました。

私は大人になってもたばこは吸わないと決めています。なぜなら今日知ったことで、たばこを吸えばいろんな病気にかかるし畑中さんのように声を失い将来しんどい思いをするからです。そのためには、もし誰かからタバコをすすめられてもきちんとことわり、たばこは悪い物なんだとすすめられた人にきちんと伝えたいと思いました。

今は機械がなければ話せない畑中さんですがきちんと前に向かって進んでいるところがすごく良いと思いました。「これからもいろいろなにかあると思いますががんばってほしい。」と心の底から応援しています！私はたばこを吸わない人生を歩み、たばこをすすめられてもきちんとことわるようにします。

#### 中学校2年生

今まで体に悪い、値段が高い、なかなかやめられない、未成年の人は吸ってはいけない、興味だけで吸わない、赤ちゃんに悪い、がんなどの病気にかかり

やすい、じゅみょうが短くなることについては知っていた。

今日の講演をきいて、他の国の方がたくさん吸っていた事と、病気にかかった人が予想以上にもいたことがわかった。

将来絶対吸いたくない。今パパが吸っていて「やめて。」と何回も言っているけど、本数をへらすだけで早くやめてくれない。「病院に行ったらきんえんできる。」って言っているのに……。じゅみょうが縮まらないためにも吸わない。

たばこの色々な話を聞かせていただいて改めてたばこの怖さがわかりました。本当にありがとうございました。もう一度パパに「やめて。」と言ってみます。病気にならないためにもです。パパも子どもころに講習？みたいなのがあったらしく、「大人になっても絶対吸わん！」って言ってたらしいです。ですが今吸っています。パパのようにならないように絶対吸わないようにしたいです！！

中学校 2 年生

先生や畑中さんのお話を聞いて、とても勉強になりました。すごく貴重な体験ができたと思います。

私のお父さんは、中学か高校の時にタバコの誘惑をうけて、タバコを吸うようになったそうです。やめるように言っても禁煙用のガムを勧めても、高いからと言って話に見向きもしてくれません。先生は「タバコは 1 箱約 400 円程ですが、禁煙治療は 1 回約 200 円程度です。ガムよりも安いので、タバコ 1 箱で治療が 2 回も受けられることを思えば、とても安いですね。」と言ってました。これを機にお父さんに禁煙治療を勧めようと思いました。

畑中さんが、機械を使ってお話をした瞬間に、これは冗談か何かなんじやないかと、すごく驚きました。聞けば畑中さんは喫煙していて、喉の病気にかかり手術をして声帯を取り、喉にも穴を空けたと言ってました。喫煙をすればこんなことにもなりかねないんだということを、お父さんに話してあげようと思いました。

私は、大人になっても絶対にタバコは吸いません。今日の話聞いて、「絶対に吸いたくない。」と思いました。

中学校 2 年生

たばこは、お金もたくさんかかるし、体にも悪いことだとは知ってましたが、のどなどに「がん」ができるなんて知らなかった。私はお父さんが吸ってるので、いつも「やめた方がいいよ。」とは言っているのですが、「うんうん。」と言

って、しんけんに聞いてくれません。でも、これからは、しんけんに聞いてもらうためにはどうすればいいか、考えたいと思います。畑中さんの話を聞いてみて、声帯に「がん」ができ、機械を使って、しゃべれなくなるのは、本当につらいことだと思います。のどあたりに穴があり、そこに滴が入ると苦しいと聞いたので考えてしまうと私も苦しくなりました。せつかく色々教えてもらったので、私は絶対にたばこを吸いません。何もかも失いたくはありませんので「これからは、家族の禁煙も応援したい。」と思います。

最後に、「私は世界からたばこがなくなればいい。」と思います。

中学校2年生

今まで知らなかったタバコの怖さが今日のこの授業でよくわかった。たばこの中にあんなに毒がはいているなんてまったく知らなかったのでびっくりした。それに、吸い続けると病気にもなりやすいこともわかった。吸っていると早くふけやすい顔になるなんてとてもびっくりしてしまった。「自分のお母さんも吸っているのだから今日の授業を受けてお母さんにやめてほしい。」ととても強く思った。「お金もたくさんいって、やめればいろいろな物が買えるし、きれいな顔でいてほしい、もちろん病気になってほしくない。ずっと健康で長生きしてほしい。」と思った。

前に一度「たばこはいいことないからやめてほしい。」と言ったけどやめてくれなかったから、今日はもう一度、たばこを吸うと、どんな悪いことがあるかくわしく説明して、やさしく「やめてほしい。」と言おうと思っている。もし、一回でやめてくれなかったとしても、やさしく何度でも言おうと思ってる。お母さんには長生きしてほしいから。たばこを吸っていると、声たいをとらなくてはならない病気になってしまう確率もあることが分かって「怖いなあ。」と思った。

今日はこの授業を受けれてよかったと思ってる。

中学校2年生

たばこは、1本吸ってしまうと、2本、3本…とふえていき、最後には、1500万円という大金がなくなってしまうことが分かった。私の父がタバコを吸っていて、止めようか迷っていたけど、今回のみなさんの話をきいて、改めて「タバコは毒なんだ。」と思いました。そして今日父に言おうと思いました。

「病気になってからじゃ遅い。」「タバコの誘惑に負けるな。」この言葉は絶対に忘れません。先生が話していた「タバコを吸うと老けてみえる。」ときいて私は

大人になっても、絶対にタバコは吸わないと決めました。「自分なら大丈夫。」と決めつけていたので、とても勉強になりました。1人1人がタバコを吸わないと決めると、日本からタバコがなくなるかもしれない。私はそう思います。

はたなかさんが一生懸命私たちに伝えてくれたことを意識しながら、タバコを吸っている人に「やめとき。」と伝えようと思いました。今日はありがとうございました。

中学校2年生

タバコを吸ってもいいことがないということが、すごくわかりました。お金もかかるし、体にも悪いのにどうして吸っているのかわかりませんでした。が、「やめたいけど吸ってしまう。」とわかりました。私の父も私が生まれる前まで吸っていて、はいえんになったので、この話が身近に感じました。家に帰ったら「よく、タバコをやめてくれたね。ありがとう。」と言いたいです。

また、外国ではアニメのタバコをキャンディーにかえていたりして驚きました。「日本でもこれぐらい対策をしたら、吸う人も減るんじゃないのかな。」と思いました。タバコを吸っている人は、周りにまで影響をあたえているなんて気づかないみたいです。なので、もっとCMなどで呼びかけてほしいです。

畑中さんの話を聞かせていただいて、タバコを吸っている人の気持ちがわかりました。「こうなってから、やめては遅い」という言葉が心に響きました。あとからやめずに今やめる。これができたらいいですが、「タバコを吸っている人にとっては難しいのが問題だ。」と思いました。タバコがない世界になってほしいです。そのために、まずはタバコを吸わないようにします。

中学校2年生

今日タバコの勉強をしていろいろ知りました。吸ったら危険なのは知っていましたが、でもタバコの中に入っている物質は分からなかったです。ニコチンや、ダイオキシン、一酸化炭素、など入っているとは、全然わからなかったです。タバコの病気は一つしかわかりませんでした。肺がんや心筋梗塞や脳梗塞、などあるとは知りませんでした。ほかにもあると思います。

僕も大人になってもタバコを吸わないよう、先ばいとかにもすすめられても一切断わります。タバコはストレス解消と言っていました。それでも吸いたくはありません。テレビでもタバコのことを話しているのを見ました。CMでも禁煙外来のことがやっていました。僕のお父さんが吸っています。早くやめさせたいけど言えません。今日勉強して勇気と言う言葉ができました。勇気は大

切です。でも、その勇氣は全然出ません。だから「これから勇氣を出していき  
たい。」と思います。「この勉強をしてよかった。」と思いました。

中学校 2 年生

タバコについて、あまり詳しく知ろうとしていなかったもので、そんなに考  
えることがありませんでした。しかし、今日の喫煙防止教室で話をきいて、タバ  
コについてよく考え、知る機会になりました。

タバコにもいろいろな病気があったり、吸っていない人でも、病気になっ  
てしまうことを知りました。けれど禁煙をすることによって、お金の節約にもな  
り健康な体でいられるのだから、出来るだけ、喫煙している人には、やめてほ  
しいと思います。そしてタバコを吸うことによって声帯をとらなければならな  
くってしまった畑中さんの話をきいて、声帯をとれば、のどの近くに穴が開  
くことや、お風呂でお湯が 1 滴でも入ると苦しくなることを知って、とても怖  
いと思いました。今日の話をおきいて「タバコは吸わない！」と考えました。家  
族にも、タバコを吸っている人がいるので「やめてほしい。」と言おうと思いま  
した。

今日は、タバコについて聞くことができて良かったです。

中学校 2 年生

私の家族では、お父さんがタバコをすっています。一度禁煙したけど、また  
吸い始めてしまいました。タバコは、体に悪いということは知っていたけど、  
あんなにたくさんの病気になるとは知りませんでした。タバコを吸っている本  
人よりも、周りにいる人の方が体に害があるということを知って驚きました。  
「お父さんは、タバコを吸っているけど、自分は吸っていないから大丈夫だ。」  
と思っていたけど、受動喫煙によってぜんそくになったり、肺がんになったり  
することを知って、とても怖く感じました。お父さんには、きびしく言うんじ  
ゃなくて、やさしく言い続けようと思います。タバコについて、あんなに深く  
考えたのは初めてだったので、とてもいい経験になりました。

中学校 2 年生

「1 本でもすつてしまうと、一生やめられないと聞いてぜつたいに吸いたくな  
い。」って思った。あと親が吸っているから自分も副流煙でがんなどの病気にな  
る確率も高くなるから、親のためにも自分のためにも「やめて。」って言わない

といけなくなつて思った。言う時は、優しく言わないといけなくて一回は言ってみたことあるけれど全然やめてくれないです。そのために私はあきらめていたけれど今日、明日、毎日何度でもこれからは言ってあげたいです。畑中さんは、声が出せないけど、ああいう器具を使って声が出せるなんてすごいと思いました。本当の友達悪いコトをしていたら止めてあげるのが本当の友達です。だから友達が吸っていても止めてあげられるようにしたいです。いい経験になりました。改めて「私は絶対にタバコはすいたくない。」と思いました。

#### 中学校2年生

私の親も「やめたくない。」と言っています。「害があるの知ってるけど、やめたいと思わんから、やめやん。」などと言っています。自分の肺も悪くなることも、私も、もちろん両親も知っています。周りの人への影響も知っています。それでもやめない親が、私はとてもいやでした。でも今日の授業を受けて、思いが変りました。「やめたい。」と思っている人でもやめられないのに「やめたくない。」と思っている人はもっとやめられないだろう。だから、まずは「やめたい。」と思ってもらえるようにしたいです。今日、3人の先生に教えていただいた事を、親に話して、「私も、ペットにも害がある。」とか、「こんな病気になるんやで。」などといった事を、「何度も何度も言っていきたい。」と思いました。

私はタバコを吸ったら、がんなどの病気になるということは知っていましたが、あそこまでひどいとは思っていませんでした。今日見た画像、映像などを見て「私は、絶対にタバコを吸いたくない。吸わない！」と決心しました。さらに、友達や知り合いが吸っていたら「やめときよ。」とか、そういったことを言えるようになりたいです。

今日は、とても良い話が聞けたと思いました。帰ったら、気ながにタバコについて親と話し合っ、お互いにタバコがいやだと思えるようにしたいです。

#### 中学校1年生

タバコを一度すうとやめられなくなるのは知っていたけど手や足がくさってしまって切断しなければならなくなるとは思わなかった。「たった1回、たった1,2本すうだけで、肺が黒くなるまですってしまったら、その周りの人達にまで害があるから、絶対に吸いたくない。」と思った。私の知り合いにタバコをすっているからその人がすっているときは近くによらないようにしたい。日本ですっている人が多いから、私達が大人になるときまでにへってほしいと思う。「すう人達をへらすように声かけや、心がけしたりするのは、私達の応えんなどが



大事。」と言っていたから、「すっている人をみかけたら、すわないようによびかけていきたい。」と思った。とてもいい勉強になった。

#### 中学校 1 年生

ニコチンは、薬物の中で 3 番目に危険ということにおどろいた。こんなに危険な薬物をなぜ、日本はもうかるからといって売っているのか気になった。肺がんはとてもこわい病気だと知ることができた。こんな病気になるのなら絶対吸わない方が良くと思う。大人は知らないから普通に吸っているんだと思った。

私は今日の喫煙防止教室で教わった事は覚えておき絶対にタバコは吸わないようにする。タバコをすすめられてもことわれるようになりたい。もし近くの人が吸っていたら今日のことを教えてあげたい。私は家の人だれも吸っていないので本当に良かった。はじめて知った事がいくつかあった。知らないことも知っていたことも、もう一度教えてくれたのでいい勉強になった。

#### 中学校 1 年生

今日は喫煙防止教室の授業を受けて、小学校の頃も受けたからだいたい分かってはいたけど、今日はやることでタバコがいかに危ないかという事が分かりました。タバコは麻薬としてとらえると、やめにくい順で 3 位というのが分かった。後、「タバコは、がんになりやすく、写真を見たらいろいろなばしょにできるし、そのせいで、切断しなきゃいけないのが怖い。」と思った。

#### 小学校 6 年生

私は今日タバコを吸うことによって、どんなえいきょうがあるか学んで「タバコを吸って何もとくしない。」と思いました。なぜなら、がんで死ぬ確率が高くなったり、老けやすくなったり、肺が黒くなったり、息がすぐ切れるようになったり、その他たくさんリスクがあるからです。しかも簡単にはやめられないので、1 回吸うと 50 年吸うことになるので今日それを聞いてすごくびっくりしました。私のお父さんもタバコを吸っています。受動喫煙にならないように、吸う部屋を一つにしぼってけむりのある場所を減らしていますが、それでも車の中では未だに吸っているのもう少し他人にも気を配ってほしいと思います。最後に今日のきつえん防止教室を通して少しでもきつえん者を減らすために私達もきつえん者にやさしく教えていくことが必要だと思います。一人吸うだけで何人もの人が被害にあうことを忘れないようにします。

## 小学校 6 年生

家では、お父さんとお母さんとおばあちゃんがタバコを吸っているのですが、いつもぼくは吸わないようにしてるけどあのスライドを見て、自分が吸っている煙よりもタバコの違う方から出ている煙の方がいろんな悪い物質が口から吸う主流煙より、何倍も高いということが分かってびっくりしました。なので「おとうさんやお母さんおばあちゃんには、禁煙してほしい。」と思いました。それに吸い続けていると肺ガンになるリスクが高くなることも教えてあげたいです。他にも、「今タバコが高くなってきているので、禁煙してほしい。」と思ったし三人とも、もともとタバコを吸っていなかったら旅行や家のリフォームなどに使えたので、そこがざんねんでした。だから、そのために「ぼくはぜったいに吸わないし、お父さんやお母さん、あばあちゃんに禁煙の応援をしてあげたい。」と思いました。

## 小学校 6 年生

「タバコは今までたくさんの方が吸っているし、別に吸っても大丈夫。」だと思っていたけど畑中さんと先生の話聞いて 180° 見方が変わった。タバコは、いとこの父が吸っているから注意してあげようと思う。たばこは、金も使うし体に悪いし「ふざけんな。」と思った。だって 1 年で 15 万円なんて高い。それだったら、ゲームとか TV とかを買ってほしい。体が悪いのだから少しだけじゃなくて全ての場所がすごく悪くなる。「ちょっとだけだからさ〜。」と言っているとこの父は禁煙しなかった。もしもぼくが総理大臣になったら 100% 禁煙国にして、幼児に感染するのを防ぎ頭を良くしてあげ、天才と言われる人々をたくさん作りたい。もっともっと禁煙に力を入れてやりすぎるぐらいがちょうどいい。もしも、ぼくがこのことを子供に伝えたとすれば、頭の中にたたきこんでやる！「絶対にタバコをすうな！」てね。ぼくは今ここで宣言します。「たばこは絶対にすいません。」このような考えを持たせてくれた。畑中さん、先生有難うございました。

## 小学校 6 年生

今回タバコについて学習して、タバコはすっている人だけでなく、周りの人にも害があるということが分かりました。タバコをすうということは、自分で命を縮めているということと同じことだと思いました。改めて「タバコは良いこ

とはないのに悪いことばかりだなあ。」と感じました。でも、疑問が一つ出来ました。「タバコは悪いことばかりで良いことがないのに普通に売っているのか。」という疑問です。販売機などもよく見ますが、あまり良いことではないのだと分かりました。でも今回の学習がなければ、友達や知人にタバコをさそわれても断れなかったと思います。そして1本がすごく怖いということを学びました。私は大人になっても絶対タバコをすいたくないと思ったし、家族・友人・知人がもしタバコをすっていたら禁煙お願いしたいです。

小学校6年生

私は、前からタバコはおそろしい物で絶対に吸いたくないと思っていたけど今日話を聞いてさらにタバコはおそろしい物だと思いました。タバコを吸うと悪い事はたくさん分かったけど、良い事なんて一つもないと思いました。タバコを吸えばがんになる確率が高くなり死んでしまう確率も高くなります。なのに吸う意味が私には分かりません。体もボロボロになってしまうのなら吸いたくはありません。私の家族は誰も吸っていないから、私も吸わないでおこうと思います。けむりを吸ってしまったら他人にもめいわくになるのがすごくいやです。なので改めて私はタバコは、20 さいになっても吸いたくないと思ったし吸わないと思いました。

小学校6年生

たばこというのは、体に悪いというのは分かっていたけど自分の思っていた以上に悪いと知っておどろきました。たばこを吸うと病気になるかくりつは高くなるから、たばこで死ぬ人もたくさんだと聞いて「たばこをやめればいだけなのに。」と思いました。たばこは、吸ってはいけないと改めて分かりました。ありがとうございました。

小学校6年生

まえまでも、たばこを吸うたらだめと、知っていたけど、今回の喫煙防止教室を終えて、タールなどの危険なものが入ってることがわかった。だからぼくは「将来タバコを吸いたくない。」と思った。そしてタバコの吸うてる回りの人にも害があると言うことは、ちょっとざんねんだ。吸う人は、じごうじとくだけど、回りの方は、吸うていないのに、害があるのがとてもざんねんだ。

これからの未来は、「たばこを吸わない安全な世の中になってほしい。」と思っ

た。

小学校 6 年生

喫煙防止教室ありがとうございました。

タバコの危険性がすごく伝わりました。

今回の教室で一番おどろいたのが、交通事故の 10 倍の死亡率だということです。タバコというものが死につながることを改めて「知れてよかった。」と思いました。タールというのを見たとき「こんなのが体にたまるんだ」とこわくなりました。親が何年か前まですっていたので、受動喫煙だったんだとおどろきでしたが知れてよかったです。将来誰かにさそわれても、「きっぱり断りたい。」と思います。

小学校 6 年生

タバコは、これからも絶対に絶対にすわないようにしたいです。中学校でさそわれても絶対にすいたくありません。「おどされてもだれかに相談して絶対反対したい。」と思います。

今日の授業で一番おどろいたのは、「日本でタバコを売っていることです。もうけの方をゆうせんするんだ。」と少し思いました。

「ぼくの父も母もおじいさんもおばあさんも周りの人は、だれ一人すっていないので良かった。」と思います。もしすっていたら何回もお願いして、それでもやめなかったら土下座までしてやめてほしいです。その理由は、自分の頭が悪くなったり、少し走ったりしたらすぐ息が苦しくなったりすると今日、教えてもらったからです。そしてお金もかかるからです。1日1箱だとすると430円、1カ月では12900円、で1年154800円、50年では約800万円！！もうなぜ続けたいのか全くわかりません。

だからぼくは、人生のうち1回もすわないとちかいます。

「今日はタバコの話聞いてすごく良かった。」と思います。

小学校 6 年生

今回のきつえん防止教室でタバコはこんなにも体に悪いことが分かりました。私の父もタバコをすっていますが、「タバコで命をなくしてほしくはない。」と思いました。今まで私の病気を心配してくれた父に今回は私が父を心配して、タバコをすわないようにさせたいです。家に帰ったらすぐやめさせようと思

ます。しかし父も仕事でストレスがたまっているはず、すぐにはやめれないと思います。なので「私も父がたばこをすわないように、はげましながらゆっくりやめられればいいなと考えています。手おくれになる前にやめてほしい。」と思います。そして、少しでも長生きをしてほしいです。

今回のこの学習で父のタバコを止めさせるきっかけができました。

小学校6年生

今回、タバコについて学習したら、前までも「タバコは吸わない」という気持ちにはあったけど、もっと「タバコは吸わない」気持ちが高まりました。タバコは、体にすごく害があるので、いくら親友や家族でも、断われる勇気を持ちたいです。また、友達などで吸ってる人がいたら禁えんを呼びかけるように心がけたいです。

小学校6年生

タバコをすうと肺が黒くなったり足とか手とかが黒くなったりするといわれて「お父さんにもタバコをやめてほしい。」と思った。お父さんがタバコをすっていたらぼくやお兄ちゃんやお母さんが肺がんになったらするからやめてほしい。すう人よりよう人の近くにいるほうが肺がんになりやすいというのがびっくりした。

小学校6年生

私は、タバコはきけんなものと言うことをあんまりしりませんでした。私は、小さいときにしんぞうの病気ですっと入院していました。薬をうってきかなければ、ずっと入院生活のままでした。でもキセキ的に薬をうって、治ったのです。でも、そのしんぞうの病気になったから、タバコをすうと死んでしまうかのうせいがあると、言われたので、今まで、人がすっているタバコのけむりなどをさけていました。タバコのけむりは、何の病気にもなっていない人も害があることを学びました。タバコは、人のはいやあしのゆび、などをほろぼしてしまう、おそろしい物だとよく学びました。本当にこわい物だとしりました。

小学校6年生

私は、友だちや他の人にタバコをさそわれても、ぜったいに断るし自分でも

吸わないでおこうと決めました。「体にとてもわるいし、吸ってもいいことがないので吸わない。」と決めました。もし吸いたくなくても 20 才までは吸いません。今日はありがとうございました。

小学校 6 年生

ぼくは、大人の人がたばこを吸うのは、ストレスはっさんだと思っていたけれど、そのストレスはタバコが作ったものだと初めて知りました。お父さんにも、そう伝えて、自分の体のことを考え直してもらおうと思いました。

そしてニコチンというものがタバコをやめられなくしていると知ったので、ぼくは、「1 本もすわないように努力しよう。」と思いました。

最後に、「肺がんになってしまうと、肺がすごくきたなくなって、とけたようになっていたので、注意しよう。」と思いました。

小学校 6 年生

タバコは悪い物だと知っていましたが、でも昨日おしえてもらった事で知らなかった事がありました。

自分は、タバコを作る会社がなければ、死者も増える事はないし、せいたいをきってしまったくないですむことだと思っていました。吸ってる人だけでなく、周りの人にも害をあたえる物です。私は、本当にせいたいを切ってしまった人に会って本当は少しびっくりしました。でも、その人のおかげで、タバコと言うのは「悪い物」だとしっかり分かりました。2.3 年生ぐらいの時まで親はすっていたけど、お兄ちゃんが 6 年生の時この話を聞き、2 人で「やめてほしい。」と言っていると 2 人ともやめてくれました。せいたいを切ってほしくないし、はいガンにもなってほしくないし、タバコは教えてもらったように「百害あって一利無し」は本当だと思いました。タバコの事をおしえて下さりありがとうございました。

小学校 6 年生

タバコについて学習して「タバコはとてこわい物だ。」と思いました。1 本タバコを吸うと、2 本、3 本と吸いつづけてしまうときいて「タバコは本当にこわい物だ。」などと思いました。お父さんとお母さんに、「タバコをやめて。」という二人とも、ちょっとずつタバコを吸う本数をへらしていくと言ったのですごくうれしかったです。ぼくは大人になっても絶対タバコを吸いたくないで

す。声をうしなうかもわからないし、歯もなくすかもしれないし、じゅみょうがぢぢむかもしれないからです。友だちなどに進められても絶対に吸いません。

小学校6年生

私の家では、お父さんがタバコをすっています。タバコは、とても悪いもので、じゅみょうが10年ほど縮まるのは、ちょこっと知っていましたが、なぜタバコはやめられなくなるのか、どれほど悪い成分が入っているかは、あまり知らなかったのですが、きつえん防止教室の授業を受けて、きちんとわかることができました。タバコを長い間続けて声をだせなくなってしまった人の話を聞いて、タバコがどれだけこわいものかも、改めて、よくわかりました。

私はこれから、お父さんのきんえんを全力で応えんしたいと思います。

小学校6年生

タバコはガンなどになる確率があがったり自分が吸う煙だけじゃなくて先から出る煙で周りの人にも影響があることが分かりました。

足の指が肺が黒くなったり、血液がまわらなくなったり、成長がとまったりすることが分かりました。

「タバコは絶対に吸いたくないなあ。」思いました。

小学校6年生

タバコがどれだけ体に害をあたえる物かが分かりました。周りにもタバコを吸っている人がいたら、自分にも害があるし、吸っている人にも害があるので、やめてもらうようにしてほしいです。「タバコは体に良い事は一つもなく、快樂が得られるだけならば、しない方が良い。」と思いました。

これから先タバコをすすめられても、吸わないようにしたいです。

小学校6年生

私は、今日タバコの話を読み、「タバコはこわいものなんだ。」と思えました。

聞く前は「歩いていてもタバコを吸っている人を見かけたり、昔お父さんもタバコを吸っていたので、あまり体に害はないのかな。」とっていたけど、今日の話でがんになりやすいとか、血管が細くなったりするとかを聞いて、「タバ

コは絶対だめなんだな。」と思いました。タバコを吸うと、やめられなくなるとお父さんが言っていて「大人になっても絶対にすわないようにしよう。」と思いました。

小学校6年生

タバコは、吸うとおそろしいことになるということがわかりました。なぜならのどに穴をあけたり、すごくこわいから家のパパにも「やめてほしい。」と思います。だからかならず「タバコはこわいからやめて！！」といいます。なかなかやめられないのは、わかりますけど私はパパのためにがんばって「やめて！！」と言います。タバコをやめるのを「応援したい。」と思います。

小学校6年生

タバコの害がよくわかりました。1本すいはじめたら、やめにくくなると教えてくれたので、私は大人になっても「タバコはすわないでおこう。」と思いました。「タバコは毒のかんづめ。良い事なんてまったくない！！」と覚えておこうと思いました。またこれをきっかけにお父さんに「タバコをやめてよ。」とたのんでみようと思います。お兄ちゃんの友達がすっているので兄に「お兄ちゃんはずわないでよ。」と言ってみたいと思いました。

小学校5年生

私は、お母さんとお父さんが、たばこをすっていて、やめてほしいのに、やめてくれないことで、自分にも害があることをして、たばこは、本当にこわいということがわかって、ママやパパがはやくしぬのは、いやなので、がんばってたばこをやめてもらいます。

小学校5年生

タバコは、すったらダメということは、知っていたけど、肺や、脳、心臓に害をあたえるとは、思っていませんでした。ぼくの家族は、だれ一人タバコをすっていません。だからぼくも大人になったら、すわないようにします。みんなに「いっしょにすったりしようよ」と言われても、ぼくは、「ぜったいにすわない。」と決意しました。病気になるのもいやだし、ほかのすってない人にめいわくがかかるから、すいません。今日は、ありがとうございました。



小学校 5 年生

ぼくは、たばこなどすうことなんてどうでもいいと思っていたけどきつえん防止教室で色々なことがわかったり、たばこがどうでもいいと思っていたのが、「たばこがこわい。」と今日は思いました。この話をきいていなくて大人になったらたばこをすっていたかもしれないからこの話をしてくれてありがとうございます。これからはたばこをすうこともすっている人のちかくにも、にどといきません。このことをおしえてくださりありがとうございます。この話をずっとおぼえてて大人になってもおぼえときます。

小学校 5 年生

改めてタバコがどんなに危険なものかが分かりました。今まではタバコが危険なものとしかにんしきしていなかったのですが、この授業をうけてから、とても、とても危険なものというように思うようになりました。

タバコのデメリットは、体にも悪く、美容にも悪い。なによりも、タバコにメリットはありません。私は、「大人になっても絶対にタバコをすわない。」と昔から心にちかっていたのですが、この授業をうけた後は、授業以前の千倍以上意識を高められて良かったです。ありがとうございます。

小学校 5 年生

私は、初めてタバコのことをくわしく学習しました。私のお父さんもタバコを吸っていて、どうしてやめられないのか聞いても、どうしてかわからないと言っていました。でも、今回のタバコの学習をして、「ニコチン」が体にしみついてやめられなくなるということが分かりました。ほかにも、タバコは体に悪いと言うのはしっていたけど、こんなに体に害があるものとはしりませんでした。タバコをやめるのは大変と言っていたので、私は、「タバコを吸っている人がタバコをやめられるように応援したい。」と思いました。

小学校 5 年生

「タバコは絶対すわない。」とずっと思っていました。でも今日のタバコによる害で大変な事になった写真を見て改めてそう思いました。

またタバコをすっている人の近くにいる人も、きけんだとゆうことも分かり

ました。まえに、レストランのドアを出たら、タバコをすっている人がいて「うわっ！」と思いました。

「タバコをすうのなら、もっと人がいないようなところで、すってほしい。」と思いました。知り合いの人で、タバコをすっていたら、タバコのこわさを伝え禁煙だって応えんします。

#### 小学校5年生

今日はたばこについて話を聞きました。私は話を聞いて2つ分かったことがあります。

1つ目は、たばこをぜったいすわないということをあらためて知りました。「写真を見たりしているとすごくこわい。」と思いました。

2つ目は中学校に行っても、高校生に行ってもぜったいさそわれても自分の意けんをいうことです。私はこわい人にさそわれると自分の意けんがいいにくくなります。だけど先生の話聞いてきめました。ぜったいにことわるということです。そして大人になってもたばこはぜったいのぜったいにすいません。

#### 小学校5年生

今日5時間目に、喫煙防止教室の人がきてタバコのはなしをしてくれました。

ぼくは、タバコはあまりよくないということはわかっていたけれど、タバコのせいで、足がくさってきたりガンになるということはしらなかったの、きいたとき、とてもビックリしました。

タバコをすってはいがんになった人のしゅじゅつのあとをみてすごいあとがあったので、それもびっくりしました。今日のはなしをきいて「これからさきぜったいにタバコはすいたくない。」と思いました。

#### 小学校4年生

タバコは、がんになったり肺がぼろぼろになったりすることが分かったし、タバコを吸うと息が続かなくなることと勉強も頭が働かなくなるので、タバコは体に悪いと思いました。そして、タバコのけむりには体に悪いものが入っていたり、1年間に病気になって死ぬ人がたくさんいたりするのに、どうしてタバコを吸う人がいるのかとか色々教えてもらったので、たばこを吸いたくないなと思いました。

#### 小学校 4 年生

タバコのけむりには毒がいっぱいあって、日本だけでも 1 年間に 10 万人が死んでしまって世界中だと 490 万人も死んでいるということをきいて、タバコ吸うと多くの人がなくなるということがよくわかりました。タバコはスポーツと勉強のてきで、スポーツをしていると息切れしたり、勉強していると集中できなくなるということもわかりました。

#### 小学校 4 年生

タバコはとても悪いものだとわかりました。もともと体に悪いのは知っていたけど、知っていた以上に体に悪かったのでおどろきました。そして、タバコのけむりは、吸っている人よりも近くにいる人の方が害があるのだとわかりました。だから、お母さんもお父さんも吸っているので、自分のためにもお母さんたちのためにも、「タバコをやめるようにいいたい。」と思います。

#### 小学校 4 年生

私は今日の学習で「ぜったいにタバコをすわない。」と決めました。たとえ友だちにさそわれたとしても、「ぜったいに吸わない。」と決めました。「タバコを吸ったら 5 分 30 秒寿命が短くなるのだったら、吸わない方がいい。」と思いました。5 分 30 秒の短い時間でも遊んだり、勉強したり、友だちとかかわりあえるからタバコはぜったいに吸いたくないです。

#### 小学校 4 年生

田中小学校に来てくださってありがとうございました。

私はおじいちゃんがたばこをすっています。今までは「くさいな。」と思うだけでふかく考えたことはなかったのですが、2 月 12 日の授業でたばこの中には 200 種類もの悪い物が入っていて、それがげんいんでたくさんの方が死ぬというのもわかりました。他にもたばこをすっていないとイライラしてくることや、すっていない私たちにも害があるということは、本当にビックリしました。

今までそんなにふかく考えていなかったけれど、今日の授業でどれだけたばこが体に悪いのかということも分かったのでたばこについて、もう一度、よく考えたいと思います。そして、おじいちゃんの禁煙も応援したいと思います。たばこ 1 本で 5 分 30 秒もじゅみょうが短くなるのでおじいちゃんはきっと 1 時間

以上じゅみょうが短くなってしまっていると思います。おじいちゃんが早く死んでしまうのはいやなので、「今すぐ禁煙を応援したい。」と思います。

今日は本当にありがとうございました。

小学校4年生

タバコについての学習ありがとうございました

ママがすっているのをやめさせたいです。プリントにじゅみょうが10年なくなるのに、泣きそうになりました。すいつづけるのにショックを受けました。

「私はぜったいにタバコをすわない。」と決めました。ママがやめてくれるようになったところを教えてきんえんしてもらって、はいが黒かったらショックなのでタバコを取りあげておきたいくらいのつらさです。タバコに200しゆるい以上あるなんておどろきました。「学習したことを、ノートに書いてママに見せよう。」と思いました。ママがきんえんできるように、おうえんして二度とすわないで、ほしいです。私もぜったいにすわないようにがんばります。

小学校4年生

タバコについて、教えてくれてありがとうございました。タバコについてよく分かったことをお父さんに言いたいです。なぜかと言うと、お父さんもタバコをすっていて、そのことを言ったら、たぶん、やめてくれると思います。初めて知ったことは、タバコをすうと早死すると言うことは分かっていたけど、じゅみょうが五分三十秒もみじかくなると言うことが初めて分かったし、良いことも教えてくれたとぼくは思っています。もう一つは肺の中にはちみつの黒みみたいなやつがたまると言うこととか、足の指がくさってしまうことが初めて知りました。これから、自分がすわないように努力して、家族や友だちにも、すわないように応援もして気をつけたいです。今日はタバコのこといろいろ教えてくれてありがとうございました。

小学校4年生

家族で、タバコをすっているのはお母さんとお父さんとおばあちゃんです。わたしはぜったいにすわないです。お母さんとお父さんとおばあちゃんに「タバコをずっとすっていたらガンになるよ。」と言ってみたいとおもいます。わたしはお母さんとお父さんとおばあちゃんにガンでなくなってほしくないです。わたしはだれかに言われても「ぜったいすわない。」と言います。いつもお母さん、

お父さん、おばあちゃんとかのけむりとかをすってしまいます。

## 編集後記

平素は那賀医師会活動、学校医部会活動にご理解いただき誠に有難うございます。平成27年度も喫煙防止教室授業后感想文集を作成することができました。感想文集作成にあたり、生徒・児童の皆様・学校関係者の皆様にはご協力を賜り誠にありがとうございました。感想文集は各学校にお配りするとともに那賀医師会喫煙防止教育班ホームページ (<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/>) に掲載させていただいています。喫煙防止に関心のあるすべての皆様、学校関係者の方々、保護者の方々、そして子どもたちにご覧いただけるようお声をかけくだされば幸いです。

喫煙防止授業の後、子ども達には感想文を書いています。読ませていただく度に子どもたちが懸命にタバコについて考え、周囲の方の禁煙を支援している様子が伝わってきます。今回は感想文集掲載にご了解をいただいた方々の感想文をほんの一部ですがご紹介させていただきました。お読みいただきありがとうございます。

那賀医師会学校医部会では平成17年度から学校医、医療者としての立場から、子どもたちに喫煙防止のための出前講座を実施しています。子どもたちがタバコに興味を持つ前に、正しい知識を伝えることで、喫煙を防ぐことができると考えていますが、平成27年度は23校(小学校15校、中学校7校、高等学校1校)で喫煙防止教室を実施させていただきました。子ども達が強力な禁煙サポーターとなって禁煙支援の輪が広がることを願っております。

喫煙はニコチン依存症という病気であると考えられています。意志だけの禁煙は非常に難しく、多くの方が簡単にはニコチン切れのヤマを乗り越えることができません。でもそのヤマは禁煙補助薬というお薬を正しく使うことで、乗り越えやすくなります。薬局で市販されているニコチンパッチやガム、医療機関の禁煙外来で処方されるバレニクリン(商品名チャンピックス)による治療と専門家のサポートで8割以上の方が禁煙に成功されます。勿論一度失敗した方も、あきらめず、再度トライすればどなたでも禁煙は可能です。禁煙外来の門を叩いてくださるだけで禁煙は半分以上成功したようなものです。しかしながら、禁煙を開始してみようと思うまでの道のりが喫煙者にとっては何年も、何十年もかかるくらい大変なことなのです。そこで「お父さん、お母さんに、タバコをやめてほしい！」という子どもたちの声が大きなパワーになるのです。

2015年夏休み前に岩出市・紀の川市の公立高校3校で高校3年生を対象にアンケート調査を実施させていただきました。ご家庭で喫煙者のいる子どもたちについて、家族に対する禁煙支援の有無と家族がこの10年以内に禁煙したかどうかの関連を検討したところ熱心に禁煙の応援をした子どもの親は禁煙に成功している確率が高いという結果でした。(図1、図2)

図1 子どもの応援の有無と父親の禁煙成功率の関連 (高三男子)

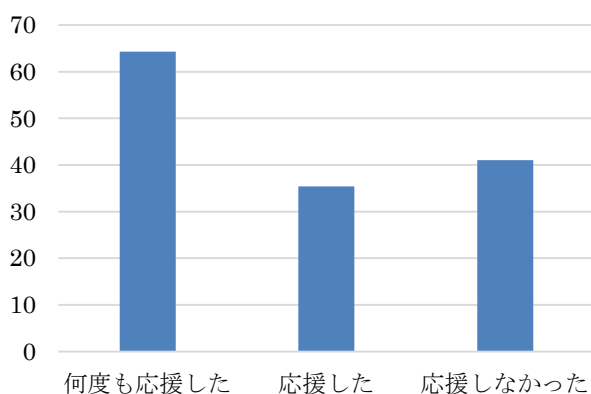


図2 子どもの応援の有無と母親の禁煙成功率の関連 (高三女子)

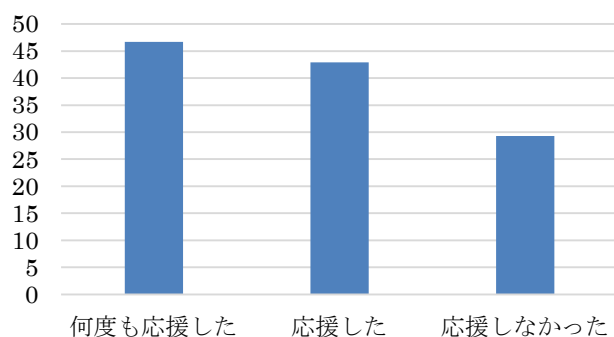


図3 子どもの応援の有無と母親の禁煙率の関連（高三男子）

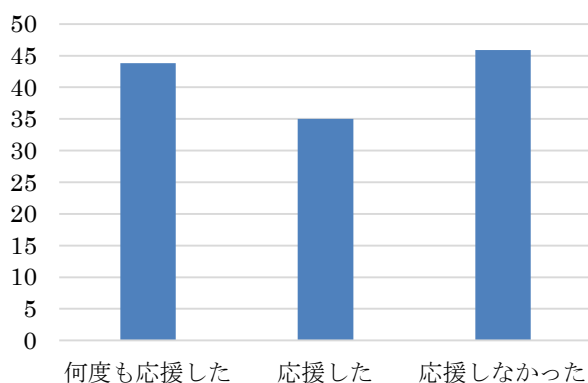
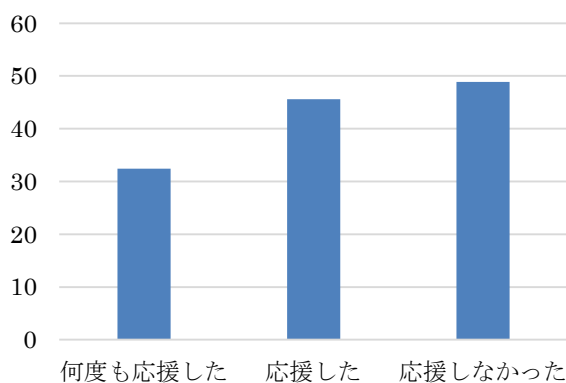


図4 子どもの応援の有無と父親の禁煙率の関連（高三女子）



男子生徒が父親を、女子生徒が母親の禁煙を支援すると成功しやすいという結果でしたが、女子生徒が父親の禁煙を応援した場合（図3）の禁煙成功率の差は認めませんでした。また意外にも何度も応援している女子生徒の父親の禁煙成功率が低い、逆に言えば禁煙できない父親をもつ女子生徒がより熱心に禁煙の応援している（図4）という結果も認めました。

このことから、身近な方の禁煙の応援がいかに大変であるか、禁煙してもらえないけれども熱心に応援している子どもたちの姿も見えてきます。こういう場合でももっと長いスパンでみると娘さんの応援でお父さんもいつか禁煙してくださるのではないかと思います。なかなかご家族の支援でうまくいかない場合はぜひかかりつけ医にうまくすすめてもらう、お友達に言ってもらいなど、家族以外の第三者の一言というの禁煙のよいきっかけになることと思

ます。

しかしながら一度に禁煙実行まで進まない場合の方が多くはないかと思  
います。禁煙は少しずつ気持ちが高まり実行する気持ちになるまで何年もかか  
ります。ご家族が禁煙できるその日まで子どもたちを受動喫煙被害から守るた  
めに、ご家族の喫煙は必ず家の外でおこなってもらえるようお願いしていくこ  
とも必要であると思います。

タバコを吸っている家族と同居する子どもたちは、いつでも簡単にタバコを  
手に取ることができます。1本吸ってしまえばニコチンの魔法にかかってしまっ  
たかのようにやめられなくなる子どももいます。そんな子どもたちがタバコを  
吸い始めないための最良の防止策は、子どもたち自身がタバコの害、タバコの  
やめにくさ（依存）、周囲の方に禁煙してもらうための支援方法について正し  
い知識を学び、子どもたちに周囲の人の禁煙サポーターになってもらうことだ  
と考えています。そうすれば子どもたちが最初の一本を吸い始めることはな  
くなることと思います。皆様の周囲に、もしタバコを吸う方がおられましたら何  
回でも、何十回でも、何百回でも、根気よく、「禁煙して健康でいてほしい。」、  
「禁煙しやすくなるお薬がありますよ。」と応援していただければと思います。

禁煙治療の詳細については、まずはかかりつけの医師にご相談ください。和  
歌山県内の禁煙外来や禁煙方法、禁煙支援の方法については那賀医師会喫煙防  
止教育班のホームページに紹介しております。ぜひご覧ください。

和歌山県の禁煙外来実施医療機関一覧

[http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h\\_kenkou/tobacco/iryo/kine  
niryo.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/tobacco/iryo/kine<br/>niryo.html)



那賀医師会喫煙防止教育班 ホームページ

<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/>





喫煙防止教室を通して子どもたちに健康の大切さ、家族の大切さ、友達への思いやりなどについて知っていただければと思います。これからも地域の皆様と共に地域の皆様の健康増進について考えていきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

最後に那賀地域の学校関係者の皆様には喫煙防止教室の実施および授業后感想文集発行にあたりご協力を賜り誠にありがとうございました。那賀医師会喫煙防止教室実施にあたり、ご指導・ご協力いただきました岩出保健所、和歌山禁煙教育ボランティアの会、禁煙推進医師歯科医師連盟和歌山県支部の先生方、主に中学生、高校生を対象とする教室で体験に基づく講話をお話していただきありがとうございますタバコ問題を考える会和歌山の畑中孝之先生に深謝いたします。

#### 平成27年度教室実施校と感想文をお送りくださった学校

( )内は学校医または講師

岩出小学校(山入高志) 山崎小学校(木下智弘) 山崎北小学校(根来博之)  
根来小学校(奥雅哉) 上岩出小学校(奥村明春) 中央小学校(塚本和也)  
池田小学校(梅田欣嗣) 田中小学校(柏井健作) 粉河小学校(稲田吉昭)  
竜門小学校(林恒司) 長田小学校(岩出保健所久馬千明先生)  
調月小学校(西岡正好) 丸栖小学校(高尾敏彦) 上名手小学校(藤原寿美)  
西貴志小学校(峰暉夫) 東貴志小学校(上田晃子)  
岩出中学校(学校医岩田光司)  
岩出第二中学校(柿原美千秋)  
粉河中学校(中田秀則) 那賀中学校(佐藤裕美子) 貴志川中学校(坂口雅宏)  
荒川中学校(津田政直) 打田中学校(山口敏朗 西浦正芳)  
那賀高校(上田晃子)

発行日

2016年6月1日

那賀医師会学校医部会 喫煙防止教室 担当

上田晃子 塚本和也

那賀医師会学校医部会会長

山入高志

那賀医師会会長

中田秀則