

あなたの禁煙への 「やる気」「自信」

私の禁煙に対するやる気は

%

0%

100%



全く
やる気がない

やる気満々

やる気が出る理由（例：健康が気になる、妻に言われた）

やる気が足りない理由

（例：タバコのない人生がむなしい、1本くらいは吸っていたい）

私の禁煙に対する自信は

%

0%

100%



全く自信がない

自信満々

自信のある理由（例：過去に3年禁煙している、禁煙の飲み薬が使える）

自信の持てない理由

（例：過去に禁煙に失敗した、家族がみんな吸っている）