

クイズ

# 禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



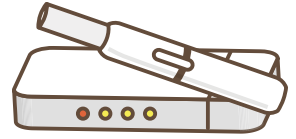
問題

加熱式タバコに関する記述で正しいものは次のA～Cのどれでしょう？

A：受動喫煙は起こらない

B：吸った人の吐く息に有害物質が含まれている

C：有害物質はカットされていて安全である



(正解はページ下部)



## 心の不具合、ときほどこきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？  
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどこきます！

監修／六番町メンタルクリニック所長・JDC 精神療法センター所長  
野村 総一郎（精神科医）

Q 周りの人の視線が気になり、気持ちが落ち着かない

A あなたが思うほど、周りにはあなたに注目していませんから、ご安心を！

年中パパラッチに追いかけているハリウッドスターなら話は別ですが、我々のようなごく平凡な一般人が「周りの人の視線が気になる…」といった場合、ほとんどは「思い過ごし」「気のせい」なんです。つまり、あなたが思うほど、周囲はあなたに注目していないということです。だから、安心してもっと自由に伸び伸びと暮らしてください！

と、これでは話が終わってしまうので、なぜ周囲の視線が気になってしまうのか、もう少し掘り下げて考えてみましょう。

### もう少し自己評価を上げてみよう

そもそも周囲の視線が気になり、不安になるのは、自分に自信がないからです。周囲の視線を感じる度に、「笑われているんじゃないか」「バカにされているんじゃない



か」などと、マイナスの評価を下されていると思い込んでいませんか？

しかし、そのマイナスの評価は、他人が下した評価ではありません。あくまでもあなたの思い込みに過ぎないのです。自分の長所にも目を向けて、もう少し自己評価を上げることができれば、周囲の視線は気にならなくなるでしょう。

自分にある程度自信のある人は、他人の目など気にせず、堂々と生きています。さらに自信が過剰になると、周囲の視線を心地よく感じることもあるようですが、そこまで行くと、「ちょっとイタい人」になってしまう場合もあるのでご注意を（笑）



正解

B

【解説】

加熱式タバコは燃やさず、タバコの先端からは煙が出ないように見えます。しかし、吸った人の吐く息には有害物質が含まれており受動喫煙が起きます。

加熱式タバコでカットできた有害物質はたった9種類！ それ以外の何千種類の有害物質は紙巻タバコと変わりません。