

禁煙教室  
12月  
テーマ

# 禁煙中の精神的・ 心理的な対処法

12月26日(火) 12:15~12:45

場所 中央診療棟Ⅱ・7階 小会議室  
※にこにこ文庫の上の階です  
講師 久保山 武成(精神神経科心理士)

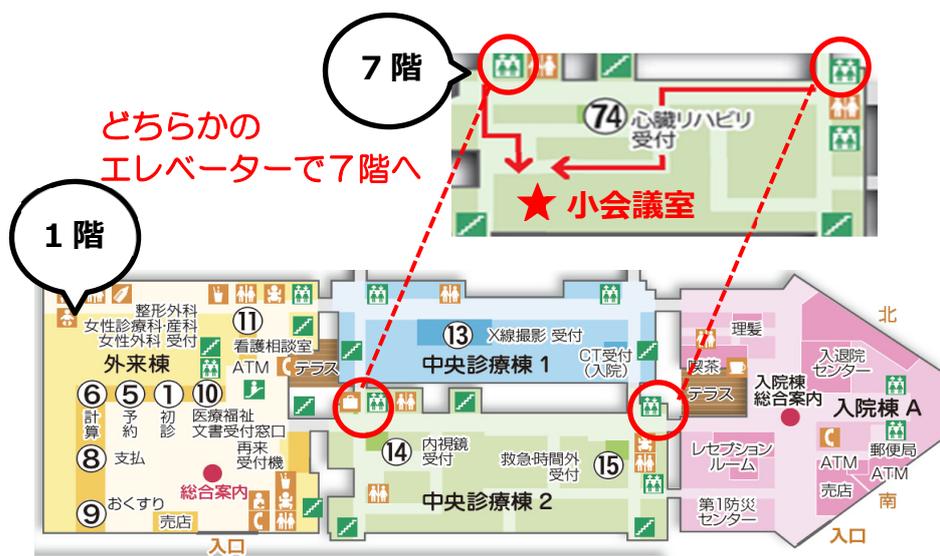
## 「明日から使えるストレス対処方法」

ストレス解消としてタバコを吸っている！タバコがなかったら、  
気持ちが落ち着かない！という方いらっしゃいませんか？

今回は、ストレスについて分かりやすく解説し、明日から実践できる  
ストレスへの対処方法を身につけるための時間にしたいと思います。

## 講義前後に、呼気CO濃度の測定が体験できます

この検査は、タバコに含まれる有害物質が、どのくらい体内に残っているか調べるものです。マウス  
ピースから測定器へ息を吹き込むだけで、すぐに結果がわかります。



## どなたでも 参加できます

通院中、入院中の患者さん、  
患者さんご家族、職員の  
皆さんなど…左記の開催場所  
に、当日直接お越し下さい。