

# 健康で円滑な職場作りのコツ

## 部下の喫煙者へどう声がけすればいいか？

喫煙は個人の健康に影響を及ぼすだけでなく、気が付かないうちに周囲の人に悪影響を与えているケースがあります。健康的で円滑な職場環境の構築のために、喫煙者とどう対話をし、マネジメントをしていけばいいかを考えてみましょう。



### 喫煙者

- 喫煙は個人の自由。誰にも言われたくない
- 周囲に迷惑をかけてはいないはず
- 喫煙者のコミュニケーションが仕事に役立っている



### 非喫煙者

- 仕事中に喫煙所に行く時間はずるい
- 喫煙者がオフィスに戻ってきたら臭い
- 禁煙を強制して嫌な雰囲気になるのは嫌

## 声がけする前に

### 何故禁煙が大切なのか

喫煙者だけの問題ではなく、働きやすい環境を作る組織作りでも重要です

### 禁煙したくなる環境を作る

タバコの誘惑が多い状況や環境では喫煙者も禁煙に踏み出しづらいです

### 自分の役割を考える

喫煙者や組織に自分が最大限できることは何なのかを考えてください

### 誰から伝えるのがよいのか考える

組織の喫煙者全員禁煙と考えるのではなく一人ひとり禁煙にチャレンジを

### プライバシーの尊重をする

禁煙しづらい状況が本人にはあるかも。個人個人と向き合ってください



### 対話の時間を確保する

全員に話すも大事ですが、一人ひとりの状況把握に対話を用いるのが大事

Point!

組織内での対話で  
禁煙チャレンジを勧める

タバコ体に悪いからやめな…と上司から言われても一歩踏み出せません。タバコの話でなくても、対話を通して、よりよい組織にするためにはどうするかを話し合ってみてください。

