

まわりの人の禁煙を 応援できる自分になる

～禁煙応援者の心得と声かけ方法～

周りの喫煙者に禁煙をしてもらいたいけど、どう声をかけていいかわからない。言い方を間違えると「うるさいな!」って思われたり、「喫煙者の気持ちも分らないくせに!」と思われてしまうかもしれない。まずは禁煙応援者になる際に必要な7つのことを学んでいきましょう。



応援者心得① タバコを知る

タバコは何か、ニコチン中毒とはどんな状態なのか、禁煙をした際の禁断症状は何か。タバコを吸ったことが無い方には想像しづらいものもあります。喫煙者とも話しながらまずは正しい知識を身に付けてください。

応援者心得② 喫煙者の気持ちを知る

周りにいる喫煙者が、何故タバコを吸ってしまっているのか。ストレスの状況、環境、そして業務内容、周囲の喫煙者との関係性。様々な状況を知り喫煙者に対峙せずに、気持ちに寄り添えるようにしましょう。

応援者心得③ 応援者であると伝える

もし喫煙者が禁煙をする気持ちがあった場合に、最大限応援する気持ちがあることを伝える。例え最初は気持ちの衝突があったとしても、真摯に伝えることで、いつかは一歩踏み出してくれると思います。

応援者心得④ 禁煙を目的としない

禁煙に注目をせて「禁煙しよう!」と伝えるのではなく、喫煙者が禁煙に一歩踏み出せる目的を話し合える環境が応援者としての大事なことです。家族、健康、趣味、お金など目的は人によって違います。

応援者心得⑤ 禁煙宣言をしてもらう

禁煙をせっかくするのであれば、成功したほうがよいですね。喫煙者に禁煙宣言してもらい、禁煙スタート日を決め、スタートまでに成功率を高める準備(色々検索してみてください)をしてもらいましょう。

応援者心得⑥ 3の壁を知る

禁煙スタートすると必ずと言ってよいほど禁断症状が出ます。特に重要なことが禁断症状がピークとなる約3日の壁。そして禁断症状がほぼ無くなると言われる3週間の壁。これを覚えておくだけで成功率は高まります。

応援者心得⑦ 周囲からの声掛け・見守り

周囲からの声掛け(応援)は禁煙成功率が高まると言われておりますが、一方過度な声掛けは反発やタバコを思い出してしまうために注意が必要です。怖えをかけるだけでなく、温かく見守ることもとても大切です。

Point!

失敗しても何度でも

禁煙は成功してもらうことは、もちろん大切ですが、その前にチャレンジしてもらうことが重要です。失敗しても良いんだよ、でも応援者もいるし、〇〇(目的)のために一歩踏み出してみようという状況を作ってください。

