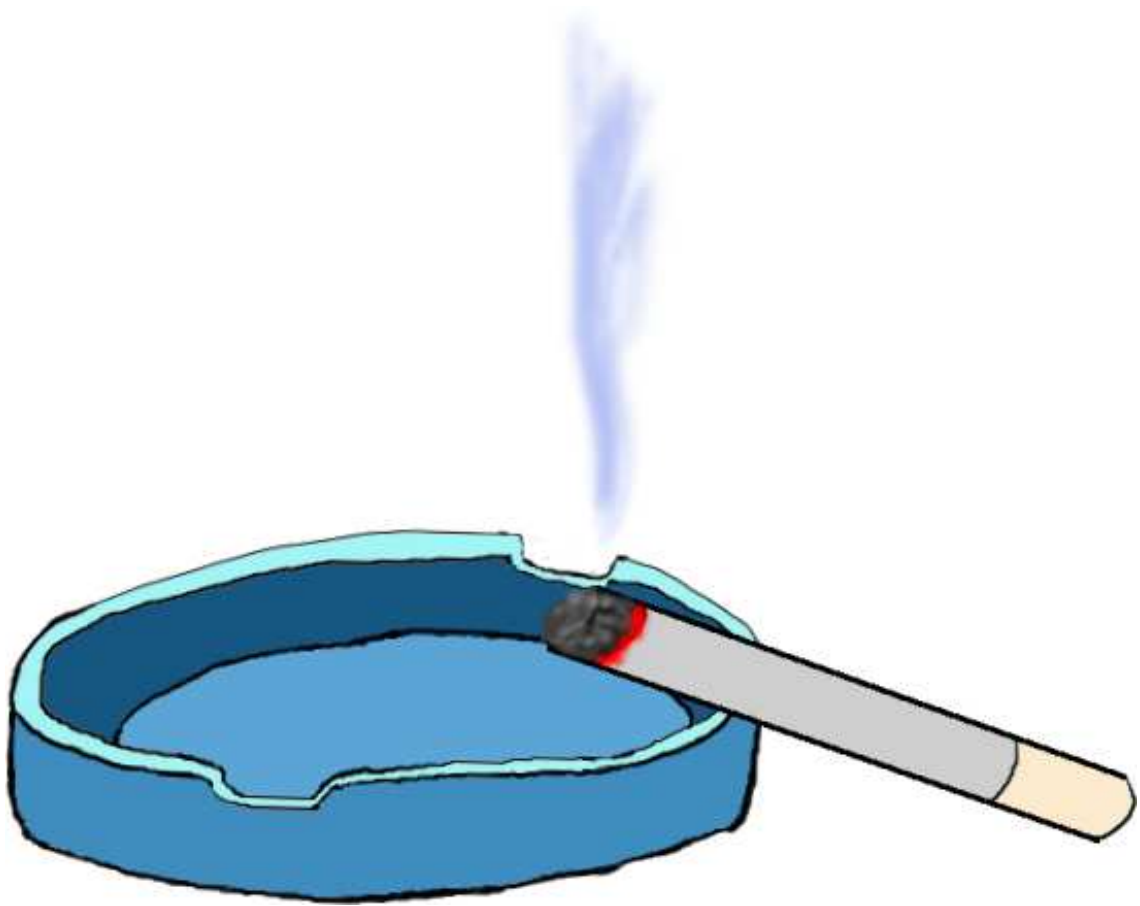
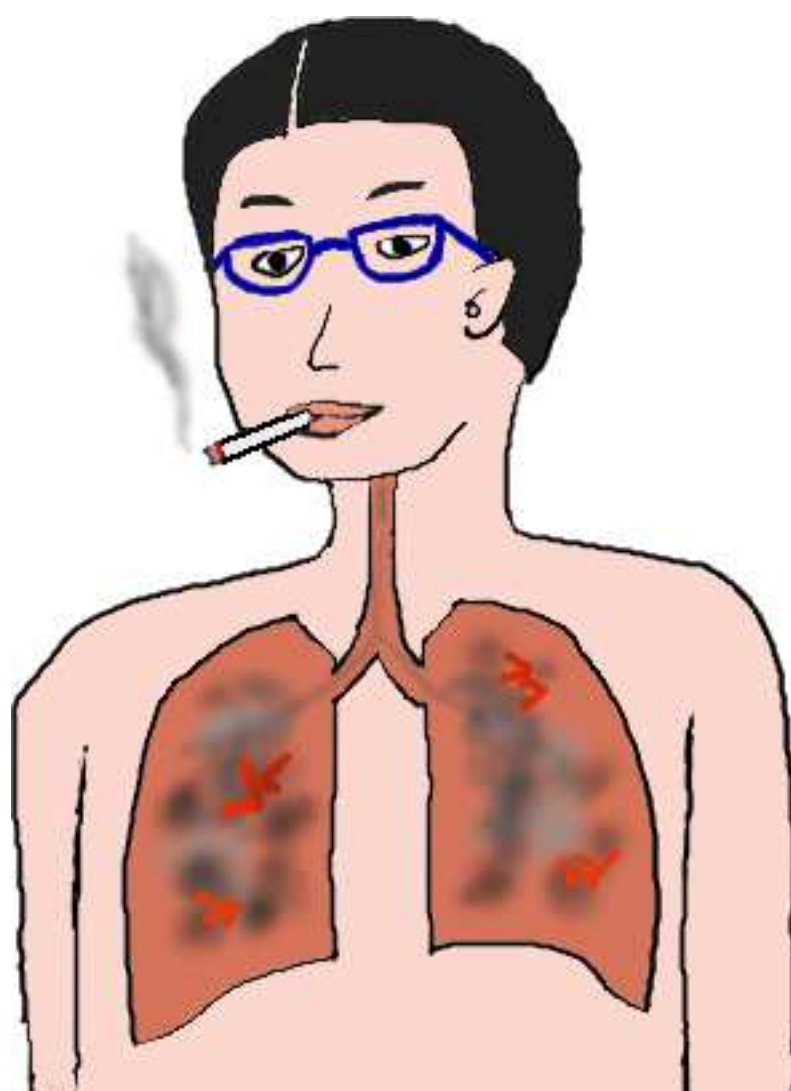


# 禁煙に失敗 し続ける方法



東郷 潤

タバコを吸っていると、病気になる危険が高くなるそうです。



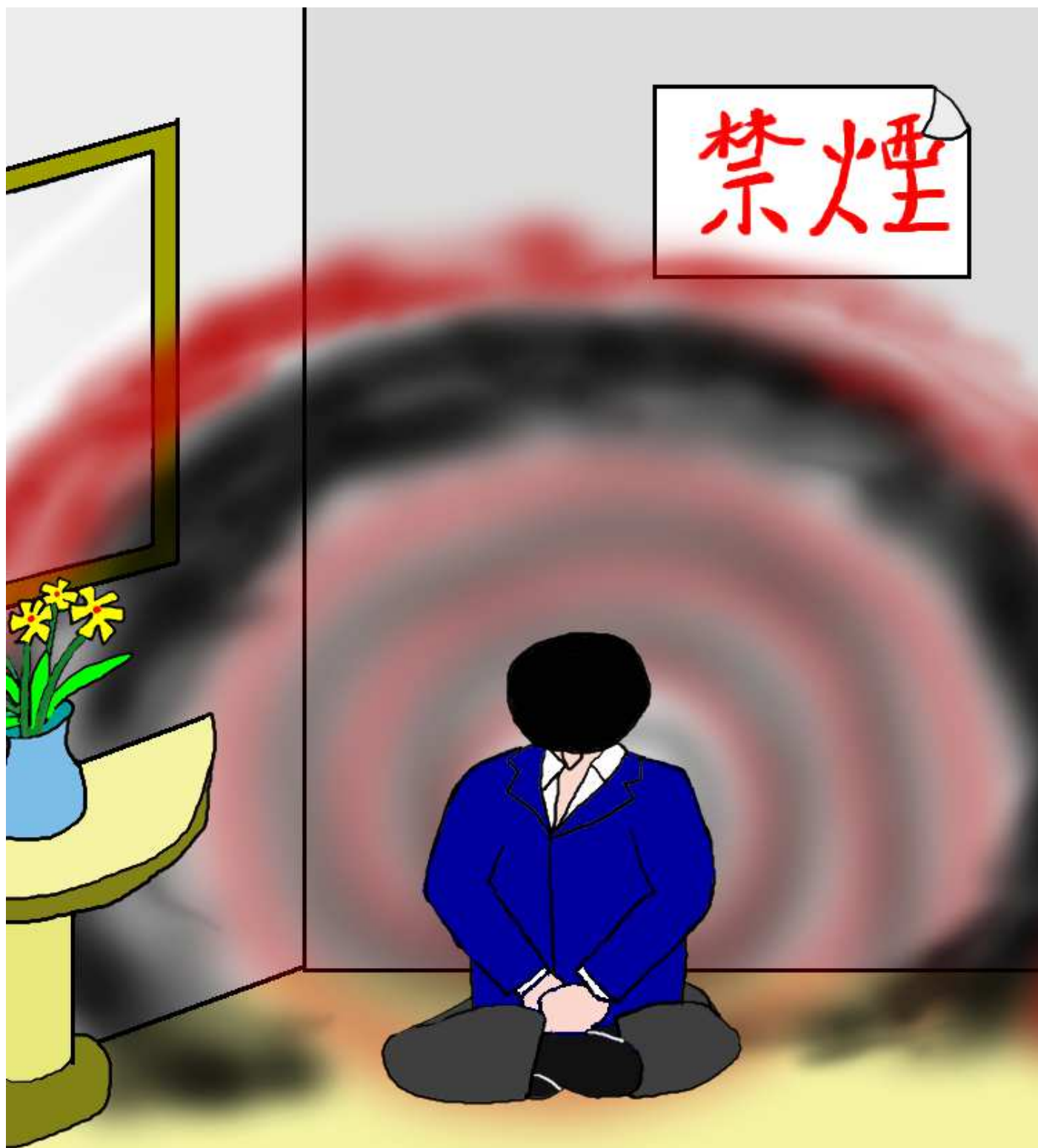
そこで、禁煙を決意しました。



でも、しばらくするとタバコを吸いたくなくなったので、吸ってしまいました。



そしたら、自然に後悔の気持ちが生  
れました。



後悔の気持ちをどうにかしたくて、自分を叱りつけました。



自分を怒鳴りつけると、後悔の気持ちが消えました。



再び、禁煙を決意しました。



**P. 4へお戻りください。**

**飽きたら、P. 9へお進みください。**





## 禁煙に失敗し続ける方法

**タバコを我慢する代わりに、  
悪を責めていれば、  
禁煙に失敗できます。**

## あとがき—「禁煙に失敗しつづける方法」

もし、あなたがこの絵本に共感されたなら、他の方にもご紹介していただければとお願いいたします。

本絵本は、自由にコピーして下さって結構です(商業出版はじめ金銭的な授受を伴う場合を除きます)。また下記WEBからは、東郷潤の他の絵本やメッセージをダウンロードすることができます。

[www.j15.org](http://www.j15.org)

©Jun Togo 2009