

卒業生参加型禁煙教室 —行政における2つの事業所と市保健センターの試み—

奈良女子大学 中本 和子、井谷 百合、高橋 裕子

【目的】N県においてほぼ同時期に2つの行政における事業所と市保健センターにおいて卒業生参加型の禁煙教室が開催されたのでそれぞれの特性を踏まえて紹介する。

【方法】2つの事業所（N県庁およびN県警本部）での職員対象の禁煙教室は近接した3回の教室を開催する3回法を実施した。すなわち最初の回において喫煙有害性及禁煙方法についての講義のあと、参加者同士のアイスブレイクと過去の参加者をまじえたグループワークによる質疑応答をおこなった。2週間の間隔をあけた2回目、3回目も短時間の講義のあと、1時間にわたるグループワークにおいて過去の禁煙教室参加者が回答に答えた。また各回において卒業生の一人およそ10分の講話を加えた。

表1. 卒業生参加型禁煙教室（3回法）：プログラム例

1回目	測定(呼気C○濃度、体重) 講話・グループワーク・携帯禁煙マラソン登録 禁煙成功者(過去参加者)の体験談とアドバイス (禁煙開始日の設定)、寄せ書き
2回目 (1週後)	測定(呼気C○濃度、体重)・携帯メール支援受信状況確認 グループワーク・ミニ講話・寄せ書き
3回目 (2週後)	測定(呼気C○濃度、体重)・携帯メール支援受信状況確認 全体発表・保健所保健師からの講評 修了証の交付・寄せ書き、記念撮影

市保健センターの禁煙教室は3回のうち2回を近接した時期におこない、3回目を5ヶ月後におこなった。どの教室も開催時間は午後の2時間を越えない時間で実施された。1ヶ月後と5～6ヶ月後の禁煙成果を調査した。

【結果】N県職員対象の禁煙教室では参加者は12名であり卒業生は2名が参加した。1ヶ月後に禁煙を開始していたのは9名であり、6ヶ月後の禁煙は6名であった。N県警察本部での職員禁煙教室は参加者45名で卒業生は2名が参加した。1ヶ月後に禁煙を開始していたのは34名であり、6ヶ月後の禁煙は20名であった。

市の保健センターでの禁煙教室は住民を対象に開催され、

参加者31名で、卒煙者の協力参加は6名であった。

1ヶ月後の禁煙開始は11名で、半年後の禁煙は○人であった。教室後の参加者への調査より自分の禁煙に役だったもの「卒煙者の体験談」72.7%、「グループワーク」63.6%であった。自由記入欄の記述から「禁煙に対する不安を和らげてくれた」「なかなか独りではできない折、勇気づけられたこと感謝します」などの意見があった。また卒煙者への調査から感想として「先輩として参加するのだから2度と喫煙者に戻れないと感じた」「正しい知識を得る機会となり自分自身の禁煙継続に役立った」などの意見があった。

表2. 事業所対象：卒業生参加型教室結果(禁煙成功率)

	H16年 N県警察本部	H17 N県警察本部	H17年 N県職員
全受講者数 (M/F)	60人 (60/0)	45人 (45/0)	12 (12/0)
3～4週間後	30人 (50.0%)	34人 (75.6%)	9人 (75%)
3ヵ月後		28人 (62.2%)	
6ヵ月後	19人 (31.7%)	20人 (44.4%)	6人 (50%)
18ヵ月後	17人 (28.3%)		

表3. 住民対象：卒業生参加型禁煙教室（禁煙成功率）

禁煙教室	参加者	卒煙者協力数	3回目教室終了後 成功者（率）
H16(第1回)	18人	なし	6人 (33%)
H17(第2回)	16人	4人	8人 (50%)
H18(第3回)	27人	7人	11人 (41%)

【考察および結語】禁煙教室の方法として卒業生を積極的にアドバイザーとして採用している3箇所の禁煙教室を紹介した。参加者の不安感を和らげるほか、参加者の目標設定に有効であったと考えられた。また卒煙者にとっても禁煙継続のエンパワメントに役立ったと考えられた。

