

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

最近の研究で、たばこを吸っている労働者の死亡率が高く、禁煙すると死亡リスクが下がることがわかりました。さて、何年禁煙すれば、リスクが消えるでしょうか？

A: 5年 B: 10年 C: 20年

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどきます

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きます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

Q 曖昧な解決は許せない！どちらかハッキリさせないと気がすまない

A あなたの人生、たくさんの損をしているかもしれませんよ！

白黒ハッキリさせないと気がすまないという人の中には、そんな自分の性格に何の疑問を抱くこともなく、正々堂々と自信を持って生きている人と、質問者のように何だかイライラして、腑に落ちない思いを抱えて生きている人がいます。

そこで、質問者への回答ですが、モヤモヤを晴らす方法は2つ考えられます。

1つは、周囲に常に白黒ハッキリしてもらおうこと。ハッキリしない相手に、ハッキリするまでトコトン詰め寄り、YesかNoか、答えを出させればよいのです。そのうち周囲の人は、白か黒かハッキリしづらいことにも、「白です」「黒です」と適当

に答えてくれるようになるでしょう。ただし、この方法には、周囲から煙たがれるリスクを伴います。

“曖昧” がうまくいく可能性を残す

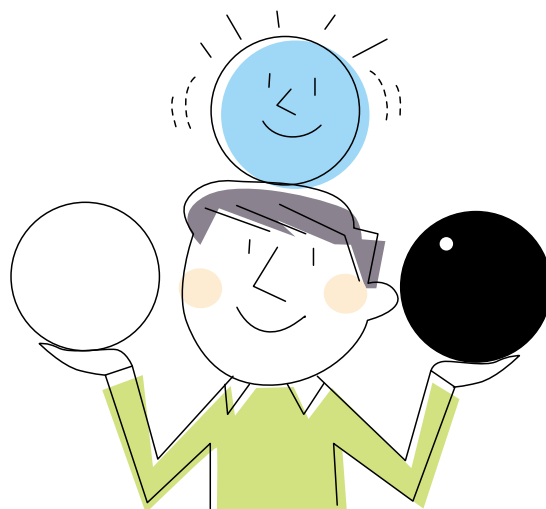
人生をより豊かにするために、私はもう1つの方法をおすすめします。“曖昧のいいところ”を見直すのです。

「この仕事、この条件でお願いできますか?」、「難しいけれど、検討してみます」。曖昧で白黒はついていませんが、うまくいく可能性が残されています。「できません」と即答されたら、そこで決着は

つくかもしれませんが、チャンスも失われるでしょう。

時間をかけることで、問題が解決したり、望みが叶ったりすることは多々あります。決着を急ぐことで、そのチャンスを逃してしまうとしたら……。

曖昧を享受すれば、可能性が広がり、人生はもっと豊かになりますよ！



正解

A

【解説】

8万人の労働者を6年間追跡した研究で、たばこを吸っている労働者の死亡リスクは、禁煙するとたった5年で消えることがわかったそうです。

喫煙者の皆様、1日でも早く禁煙しましょう!!