

無関心期の対象へのアプローチ

探しています。準備期の人たちには禁煙の開始を後押しします。

禁煙指導に取り組むに当たっては、まず相手がどのグループかを見極めてください。それによって言葉がけや提供する情報の内容はそれぞれ変わってきます。なお、5段階のうち残りの2つは実際にやめたグループになります。やめて間もない実行期、それからやめて6カ月以上経過した維持期です。なぜ彼らも含めるかというと、禁煙には「3の法則」というものがある、タバコをやめてから3日後、3週間後、3カ月後に吸いたいという気持ちがピークを迎えるのです。そこでどう対処するかについて情報提供するのが、私たちトレーナーの役割です。

このやめてからの2つのグループへの対応はほとんど同じなのですが、3カ月後に1つ区切りをつけます。それは「卒煙式」です。禁煙を始めて3カ月後に「卒煙証」(図1-9)を渡します。そうして「卒煙」を実感してもらうとともに、こちら側(禁煙を手伝う側)に回ってもらうよう声をかけます。なぜなら、彼らはタバコ経験者ですから、吸ったことのない私よりも、喫煙者の気持ちをよく理解しているはず。禁煙指導者側の強い味方として、「ようこそ」と声をかけるのです。



図1-9

やめようと思わないこと自体が症状の1つ

禁煙までのステップは、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期の5段階に分けられると話しました。まずは、最も重症な無関心期の選手へのアプローチについて取り上げます。

私の禁煙指導はタイトルにもあるように「やめろ」と言わないのが、その方針です。それは喫煙行為が「ニコチン依存症」という病気の症状だからです。インフルエンザに罹った人に「すぐにそのインフルエンザを治さない」と言っても無理ですよ。やめろと言われてやめられないのが病気です。とくに禁煙に興味のない無関心期の人に対しては、「タバコをやめろ」と言うこと自体逆効果です。無関心期の特徴は、タバコをやめようと思っていないだけでなく、自身の喫煙行動に対して問題意識を持っていない、理屈をつけて喫煙を合理化している、タバコの害を過小評価しているなどの特徴があります。周囲からの「やめたらどうか?」という言葉がけに対して反発し、その際どう答えるか、たくさんの言い訳も準備しています。

遠すぎず、近すぎないスタンスで

やめようと思わないこと自体が無関心期の「ニコチン依存症」の症状の1つと考えましょう。そう考えると、喫煙者に対して「なぜやめようと思わないのか」と問いかけること自体がナンセンスですね。では、何が一番大事かというと、無関心期から関心期に移行するため、すなわち禁

禁煙宣言書

私はニコチン依存症であることを認識し、喫煙の害
ならびに禁煙の効果を十分に理解した上で、
_____月 _____日より、禁煙することを宣言します。

_____年 _____月 _____日

禁煙者氏名 _____

担当アドバイザー _____

私は、禁煙が成功するよう温かく支援することを
約束します。

支援者 _____

なかなか病院に行けないですね。

そこで、当時内科系のチームドクターだった先生の協力により、球場内のしかもロッカールームの近くにあった救護室を禁煙外来にしていたいただきました。禁煙を希望する選手は誰の目に触れることもなく、監督やコーチらにも知られずに処方を受けられるようになりました。先生にきちんとカウンセリングを行っていただき、その場でニコチンパッチを処方していただきました。それによって選手たちの禁煙環境は劇的に改善され、一気に禁煙挑戦者および成功者が増えました。

禁煙成功者が増えた理由はそれだけではありません。当時の監督が喫煙に否定的だったこと、二軍時代に何度も禁煙指導を受けた選手たちが一軍に上がってきていて、一軍選手の中に禁煙意識の高い選手が増えてきたこと、そして球団が喫煙は球団のイメージを損なうという理由で禁煙を推奨してくれたことなどが重なり、球団内の禁煙意識は一気に高まりました。その結果、一軍が利用する全国の球場やホテルなどの施設を分煙にし、チームの移動バスをすべて禁煙にすることができました。それまで曖昧だった喫煙場所などのチーム内ルールが明確になったのです。地方遠征で初めて行くような球場でも、球場に到着すると、まず喫煙可能な場所を決めて周知します。チームのルールならチームの姿勢であって、個人的に喫煙している選手を攻撃しているわけではないという空気もつくれます。これらの一軍での取り組みは、チーム全体に禁煙に関心を持ってもらうきっかけになりました。

チームを移籍したり、引退してしまったりした選手もいて、正確なデータではありませんが、最終的には禁煙にトライした選手のおおよそ66%が禁煙に成功しました。