

企画書・参考書「禁煙サポーター養成講座マニュアル ～子ども編～」

学齢・思春期

～マニュアルの配布とデータの貸し出しを行います。～

子どもが、「たばこ」の有害性や周囲への影響について関心と理解を深め、将来は、たばこを吸わない、「NO」と言える人になるために、講座マニュアルを作成しました。



カッコいいだろ
持って帰っていいぞ

受講後

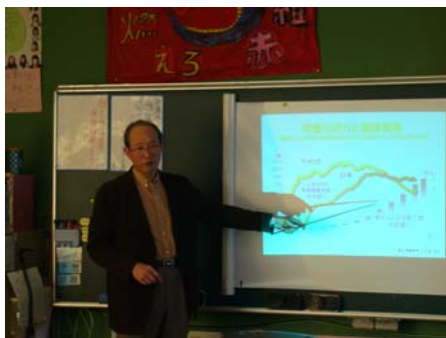
受講前

たばこを吸うのは個人の自由

25.5%



13.3%



【対象】小・中・高校生



【使用方法】講座に活用



【内容】①たばこの害 ②周囲の人への影響 ③たばこをやめられない理由
④もし誘われたら（ロールプレイ）

【使用した市民の声】

恐ろしいです。副流煙が、主流煙より害が大きいなんて。しかも 200 種類もの有害物質があのだばこ 1 本に収められていることを知り驚きました（中学生）
たばこを吸うと依存性があることがわかった。寿命も 7 分縮むことがわかった（小学生）
お父さんがたばこを吸っているので、ニコチンパッチやニコチンガムを教えたい（小学生）

企画書・参考書「禁煙サポーター養成講座マニュアル ～成人編～」

成人期

～マニュアルの配布とデータの貸し出しを行います。～

たばこをやめたいと思った人や
大切な人に禁煙してほしいと思った人が
1歩をふみだすための情報をまとめました。



たばこを吐く息の
実験



熱心な受講生たち



★たばこ班応援隊★



【対象】成人 【使用方法】講座・相談に活用

【内容】①たばこの害 ②周囲の人への影響 ③たばこをやめられない理由
④たばこ班と一緒に禁煙しよう など

【たばこ班からのメッセージ】

- ・喫煙の道 禁煙の道どちらの道へ進みますか？禁煙するきっかけ作りに
参上しました。
- ・たばこを止めたい人はこの機会にさようならしましょう。
- ・禁煙は1回から2回で成功するものではありません。失敗しても温かく
見守って下さい。
- ・自分の命の為、そしてそれを大切に思っている人の為にも取り組みま
しょう。大切な命を皆で支え合いましょう。
- ・あなたの喫煙は、あなたの周りの健康も害しています。
あなたの大切な家族のために禁煙にチャレンジしましょう！

