




禁煙支援における行動科学

国立病院機構名古屋医療センター 禁煙外来
愛知県がんセンター中央病院 禁煙外来
愛知県がんセンター研究所 疫学・予防部

専任看護師 谷口 千枝
amachi@kej.biglobe.ne.jp

1



今日のお話しとその目的

禁煙支援の行動科学的アプローチの基礎をお話しし、皆さんが喫煙者に、どのような視点で介入をしたら効果的に禁煙してもらえるかを知ること。

行動科学

人が健康への自己決定をしたり、行動変容をするのはどのような条件があるときかを論理的に考える学問

何をしたら人の行動は変わるのか？
何をしたらこの人は禁煙するのか？
何が足りないからこの人は禁煙できないのか？

禁煙支援中にあなたが喫煙者の問題点や指導の方向性を把握するために頭の中で考えるもの (アセスメント項目！)

3

禁煙への変容ステージ

無関心期	禁煙する気が全くない
関心期	禁煙に関心はあるが1ヵ月以内ではない。
準備期	1ヵ月以内に禁煙したい
実行期	禁煙して6ヵ月未満
維持期	禁煙して6ヵ月以上

4

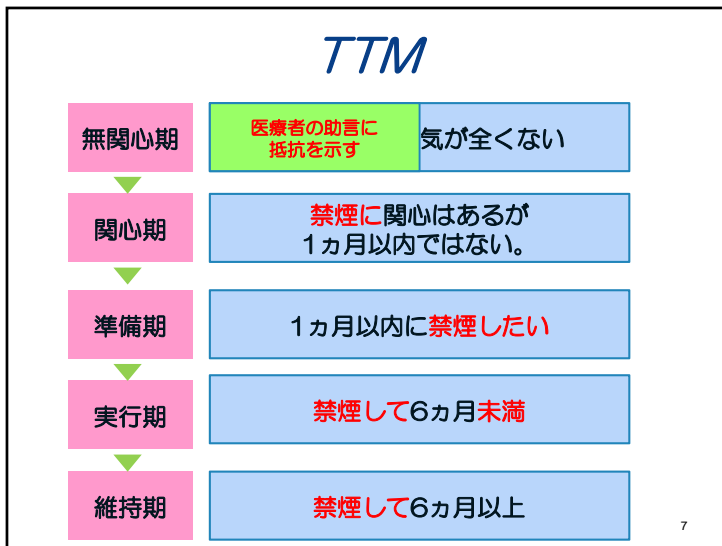
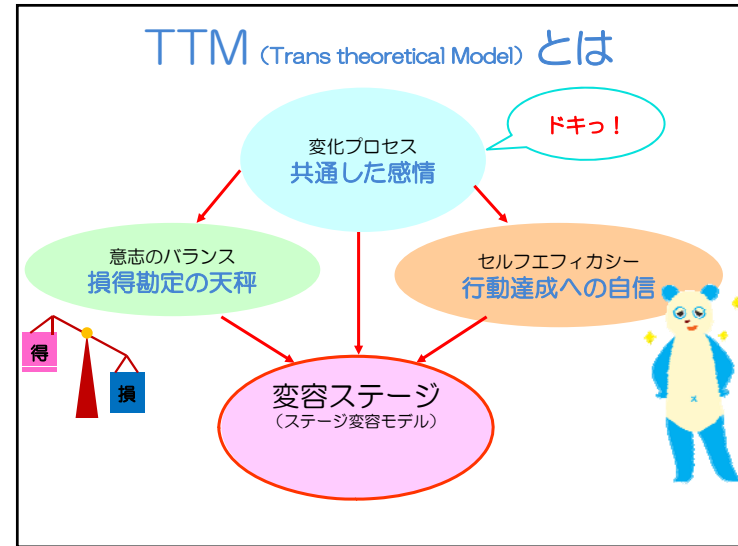
変容ステージの使い方

禁煙の準備性を次のように把握していませんか？

- 1) 1カ月以内に禁煙したい
- 2) 禁煙したいが1カ月以内ではない
- 3) 禁煙する気は全くない

こうやって聞くことで、
介入するかしないかを決めていませんか？

変容ステージは、介入するかしないかを決定するためのモデルではなく、介入方法を選択するためのモデルです。



認知的不協和 (私の場合)

A': 女は少しくらいポッチャリしていたほうが魅力的

↑

A: 私は太った。

★ ストレス

B: たくさん飲んで食べる。

↓

B': ~~あま〜飲まず食べない~~

認知的不協和

A' :タバコを吸っていてもがんにならない人もいる。

↑

A:タバコは身体に悪い ストレス

B:私はタバコを吸っている

↓

B' :私は~~タバコ~~を吸わない

9

TTM

無関心期	医療者の助言に 抵抗を示す	いつか禁煙したくなっ た時に役立つ情報提供
関心期	禁煙に関心はあるが 1ヵ月以内ではない。	
準備期	1ヵ月以内に禁煙したい	
実行期	禁煙して6ヵ月未満	
維持期	禁煙して6ヵ月以上	

10

関心事と結びつけた禁煙の情報提供—血液型を例にして

A型のあなた

几帳面なA型のあなたには、禁煙手帳を使った禁煙をお勧めします。お薬で楽に禁煙しながら、毎日手帳にシールを貼り、自分の凄さを見つめ直し、自己陶醉に陥りましょう！

B型のあなた

面白いことが大好きなB型のあなた。禁煙できたら何を買ってもらうか奥さんと話し合しましょう。禁煙に失敗ばかりのあなたは特にラッキーです！薬を使えば楽に禁煙できてしまいます。奥さんは信頼していません。ここぞとばかりに、高価なものをねだりましょう！

O型のあなた

おおざっぱなO型なあなたは、自分でコントロールすることはあきらめて、病院やクリニックのお薬を使った禁煙治療を受けましょう。美人な看護師さんが、あなたを必死でコントロールしてくれるかもしれません！

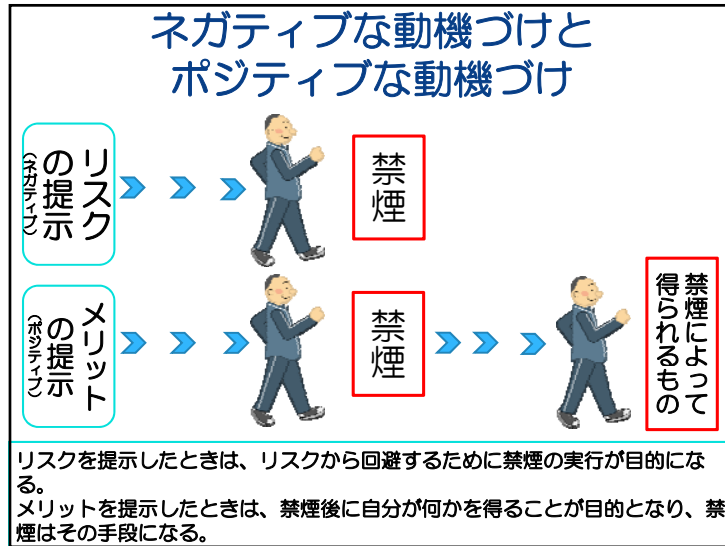
AB型のあなた

変わり者のレッテルをいつも貼られているAB型のあなた。禁煙も、そんなあなたの変わったところを生かして、楽しくやってみましょう。吸いたくなったら何をしますか？超スパイ梅ぼしを食べるとか、鉄棒で逆上がりの練習をすとか…。薬を飲めば、楽に乗り越えられますよ。

TTM

無関心期	医療者の助言に 抵抗を示す	いつか禁煙したくなっ た時に役立つ情報提供
関心期	喫煙継続と禁煙実行 の両方に価値を抱く	動機強化 (重要性強化)
準備期	1ヵ月以内に禁煙したい	
実行期	禁煙して6ヵ月未満	
維持期	禁煙して6ヵ月以上	

12



動機を上げる！ (重要性の強化)

その人の関心ごとや個別性に合わせた
メリットからの動機付けをする。

- 基礎疾患
- 趣味
- 家族歴
- 職業
- 今までの禁煙経験

14

この対象者の 動機の強化をしてみよう！

- 38歳 女性 専業主婦 ← お金が溜まる！
 - 基礎疾患 なし ← 病気がない今だからこそ！
 - 喫煙歴 一日20本 20年間 ← 家族が喜ぶ！
 - 家族歴 夫（喫煙者）と5歳の息子と2歳の娘 ← 言われなくなる！
 - 禁煙理由：子どもに、「ママ臭い」と言われた ← 声のでるようになる。エコですよ！
 - 禁煙動機：70% ← 今がチャンス！
 - 趣味：カラオケ、リサイクル ← 気にならなくなる！
 - 禁煙に関する言動 ← 選択肢が増える！
- 最近タバコがおいしくなくなった。子どもにも色々言われるし、女だから街中でも他人の目が気になって吸うことができず、イライラする。喫茶店とかも禁煙のところが多くなって、もう嫌になっちゃっ！

TTM



16

自信の強化



フォワ・ドゥ・カナルのポワレ
甘酸っぱいソース

17

フォワ^(肝臓)・ドゥ・カナル^(鴨)の
ポワレ^(表面をカリッと焼いた後、中まで火を通すこと)
甘酸っぱいソースのレシピ

【フォワ・ドゥ・カナルのポワレ 甘酸っぱいソースの作り方】

フォワ・ドゥ・カナルは、塩、胡椒してポワレする。蕪は、フォン・ブランで柔らかくなるまで煮込み、冷ましておく。提供時、シェリー・ヴィネガーでマリネする。
他の野菜はドレッシングでマリネし、蕪と一緒に盛り付ける。ソースオニオン、キャロット、セロリ、生姜をバターソテーする。ハチミツを加え、キャラメル状にする。オレンジを加え、煮詰める。ジュー・ドゥ・カナル、ミニヨネットを注ぎ味を調える。

レシピだけでは完璧に 自信を持つことはできないっ！

- 今までに作って成功した料理と作り方がそっくりだったら？ **(達成体験)**
- 隣のあの(!)奥さんでも毎日作っていたら？ **(代理体験)**
- あなたの料理の腕なら絶対できるから一度作ってごらん！と言われたら？ **(言語的説得)**
- 実は超簡単で、3分で料理ができると聞いたら？ **(生理的・情緒的調整)**

Albert Bandura, Self-efficacy

禁煙の自信を上げるためには？

レシピ

具体的な禁煙方法の教育

- **達成体験**：今までの成功体験を思い出す。
- **代理体験**：禁煙成功者を手本とする。
- **言語的説得**：(経験のある指導者が)あなたなら禁煙できる！と伝える。
- **生理的・情緒的調整**：気楽に行こう！

演習：自信の強化をしてみよう！

- セルフエフィカシー4つの源泉から、この利用者の自信の強化をしてみよう！

以前2週間禁煙したんだけど、その時はとても苦しくて、結局イライラしてしまって吸ってしまったんです。だから今回も難しいんじゃないかな、って思っています。

回答例：

禁煙の離脱症状は概ね2週間で終了します。その苦しい時期を乗り越えたことのあるあなたであれば、きっと禁煙できますよ。前回の禁煙はきっと今回の禁煙の役に立ちますね！前回習得したことを今回に活かしましょう。（言語的説得と達成体験から）



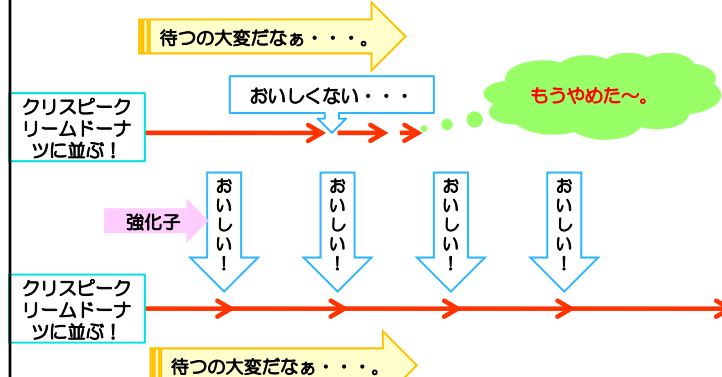
TTM



22

行動の強化 (オペラント強化)

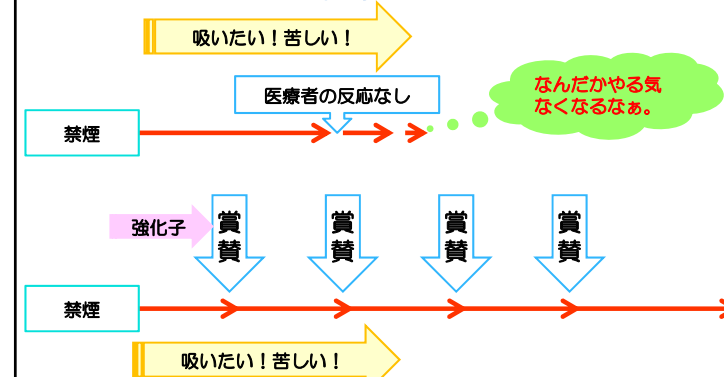
クリスピークリームドーナツに並ぶ！





苦痛な行動も、おいしい！気持ちいい！といったよい刺激（強化子）により、継続（連続）する。 23

オペラント強化

禁煙する！



呼気CO濃度や手帳に禁煙できたらシールを貼るなども、強化に含まれる。もちろん、ナースの毎回見せる素敵な笑顔も強化となる！


賞賛のコツ


褒め上手になるためには・・・

結果だけでなく経過を褒める
 具体的に褒める
 少しの進歩も見逃さずに褒める
 その人の存在価値まで褒める
 本音で褒める



依存症は、コントロールが
 できないからこそ、依存症であ
 る。

維持期：逆戻りのリスクは完全になくならない。
 ☆上司や友人などに誘われた時 ☆大きなストレス時

- ① 以前考えていた禁煙が困難な状況に対し、もう一度対処法を考えよう。
- ② 「成功は自分自身で勝ち取った!」指導者や薬のおかげではなく、禁煙できた自分自身に誇りを持たせよう。
- ③ 逆戻りしてしまったときには、いつでも連絡すれば、サポートを受けられるということを伝えよう。



