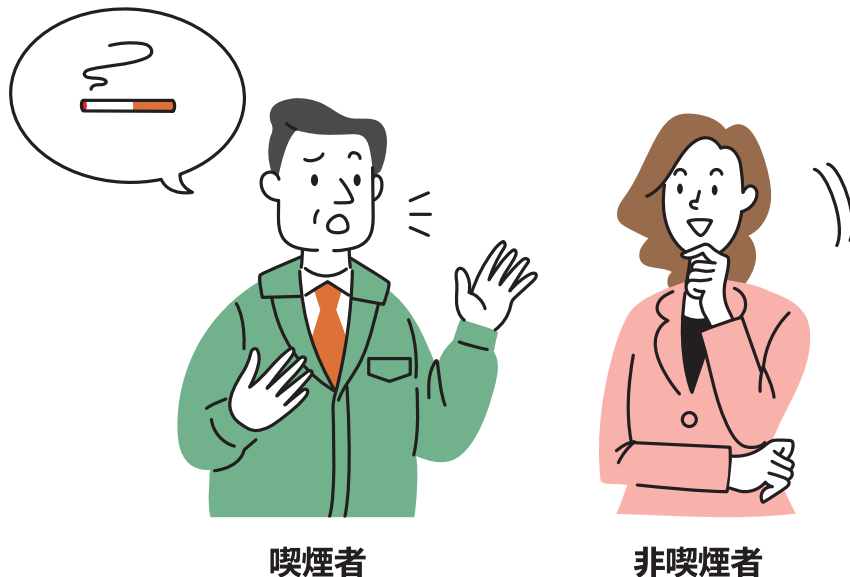




禁煙推進企業  
コンソーシアム

# 非喫煙者の方に 知ってもらいたい 喫煙者の心

あなたの理解が、喫煙率を下げる



## ～はじめに～

タバコに対してマイナスイメージを持っている人は多いですね。

- ✓ タバコなんて身体に悪いのだから辞めればいいのに
- ✓ タバコの煙で周りの人が不健康になるのに、無責任な人だ
- ✓ タバコが辞められない人って意思が弱いのだろうな
- ✓ タバコ代バカにならないのに、なんで禁煙できないのだろう

あなたも喫煙者に嫌な顔をしてしまったり、冷たい態度をとってしまったりすることがあるかもしれません。

「どうしてタバコを吸うのだろう？」

昔の日本企業は「喫煙は嗜好品、働く人の喫煙までは制限できない」という考えでしたが、健康増進法という法律の改正に伴い、受動喫煙対策（タバコからでてくる煙や吐き出された煙を吸わされることへの対応）が進み、企業も禁煙推進に積極的に動いております。

その中で、先進企業の中で話していることは下記です。

## 喫煙者と非喫煙者が対立構造を生むと、 喫煙率は下がりづらい

組織の中での喫煙者は、非喫煙者からの冷たい態度（タバコ臭い！など）によって追い詰められてしまい、よりタバコに逃げたくなっている報告もあります。

組織の中で喫煙者を減らすためには、非喫煙者の理解が必要です。

この冊子は、喫煙者の抱える苦悩や葛藤を知り、理解していただくために作成いたしました。

※本書は喫煙を肯定するものではありませんが、組織の禁煙風土を作るために必要な非喫煙者の理解促進を目的としております。



## INDEX

1. タバコ・禁煙の歴史	03
2. ニコチン中毒とは？	04
3. タバコを吸いたくなるタイミング	05
4. タバコを辞めるキッカケ	06
5. 喫煙者の抱えるジレンマ	07
6. 禁煙の行動ステージ	08
7. 新型タバコを選ぶ心理	09
8. 喫煙者への理解が必要	10
9. 禁煙治療/禁煙補助薬の活用という考え方	12
10. あなたも禁煙の応援者になってみませんか？	14

なんでタバコなんて  
吸ってるの？

非喫煙者



ストレスたまるなあ～  
余計タバコ吸いたくなる～

喫煙者



この冊子は、非喫煙者が  
喫煙者の気持ちを知って  
もらうために作りました

禁煙先生



# 1. タバコ・禁煙の歴史

## 日本

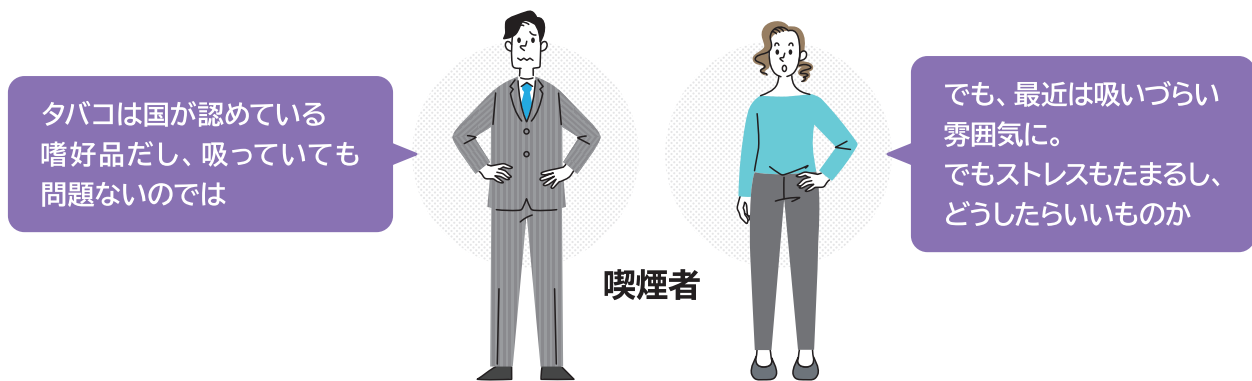
明治30年ごろ	国がタバコを国営とする 喫煙を推奨（煙草専売法）
昭和40年	喫煙率がピーク（男性80%）
昭和50年	嫌煙運動が始める
昭和60年	タバコの販売が民営化
平成15年	健康増進法により学校、病院で防煙対策 が義務付けられる
平成30年	健康増進法の一部改正により学校や病院 の敷地内禁煙、飲食店の屋内禁煙の措置 が講じられる

## 海外

イギリスでがんと喫煙とがんの危険性を研究
アメリカで喫煙が病気の原因であるとの発表
世界禁煙デーが始まる
WHOによるたばこ規制枠組条約が発効

日本の禁煙施策は国際的にみると遅れているものの、昭和、平成、令和と進むにつれて徐々に禁煙は社会に浸透してきました。

その社会の変化についていけない喫煙者は、様々な葛藤があります。



喫煙者を、社会が容認してきた歴史が日本にはあります。

※タバコを吸うことが当たり前の時代があった

そんな歴史的な背景も理解していただいた上で

**喫煙を“喫煙者だけの問題”と捉えるのではなく  
企業全体として取り組むべき**

と考えていただけると嬉しいです。

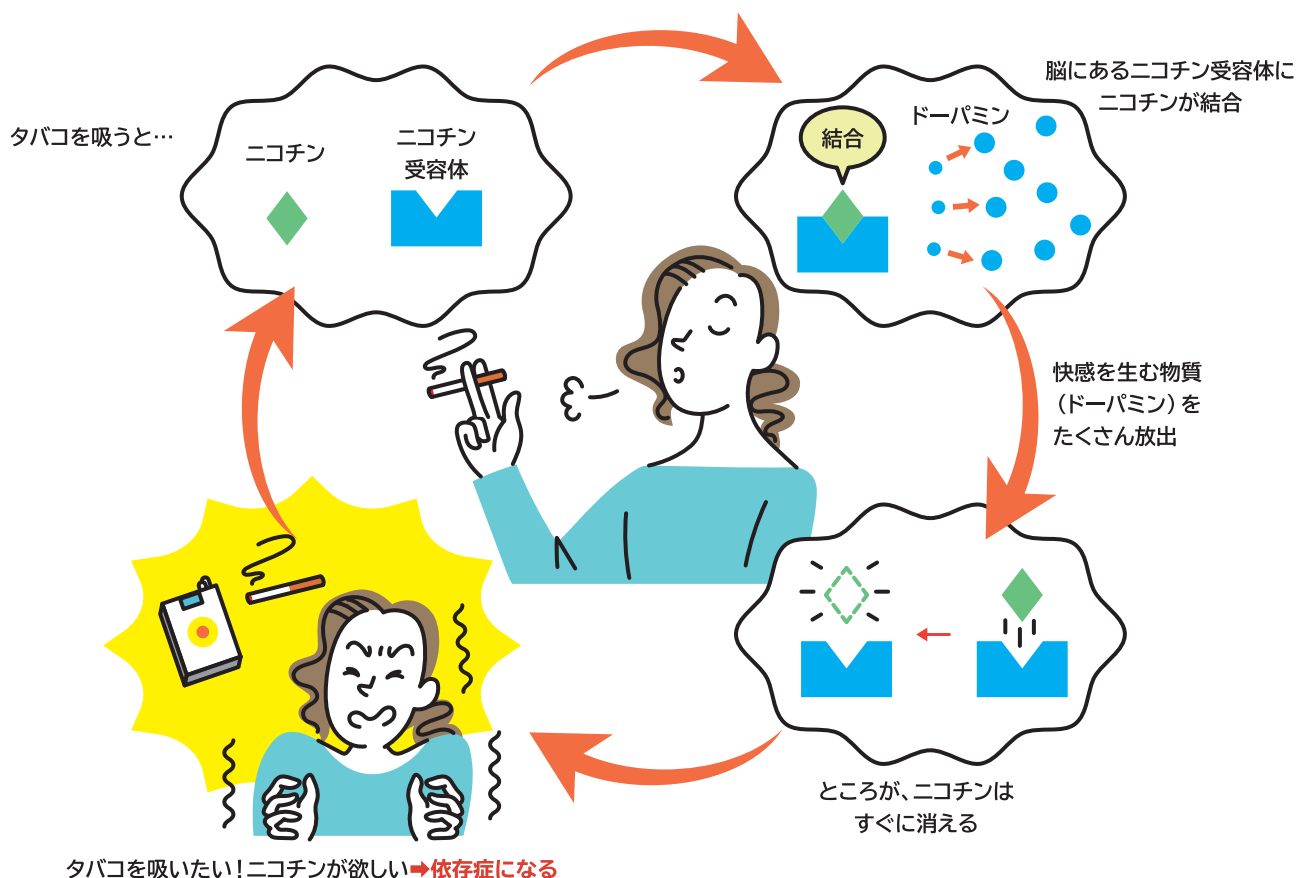
## 2. ニコチン中毒とは？

多くの喫煙者はタバコが身体に悪いことを分かっています。  
それでも辞められない理由に「**ニコチン中毒**」があります。  
あなたはタバコに入っているニコチンの依存性の高さを知っていますか？

ニコチンは脳神経を変形させ、ニコチンがない状態では脳細胞が十分にはたらかなくなってしまう

タバコは辞めたくても辞められない、麻薬と一緒になのです。  
病気と一緒に「本人の意思が弱い」というのは関係ありません。

喫煙者の多くは、ニコチンという非常に依存性が高い物質が脳に影響をして、喫煙を習慣化してしまっています。喫煙後、体内のニコチンはすぐに減少をはじめ、イライラや喪失感などの禁断症状を引き起こします。そこでタバコを吸えば、すぐさま脳にニコチンが届き不安は安心に、緊張はリラックスに変わります。この習慣が「タバコは自分にとって良いもの」と勘違いをさせ、「タバコがストレスを逆に引き起こしている」という感情にはなりづらい状態を作っております。



❗ **ニコチンは、ヘロインやコカインなどの麻薬と同じくらい依存性が高い！**

■使用者が依存症になる割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

■依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン

### 3. タバコを吸いたくなるタイミング

タバコを吸うタイミングは喫煙者それぞれです。  
喫煙者にとって、「**無意識**にタバコを吸っている」ことがほとんどです。



お酒の席



仕事で行き詰った時



気分転換したいとき



イライラした時



食後

「よし、タバコを吸おう!!」と思って喫煙しているのではなく、お酒を飲んだ時、食後に無意識にタバコに手を伸ばしてしまっているのです。

ニコチン中毒によって無意識にタバコを吸ってしまい、そのあとに後悔してしまうことも少なくない…

#### POINT !

喫煙者が禁煙する前にやるべきことは、自分がタバコを吸うタイミングやその際の状況を自己認識することと言われております

(例)

ストレスが溜まる／ランチ後 → 無意識で喫煙所にいる  
朝起きて家出るまでに時間があると → 無意識でベランダで喫煙している

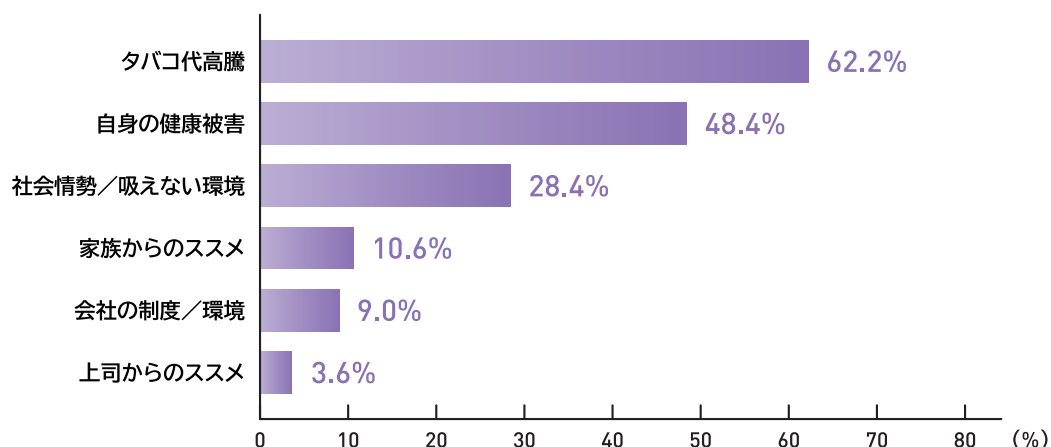
この自己分析での喫煙者の気づきは「自己意識」とは関係なく「いつのまにかタバコを吸っている」ということです。つまり、「タバコを吸わされている」。まさに、この現象がニコチン中毒状況です。

## 4. タバコを辞めるキッカケ

それでは、禁煙をするタイミングにはどんなことがあるのでしょうか？

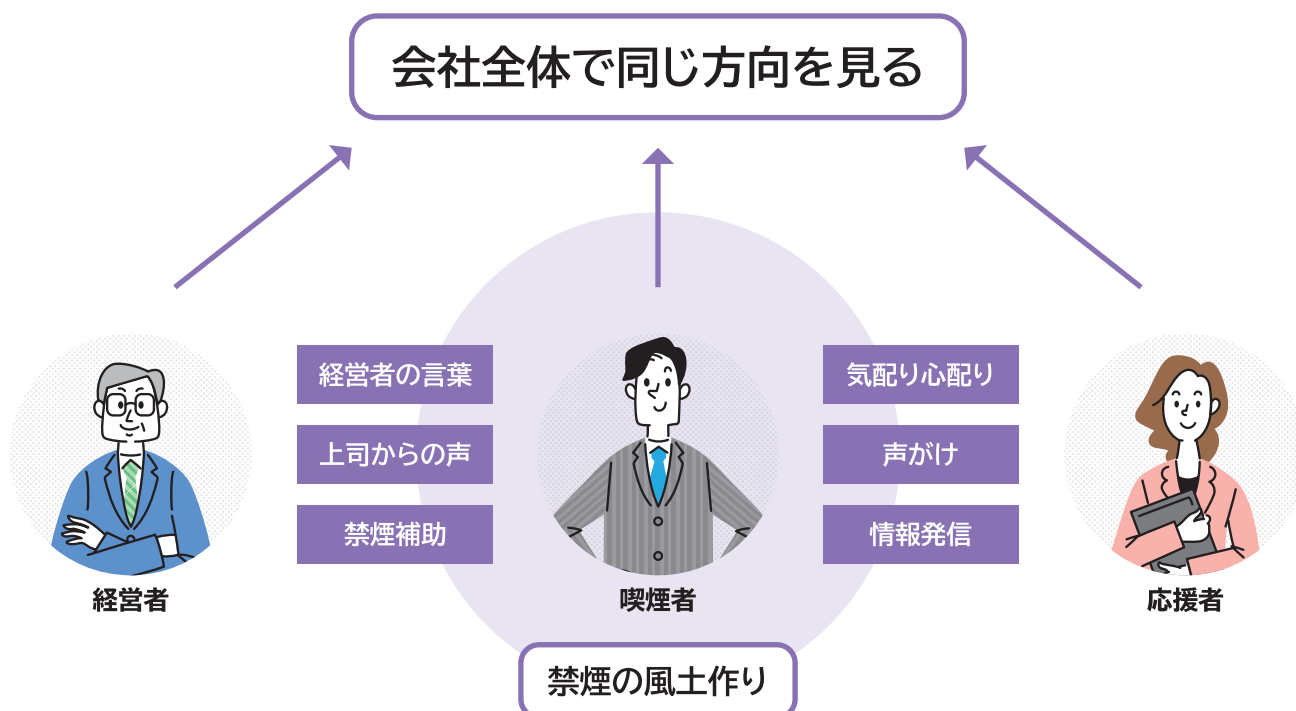
**禁煙をする理由は、1つではない。**

**様々な環境や理由が重なって、禁煙への意向が高まる。**



禁煙白書2021年より

組織の中では、強制的にタバコを奪うようなコミュニケーションをするより、喫煙者自身が「禁煙しよう」という意識を持ってもらう環境づくりが大切です。喫煙者も、自分の存在意義や自己肯定感を実感することで、ニコチンに立ち向かえるほどの健康意識が芽生えることもあります。



## 5. 喫煙者の抱えるジレンマ

喫煙者は、タバコ＝健康被害があることを知っています。喫煙者は、自分たちのことを煙たがる人がいることを知っています。後ろめたさを感じずにタバコを吸い続けている人はほとんどいません。

喫煙者の頭の中には、ジレンマや不安が渦巻いております。普段は意識をしない「喫煙という行為」ですが、健康診断の際、好きな異性にタバコを否定された、子供が生まれた、昇格をしたなどライフステージに関わるタイミングでふと考えることがあります。この章では、喫煙者が抱えるジレンマ・不安に関して学んでいきましょう。

### 喫煙者が抱えるジレンマ・不安

#### 【禁煙すべき】

- ・金銭面、健康面、周囲の迷惑（煙ハラスメント）
- ・タバコ代の高騰（〇〇円までタバコが値上がりしたら辞めよう）
- ・結婚／出産／介護／昇格／起業／転職／海外赴任など

#### 【禁煙できない】

- ・自分には辞められるはずがない／禁煙失敗体験／過去のタバコへの時間やお金への否定
- ・離脱症状が怖い／ストレスが溜まる
- ・喫煙仲間から仲間外れになるのでは？

#### 【自己肯定】

- ・喫煙自体は法律で禁止されていない（喫煙権がある）
- ・喫煙によってストレスが解消されている、仕事効率が上がる（という思い込み）
- ・コミュニケーションに役立っている／取引先との関係性構築に繋がっている

#### 【反発】

- ・非喫煙者から言われるたびに、辞めたくなくなる
- ・自己責任で吸っているから構わないで欲しい／誰にも迷惑かけていないはず
- ・自分のお金を何に使おうが自由ですよね？

#### 【後悔】

- ・タバコなんて初めから吸わなきゃよかった
- ・お金ないのに何でこんなにタバコにお金使っているのだろう
- ・禁煙できない自分はなんと意思が弱いのだろう



喫煙者

### 「禁煙すべき」は心のどこかにあります。

それでもニコチン中毒という状況もあり、今日もタバコを吸ってしまうのです。

喫煙者の中では、そんな自分を一番に情けないと思って抜け出したい方もいますが、他の人に（特に非喫煙者から）頭ごなしにタバコを否定されると反発心が生まれて禁煙に踏み込めません。



## 6. 禁煙の行動ステージ

禁煙の行動ステージの中には「いつか禁煙したいな～」という人から、「明日からやるぞ!」、「すでに禁煙始めてます」という人まで段階が様々です。こんな段階の人にはこんな声掛けをすると禁煙の支援につながる行動をまとめております。周りに該当する方がいたら是非、声をかけてあげてください。

ステージ	特徴	必要な支援
無関心期	禁煙しようとは思っていない	まずは、喫煙者自身の健康の考え方や「その人にとってタバコはどんな存在か」をあなたが知り、なぜタバコを吸うのか理解しましょう ※よくある失敗が、この段階で「タバコ辞めなよ」と安易に提案してしまうこと
関心期	禁煙しようとは思っているが、具体的な日程は決めていない	禁煙開始時期や方法を一緒に考えてみましょう（〇〇月までは仕事が忙しいから、それが終わったら禁煙してみようか、等） リフレッシュ方法や、頑張ったときのご褒美を考える（成功したら、〇〇のランチを食べに行こう）
準備期	1か月以内に禁煙しようと思っている	目標を立てたり、具体的な計画を一緒に考えたりする
実行期	禁煙挑戦してすぐ（一か月以内）	声掛けを行い、頑張りを認める、環境を整える（タバコのない場所を選んで食事する） 禁煙で一番辛い時期の支援方法（参照）『禁煙応援者の心得』冊子
維持期	禁煙を6か月以上継続できている	ほめる、健康を実感できるような声掛け

**喫煙者のステージや立場に合った応援者からの声掛けが重要**

## 7. 新型タバコ（加熱式タバコ／電子タバコ）を選ぶ心理

最近は紙巻タバコよりも加熱式タバコを吸う人が中心に増えてきました。

紙巻タバコから加熱式タバコに変えた喫煙者はどういう方でしょうか？

燃やさないから「タール」が発生しない、匂いが少ないという理由から、自分や周囲への健康被害を考えつつ、喫煙者にとっては夢のような商品でした。喫煙者に「自分のリフレッシュのためなら、他人が不健康になっても構わない」という傲慢な人はほとんどいないのです。現在加熱式タバコ喫煙者の多くは、

自分の健康への配慮、そして非喫煙者への配慮をしている人が多い

前述のとおり、企業の中で禁煙推進をしていくためには、「喫煙者と非喫煙者の対立構造」をやめることが重要です。

### 重要！

**加熱式タバコを吸っている方には、一定以上配慮していることを認めつつ対話をしていく必要があります。**



『加熱式タバコ＝健康的』という誤った認識が「タバコを辞めにくい状態」にしていることは喫煙者／非喫煙者共に理解をする必要があります。

※加熱式タバコも、喫煙には変わりありません。組織の中での「禁煙風土」醸成をして加熱式タバコも吸わない環境作り・風土作りが重要になっております。

【参照】：アイコスホームページより抜粋

加熱式タバコの煙（蒸気）は、発がん性物質や、依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。

## 8. 喫煙者への理解が必要 ①

下記の行動は、「当たり前!？」

- ・喫煙中に周囲に非喫煙者が来たらタバコの火を消す
- ・喫煙中は風の流れを見て、非喫煙者にタバコの煙が流れないように工夫して吸う
- ・非喫煙者と外食をする時は、非喫煙ブースを選ぶ（喫煙者が我慢する）
- ・喫煙前に非喫煙者に「タバコ吸っていいですか」と確認する

非喫煙者にとっての「当たり前」だと思われる行動が、実は喫煙者には「配慮」による行動で価値観にギャップが存在していることがあります。

当然やるべきだ!という考えが、価値観の押し付けになってしまい、いつのまにか非喫煙者と喫煙者の間に壁が生まれることがあります。このような行動は「喫煙者の配慮ある行動」ということを理解し、認めて感謝することが大切です。

何度もお伝えしますが、組織の中での喫煙者への理解と禁煙チャレンジへの応援が、少しずつですが禁煙風土を社内で醸成して、喫煙率が下がっていきます。

タバコの害についても、同様です。

あなたは喫煙者にこのように声をかけたことはないですか？

タバコなんて健康に悪い!  
早く辞めがほうがいいよ



非喫煙者

あなたが「教えてあげている」「健康を気遣って」の気持ちでタバコの害を伝えていたとしたら、残念ながら喫煙者にはその真意が伝わっていないことがほとんどです。

あなたの親切な心遣いも、喫煙者にとっては「責められている」と感じてしまうのです。

喫煙者自身もタバコの害を理解しており、それでも辞められない自分に嫌悪感があったり、言われることで腹が立ったりすることがあります。

### POINT!

喫煙所の中で何を話しているの？

喫煙所の中で繰り広げられるのは仕事の話だけではありません。

本音トーク、趣味や家族、裏話など…

他の部署や立場を超えた親密なネットワークができていることも。

会議では出ないアイデアやタバコがあるからこそ得られる意見も多く、仕事のモチベーションにつながっていたりもします。

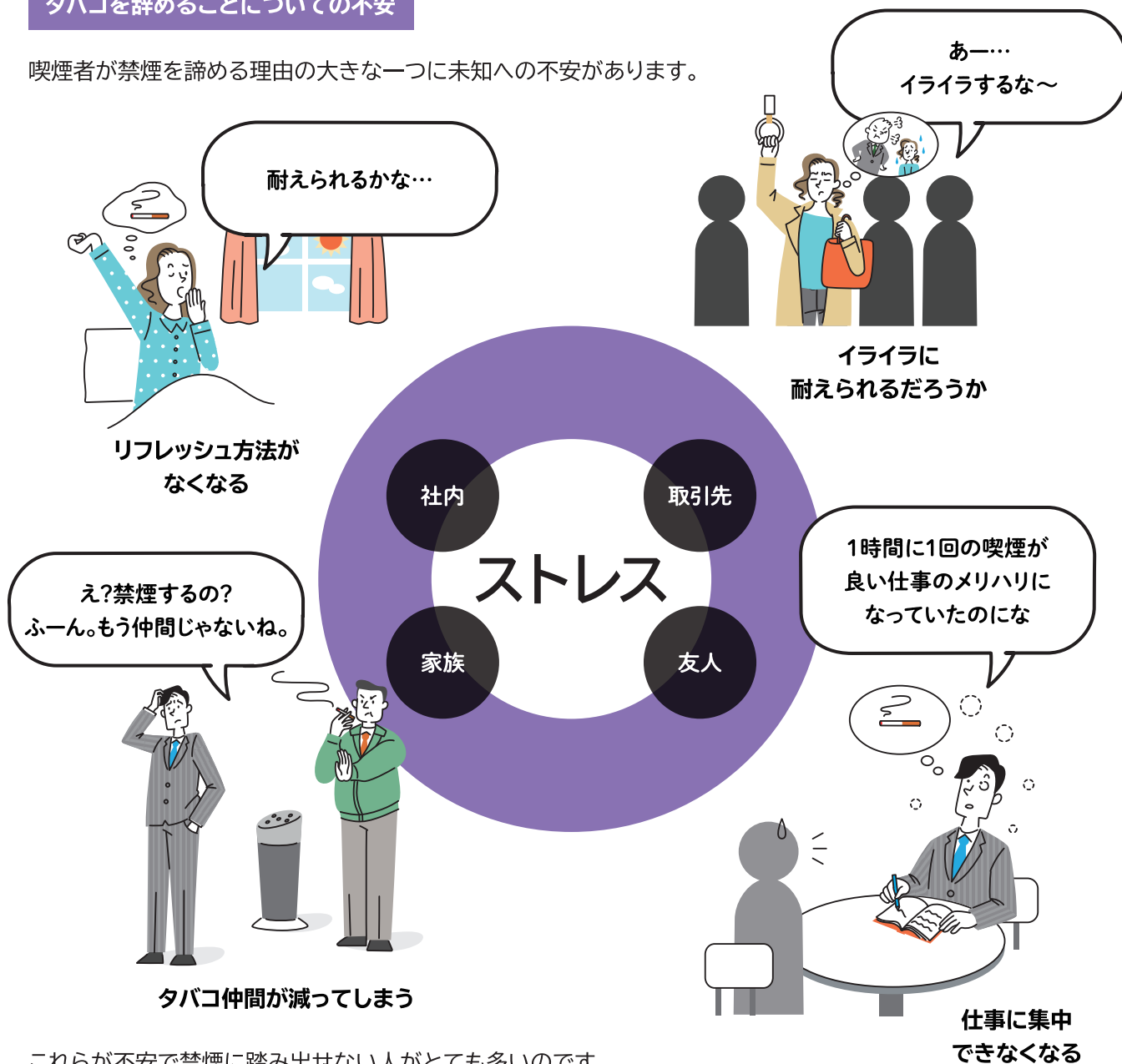
喫煙者にとって、喫煙所での時間は有意義な時間であることが多いです。

タバコを吸わない人からしたら「またタバコ休憩!？」と怒りたくなる時もあると思います。サボろうと思ってタバコ休憩に向かう人だけではなく、仕事に行き詰ったときに新しいアイデアを求めるために休憩に向かう人もいます。

## 8. 喫煙者への理解が必要 ②

### タバコを辞めることについての不安

喫煙者が禁煙を諦める理由の大きな一つに未知への不安があります。



これらが不安で禁煙に踏み出せない人がとても多いのです。

**このハードルを下げてくれるのが、  
あなたのような「理解しようとしてくれる人」です。**

**一人で孤独に禁煙に取り組むより、周囲の協力が必要。**

禁煙にはタバコが目につかないように配慮してくれる友人や、タバコを意識してしまった時に会話をして気分を紛らわせてくれる仕事仲間、周囲の協力が必要です。

一人で孤独に禁煙に取り組むよりも、仲間と一緒に取り組んだ方が成功しやすくなります。

## 9. 禁煙治療/禁煙補助薬の活用という考え方①

喫煙は単なる習慣ではなく、ニコチンの依存症つまり病気です。  
医師の治療が必要な場合もあります。

禁煙治療とは、医師に薬を処方してもらい12週間5回の通院で禁煙するという治療法です。  
ニコチンの中毒性が高い方は、禁煙治療が適しております。  
もし、あなたの周りで「タバコを辞めたいんだけど、自分は意思が弱いから無理」と思っている人がいたら、  
禁煙治療があるということを教えてあげてください  
今は、気合で禁煙する時代は終わりました。



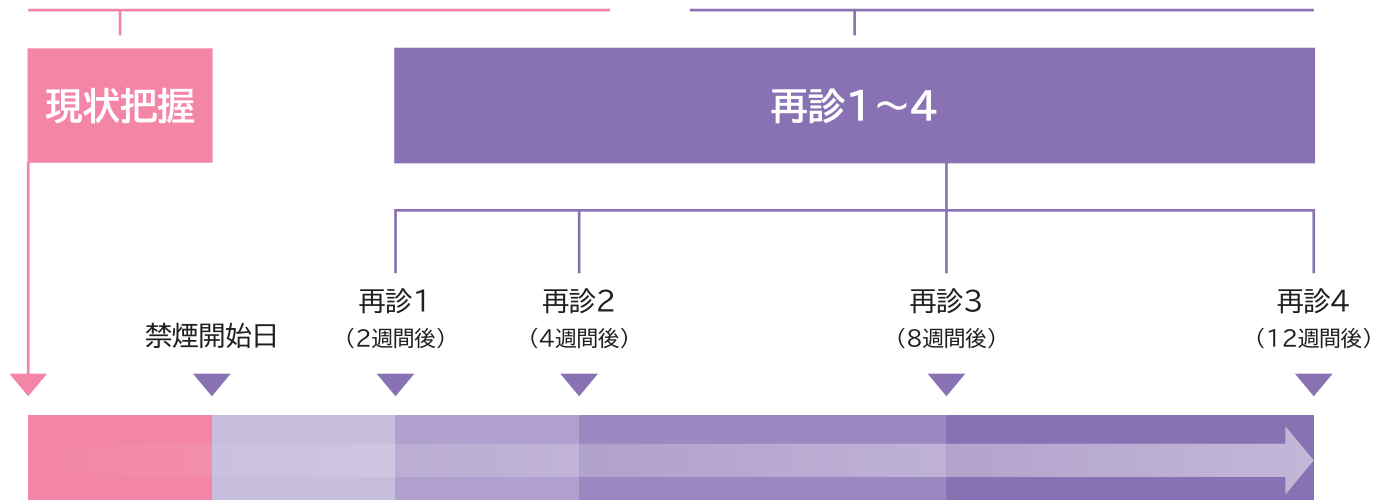
### 禁煙治療のメリット

- ・保険適用（条件あり）
- ・完了率が高い
- ・気合や根性ではなく、禁煙補助薬を使いながら進められるので離脱症状を抑えることができる
- ・肺機能検査を行いながら治療を行うので、改善を実感できる

その他にも、パッチやガムでの禁煙を比較的楽に実施しています。

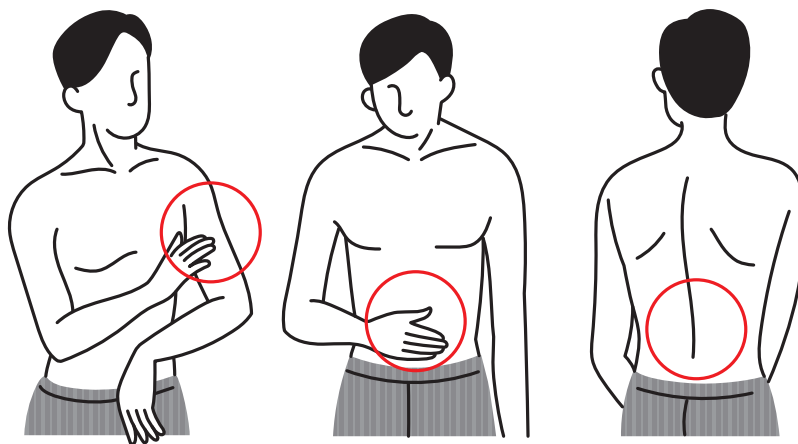
- 喫煙状況等の把握
- 呼気一酸化炭素濃度検査
- 禁煙開始日の設定
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬（ニコチンパッチなど）の選択と処方

- 喫煙状況や離脱症状の確認
- 呼気一酸化炭素濃度検査
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬（ニコチンパッチなど）の選択と処方



## 9. 禁煙治療という考え方 ②

禁煙外来は効果的ですが、そのほかにも禁煙パッチや禁煙ガムなどの活用も検討可能です。



■腕・お腹・背中に貼る薬

### ◆「貼る」タイプのニコチンパッチについて

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。

<標準的な使用期間は8週間>

最初の6週間は、ニコチンパッチ20を1日1枚使用し禁煙

次の2週間は、ニコチンパッチ10を1日1枚使用し禁煙

最終的にパッチの使用もやめます。

### <使用方法・注意事項>

- ・1日1回1枚を、起床時から就寝時まで貼布します。上腕やおなか、背中などに貼ります。
- ・ニコチンパッチ使用期間中は、喫煙しないでください。過量のニコチンが摂取される可能性があり、頭痛、めまい、吐き気などの副作用が現れるおそれがあります。

### ◆「かむ」タイプのニコチンガムについて

吸いたくなった時にタバコの代わりに「ニコチンガム」を噛むことができる禁煙補助薬です。

徐々に個数を減らし最終的にガムの使用もやめます。

<標準的な使用期間は8週間～12週間>

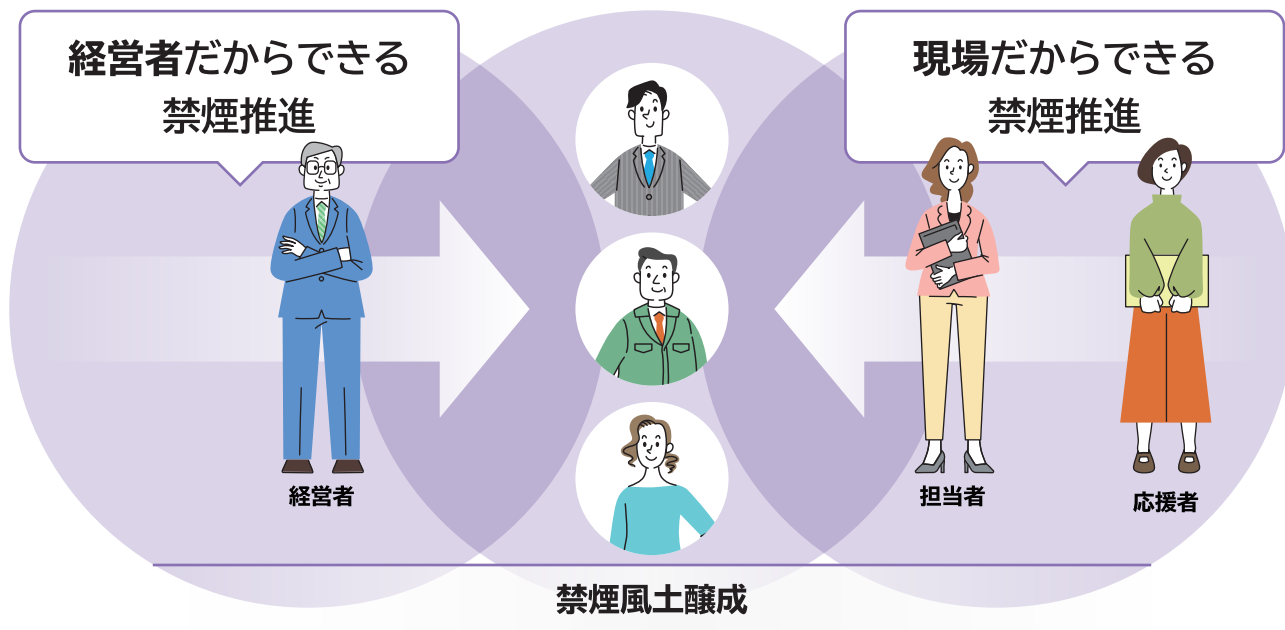
	4週間	6週間	8週間	10週間	12週間
20本以下	4～6個	1～3個	0～1個	ゴール	-
21～30本	6～9個	3～6個	1～3個	0～1個	ゴール
31本以上	9～12個	9～12個	1～3個	0～1個	ゴール

### 【使用方法】

- ①タバコが吸いたくなったら、ピリッとした味を感じるまでゆっくり15回程度かみます。
- ②ほほと歯茎の間に1分以上置きます。つばがたまったら吐き出します。
- ③①②を約30分～60分間繰り返した後ガムを紙に包んで捨てる。

## 10. あなたも禁煙の応援者になってみませんか？

経営者・現場それぞれの役割を持って禁煙を推進



是非、会社の中で「禁煙の応援者」になってください。  
ご興味がある方は、「禁煙応援の心得冊子」を読んでいただければ

- ・どうやって声をかけるか？
- ・禁煙チャレンジ者の状況
- ・禁煙チャレンジをしているときのコミュニケーション方法

などが詳しく載っております。

組織が禁煙風土を醸成し、喫煙者が禁煙を次から次へとしていく。  
それこそが、会社の風通しを良くして、働きやすい環境づくりに繋がると思います。  
喫煙者と非喫煙者が、言いつらい環境、話しぶり関係性などはもったいないです。  
喫煙者と非喫煙者がいる環境だからこそ、コミュニケーションを高めるキッカケがあると思っています。  
是非皆様、自社の禁煙推進に興味を持っていただき、ご協力いただければ幸いです。

第1稿 2022年8月18日

【制作責任者】  
禁煙推進企業コンソーシアム 事務局  
<https://kinen-support.com/>  
事務局長 米田哲郎

[info@kinen-support.com](mailto:info@kinen-support.com)



日本全国  
禁煙風土醸成のために講演中

禁煙先生