

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 2017 年化粧品会社が喫煙者と非喫煙者の肌の状態について分析を行いました。
結果、喫煙者は肌の老化が何年早いとわかったでしょう？

A 1 年 B 3 年 C 5 年

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこします

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します！

監修／日本うつ病センター 野村 総一郎（精神科医）

Q 面倒臭いと思ったら、
いつも先送りにしてしまう

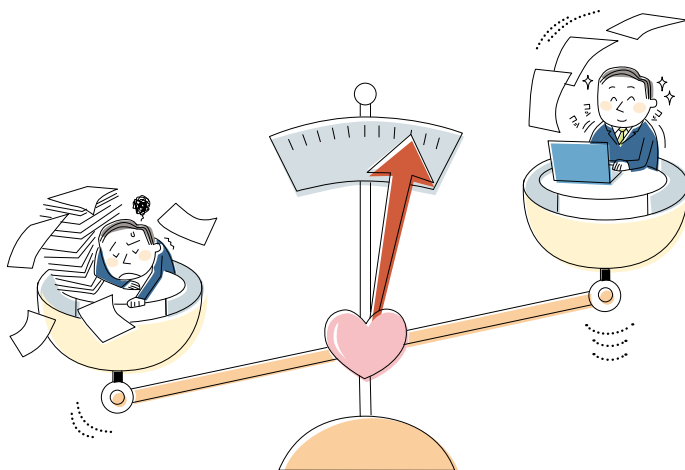
A 先送りにすると、
もっと面倒臭いことになりかねませんよ

面倒臭いことを「先送り」にしてしまうということは、最終的にはギリギリでもこなしているということでしょうか。そうであれば、優先順位の付け方は人それぞれですから、やりたいことや楽しいことから先にやって、最後に面倒臭いことをやるのは悪いことではありません。いちごのショートケーキを、いちごから食べるか、いちごは最後までとっておくか、と同様です。

しかし、面倒臭いことを先送りにして、最終的に「放り出してしまう」、あるいは「間に合わずできなかった」をくり返しているのであれば、何か対策を考える必要があります。

**さらに面倒臭くなることを想像して、
とりあえず行動**

そもそも、面倒臭いから先送りにするという人は、面倒臭いことが嫌いなのでしょう。だったら、先送りにすることで、もっとも面倒臭いことになるということを想像して



みましょう。

例えば、明日はゴミの日だけれど、面倒臭いから後でゴミをまとめようと思っていたら、ゴミ収集車が行ってしまった。次のゴミの日まで、ゴミの量は倍になるし、生ゴミは匂うし、さらにやっかいなことになるでしょう。また、やらなければいけない仕事を先送りにして間に合わなかったら、上司に怒られるかもしれませんし、大事な契約や取引先を失って、社内の一大事になってしまうかもしれません。面倒臭いことが嫌いなのに、もっと面倒臭い後始末を強いられることになるでしょう。

面倒臭いを最小限にするための最善策は、さっさと片付けてしまうことです。「面倒臭いな…」と思ったら、その先に待ち受けているさらに面倒臭いことを想像して、とりあえず行動してみてください。



正解

C

【解説】

喫煙者の 27 歳時のメラニン量は、非喫煙者の 32 歳時のメラニン量と同じだと研究でわかりました。すぐに喫煙をやめましょう!! やめられない場合は禁煙外来へ。