

家族にも禁煙支援者になってもらおう — 家族という強力なサポーターの獲得 —

(第三章 禁煙外来の実践)

医療法人 原三信病院 健康管理センター 中原佳代子

要約

1. 禁煙は本人の意志の強さだけでは成功しづらい。禁煙には最も身近な存在である家族の温かい支援が必要である。
2. 禁煙を成功させるためには、本人や家族一人ひとりの動機を強化し、楽しみながら禁煙に取り組むことができるよう支援することが重要である。
3. 吸いたい気持ちを起こさせないための環境づくりの方法や、家族による温かい見守りの方法など、具体的・効果的な対処方法を家族に提供する必要がある。
4. 家族とのラポール（信頼関係）を形成することが重要である。

キーワード：家族の夢、禁煙を楽しむ、環境づくり、温かい見守り、信頼関係

1. はじめに

禁煙成功に影響する因子として、本人の強い動機と決意は最も重要である。しかし、喫煙がニコチン依存症であるがゆえに、それだけでは禁煙に失敗してしまうことも少なくない。禁煙を確実に成功させるためには、本人の強い動機や決意の他に身近な存在である家族の温かい支援が不可欠である。

禁煙に対する家族の理解と協力が得られることで禁煙に向けての環境が整い、行動変容の準備ができる。そして、家族の励ましや温かい見守りがあってこそ、禁煙成功への自信へと繋がり、禁煙が現実のものとなるのである。

家族へのアプローチができる立場にある禁煙推進スタッフの役割は重要であるといえる。

2. 家族へのファーストアプローチ

最も身近な存在である家族が、禁煙というゴールに向けてのサポーター（伴走者）となれば、禁煙にチャレンジする本人にとって、それに勝る応援団はないであろう。

家族をサポーター（伴走者）として位置づけるために、可能な限り、禁煙プログラム開始前に家族同席での面接を行うことが効果的である。家族にとっては、時間をつくって来院してもらうという手間はあまる。しかし、禁煙支援者としての家族の意識を高め、協力体制の強化を図るためのチャンスとなる。禁煙のためのパンフレットを本人から家族に渡してもらうより、はるか



に効果が期待できる。

3. 家族のやる気を高める

禁煙というゴールに到達することで、咳や痰が出なくなる、血圧が正常値に下がる、壁紙がタバコのヤニで汚れなくなるなど、本人や家族が身をもって禁煙の効果を実感することができる。さらに、受動喫煙もなくなり、タバコの煙による害から本人だけでなく大切な家族の健康も守れることとなる。

しかし、そのメリット以上にもっと楽しみなことがゴールに待っているとしたら、「必ずゴールしたい」という気持ちが強くなるであろう。禁煙と家族の夢や目標を結びつけ、家族で楽しみながら禁煙に取り組んでもらうことが禁煙継続の充実感や禁煙成功の達成感を倍増させることになる。

まず、禁煙プログラム開始前に、禁煙することで家族にとってどのようなメリットがあるのかを考えてもらおう。そして、そのメリットを家族全員の夢や目標に結びつけ明確にする。たとえば、1日2箱、1年間タバコを吸うと、 $400\text{円} \times 2\text{箱} \times 365\text{日} = 290,000\text{円}$ 。つまり10年間で約290万円、20年で580万円、30年で870万円のお金が灰になることになる。禁煙で浮いたお金で、家族で海外旅行に出かける、マイホームの頭金にするなど、家族の夢や目標を具体的に考えてもらおう。このように楽しみながら、家族みんなで禁煙に取り組むことができるよう支援をしよう。



4. 家族への具体的な支援方法

タバコの離脱症状がおさまってからも、タバコを吸いたいという欲求はかなりの期間持続する。この間口さみしく感じられ、手持ちぶさたのため、ついついタバコに手が出てしまうこともある。タバコを吸いたいという気持ちをうまくコントロールする方法を家族に理解してもらい協力を得ることが重要である。

(1) 環境を整える(環境改善法)

環境改善法とは、喫煙のきっかけとなる環境を改善し、吸いたい気持ちを起こりにくくする方法である。禁煙中にそばにライターや灰皿があるとせつかく禁煙を決意した気持ちも揺らいでしまう。吸いたい気持ちにならないような環境の整え方を家族に伝えることが重要である。

【環境改善法の具体例】

- タバコや灰皿、ライターなどの道具を一切捨てる。
- 今までの喫煙でタバコ臭くなった物はできる限り処分をする。捨てるのが難しい場合

には家族が預かる。

- 今までタバコを吸っていた場所を掃除し、タバコの臭いが残らないようにする。
- 喫煙する人がいる場合には、目の前で喫煙したり、タバコを目につくところに置いたりしない。

（２）禁煙お助けグッズをそろえる（代償行動療法）

代償行動療法とは、喫煙の代わりに他の行動を実行し、吸いたい気持ちをコントロールする方法である。家族に代償行動療法の意味を理解してもらい、協力してもらうことが大切である。

禁煙補助薬の利用で離脱症状の出現は少なくなってきたが、時には仕事のトラブルや交通渋滞でのイライラでタバコが吸いたくなることもある。そのような時に役立つのが禁煙お助けグッズである。せっかく禁煙にチャレンジしていてもお助けグッズが手元にないと、「まあいいか、一本くらい」という気持ちになることもあるだろう。買い物のついでに干し昆布や仁丹、ノンカロリーガムなどのカロリーが低く簡単に口にできるものを買ってそろえておくとよい。

【代償行動療法の具体例】

- タバコが吸いたい、イライラ、落ち着かないとき
 - ・ 深呼吸をする。
 - ・ 冷たい水や熱いお茶を飲む。
 - ・ 散歩や体操などの軽い運動をする。
- 口さみしいとき
 - ・ 歯みがきガムなどの糖分の少ないガムや仁丹、干し昆布をかむ。
 - ・ 歯を磨く。
- 手持ちぶさたのとき
 - ・ 机の引き出しなどの整理をする。
 - ・ プラモデルの作製など熱中できることや庭仕事などをする。
- その他
 - ・ 音楽を聴く。
 - ・ 時計を見て吸いたい気持ちがおさまるまで秒数を数える。



（３）今までの行動の 패턴を変える（行動パターン変更法）

喫煙と結びついている今までの生活行動パターンを変え、吸いたい気持ちを起こりにくくする方法である。

喫煙をしていた頃と同じ行動パターンをとると吸いたいという気持ちが強くなることもある。禁煙開始と同時に行動パターンを変え、吸いたい気持ちを回避することで禁煙が持続しやすくなる。一人だけではできないこともあるため、家族の協力が必要となる。

【行動パターン変更法の具体例】

- ・ 洗顔、歯みがき、朝食など、朝一番の行動順序を変える。
- ・ いつもと違う場所で食事をとる。
- ・ 食後、早めに席を立つ。
- ・ コーヒーやアルコールを控える。
- ・ 食べ過ぎない。
- ・ 過労を避ける。
- ・ 夜更かしをしない。

（４）禁煙中のメンタルサポート

禁煙の辛さや苦しさを理解し、側にいて支えることができるのが家族である。しかし、禁煙の離脱症状でイライラして当たられたりしないか不安になる家族もいる。そんな家族にどうやったら禁煙を上手にサポートできるかコツを伝えることが必要である。

禁煙を頑張っていることには無関係に「仕事で失敗した」、「重要な会議での発表がある」、「中間管理職で上司と部下の板ばさみになっている」、「職場の付き合いの宴席でタバコをふかす人がいる」など、つらい状況は発生する。このようなストレスの多い状況の時は、やめていたタバコを吸ってしまう可能性が高い。家族に癒されメンタルチャージができるかどうかは禁煙継続の重要なポイントとなる。禁煙という一大事業に懸命にチャレンジしている人を「孤独にしない」ことはとても重要である。

【メンタルサポートのポイント】

■頑張っている本人の話に耳を傾ける

禁煙の話題にかかわらず、まず、本人の話を聴くことが大事である。禁煙だけに目を向けず、会社でのできごとや子どもとのことなど一日にあった出来事などをゆっくり聴く姿勢を持つことが大事である。

■できていることをほめる

禁煙成功のカギは「自信を持つこと」である。

人間はほめられることで、自分自身に自信がつき、いろいろなことができるようになっていく。これは子どもの成長によく似ている。今日一日タバコを吸わないでいられたことや禁煙継続のために工夫していることなどを見つけてほめることが大事である。

■温かく見守る

禁煙開始から2週間は離脱症状の強い時期である。イライラしたり、眠くて物事に集中できず、家族が当たられたりする場合もある。

ニコチン離脱のためにそのような症状が出ていると理解し、できるだけ温かく、大目にみてあげるようにする。時間が経過することでそのような症状



もなくなるので少しの辛抱であると家族を励ます。

■気分転換ができるようできるだけ外に連れ出す

時間を持て余しているとニコチンの離脱症状が余計に気になり始める。禁煙以外のことに意識が向くようにできるだけ違う行動を起こす工夫をする。たとえば、買い物に連れ出す、汗を流すような運動をする、温泉に出かけるなど、気分転換ができるようにする。

■できるだけ声をかける

禁煙を頑張っている本人を孤独にせず、家族一緒に頑張っているという一体感を持たせることが大切である。

(5) 禁煙による肥満を予防する

禁煙しても必ず体重が増えるわけではないが、平均で2~4kgの増加がみられる。多少太ったとしても、禁煙による健康へのプラス効果は埋め合わせができるほど大きい。しかし、中には禁煙して太ってしまい、やせるために再喫煙してしまうケースもある。口にするのは、カロリーのないものにしたり、発想の転換を行い、禁煙をきっかけに食生活を見直したり、運動を家族で始めるなど肥満予防のための家族の協力は禁煙成功に向けての必要な条件である。

【禁煙開始後の体重増加の理由】

- ・タバコ煙に含まれる毒物が体内に入らなくなり、健康になる。
- ・味覚が正常に戻り、食べ物が美味しく感じられるようになり摂取量が増える。
- ・吸いたい気持ちを抑えるためにお菓子や缶ジュースなどの間食が増えてしまう。
- ・ニコチンによる基礎代謝亢進（エネルギーの消費作用）が無くなるため。
- ・ニコチンの禁断症状として食欲が増進するため。

【肥満予防のためのポイント】

■食習慣を変える

- ・規則正しく3食食べ、腹八分で済ます。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。
- ・低カロリーなどの食材を多くとる。
- ・禁煙すれば薄味でもおいしく感じる。辛い味付はご飯の量を増やすので薄味にする。
- ・油脂を多く使った料理は避ける。
- ・いっしょ盛りは避け、取り皿に料理を取って食べるようにする。
- ・アルコールはカロリーが高いのでほどほどにする。

■口さみしさを上手にしのが

- ・水やお茶を飲む。
- ・干し昆布やガムなど低カロリーのを口にするようにする。



・歯を磨く。

■体重をチェックする

・1日に2回（起床時・寝る前）体重を計り、記録する。

■食事日記をつける

体重のチェックと合わせて、食事メニュー・量・時間など記録する。食べたものを記録することによって食べたものがどう体重に反映するかがよくわかり、食べすぎを防止することができる。

■運動を取り入れる

食事療法だけの体重コントロールでは体脂肪の他に筋肉量や骨量も一緒に減ってしまう。また食事に運動を組み合わせた方がより効果的に減量ができるため、毎日、無理なく続けられる運動（散歩やウォーキング、エレベーターを使わずに階段を利用するなど）を見つけて継続することが必要である。

5. 家族とのよい関係をつくるために

貴重な家族との時間を効果的な面接とするための家族との関わり方は重要である。禁煙推進スタッフは「指導者」ではなく「支援者」として常に意識し、ラポール（信頼関係）を形成することが重要である。

従来行われていたスタッフ中心型のガイダンス的な関わりではなく、受講者中心型の健康学習的な関わり方が本人や家族のモチベーションを高める。禁煙を決意した本人と一緒に支えていく支援者としての家族の役割が重要であることを家族に十分に理解してもらい、禁煙推進スタッフと共に禁煙というゴールに向けて一緒にスタートすることを意識してもらう。

また、家族とのコミュニケーションがうまくいかない場合や伝えたいことが正しく伝わらないと感じた時には、支援者としての今までの関わり方を振り返り、評価し、アプローチの修正をすることが大事である。

【面接の場面で支援スタッフが陥りやすい罠】

①「熱心に行っているのだから時間をかければ説得できる」と思い込む

禁煙は本人や家族、禁煙推進スタッフとの共同作業。まず、相手の準備性や心の状態を見きわめることが先決。

②「やる気のない人をその気にさせるのが自分の責任」と思い込む

動機付けは大切であるが、いつでも誰にでもそれができるというものではない。押し付けずにさらりと事実を示すほうが効果的な場合もある。

③「助言の効果がないのは相手にやる気がないから」と相手のせいにする

効果がないのは本人や家族のせいなのか、助言の方法が悪いからかは、多方面から検討する必要がある。

④「相手にやる気がないから助言はできない」とあきらめる

何事にも「やる気」は重要であることは確かである。しかし、人の気持ちは状況が変われば変化していく。最初からあきらめる必要はない。まずは、相手の困っていることや知りたいことを探りながらこの人に必要な援助は何かを考えてみる。

⑤「情報は多いほどよい」と知っていることをすべて話したくなる

人の情報処理能力には限界がある。言いたいことが多過ぎると重要なことが抜け落ちる恐れもある。伝えたい情報は相手の立場で整理して、大切なことがもれないように準備しておく。

⑥「これだけは、絶対に話しておかなければならない」と気負いこむ

相手に受け入れる気持ちがなければどんなに良い話でも無益である。こちらが知らせたいことよりも、相手が知りたいことは何かを考えるゆとりを持ちたい。

⑦「これくらいは常識だからわかっているはず」と省略してしまう

専門家の常識は他の人の非常識、と思ったほうが賢明である。一見、詳しそうにみえても、知識が断片的であったり、誤った認識をもっている場合も少なくない。また、知識や理解度の個人差が大きいので、基礎的な健康やタバコの知識を確認しながら話を進めることが大切である。

⑧「専門用語や専門知識を使わないとプロらしく見えない」と不安になる

専門知識をその人の状況に応じて具体的に分かりやすく提供することが専門家の役割である。「相手の役に立つにはどうすればよいのか」という視点を忘れないようにする。

⑨相手を理解する前に助言を始めてしまう

面接に慣れない者が陥りやすい罠である。つい知っていることを一方的にしゃべりたくなるものである。まず相手が何を必要としているのかを理解することが大事である。

⑩関連の無い話が多すぎて、状況把握がしづらい

面接の目的は相手と一緒に問題解決を図ることである。そのために必要な情報を話してもらった効果的な質問をすることが大切である。「脱線しても元に戻る」「肝心な情報はきちんと把握する」ことを心がける。

6. 問題点

本人や家族が禁煙という行動変容への準備が十分できたとしても、実際に行動を起こすことが可能かどうかということになると社会環境が大きく影響する。特に単身者や単身赴任者などの家族がそばにいない場合の禁煙支援者の確保は難しい。また、自宅でのサポートができて地域や職場での理解が得られない場合も少なくない。禁煙推進にあたっての社会環境の問題は大きいといえる。

7. 解決・対処法

今後、禁煙を進めていくために、禁煙外来などで一人でも多くの完全禁煙者を増やしていくとともに、禁煙に取り組みやすい社会環境（社会資源、関係者の援助、社会規範など）を改善していくことが重要である。それには地域・職場・学校などの保健・医療施設の実態やシステム、人材の配置、施設や設備の配置などの影響、また、マスメディアを含めたコミュニケーション・ネットワーク状況を捉え、禁煙推進活動を行う必要がある。そして、地域の禁煙教室、禁煙外来、産業保健推進センター、教育機関、禁煙推進団体、マスメディアなどの全国規模の協力体制の強化、専門スタッフの育成が早急に望まれる。

8. おわりに

人間の行動は自分自身の気持ちや潜在意識で大きく左右される。禁煙行動（健康行動）をとることができない人は、「自分が嫌い」という潜在意識があるといわれている。つまり、自分のことを好きになれば禁煙行動（健康行動）をとることができるようになるのである。そして、自分自身に対して禁煙行動（健康行動）をとることができると、家族や社会に対して禁煙行動（健康行動）をとることができるようになる。禁煙は「自分を好きになること」から始まるのである。



参考文献

- 1) 日本禁煙学会：禁煙学、南山堂
- 2) 宗像恒次：生活習慣病とヘルスカウンセリングー行動変容をおこす支援の理論と実際ー、日総研出版、20:24-25、2001.
- 3) 中村正和・大島 明：禁煙セルフヘルプガイド、法研.
- 4) 足達淑子：ライフスタイル療法-生活習慣改善のための行動療法-、医歯薬出版、52-54. 98-102、2001.
- 5) 足達淑子：栄養指導のための行動療法入門、医歯薬出版、1998.

【 禁煙をサポートするためのお役立ち情報 】

禁煙チャレンジが成功しますようご家族の方も協力をよろしくお願い致します

1. 環境を整える

- タバコや灰皿、ライターなどの道具を一切捨てる。
- 今までの喫煙でタバコ臭くなった物はできる限り処分をする。
- 他の喫煙者がいる場合、目の前で喫煙したり、タバコを目の前に置いたりしない。

2. 禁煙お助けグッズをそろえる

- タバコが吸いたい、イライラ、落ち着かないとき
 - ・ 深呼吸をする。　・ 冷たい水や熱いお茶を飲む。
 - ・ 散歩や体操などの軽い運動をする。
- 口さみしいとき
 - ・ 歯みがきガムなどの糖分の少ないガムや仁丹、干し昆布をかむ。　・ 歯を磨く。
- 手持ちぶさたのとき
 - ・ 机の引き出しなどの整理をする。　・ 熱中できることや庭仕事などをする。
- その他
 - ・ 音楽を聴く。　・ 時計を見て吸いたい気持ちがおさまるまで秒数を数える。

3. 今までの行動のパターンを変える

- ・ 洗顔、歯みがき、朝食など、朝一番の行動順序を変える。
- ・ いつもと違う場所で食事をとる。　・ 食後、早めに席を立つ。
- ・ コーヒーやアルコールを控える。　・ 食べ過ぎない。
- ・ 過労を避ける。　・ 夜更かしをしない。

4. 禁煙中のメンタルサポート

- 頑張っている本人の話に耳を傾ける
- できていることをほめる
- 温かく見守る
- 気分転換ができるようにする
- できるだけ声をかける



5. 禁煙による肥満を予防する

- 食習慣を変える
 - ・ 規則正しく3食食べ、腹八分で済ます。　・ よく噛んでゆっくり食べる。
 - ・ 低カロリーなどの食材を多くとる。　・ 薄味にする。
 - ・ 油脂を多く使った料理は避ける。　・ アルコールはほどほどにする。
- 口さみしさを上手にしのご
 - ・ 水やお茶を飲む。　・ 干し昆布やガムなど低カロリーのを口にする
- 運動を取り入れる