

保健管理センターでの禁煙支援


平成 27 年度全国大学保健管理協会 第 39 回北陸地区保健管理担当職研究会 講演資料

北陸地区保健管理担当職研究会

保健管理センターでの 禁煙支援

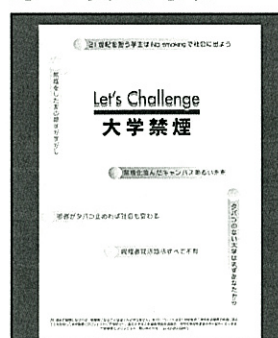
金沢大学保健管理センター
池田美智子

2015.11.13



禁煙外来
安全衛生委員会
NPO法人 禁煙ねっと石川

大学の喫煙対策




国立大学法人
保健管理施設協議会
喫煙対策特別委員会
大学禁煙化プロジェクト

大学禁煙化プロジェクト


- *21世紀を支える大学生を非喫煙者で社会に送ろう
- *大学を禁煙化するためのさまざまなサポートを全国の大学に提供するプロジェクト
- *奈良女子大学保健管理センター高橋裕子教授が平成14年から提供

大学の喫煙対策

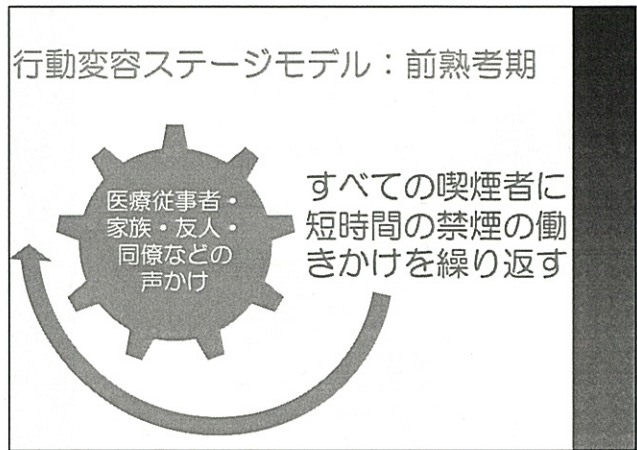
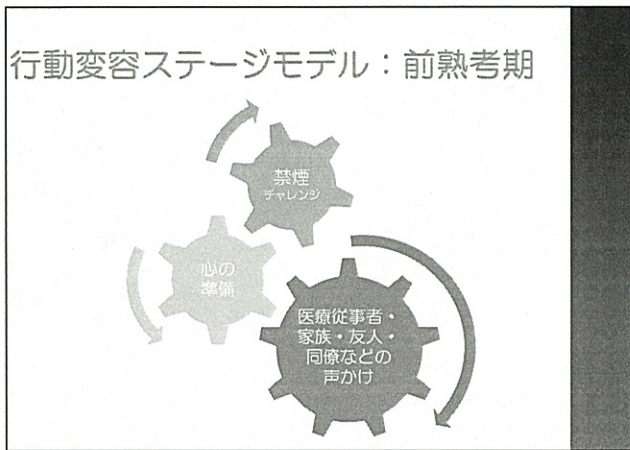
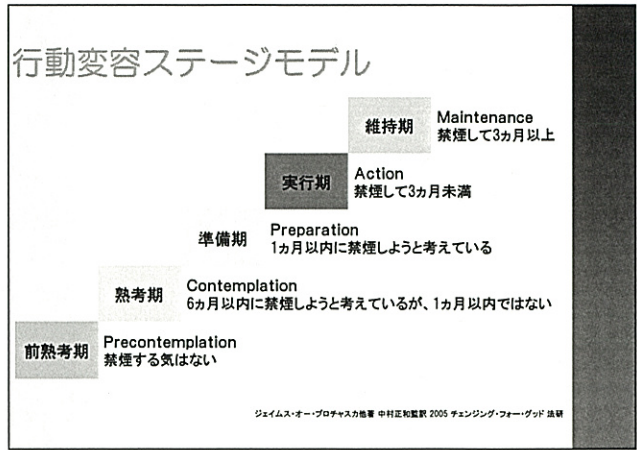
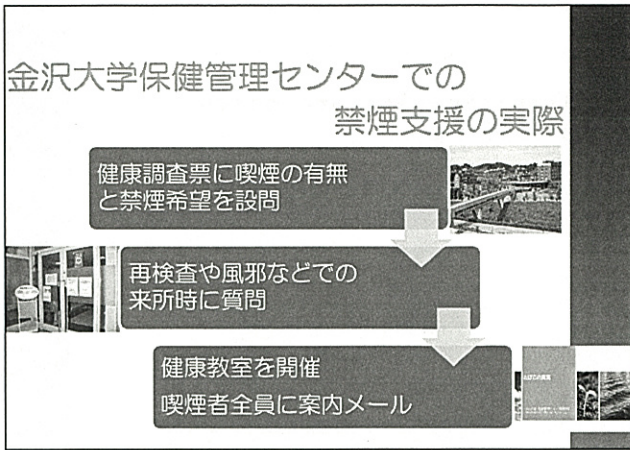


敷地内禁煙 禁煙支援

保健管理センターの役割



敷地内禁煙 禁煙支援



行動変容ステージモデル：前熟考期

特徴：禁煙する気がなく、医療者の助言に対して抵抗を示す。問題行動(喫煙)に対して「否認」や「合理化」などの防御機制が働いている状態。

タバコをやめたらストレスがたまって、逆に身体に悪いんじゃない？

喫煙の害

※口 千枝「第2章 カウンセリングの手法：禁煙治療を例に」
禁煙治療のためのカウンセリングテクニック 田中 英夫編 看護の科学社：21, 2009 (L20091216041)

前熟考期の方は、認知的不協和を解消するため認知の変更が行われていると考えられる

認知的不協和
複数の認知(知識、経験、行動など)が矛盾する場合に、潜在的な不快感を引き起こす状態

タバコを吸っている

タバコは体に悪い

禁煙すれば矛盾解消 → 禁煙がうまくいかない場合... → もう一方の認知を変更

「禁煙してストレスをためた方が身体に悪い。」

※口 千枝「第2章 カウンセリングの手法：禁煙治療を例に」
禁煙治療のためのカウンセリングテクニック 田中 英夫編 看護の科学社：21, 2009 (L20091216041)

行動変容ステージモデル：前熟考期

「禁煙してストレスをためた方が身体に悪い。」
「タバコをやめるつもりはない」

Accept

- 承認…「禁煙してストレスをためた方が身体に悪いと思っていらっしゃるんですね。」「タバコをやめるつもりはないんですね。」

Admire

- 賞賛…「お気持ちを感じてくださってありがとうございます」「来てくださってありがとうございます」

Ask

- 質問…「ところで、目が覚めて何分くらいでタバコを吸いますか？」「どこでタバコを吸いますか？」

Advice

- 助言…「では、なかなかやめられないですね」「それはご苦労されているんですね」「楽にやめる方法がありますよ」「タバコより安いですよ」

Arrange

- 今後の準備…「その気になったらいつでもいらしてくださいね」

インターネット：禁煙サイト

QUIT SMOKING MARATHON
Smoking cessation program using Internet

インターネット 禁煙 マラソン
Smoking cessation program using Internet

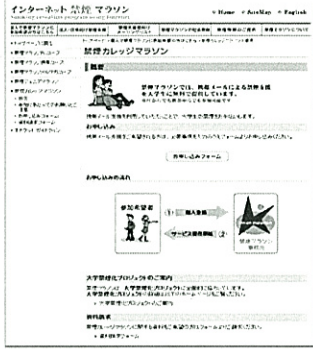
禁煙マラソンは、12週間の禁煙プログラムです。生員にわかり禁煙をサポートします。

禁煙マラソン PCコース 募集中

禁煙マラソン参加者の体験談を掲載します
私は、「禁煙マラソン」で禁煙しました！

個人の方 法人・団体の方 禁煙支援者の方 子ども禁煙検定

インターネット：禁煙サイト



インターネット：禁煙サイト

「お医者さんと禁煙」をサポートするためのサイト
すぐ禁煙.jp

www.sugu-kinen.jp



全国禁煙アドバイザー講習会in石川

H28年11月6日(日)
に開催予定



平成20年度



ご清聴ありがとうございました。