

1. 諸理論統合アプローチ(Transtheoretical Model)

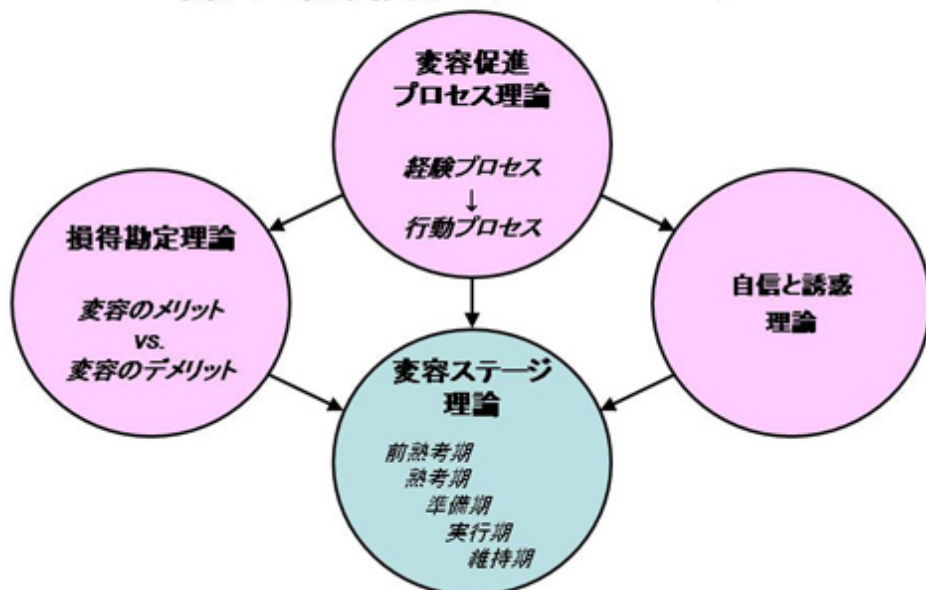
問題行動を変容するための行動変容カウンセリングでは、過去に複数の理論が提唱されている。それぞれに良い点があるものの、いずれか一つだけでは、カウンセリングの実践には不十分である。プロチャスカらは

- ・ 変容ステージ理論 を扇の要として、
- ・ 損得勘定理論
- ・ 自信と誘惑理論
- ・ 変容促進プロセス理論

を統合した「諸理論統合アプローチ」を提唱した。この方法はさまざまな問題行動への応用が報告されているが、特に喫煙について広く研究・確立されており、カウンセリングの実践でも主流となっている。

<図表1>

諸理論統合アプローチ



Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions With the Transtheoretical Model
Edited by Patricia M. Burbank, Deborah Riebe

本教材では、前半で上記の4つの理論について概説し、後半部分で各ステージ別に用いると

良いカウンセリング技法を解説する。

1 [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [次へ](#) 1/15

[↑ ページトップへ](#)



2. 1)変容ステージ理論

一人の喫煙者が継続的な禁煙に至るまでの全過程を5つのステージに分け、それぞれのステージに適したカウンセリングを行うのが変容ステージ理論である。5つのステージとは、

1. 前熟考期 行動変容の準備が全くない状態
 2. 熟考期 行動変容について考えている状態
 3. 準備期 行動変容の準備をしている状態
 4. 実行期 行動を変えつつある状態
 5. 維持期 ライフスタイルに組み込まれるまで、獲得した新しい行動を続けている状態
- である。各ステージに適したカウンセリング技法については後述する。

ここで、依存性物質であるニコチンは少しでも摂り入れると常習喫煙に戻りやすいこと、また喫煙はたとえ少量でも健康上の害は大きいことから、**禁煙カウンセリングで「実行」すべき行動は「タバコを完全に止める(一本も吸わない)」**ことである。このことはカウンセリングの対象者がしばしば誤解しているので、早い段階から何度も確認しておこう。

なお、喫煙者は1から5までのステージを必ずしも一気に駆け上がるとは限らない。時に「足踏み」や「逆戻り」も繰り返しながら、最終的に真の禁煙者に近づいて行く。実行期や維持期に入ってから「逆戻り」は「再発」(禁煙カウンセリングでは「再喫煙」と呼ばれる。ただし、前熟考期まで「逆戻り」してしまうことは比較的少ないとされている(逆戻り現象の15%程度)。

<図表2>

変容ステージ

維持期

実行期

準備期

熟考期



前熟考期

[最初に戻る](#)

[前へ](#)

[1](#)

2

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[次へ](#)

2/15

[↑ ページトップへ](#)



3. 【変容ステージと診療報酬との関係】

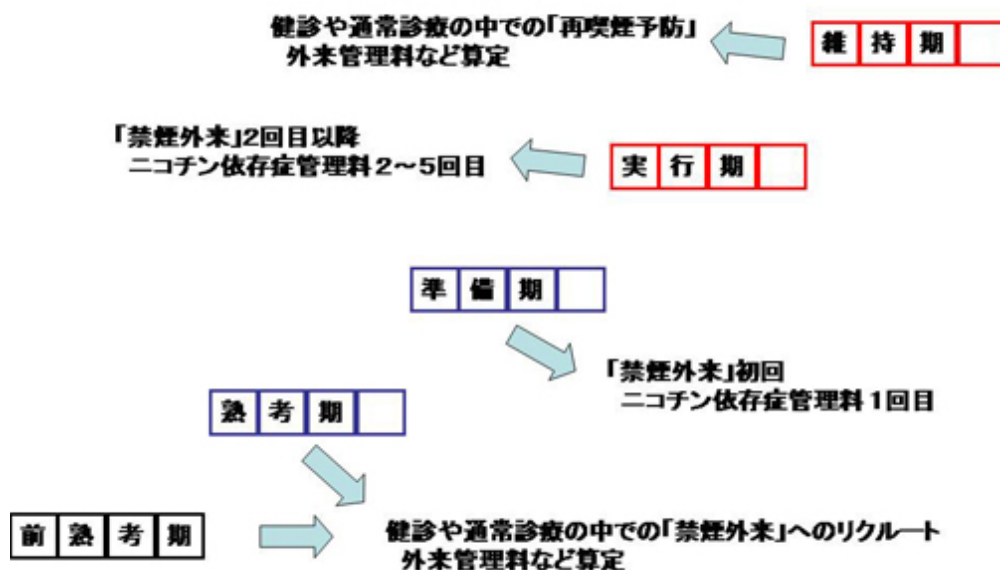
前熟考期や熟考期、維持期のカウンセリングには、時間をかけることよりも、短いアドバイスを繰り返すことが効果的である。一方、準備期と実行期には、ある程度の時間と回数かけたカウンセリングが必要となるため、ニコチン依存症管理料(計5回)が診療報酬として保険収載されている。

禁煙外来を初めて受診した患者(ニコチン依存症管理料算定の1回目)は、これから禁煙するつもりで来院している場合がほとんどであるから、「準備期」にあたる。ただし、既に受診当日の朝、あるいは数日前から禁煙している場合もあり、この場合は厳密には初回受診時に既に「実行期」の状態にいることになる。

禁煙外来の2回目以降(ニコチン依存症管理料算定の2回目～5回目)の受診者は、一本も吸わない状態で続いているれば「実行期」、まだ日に数本吸っている場合は、「準備期」の状態と考えることができる。

<図表3>

変容ステージと診療報酬との関係





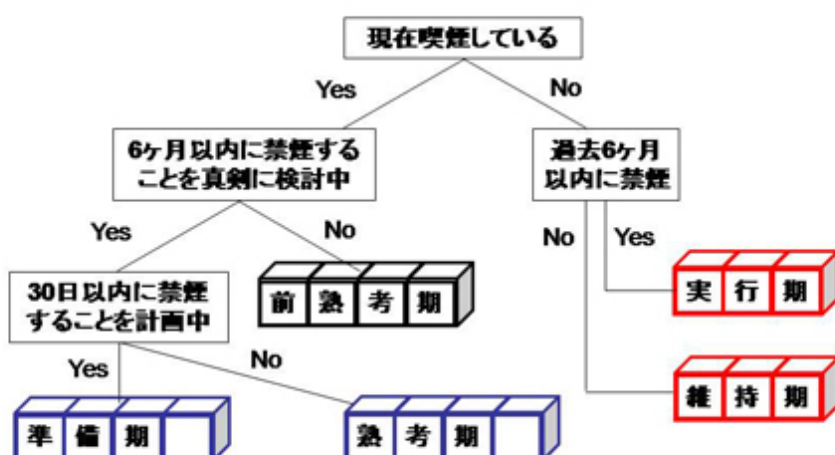
日本禁煙推進医師歯科医師連盟
e-learning

4. 【ステージングフローチャートとチェックシート】

医療機関では、全ての受診者について毎回喫煙歴を確認することが強く推奨されている。喫煙行動の変容ステージは、インタビュー式のフローチャート、あるいは自記式のチェックシートで判定することができる。

<図表4>

ステージングフローチャート



ステージングチェックシート

1. あなたは現在喫煙者ですか？

- A) はい、現在吸っています
- B) いいえ、禁煙してから6ヶ月以内です ⇒ 実行期
- C) いいえ、禁煙してから6ヶ月以上経ちます ⇒ 維持期
- D) いいえ、タバコを吸ったことがありません ⇒ 生涯非喫煙者

以下は喫煙者(1の質問にAと回答した方)のみ回答して下さい

2. あなたは現在、禁煙することを真剣に検討していますか？

- A) はい、30日以内に ⇒ 準備期
- B) はい、6ヶ月以内に ⇒ 熟考期
- C) いいえ、禁煙は考えていません ⇒ 前熟考期

禁煙の実行に至っていない喫煙者の中では、6カ月以内に禁煙する考えのない喫煙者を「前熟考期」、6カ月以内に禁煙することを検討している喫煙者は「熟考期」とする。30日以内に禁煙することを検討中の喫煙者は、既に行動変容の準備をしている状態とみなして「準備期」とする。ただし、6カ月あるいは30日という期間はあくまで目安と考え、要支援者の準備状態による分類を心がけた方が实际的である。

一方、既に禁煙に踏み切った後の状態である実行期と維持期は、禁煙開始から6カ月未満を実行期、6カ月以上を維持期として、時間経過により分類して差し支えない。



5. 2) 損得勘定理論

禁煙を決意するためには、従来行ってきた問題行動に伴うデメリットが、メリットを上回っていると認識される必要がある。人は一般に、何かを得た喜びよりも、何かを失う悲しみをより大きく認識する。また、遠い将来の大きなメリットより、今現在確実に得られる小さなメリットを選択してしまう傾向がある(近接効果)。喫煙者がこのような「認知の歪み」に左右されずに意思決定できるよう、自記式チェックシートで確認してもらっても良い。

喫煙のメリット・デメリットの確認

<図表6>

・ 喫煙のメリット

- タバコを吸うことは楽しい
- 喫煙者のイメージが好きだ
- 吸っているときはリラックスできるからより楽しく感じる
- タバコを止めようとすればいらいらして周りに当り散らすだろう
- 私の家族や友人たちは、楽しく吸っている時の私の方が、みじめに止めようとしている時の私よりも好きだ
- タバコを吸っている自分の方が好きだ
- 喫煙は集中力を高め、良い仕事をする手助けになる
- タバコを吸うとストレスが和らぐ
- タバコを吸い続ければ、自分のことを自分で決めていると感じる
- しばらく吸わなかった後の一本のタバコは最高だ

・ 喫煙のデメリット＝禁煙のメリット

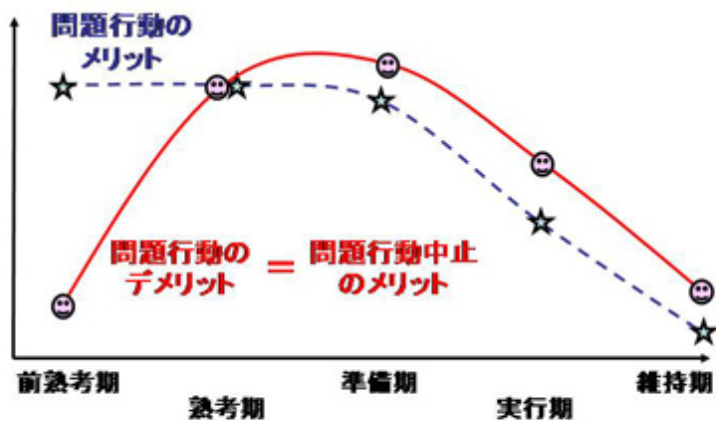
- 私の喫煙は他者の健康に悪影響を与えている
- 私が喫煙で病気になったら、近親者が苦勞することになる
- 私がタバコを吸い続けているので、私には禁煙する能力がないと思っている知人もいるだろう
- タバコを吸うことは私の健康に悪い
- タバコを吸わなければならないことに困っている
- 私の喫煙は他の人に迷惑をかけている
- タバコに関する警告を無視するなんてバカだと思われている
- 近親者は私が喫煙することを許しているわけではない
- タバコに関する警告を無視している私はバカだ
- もしタバコを吸わなければ直ぐにもっと活力が生まれるだろう

一般に前熟考期には、喫煙者が感じる喫煙のデメリットは、喫煙のメリットを大きく下回っている。この状態から喫煙のデメリットが大きく増加し、両者が拮抗している状態が熟考期である。熟考期から喫煙のデメリットがさらに増加し、僅かでも喫煙のメリットを上回れば、変容ステージは準備期へと移行する。

一般に実行期に入って初めて、喫煙のメリットが減少し始める。禁煙していることが当たり前となるに従って、要支援者の感じる喫煙のデメリット(＝禁煙のメリット)も並行して減少するが、バランス上は喫煙のデメリットがメリットを上回った状態が持続する。

<図表7>

損得勘定



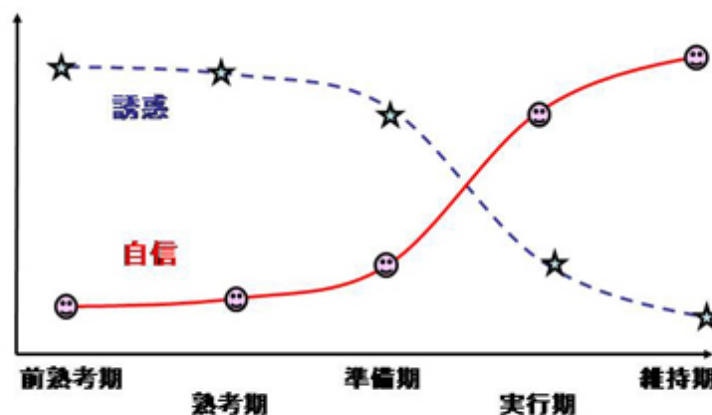


6. 3) 自信と誘惑

自信とは、問題行動(喫煙)を誘発するような状況(条件刺激と呼ぶ)に陥った際に自分の行動をコントロールできるという確信である。逆に誘惑とは、そのような状況で問題行動を行ってしまうかも知れないという不安感であり、両者は足して1の逆比例関係にある。一般に自信は、前熟考期や熟考期の間は小さいことが多く、準備期に入っても若干増加する程度である。しかし、実行期に入ると自信は急激に増加し、誘惑と逆転する。すなわち、自信とは貯金のようなものであり、新たな行動を一日一日実行しながら貯めて行くことができる。

<図表8>

自信と誘惑



自信の大きさは、さまざまな条件刺激の下で、吸わずにいられるという確信の大きさを尋ねる質問紙を用いて把握することができる。同じさまざまな刺激の下で、吸いたいと感じる強さを尋ねれば、誘惑の強さを把握することができるので、いずれか片方を把握すれば良い。

自信と誘惑の確認

• 自信 (Self-efficacy)

– それぞれの状況で吸わずにいられるという確信

• 誘惑 (Temptation)

– それぞれの状況で吸いたくなる誘惑

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> バーやカクテルラウンジで飲んでいる時 | <input type="checkbox"/> タバコを止めることが自分にはとても難しいことだと気づいた時 |
| <input type="checkbox"/> タバコが吸いたいと思う時 | <input type="checkbox"/> タバコが欲しくて仕方がない時 |
| <input type="checkbox"/> 物事が思うようにならずストレスを感じている時 | <input type="checkbox"/> 朝最初に起きた時 |
| <input type="checkbox"/> 喫煙している配偶者や友人といる時 | <input type="checkbox"/> 気持ちを持ち上げる必要を感じた時 |
| <input type="checkbox"/> 家族と言い争いや諍いがある時 | <input type="checkbox"/> 自分の健康についての心配で落ち込み、身体的に活動的ではなくなっている時 |
| <input type="checkbox"/> 幸福で祝いたい時 | <input type="checkbox"/> パーティーで友人といる時 |
| <input type="checkbox"/> 物事や人に対して非常に腹が立つ時 | <input type="checkbox"/> 朝起きて大変な一日に向き合う時 |
| <input type="checkbox"/> 家族の事故や死のような情動的危機を経験した時 | <input type="checkbox"/> 非常に気分が落ち込んだ時 |
| <input type="checkbox"/> 誰かが楽しそうに吸っているのを見た時 | <input type="checkbox"/> とても不安でストレスを感じる時 |
| <input type="checkbox"/> コーヒー片手に談笑したり寛いでいる時 | <input type="checkbox"/> しばらく吸っていないことに気づいた時 |

[最初に戻る](#)
[前へ](#)
[4](#)
[5](#)
[6](#)
[7](#)
[8](#)
[次へ](#)

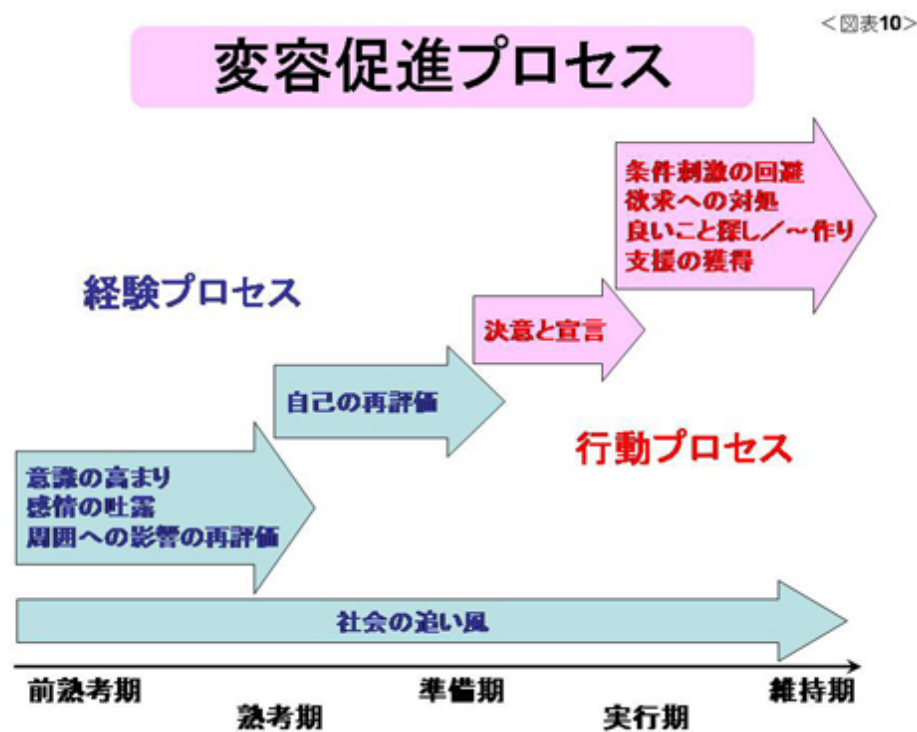
6/15

[↑ ページトップへ](#)

7. 4)変容促進プロセス理論

変容促進プロセスは、自発的に行動変容を起こした人や、専門家による行動変容プログラムによって行動変容を起こした人を観察する中で発見された、行動変容に特徴的な10種類の活動である。経験プロセスと行動プロセス5つずつから成っており、準備期までの間は経験プロセスが、準備期以降は行動的プロセスが主として用いられる。

禁煙カウンセリングにおいては、各変容ステージにおいて特徴的とされる変容促進プロセスの使用を奨励することにより、一部は損得勘定の変化を通して、多くは直接的に、次のステージへの移行を促すことになる。

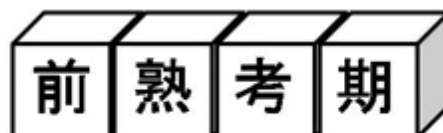




8. (1)前熟考期

前熟考期とは、近い将来に行動を変える(禁煙する)考えがない状態である。日本では、このステージに属する喫煙者の割合が先進諸国と比較して高いことから、二つのステージ(無関心期と関心期Ⅰ)に分けることがある。無関心期の要支援者は、自分が要支援者であるという認識すら持っていない。

前熟考期の要支援者に対しては、損得勘定における「喫煙のデメリット」の認識を高めてもらうことが必要である。その際には、「意識の高揚」「感情の吐露」「環境の再評価」の3つの経験的プロセスが用いられるよう働きかけると良い。



<図表11>

- 現在の行動をハイリスクと見ていない、あるいはその行動を変える必要性を感じていない
- 【無関心期】と【関心期Ⅰ】に分ける場合がある
 - 無関心期:禁煙に関心がない
 - 関心期Ⅰ:関心はあるが6ヶ月以内の禁煙は考えていない
- カウンセリングでは、「喫煙のデメリット」の認識を増加させるため、
 - 意識の高まり
 - 感情の吐露
 - 周囲への影響の再評価
 の各プロセスを用いることを促す



9. 主に前熟考期で用いる変容促進プロセス

【意識の高まり】 問題行動に関する情報が増えると同時に、問題行動についての意識が高まり、さらに問題行動に関する理解やフィードバックを得ようとする。できるだけ一般論ではなく、**要支援者自身が抱える健康上の問題に対して喫煙が与える悪影響に関する情報の提供を行うことが効果的。**働きかけの具体例は[こちら](#)。

【感情の吐露】 問題行動や行動の変化を起こすことに関係する情動的経験と、さらにその経験について信頼できる第三者に話すこと。喫煙行動の場合、家族などにその行動を非難されたり、禁煙するように言われたりした際の陰性感情、友人が重大なタバコ関連疾患に罹患あるいは死亡した際の恐怖、禁煙に成功した知人の話などを聞いた際の羨望感情などについて、第三者を相手に落ち着いて話すうち、**潜在的に自覚していた行動変容の必要性に自ら気づくことができる。**働きかけの具体例は[こちら](#)。

【周囲への影響の再評価】 自身の問題行動が周囲にどのように悪影響を与えているかを考えたり、評価したりすること。喫煙の場合、主に受動喫煙による悪影響を指すが、タバコ代による経済的損失を含んでも良い。**医療者は本人の問題行動を非難するのではなく、前向きな姿勢で禁煙支援の提供を申し出ることが大切。**働きかけの具体例は[こちら](#)。

意識の高まり

問題行動に関する情報が増えると同時に、問題行動について意識が高まり、さらに問題行動に関する理解やフィードバックを得ようとする

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- あなたの病気にタバコが大きく関係していることを、お聞きになられたことはおありですか？
- タバコを吸っておられることでご心配なことは何ですか？
- タバコがストレス解消どころか、ストレスに弱い脳を作ってしまったことをご存知ですか？
- あなたの肺年齢は〇〇歳ですから、実際の年齢よりもタバコのせいで15歳も歳をとっていることになりましたね
- 健康保険を使って、貼り薬や飲み薬で禁断症状を抑えながら楽に止める方法もありますが、ご存知でいらっしゃいますか？
- あなたの美貌を守るためには、タバコは大敵なんですよ
- タバコを長く吸っていると、咳や痰が増えますが、咳や痰はでませんか？

感情の吐露

問題行動や変化を起こすことに関係する激しい感情的経験と、その経験について落ち着いて話すこと

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- ご家族から禁煙して欲しいと言われた時、どう思われましたか？
- 親しい人からタバコについて煩く言われると、素直に聞けなくなってしまうことってありますよね
- 解っていることを言われると、腹が立つことってありますよね
- 怒ってしまった時、どんなお気持ちでしたか？
- 親しい方がタバコが原因の重大な病気になられた(亡くなられた)と聞いた時、どんなお気持ちでしたか？
- お知り合いの方が禁煙に成功されたとお知りになった時、どんなお気持ちでしたか？その方は、禁煙して何がよかったとおっしゃっていましたか？
- タバコの箱に警告文が書かれていますが、お読みになってみたことはおありですか？

周囲への影響の再評価

問題行動がどのように物理的・社会的環境に影響を与えているかをその人が考えたり、評価すること

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 妊娠中のタバコが赤ちゃんにどんな影響が起こるか、ご存知ですか？
- 乳幼児突然死でお子さんを亡くされた方がおられますが、そんなことになってしまったら後悔しても、どうしようもないですからね
- 禁煙したら、お子さんの喘息が良くなって、もしかしたら自分のタバコのせいで、今まで辛い目にあわせていたのかと、気づいた方がいました
- 家の中では吸わないようにしていても、子どもさんの尿からニコチンの代謝産物が検出されることがわかっています
- 壁は汚れるし、火事の危険はあるので、お家の新築をきっかけにタバコをお止めになった方もいらっしゃいますよ
- ご自分がタバコを吸っていることで、周りに迷惑がかかっていると感じになっておられるのですね



10. (2) 熟考期

熟考期とは、行動変容について考えている状態である。このステージでは、一般に本人が感じている喫煙のデメリットが、喫煙のメリットと拮抗している。**本人が気づいていない禁煙のメリットについて、専門家の立場から示したりすることが大切である。**具体的には、呼吸機能検査による「肺年齢」、PWVによる「血管年齢」、骨密度測定による「骨年齢」、あるいは呼気中一酸化炭素濃度などの印象的なデータも利用できる。

またこのステージでは、主として「自己の再評価」の促進プロセスが用いられる。



<図表15>

- 行動を続けているとどうなるか調べ始めたり、質問し始めている
- 本邦では、【関心期Ⅱ】とする場合がある
- 「自己の再評価」の変容促進プロセスを用いるよう促す

【自己の再評価】 問題行動に関してその人自身が見積もる、自己の価値の再評価を行うこと。熟考期には問題行動の認識が高まっており、自身が行っていることが自己の価値を低下させていると感じ始める。一方、禁煙という新しい行動を取ることによって、自己の価値を取り戻すことができる。ただし、**要支援者の自尊心があまりに傷つくことは、自信を低下せしめ、行動変容にとってはマイナスとなることがあり得るので、「ニコチンモ**

ンスター」の例えなどを使って、悪いのはタバコ(ニコチン)であるとの見方を取るよう勧めることが有効である。具体的な働きかけの例は[こちら](#)。

<図表16>

自己の再評価

問題行動に関してその人が見替もる、情動のおよび認知的な自己の価値の再評価

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 喫煙者は肩身が狭くなったとお感じなのですね
- タバコを吸わないといられない自分を情けないとお感じなのですね
- いつもタバコとライターを持ち歩き、喫煙場所を探さないといけないというのも、考えてみれば大変ですよ
- 松井もイチローも、一流の選手はタバコを吸いませんね
- お孫さんたちが茶の間と一緒にテレビを見てくれるようになって、嫌われていたのは自分ではなくタバコの煙だと気づいた方がいました
- 禁煙は簡単なことではないかも知れませんが、チャレンジして成功した人の中には、自分に自信が持てるようになったという方もおられます
- タバコを売ることを許している国が悪いのかも知れませんが、でも損をするのはタバコを吸わされている人なんですよ
- 禁煙されたら、周りの方々は、さぞ、びっくりされるでしょうね

[最初に戻る](#)
[前へ](#)
[8](#)
[9](#)
[10](#)
[11](#)
[12](#)
[次へ](#)

10/15

[↑ ページトップへ](#)



11. (3)準備期

準備期とは、禁煙のために必要な準備に取りかかった段階である。禁煙外来を自主的に受診した喫煙者は既にこのステージに立っている状態と考えられる。

このステージの喫煙者は、「決意と宣言」のプロセスを用いて、要支援者は急速に自信を高めていく。



<図表17>

- 禁煙の実施に向けて準備を始めている段階
- 既に行っている準備の例
 - 短い禁煙にチャレンジする
 - 禁煙グッズを入手する
 - 禁煙成功者に経験談を尋ねる
 - **医療者に相談する** など
- 「決意と宣言」の変容促進プロセスが用いられる

【決意と宣言】 問題行動を変化させるために、その人自身が主体的に選択を行ったり、周囲の人に自分の決意を宣言したりすること。まず必ず行う主体的な選択とは、具体的な禁煙開始日の設定である。禁煙外来を受診した患者は、通常直ぐに禁煙する覚悟を決めて来ているので、多くの場合、翌朝からないし当日を禁煙開始日に設定することになるが、誕生日や結婚記念日、元旦などの特別な日に設定することも効果的である。また、禁煙の方法には、医療支援を用いずに自力で禁煙する方法、カウンセリングを受けて禁煙する方法、および、

薬物療法とカウンセリングの併用療法の3種類があるが、医療者は適切なアドバイスを与えながらも、要支援者自身に選択を促す必要がある。周囲への決意宣言も、要支援者自身が主体的に行うことで、自信の増大につながる。具体的な働きかけの例は[こちら](#)。

<図表18>

決意と宣言

問題行動を変化させるために行う、その人の選択や言質のことで、誰もが変化できるという信念を含む

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 禁煙の成功は意思の強さ・弱さでは決まりませんが、とはいえ、ご自分が禁煙するという決意をしなければ始まらないのは確かです
- 思い切ってジャンプしなければ、壁の向こうの世界は見られません
- ご家族や職場の同僚の皆さんには是非禁煙することを宣言して、協力を御願いと良いですね
- 元旦、結婚記念日、ご自分の誕生日、奥さま(お嬢さん)の誕生日など、何かの記念日を選んで禁煙されると良いですよ
- まずはお薬を使わずに止めてみるのも一つの方法ですし、こちらで貼り薬や飲み薬を処方することもできますし、あるいは禁煙の専門家をご紹介しますこともできますよ
- この「禁煙自己宣言書」に署名されて、ご自分に誓ってみられたらいかがでしょう

[最初に戻る](#)[前へ](#)[9](#)[10](#)

11

[12](#)[13](#)[次へ](#)

11/15

[↑ ページトップへ](#)



12. (4)実行期

実行期とは、禁煙を始めて6カ月以内の状態であり、喫煙再開のリスクが非常に高い状態にある。禁煙カウンセリングでは、**要支援者の努力を賞賛し、「条件刺激の回避」「欲求への対処」「良いこと探し/良いこと作り」「支援の獲得」の変容促進プロセスを用いるよう促して、自信を高めるよう働きかけて行くと良い。**



<図表19>

- 定義:行動が変化してから6ヶ月未満
- 逆行(再発)のリスクが最も高い
- 最初の12週をニコチン依存症管理料でサポートできる



日本禁煙推進医師歯科医師連盟
e-learning

【条件刺激の回避】 問題行動のきっかけとなる状況や他の原因を制御すること。タバコと喫煙具については、破棄することが原則だが、最低限でもできるだけ自分の目に付くところに置かないように周囲の喫煙者に依頼するよう勧める。その他の刺激についても、できるだけ避けることが原則である。また例えば、毎朝判で押したように同じ行動を取っている人が、いつもと同じ行動をとればタバコが欲しくなる。このような場合には、朝の行動パターン全体を変えてしまうことで、刺激を避けることが可能となる。具体的な働きかけの例は[こちら](#)。

【欲求への対処】 問題行動を行いたくなかったとき、その欲求を和らげるために何らかの代替行動を取ること。あらかじめ準備しておくことが大切。具体的な働きかけの例は[こちら](#)。

【良いこと探し／良いこと作り】 新しい行動を強化することである。具体的には、禁煙を持続することに対して与えられた利得を意識したり、自己報酬を設定したりするなどが考えられる。具体的な働きかけの例は[こちら](#)。

【支援の獲得】 行動を変容する際に気遣ってくれたり援助してくれたりする他者を信頼し、受け容れること。家族や友人、そして医療者も支援者として受け容れられやすい存在である。具体的な働きかけの例は[こちら](#)。

条件刺激の回避

問題行動のきっかけとなる状況や他の原因を制御すること

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- ジっとしているより体を動かした方がいいですよ。ガラス拭きや廊下の雑巾ガケをして、お家もきれいにした女性がいました
- タバコ・灰皿・ライターを家の中・車の中、職場から処分してしまいましょう。思い出の品物なら、見えないところに片付けましょう。
- 自信が持てるまで、職場の喫煙所には、近づかないようにしましょう
- コーヒーを飲むとタバコが欲しくなるようでしたら、禁煙が落ち着くまでの間、紅茶やジュースに変えるのも一つの方法ですね
- この人と会うと吸ってしまう、という人とは、しばらく顔を会わさないで済むのであれば会わないようにするという方法もあります
- お腹の赤ちゃんの超音波写真やお子さんの写真を持ち歩きましょう
- 禁煙していることを思い出すようなものを周りに置いておきましょう
- 部屋や車の中を掃除して、タバコの臭いを消してしまいましょう

欲求への対処

問題行動への代替行動

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 吸いたいなあと思ったときのために、何か代わりになるものを準備しておきましょう、その時の吸いたい気持ちを紛らわせられます
- とにかく、じっとしていないで、体を動かしましょう
- 大きく深呼吸してみましょう
- 歯磨きや顔を洗うのも、気分転換になります
- 氷、酢昆布、アメ、キャンディ、ガム、仁丹、フリスクは、口寂しさに効果があります
- ニコチンガムを使ってもよいですね。
- 吸いたい！という気持ちは、30分もすれば忘れてしまいます
- 食事の後にやる仕事を、食事の前から決めておくといいですよ
- 吸いたくなったら、お風呂やシャワーに入るっていう方もいました。水とタバコは無縁ですものね

良いこと探し／～作り

問題行動を制御したり、維持する際に随伴する内容を変化させること

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 浮いたタバコ代で、何か自分へのご褒美を買うのも良いですね
- ご家族には、禁煙していて多少イライラしていても大目に見て頂くようお願いしておきましょう
- いかがですか、ご家族は喜んで下さっていますか？
- この次来られた時も、吐いた息の中の一酸化炭素の量が良い値が出ることを楽しみに頑張っていて下さいね
- 体重については、今の段階ではこれ以上増えないようにする程度が良いと思いますよ
- 2週間吸わないで頑張っているご自分をどう思われますか？
- お顔の色がとても良くなっておられることにお気づきですか？
- ご自分で、何か良いことにお気づきになりましたか？
- 禁煙カレンダーに毎日シールを貼ると、励みになりますよ

支援の獲得

問題行動を変化させる試みの最中に、気遣ってくれる他者の援助を信頼し、受諾し、使用すること

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 私たちがいつも応援していますよ
- また吸いたいなあと思ったら、外来日ならいつでも結構ですから、こちらへ来て一酸化炭素濃度の測定をしてみてください
- 禁煙が辛い時に相談できる方がどなたかおられますか
- どんな時でも家族が無条件で応援してくれるのはありがたいですね
- 一緒に禁煙した〇〇さんとは、どんな話をされていますか？
- あの世におられる奥さまも、見守っていて下さると思いますよ
- お祈りの時には、あなたの禁煙の成功もお祈りして下さいね
- 禁煙教室のペアの方とは、連絡を取り合っていますか？(パディシステムの利用を勧める)

[最初に戻る](#)
[前へ](#)
[11](#)
[12](#)
[13](#)
[14](#)
[15](#)
[次へ](#)

13/15

[↑ ページトップへ](#)



13. (5)維持期

維持期とは、行動が変化してから6カ月以上が経過した状態である。新しい行動から得られる利得を感じ始めており、問題行動が再発するリスクは次第に減ってきていると本人も認識し始めるが、逆に油断によってふとしたことをきっかけに再開してしまうことが決して少なくない。医療者は、**診療の機会に一言二言、禁煙を続けていることを褒める(承認する)言葉をかけるよう心がけておく必要がある。**

なお、完全に新しい行動が定着し、再発の可能性が全くなくなったと考えられる状態を「完了期」と呼び、「維持期」と区別する場合がある。



<図表24>

- 定義: 行動が変化してから6ヶ月以上
- 行動からの利得を感じ始めている
- 再発のリスクはまだ存在する
- 以前の行動を再び始める誘惑が完全に消失し、自信が100%に達した【完了期】を別に設定することがある



14. 【社会の追い風】

他の9つの変容促進プロセスと異なり、どのステージにおいても用いられるのが「社会の追い風」である。これは、現在の問題行動に代わる代替行動や、あるいは問題行動のないライフスタイルが、社会において受け容れられていることに気づいたり、そのための社会的資源を利用しようとすることである。禁煙の場合には、禁煙外来の利用、OTCのニコチンパッチやニコチンガムの利用、その他の医療外の禁煙グッズの利用、職場の禁煙化、禁煙の飲食店や交通機関の利用などや、喫煙率低下のデータの利用などが挙げられる。

禁煙カウンセリングの現場では、会話の中で話題として採り上げることにより要支援者の気づきを促したり、利用を促したりすることが考えられる(問いかけの例は[こちら](#))。

<図表25>

社会の追い風

問題行動のないライフスタイルをとることが社会で受け入れられるようになったことに気づき、利用すること

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- ニコチンガムに次いで、ニコチンパッチも小さい種類のは薬局で処方箋なしで買うことができるようになりましたね
- 昔は男性はタバコを吸うことが当たり前の時代でしたが、今は吸わないの方が割合は多くなりましたね
- 高校生の間では、今ではタバコを吸う方が格好悪い時代だそうですよ
- 気がつくと周りの人はみんな止めていた、と仰る方が最近は増えました
- 完全に禁煙のコーヒーショップがたくさんできていますね
- タクシーや病院は禁煙があたり前ですし、通常の事業所でも分煙が進んでいますね。喫煙場所を探すのに、苦労しませんか？
- 有効性が確認されていないので私からはお勧めはしませんが、ドラッグストアなどに行くと禁煙グッズがいろいろ置いてありますね

