

週刊 タバコの正体

Vol.9

第9巻 (2008.1.9 ~ 2008.3.19)

第1話	3大出火原因
第2話	世界の潮流
第3話	知識を生かせ
第4話	イライラ解消
第5話	ニコチンパッチ
第6話	隠れタバコ
第7話	あなたの命
第8話	フェイルセーフ
第9話	卒業生の意識
第10話	それがフツウ(普通)
第11話	家族で禁煙



新年、明けましておめでとうございます。平成20年が始まりましたね。君達には特に感慨はないでしょうが、私達大人のほとんどが“昭和”生まれですから、「えっ、平成も20年になってしまったの？早いなあ」と感じた大人たちは、多いと思います。

さて、クリスマス、大晦日、お正月と続いた冬休みは、いかがでしたか。たった2週間でしたが、冬の寒さのなか暖かい家で、ゆっくり温かい食事をする機会が多かったのではないのでしょうか。ホームこたつや、ストーブを囲んだ家族や友達との団欒は、なんとも言えないぬくもりを感じて、幸せな気分になりますよね。

ところが反面、一年で“火事”の発生率が一番高くなるのが、この季節なのです。総務省消防庁の発表によると、平成18年度の全国の火災件数は53,276件。そのうち1月~3月は、16,612件の火災が発生したそうです。冬は空気が乾燥しているうえ、暖房するために“火”や“熱”を使いますから、火事の可能性が高くなるのは当然です。

さて、そんな火事の“3大”出火原因を知っていますか？

放火及びその疑い……11,268件(21.2%)	こんろ……5,990件(11.2%)
タバコ……5,135件(9.6%)	

タバコは身体に悪いだけではありません。消したはずのタバコの火や、大丈夫だろうと勝手に思い込んで火のついたまま捨てたタバコが、年間5千件以上もの建物や工場を燃やしてしまっているのです。その経済的、精神的損害は甚大です。そして、モノだけではなく、場合によってはタバコの火が、人の命まで奪ってしまいます。平成18年度の集計では、タバコが原因の火災で亡くなった方は243名です。

例えば、タバコを一日20本、毎日、50年間吸うことになると、 $20 \times 365 \times 50 = 365,000$ 回もタバコの火を消さなければなりません。一度のミスもなく36万回も、タバコの火を完璧に消す自信のある人はいるでしょうか？

喫煙者にとって寝る前や、仕事を離れたあと「あれっ、タバコの火が消えたのを確かめたっけ……」って、心配になるのは、日常茶飯事です。

タバコに“火”をつけることは、他人の財産や命までも奪うリスクを負うことになります。その上、自分の命をも縮めることになるタバコを吸うのは、どう考えても割りにあいません。そう、思いませんか。

みなさん、ブータンという国を知っていますか？名前は聞いたことはあるでしょう。中国とインドの国境にはさまれた人口100万人足らずの小さな国です。ネパールやバングラディッシュに近く、その国土は九州とほぼ同じ広さです。

「へー、で、それがどうしたの」と言いたいでしょうね。実は、この国では、タバコが一切販売されていません。2004年12月にタバコ販売を全面的に禁止する法律が施行されたのだそうです。法律に違反すれば当然、罪に問われて日本円にして2万円4千円程度の“罰金”が課せられ、度重なる違反には営業停止が待っているそうです。

「へー、タバコを売っていない国なんて、あったの」と思ったでしょう。タバコの自販機だらけの日本で暮らしている私達には、タバコの煙もニオイも灰皿も、吸殻もない世の中なんて想像も出来ませんが、きっとすがすがしい毎日が過ごせるでしょうね。日本も、いや、世界中の国がそうなれば理想ですが…

「そんなことに、なる訳ないやろ」…そうですね。しかし、タバコによる健康被害は、地球の温暖化と同様に、世界の深刻な問題となりつつあります。その証拠に、禁煙法を施行し、違反者には“罰金”を課している国や地域がたくさんあります。下の表にその一部を紹介しました。

国民の健康を優先すれば、当然の施策ですよ。これが世界の潮流になるかも知れません。

アイルランド(2004年3月～)屋内の職場及び公共施設で喫煙を禁止	リトアニア(2007年1月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止
ポルトガル(2007年～)職場、レストラン、ショッピングセンター、交通機関での喫煙を禁止	フランス(2007年2月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止、(2008年1月～)カフェ、バー、レストランなども全面喫煙禁止
イタリア(2005年1月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	フィンランド(2007年～)屋内の公共場所で喫煙を禁止
スコットランド(2006年3月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	ノルウェー(2004年6月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止
ウェールズ(2007年4月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	タイ(2002年11月～)冷房の効いた公共の建物内で喫煙を禁止
北アイルランド(2007年4月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	マレーシア(2004年9月～)18歳未満で喫煙すると1,000リンギ(2万8800円)、たばこを未成年者に販売すると1万リンギ(28万8200円)の罰金か2年以下の懲役
イングランド(2007年～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	ベトナム(2005年4月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止
ウクライナ(2005年10月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	シンガポール(2006年7月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止
ベルギー(2007年1月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	香港(2007年1月～)屋内外の公共場所で喫煙を禁止
スイス・ティチーノ州(2006年3月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	ニュージーランド(2004年12月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止
スウェーデン(2005年6月～)飲食店、バーナイトクラブで喫煙を禁止	米国・ハワイ州(2006年11月～)公共場所で喫煙を禁止
スペイン(2006年1月～)屋内の公共場所で喫煙を禁止	

禁煙広報センター(SCIC)ニュースから

【1】以下の空欄に適切な語句を解答群から選び、記号で答えよ。

タバコには、種類以上の有害物質と種類以上の発ガン性物質が含まれています。「肺ガンや心筋梗塞、脳卒中を発症する可能性が高くなります」などという警告文を付けて、全国で約台の自販機で販売され、その値段の約割が税金です。年間約本ものタバコが売れているのは、タバコを吸い続けなければ生活できないの人が多いいからです。

解答群

a. 60万 b. 200 c. 60 d. 6 e. 2700億 f. ニコチン依存症

【2】次のような場面に遭遇したら、どう対処すべきでしょうか、解答群から選び記号で答えよ。

自転車で下校途中、中学生らしき少年たちが集まっているところに出くわしました。見ると、そのなかの数人が、タバコを吸っています。

休日に出かけた商店街で、中学時代の同級生に会いました。しばらく談笑しているうちに、彼はタバコとライターを取り出し火をつけようとしてきました。

友達の家遊びに行きました。彼の部屋に入ると、そこには灰皿があり、吸殻がたまっていました。

解答群

a. 無視する b. 「やめとけ」と声をかける c. 「タバコはよくない」と言い聞かせる

いかがですか、毎週タバコに関する様々な知識を吸収している君達にとって、正解がある【1】は、そう難しくないはずですが、【2】の問いには、正解がなく心の中で葛藤することでしょう。

タバコの害やニコチン依存症の実態を知っている皆さんの多くは、タバコに魅力を感じていないだろうと思います。だから、見ず知らずの人がタバコを吸うのは関係ないことも知れませんが、でも、友達や身近な人がタバコを吸うのを「関係ない」で済められるのでしょうか。

本当の“タバコの正体”を知らないのなら、タバコを吸う友達にアドバイスすることは難しいでしょう。しかし知っているからこそ、行動できることがあるはずですが、知識は行動に生かしてこそ価値が生まれます。ほんのちょっと勇気を出して行動してみませんか。

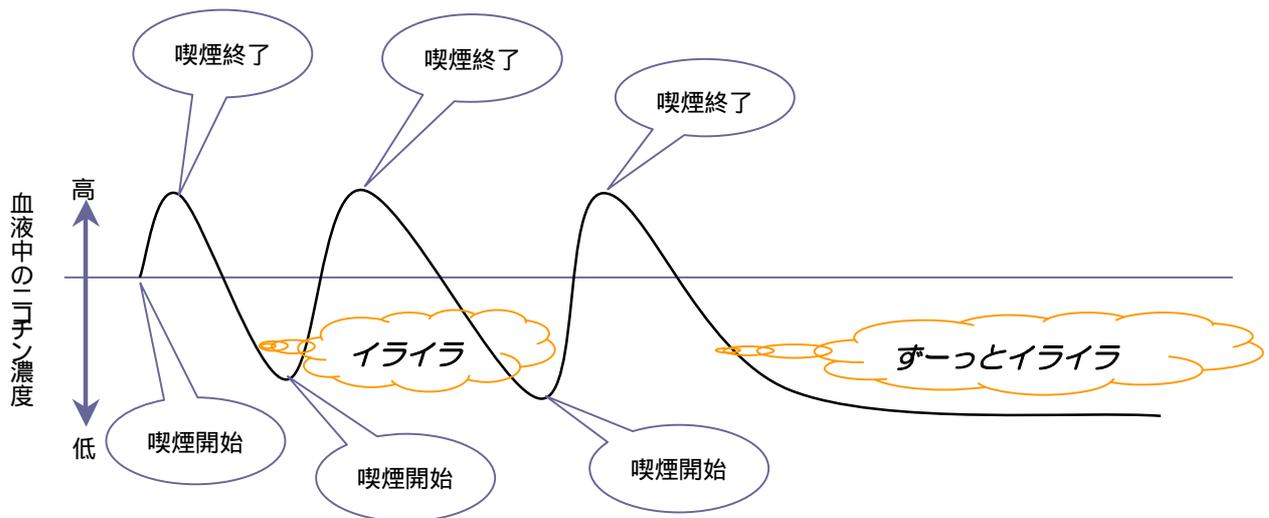
電子機械科 奥田恭久

喫煙者にお聞きします。 「あなたは、どうしてタバコを吸っているのですか？」
「タバコを吸って、いいことがありますか？」

どんな答えが返ってくるのか、わかりませんが“タバコの正体”を知っている私達には、タバコを吸うメリットなど思い浮かばないのが、正直なところです。

ところが、世間一般の人達にとって、タバコは日常のイライラを解消する必需品であるかのようなイメージが定着しています。

喫煙者は、タバコを吸い込むと確かに気分が落ち着き、イライラが解消されます。しかし、このイライラは、体内のニコチン切れが原因なのです。そうでなければ、毎日20回近く、イライラするはずがありません。つまり、ニコチン依存症の人だけが感じる“イライラ”を解消するためには、タバコは必需品なわけです。



たとえば、喫煙者のAさんと、タバコを吸わないBさんが、「好きなことをして2時間、時間をつぶしてください。」と言われて、同じ部屋に通されたとします。もちろん、そこには灰皿はありません。

Bさんは、好きなゲームに没頭すれば、なんのストレスも感じず過ごせるでしょう。ところが、Aさんにとって2時間もタバコを我慢するのは、ニコチン切れによる強いストレスを感じてしまうので、とてもつらいものになってしまうでしょう。

これが、ストレス解消に効果があるとされている“タバコの正体”なのです。だからタバコを吸い始めなければ、このストレスとは一生無縁(もちろん無煙)でいられます。

タバコを吸い始めなければ、一生、ニコチン切れによる果てしないイライラと付き合わずに済みます。それに、「海外旅行に行きたいな」「どこへ」

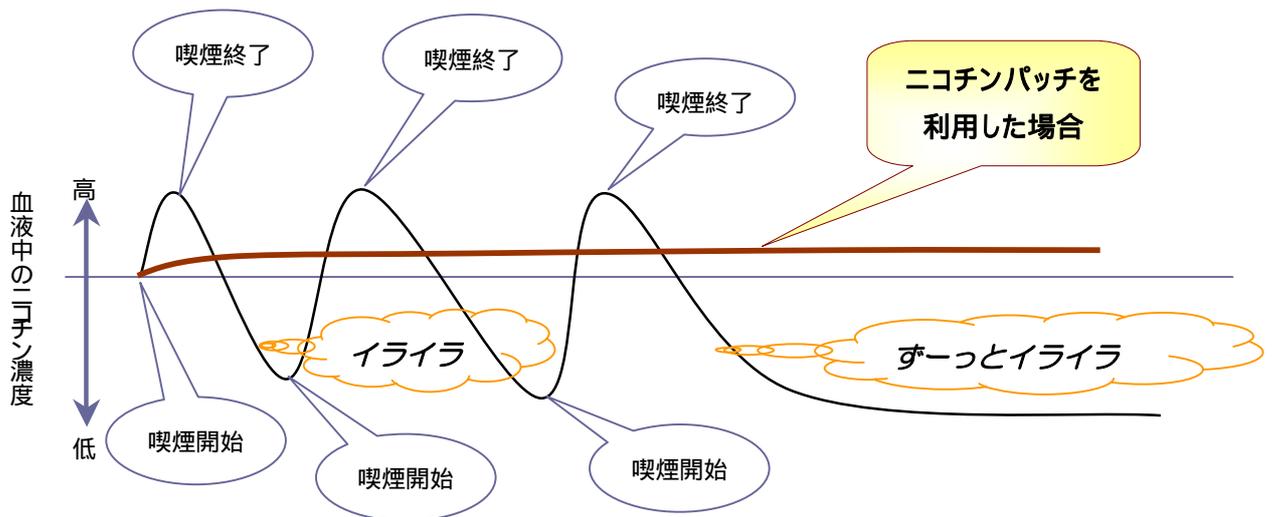
「うーん、まずはヨーロッパ、次はアフリカ、その次は…」

「でも、飛行機で何時間もかかるよ。」「あっ、そうか。禁煙なんや。我慢できるかなあ？」

タバコを吸い始めなければ、こんな心配もありません。

では、吸い始めてしまった喫煙者は、一生“ニコチン切れ”に怯えながらイライラを解消するためにタバコを吸い続けなければならないのでしょうか？

そんなことはありません。いやなら“禁煙”することができます。しかしニコチン依存症は、麻薬による薬物依存と同じなので、やめようとする、離脱症状(禁断症状)があらわれます。「ほんの数時間も我慢できやんのに、キッパリ止めてしまうなんて、無理ムリ」というところが、喫煙者の本音だろうと思います。



血液中のニコチンが切れるからタバコを吸いたくなるのだったら、タバコを吸わなくてもニコチンが切れないようにすればいいんじゃないの？

そうなんです、じつは、このために利用されるのが“ニコチンパッチ”なんです。直径6cmほどの円形の絆創膏で、体に貼るとニコチンが少量ずつ皮膚を通して体内に入り込む仕組みです。だから、これを貼ると体内のニコチンは切れることがないので、タバコを吸いたくなくなり、2ヶ月ぐらい貼り続けると、ラクに禁煙できる人が多いそうです。

ニコチン切れを解消するためにタバコを吸うと、ついでに60種類以上の発ガン物質も一緒に吸いこんでしまいますが、ニコチンパッチはニコチンだけです。そして禁煙を長時間強いられる場面に遭遇しても、焦る必要がなくなります。

ニコチンパッチは薬局では買えません。身近な禁煙希望の喫煙者には『禁煙治療をしてくれる病院に行き、ニコチンパッチを試してみたら』って、勧めてあげてください。

タバコを吸い始めると、なにかと苦労することが増えます。その一つが、ニコチン切れによる果てしないイライラと付き合わなければならないことですが、最近は、タバコを吸う場所を確保するのにも苦労します。

和歌山の片田舎で生活している私達には、ピンと来ませんが、人口密度が高い都会では、タバコを吸える場所は、どんどん減っています。関東にある私鉄の700を超える全ての駅は、5年前から終日全面禁煙ですし、完全禁煙のビルも珍しくありません。

東京都千代田区では、6年前に日本で初めて路上喫煙防止条例が施行され、路上でもタバコを吸えません。現在では、札幌、千葉、名古屋、大阪、福岡など40を超える自治体で同様の条例が施行され、路上禁煙指導員が違反者から罰金(1000円~2000円)を徴収する制度を導入しています。最近、東京では、なんと“タバコが吸える場所”をネットで検索できるサービスが始まっているほどです。

「へー、そうなんや。タバコ吸うたら損するだけやな」と感じてほしいところですが、ひょっとして「田舎に住んで、良かった」と感じる人や、「見つからなかったら、いいんちゃうん」って思う人がいるかも知れませんね。

確かに、見つからなければ、罰金は払わなくても済みますし、誰もいない禁煙場所でタバコを吸っても、とがめられることはありません。つまり、隠れて吸ってしまえば、それまでのことです。ニコチンが切れてイライラしている人たちが、喫煙場所を探して移動するだけの冷静さを失い、ついタバコに火をつけるのも無理のない話かも知れません。

仮に、あなたが将来喫煙者になったとして、監視員や他人の目を避け、隠れてタバコを吸っている自分の姿を想像してみてください。とんでもなくカッコ悪く、みじめに思えるはずですよ。これって、先生に隠れて学校でタバコを吸うのと、どれほどの差があるでしょうか。

タバコが体に及ぼす害の事実が広く世間に浸透するにつれ、将来、君達が進学する大学、就職する職場、さらに生活する場所が禁煙である可能性は大きくなるばかりです。いま、隠れてタバコを吸い始めると、大人になっても隠れて吸わなければならない状況が待っていることでしょう。

まだ、ニコチン依存症になっていない君達なら、冷静に判断する力はあるはずですよ。タバコに手を出してはいけません。

昨年5月に実施した意識調査によると、和工の生徒で「タバコを吸うとガンになる」と思っている人は77%もいます。タバコのパッケージにも『喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。』と書いているので、「タバコを吸ってもガンにならない」と信じている人は、ほとんどいません。

癌(ガン)は体のどこにでもできる病気です。胃ガン、肺ガン、舌ガン、肝臓ガン、皮膚ガン、咽頭ガン、膀胱ガン・・・、癌は“悪性腫瘍”とも呼ばれるので、簡単な表現をすれば“悪い腫れ物”なんですよね。病気のなかでも、癌が大病扱いされるのは、治療が大変で、死亡にいたることや完治しない場合が多いからです。

ところで、みなさん。病気やケガで入院したことがありますか。風邪やインフルエンザなどで寝込んだ経験のある人は多くても、何週間も入院生活をした人は少ないと思います。病気やケガの程度によって、病院生活も様々でしょうが、それでも”いざ入院”となると、なかなか大変です。

病状がよくなければ、本人だけでは入院手続きや、身の回りのことができるわけがないので、身内の誰かに付き添ってもらうことになるでしょう。こんなとき、病人自身は不安な気持ちで一杯でしょうから、家族や身内の存在が心の支えになることは間違いありません。

家族にしてみても、病んでいる人のことが心配ですから、何をさしおいてでも、病院に駆けつけることでしょう。そして健康なときには、気にもしなかった様々な思いが、それぞれの心の中を駆け巡り、「とにかく、治って欲しい、元気になって欲しい」と願うばかりだと思います。

そう考えると、私達は一人で生きているわけではないことを、改めて思い知らされます。もし、自分が大ケガをしたり、病気になってしまったら、家族に面倒をみてもらうことになるのは確実です。もちろん一番しんどい思いをするのは本人ですが、その周りの人たちの心労だって、無視できません。

タバコを吸い続けると、癌になる確率が高くなるのですから、何十年か先に入院する可能性が高くなるわけです。「タバコをやめるのに、イライラを我慢して、しんどい思いをするくらいやったら、病気になってもかめへんわ」なんて、公言する大人がいます。でも、あなたが癌になったら、あなたはもちろん、あなたの家族も苦労することになるのです。

あなたの命は、あなただけのものではありません。何十年か後、家族の笑顔を失うことになるかも知れないタバコに手を出してはいけません。

taspoカードの発行手続きが始まって、ほぼ一ヶ月たちました。和歌山県では6月からtaspo自販機が稼動する予定なので、まだtaspoカードの実物を見た人も、持っている人も少ないと思います。

表面に本人の写真が印刷されているtaspoカードは、“IC”内蔵でプリペイド式の電子マネーも扱えるようです。しかも、全国のtaspo自販機はネットワークでつながり、盗難や紛失で利用停止となったカードを悪用できないような仕組みになっているそうです。

世の中、いたるところがネットワーク化し、パスワードやカードを要求される場面がひっきりなしに現われます。すべてコンピュータがあるからこそその社会現象なのですが、「便利なのか、不便なのか、よくわからんなあ」と漏らす人も多いはずです。

ところで、みなさん「フェイルセーフ」(fail safe)という言葉を知っていますか。「失敗しても安全」という意味で、“もの”づくりの世界では、「もし、故障や操作ミスがあっても被害が最小限になるように設計する」ことをさします。たとえば、急ぐ用事で慌てて走り出したら、ついうっかり足元にあった石油ストーブを倒してしまったとします。そのときストーブが自動で火を消す仕組みをもっていることがフェイルセーフなのです。

人間は失敗をするし、機械も壊れるものです。だから、“もの”を作る際には「こんなことが起こるかもしれないなあ」とか「ここが壊れたら大変やなあ」などと心配ごとはいっぱい出てきます。実はコンピュータも、“もの”です。電子回路がハードウェアであるとすれば、それを制御するプログラムはソフトウェアですが、どちらも作っているのは「・・・が心配やな」と頭を悩ませている人間です。

複雑な現代社会では、人間にありがちな「つい、うっかり」を機械に助けてもらうことが、多々あります。しかし、たとえば「タバコを買いたいのに、この自販機では買えない、どうしたら手に入れられるだろう」と考える人の行動を機械で防ぎきれませんか。

作る側が、使う人の立場を思いやって、フェイルセーフなハードウェアとソフトウェアを作ったとしても、使う側にその思いやりに答えようとする気持ちがなければ、どんな“もの”だってうまく機能しません。

ハードより、ソフトより、君達の気持ち・・・つまりハートが重要なのです。機械に頼らず、タバコなんかには負けない毅然としたハートを持ってください。taspoに助けてもらうのは「つい、うっかり」のときだけにしましょう。

先日、約400名の生徒が和工を卒業しました。何十回も繰り返されてきた和工の歴史の一コマなのですが、やはり卒業式を迎えた卒業生、教職員、保護者のみなさんの心境はそれぞれに格別なものがあったことでしょう。

「つい、このあいだ入学してきたばかりなのに、あっと言う間の3年間やな」という印象をもつ人が多いのですが、なかなかどうして、3年間で学んだことは多かったはずで、そのなかの一つに、「タバコの正体」も含まれていれば、うれしいのですが。

そこで、先月、卒業を目前に控えた3年生の意識調査をしましたので、タバコに対する意識が3年間でどれほど変わったのか、学年ごとに紹介してみます。

		1年生 2005/5 %	2年生 2006/6 %	3年生 2007/5 %	卒業前 2008/2 %
1	タバコを吸うのは、かっこ悪い	30	49	46	53
2	タバコを吸うのは、かっこいい	10	9	9	7
3	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	84	86	86	88
4	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	10	10	8	4
5	一生、タバコは吸わないつもり	64	71	70	73
6	大人になったら、タバコを吸うつもり	9	8	5	3
7	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	52	53	47	51
8	友達がタバコを吸っても、平気だ	28	26	26	23
9	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	44	45	42	46
10	先生がタバコを吸っても、平気だ	30	28	24	22
11	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	56	59	56	58
12	家族がタバコを吸っても、平気だ	27	22	23	20
13	タバコを吸うと、ガンになる	81	79	72	75
14	タバコを吸っても、ガンにならない	2	4	4	4
15	タバコの値段は、安い	10	20	20	25
16	タバコの値段は、高い	67	61	56	56
17	学校でタバコを吸ってほしくない	62	57	60	65
18	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	16	16	15	12
19	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	14	12	16	20
20	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	56	65	61	59

「一生、タバコを吸わないつもり」の人が73%、「大人になったらタバコを吸うつもり」の人はわずか3%です。タバコに束縛されず健康な人生を送る可能性のある人が増えた事は、幸せなことですよね、私にとっても、みんなにとっても。

未成年の喫煙は、法律で禁止されているとは言え、高校を卒業して18歳でタバコを吸っても、今まで世間の人々は、そのことを容認してきました。喫煙者である多くの大人たちは「俺達もそうだったし、それが“フツウ”」だという感覚を持っていたのではないのでしょうか。

私達が、“フツウ(普通)”だと表現するのは、その現象が、身の周りにありふれているからです。そして、無意識のうちにその行動をとってしまうことも、“フツウ”なのだと思います。ところで、「自分の身の周り」ってどのくらいの範囲でしょうか？高校生の君達ならば、家庭、親戚、学校などがそうでしょうね、つまり日常生活における行動範囲なんだと思います。

日常生活のなかで、タバコを吸っている人を頻繁に目にすれば、無意識のうちに、タバコを吸うのが“フツウ”に思えてしまいます。身の周りの大人がタバコを吸う姿を見続けた子どもが「それが“フツウ”だ」と思いタバコを吸う。そして、その子どもが大人になって、タバコを吸う姿を子どもに見せる・・・ということが、今まで何十年もの間繰り返されてきました。

「タバコには、200種類以上の有害物質と、60種類以上の発がん物質が含まれています。」「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。」など、タバコの怖さを伝えることは大切ですが、現実には、身の周りでタバコを吸う人が大勢いると、タバコの怖さなど実感できません。

話は変わりますが、「スポーツ選手と喫煙」をテーマにした、とあるシンポジウムで、日本のスポーツ界は超一流選手を除けば、以外にもタバコは“フツウ”であることを知りました。全国的に有名な大学の選手でも、喫煙している選手は結構多いのだそうです。

そんな中で、シンポジウムに参加していた、ある大学の運動クラブのキャプテンが「君は、どうしてタバコを吸っていないのか」との質問に対し、「僕の周りに、タバコを吸う人がいなかったからだと思います。」と答えていました。

その人の周りにタバコを吸う人がいなければ、タバコを吸わないことが“フツウ”なのです。先週紹介したとおり、和工の卒業生は、大人になってもタバコを吸わないだろう人が大多数になりつつあります。今、君達がタバコを吸い始めなければ、君達自身にはもちろん、未来の子どもたちにも、タバコに害されない健康な生活をもたらすことになるでしょう。

あなたの家族に喫煙者はいますか？「はい、父親が吸います」「はい、両親が吸います」「はい、自分以外の全員が喫煙者です」、はたまた「いいえ、誰も吸いません」など家庭の状況は、さまざまだろうと思います。

ちょっと思い出してください。先日紹介した卒業生のアンケート結果では、「家族がタバコを吸うのはイヤだ」と思っている人が、58%もいたのです。だから、家族に喫煙者がいなければ「うちは誰も吸ってなくて良かった」と感じているでしょうし、誰かが喫煙者であれば「禁煙して欲しいな」って思っていることでしょう。

「タバコの正体」を毎週目になっている君達の中には、「タバコを吸う人の気持ちが理解できやんし、近くで吸われると、周りの人に迷惑や」と思う人が多いはず。しかし現在、喫煙者つまりニコチン依存症の人達は、君達が知っている「タバコの正体」を知らずにタバコを吸い始めたに違いありません。

そう考えると、喫煙者が“気の毒”に思えるし、「くさいし、煙たいから禁煙してよ」って頼んでも「やめられやんから、しゃーないやないか」なんて返答されると、頼んだ方も「しゃーないか」とあきらめているのが現実でしょうね。「イヤだけど、やめるつもりがないみたいやから、こっちが我慢するしかないか」って思っている君達の健康が、家族のタバコで害されている状態もまた、“気の毒”としか言いようがありません。

お互いに“お気の毒さま”でも、今、平穩に毎日が生活できているのなら、そのままでもいいのかも知れません。しかし、将来を考えてみてください。君達が我慢して、家族がタバコを吸い続けることを容認していると、喫煙者本人が病気になる可能性がどんどん大きくなります。さらに、副流煙の被害を受けてタバコを吸わない家族が病気になることだって考えられます。

もし、君の家族に喫煙者がいるのなら、禁煙を勧めてあげるべきです。そのことで家庭の平穩が犠牲になる可能性があるけれど、長い目でみれば禁煙することで、もたらされるメリットは、そんなことの比較にならないほど大きいはず。です。

次の日曜日、学校で保護者向けの「タバコに関する学習会」があります。専門のお医者さんから、禁煙方法を聞くことができます。是非、すすめてあげてください。

～楽しく禁煙しませんか！禁煙する人も、応援する人も、一緒にタバコのこと学びましょう～