

現在の喫煙状況を記録しましょう

あなたの喫煙行動を以下の要領で記録し、じっくり観察してみましよう。



喫煙行動の記録は、最低1日、できれば1週間くらい続けてください。

【記録方法】

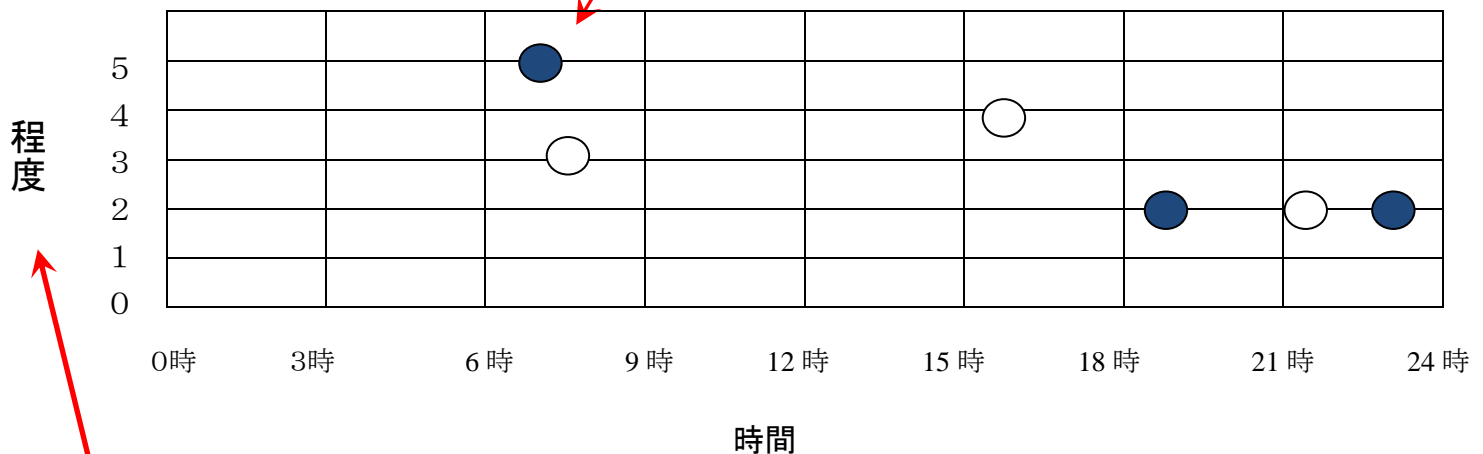
吸った時間を横軸に、吸いたい程度を縦軸にして、

1本吸うごとにグラフに○を記入して下さい。

特においしいと感じたタバコについては、●で記入しましょう。

(引用文献: 禁煙セルフヘルプガイド、法研、1999)

【記録例】



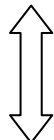
・タバコを吸いたい程度は、次のようなスケールで分類して数字で表します。



程度

5

吸いたい気持ちをもっとも強い



0

吸いたい気持ちはない

月 日

程度

5
4
3
2
1
0

0時 3時 6時 9時 12時 15時 18時 21時 24時

月 日

時間

程度

5
4
3
2
1
0

0時 3時 6時 9時 12時 15時 18時 21時 24時

月 日

時間

程度

5
4
3
2
1
0

0時 3時 6時 9時 12時 15時 18時 21時 24時

月 日

時間

程度

5
4
3
2
1
0

0時 3時 6時 9時 12時 15時 18時 21時 24時

時間