



愛煙家のための

喫煙セミナー



非スティックな禁煙への導き

タバコに強い？弱い？

まずはタバコについて再認識し、自分はタバコに強いのか、弱いのかを知ることが先決

非喫煙者への心遣い

非喫煙者の受動喫煙は絶対に避ける心遣いが必要

- ・けむり
- ・におい

タバコの害を抑える

自身に極力タバコの害が及ばないよう対策をとる

- ・有酸素運動のパワー
- ・緑黄色のパワー

『愛煙家のための喫煙セミナー』

～ 非スティックな禁煙への導き ～

背景とねらい

今、多くの企業様で敷地内全面禁煙や分煙など、禁煙活動の取り組みが盛んに行われております。しかし禁煙率の減少も頭打ちとなり、愛煙家の皆様の抵抗感も大きくなっているのも事実です。当セミナーでは、愛煙家の皆様に3つのテーマについて考え、禁煙にチャレンジするまでの間、タバコによる悪影響を最小限に抑える行動をとっていただくことをねらいとしています。禁煙活動に対する反発心を持たせず、ソフトランディングできる禁煙への導きを致します。

目標

- ①タバコの正体を再認識し、節煙、禁煙のための行動を起こす
- ②非喫煙者への確かな心遣いを実践する

コンセプト

“タバコと上手に付き合う” ために取り組むべきことを理解し、行動を起こすセミナー！

セミナー概要

所要時間：60分

- ①ガイダンス : セミナーの真の狙いとゴールを理解する
- ②レクチャー : 3つのテーマについて理解し、
- ③実習 : 自分はタバコに強いのか弱いのかをある実験によって体感していただく
- ④Gr検討 : 今後の節煙・禁煙行動に向けての問題点や課題、対策について話し合う
- ⑤行動宣言 : タバコの害を与えない、受けないための行動宣言をしていただく

成果確認

- ①セミナー終了後のアンケート調査
- ②セミナー終了3ヶ月後の動向調査(アンケート or 聞き取り)