



禁煙推進企業  
コンソーシアム

## 禁煙応援者の心得

禁煙成功率向上は禁煙応援者がカギ



禁煙応援者  
(不安)

+



=



禁煙応援者  
(やる気)

～はじめに～



禁煙先生

禁煙応援者の方  
ありがとうございます！

## 禁煙の成功率が上がる方法の1つ

### 「家族や周囲の人からのサポートがあること」

皆さん、禁煙の応援者になっていただけること、本当にありがとうございます。

皆様のサポートにより、社内で喫煙者が1人また1人と禁煙に成功していくことでしょう。喫煙者が禁煙していくことにより、充実した健康で幸福な人生を歩むことができる。そのために、禁煙応援者は存在しております。

数多くの「禁煙本」が世の中に出ておりますが、この冊子で中心に学ぶことは「企業における禁煙推進」です。企業の中で重要なことはズバリ「喫煙者と非喫煙者の対立構造を避け、禁煙風土を作っていく」ことです。

#### ◆何故、禁煙応援者が必要なのか？

喫煙を日常的にしている方は、「ニコチン中毒」の状態の方がほとんどです。

「自分で辞めたい」と思っているも、会社の雰囲気、喫煙仲間、日ごろのストレスから、禁煙キッカケも無く、なかなかタバコを辞められない日々を過ごしています。

心のどこかで「喫煙をやめるキッカケ」を探している喫煙者には、キッカケを与えてくれる応援者が必要なのです。

また、禁煙にチャレンジすることは、様々な不安がつきものです。その不安を払拭するのも「応援者」の大事なポイントです。禁煙を周囲に宣言をして、禁煙の応援をしてくれる仲間が周囲にいることで禁煙成功率は上がると言われております。

ひとりでは続かない禁煙も、応援者がいることは心の大きな支えとなります。応援者は毎日毎日フォローすることが大事なのではなく、禁煙チャレンジ者にとって「寄り添っている存在」「応援している存在」と喫煙者が感じてくれることが大事です。

禁煙応援者（特に過去喫煙者をしたことが無い方）は、この冊子を通して、『禁煙応援』に関してひとつずつ学んでいきましょう。

## INDEX

1. 禁煙への意向度とは？	03
2. 喫煙者への声掛け方法	04
3. 禁煙意向度が低い人へのコミュニケーション	07
4. いざ、禁煙チャレンジステージ	09
5. 禁煙チャレンジ者タイプ別コミュニケーション	
5-1 タイプ別コミュニケーション	10
5-2 ステージ別コミュニケーション	13
5-3 3日の壁へのコミュニケーション	14
5-4 応援者に求められる行動	15
6. 仮に1本吸ってしまったら	17
7. 禁煙先生からの応援者の方へお願い	18

応援をする前に  
まずは喫煙者のことを  
知しましょう！



いつどんな話をすればよいか  
この冊子で学べますよ！  
根気よく寄り添って  
あげてください！

# 1. 禁煙への意向度とは？

禁煙チャレンジをしてもらうために、喫煙者の禁煙意向度（今禁煙に対してどう考えているか？）の把握が重要になります。下記に5段階の行動変容ステージの中での対応が記載しておりますが、この中でも一番重要な対象者が「関心期」の方です。まず自社の中で喫煙者に声かけをする際には、この「関心期」の方をどうやって見つけるか、そして一歩踏み出してもらうかが大切です。



## 無関心期 禁煙に関して無関心

- ①健康や喫煙に対する考え方を聞く
- ②社会情勢や禁煙をする人が会社にいることで反応を見る
- ③禁煙についての興味関心度合いで反応を見る
- ④禁煙が楽にでき、フォローする人がいることを伝える



## 関心期 悪いとはわかっても禁煙に踏み切れない。 しかし6ヵ月以内には禁煙を始めたいと思っている

- ①喫煙に対して寄り添う（メリットも知っているが害も理解している）
- ②禁煙への妨げになるものを確認する
- ③応援チームやニコチンパッチ・禁煙外来などの存在で禁煙を一歩踏みやすくさせる



## 準備期 1ヵ月以内に禁煙しても良いと考えているor少し始めている

- ①周りに応援者がたくさんいることを再認識してもらう
- ②具体的で簡単な達成目標や禁煙開始日の模索を一緒にしてみる
- ③うまくいったことをほめ、失敗の原因を思い出させる
- ④応援チームやニコチンパッチ・禁煙外来などの存在で禁煙に自信を持たせる



## 実行期 禁煙中であるが、まだ6ヵ月まで経っていない

- ①ストレスへの対処法を考える
- ②失敗しやすい状況を確認し避ける
- ③つい1本の怖さを説明する
- ④禁煙の効果を確認する

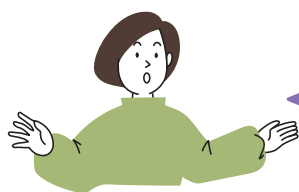
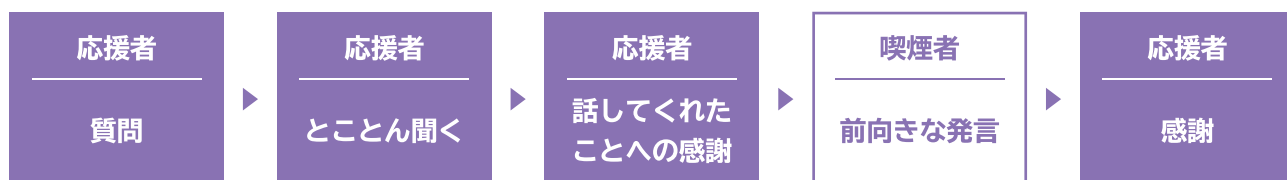


## 維持期 6ヵ月以上は禁煙を継続できている

- ①離脱症状と戦い禁煙を成功させている気持ちに寄り添う
- ②つい1本の怖さを説明する
- ③再発しやすい状況を確認し対処する

## 2. 喫煙者への声掛け方法 ①

社内の中で、喫煙者は分かったとしても、禁煙意向度まではすぐには分かりません。もちろん、社内アンケートを一斉に取ることも可能ですが、全表面識が無い人に「禁煙しませんか？」と声をかけるのも最初はハードルがあると思いますので、まずは自分の周りで確実に喫煙者の方に声掛けをしてみて、そこから丁寧なコミュニケーションで次の1人、そしてまた次の1人と、禁煙チャレンジをしてもらえる関係性を築いてみてください。



応援者

いつか禁煙したいって言っていると〇〇さんから聞いたのだけどいつから禁煙しようと思っているの？

まだ決めていないのですよね。いつもチャンスを逸して。でも、そろそろですかね。



喫煙者



応援者

おー、いいですね。話してくれてありがとうございます。じゃあ、ちょうどよかったです！

### 【最初の声掛けをどうするか(禁煙チャレンジ者を見つける)】

応援者の方が仲の良い喫煙者の方で「この人だったら禁煙チャレンジしてくれそうかも？」という喫煙者にまずは声掛けしてみましょう。

「禁煙って大変だと思うかもしれないけど私も応援するし、チャレンジしてみない？」

「今、〇〇さんと〇〇さんに声をかけているのだけど、一緒に禁煙チャレンジしてみない？」

「禁煙補助剤の〇円が今だったら無料で使用できるみたいなのだけど、この機会にチャレンジしてみない？」

「禁煙補助剤で比較的楽に禁煙できるみたいだけど、一緒に禁煙チャレンジしてみない？」

「禁煙って一人でも出来るみたいだけど、みんなと一緒に禁煙するほうが成功率が上がるみたいよ。チャレンジしてみない？」

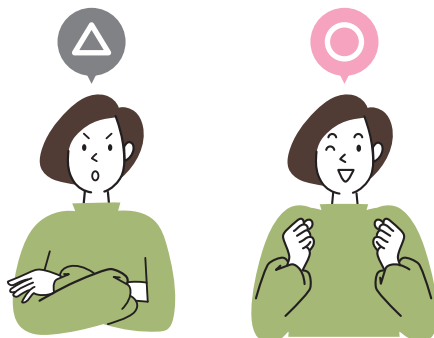
「お子さんが生まれたんだって？この機会にせっかくだから禁煙チャレンジしてみない？」

「喫煙ってダイエットにも影響するみたいよ。せっかくダイエットするなら禁煙もチャレンジしてみたら？」

## 2. 喫煙者への声掛け方法 ②

### 喫煙者に対する発言

あなたは、禁煙した  
ほうがよいですよ



禁煙チャレンジ  
しましょうよ。  
応援しています

上から目線で発言をしているように聞こえることはマイナスになりますので、一緒に禁煙チャレンジをしよう！ということが伝わるような言い方にしましょう。

喫煙の害を伝え、理詰めで禁煙をさせようと思っても喫煙者には逆効果なことが多い禁煙導入困難な人には、「禁煙を勧める」のではなく「禁煙導入困難の背景を聞く」

例) 禁煙をしないとおっしゃるには、何等か理由がとおりでしょうけど、  
どんな理由か一度教えていただくことは出来ますか？

「禁煙導入困難背景」は、まずは聞いてあげるだけで良いです。禁煙をした過去の（禁煙をした場合の）質問をしていくと、自然と「禁煙」を意識していきます。最初の会話から「すぐに禁煙しよう」までは意識は高まらない方もいますが、少しずつ関係性を構築していきましょう。

### 会話の中で前向き発言が出たら、感謝を伝える

喫煙者から「本当は禁煙しようと思っているのだけどね」とか「禁煙、いつかは考えたいですね」など少しでも前向きな発言が出た場合には禁煙チャレンジの意図が増えている証拠です。感謝の気持ちをたっぷり伝えましょう。

感謝の言葉に、魔法の言葉「私は嬉しい」を入れましょう。

- ✔ お話が聞けたことで本当の気持ちが分かって**私は嬉しい**です。
- ✔ 禁煙チャレンジということに興味をもってください**私は嬉しい**です。
- ✔ 話しづらいことを打ち明けてもらって**私は嬉しい**です。
- ✔ 不安なことって言いづらいですよ、自分を整理して話してくれて**私は嬉しい**です。

### 「禁煙は決意が弱いと出来ない」という考えを捨ててもらう

禁煙はハードルが高いものと喫煙者が意識すればするほど、禁煙チャレンジの確率は減ってしまいます。禁煙決意を促すことはあっても、決意の確認を強いることはしなくて大丈夫です。決意を強いなくても、禁煙を比較的に楽に出来る行動やマインドがあることを理解してもらう方が良いでしょう。（後述）

#### 禁煙を促す便利な言葉

『人間は誰でも変えられる力を持っています』

## 2. 喫煙者への声掛け方法 ③

### 禁煙の動機を高める医学的なアプローチ (5つのR)

喫煙者の多くは、喫煙の有害性や禁煙の必要性についてある程度理解しますが、実際にはなかなか禁煙できません。喫煙はニコチンを定期的に摂取する行為ですが、しばらくタバコを吸わないでいると、喫煙者はイライラ、不安などのニコチン離脱症状にさらされます。離脱症状から開放される方法は、喫煙するしかないため、喫煙者はタバコを吸ってしまう。この行為を繰り返すことにより、喫煙者は「タバコはストレスをとる」、「タバコなしでは生きていけない」などとゆがんだ認知をしています。

下記は、医学的なアプローチですので参考までにご覧ください。

5R		動機向上アプローチ
Relevance	関係性	喫煙者の特性（症状や健康への関心事、家族構成、社会的立場、性や年齢など）を考慮して、それぞれの喫煙者にあつた禁煙の必要性についての情報を伝える
Risks	リスク	喫煙者が喫煙による健康影響についてどのように考えているのか聞き出すとともに、喫煙者の特性を踏まえて、最も関係のありそうな健康影響についての情報を提供する  ①脳卒中、心臓病、がんなど多くの病気のリスクが減り、再発が抑制される ②咳や痰が減り呼吸が楽になる ③感染症の頻度が減る ④健康が取り戻せる ⑤1日20本の喫煙者であれば年間15万円の節約になる。多くのことがあげられると思う
Rewards	報酬	喫煙者が禁煙の効果についてどのように考えているのかを聞き出すとともに、喫煙者に最も関係のありそうな禁煙の効果についての情報を提供する。 「あなたはなぜ毎日タバコを吸うのですか？」 ：「なんとなく」とか「習慣」という返事が多い。その習慣が体に害があることを認知してもらう 「あなたは自分の意思で喫煙していますか？」 ：タバコを吸う意志があつて吸っているわけではないことに気づいてもらいニコチン中毒に対する正しい知識に目を向けてもらう 「タバコを吸って悪いと思うことは何ですか？」 ：タバコを吸うデメリットに関して自己認識していただく
Roadblocks	障壁	喫煙者の禁煙を妨げる障壁について聞き出し、それを解決するための方法（問題解決カウンセリング／禁煙補助薬）
Repetition	繰り返し	上記の動機を高める働きかけを繰り返しておこなう



### 3. 禁煙意向度が低い人へのコミュニケーション ①

#### 応援者は「禁煙への不安に寄り添う」

禁煙意向度が低い人の中で、「禁煙に対しての不安」から禁煙をしない人がいます。非喫煙者からすると、「そんなの単なる言い訳でしょ?」と思うかもしれませんが、そのような気持ちでコミュニケーションを取ればとるほど、喫煙者は心を閉ざしてしまいます。

#### 【不安①】

#### 禁煙すると、ストレスが溜まる!?

:ニコチン中毒の場合、一時的にストレスが溜まるケースがありますが、その不安を応援者がいること/禁煙補助薬があることで和らげてあげてください。



#### 【不安②】

#### 禁煙すると、体重が増える!?

:記念すると、味覚が良くなり、食べ物の味が分かるようになり、何を食べてもおいしく食事量が増える方が多いようです。また、口寂しさから喫煙の代わりに間食をする人もいらっしゃいます。禁煙後の2~3kgの増加は、禁煙のせいではなくエネルギーの多い食事の過剰摂取と運動不足が原因です。ストレスを溜めない程度に、禁煙が落ち着いたタイミングからダイエットを考えていきましょう。

禁煙して多少体重が増加し、お腹が空くことは健康な証拠です。

#### 【不安③】

#### 禁煙すると、コミュニケーションが減る!?

:喫煙者のコミュニケーションもあることを理解しながら、そのコミュニケーションが無くなるわけではないこと、新しい人とのコミュニケーションも増えることを伝える

#### 【不安④】

#### 禁煙して失敗すると恥ずかしい!?

:チャレンジすること自体が大事で、失敗は恥ずかしいことではないことを熱心に伝える。仮に失敗したとしても、またチャレンジをするときに、応援者がいることを伝えましょう。

\\ /

#### 参考

女性に対しての禁煙応援のポイント

- ・ニコチン依存度のしくみを理解し、「意志が弱い」と責めない
- ・パートナーや家族の心理的支援の重要性を伝える(パートナーが喫煙者の場合は一緒に禁煙を実施することを勧める)
- ・「美容」や「老化防止」のために一歩踏み出す(継続しよう)と勧める(女性から女性の場合のみ)



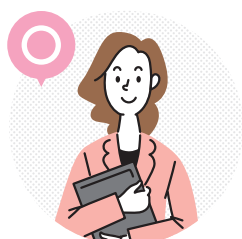


### 3. 禁煙意向度が低い人へのコミュニケーション ②

#### 禁煙頑固層の禁煙意向度を高めるのは時間がかかる

丁寧にコミュニケーションをとっていたとしても、もちろん、断られる場合や煙たがられることもあります。このことは禁煙意向度が低い方とコミュニケーションを取るとよくあることです。禁煙推進企業コンソーシアムでは、禁煙する意志がなく、頑なに喫煙をする人を頑固層と呼んでおりますが、「頑固層から先に禁煙してもらおう!」と頑張ったとしても、禁煙は一筋縄ではいかず、「禁煙=難しい」という感情になってしまうかもしれません。

最初のコミュニケーションで断られたとしても心配しないでください。仮に禁煙をしてもらえなかったとしても、応援者が一生懸命に自分のことを考えて禁煙を誘ってきてくれたことは印象に残ります。



応援者

今回、禁煙しなかったとしても、  
また少しでも考えることがあったら  
全力で応援するから声かけてみてね



喫煙者

#### 自分も喫煙者も良い雰囲気では話が終わる コミュニケーションが重要

#### 加熱式タバコに変えた喫煙者へのコミュニケーション

加熱式タバコは、紙巻きタバコに比べると匂いが抑えられております。加熱式タバコの喫煙者は、自分や周囲への配慮で紙巻きタバコから加熱式タバコにスイッチした方が多いので、その配慮の気持ちを受け止めてあげてください。

『加熱式タバコ=NG』と強くいくと、壁を作ってしまいます。

加熱式タバコは、タバコと  
変わらないし、吸っている  
意味分からない



発言NG例

いつまで加熱式タバコ  
吸うつもり?禁煙できない  
理由が分からないわ

#### 理想のコミュニケーション

家族やご自身の健康のことを考えて、家で加熱式タバコを吸うように配慮されたお気持ちはよく分かりました。(ただ、加熱式タバコには低濃度であっても、発がん物質をはじめ、紙巻きタバコと同様、多くの種類の有害物質が含まれていると聞きます)今のところ、タバコをやめるお気持ちはないようですが、ご自身と家族の健康のため、考え始めてみてください。

私もいつでも応援しますので、ちょっとでも禁煙しようと思ったら声かけてくださいね。

## 4. いざ禁煙チャレンジステージ

禁煙チャレンジに対して前向きな意志を示してくれる方へは、まずは、とことん褒めて感謝の気持ちを伝えましょう。そして、これから一緒に禁煙を頑張っていこう!という前向きな話もしてあげてください。

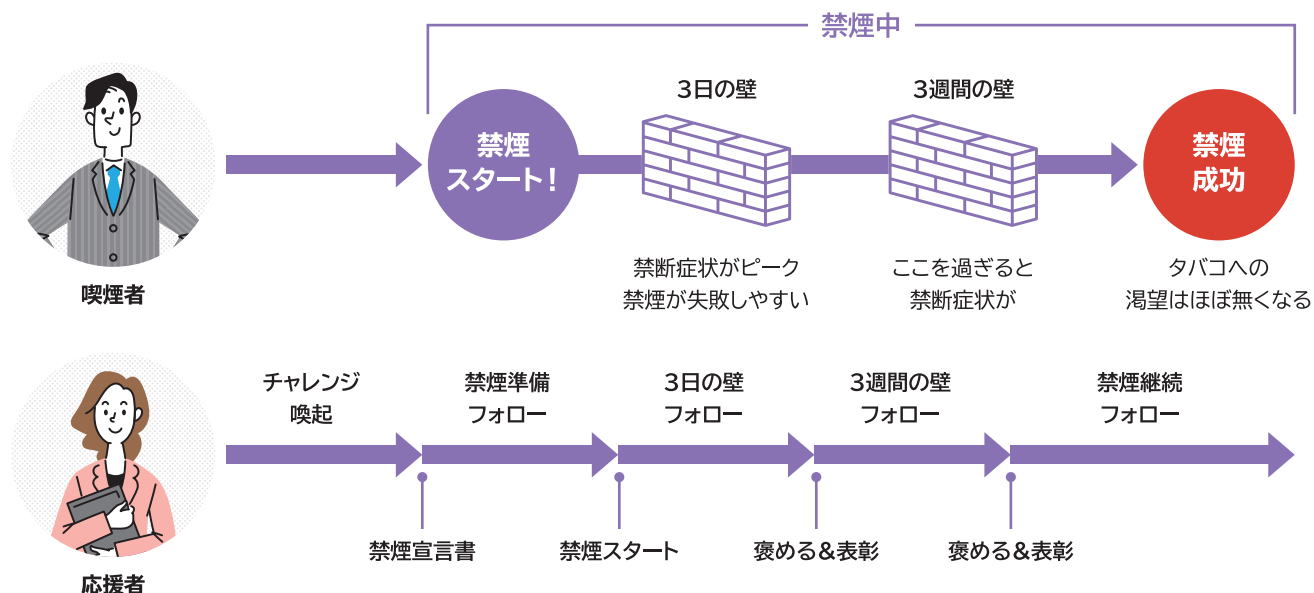
参照：【禁煙チャレンジ者向け】禁煙チャレンジガイド

### 【ポイント】

- ・禁煙は自分一人では大変だけど、仲間がいることにより成功率が上がります
- ・禁煙チャレンジ者を中心に他の喫煙者に声掛けをしてもらいましょう（グループでの禁煙チャレンジは効果的です）
- ・禁煙チャレンジ冊子の通りやれば、禁煙はそこまで大変なものではないと伝えましょう

### 応援者の事前理解と事前準備

1. 禁煙は意志の強さだけでは続かず事前準備が重要です。
2. 禁煙には禁断症状が伴います。
3. 声掛けと同時に承認／褒めることが重要です。
4. 声掛けの頻度や内容は、喫煙者のタイプにより変えましょう。
5. 順調に言っていたとしても突然1本吸ってしまうものです。
6. 自分（応援者）だけでなく組織にも協力を呼びかけましょう。
7. チャレンジ者とコミュニケーションが取りやすい環境を作りましょう。
8. 禁煙スタート日は話し合って決めましょう。



### 『ステージごとの禁煙チャレンジ者への寄り添い』

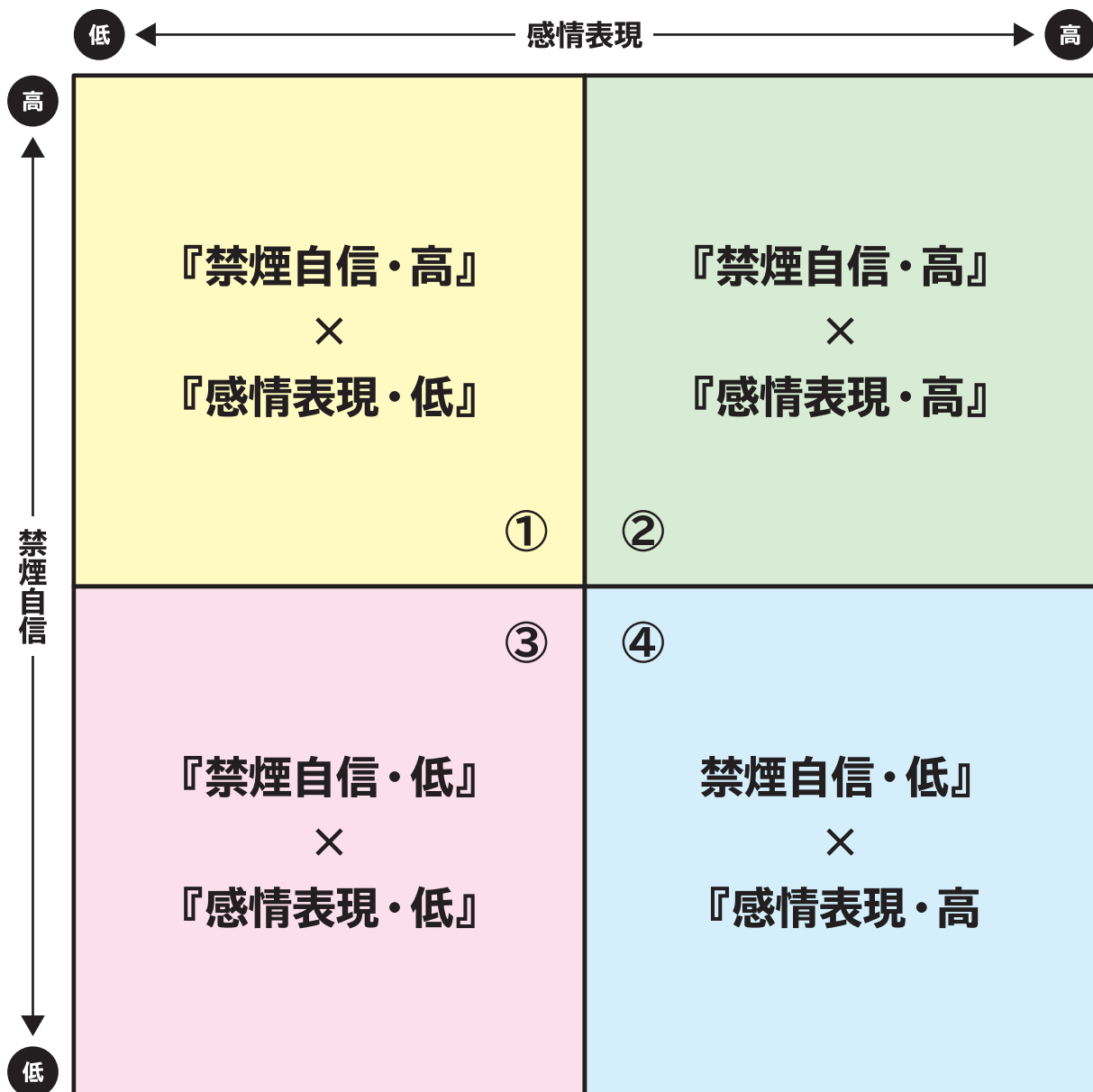
- ・この人（応援者）の為なら頑張ってみよう
  - ・この人（応援者）と一緒に禁煙を頑張ってみよう
- という関係性が築けていないのであれば、応援者の効果が薄れてしまいます。喫煙者の気持ちになり、寄り添ってみてください。

## 5. 禁煙チャレンジ者タイプ別コミュニケーション

### 5-1 タイプ別コミュニケーション①

禁煙にチャレンジする方にも、色々なタイプの方がいらっしゃいます。禁煙に対して自信がある人、無い人。禁煙に対して周りに言いたい人、言いたくない人。そんな様々なタイプに対して、コーチングで実施する技法を用いて応援者がどのようなコミュニケーションを取ればよいのかをまとめてみました。是非、ご参考してみてください。

#### ★禁煙チャレンジ者に多い4タイプ



## 5-1 タイプ別コミュニケーション②

それぞれのタイプに対してのコミュニケーション方法を学んでみましょう。

### タイプ別コミュニケーション

	感情表現・低	感情表現・高
禁煙自信・高	<b>①</b> 禁煙に自信があり、自分が禁煙のやり方を考え自分ひとりで行動をしていくタイプ	<b>②</b> 自分の禁煙活動を自分で考えその行動を回りに発表していきたいタイプ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>声掛け頻度は多くなくて大丈夫です。</li> <li>応援者が行動の提案や行動コントロールすることは難しいです。</li> <li>行動の提案をするのではなく、相手が行動を選択できる環境や材料を提供し、自分で決めさせてあげてください。</li> <li>シンプルな結論を求めるタイプなので、禁煙をした結果を思い出させるコミュニケーションを心がけてください。</li> <li>基本的な行動は全能的に任せて、陰ながら支えて褒めてあげるスタンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マウスで自信家ですが、承認欲求も同時に強いので、こまめに声掛けをして褒めてあげてください。</li> <li>その人なりの禁煙に向けた行動やリフレッシュ方法を自分で見つけてきますので、たくさん褒めてあげてください。</li> <li>その人がやりたいことを話している際には、応援者は傾聴（相槌やうなづきも重要）を心がけてください。</li> <li>自分が行動することには自信を持っています。必ず、承認してあげて背中を押し応援してあげましょう。</li> </ul>
禁煙自信・低	<b>③</b> 自信はなく準備には時間がかかるが一度自分が考えて決めたことは着実に行動をしていけるタイプ	<b>④</b> 自信はもてないが、自身が禁煙チャレンジの応援者になることで自分を鼓舞していけるタイプ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>声をかけるタイミングが一番難しいタイプです。準備期間中は特にあれこれ言わず、考えさせる時間をあげてください。その時間が後々重要になってきます。</li> <li>本人なりの頭の整理をして行動をします。考えて決めたことを応援者は承認してあげましょう。</li> <li>根拠のないものが苦手です。応援者から、行動の提案を実施する際には、「なぜその行動が必要か」という理由付けをしてあげてください。ゴールとステップを見失わないようなコミュニケーションを心がけてください。</li> <li>自身の行動と禁煙失敗のリスクに対しての整理が腹落ちした場合、禁煙成功に近づきます。しっかりと考えさせて禁煙成功を導いてあげてください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一生懸命に頑張っていくタイプですので、こまめに応援をしてあげてください。</li> <li>他の人の目を気にすることが多いので、些細なことでも自信を持たせるために、労いの言葉をかけてあげてください。</li> <li>無理な行動を取らず、小さいことからコツコツやっってもらう声掛けが重要です。自分からやってみようとしていることは否定せずに、合意をして応援してあげてください。</li> <li>他の禁煙チャレンジ者のサポートにも協力的な方が多いです。チャレンジ者自身が応援者になる場合には、その人自身の貢献度を褒めてあげましょう</li> <li>常に温かく見守る姿勢をつくり、「1本のタバコ」に流されないような環境作りもしてあげてください。</li> </ul>

### 禁煙準備期での声掛け方法

	感情表現・低	感情表現・高
禁煙自信・高	<b>①</b> 禁煙に自信があり、自分が禁煙のやり方を考え自分ひとりで行動をしていくタイプ	<b>②</b> 自分の禁煙活動を自分で考えその行動を回りに発表していきたいタイプ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>『〇〇さんだったら大丈夫だと思う』</li> <li>『禁煙成功したら、家族旅行（ご褒美）楽しみですね』</li> <li>『〇〇さんの一番やりやすいと思う方法でチャレンジしてみましょう』</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>『いいですね、みんなに禁煙宣言しちゃいましょう！』</li> <li>『みんな期待してますよ、一緒に禁煙やっていきましょう！』</li> <li>（禁煙を考えた理由をヒアリングし）『禁煙をやるのが一番のハードルなので、それができた〇〇さんは素晴らしいです。』</li> <li>『〇〇さんのような人に、是非禁煙成功してもらって一緒に会社の禁煙を推進してほしいです』</li> </ul>
禁煙自信・低	<b>③</b> 自信はなく準備には時間がかかるが一度自分が考えて決めたことは着実に行動をしていけるタイプ	<b>④</b> 自信はもてないが、自身が禁煙チャレンジの応援者になることで自分を鼓舞していけるタイプ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>『冊子を参考に自分が一番納得できる方法でやるのが良いですね』</li> <li>『禁煙成功したら、〇〇さんの〇〇の夢にも一歩近づきますね』</li> <li>『〇〇さんのやりやすい方法と一緒に見つけていきましょう』</li> <li>（禁煙方法やスケジュールを決める際）『〇〇さんは、□□（禁煙方法）の部分が自分に合っていると思いませんか？』</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>『〇〇さんが声をかければ、◇◇さんも禁煙するんじゃない？』</li> <li>『焦らないでいいから、ひとつずつ一緒にクリアしていきましょう』</li> <li>『一人で禁煙するよりも、仲間と一緒に禁煙の方が頑張れそうですね。禁煙の和を一緒に広げていきましょう！』</li> </ul>

## 5-1 タイプ別コミュニケーション③

それぞれのタイプに対してのコミュニケーション方法を学んでみましょう。

### 禁煙実施期での声掛け方法

	感情表現・低	感情表現・高
禁煙自信・高	<b>①</b> 禁煙に自信があり、自分が禁煙のやり方を考え自分ひとりで行動をしていくタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>『さすがですね!大変なことをサラッとやってしまうところが、〇〇さんのすごいところですね。この調子です』</li> <li>『来週飲み会があるみたいですけど、大丈夫そうですね。心配なことがあったら、ご自身で頭の整理をしてみてくださいね』</li> <li>『タバコを吸いたくなったり、方法に迷うことがあれば、いつでも相談に乗ります。声をかけてくださいね。』</li> </ul>	<b>②</b> 自分の禁煙活動を自分で考えその行動を回りに発表していきたいタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>もう〇日目ですね、周りの人の反応どうですか?</li> <li>おーそんなことしているんですね!(相手の話の反復)すごいじゃないですか。</li> <li>そのリフレッシュ方法すごく良いので、他の禁煙チャレンジャーに発表してみたらどうですか?</li> <li>〇〇さんがどんどん健康になっていく姿を見るの、私も楽しみです!</li> <li>〇〇さんが頑張っている姿、周りの人にも良い影響を与えていると思います</li> </ul>
	<b>③</b> 自信はなく準備には時間がかかるが一度自分が考えて決めたことは着実に行動をしていけるタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>『今日も一日良かったですね、なんか困ったことがあったらいつでも連絡くださいね、応援してます』</li> <li>『その気持ちの継続が、必ず3か月後の禁煙成功に結びつきますね。その調子です』</li> <li>『冊子にも書いてありましたが、今の〇〇さんの気持ちの整理が禁煙成功のステップに着実になっているようですね』</li> <li>『しっかり自己分析した成果が現れていますね。この調子で頑張りましょう』</li> </ul>	<b>④</b> 自信はもてないが、自身が禁煙チャレンジの応援者になることで自分を鼓舞していけるタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>『隣の部署の◇◇さんも、禁煙頑張っているみたいです。〇〇さんから話しかけてみてください』</li> <li>『3か月の禁煙チャレンジまで、また1日減りましたね。すごいです!自分を自分で褒めてあげてください』</li> <li>『もし吸いそうになったら、テキストを見返して気持ちの整理をしてみてくださいね、きっと答えが見つかるはずですよ』</li> <li>『〇〇さんが最初に来られた時と同じように、禁煙したいけど自信がないという方が相談に来ていて、禁煙に踏み込むためのコツとか考え方ってありますか?』</li> <li>『□□さんも〇〇さんが頑張っている姿を見て、禁煙を始めたそうですよ。禁煙する人が〇〇さんのおかげで増えてきて、私もうれしいです!』</li> <li>仲間と頑張るって素敵ですね。〇〇さんの周りに禁煙を考えている人とかいらっしゃいませんか?</li> </ul>

### 停滞期、タバコを吸ってしまった時の声掛け方法



	感情表現・低	感情表現・高
禁煙自信・高	<b>①</b> 禁煙に自信があり、自分が禁煙のやり方を考え自分ひとりで行動をしていくタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>タバコを辞めるのは、本当に難しいですね。でも、今回の経験で「自分がどんな時にタバコを吸いたくなるか」が分かりましたね。これは大きな成果ですよ。大丈夫です。禁煙の方法は一つではありません。色々な方法を試しながら、自分にあったやり方を見つけていきましょう。</li> <li>禁煙成功してきた人は、こういう経験を繰り返しながら、禁煙プランの精度を上げて成功している人がたくさんです。〇〇さんも、これをマイナスと捉えず成功への材料にしていきましょう。</li> </ul>	<b>②</b> 自分の禁煙活動を自分で考えその行動を回りに発表していきたいタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>報告してくださってありがとうございます。どうしても吸いたくなる時期、ありますよね。大丈夫です。冊子を見て、一緒に状況を振り返ってみましょう。</li> <li>〇〇さんの意思の問題ではありません。タバコの恐ろしいところですよ。でも〇〇さんはタバコと戦ったんです。素晴らしいですよ。</li> <li>タバコを吸ってしまったからと言って、今までの頑張りが0になるわけではありません。タバコを吸ってしまった時の状況を振り返って、もう一度トライしてみませんか?</li> </ul>
	<b>③</b> 自信はなく準備には時間がかかるが一度自分が考えて決めたことは着実に行動をしていけるタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙をしていると、辛い時期が来てしまいます。でも、それは禁煙が順調に進んでいるからこそです。〇〇さんが禁煙を頑張ったからこそ、新しいステージに進めたんですよ。</li> <li>ここで辞めてしまうのはもったいないです。自分のタバコの癖を知ることができた今だからこそ、もう一度チャレンジする価値があると思います。</li> <li>禁煙は吸ってしまったも、「次頑張ろう」で大丈夫です。ですが、同じ失敗を繰り返さないために、冊子を見て、状況を振り返ってみましょうか。</li> </ul>	<b>④</b> 自信はもてないが、自身が禁煙チャレンジの応援者になることで自分を鼓舞していけるタイプ  <ul style="list-style-type: none"> <li>自分を責めないでください。〇〇さんには仲間がいます。〇〇さんの辛い気持ち、限界まで我慢した気持ちを理解しています。</li> <li>ここで禁煙を諦めてしまえば挫折になってしまいます。でも、せっかくここまで頑張ってきたのですから、この経験を次に活かすための材料にしていきませんか?</li> <li>禁煙をチャレンジする人の一番の理解者は、「失敗を繰り返しながら成功した人」です。この経験を経て禁煙に成功した〇〇さんは、新しい禁煙挑戦者の背中を押す存在になると思います。一緒に頑張りましょう!</li> </ul>

## 5. 禁煙チャレンジ者タイプ別コミュニケーション

### 5-2 ステージ別コミュニケーション

また、それぞれのタイミングで声掛けをする内容も変わってくると思います。

下記は、参考までに禁煙のスケジュールごとの声掛け内容を事例として挙げますので参考にしてみてください。

	禁煙チャレンジ者 	応援者 
禁煙準備時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>(禁煙冊子を読んでいただく)</li> <li>禁断症状についての知識をつける</li> <li>スタート日まで徐々に禁煙と向きあう(シート記載がベスト)</li> <li>周りの人(同僚/上司/家族/友人)に禁煙することを伝える</li> <li>吸いたい気持ちへの対処法を事前に考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁断症状についての知識をつける</li> <li>冊子の「シート」記載を促す</li> <li>禁煙成功時のご褒美を一緒に考える</li> <li>どんな声掛けをして欲しいか、本人とも話してみる</li> </ul>
禁煙スタート日	<ul style="list-style-type: none"> <li>「すがすがしい気持ち」を自分で作り禁煙をスタートする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安を取り、「大丈夫」と声掛けしてあげる</li> <li>組織で禁煙推進をする場合はなるべく同時スタートしてもらう</li> <li>応援者の存在(自分)を意識してもらう</li> </ul>
禁煙実施(スタートから3日間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁断症状はピークがあると認知し、禁煙をまずは3日頑張ることに集中する</li> <li>タバコを想起する行動を自分で取らない</li> <li>吸いたくなったら、数分我慢する</li> <li>状況を応援者に伝えてフォローしてもらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコを意識させない</li> <li>タバコを想起する行動を取らせない</li> <li>つらいタイミングで寄り添ってあげる</li> <li>「3日の壁」をまずはゴールにさせる</li> <li>「3日の壁」を乗り切ったら褒める</li> </ul>
禁煙実施(スタートから3週間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコを想起する行動は引き続きとらない</li> <li>健康になっている幸せ感を味わう</li> <li>ここまで来れた自分を褒めてあげる</li> <li>仮に体重増加などが起きたとしても多少のことは目をつぶる</li> <li>禁煙チャレンジ者が増えるように他の喫煙者に声掛けしてみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「つい1本」を無くすための行動を組織にも協力してもらう(組織として表彰等)</li> <li>他の人も頑張っていることを伝える</li> <li>本人が望む頻度でコミュニケーションを取る</li> <li>禁煙チャレンジの成功体験をインタビューして企業イントラで掲載する</li> </ul>
禁煙実施(~3か月~)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「つい1本」で今までの自分の努力が台無しになると言い聞かせ、継続させる</li> <li>3か月のゴールに向けて、気持ちを引き締める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲み会などの喫煙に対する危険な要因に直面する際の事前対処を必ず行う</li> <li>本人が頑張ってくれていて嬉しい、感謝を表現する</li> </ul>

禁煙成功(3か月以上禁煙継続と定義)

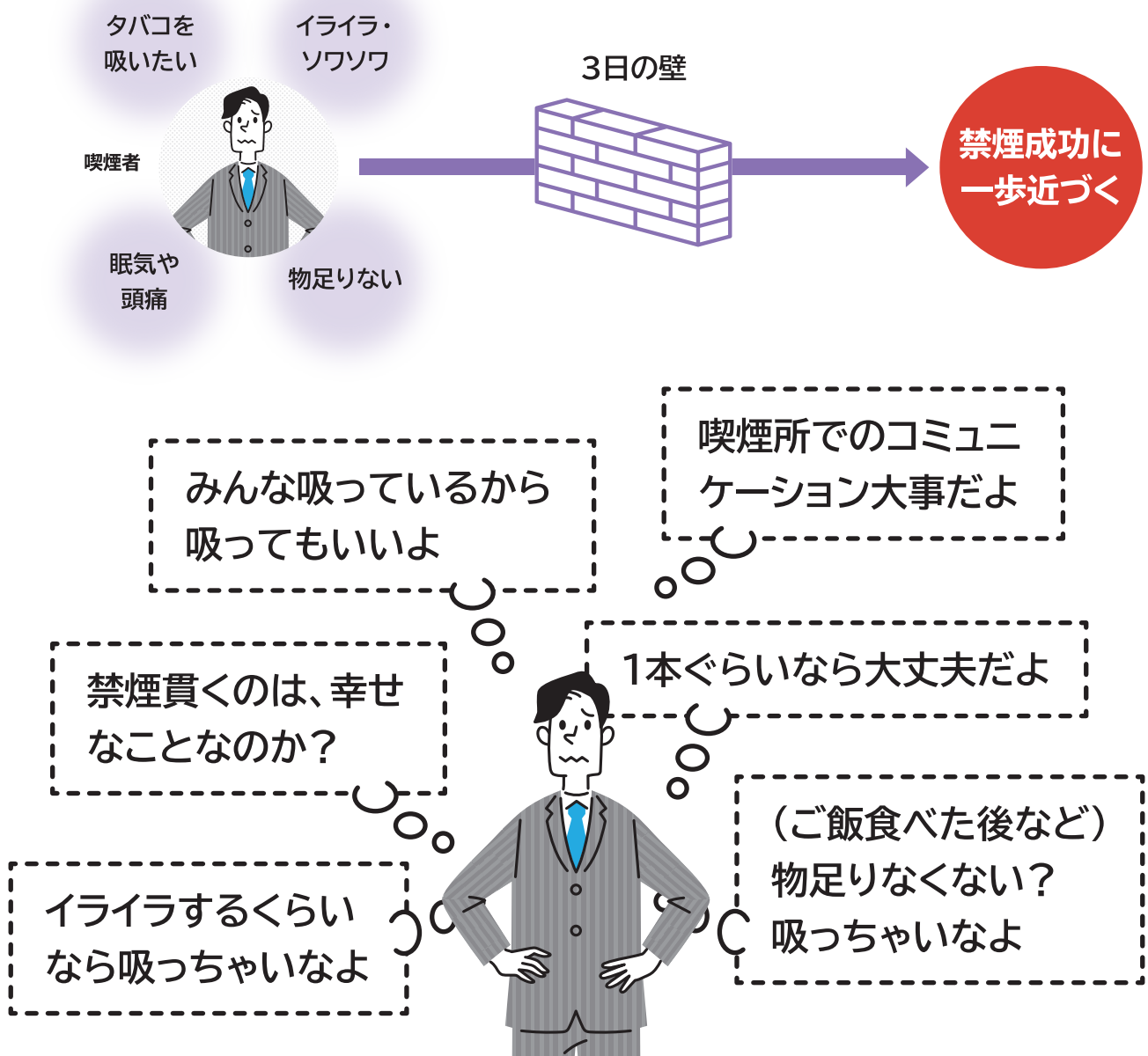


## 5. 禁煙チャレンジ者タイプ別コミュニケーション ③

### 5-3 3日の壁へのコミュニケーション

#### ★禁断症状（離脱症状）を知る

禁煙後は下記のような症状が出る方が多いです。ただし、このような症状のピークは3日と言われており、最初の3日間は最初の鍵となります。



この状態を、喫煙者は禁煙スタート前に対応できるように準備をします。その「準備期間」を応援者は支えてあげてください。禁煙スタートしてから悪魔のささやきから1本を吸わないようにするのも応援者の大事な役割です。



## 5. 禁煙チャレンジ者タイプ別コミュニケーション ④-1

### 5-4 応援者に求められる行動

★応援者が禁煙チャレンジ者に実施する3つのポイント

Point 1 (行動を認識させて)行動パターンを変える

Point 2 喫煙欲求をそらす

Point 3 環境を変える

常に前向きに『禁煙に成功しやすいこと』を勧め『禁煙に失敗する可能性のあること』は避けることが重要です。

健康が一番重要だ！

あー、もうタバコを吸わなくていいのが幸せ。と思ってもらう心構えを持っていただく



喫煙チャレンジ者

この禁断症状は  
続いても数分

吸いたくなる気持ちがあるのは当然。仮にイライラしていたとしても数分乗り切ったら大丈夫になることを体感してもらう

禁煙支援で用いられる主な技法

技法	具体例
行動観察	禁煙に先立ち禁煙行動を手帳などに記載して自己観察をする
目標設定	禁煙開始日を決める
行動契約	禁煙宣言書を取り交わす
セルフモニタリング	禁煙の達成状況を手帳などに記載して、達成状況をモニタリングする
刺激統制	禁煙のきっかけとなる環境や状況を避け、喫煙の頻度や欲求をコントロールする
逆条件つけ	タバコをが吸いたくなったら、タバコに代わる別の健康的な行動をして、喫煙の欲求をコントロールする
オペラント強化	禁煙できたら周りから褒める。自分で自分を褒めたり、自分にご褒美を与える
問題解決カウンセリング	禁煙にあたっての問題点を聞き出し、解決策や対処法を一緒に考える
自己主張訓練	タバコを勧められた時に上手な断り方を身につけておく
再発防止訓練	喫煙を再開しやすい状況をあらかじめ予測し、その対処法を練習しておく
認知再構築法	禁煙の妨げになっている思い込みを把握し、その修正を行う

## 5. 禁煙チャレンジャータイプ別コミュニケーション ④-2

### 禁煙チャレンジャーの話に耳を傾けて共感することが成功の自信に

- ・達成可能な目標設定と成功体験の積み重ね
- ・傾向と対策(禁煙チャレンジ冊子参照)
- ・〇〇さんなら出来る!と伝える/禁煙を日々褒める
- ・うまくいっている身近な事例を伝える
- ・禁煙の思い込みを変えてあげる「自分は意志が弱いから無理」/「何度も禁煙失敗してきたから無理」

時には、自信が無くなる人もいますので、自己効力感(自信)をサポートすることが重要です。

参考

#### 禁煙サポートと、禁煙チャレンジャーの自己効力感(Self-efficacy)の関係

自己効力感とは、自分が目的とすることをうまくやれるという自信です。自己効力感の考えは、他の生活指導にも活用可能です。子供や女性は社会的に自己効力感を感じにくいと言われております。

##### 【自分で体験】

何とか3日間禁煙できた、思ったより自分でも出来るかもしれない

##### 【身近な他人の体験を知る】

あんなにヘビースモーカーだった部長が禁煙できた。あの人が出来たら自分でも出来るかもしれない

##### 【第三者から信頼を示される】

「3日間続いたのですね!はじめの3日間が大変なのにここ乗り切れたということは、きっと禁煙出来ますよ」と言われる

##### 【悪い条件下でも禁煙できたという自信】

どうしても参加しないとイケない飲み会があったのだが、あの飲み会でもタバコを吸わなくて大丈夫だった

#### ★困ったときのチェックリスト

- の行動が出来たら褒める、ご褒美を作る
- 本人にとって難易度が低い目標設定を設定して意欲を引き出す
- 難易度が低い目標設定を繰り返し達成感を得る
- 禁煙行動の代用が出来ていないと思ったら、自らが工夫を作れる時間を与えてみる
- 禁煙なんて無理!と言い出したときは、禁煙スタートを決意した時の気持ちに戻ってもらいましょう。

うつ状態になっていると感じた場合…

→※不眠や食欲低下などの身体症状がでてしまう場合は産業医や医師に相談することを勧めましょう

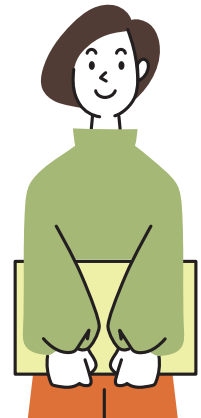
## 6. 仮に1本吸ってしまったら（禁煙失敗した場合）



禁煙チャレンジ者

あー、禁煙中に1本吸ってしまった…

大丈夫ですよ！  
チャレンジしたことが  
まず嬉しかったです



応援者

### 再喫煙してしまった方への3ステップ

STEP  
1

### 再喫煙のきっかけを聞いてみる

「再喫煙って、何がきっかけだったのでしょうか」

STEP  
2

### 禁煙の問題点を明らかにする

「自分がタバコを吸ってしまったのは、  
何が理由（問題点）だったのでしょうか？」

STEP  
3

### 再挑戦を勧める

「喫煙してもチャレンジしてくれたことが嬉しいです、  
何度でも挑戦は出来ますし、応援しております」

喫煙を再開してしまった者の中には、禁煙を再度することにくじけたり、自己嫌悪に陥ったりする場合があります。禁煙した人が再喫煙することはよくあることであり、もう一度（何度でも）チャレンジする気持ちが重要であることを伝えましょう。そして、何度でも応援者が支えてくれることを伝えましょう。

## 7. 禁煙先生から応援者の方へお願い

最後に、皆さんのような応援者をお願いをしたいと思います。

禁煙の取り組みは、1年で終わるようなものではありません。1人の喫煙者が禁煙チャレンジをして3か月が経ったとしても、また禁煙継続のためフォローをしないといけませんし、また周囲の喫煙者に声掛け、チャレンジしてもらわないといけません。

是非、根気よく実施してみてください。

ポイントは「組織で禁煙風土を作っていくこと」です。

きっと、最後にはあなたに感謝する禁煙チャレンジャーが回りにあふれると思いますし、組織全体がよくなることを実感できるはずです。

「禁煙が進む組織は、良い組織」

様々な禁煙推進をみてきて実感している組織の考え方です。

皆様と一緒に、日本の禁煙推進を実施していること嬉しく思います。



私たちは  
「応援者の応援」を  
しております

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