

## 平成 28 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、各種健康教育事業に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。

### 喫煙防止教室 小学生の皆さんの感想

#### 小学 4 年生

わたしは、今日たばこの勉強をして 200 種類もあると聞いてすごく、おどろきました。それからはじめて知ったのは、約 10 年余命が短くなると分かりました。それで、わたしは、これからたばこやお酒をのまないと決めました。

あと、お父さんにやめてもらいたいののでたばこの病気や、「約 10 年余命が短くなるよ。」ということをお父さんにやめてもらおうと思います。それで、わたしのおじいちゃんにもやめてもらおうと思います。それは大切な人だからです。もし、やめなかったら禁煙をおねがいしようと思います。

今日じゅぎょうを聞いて本当によかったとおもいます。今日は本当にありがとうございました。

#### 小学 4 年生

たばこには 200 種類ぐらいのすごくわるいものがあることや、たばこをすっている人だけではなく他の人にもふくりゅうえんで体がわるくなることがよくわかりました。そして病気になりやすくなる事もわかりました。そのことでたばこ 1 本だけでもすってもやめられなくなり病気になる事があるのでたばこ 1 本でも友達でもことわろうと思います。そしてお母さんやお父さんにもきんえんをおうえんしたいなと思います。いろんな体にわるいものやたばこをすうといけない事を教えてくれてありがとうございました。

#### 小学 4 年生

たばこには、薬物がいっぱい入っていて、すごく悪い物なんだと分かりました。自分が、ただいきをしているだけでも、まわりの人がたばこをすっていたら、自分にも害が及ぶことがあるのがとても勉強になりました。たばこを一本すうことに寿命がへっていたり、1 箱ずつ毎日買うと、お金もたくさんかかったり、たばこは悪いことがたくさんあることが分か

りました。勉強がわからなくなったり、はいやしんぞう、体の部分が悪くなることや、たばこのけむりには、体に悪いものが200しゅるいあったり、たばこをフナの水そうにいれると、しがでてきてフナはそのしるをのんでしんでしまったりと、たくさんのおどろきがありました！！自分はこれから大人になって、友達やお姉ちゃんにさそわれても、ぜったいにすいません！自分は自分で守らなきゃいけないので、はっきりことわります！これから、家に帰って、こんなことしたっていうことを、おじいちゃんとかにも言って、たばこをすうのを、やめてほしいと思います。今日は、たばこの事を教えて頂き、本当にありがとうございました。

#### 小学4年生

わたしは前パパがタバコをすっていてびょう気になるかしんぱいでした。でもパパはびょう気になったらダメだから自分からやめてくれました。タバコをすうと早くしぬしびょう気になりやすいのでわたしはおとなになってもぜったいタバコをすいません。今の話をきいていろいろ、どんなびょう気とかになるのかを、おしえてくれたからまた家族にも話してみんなにタバコは、ぜったいダメとかを伝えます。タバコは、やめようと思ってもやめられないしお金もたくさんつかいます。

#### 小学4年生

今日はタバコの害について知ることができました。タバコは、早死にしたりすることをはじめて知りました。わたしがおどろいたことは、タバコは、頭の働きを悪くさせるし、運動がたいへんになることです。わたしがいちばん心に残ったことは、両親がタバコをすっていないことです。両親にありがたみもち、わたしが大人になったら、ぜったいにタバコをすいたくない(子どもが病気になる)と決心しました。

#### 小学4年生

パパがたばこをすっているの、早くふけて、寿命が縮むってことを考えると、「パパ早く死ぬのかなー」ってこわく思いました。それにパパのお父さんもたばこをすって、がんになったのに「こわくないのかなー」と思いました。帰って夜、パパにたばこのこわさ、パパが死ぬと私が悲しむことを伝えたいと思います。

#### 小学4年生

「タバコのけむりに、がいは少しぐらいしかないんだろうな。」と書いていたけど、学習して害が少しじゃなくてきけんだとわかった。タバコには、200種類の体に入るものが入っていると分かってとてもびっくりしました。だからぼくは、ぜったいにすわないようにします。タバコは、すったらスツキリするんじゃないからムカムカしていることがわかった。タバコをすったら足がくさったりしてあしをきらなきゃいけないときいてこわくなってきました。パパやママのきんえんのお

うえんをしたいです。

小学5年生

今日はきつえんぼうし教室でした。

タバコにはいろいろな、だめな物が入っているんだなあ～と思いました。

私の家は、お父さんも、お母さんも、タバコをすっているのでやめてほしいです。

今日勉強して、血のながれがわるいからいろいろなところに、がいをあたえてしまうということがわかりました。タバコは、たのしいものでも、カッコイイのも、おいしいものでもないということがわかりました。うちは、お父さんも、お母さんも、吸っているのでちょっと心配になります。なぜかというタバコをすって、死んでしまうこともあるからです。私も、大人になって、すってしまわないようにします。じみょうが、ちぢんでしまうから、いやです。私は、お父さん、お母さんに、「タバコはダメ」といってあげたいです。今日は勉強になりました。

小学5年生

タバコのことをして、どれだけ、お金がいるか、どれだけ、じゅみょうがちぢむか、など色々なことを思いました。たばこには、色々などくが入っているとしました。たばこをすうと、がんになったり、他の人にも、がいをあたえたり、ニコチン中どくになって、たばこがだめなやつだとしててもすってしまったりにんぷさんはおなかの中の子にもがいをあたえてるのも、しました。家では、お父さんがたばこをすっています。お金のむだになるとか、すぐ死にいたってしまうのですぐにたばこをやめてもらいたいです。きんえん外らいでたばこをやめてほしいです。私は、大人になっても、今回の話の様なことがなるのがこわくて、いやなのでたばこをすいたくありません。

小学5年生

今日は、タバコについて、くわしく知ることができました。タバコのけむりには、4700種類の化学物質と、70種類の発がん性物質が含まれていると知って、とてもおどろきました。それに、人がすったタバコのけむりをすうだけで害があるとは知りませんでした。タバコをすっている人に、禁煙して長生きしてほしいです。けれど、タバコは一度すうとやめれなくなるので、やさしく、願いをしていきたいです。そして、少しでも、タバコをすう人が少なくなるように努力をしていきたいです。そして、禁煙により得られる10の利益も伝えていきたいです。まず、禁断症状というストレスから解放されたり、人との距りがより近づいたり、老けを予防できたり、異性からの印象が良くなったり、子宝に恵まれるチャンスが増したり、料理の味が変わったり、せきやたんが減り、スッキリしたり、お金をためれたり、健康な体が変わったりします。禁煙をすることで、こんな10の利益を得られるのはいいと思います。これから先もわたしは、もしタバコを勧められても、絶対に断わる自信があります。

### 小学5年生

タバコをすうとガンになるなんて思ってもいなかったし、ぼくのお父さんもすってるけどずっとすいつづけているとガンやはたなかさんの病気にかかるかもしれないと先生とはたなかさんの話をきいてぞっとしました。あとはたなかさんもかわいそうだと思います。「病気になるまえにタバコをやめて」とやさしく注意しようと思いました。

### 小学5年生

タバコについて学習して、とても勉強になりました。タバコにはいろんな種類のどくなどが入っていると言う事を初めて知りました。タバコをすってなくなる人も多いから、とてもこわいです。わたしのお父さんも昔はすっていました。しかし次は電子タバコに変わりました。でも電子タバコにもどくが入っているものもあると聞いたので大じょうぶかなと思いました。タバコについて学習して、お父さんの禁えんを応えんしたいと思いました。

### 小学5年生

タバコは、とっても悪いものだということがすごく分かりました。大人になったらぜったいにすいたくないです。もしも、それで肺がんになったりしたら、もし、タバコのせいだといわれたら、とってもショックです。私の母の妹が、すっているのですが、やめてほしいです。じゅ命がちぢんだらだれだってイヤですから。タバコはコワイです。『百害あって一利なし』のことわざは、タバコにぴったりだな。」と思いました。1つのよいこともない、ただ悪くなるだけ、高いお金を出してわざわざ病気になっていく、そんなおそろしいものが「タバコ」なんだなと思いました。

### 小学5年生

私は、タバコについて学習して、私はゼツタイタバコはすいたくないと思いました。タバコをすって、体にとって良いことは、1つも無いと分かりました。また、自分はすっていないなくても、まわりの人にすわせていることと同じなんだなと思いました。また、パパは昔タバコをすっていましたが、お酒かタバコかえらんで、お酒をえらんだので、今はもう、すっていません。パパは、いつも人の言う事を聞くタイプなので、ママの言うことをきいていました。また、私はべんきょうするまえは、「タバコは、なぜ未成年がすってはいけないのだろうと。」思っていました。よく分かりました。また、タバコにかけるお金を貯金することで、自分のほしいものがかえるときいて、より多くの人に、タバコをやめてほしいと思いました。いんしょう深かったのは、あしのゆびがくさっているしゃしんです。実さい、そんな写真を見るのは、はじめてでした。でも、それを見て1人でも多くの人が、あんな足のゆびにならないよう、タバコはすってもいいけど、できるだけ少ない本数にしてほしいと思いました。でも、いざとなって目の前に、まわりの人に、めいわくをかけている、タバコをすっている人がいても、私はこわがって言えないかと思います。でも、せめてでも身内の人だけには、足の指がくさるようなことになってほしくないと思いました。今日の授業、勉強になりました。今後も心にきざんでおきたいと思いました。

### 小学5年生

今は二人のはなしを聞いてタバコをすうことはすごく体に悪いことなんだなと思いました。中学生や高校生でタバコをすっているのはドラマなどだけだと思っていたけど、本当にいるのを知ってびっくりしました。

自分が大人になって誰かにすすめられたりしても絶対すわないようにして注意しようと思います。

### 小学5年生

タバコをすった人をみただれでも止めたいと思う。お父さんもすっているから今日ほんとうにやめてもらえると、とってもうれしいです。タバコのこわさをおしえてもらったことを、まだタバコはすっていないけど大人になってもタバコはすいたくありません。

### 小学5年生

タバコをすわないと決めていたけど、もっとすいたくなくなりました。タバコはすった人もそのタバコのけむりをすった人も病気になりやすくなるから、わたしはきらいです。はたなかさんの話を聞いてはんなきでした。病気になってから後悔してもおそいから、ぜったいにすってはいけないと思いました。

### 中学2年生

タバコは約440円と高価なのに、身体に何も良いことがないし、むしろ害を与えるだけだなあと考えた。タバコの原料は10円でできているのには驚きました。タバコを吸うと、ガン・心筋梗塞、COPDなど、たいへんな病気になる上、ふけるし、歯もボロボロになるし、寿命も短くなるし、何も良いことがないと分かった。タバコを作って売る会社が作ったパッケージは、「タバコは気持ちが良いもの」だと書いていたが、それは本当におかしいと思った。声帯を取った畑中さんが言った「タバコの誘惑には負けないでください」という一言は、とても心に残った。自分は、大人になってもタバコは絶対に吸わないし、友達からの誘いでも断ります。タバコは依存症になるので、やめられません。だから、そんな人には優しく注意して、少しずつ止めていって欲しいです。大人になって、友達がタバコを吸っても禁煙を呼びかけて応援したいです。

### 小学6年生

私のお父さんはタバコをすっているのだから今日のことをいっぱい教えてあげたいと思います。やめる応えんもしたいし自分もぜったいすいたくないです。おや指の写真はすごくしょうげき的でした。私にはわからないけどそんなにやめられないものなのではないでしょうか、

### 小学6年生

タバコがとっても悪いということを改めて感じました。自分に悪いだけでなく周りの人にも悪いので周りのためにも吸わない方が絶対いいです。たばこを吸ってスカッとするより病気にならずに楽しい生活をおくっていきたいです

たばこには悪いものがたくさん入っているので吸っている人にはたばこをやめてほしいです。強いいしをもって、たばこを吸わないようにしたいです。

小学6年生

タバコは私が思っていたより害が多かった。今、お父さんが吸っているのでやめられるように応援したい。私は絶対吸いたくない。かっこいいと思わない。はぐきが悪くなったりがんになるかくりつがたかい。

もし私が子どもを産む時にもタバコを吸って子どもに害をあたえたくない。

今日の勉強をしてすごく分かりやすかったし、こわさもわかった。

小学6年生

ぼくは、タバコについて学習をして、その日、父さんと母に伝えました。母は、「大丈夫、大丈夫」と父も、同じことを言っていました。その日、タバコをあまり吸いませんでした。母にも父にも病気になってほしくないし、ぼくたちもけむりを吸って病気になりたくありません。だから、禁煙をするようにいってほしいと思います。

小学6年生

私は、畑中さんのがんの原因が、タバコだとは思いませんでした。そして、声を出すことができなくなってしまったと聞いて、いっしょに住んでいませんが、おじいちゃんのことを心配になりました。私も、8割成功している禁えん外来につれていこうかなと思いました。

小学6年生

僕は将来タバコはぜったいに吸いたくないと思いました。僕は今までタバコはけむりだから悪いと思っていましたが、そのけむりのなかに命にかかわるような病気があると知りませんでした。僕の祖父は若いときから今までずっとタバコを吸っているそうです。今70才を過ぎてそろそろ何かの病気になるんじゃないかと心配です。タバコをやめるようにすすめても全くやめてくれません。だから今回教わった「禁煙外来」に行くようにすすめてみたいと思います。今回の喫煙防止教室で教わったことを生かしていきたいです。

小学6年生

タバコにはかぞえきれないほどの有がい物しつがあってこわいと思った。

その代表は4つあり、1つめは一酸化炭素で酸けつ状態になる。2つめは、ニコチンでやめられなくなる。3つ目はしげき物質できどうねんまくがはかいされる。4つ目は、タールで発がん物質がある。(40種類以上)これをきいてぼくは、「やめられなくて、ねんまくが発がんするのは、人を殺すための薬以外のなにでもない。」と思いました。そこから長い間すいつづけると、指や、ビタミンCがうしなわれたりして、とっても体わるいことをしました。した上でこれからぼくは、だれにタバコをさそわれてもことわらないといけないと思いました。こんなことをいろいろおしえていただきありがとうございました。

### 小学6年生

タバコについて学習して、改めて、タバコは、やめておこうと思った。話を聞いていると、タバコで亡くなる人が日本にもたくさんいて、とてもおどろいた。また、タバコを吸うことで、とても苦しい病気になることが分かった。これから、もし、タバコをすすめられても、ぜったいに断われると思う。でも、断わりにくい人もいるから、そのときは、その場から逃げたり、話をそらしたりして、タバコを吸わないように、努力したい。タバコは、お金がかかることを学び、タバコを吸わないと、車や家も買えることが分かった。もし、家族で、タバコを吸い始めたら、すぐに、きんえんを応えんして、止めてあげたい。前におじいちゃんも、タバコを吸っていたけど、病気になってちりょうして助かった。家族の応えんもあったのか、タバコはやめられた。改めて、きんえんには、周りの人の応えんも必要だと感じた。授業で、タバコについて学習した時は、1本くらいだいじょうぶだろうと思ったけど、改めて学習して、ぜったいに、タバコは一生吸わないでおこうと思った。

### 小学6年生

タバコには、色々体に悪い物が入っているから毒のかんづめと言われているのが分かりました。それにタバコには良い事が無いから大人になっても絶対に吸いたくないです。映画やドラマでは、かっこ良くみえたけれど勉強してみれば、かっこ良くないという事がよく分かりました。中学校に行ったら先ばいに「タバコをすって見ないか」と聞かれても前は、断わる勇気がなかったけれど今なら断わる勇気があります。帰った時パパに言うてみたら聞いてくれたので頑ばってやめれるように応えんしたいです。ありがとうございました。

### 小学6年生

タバコについて学習をして、タバコはとても害があって、体に悪いものだと分かりました。タバコは、どこにでも売っている危けんドラッグなので、体に悪い事、やめにくい事、病気になりやすい事はわかっていましたが、タバコには、200種類も体に悪いものが入っていることが分かりました。お父さんがタバコを吸っていて、何度もやめようとしていました。一度は、薬を使わずに3ヶ月ほどやめていましたが、一本吸ってしまって、そこからやめれなくなりました。二度目は、禁煙外来に行き、薬をもらってやめようとしていましたが、ついついタバコを吸ってしまって、やめれなくなりました。今でも、禁煙をすすめると、やめたいと言っています。なので、私は、かんぜんにタバコをやめれるまで応えんしたいと思います。タバコは、一つも良い所がないので、吸ってみたいとも思いませんでした。そして、もっとタバコを吸う場所を少なくしてほしいと思います。

### 小学6年生

タバコについての学習をして、私は、絶対にタバコを吸わないでいようと、思いました。今回授業で、タバコには、たくさんの体に悪い物質が入っているし、自分の体の健康にとっても悪く、様々な病気を引き起こし、おまけにまわりの関係のない人もまきこんで、病気にしてしまうし、お金もたくさんかかります。「このお金を貯金しておけば、様々な良いことに

つかえるのにな。」と思いました。私はこの話をお母さんに話したところ、「中学で、『タバコを吸おう』とさそわれるかもしれないけど、ちゃんとことわってね。」といわれました。なので、もし友だちが吸っていたら、注意してあげたいし、自分も吸わないようにしたいです。

今、私の家の中では吸っている人はいないけれども、おじいちゃんが吸っていて、病名はおぼえてないけれど、何かの病気になって、病院に通っています。できれば、タバコをやめてほしいと昔おじいちゃんに言ってから、おじいちゃんはタバコを吸う数が減り、屋外で吸ってくれるようになりました。先生と畑中さんにタバコの知識を教えてもらったことで、さらにタバコを吸わないという意識をもつことができました。授業をしていただき、本当にありがとうございました。

#### 小学6年生

ぼくは始め、たばこを1回すってみたいと思っていました。先生と畑中さんの話を聞いてたばこがよりこわい物かがわかりました。前まではあまりたばこは悪い物じゃないと思っていました。たばこをすっている人が多くて、たばこが悪い物かわかりませんでした。でも今回の話しでストレスやふけるのが速くなったり、歯ぐきが黒くなったりといろいろな悪い事がありました。さらにたばこのお金はすごく高い事がわかり1日20本で年間16万円もしたのでびっくりしました。さらにたばこをやっているとがんや肺の病気になるという事も聞いて本当にたばこはこわいと感じました。ほかにたばこは料理の味がわからなくなったりほかの人からの印象が悪く見られたりすると言うことも聞きました。ぼくは、今回の話でたばこをすいたくなくなりました。すってもなに一ついいことがなくすごい量の害があるので大人になったら始めの1本をすわないでいきたいと思います。

#### 小学6年生

タバコはぜったい吸ってはいけないとあらためて思いました。ぼくは今まで、タバコはすぐにやめれると思っていたし、害はそこまでないと思っていました。でも今回の授業を終えて、タバコにはダメなところしかないんだなと学びました。肺ガンなどのガンになったり、お金がかかったり、さらにはタバコを吸っていない周りの人たちにも迷わくをかけてしまうことがあるということです。ぼくは正直タバコを吸いたいと思ったことがあります。でも畑中さんの言っていたように、「タバコなんかに絶対負けない」ということを思い出して、これから生きていきたいです。

#### 小学6年生

この喫煙防止教室を通してたばこの恐ろしさや無駄さをしっかりしることができました。前からたばこは、体に害があり、依存症になるとはしっていたけれど、まさかたばこの中に、ねずみやゴキブリを駆除するものなのが入っているからまさに毒の缶づめだなあと思いました。たばこを吸う女の人が年々増えているのにびっくりしました。昔は、普通にたばこを吸っていたと聞いたけど今の禁煙外来にとっても関心しました。もっとたばこについて知れた

いと思いました。ニコチンなど最初からなかったら 2 兆 8500 億も損失しないですんだと思いました。

#### 小学 6 年生

この度は、喫煙防止教室を実施してくださって、有難うございました。たばこを吸うと、ニコチンによる依存症で、一回吸っただけでも、次すわないと精神が安定しなくなって、吸いたくなるという怖い物だと知りました。たばこを吸っている人より他の人が、害のある副流煙があるのを知ってびっくりしました。たばこを一日に 2 個、毎日買っていると、一年で、何十万円もかかってきて、それを何十年も続けると、高級車や、家を買える値段になる事を知りました。そしてたばこには、有毒なヒ素なども含まれていて、成分表示がされていないことに、びっくりしました。

#### 小学 6 年生

たばこについて、よく知ることができました。前まで私は、「体に害があるからダメ！」としか思っておらず、どんな害があるのかは知りませんでした。しかし、今日の授業を受けて、「どうしてタバコはダメなのか」「体にどんな害があるのか」などを知ることができました。タバコには、ニコチンというものがはいついてそのニコチンには、やめれなくなるものがはいつているのも知ることができました。

タバコを吸うことによって、老けてみえたり、早死にしたり、いらいらしたり、頭痛になったりと、ものすごいらょうの体に悪いことばかりということを知って、とてもタバコがこわくなりました。なので私は、絶対にタバコは吸いたくありません。吸っている人だけに害があるのではなく、まわりの人にも害があるので、タバコは本当にこわいと思いました。

#### 小学 6 年生

前からタバコは体に害があるからすってはいけないとは知っていたけど、どんな害があるのかは知らなかったので知れてよかったです。タバコには、ニコチンという薬物が入っていて、そのニコチンのせいで 1 回すったタバコがやめられなくなってしまおうと知って、とてもこわいなと思いました。タバコのせい分には、ネズミやゴキブリの殺虫ざいが入っていると知って、イヤだなと思いました。私は、この人生で絶対にタバコを吸いたくないなと思いました。最初からやらなければ大じょうぶだと思うのでぜっ対に 1 本も吸いたくないと思いました。お父さんもお母さんも家族はだれもタバコを吸っていないので、私も吸いたくないです。

#### 小学 6 年生

1 月 12 日（木）に喫煙防止教室がありました。タバコの怖さ、タバコの成分について教えて下さいました。特に私がタバコについて思ったのは、「何故、タバコを作り、そのタバコを吸うのか」ということです。タバコは私達に、「歯が黄ばむ」、「肺の病気になりやすい」、「体が寒くなりやすい」「血管が縮む」などの害しかあたえてくれないと思います。さらに、

妊婦さんだったら、お腹の子供の「知能低下」や「病気になりやすい」、「亡くなってしまう」など、お腹の中の子供にも被害をおよんでしまうことも知りました。タバコを使っている人には、「タバコ税をはらっているから、国の役に立っている」などと言う人もいますが、実際には損失の方が多く、お金を自分の死のためにつぎ込んでいるのと同じだと思います。これらのことから考えると、「何故、タバコを作っているのか」と思います。人に様々な不利益をあたえ、それを依存にってしまう「タバコ」を作ってしまうのか、そのことは、人の死への手助けをしているのと同じだと思います。いっそ『タバコ』なんて、無くなってしまう方がいいのに」と思います。この、喫煙防止教室を受けて、タバコの恐ろしさを知り、また、「タバコは吸わない」と改めて思いました。

#### 小学6年生

私はタバコの授業を受けてぜったいにタバコをすいたくないと思いました。それとおじいちゃんや親せきのタバコをすっている人にタバコをやめるようにやさしく何度も根気よく言ってタバコをやめてもらいます。そして自分はタバコを進められてもことわりです。はっきりとことわれる自信はありませんがことわりです。だって長生きしたいからです。だって健康でいたいからです。ギネス世界記録をぬりかえるまで私は生きています。話はもどって「タバコやめて」って言うてもなかなかやめられない人がほとんどだと思います。そのような人達にはちゃんと病院の人に見てもらおうことをおすすめし、タバコをやめられるように応えんします。周りの人の応えんのおかげでタバコをやめられた人も多いと聞きます。でもタバコのすいすぎでがんや病気にかかり亡くなった方の方が多いと思います。みなさんがタバコをやめて健康に長生きしてほしいです。

#### 小学6年生

私のお父さんはタバコを吸っています。私は何度も何度もタバコをやめてほしいとたのんでいます。でも、なかなかやめてくれなくてお母さんは「やめないのなら、さっさと死んでしまえばいい」などと言うようになりました。私はタバコはやめてほしいけどまだ死んでほしくないです。弟も私もタバコはす〜〜っごくくさいのできらいです。お父さんがタバコを吸うと2階へにげています。本当は長生きしてほしいし、仕事で夜、帰って来てからしか会えないのに、お父さんがタバコを吸うにつれ、家族の関係がだんだんはなれていくような気がします。私はこの勉強をしてお父さんがきんえんしてくれると10年長生きできるようになれるし、私たちにも害がないのできんえんしてもらえるようにこれからもお願いしていきます。家族はきっと長生きしてほしいと思っています。今日あったことを話して、タバコを吸い続けていると声が出ない病気になって毎日大変だよって教えてあげて、すこしでもタバコを吸いたいという気持ちが無くなってきんえんにつながるといいです。今日の授業はとってもいい勉強になったし、いい経験にもなりました。今日は本当にありがとうございました。

## 小学6年生

今日、畑中さんと先生がタバコについての授業をしにきてくれました。2人とも必死に「タバコはすってはいけないもの」と伝えてくれました。私のお母さんはアイコスを吸っています。ちなみにお母さんとお父さんは、私が小学校に入学するときに菓を飲んで必死にやめようとしていました。お父さんはやめたのですが、お母さんは半年後に友達が吸っているのを見てがまんできなくなり、とうとう吸ってしまいました。それから6年たち、今年お母さんはアイコスに変えました。私はネットでアイコスのことを調べると「タバコより90%以上体に良い」と書いていたので安心していました。が、今日先生が「アイコスもタバコ。体に悪い」と言っていたので絶対にやめてほしいです。今日は家に帰ってお母さんに優しくやめてもらえるようにたのみたいと思います。それと畑中さんと先生。今日は本当にありがとうございました。畑中さんに最後、きかいを体験させてもらって声が出ること、健康でいられることは幸せなことだと改めて思いました。本当にありがとうございました。

## 小学6年生

今日、タバコについて、先生とはたなか先生が教えに来てくれました。先生がタバコの悪いことを質問しながら教えてくれました。私は、タバコのことをよく知らなかったけれど、この機会にタバコはいろいろな病気につながり、吸っていない人のことも体を悪くさせてしまう、とても悪いものなんだと、タバコのことをよく知ることができました。はたなか先生は、のどのがんが見つかって、今は、きかいで声を出していました。私はすごいと思いました。私なら、がんが見つかったら、笑うことさえできずに、前向きに生きていけないと思います。それなのに、はたなか先生は、自分の体験をわたしたちに教えて、「タバコはぜったいにしないでほしい。」と言ってくれました。私のお父さんは、私が4さいか5さいくらいのときにたばこをやめてくれました。

今日のことをきいて、ぜったいに、タバコをすわないようにしようと思ったし、お父さんに、「タバコをやめてくれてありがとう。」と言おうと思いました。

## 小学6年生

喫煙防止教室を受けて、ますますタバコは害しかないと思いました。父がタバコをやめようと考えてくれて、禁煙外来に行ってくれました。今はタバコをやめてくれているけど、これからまたタバコをすいはじめたりしないか、心配していたけれど喫煙防止教室で教えてもらった血管をとって色々な部分に悪い性分がはいってしまうかも知れないということや、死亡率が事故よりも多いこと。タバコは多額のお金がいること。喫煙者が自分で思っているよりも、タバコはおそろしいものだとなると教えるとタバコを全体にすわないと思います。今まで「タバコはどんな味なのかな？」と気になっていました。すうとやめられなくなるということも分かっていたけれど、すってみたいなという気持ちもありました。でもこの教室のおかげで、「全体にすわない！」という決心ができました。

もし、父がもう一度タバコをすってしまったら、この話をするときっとタバコをやめてくれると思います。いろいろな事をくわしく分かりやすく教えてくれたので、これから大人にな

ってもずっとタバコを吸わない。と決めました。

#### 小学6年生

今まで「自分はタバコを吸わないから気にしなくてもいいんだ。」とっていました。でも、この喫煙防止教室の授業を受けて、タバコについて喫煙のことについて深く考えなければならぬということに改めて学びました。「タバコ1本が引き起こす悲劇」と私は思いました。私の家族にはタバコを吸っていたという人はいません。でももしかしたら母や父がある日からタバコを吸うようになるかもしれないということもあることも教わりました。タバコ1本から始まる肺がん・脳卒中…。その他にも様々な病におかされて、苦しい思いを私はしたくはありません。家族にも、友達にも。だから私は、この授業を受けて教わったことを実行していきたいです。そして、もし身の周りの人が「タバコっていいよね。」などと言いだしたら「やめときな。」とやさしく言いたいです。私は、タバコのおそろしさを知っているので、タバコは一生吸いたくはありません。

#### 小学6年生

きんえん防止教室に出席し、タバコがいかに悪いものであるか、体にどんな影響をおよぼすかなど、タバコについてさまざまなことがわかりました。僕はタバコには良いことなど一つもないことと、悪いことしかないことがわかったので、大人になってもタバコは絶対すわなと思います。さらに保健の授業でタバコの害についても勉強していたので、よりよくわかりました。身の回りできつえんしている人にも注意して、禁煙してもらえるようにしたいと思います。

#### 小学6年生

タバコのこわさが改めてわかったし、タバコには、害がたくさんあるのにいいことが0、と言うことがわかりました。成分もわるいし、吸いつづけるとガンになりやすいし、子どものころからすうと、ガンが14倍はっしょうしやすくなることがわかりました。こうとうガンになる確率が、32.5倍？ぐらいだったから、すごく高くて、何十年も吸いつづけると死ぬかもしれないから、私は絶対にすいたくないと思ったし、まわりの人がすっていたらやめてもらいたいと思いました。私はタバコのおいをかぐと頭がいたくなるから、まわりの人もすってもらいたくないと思いました。まっくろな肺をみて、そこまでしてもタバコをすいたいと思うのは、ニコチンの病気だなと思って、私はタバコを絶対にすいたくないと改めて思いました。

#### 小学6年生

親せきなどがタバコを吸っているけど、あまり不健康じゃなく、ふつうだったのでタバコはあまり害がないんじゃない？と思っていた。授業を受けてから、タバコに対する思いが変わった。タバコを吸う人だけに害があるんじゃない、ふくりゅう煙をすった人、環境にも害があると知り、やめてほしいなと思った。どうすればタバコをずっとやめられるのか、どう

すれば、タバコを吸おうとする人が減るのか、人ごとだと思わず、一人一人が考え、実せんできなくても、タバコ禁煙の応援やその他の活動を進んですべきだと思う。

#### 小学6年生

タバコでなくなっている人は、10万人もいてたんだと、初めて知りました。タバコなんて本当に、良い事は全くないと分かりました。楽しくないし、がんなどの病気になってしまうと分かったからです。タバコをすい続けていると、肺が黒くなってしまったり、歯ぐきがきたなくなってしまうと分かりました。おなかに赤ちゃんがいる時に、タバコをすってしまうと、赤ちゃんが小さなまま出てきたり、病気になってしまうと知りました。タバコをすっている人がだしたけむりが、近くにいた人にうつって、すっていなかった人もなくなってしまうと聞いて、びっくりしました。本当にタバコと言うのはこわいです。

#### 小学6年生

タバコは、体にすごく悪いのは、知っていたけど、また学習して、すごく悪いことがあらためて分かりました。タバコを吸うと、簡単には、やめられないし、すごく肺が真っ黒になってじゅみょうが減ってしまうのは、すごくいやだからです。そして、ずっとタバコを吸っていた人足の親指がまっくろになっているところを見たときははきそうになりました。ぼくはそんなふうになりたくないは、ないので、絶対にタバコを吸いません。そして、ぼくのお父さんが今もタバコを吸っています。もし、お父さんがあんなふうになったらいやなので「禁煙してください」ときちんと言ってやめてほしいです。じゅどうきつえんという、吸っていない人でも、吸っている人の煙を吸うと、きつえんと同じなので、吸っている人にできるだけ、やめてもらえるようによびかけていきたいです。

#### 小学6年生

タバコについて学習して、1番に思ったことは、タバコは本当に、体に悪いんだなあと思いました。いろんな病気にかかるかもしれないし、すぐ死んでしまうこともあるのだと学びました。タバコをすう期間が長いほど、重い病気にかかってしまうのだと思いました。私が小さい頃は、「タバコのけむりは、すってもなにもならない」と思っていたけど、この勉強をして、タバコのけむりは、すっていない人もそのけむりをすってもし病気になったら本当にイヤだと思いました。今タバコをすっている人がいたら、他の人のことも考えて、タバコをすこしずつやめてほしいと思います。そうすれば、病気にかかる人もすくなくなるし、すっていない人も病気にかかることもなくなるので、そのほうがいいと思います。タバコは格好良くないし、百害あって一利なし。だれも得することはないので、やめてほしいです。そしてこれから、私は「タバコを吸ってみる？」

ときそわれても、ぜったいにことわる。他の人のことも考えて、タバコはやめる。自分が病気になるのはいやだから、老けたくない、歯が黒くなったらいやだからぜったい吸わない。喫煙防止授業を受けてタバコの事もたくさん知れました。いろいろ教えてもらってタバコは大きらいになりました。

### 小学6年生

タバコは本当に体に悪いと思います。なぜかという、病気にもかかりやすくなるし、じゅ命が縮むのと同じ年の人と顔を比べてもタバコを吸う人と吸わない人とは、大きな差が出てしまってより老けているようにみえるからです。それから、もし家族や友達でタバコを吸っている人がいたら体に悪いということを教えてあげたいし、周りの人にも、迷わくがかかるからやめといた方がいいよ～と言ってあげるのも大切だということが分かりました。あと自分自身もタバコを勧められても、「体に悪いからやめておきます」ときっぱりことわれるようにしたいです。きつえん防止教室では、たくさんの色々なことを学びました。そして、このことをいかせるようにこれからも気をつけていって、タバコを吸っている人を助けられたらいいな～と思いました。

### 小学6年生

タバコには、いっぱい害があるんだな～と思いました。パパがすっているの、やさしく、「きんえんしてみて」と言ったら、タバコの本数がへりました。前までは、3本ぐらいすっていたけど、最近は1本になりました。このままでいったら0本いけそうな気がします。がんばってほしいです。おじいちゃんも、すっていたけど、昔やめたらしいので、パパもがんばってほしいです。私もタバコをすわないようにがんばりたいです。そして回りにもすっている人がいたら、授業でおしえてもらったことをおしえてタバコをやめてもらいたいです。このこといかして、タバコをすいません。いろいろな病気や、じゅ命がちぢむので、タバコは、ぜったいすいません。1本もすわないようにしたいです。すごく勉強になりました。このことをいかします。

### 小学6年生

私は、タバコをすっている人と、すっていない人で差が大きいことを知りました。発がん物質は50しゅるいあるので「多いなあ」と思いました。タバコをすっている人は、肺がんになりやすいので、私は絶対すいません。もし、10年間タバコをすわなかったら、1500万円もあるので聞いたとき、「家一けん建てる！」とびっくりしました。タバコには、土の中に入っている猛毒と殺虫ざいと二酸化炭素も入っているので、息はずらいと思います。タバコをすい続けると、ゆびと、舌が茶色になるので、「いやだなあ」と思いました。私は、大人になっても絶対すいません。もしすっている人がいたら、注意もしたいです。

### 小学6年生

はたなかさんの話を聞いてタバコを吸って、病気やガンになってからじゃおそいんだなと思いました。だからぜったいにタバコはすいたくないなと思います。先ばいなどにすすめられても吸いたくないです。だから今日は家に帰ったら、お母さんに「タ

バコは吸わないで」と言って長生きをしてもらいたいです。

#### 小学6年生

タバコは怖いものだと小さい時から思っていたけれど、なぜ怖いものなのかはきちんとわかっていなかった。それを教えてもらい理解しました。タバコには『ニコチン』という中毒になってしまうものが入っています。『ニコチン』はすごく気持ちを快楽にしてくれます。これだけをきくと『ニコチン』は良いものですが、実際には違います。『ニコチン』が体の中からなくなってしまうと、すごくイライラしたり、不安になったりし『ニコチン』が入っているタバコが欲しくなります。そして、タバコには発がん物質がたくさん含まれています。タバコを吸っている人と吸っていない人では吸っている人の方が4倍もがんになる可能性が上がるそうです。その影響は吸っている人だけでなく吸っている人の近くにいる人も影響されるのだそうです。これをきき、私はびっくりしました。それは、私の家族や親せきにタバコを吸っている人がいるからです。このようなことを教えてもらい、タバコの怖さを知りました。家族がタバコをやめるようにやさしく応援し、みんなで楽しく長生きできるようにしたいです。教えていただき、本当にありがとうございました。

#### 小学6年生

タバコについて学習して、改めて怖いものだなと思いました。肺炎や中毒になってしまうということは知っていたけれど、歯が黒くなったり、指がくさってしまうとは思ってなくてすごくびっくりしました。また、タバコを吸っている人の近くにいるだけでタバコを吸っていない人も病気になってしまうなんて思っていませんでしたし、考えてもいませんでした。「ニコチン」がそんなに危険だったんだと思いました。タバコは毒物の缶づめなのにどうして吸うのかなと思いました。だから私は絶対に吸わないようにしたいです。私はこの学習をして「絶対にタバコを吸わない。」と心に改めて思いました。また、友達が吸っていたらタバコをやめるようにすすめたり、さそわれても絶対に断われる。そんな勇気をもって一人でも肺炎で苦しむ人を減らせるようにできる強い人間になりたいです。

#### 小学6年生

タバコの五十年分の値段が約1500万で、家を買えるぐらいなのにはとてもおどろきました。お金が具体的にわかれば、こんなにも重要さが伝わってくるんだなと思いました。私は、体を悪くして、お金をたくさん使ってまでタバコを吸いたくないと思います。「一度吸ってしまう」と、やめられなくなるのなら、「一度も吸わない」ことを大切にしたいと思います。私の家族にタバコを吸っている人は今いません。父は、結婚してからタバコをやめたそうです。授業を受けて、タバコをすうと老化が通常より進むということを知り、双子の写真を見たとき、「こんなにも影響が出るのか」とおどろきました。

今日の授業でタバコの害の大きさがわかりました。絶対にタバコを吸いたくないと思いました。今日の授業、ありがとうございました。

## 小学6年生

タバコは人間に悪いものだということは知っていたけれど、どんな害があるのかは、はじめて知ったのでよかったです。また、三次喫煙のことも、はじめて知りました。一次喫煙や二次喫煙のことは聞いたことがあったけれど、三次喫煙ははじめてだったので家族に教えてあげようと思いました。今日話を聞いて、大人になってもタバコは吸わないようにして、周りにいる身近な人にも注意してあげることができるようにしようと思いました。

## 小学6年生

私はきつえん防止教室で学習し、今までタバコは体に悪いと知っていましたが、新しく知ったことがあります。それは、化学物質の量と他の人にも害をあたえるかく率です。私は今までタバコは化学物質ではなく、葉が数十種類入っていると思っていました。なので4000種類の化学物質が入っていると知り、とてもおどろきました。また、他の人に害はあるけどそこまで害はないと思っていました。私は7人家族でそのうち2人がタバコを吸っています。なので私や弟、妹にも害があり、タバコをやめることはすごく大切だと改めて思いました。私は、お母さんとおばあちゃんにやめるようお願いしたことがあります。お母さんはまだやめられていないけど本数はとても減らしてくれました。なのでその手助けで禁えんがい来をすすめ、少しでもやめられるようになってもらいたいです。また、おばあちゃんはまだ、本数を減らすことを実現できていないそうなので応えんし、そしてお母さんと同じように禁えんがい来をすすめ、家族がみんな健康で長生きできるようにしていきたいです。

## 小学6年生

私は、タバコは悪いものだということは知っていましたが、どんな病気になって、どう悪いかは知りませんでした。それは「肺がん」などの『がん』や赤ちゃんにもえいきょうがあることでした。私は、小さい頃から煙に弱く、とても苦労してきました。しかし、私が生まれた時、おじいちゃんは禁煙をがんばったそうです。かかりつけの病院で、禁煙外来を受しんして禁煙を成功したんだそうです。まだ、おじいちゃんの家にはトーチみたいな禁煙の葉が2,3こあります。その実話を聞いて、禁煙外来は、今日お話ししてもらったように、やはり効果があるのだと感じました。なので喫煙をする人が減ってほしいです。また、すわない人のために、禁煙席と喫煙席を分けたお店が増えてほしいです。もっと言えば、1階は禁煙、2階は喫煙のような、階に分けたお店ができてほしいと思いました。すいがら入れからも、たまに煙が少しでていることがあるので、そこにもすう人は気を付けて、また、タバコのおいが嫌なので、すいがら入れに、消臭もついていたらいいと思います。

## 小学6年生

ぼくは、タバコについて学習し、はじめて知れたことがたくさんあります。まず、一番びっくりしたことが、タバコを吸っている人の「主流煙」より、「副流煙」の方が害があるという事にとってもびっくりしました。それと同時に、「すっている人が病気になるのはともかく、すっていないのに、害が強いとは最悪だな。」とも思いました。だから、大人になって

も、周りのみんなの体のために、そして自分の体のためにも、絶対にすわないと決心しました。また、タバコのお金の高さにもおどろきました。なぜなら、1年で14万6千円なら、ハワイ5日分ということなので、それを知っているのなら、百害あって一利なしのタバコか、バカンス気分のハワイ5日間だと知っていれば、百害あって一利なしのタバコを選ぶ人はいないと思いました。そして、このタバコについて学習して、「なかなかやめられないタバコを、一口でも口をつけてはいけないということが一番大事なことだな。」と、心の底から思いました。

#### 小学6年生

話を聞いて、特に思ったのは体に悪いものしか入っていないということです。何がはいっているかよく知らなかったけど、何も体に良いものが入っていないというのがびっくりしました。さらにお金や、時間をたくさん使っても病気などになってしまうというのが意味がないと思いました。さらに、一度吸ってやめるのが難しいというのがいやだと思いました。吸ってもいいことがないのに、幸せな気分になりたいからまた吸って病気などになってそこまですて吸う意味がないと思いました。

病気などの話で、感じたのが、タバコを吸いたくない周りの人などにも害を与えてしまうということです。体に悪いことを知っていて吸わない人にも吸っている人のせいで、病気などにかかってしまうというのが悲しいなと思いました。このような話を聞いてタバコは、自分だけではなく、周りの人にも害を与えてしまうことが分かりました。だからぼくはタバコを吸いたくないと思いました。そして、もしさそわれても断るようにしようとおもいました。

#### 小学6年生

今回はタバコのことを教えていただき、ありがとうございました。タバコを吸うと、たくさん悪いものを吸っているのと同じだということがよくわかりました。例えば、たばこ1箱を1日で吸うというのは、ツールをびん1本分飲んでいるのと同じということがわかりました。またタバコを吸うというのは「いんとうがん」になる可能性があります。また近くにいる人もなる可能性があるということがわかりました。また「タバコを吸わないか」とさそわれたときの断り方もすごくわかりました。

そのほかにも、アメリカなどでは、タバコをやめるためにたくさんの方に知りくんでいくことがわかりました。自分が、「タバコを吸わない？」とさそわれたときは、断わって、吸わないようにしたいと思いました。

たくさんの方を教えてくださいありがとうございました。

## 喫煙防止教室 中学生の皆さんの感想

### 中学1年生

禁煙防止の話を聞いて、知らないこともたくさん知れたので良かったと思います。やめたくてもやめられないのは、吸ってる本人が一番辛いんだろうなと感じました。私の家族にも吸っている人がいるから、ちょっとでも呼びかけていこうと思います。もしそれでもやめられないのなら、せめて外で吸うようにと呼びかけてみたいと思います。

今回の話で絶対にタバコは吸わないようにしようと改めて感じました。タバコにいいところはないのに、依存してしまったら無駄なお金を一生使うなんて、ものすごく嫌だなと思います。自分がタバコをすうことで、自分だけじゃなく周りの人にも迷惑をかけてしまうと考えると、本当に吸わない方がいいなとしみじみ思いました。もしこれから先、タバコを吸おうと誘われても、絶対に断わろうと思います。

吸っている人も、自分のことだけでなく、周りの人のことも考えてくれると、もっと変わるのかなあと思います。

### 中学1年生

毎年喫煙防止教室が開かれているけど、その度にやっぱりタバコはこわいのだなと思う。僕の家族にもタバコを吸っている人がいる。まだあまり大きな病気などにはなっていないが、この先もずっと吸い続けていけば、何が起こるかわからない。できるだけ長生きしてほしいし、禁煙の応援をしなくてはならないなと思った。そして自分自身も将来タバコを吸わないようにするために、強い意志を持ちたい。

今日の喫煙防止教室でも、1日2箱吸っていけば50年で約1500万円使うと教えてくれた。がんや心筋梗塞、歯周病などのさまざまな病気を引き起こす「百害あって一利なし」のタバコは吸わず、ほかのことでストレスを解消したい

それに、将来もし家族が出来た時、タバコを吸っていると自分だけでなく家族にも迷惑をかけてしまう。それは絶対したくないし、親がタバコを吸わなければ子供も将来タバコを吸いにくいと思う。未来のことを考えると禁煙はとても大事だと思う。

### 中学1年生

タバコって、吸っている人だけ害があると思ってたけど、吸っていない周りの人も害があるんだなあと思った。

タバコはやめたくてもやめられないものなので、大人になってからも1回も吸いたくないなあと思いました。肺もタバコを吸っている人と吸っていない人とでは、差がすごかったです。タバコって本当に怖いものなんだと知ることができました。これから、ちょっとした好奇心や誘いの言葉などでタバコは絶対に吸ってはいけないものだと思ったし、病気になったり早く死んでしまったりするんだなあと気づきました。

これからはタバコを吸っている周りの人にも辞めるよう呼びかけていきたいです。

## 中学1年生

今日の授業に参加できてよかったと思いました。たばこっていうのはとても悪いものだと改めて今日は分かりました。肺が黒くなっていたのが一番印象に残っています。吸っていない人と吸っている人の差がありすぎてビックリしました。手の指の先や足がないという人も吸っている人の中には、いるそうです。

ぼくのまわりで吸っている人は、一人もいません。だから肺は多分キレイだと思います。でも、吸うとだんだん黒くなっていき、とめられなくなると思うので絶対に吸いません。タバコは薬物の中でも3番目にやめられない薬物なので、1回吸ってしまうとついつい10回、100回と吸ってしまうので、タバコはこわいなあと思いました。今日は、いろいろなタバコについてのこわさを知りました。なので一生吸わないで、さそわれても勇気を出して断わりたいと思います。

## 中学2年生

家でお父さんがタバコを吸っているので、自分もその煙を吸っているから、病気になる可能性があるのでは怖いなと思いました。タバコを吸ったら周りの人にも害を与えてしまいます。だから、自分は絶対に吸わないと思いました。タバコを吸うと肺がんになったりするだけなのかなと思っていたけど、心臓病や喉のガン、手や足を切断するまで身体が悪くなってしまい、とても怖いものなんだと感じました。こんな病気になると知っていても、吸っている人は「止めたくても止められなくて辛いんだな」と思いました。お父さんに今まで「止めて欲しい」と言ってきたけど、「吸っている人を悪者にしない」と教えてもらい、「今まで悪者にしてきたなあ」と思いました。だから、言い方を変えて話してみようと思いました。今日、特に印象に残ったのは、畑中さんのお話でした。畑中さんの「吸わなかったら良かった」「こうなるとは思わなかった」等の話を聞いて、タバコは本当に悪いものなんだと思いました。後悔しないように、大人になっても、タバコは絶対に吸わないでおこうと思いました。

## 中学2年生

家でお父さんとおじいちゃんがタバコを吸っているので、いつもはきつく「やめた方がいい」と注意していますが、優しく根気よく禁煙できるように注意し、もしできることがあれば禁煙外来受診をお願いしたいと思いました。タバコはいろいろな病気にかかったり、とても高額なお金もかかるということを、喫煙防止教室で学びました。病気だけでなく身体力もなくなるので、スポーツをやっている僕はより一層タバコを止めようと思いました。そして、自分が吸っていなかったとしても、吸っているタバコの煙で影響を受ける事を知り、タバコを吸っている人は悪気がないかもしれませんが、周りの人に迷惑をかけていることなんだと思いました。もしお母さんが吸っていたら、胎児にも影響が出るということも学びました。お母さんの吸っているタバコで、お腹の中の赤ちゃんが苦しむ映像を見て、とても胸が痛くなりました。そうならないためにも、このような喫煙防止教室を、自分達の世代から次の世代へと伝えていかなければならないと思いました。畑中さんは、機械を使いながら喫煙の恐ろしさを教えてくれました。1日50本、20年間くらい吸っていたそうで、しゃべる時に機

械をつけないとしゃべることができない。「私のようにならないで下さい」と強く訴えていました。辛い経験の話なのに、その話をして下さった畑中さんのためにも、絶対にタバコは吸わないでおこうと思いました。家に帰ったら家族にもこの話し、家族みんなで協力して、父に禁煙を訴えようと思いました。

#### 中学2年生

今回の授業で、改めてタバコは害のある物だと思いました。吸って長く生きられるわけでもなく、逆に病気になって早く命を落としたり、お金もたくさんかかったり、顔のシミも増えていく一方だし、良いことなんか無いと思います。でも、ストレス解消で吸っている人もいると思うけど、タバコを吸わないでストレスを解消する方法はいくらでもあると思います。自分が吸っていたら、周りにいる人まで迷惑がかかります。良いことなんか一つもないから、タバコを吸わない方がいいと思いました。でも、タバコを吸っている人に、急に「止めろ」って言っても、すぐ簡単にはやめられないと思うから、最初は「1日何本まで」とか、その人と話し合っていたら良いと思うし、だんだんタバコの本数を減らしていけば、最終的には、0本となったらいいと思いました。タバコを吸っている人も、「こんなにもタバコを止めてとなぜ言われているか」を理解してあげたらいいんじゃないかなと思いました。

#### 中学2年生

まだ僕が、将来タバコを吸うか吸わないかは正直分かりません。「どんな味なのかなあ」「吸ったらどんな感じなのかな」とかは、すごく興味がある方です。だからこそ、興味がある人を止めさせるのが、このような喫煙防止教室だったのだと思います。まず、先生の話聞ききました。いろんな映像や画像も見ました。僕の周りの人が顔を背けるようなものもありました。そのような病気にならないように「タバコはダメだよ」と教えてくれました。「1本だけでもいいから吸ってみたい」と思っていたけど、1本が2本、2本が3本となると聞きました。そして、畑中さんの話も聞ききました。畑中さんの話は2回目でしたが、やっぱり「心に刺さる」すごく説得力のあるお話で、畑中さんの後悔なども話してくれ、「自分もこのような病気になるとは思わなかった」と話していました。この喫煙防止教室は大人になっても絶対に覚えておきたいと思いました。

#### 中学2年生

私は、今回の喫煙防止教室を受けて、改めて「タバコは本当に吸っても良いことはないな」と思いました。でも、それが依存で止められなくなるということは、とてもかわいそうだなと思った。でも逆に、それを自分らが優しく禁煙をお願いすると、もしかしたら止められるかもしれない、身近な人に少し声をかけてあげるだけで、タバコを吸う人が減るかもしれないので、優しい声かけを心掛けようと思いました。「タバコを吸うと寿命が10年も縮む」と思うと、自分の父さんも吸っているのが嫌だなと思いました。その上、「副流煙」など、自分にも害になるので、少しでもいいから禁煙を意識してほしいと思います。今日は帰ってから、もう一度父さんに話してみようと思いました。先生や畑中さんの話を聞いて、私は「タ

バコは何があっても止めておこう」と思いました。もし、周りの友達が勧めてきたり吸ったりしたら、本当の友達として正しい行動をすべきだなと強く思いました。今回の喫煙防止教室を受けて、改めてタバコについて学べたし、先生や畑中さんに教わったことを忘れず、これからも父さんの禁煙を応援、サポートしていきたいなと思いました。

#### 中学2年生

今日は喫煙防止教室があった。思ったことは、タバコには身体に悪い物質が入っていて、身体に良くないと一番に思いました。タバコの宣伝は、タバコを売るために印象に残る宣伝にしているので、そんな誘惑には負けないようにしようと思いました。タバコは1本吸ってしまうと、2本、3本、4本と吸ってしまい、タバコ依存になってしまうので、最初の1本目を吸わないということが重要なんだなと思いました。タバコ依存になってしまうと、身体の病気やガンになって、寿命が10年ほど短くなってしまうので禁煙は大切だし、10年も長く生きられるのだなと思いました。僕の周りには、喫煙をしている人はいないけど、将来僕の周りに喫煙している人ができたら、この教室で学んだことを活かしていきたいと思います。

#### 中学2年生

2回目の授業だった。1回目は小学校の時に話を聞いてあったからだいたいわかっていた。タバコは、1回吸ったら癖になってしまっても止められなくなって、イライラした時とかによく吸うんだなと思った。私もお父さんが吸っていて、一緒に乗っている車の中でよく吸われるから自分も害があるんだなと思った。1回止めようとしていたけど、またすぐに吸い始めてたから、タバコはしつこいんだなと思った。けど、ガンになったり、心筋梗塞などで急に倒れたりするのはとても怖いんです。ガンができたら、喉の所を取りだして声が出なくなるし、呼吸も鼻からじゃなくて、のどの下の所に直接穴をあけていることを初めて知り、びっくりした。けど、機械を使って話したり、機械を使わずうまく話したり、いろいろな手段があるのもよく分かった。でも、穴をあけているところに、お風呂などで水が入ったら苦しくなるという話を聞いて、自分も辛くなった。帰ったらタバコを止めるように、優しく言おうと思った。

#### 中学2年生

今日受けた喫煙防止教室で、「タバコは本当に吸ってはいけないものなんだ」と、改めて認識することができました。タバコを吸うと寿命が縮む、肺がんなどの病気になりやすくなる等、何も良いことはない。タバコを1本でも吸うとやめられなくなるということを知り、タバコは本当に怖いものだなと思いました。それに、自分が例え吸ってなくても、周りの人が吸っていると悪い影響があるということも知り、とても驚きました。自分だけじゃなく、周りの人が吸っていた時に、「タバコは悪いものなんだよ」と言えるように、これからは勇気を出してがんばりたいと思います。「タバコは毒物の缶詰」「タバコで寿命が10年縮む」ということを、帰ってお父さん、お母さんにも伝えてあげたいと思います。僕の両親はタバコを吸っていませんが、今後も吸ってはいけないものなんだと伝えるように、今回学んだ

ことをしっかり話そうと思います。今後、自分は「タバコを吸おう」と誘われても、絶対に断ろうと思います。

#### 中学2年生

前にあった喫煙防止教室の時は、実際にタバコを吸い続けて病気になった人達が授業に来てくれたわけではなかったもので、病気の怖さは分からなかった。そこまでタバコの危険性が分からなかったけど、今回の授業では、畑中さんが実際に来てくれたので、タバコでどれだけ苦労しているのかが分かりました。私の父はタバコを吸っていて、1回自力でタバコを止めようとしていたけど、長くは続かず、今ではまたタバコを吸っています。私はタバコが大嫌いで、前に喫煙防止教室を受けた時、父に「タバコを止めて」「私にも害があるから」と言ったけど、私の言い方がきつかったのか、逆に父が怒ってしまい、結局止めてもらえませんでした。でも、今日の授業で、畑中さんと先生の話聞いて、もう一度、父に言ってみようと思いました。今回はきつく言うのではなく優しく、でもタバコを吸えばガンになったり、声帯を切らなければならなくなるかもしれないという怖さも踏まえて、話したいなと思いました。今日の畑中さんの話を聞いていると、今までより一層タバコの怖さが思い知らされ、怖くなりました。どのような事があっても、絶対にタバコを吸わないようにします。

#### 中学2年生

喫煙防止教室は、今日で2回目でした。小学校の時、1回ありました。この授業を受ける度に、タバコの怖さが感じられます。タバコに関する画像をいくつも見せてくれました。すごく衝撃的でした。手足が無くなっていたり、リンパ腺が腫れていたりました。とても怖かったです。自分もこんなにはなりたくない、とても思いました。タバコを吸うと、身体にいろんな害があって、その煙を吸ってしまう周りの人にも害があります。僕の家族は、誰も吸っていないのでうれしいです。でも、おじいちゃんが吸っているのが心配です。前に言ったけど聞いてくれませんでした。画像のようにはなれて欲しくない、何回も言ってみようと思います。僕は絶対に吸わないと決めました。そして、吸っている友達がいたら止めようと思います。この授業は、本当に大切だと思いました。

#### 中学2年生

タバコを吸うことによって、声帯を取らなければいけないほどの重症になるということは、タバコはすごく有害だと思います。そこまでの害があるものに、「なぜ、お父さん達は興味を持ち、毎日何本も吸っているのか」が不思議です。タバコは、1箱の原価が10円なのに440円で販売し、その6割5分が税金として使われ、後のお金は会社の利益ですごく儲けていると思います。タバコの買うお金をやめたら、家族で楽しくお出かけしたり、自分の欲しい物が買えたりするので、早くタバコを買うのを止めて、家族のためにお金を使ってほしいです。それにタバコは吸うだけでなく、吸っている近くにいるだけで、受動喫煙で身体内に害が入ったりするので、今日は家に帰って、少しずつでもいいから、禁煙してもらえるように話したいと思いました。

## 中学2年生

講演をきくまで、タバコは体に悪く、周りにも影響があること。肺が黒くなることは知っていました。

講演をきいて、タバコ1本で5分30秒、人生で10年もの寿命がちぢむのに、びっくりした。ずっとタバコをしていると人生で約825万かかると知って、パパに今すぐやめてほしいと思った。そうすれば家族でいられる時間もふえるから。がんとか、他の病気とかにかかるなんて、しんどい思いは絶対しないしてほしいと思う。

講師の先生(畑中さん)には、「世の中に、2万人もの畑中さんのような、タバコによって、あの時気軽に手をつけたタバコ1本でせいたいを取るような、一生かかえないといけない病気になるのは、辛いだろうな。」と思った。畑中さんに今日来てもらったおかげで、さらにもっと「タバコをしない。絶対しない。」と思うようになった。

## 中学2年生

私は、たばこを1本吸うと止められなくなるのも、たばこを吸っている人の周りの人も体が悪くなるのを知っていました。けれど、それほど深く考えたりしたことはありませんでした。でも、今日の授業でたばこを吸うことは「自殺」にひとしいものなんだと知った時は、本当に背すじがゾッとしました。私が思っていたのよりもそれほど、こわいものだということが知らなかったからです。私の家はお母さんがたばこを吸っています。私や家の人達がたばこを吸うのを止めようとしても吸い続けているので、「そんなに止められないものなのかな?」と思ったことがあります。でも、今、この話を聞いた後にふと思い返してみると、その時のお母さんの顔はとてつらそうでした。なので、これからは私も応えんしてあげようと思えました。この話を聞いて、たばこはつらい病気なんだなと思ったので、これから絶対に吸わないでおこうと思いました。

## 中学2年生

私の両親はタバコを今も吸っています。

でも私は、煙というか、においが大キライで、何度も禁煙をお願いしました。特に父は、車の中で私がとなりにいても、くせで吸いはじめるときがあります。お願いしてもやめてくれないので、私は、自分の事しか考えずに、「タバコは吸ってもいいけど、車の中では吸わんといて。」と、言ってしまいました。でも私は、ただニオイがイヤなだけで、自分にも、吸っている人にも害があるのは、学校で教えてもらうまで知りませんでした。そして、今日の喫煙防止教室に参加して、タバコのことをたくさん知ることができました。毎年日本に原爆が落ちているほど、人が死んでしまっていること。タバコ1本から始まるのは取り返しのつかないこと。経験者の畑中さんの話は、すごく印象に残りました。私は絶対にタバコを吸いません。吸いたくありません。いいことがない物は、お金をかけて手にいれる必要はない。そう改めて思いました。もし、吸いたくなったりしたら、必ず今日のことを思い出して、自分に言い聞かせ直します。今日は本当に、ありがとうございました。

## 中学2年生

ぼくはぜったいにタバコを吸いたくありません。ガンとかになりたくないからです。それとぼくのお母さんがタバコを吸っています。だからぜんりょくでやめさせたいと思います。そのためにはやさしく言って、やめようとしたらぜんりょくおうえんしたいと思います。

## 中学2年生

この話を聞いて、お母さんとお父さん、おじいちゃんが吸っているの、ちょっとずつやめて言うようにおねがいしようと思いました。自分も受動喫煙で病気になりたくないし、お母さんお父さんおじいちゃんに長生きしてほしいのでこの話を聞いてめっちゃよかったです。

タバコは、吸っている人以外にも周りの人々もまきこむので全国の人がちょっとでも多くタバコをやめられたらいいと思います。赤ちゃんとかも、まだまだ未来があるのに近くの人、あるいはその母、父が吸うことによって、死亡したり病気になったりするの、すごく危ないと思います。ファミリーレストランとかでも、喫煙席・禁煙席でわかれているので、すごくうれしいです。でも居酒屋などの酒屋は、あんまり喫煙席がないので、それは酒を飲んでいても、「タバコ」を吸わない人もいたので席はわけてほしいと思いました。畑中さんと、先生には、この話をしてくれてありがとうございます。畑中さんには、本当にきちょうな話をしていただき、お母さんとお父さん、おじいちゃんにちょっとずつ「タバコ」をやめるようにと言う大切さを知りました。

## 中学2年生

喫煙防止教室をしてくれてありがとうございます。自分のお父さんとおじいちゃんは今でもタバコを吸っています。畑中さんのような声がでなくなって、首元に穴があいて、そのような経けんをしてほしくないのこれからもお父さんとおじいちゃんに『タバコをやめよう』って応援したいと思いました。

自分は、タバコを悪いものだと思っていませんでした。でも、喫煙防止教室をしてくれて、悪い物だとよくわかりました。タバコを1日2箱吸うとしたら、1年で約30万円くらい、お金がなくなるし、皮フの老化が早くなるし、周りの人にもめいわくになる。そのような物なぜ日本に売っているのかふしぎです。今日は、ありがとうございます。これからはがんばってください。

## 中学2年生

私の家族は父と母がたばこを吸っています。姉が喫煙防止教室を受けて、父と母にやめた方がいいよと話しているのを3年前聞いたのを思い出しました。姉は中学3年の時にせきが続く肺炎になり、今は治っていますが苦しそうだったのを覚えています。

あの時やめていれば姉が苦しい思いをすることはなかったのかもしれない。しかし、子どもが病気になっても父母はたばこをやめられませんでした。私は今日のお話を聞いて、私の家族が今生きている事がきせきだったんだと感じました。私は今自分がしている思いを将来

自分の子どもにしてほしくありません。だから絶対に吸いません。自分の体だけでなく、家族、周りの人の体のことも考えられる人になりたいし、今からでも父母に長生きしてもらえるように禁煙をすすめられる人になりたいと思います。

中学2年生

もう一度父にタバコを止めて欲しいと言おうと思った。数年前父に何度も言って禁煙外来に行ってもらったけれど止められず、禁煙に役立ちそうな物をすすめたりもした。それでも無理で、結局その後は禁煙については何も言っていなかったが、一度吸うと簡単に止められないという事実だけを知っていた。授業を受けて、タバコを吸う事で声が出なくなったり、自由に体を動かせなくなる事も分かった。父が声を出せなくなったりしたのを想像すると、悲しかった。祖父は私が産まれたのをきっかけにタバコを止めてくれた。その祖父は肺ガンで亡くなってしまったけれど、父までそうなって欲しくない。たかがタバコ、されどタバコ。一箱400円位の物を命をうけわたして欲しくない。体がえししてしまったりする画像、それと同じ事が父になるかもしれないと考えると、だめもとでももう一度、禁煙について言ってみようと思えた。

中学2年生

前は、タバコを吸っている人の周りには害はないって思っていたけど、周りに居て煙を吸っているだけでも害はあるとお母さんから聞いた時はすごくビックリしました。その話を聞いてから、お兄ちゃんやお姉ちゃんが吸っていたからタバコを止めてと言うようになりました。なかなかやめられないとも聞いていたのですずっと言い続けていたら、いつのまにか家族全員吸わなくなって良かったと思いました。

タバコを止められない人を応援し続けたりしたらやめられる事がわかりました。

中学2年生

喫煙防止教室を開いて、僕は、タバコはとっても怖いものなのだなど改めて思いました。タバコを吸っている人も、吸っていない人も、がんなどの病気で亡くなっていることも知りました。僕の家の人、タバコを吸っています。「タバコやめて。」と言おうとしても、なかなか言わせませんでした。しかし、この話を聞いて、言ってみようかなと思いました。ですが、タバコはそう簡単にはやめられません。タバコを急にやめると、ストレスがたまり、また、タバコを吸いたくなると思います。僕も畑中さんのように、声を失い、においも分からないような体にはなりたくありません。そのためには、何をしたらいいのか、そう、タバコをすわないことです。まだ、吸うかは分かりませんが、僕は、どちらかと言えば吸いたくありません。今回は、来てくださり、ありがとうございました。

中学2年生

今回授業を受けて、やっぱりタバコはこわいなと思いました。タバコは薬物だということが分かりました。私のお父さんも私がうまれてまもないころに、タバコを吸っていたら息が

くるしくなって、肺に穴があいていたことが分かって手術をしました。それ以外タバコはやめたけれど、やっぱりタバコは病気などの原因になることがあらためて分かりました。私は、タバコはきれいなので、将来は吸いたくないとあらためて思いました。タバコの事について教えていただいていたありがとうございます！

### 中学2年生

今日の喫煙防止教室で、日本以外の国では、たばこは既に規制されていることを知りました。私は一刻も早くたばこを規制するべきだと思いました。しかしそれは私たち中学生には、できることが少ないです。だから、少しでもこれからたばこを吸わない社会にするために、畑中さんはとても素晴らしい活動をなさっていると思いました。本当の自分を皆に見せることはきっと勇気がいると思うし、普通はできないことだと思います。そして、畑中さんを見て「やめよう」「へらそう」と思える人がいると思います。これからはがんばって下さい！私の父も悪いと分かっているが、やめられない。と言っています。しかし、それをムリにやめさせようとはせず、しっかり、ゆっくり、やさしく言おうと思います。本当に、心に響く喫煙防止教室でした。私も絶対すいません！ありがとうございました。

### 中学3年生

初めて学んだことは吸うけむりが主流煙、先から出てる煙が副流煙ということを知りました。私はたばこは色んな病気になったり、たばこを吸っていなくてもそのけむりを吸った人にも害があることは知っていました。だけど、それ以外にも色んなことが起こったりするのは知らなかったもので、勉強になりました。病気になりたくなかったら「まず1本を吸わないこと」が大切だと思いました。もし、大人になってたばこをすすめられたら、きちんと断わることが自分の命を守ることにつながると思いました。

### 中学3年生

私は今まで、たばこの害なんて、大したことないんじゃないかと思っていたけど、はたなかさんの機械を使っただけの声を聞いて、とてもびっくりしてしまいました。最初は遊びでしているのかと思ってしまった。でも、話を聞くと、ずっとこの声で生きているんだなと思って、少しつらくなったけど、すごいなと思った。私のおじいちゃんは病気になってからたばこをやめてくれたけど、本当によかったと思った。今元気なのは、そのおかげかもしれない。本当にこの話を聞いてよかった。今まででいちばんたばこをすわないことの大切さがわかった。これから何があっても、最初の1本を断ろうと思った。

### 中学3年生

たばこは吸っている人だけではなく、周りにも影響を与えていることが分かりました。たばこは体にとっても悪くて、依存性のある麻薬なので、絶対すわないようにしようと思ったし、誘われても絶対に断わろうと思いました。私の祖父はがんでこの世を去りました。おそらく

ですが、原因は「たばこ」です。1日に5箱くらい吸っていました。だから私は「がんになって苦しんで死ぬのなら、たばこは絶対に吸わない。」と決めています。畑中さんの話を聞いて、よりいっそう吸わないと思いました。

これからも自分の命とまわりの人の命を守ろうと思いました。

中学3年生

たばこを1本すうだけでもうやめられなくなるってとてもこわいなと思いました。やめたいのにやめられず、どんどんすうと病気になってももしかしたら死にいたる可能性もあるし、たばこにはメリットなんて1つもないと思いました。

たばこ1本にたくさんの悪い薬とか入っているのに、そんなものが500円もするなんてありえないと思います。

今、家族の中にすっている人はいないけど、もしみの回りですっている人がいたらやさしく何度も言ってやめてもらえるようにしたいです。

中学3年生

私のお父さんはタバコを吸っていて、いつもそれが当たり前なので改めて「やめよう」と言う事は、とても勇気のいる事ですが、お父さんや家族の健康のためにも優しく何度も言ってあげようと思いました。タバコは年々？高くなっているのでお金の所も気にして家族全員でがんばって言っていこうと思います。そして去年おじいちゃんが肝がんで死んでしまって、それも吸ってたタバコのせいかもしれないです。お父さんもそんな風に早くに死んでしまって悲しい思いはもうしたくないのでお父さんに勇気を出して言いたいと思います。今回はこの勇気を出させてくれて本当にありがとうございました。

中学3年生

たばこは、「悪いもの」として頭にあったが、喫煙防止教室を終えて、たばこの中の物質やどういう作用が起こる、どういう病気にかかるなど知らないことをたくさん知ることができました。はたなかさんのお話で、実際に自分の身で起こったことを話してくれて、勇気がいるだろうなと思ったし、私たちに伝えてくれることで、たばこを吸いたくないと思った人は多くいると思います。実際に私も絶対吸いたくないと思ったし、ストレスがたまってもたばこには手をつけず、カラオケで発散しようと思います。(笑)肌の老化が早くなると聞いた瞬間、絶対吸いたくないと思いました。

たばこは「悪いもの」であると同時に、絶対吸っても得がないものだとなった。

## 喫煙防止教室 高校生の皆さんの感想

### 高校1年生

私のお父さんはタバコを吸っていて、毎日のように、「やめて」って言ってました。でもこの教室で、きつく言うてはいけないと知りました。敬語で言うのは照れくささがあって言いにくいけど、お父さんが病気になって…と考えると、言える気がします。この教室でもっともっと、タバコの怖さを知れました。

### 高校1年生

今日の授業でタバコの怖さを改めて感じました。私のおじいちゃんも何年か前までタバコを吸っていて、正直とてもいやでしたが、いつの間にかすわないようになっていました。依存してしまってやめにくいということは知っていましたが、本当に吸ってしまった人の話を聞いてとても大変だったんだろうなと思いました。帰ったらお礼を言おうと思います。

### 高校1年生

今回の禁煙防止教室で改めてタバコの危険さがわかりました。話していただいたこと全てがダメになると思いました。特に受動喫煙の話は印象的でした。受動喫煙は危険だとももちろん知っていましたが、少しくらいなら大丈夫だと思っていましたが、ほんの少しでもダメなんだと知りすごく驚きました。私の家では父が禁煙してくれて、今は誰も吸っていないので良かったです。父にお礼を言おうと思います。

### 高校1年生

お母さんもお父さんも吸っているので優しくお願いして禁煙外来に行ってもらえるように頼もうと思いました。親が吸っていると、子供も吸うようになるとよく聞くけど、私は絶対に吸わないです。何回も講習を受けているし、タバコの怖さも知っているのでも、絶対に吸いません。タバコを吸う人が少なくなるとういなと思いました。

### 高校1年生

この喫煙防止教室で学んだことは、改めてたばこは体に悪いもので、「百害あって一利なし」と言うことがよく分かりました。たばこについての教室は、小学校の時や中学校の時もあったけど、必ずしもやめることができないというわけではない、薬を飲んだりすることでもやめることができると聞いて、少し安心しました。そして、先生たちが何回も言っていた、最初の1本を絶対に吸わないようにしようと思いました。1本吸うだけで、やめられなくなると、一生で1500万円もかかり、家が建てれるぐらいの金額がかかって、お金をすてているのと同じことだなと思いました。だから、絶対にたばこは吸わないようにしよう決めました。畑中さんの言葉がとても印象に残っていて、その言葉を忘れないようにしようと思いました。今日は 改めてたばこの怖さや、やめることの難しさ、たばこの体への害などたくさん知ることができたので、とても勉強になりました。

## 高校1年生

高校で初めての喫煙防止教室をしましたがたばこについては小学校と中学校でもしてきました。たばこのことについてだいたいわかっていたのですが、今回の講座では以前よりもより詳しく教えていただきました。たばこを吸っていることにより同じ年の人であっても老けて見えたり将来も大切になってくる歯が黄ばみ、歯を失う可能性も高くなる。命に関わる病気であれば脳卒中などたばこを吸うことによって自分の体にも悪い影響が出るということにより認知できたと思います。また絶対タバコを吸いたくないと思ったことが1つあります。それはお金の面です。1日20本で年間で16万円、10年で160万円必要となってくるタバコ。こんなお金があればもっと自分の好きなことに使えたり他人のために使えると思う。自分の周りにはタバコを吸っている人はいません。しかし友達などから勧められたりなどもこの先たくさんあると思います。しかしそこでタバコを吸ってしまうと自分または周りの人たちにも迷惑がかかってしまいます。そういう時は自分の意志できっぱりと断る。また自分が友達にタバコを勧めることがないようにこれからもタバコのことについてはもっと知っておく必要があると思います。

## 高校1年生

私は今まで何回かたばこの講座みたいなものを小学校の時から受けてきたけれど「これから先たばこを絶対に吸いませんか？」という質問に「たぶん吸わない」という答えしか返せなかったけど今回の講座を受けて「私は今後絶対すわないだろう」と思いました。たばこの副流煙や受動喫煙はたばこ本体を吸っていない人にも大きな害があって、それも心筋梗塞というとても恐ろしい病気になるということを知って本当に怖いなと思いました。畑中さんのお話で実際に声を聞かせていただいて、たばこというのは人の声まで奪ってしまう、まさに毒の缶詰という言葉はぴったりだと感じました。私と一緒に住んでいる祖母も若い頃からたばこを吸っています。80になる手前の今でも吸っています。

今回のたばこに関するお話をたくさん聞いたり、被害があった方の体の写真を見たり、私の祖母の体もこんな様子なのかと考えるとなんだか悲しくなりました。今まで祖母には「くさいから禁煙してよ！」と、きつく言いがちでしたが、これからは優しく禁煙をすすめようと思います。

## 高校1年生

今まで何回もたばこについての授業を受けたけれど、改めて吸ったらだめと思いました。私の祖父はたばこを吸っているけど、いつも家の外で吸ってくれています。外で吸っているのと、家の中で吸うのでは何十倍も違うと知って、これだけで害がだいぶ減るんだと思いました。でも、たばこの煙は7mも広がっていると知ってびっくりしました。だから、私も優しく祖父に禁煙をすすめようと思いました。

また、はたなかさんの話は、実際そんな経験をした人から聞いたのは初めてなので、すごく心に残りました。私は絶対に吸わない自信があります。そう思うと、お父さんとお母さんが本当に吸ってなくて良かったと思っています。

これからは、もっと人々がたばこを吸わないようになってほしいです。

#### 高校1年生

喫煙防止教室について、たばこは本当に体に危険で様々な病気にかかることを改めて知り、絶対に将来吸わないでおこうと感じました。タバコの病気の写真を見て体への悪影響を実感しました。タバコを吸っている人はもちろん。他の回りの人にさえ迷惑がかかるのを知り、日本でタバコを吸う人が少しでも減り、病気になる人が減ったらいいなと思いました。タバコが回りにあたえる影響、そして人にあたえる影響を知って、本当に怖いと思ったし、身近にしている人がいれば止めるように言いたいと思いました。70歳で50%の人が亡くなっているのは、本当に悲しい事だなと思いました。タバコを止めれば生きれたのにもったいないなとも思いました。最後の畑中さんの話は、本当に感動しました。がんの怖さ、タバコの怖さ、を知り、声たいのガンになると道具を使わないと話せなくなってしまうのかと実際に見たのは初めてだったので驚きました。タバコ1本でも吸ってはいけないということ事を改めて実感し、そして将来絶対に吸わないでおこうと思いました。今回、喫煙防止教室を受けれて良かったと感じました。

#### 高校1年生

私の家では、お母さんがタバコを吸っていて、お父さんは私が小2ぐらいまで吸っていたけど、自分からやめてくれました。そのときはまだ、タバコをやめるしんどさを分かっていたなかったので、何とも思わなかったのですが、今思うと、「自分からやめよう」って思って、やめられたのはすごいことだったんだと思いました。だけど、お母さんはずっと吸いつづけているし、お酒も飲んでるのでとても体が心配です。今回、この教室でも「優しく言わないと反抗してくる」と話してもらっていたように、私も何度か言ったときに、「やめれやん」とか「イライラするんよ。やめやんからよ。」など言われたことがあります。私は「あーもう無理やな。」と諦めました。でもやっぱり今日みたいな教室をしてもらおうと、やっぱり体に悪いことばかりだし、お金の無駄だし、やめてほしいし、病気になってほしくないし、長生きしてほしいと思うし、怖くなりました。そして、今日は初めて声を出す道具を使う人を見られて、その方の言っていたことがすごく心に響いて、でもあんなに色々話をしてくれて、すごく声をなくして辛かったりしたはずなのに私たちにも、タバコを吸わないように、しっかりと話をしてくれて、感動しました。だから、お母さんにも、今回の教室のことを話して、「やめる」って言ってもらえるようになりたいです。タバコは本当に害がなく、お金の無駄だと思います。私は絶対に吸いません。何度もタバコの教室の話をしてもらうけど、毎回だんだんとタバコを吸いたくないという気持ちが大きくなっていきます。

#### 高校1年生

今までにも、たばこについての話をなんども聞いてきました。ですが、「高校生になった」というのもあってか、今までよりも理解できた気がしました。私はお父さんがたばこをすっています。でも、「やめて」といったことはありません。その理由は、“お父さんはあまり数

多く吸わない”ということ、“体の不調をあまり感じない”ということです。もちろん体に悪いということは、私もお母さんもお父さんも知っています。ですが、誰も止めないし、やめようともしません。昨日の講話をきいて、気持ちが変わった気がしました。たとえ少しの量でも、体に害はあるし、寿命をちぢめることもたしかです。長生きしてほしいし、ずっと元気でいてほしいです。なので、“やめてほしい”と言おうとおもいました。どのように言えばよいか、どのくらい言えばよいか。昨日学びました。“やさしく”これが大事なんだとすごく感じました。畑中さんの話をきいたとき、私は涙がでました。機械で話したとき、はじめは何なのか分かりませんでした。ですが、“声帯をとって普通にしゃべれない”ということを知って、しょうげきを受けました。何より“歌をうたえない”という言葉をきいたとき、私は絶対にすわないと心に決めました。もちろんすう気も吸いたいと思う気もありませんでしたが、より心に深く思いました。講演後、クラスの子がああの機械を使ったと聞きました。“口をあけるだけで音が出るが、あれでは上手くしゃべれない、畑中さんはとても上手だ”と言っていました。しゃべりずらいのに、私たちのために、わざわざ話をきかせてくれたことに感謝してお父さんにも話をし、私も絶対にすわないでおこうと思いました。

## 編集後記

平素是那賀医師会活動、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28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。児童・生徒の皆様、保護者の方々、学校関係者の方々、喫煙防止に関心のあるすべての皆様にご覧いただけるようお声をおかけくだされば幸いです。

喫煙防止授業の後、児童・生徒の皆様には感想文を書いていたのですが、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した。

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28年度は24校(小学校 15校、中学校 8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。子どもたち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。

今年は喫煙防止授業前だけでなく授業後にも児童・生徒の皆さんにアンケートを実施させていただき、教室の効果についても検討し、より良い授業を目指しております。紀の川市・岩出市の小学校では授業後に「将来絶対吸わない」と回答した者が78.4%から87.8%に増え、「これからはすうかもしれない・わからない」と回答した者が15.4%から4.6%に減少していました。授業後一時的に思っても時がたつと気持ちが薄れてしまうかもしれません。繰り返し小中高校と喫煙防止と薬物予防を繰り返し学ぶ機会があればと思います・

最近では電子タバコやアイコスなどの加熱式タバコを吸う人が増え、電子タバコは未成年者でも合法的に購入し吸うことができますので薬物の入り口になると心配されています。喫煙者は減ってはいますが、新しいタバコの防止も含めて喫煙防止教育は薬物予防とともに必要であると思います。

ご承知のように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。アイコスもニコチンを吸うことには変わりはありません。がんのリスクも少なからずあると考えられています。ニコチン依存からの脱却、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。一度や二度失敗したことのある方も、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っています。

今回は沢山の素晴らしい感想文が満載ですが、中でもある中学2年生の生徒さんの感想が目にとまりました。

『前は、タバコを吸っている人の周りには害はないって思っていたけど、周りに居て煙を吸っているだけでも害はあるとお母さんから聞いた時はすごくビックリしました。その話を聞いてから、お兄ちゃんやお姉ちゃんが吸っていたからタバコを止めてと言うようになりました。なかなかやめられないとも聞いていたのでずっと言い続けていたら、いつのまにか家族全員吸わなくなっていて良かったと思いました。タバコを止められない人を応援し続けたりしたらやめられる事がわかりました。』

「ご家族の禁煙支援の末に家族全員が吸わなくなった」、これはとても大変なことであったと思います。「ずっと言い続けてくださった」というところが素晴らしいと思います。とても熱心にご家族の禁煙支援を繰り返ししてくださった様子がわかります。禁煙支援は近くにいる方がするほど繰り返し愛情をもって行うことができます。

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。

このことから、身近な方の禁煙を熱心に応援している子どもたちの姿が見えてきます。ただ応援してもなかなか禁煙が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するなど、家族以外の第三者の一言というのも禁煙のよいきっかけになることと思います。

一度に禁煙実行まで進まない場合の方が多いかもかもしれません。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とることができます。「若者の方が依存に陥りやすい」とも言われ、たった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お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/iryu/kineniryu.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/tobacco/iryu/kineniryu.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っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

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いており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28 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)

川原小学校 (稲田吉昭) 田中小学校 (柏井健作)

中貴志小学校 (竹内聰・上田晃子) 調月小学校 (西岡正好)

丸栖小学校 (高尾敏彦) 麻生津小学校 (藤原寿美)

西貴志小学校 (峰暉夫) 東貴志小学校 (上田晃子) 鞆渕小学校 (中井一彦)

名手小学校 (禁煙教育ボランティアの会 玉置敬一先生) 鞆渕中学校 (中井一彦)

岩出中学校 (学校医岩田光司 岩出保健所 太田美見先生)

岩出第二中学校 (富田敬子)

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

2017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

