

禁煙科学

Vol. 1(3), 2007



目次

- 【挨拶】日本禁煙科学会 第二回学術総会 御礼
高橋 裕子 ... 1
- 【教育連載】禁煙科学を進めるための EBM と疫学 (2)
中山 健夫 ... 3
- 【教育寄稿】アスリートへの禁煙支援
東山 明子 ... 4
- 【寄稿】禁煙推進のための法的整備
中川 利彦 ... 8
- 【対談】週刊タバコの正体
「タバコ問題を考える会和歌山」 20周年記念フォーラム
奥田 恭久 ... 14
- 【短報】大学職員の喫煙者を対象に実施した喫煙の実態調査
～敷地内全面禁煙施行 2年を経過して～
山本真由美 ... 18
- 【実践報告】「週刊タバコの正体」 100号の記録
奥田 恭久 ... 25
- 【原著】行動変容における「巧みな意志」の活用について
～禁煙マラソンにおける意志のはたらきの一考察～
平松 園枝 ... 29

<挨拶>

日本禁煙科学会 第二回学術総会 御礼

高橋 裕子 (奈良女子大学 第二回学術総会 会長)

12月1日、2日の2日にわたり、奈良県新公会堂にて開催させていただきました日本禁煙科学会の第二回学術総会は盛会裏に無事終了しましたことを、心からの感謝とともにご報告申し上げます。ご参集くださいましたみなさまに、厚く御礼申し上げます。

幸いにも会期中さわやかな秋晴れに恵まれ、奈良公園のベストローケーションに位置する新公会堂からは東大寺や若草山の紅葉を堪能いただけたと存じます。

2日にわたるプログラムを、本科学会の特徴に即して、ごく簡単に報告申し上げます。

本科学会のひとつの特徴としまして、「幅広い分野からのアプローチ」があります。

今回の学術総会では医療系以外の領域からのアプローチとして、シンポジウム1「スポーツと禁煙」(座長: 東山明子教授 畿央大学)、特別講演1「保健予防活動の経済学」(西村周三教授 京都大学副学長・経済学)、教育講演2「禁煙推進のための法的整備」(中川利彦弁護士 パークアベニュー法律事務所)、心理学分科会「たばこを吸わない社会づくり: 心理学からの貢献」(コーディネーター: 山田富美雄教授 大阪人間科学大学)の4つのセッションが提供されました。

また医療分野では、市民公開講座「たばこお肌の健康」(森田明理教授名古屋市立大学皮膚科)、記念講演「脱タバコ社会の実現に向けての日本学術会議の取り組み」(大野竜三教授愛知淑徳大学医療福祉学部、愛知県がんセンター名誉総長) 学会賞受賞講演「わが国のたばこ対策の歩みと将来の課題」(富永祐民名誉総長 愛知県がんセンター) 特別講演2「A global perspective of tobacco control」(Dr.Harley J Stanton President APACT) 特別講演3「今後の生活習慣病対策と特定健診・保健指導について」(石井安彦室長補佐 厚生労働省 健康局 生活習慣病対策室)のみなさまにすばらしいご講演を頂戴しました。

シンポジウム2「田坂佳千メモリアルシンポジウム 家庭医療における禁煙支援」では家庭医における禁煙支援が、シンポジウム3「各種疾患における喫煙の影響—

いまなぜ禁煙か?」では呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病における喫煙の影響と禁煙の重要性が、シンポジウム4「歯科医療における禁煙活動の潮流」においては歯科での禁煙教育と禁煙支援体制の必要性についての討議がなされました。なお会長講演は「長期禁煙支援」とさせていただきます。

これらの非医療系、医療系のプログラムに加えて、教育分科会1、教育分科会2ではプロの教職者と医療関係者が、地域行政分科会では行政・企業・地域禁煙推進のみなさまが医療者とともに分科会を構築し「幅広い分野からのアプローチ」の実現を具体的に示すものであったと思います。

さて禁煙科学会の特徴の2つめは、「分科会」による禁煙研究推進や普及活動の展開です。

今回は「職域」「教育1」「教育2」「クリニカルパス・保険診療」「地域・行政」「女性」「大学禁煙化」「未成年喫煙防止」「家庭医療(田坂メモリアル)」「小児1」「小児2」「精神科」「心理学」「薬剤師」「コラボレーション」の15の分科会がワークショップ、レクチャー、討議などそれぞれに特色あるプログラムを組んで発表されました。次年度には「歯科」も分科会として加わっていただけることが今年度の「シンポジウム4 歯科」で発表されました。

本科学会の3つ目の特徴は「充実した講習会・教育啓発プログラムの提供」です。

1997年から提供されてきた禁煙マラソンの社会貢献の一環である全国禁煙アド講習会は、今年度で42回を迎えます。禁煙科学会の講習会はその流れのもと、「禁煙も禁煙支援も楽しく」をモットーに提供していますが、今回も午前中は基礎講習としての知識の吸収を、午後には心を動かす一言のワークを実施しました。また教育講演1「禁煙科学のEBM」(中山健夫教授 京都大学大学院医学研究科) 教育講演2「禁煙推進のための法的整備」(中川利彦弁護士 パークアベニュー法律事務所) 教育講演3「呼吸器疾患と喫煙」(木村弘教授 奈良県立医科大学第二内科学) の3つの教育講演はいずれも

わかりやすく充実したものでした。

以上禁煙科学会の3つの特徴に即して簡単にプログラムを紹介申し上げましたが、なによりすばらしかったのは70題を超える優秀な一般演題でした。座長をお勤めくださいました先生方、ご講演・ご発表くださいましたみなさまに厚く御礼申し上げます。

プログラム構成や運営の不備によりご不便をおかけしたことや至らぬ点多々あったことと存じます。深くお

詫び申し上げます。

次回、第3回学術総会は、聖路加国際病院の日野原重明先生を会長(名誉会長)として平成20年11月15日(土)16日(日)に開催いただきます。日野原先生のご講演は11月15日(土)です。ぜひご参加ください。

皆様の御活躍と禁煙科学の一層の発展を祈り、御礼の言葉とさせていただきます。

<教育連載>

禁煙科学を進めるための EBM と疫学 (2)

中山 健夫 (京都大学大学院 社会健康医学系専攻 健康情報学分野)

長生きなのは喫煙者？

前回に引き続き、禁煙科学の推進に有用な疫学や EBM の基本的な考え方を紹介したい。

近年、ようやく禁煙に対する社会的な意識の高まりが感じられつつあるが、それでもまでは次のような話が時々聞かれる。「たばこは健康に悪いと言うが、吸っていないと早死にする人がいる。家の祖父はたばこを吸っているが、80 歳過ぎても元気そのものだ」— だからたばこが健康に悪いとは言えないではないか、ということである。かつて世界一の長寿者としてギネスブックにも載った泉重千代という方がいた。重千代翁は長寿の秘訣は？ と問われた時に「お酒とたばこ」と答えたという。それほどたばこ好きだったにもかかわらず、人並みはずれて長生きされた日本人の実例を引き合いに出されると、たばこの有害性をどれほど理屈で説明しても、多くの普通の方々には説得力の無い話聞こえてしまう。人は身近なこと、イメージしやすい出来事にひっぱられて、自分に見えていないこと、そして「全体の傾向」に思い至らないのはごく普通のことであろう。たばこを吸っていないと若くして亡くなってしまった方は確かにいるけれども、たばこを吸っていて早死にした人はもっとたくさんいる。当然のことながら、「幸運な生き残り」であった泉重千代翁のエピソードで、一般論としてのたばこの影響を判断はできない。

次の例はさらにだまされ易いかもしれないが、どうだろうか。

「この町には元気な 80 歳以上の男性が 10 人にいます。たばこを吸っているのが 7 人、吸っていないのが 3 人です。長生きしているのは喫煙家の方が倍以上も多い。たばこ本当に身体に悪いのでしょうか？」

数字を見るとこの町では喫煙者の方が長生きしているように見える。他の町を広く見渡せば、非喫煙者のお年寄りの方が多いはずで、この町は例外なのだろうか。…しかし、どこの町を調べてみても、同じような数字 —

「長生きしている人には喫煙者が多い」 — が出てくる可能性がある。そして (ここが大切なことであるが)、そのような数字が得られたにもかかわらず、「喫煙者の方が (やはり) 寿命が短い」ことが言えるのである。ど

のように考えればよいのであろうか…？

分母は何か？

この問題を整理する鍵は「分母」に注意することと、データを「一時点」だけで判断するのではなく、「追跡」したらどうなるか、という視点で見直すことである。この問題の場合、「元気な 80 歳以上の男性が 10 人いる」のは、今の一時点のデータである。ここで仮に 20 年前の様子を想像するとどうだろうか。この町に 60 歳以上の男性 (生きていれば今 80 歳以上になっている人々) は 100 人いたとする。昔は男性の 8 割が喫煙をしていたので、100 人のうち喫煙者が 80 人、非喫煙者が 20 人だったと考える。ここから追跡をスタートして 20 年後の現在に戻ったとしよう。はじめ 100 人いた町の男性は、80 歳を越えるまでに多くの方々が亡くなって、結局、開始時点で喫煙をしていた 80 人のうちの 7 人と、喫煙をしていなかった 20 人のうちの 3 人が残って合計 10 人となったということになる。つまり、80 歳までの生存割合を考えると、喫煙者は 7 人 / 80 人で 9%、非喫煙者は 3 人 / 20 人で 15% となり、長生きする確率が高いのは非喫煙者という結果になる。数字のトリックに見えるかもしれないが、トリックがあるとしたら、それはこの計算ではなくて、生き残りの人間だけを見せて、喫煙者の方が長生きだ、という情報を流す側と言える。

一時点で得られたデータを分析する研究を横断研究、または断面調査という。もちろんその限界と知って活用すれば多くの手がかりが得られる有用な研究手法である。しかし、因果関係を正しく推論するには横断研究には大きな限界があることを知っておく必要がある。疫学や EBM の視点でデータを解釈する際には、そのデータの本当の分母は何か、追跡したらどうなるか、という視点を持つことが不可欠である。人間社会での出来事を分数を考えると、分母は見えない場合が多い。そして私たちはえてして偏った分子ばかりを見て、それで大きな判断をしていることが少なくない。禁煙科学に関心を持つすべてのの方々に知っておいて頂きたいポイントの一つとして強調して、次回の解説に繋げたい。

<教育寄稿>

アスリートへの禁煙支援

東山 明子 (畿央大学 健康科学部 教授)

Key sentence

- 21 世紀に入りスポーツ界における禁煙化が世界レベルで進んできている。
- しかし、成人アスリートや指導者の喫煙は依然として存在し、アスリート自身のパフォーマンスや未成年アスリートへの喫煙の連鎖に影響している。
- 禁煙支援には、アスリートに関わる人々による心理的支援が有効である。

スポーツにおける喫煙の現状

WHO の 2002 年の世界禁煙デーのスローガンは「Tobacco Free Sport. Play it clean」であり、スポーツに喫煙は要らないと高らかに唱えた。

日本では 2003 年 5 月施行の「健康増進法」によって受動喫煙の防止がうたわれ、同じく 2003 年 5 月には WHO の「タバコ規制枠組み条約」が策定され、2005 年 2 月に 40 カ国以上の批准により発効した。

一方、スポーツの場での禁煙化は、オリンピック会場の禁煙化が 1988 年のカルガリー大会から行われている。また国際サッカー連盟は 1986 年のメキシコ大会以降のタバコ関連スポンサー排除を実施し、2002 年の日韓共催大会では大会初戦日が世界禁煙デーであったことから会場の禁煙とタバコ関連の広告の一扫が行われた。タバコのイメージにそぐわないはずの日本の夏の風物詩である高校野球も 2003 年から甲子園球場が禁煙化となり、スタンドからタバコが姿を消した。

2007 年の世界禁煙デーのスローガンは「Smoke-free environments」であり、スポーツの場に限らず、「あらゆる環境をタバコと無縁（無煙）に」と提唱している。しかし、タバコをめぐる社会的規制が整いつつある現在でも、スポーツの場での喫煙は依然として存在する。

2005 年に兵庫県下の大学の運動部・サークル所属学生に対する喫煙実態調査を行った。対象は公立大学 1 校、私立大学 2 校の計 3 校であり、複数学部を擁しており、喫煙対策は行っていなかった。運動部やサークル所属学生 285 名のうち、喫煙学生は 25%、以前喫煙学生が 9%であった。すなわち、課外活動としてスポーツ活動を行

う大学生の 4 分の 1 が喫煙していることがわかる。これは日本の成人男性の比率からみると低いといえるが、運動部やサークルで活動する学生は未成年である 1・2 回生が多く含まれていること、20 歳以上である 4 回生はほとんど引退して調査対象から外れていることは大きな問題である。

これらの喫煙者に部活動中の喫煙の有無を聞いたところ、喫煙するとの回答が 33%、しないとの回答が 46%、無答は 21%であった。また喫煙者に運動量や持久力への喫煙の影響について聞いたところ、60%強が変わらないと回答しており、下がったと回答した者は約 30%であった。気分や集中力についても、変わらないとの回答が 50 数%を占め、下がったとの回答は 10 数%であった。これらの調査から、喫煙者は、運動パフォーマンスと喫煙との関係に無関心であるか、あるいは、パフォーマンス向上理由のひとつとして喫煙をポジティブに捉えていることが推察される。

アスリートの喫煙の問題点

スポーツ選手の喫煙には、2 点の大きな問題があることが指摘されている。

一つ目の問題点は、スポーツを行う本人自身の体力的問題である。喫煙は筋肉への酸素の供給を妨げるため、持久力が低下する。肺機能低下や動脈硬化、心筋虚血や急性冠症候群など、運動行動にとって多大なマイナスの影響があることが明らかにされている。しかし、実際には、喫煙しているにもかかわらず優秀な成績をあげている選手がいないわけではない。もし喫煙していなかったらさらにすばらしいパフォーマンスが発揮できたかもし

れないという可能性を自ら放棄する行為であり、スポーツ競技世界全体の損失であるが、選手本人にその自覚がない場合が多く、また周囲も喫煙と競技力のマイナスの関係を否定する例として捉えてしまう。

二つ目の問題点は、スポーツの持つイメージが喫煙する選手や関係者の姿と一体となって観る人々に受け入れられてしまうという問題である。スポーツ選手や競技者だけでなく、優れたスポーツ指導者が喫煙者である場合もみられる。今日は「するスポーツ」と「観るスポーツ」のふたつの立場でスポーツを楽しむ関わる人たちが増えている。「観るスポーツ」を楽しむ人たちにとって、とりわけそのスポーツにあこがれを抱いている子どもたちにとって、喫煙する選手やコーチの姿は、そのスポーツの持つ魅力だけでなく、スポーツと喫煙行為を同一視してポジティブに受け入れてしまうことになる。さらに、スポーツのスポンサーとしてタバコ産業が参入している場合もある。選手のユニフォームや試合場の広告などにタバコ産業の広告や名前が表示される。アスリートたちは、スポーツを愛し、スポーツを通して社会に貢献しているつもりが、実は次世代への喫煙の連鎖の強化を図ることになるのである。

一般レベルのスポーツでは、野球やゴルフなど、広々とした屋外で行われるスポーツ種目で、喫煙者が目立つ。また、剣道や柔道のように1回の試合時間が比較的短いスポーツ種目でも喫煙者が多い。自然の中で行われる射撃や釣りは、選手の大半が成人した社会人であることや、身体運動量が少ないことから、喫煙者の多さが目立つ種目である。一方、水泳やスケートなど限られた特別の施設で実施されるスポーツ種目や、マラソンや駅伝など持久力を主とするスポーツでは喫煙者は多くはない。しかし、「道」を重んじる日本の伝統的スポーツである柔道や剣道や弓道など、いずれも特別な屋内施設で行われる種目であるが、男性アスリートたちがロビーや屋外に設定された喫煙場所に群がっているのをしばしば目にする。どのようなスポーツ種目であっても「トップアスリートはタバコを吸わない」のであり、世界レベルの大会出場やメダル獲得を目指すアスリートは大半が非喫煙者であるが、国体や県大会レベルであったり、成人選手の多い種目である場合には、たいていのスポーツで喫煙者がみられる。大学スポーツでは、野球、剣道、サッカーなど、男子学生が多数所属する部活動で喫煙が目立つ。

アスリートの喫煙の健康有害性

喫煙は運動機能を低下させる。たばこに含まれるニコ

チンは血管を収縮させて心臓や筋肉に行く血液を減少させ、一酸化炭素は酸素の運搬役であるヘモグロビンと結びついて酸素の供給を減らすため、心臓の働きも筋肉の働きも弱まり、運動能力が低下するのである。喫煙者を対象とした研究¹⁾では、自転車エルゴメーターの段階的負荷増強によるオールアウトまでの運動遂行時間の比較で、喫煙日の遂行時間が有意に短いことが報告されている。

また、常習喫煙者と非喫煙者との比較研究では、一般に、短距離テストを行うと、喫煙者は非喫煙者に比べてはるかにスピードが落ちることがいわれている²⁾。すなわち、血中一酸化炭素濃度の増加により、慢性の酸欠状態になり運動能力の低下が起こる。長期的には、血管収縮のために血圧が上昇することによる健康被害の懸念もある。半田³⁾は喫煙は急性および慢性効果により運動機能の障害をきたす。禁煙により機能回復が期待される、と報告している。

アスリートにとっての喫煙の影響は運動機能の低下や健康被害だけではない。スポーツに怪我はつきものである。同じスポーツ種目の同じポジションで同じように練習を行っていても、怪我の多い選手と少ない選手がいる。怪我の種類は様々であるが、スポーツ医科学研究法人⁴⁾によると、「靭帯」「腱」「軟骨」「骨」の怪我也多い。「靭帯」「腱」は水分を除くと約80%はコラーゲンで構成されており、「軟骨」も主構成物質はコラーゲンであり、「骨」も幹である主構築成分はコラーゲンであり、その周りにカルシウムが付着している。したがって、そのコラーゲンの強度が問題となってくる。コラーゲンの形成には、たんぱく質だけではなく、酵素や補酵素が必要であり、摂取したタンパク質が血中でアミノ酸となり、さらに身体組織のコラーゲンに変換されるためにはビタミンCが補酵素として不可欠である。喫煙するとタバコ1本につき、体内のビタミンCが約25mg消費されるため、喫煙がコラーゲンの形成を阻害し、怪我に至りやすい身体を作ることになる。

さらに、ニコチン渴望時に起こる集中力の低下によって危険回避への注意が散漫になり、事故発生の危険性が高まることになる。

アスリートのメンタルトレーニングと喫煙

今日のスポーツの世界では、選手が自分の体調やメンタル面をセルフコントロールして最もよい状態に持っていくコンディショニングやメンタルトレーニングが、よりよいパフォーマンスのための重要な柱であることが認

識されている。

セルフコントロールとは何らかの物質や薬物の一切の助けなしに、自分自身で自分の状態を最適な状態になるようコントロールすることであり、優れたアスリートはコンディショニング能力とセルフコントロール能力にも秀でている。スポーツ場面で特に重要となるメンタル面は「リラクゼーション」と「コンセントレーション」である。ところが、ニコチン依存では、ニコチン摂取によってそれらが行われるために、セルフコントロールができなくなり、「リラクゼーション」と「コンセントレーション」のコントロール力が低下する。

社会人クレー射撃選手を対象に、リラクゼーションスキル獲得のために、メンタルトレーニング方法のひとつである心拍バイオフィードバックトレーニングを行った。これは心拍計を装着して、モニターに表示される心拍数を10秒間の休憩を挟んで50秒間下げるように努めるトレーニングをおこない、最終的には心拍計の表示なしに自分で心拍数減少を可能にするものである。

人は緊張したり興奮したりした時には心拍数が増加し、リラックスした時には心拍数は減少する。心と体は互いに影響しあうために、心が穏やかになることによって心拍数が減少すると同時に、心拍数が減少することによって心が平穏になることがわかってきた。不慣れな非日常的な場面で緊張していたり興奮している自分に気づいた時、心理的にリラックスしようと努めて心の中で「落ちっこう、落ちっこう」と繰り返してみてもなかなか落ち着くことができないものであるが、心拍数を自分の力で減少させることのできるスキルを身に付けておけば、ここ一番という場面で心の落ち着きを取り戻すことができるのである。

毎週1日、一日に12回ずつバイオフィードバックトレーニングを行ったところ、喫煙者では12回の試行に変化は見られなかったが、非喫煙者（過去喫煙者）ではトレーニング回数を重ねるにしたがって心拍数の減少が大きくなり、自分の意思で心拍数を調節しうるようになっていった。

両者ともベテランの国体選手であるが、このトレーニングの後の国体での成績は、喫煙者はその後もほとんど変化がないが、非喫煙者の選手は大きく順位を上げている。このことから喫煙は、コンディショニングやメンタル面のセルフコントロールに妨げになり、非喫煙であることの重要性が示唆される。

アスリートの喫煙の特性

歩きながらの喫煙はあっても、走りながら喫煙する人はいない。スポーツ競技を行っている最中の喫煙なかでも試合中の喫煙は皆無といってよいだろう。

アスリートの喫煙は、練習前よりもむしろ練習後に多い。スポーツ行動によってもたらされる爽快感や充実感や達成感が、喫煙アスリートの場合にはニコチン依存のために喫煙行為なしには得られなくなっているために練習後の一服を求めると考えられる。

今日では、喫煙しにくい環境が整いつつあるが、それでも練習の休憩中の喫煙も多くみられる。試合前の待機時間や、試合中の休憩時間、次の試合までの待機時間が長い種目で喫煙は起こりやすい。競技力向上に興味のないでは、野球での打順を待つ間や、サッカーでのベンチで出番を待つ間の喫煙も見られる。陸上競技の短距離走や弓道やアーチェリーの行射前や野球の打席前などでは、緊張回避のためという理由からの喫煙も見られる。

シーズン中には喫煙しないが、オフ時にも喫煙する場合もある。アスリート本人にとって厳しいトレーニングを行っている場合や、精神的緊張が継続していた場合に、その程度が本人の精神的許容範囲を超えていた時に、社会的規制に従っていた行動の抑制が急に外れて禁止(T.N.1)が解かれた状態となることがあり、スポーツ集団の暴力行為や不正行為の原因のひとつと考えられる。この現象がオフ時に起こり、喫煙行為となることもある。シーズン中のトレーニングが本人の心理的許容量を超えていないかどうかのチェックが必要であろう。

アスリートの禁煙治療・支援のポイント

禁煙補助剤（ニコチンパッチやニコチンガム）の使用はニコチン依存からの離脱として有効であるが、アスリートの場合には使用に注意が必要である。

アスリートでは日常生活レベルよりも活発な身体活動を伴うために血行が良くなり、ニコチンパッチによってスポーツ活動中のニコチン摂取量が増加してスポーツを行いながら喫煙しているような状態になり、心臓への負担が増す場合がある。また活動による発汗は、パッチの使用を困難にする。さらに国際オリンピック委員会がニコチンをドーピング対象として検討したこともある⁵⁾ため、トップアスリートへの禁煙補助剤の使用は避けたほうが懸命であろう。

もっともアスリート自身の禁煙意思が固く、かつ、ニコチン離脱症状の緩和を強く望む場合には、シーズンオ

フの時期であれば、起床からスポーツ実施前までとスポーツ実施後から睡眠前までに限っての禁煙補助剤の使用はもちろん可能である。

禁煙補助剤を使用する時間が限られる以外には、一般の人々の禁煙挑戦時とほとんど違いはないが、競技日程に影響を及ぼさないように余裕のある禁煙計画を立てて行うように配慮することが必要である。

スポーツや勝利に対する動機付けが高い場合には、喫煙の身体への影響を説明し、喫煙はアスリート生命を危うくする行為であることを理解させることが、禁煙への第一歩である。レベルアップを図る喫煙アスリートは、心の中には禁煙希望があるが、きっかけが掴めないままに喫煙を継続している場合が多い。信頼できるコーチや監督が、喫煙のスポーツへの害をしっかりと選手に伝えることが重要である。もちろん、指導者が喫煙する姿を選手に見せない、できれば指導者が率先して禁煙するか、もとから非喫煙者であることが望ましい。

積極的にスポーツ活動を行っているアスリートの場合には、禁煙に関しては、禁煙補助剤や他者のサポートを受けることに拒否反応を示す者もいる。また自己の競技力と喫煙行為の関連を認めることを受け入れ難いという心理状態になる者もみられる。特に自尊感情が強い場合や競技成績が優秀である場合には、喫煙をむしろポジティブに捉えていることが多い。そのような場合でも、優秀なアスリートはフィジカルトレーニングや栄養管理に関して関心が高く熱心である場合が多いため、トレーナー

や栄養士から禁煙を勧めるのも有効であると思われる。

メンタルサポート担当者がある場合には、個人面談を通してのスポーツカウンセリングの中で、ありのままの自分を客観的に観ることから始めて、自己有能感を高め、タバコからの離脱を図ることが望ましい。スポーツ競技でのパフォーマンスに自信を持つアスリートは、他者からの強要や叱責に従順になりにくい。「共感」「賞賛」「ポジティブインストラクション」を心がけてアプローチすることが求められる。

引用文献

- 1) 半田俊之介ら(1991) 喫煙と Cardiovascular diseases の関連. 日胸疾会誌 29: 206-210
- 2) Anti-Smoke Site, 「スポーツ選手と喫煙」 http://www2.health.ne.jp/library/0500/w_0500014.html
- 3) 半田俊之介(2003) 喫煙が運動機能(呼吸・循環系)に及ぼす悪影響について. 臨床スポーツ医学 Vol. 20: 745-750
- 4) スポーツ医科学研究法人, フィジカルコンディショニング「喫煙とスポーツ」 <http://homepage1.nifty.com/trainer/kituen.htm>
- 5) 望月友美子(2003) WHO 世界禁煙デーのスローガンと禁煙推進戦略. 臨床スポーツ医学 Vol.20: 751-761
(日本禁煙科学会編「禁煙指導・支援者のための禁煙科学」(文光堂)より抜粋)

<寄稿>

禁煙推進のための法的整備

中川 利彦 (和歌山市パークアベニュー法律事務所 弁護士)

Key sentence

未成年者の喫煙を防ぐためには未成年者喫煙禁止法を厳格に適用し、またたばこ自動販売機を撤廃し対面販売に限定すべきである。

権利や自由といえども他人の生命健康を害することは許されないから、喫煙の自由は無制限に認められるものではなく、公共の場所や職場など非喫煙者と共有する空間、非喫煙者が利用する可能性のある場所は全面禁煙か完全分煙にしなければならない。

学校・病院などはその目的から敷地内全面禁煙にすべきであり、喫煙の自由はその範囲で制限を受ける。禁煙推進のためには、たばこ事業法を全面改正する必要がある。

1 未成年者の喫煙規制にかかわる法

①未成年者喫煙禁止

未成年者喫煙禁止法は1900年に施行され、その後何回か改正されている。

この法律の第1条では未成年者の喫煙を禁止しているが、罰則規定はない。未成年者が喫煙していると警察に補導されることがある。しかし未成年者の喫煙自体は犯罪ではないし、家庭裁判所での審判の対象となる「非行」にも該当しない。法律上の根拠はないが、少年警察活動規則という国家公安委員会が定めた規則で、非行に当たらない飲酒、喫煙、深夜はいかいなどを「不良行為」とよんで、警察官が注意、指導、保護者への連絡などをすることを補導と言っているのである。

しかし親権者や親権者に代わって子どもを監督する立場の者が、子どもの喫煙を知りながら制止しないのは犯罪であり処罰の対象となる(3条。ただし科料は1000円以上1万円未満の罰則で非常に軽い)。

第4条は2001年に新たに付け加えられた条文で、たばこの販売業者は未成年者の喫煙防止のために、「年齢の確認その他必要なる措置」を講じなければならない。国会審議の中では、「未成年者に売らない」というステッカーを店に貼るだけでもよいかのような説明がされている部分もあるが、条文の趣旨から、明らかに成人であることがわかる場合を除き、運転免許証の呈示を求めるなど何らかの方法で相手の年齢を確認して、未成年者が買

うことのないような方法を講じる必要がある、と解する。厚労省・財務省・警察庁も(平成14年2月18日付要請文により)、たばこ小売販売業者に対して、「未成年者と思われる者に対しては運転免許証等購買者本人の年齢が確認できるものの呈示を求めること」等の方法で年齢確認を徹底するよう要求している。ただしこれに違反しても罰則はない。

未成年者に対し、自分で使用することを知ってたばこを販売した者は50万円以下の罰金刑に処せられる(5条)。販売した者の雇用主も同様の処罰を受ける(6条)。現実には、この法律違反で処罰される例は極めて少なく、有効に機能していない。5条、6条は「自用に供するものなることを知りて」という点が事実上の抜け道になっており、親に頼まれて買いに来ている、という口実のもとに未成年者に販売することが可能である。

しかし後述する自動販売機の問題もあり、保護者及び販売業者に対し、未成年者の喫煙を容認することが犯罪であることを自覚させ、特に販売業者については厳しい取締りをすべきである。むしろ未成年者の喫煙を防止するためには、5条の「自用に供するものなることを知りて」という部分を削除し、理由の如何を問わず未成年者への販売をすべて禁止すべきである。

②たばこの自動販売機の規制

周知の通り喫煙する未成年者の大部分は自動販売機でたばこを購入している(2000年の総務庁の調査では約70%)。

たばこ自動販売機の設置台数は2006年度末で全国約56万台、たばこの売り上げの約半分が自動販売機によるもので、販売金額では世界第1位(2位のドイツの約3倍)である。

たばこの小売を行うためには、たばこ事業法22条により財務大臣の許可が必要である。そして自動販売機の「設置場所が、従業員又は管理者等未成年者喫煙防止の観点から当該自動販売機の管理について責任を負う者のいる場所から当該自動販売機及びその利用者を直接かつ容易に視認できない場所である場合」には、設置が許可されない(なお1989年6月以前に許可を受けた業者の中にはこの条件が付されていない場合が多いが、後述する成人識別機能付き自動販売機を導入しない場合には同様の条件が追加される)。要するに自動販売機で売られる場合にも小売業者は未成年者喫煙禁止法第4条の確認義務を負うのであって、知らないうちに未成年者が買っていたとか買ったかどうか見ていないのでわからないなどというのであれば、上記の許可条件に違反することになるから、小売業の許可を取り消さなければならない(たばこ事業法24条1項、31条2号)。

日本自動販売機工業会では、2008年3月からICカードによる成人識別機能付きたばこ自動販売機を本格導入し、同年7月には全国のたばこ自動販売機に導入される予定であるが、カードを借りれば誰でも買える。

むしろたばこ自動販売機の設置自体を厳しく規制すべきである。青森県深浦町では2001年3月「深浦町自動販売機の適正な設置及び管理に関する条例」を制定し(その後合併により2005年3月同一名称の条例を制定し直した)、屋外へのたばこ自動販売機の設置をすべて禁止し、既に設置してあるものについては180日以内に撤去するよう義務付けたが、罰則規定がなく、残念ながら完全には守られていない。

根本的にはたばこの販売許可条件を変更して、対面販売を義務付けかつ免許証等の呈示を条件とすべきであろう(もともと許可が無ければ自由に販売できないのであって、対面販売を義務付けても販売そのものができる訳ではなく、営業の自由を反しないと考えられる)。

③学校などの敷地内全面禁煙と教職員の喫煙の自由

和歌山県教育委員会は、健康増進法施行前の2002年4月1日から県内すべての公立小、中、高校の敷地内を全面禁煙にした。

ところがこれに対し、喫煙する教職員の喫煙権を侵害するのではないかという疑問が出されたことがある。大学の場合は、教授会などで喫煙者が喫煙権の侵害を理由

に、自分の研究室内での喫煙の自由や喫煙室の設置を要求し、敷地内全面禁煙に踏み切れないところが多い。

しかし学校は教育機関であり、大学も研究機関であると同時に教育機関であるから常時未成年者が利用する。教職員の研究室といえども個人のもではなく、教職員個人が学校・大学当局の管理権限を排除して自由に管理し児童・学生の出入りを勝手に禁止することはできない。学校敷地内は研究室を含め児童・学生と共有する空間であり、未成年者に対する教育機関であることから、その生命・安全を守る立場で敷地内を全面禁煙化することには合理性があり、喫煙者も教育者としてこれに協力する責務がある。

喫煙が、生命や健康などと同じように強く保護されるべき権利・自由ではない以上、後述するとおり喫煙の自由が一定の範囲で制限を受けるのはやむを得ない(後記3)。また敷地外での喫煙は制限されていないから、喫煙の自由に対する不当な侵害ともいえない。

2 受動喫煙防止にかかわる法と裁判

①公共の場所における喫煙規制

a 健康増進法25条違反と損害賠償請求

公共の場所及び学校、病院、職場、飲食店など不特定又は多数の人が出入りする場所での喫煙を法令により禁止又は完全分煙化している国が多い中、日本には公共の場所等での喫煙を全般的に禁止、制限する法律がない。

2003年5月1日に施行された健康増進法25条は、法令上初めて受動喫煙という言葉認め、公共の場所等多数の者が利用する施設の管理者には受動喫煙防止義務があることを明らかにした。例えば1回に利用できる人数が少なくとも不特定の人が出入りする場所であれば、本条により受動喫煙防止措置をとる義務がある。なお条文中の「事務所」は会社などの事務室を含む。

この規定は飽くまで努力義務規定にとどまり、罰則も強制力もない。従ってたばこ規制枠組条約第8条2項に明らかに違反している。

しかし現行法のもとでも適切な受動喫煙防止措置を講じていなかったため、これらの場所で受動喫煙の被害にあった者は、管理者に対して、「管理者は受動喫煙防止措置を講じるべきであったのに、これを怠ったから、受動喫煙で健康被害にあった。」という理由で、損害賠償請求を行うことが理論的には可能であろう。特に公共施設ではない飲食店など民間が経営する場所では、従前は営業の自由との関係で喫煙を制限するか否かは専ら経営者の判断にゆだねられており、たばこが嫌なら来店して

もらわなくてよい、と言えたが、健康増進法施行後は一般的に同条に基づく措置を講ずる義務があるから、これに違反して客が被害を受ければ、これを賠償する責任が生ずる可能性があると考えられる。

b 路上喫煙禁止条例

東京都千代田区は、2002年6月「安全で快適な千代田区の生活環境の整備に関する条例」を制定し、同年10月1日施行された。この条例では、区長が指定した「路上禁煙地区」内の道路上での喫煙及び道路上に吸殻を捨てる行為を禁止し、これに違反した場合は2万円以下の過料（未成年者の喫煙禁止法3条の「科料」とは字が違う別の罰則である）に処せられる。このような罰則付きの路上喫煙禁止条例を定めたのは千代田区が初めてであったが、その後は名古屋市、福岡市、川崎市、大阪市など全国で同趣旨の罰則付きの条例や罰則なしの努力義務を定めた条例が制定されるに至っている。

自治体が、歩行喫煙による火傷などの被害発生の防止、受動喫煙の防止及び街の美観維持などの観点から条例で路上喫煙を禁止することは、地方自治法が定める自治体の事務の範囲内であり当然許される。なお火災予防の観点から、消防法及び自治体の火災予防条例で、劇場内など一定の場所での喫煙が禁止されている。

c 公共交通機関での喫煙規制

公共交通機関も健康増進法25条の対象に含まれるから、全面禁煙とするか完全分煙にすべきである。

JR北海道は2006年3月から、JR東日本は2007年3月から、一部を除き全車禁煙としている。JR九州も2007年3月から禁煙車だけの編成を大幅に増やした。2007年7月運行を開始した東海道・山陽新幹線のN700系は、客室を全部禁煙にした代わりに6カ所の喫煙室を設置している。しかしこれでは、乗務員の受動喫煙被害はかなり防げるものの、喫煙室から戻ってきた喫煙者の隣席や周囲の乗客は、喫煙者の肺から吐き出される有害物質や頭髮・着衣に付着した臭いと有害物質に悩まされることになり、却って問題である。

鉄道営業法（1900年制定）34条は、制止されてもこれに従わずに、駅の喫煙を禁止された場所や禁煙の車内で喫煙したときは科料に処す、と規定している。従って禁煙車内だけでなく、駅の構内・プラットフォームなどでも所定の喫煙場所以外で喫煙することは許されず、注意されてもやめなければ処罰の対象になる（2005年11月7日付日本経済新聞によれば、警察官の再三にわたる警告を無視して駅構内の指定場所以外で喫煙した23歳の男が現行犯逮捕されている）。

また旅客自動車運送事業等運輸規則（1956年制定）では、バス、タクシーなどの運転者が客のいる車内で喫煙すること（同規則49条）及び禁煙とされたバスの車内で客が喫煙すること（同規則53条）を禁止している。

タクシーについては2000年に標準運送約款が改正され、タクシー会社の判断で禁煙タクシーを導入することができるようになったが、その割合は徐々に増えている。

タクシー乗務員と利用者が国を被告として、国がタクシー車内の禁煙化を怠ったため健康被害を受けたとして損害賠償を求めた裁判で、東京地裁は判決で、「乗客の喫煙により乗務員の健康に及ぼす影響は看過しがたい。事業者は乗務員の生命・健康を保護する安全配慮義務を負っている。禁煙にしても利用者への影響は少ない。タクシーも全面禁煙化が望ましい。国の適切な対応が期待される。」と判示したものの、法律上、国にタクシー禁煙化の権限はないとして、損害賠償の請求は棄却した（2005年12月25日東京地裁判決）。またタクシー乗務員が、タクシー会社を相手に、禁煙タクシーにしないため客の喫煙で健康被害を被った、として損害賠償などを求めた訴訟では、裁判所は、乗務員が被害を訴えてから会社は速やかに対応しているとして請求を棄却したものの、「タクシー業者としては、乗務員が、受動喫煙の危険性から生命及び健康を害しないように配慮すべき安全配慮義務を尽くすためには、タクシーの全面禁煙化を早期に実現することが望ましい。」と判決で述べた（2006年5月9日横浜地裁小田原支部判決）。

この流れを受け、2007年5月名古屋市と周辺19市町村の法人・個人タクシーが全面禁煙化された。大分県、長野県、神奈川県など都道府県レベルでもタクシー全面禁煙化が進んでおり、2008年1月からは東京都の法人タクシーの95%以上が禁煙となる予定である。

今後はタクシーも禁煙化を積極的に進めるべきである。

②職場における喫煙規制

a 受動喫煙を防止する義務

労働安全衛生法71条の2は「事業者は、事業場における安全衛生の水準の向上を 図るため、…快適な職場環境を形成するよう努めなければならない。」とし、同法71条の3は「厚生労働大臣は、前条の事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関して…必要な指針を公表する。」としている。これに基づき厚労省は2003年新たに「職場における喫煙対策のためのガイドライン」を策定した（1996年のガイドラインを見直したもの）。このガイドラインは、職場の実態に即して喫煙対策に積極的に取り組むことが望ましく、適切な

喫煙対策としては全面禁煙と喫煙室または喫煙コーナーでのみ喫煙を認める空間分煙があるとした上で、空間分煙を中心に対策を講ずる場合を想定したものである。受動喫煙を防ぐためには少なくとも完全分煙が必要であるが、労働者の健康を考えれば敷地内全面禁煙が望ましい。その点でこのガイドラインは不十分であり、たばこ規制枠組条約第8条2項に違反している。

なお健康増進法25条にある「事務所」は、会社などの事務室などを含むから同条によっても、全面禁煙が完全分煙が要求される。

職場（東京都江戸川区役所）で受動喫煙により健康被害を受けたと主張する職員が雇用主（区）に対し損害賠償を請求した事件で、東京地裁は「被告（区のこと）は、…公務の遂行のため設置した施設等の管理又は公務の管理に当たり、当該施設等の状況に応じ、一定の範囲において受動喫煙の危険性から原告の生命及び健康を保護するよう配慮すべき義務を負っていた」のに、原告の席の後方2～3メートルの場所に喫煙場所があり、約2ヵ月半の間なら適切な措置を講じなかったなどとして、慰謝料5万円の支払いを命じた（2004年7月12日東京地裁判決）。

この判決は、わが国で受動喫煙による損害賠償を認めた初めての判決である。

そもそも雇用主・職場の管理者は、労働者との雇用契約に基づき、職場内及び職務遂行中の労働者の健康・安全に配慮しなければならない義務を負っている（安全配慮義務。判例・通説）から、当然に受動喫煙防止のための措置をとらなければならない。これに違反して健康被害が生ずれば、上記判例のように損害賠償義務を負う。

b 職場内全面禁煙と喫煙の自由

もし職場を全面禁煙にした場合、喫煙者は喫煙の権利あるいは喫煙の自由を主張して、雇用主に喫煙を認めるよう要求することができるか？

まず事務所にしても工場にしても職場の施設・建物は原則として雇用主に管理権限があり、他の労働者の安全・健康の保持などの観点から管理権限に基づき職場内を全面禁煙とすることには一定の合理性があるから、施設・建物内を全面禁煙と定めた以上労働者はこれに従う義務がある。

勤務場所が屋外の場合（建設工事など）はどうか。勤務時間中は労働者には職務専念義務があり、喫煙が喫煙者の健康にとって悪影響を与えるものである（この点で「お茶を飲む」「トイレに行く」というのとは明らかに異なる）ことに鑑みると、例え一人で勤務して受動喫

煙被害の恐れがないような場合であっても、職務専念義務に反することを理由として、屋外であっても勤務時間中の喫煙を一律に禁止できるであろう。

しかし休憩時間中及び勤務時間外は、本来労働者が使用者の指揮命令を受けずに、自由に過ごすことができなければならないから、施設・建物外の喫煙が禁止されていない場所で、他の労働者に受動喫煙の害を与えない範囲で喫煙する自由はあると考えられる。

c 喫煙者の採用拒否は許されるか

労働者を雇用する場合に、採用を非喫煙者に限ることはできるか？

新たに労働者を雇用する場合には雇用主に、ある程度広範な採用の自由が認められており（いったん労働者を雇用した場合には、正当な理由がないと原則として解雇できないのとは対照的である）、男女雇用機会均等法などの法律違反や著しく不合理なものでない限り一定の採用条件を定めることは当然に許される。

全面禁煙の職場内では喫煙者は喫煙を我慢することにより労働能率が非喫煙者に比べ落ちる可能性があり、他方喫煙を認めて完全分煙にする場合はそのために余分なコストが発生するし、喫煙者は喫煙のため職務を中断せざるを得ないこと、更に喫煙者は非喫煙者に比べ疾病にかかりやすいと考えられ、病気による欠勤・休業のリスクがあること等々を考えると、非喫煙者のみを採用することには十分合理性があり、当然許される（既にWHOは喫煙者を雇用しない方針を採用したし筆者の事務所では以前から非喫煙者の弁護士しか採用していない）。

3 公共の場所での全面禁煙と喫煙者の喫煙の自由

学校・病院・職場などで敷地内全面禁煙や建物内全面禁煙を行う場合、しばしば喫煙者から、喫煙権や喫煙の自由に対する侵害だという主張がなされる。

「権利」とは法的に保護された利益で、特定の相手方や世間一般に対して妨害禁止や一定の行為の実行など一定の事柄を正当に要求できるものをいう。しかしどのような権利・自由であっても、他人の権利や自由を侵害することはできない。言論・表現の自由があっても名誉毀損が許されないのと同じである。喫煙も同様であり、喫煙によって、他人の生命・健康を害することができないのは当然である。

従って公共の場所など非喫煙者が利用する可能性のある場所で喫煙が制限されるのは、他人の生命・健康を守るために必要かつ合理的な規制である。

これに対し喫煙は酒やコーヒーと同じ嗜好品であるのに、喫煙だけ制限されるのはおかしいという主張もある。しかし酒やコーヒーは自分が飲んだだけでは、直ちにその周囲にいる人の健康を害したり不快感をもたらす訳ではないが、喫煙すれば、直ちに有害なたばこ煙が周囲の人に悪影響を及ぼす。この点でたばこは、コーヒーや酒などの嗜好品と決定的に異なる。なお酒に酔って、公共の場所で周囲の人に迷惑をかける言動をすれば処罰する旨の法律もあり（酒に酔って公衆に迷惑をかける行為の防止等に関する法律4条）、飲酒であっても他人に迷惑をかける行為は許されないのである。

また自動車の排気ガスは有害だが禁止されていない、という意見もあるが、自動車は社会的に有用であり、運転しない人でも救急車や消防車の例を挙げるまでもなく自動車の恩恵に与らない人はいない。他方喫煙に社会的有用性はなく、緩やかな自殺といわれるごとく健康に悪影響をもたらすだけで、非喫煙者が恩恵を受けることはない。それどころか喫煙は医療費の増大や火災の原因になるなど多大な社会的損失を招くから、ひとり非喫煙者だけの問題とは言えない。

すなわち喫煙は、例え受動喫煙の被害が生じない場所で喫煙する場合であっても、喫煙者個人の自由の問題で他人あるいは社会に全く関係ない、とはいえないのである。

ところで自殺を助けたものは刑法の自殺ほう助罪（刑法202条）に該当して処罰されるが、もし自殺が権利であればそれを助けた者も処罰されることはないはずである。つまり自殺は権利ではなく、「自殺する権利」が認められないのと同様、健康に有害で社会的損失を生ずるに過ぎない喫煙についても「喫煙する権利」までは認められず、ただ法律で喫煙そのものは禁止されていないだけだ（その意味で前記のようなさまざまな制限の範囲内で喫煙する自由はある）と考えることができる。なお1970年9月16日最高裁大法廷判決は、「喫煙の自由は、憲法13条の保障する基本的人権のひとつに含まれるとしても、あらゆる時、所において保障されなければならないものではない。」と述べたが、これは喫煙の自由が仮に憲法13条の基本的人権に含まれるとしても制限できる、というところに意味があり、憲法13条の基本的人権に含まれることを正面から認めた判例ではない。しかもまだ喫煙の有害性について十分認識される前の判例である。

以上述べたとおり、喫煙はそもそもどこでも自由、無制限に認められるものではなく、他人の権利利益を害し

ないため、あるいは合理的な目的達成のため一定の制約を受ける。例えば病院などの診療機関は病気を治し健康を回復・維持するための場所であるから、その目的に極めて有害でなんらメリットのないたばこを完全に排除するのはむしろ当然である。従って患者や医師などの喫煙者も受診のために訪れあるいはそこに勤務する以上、喫煙の自由が制限を受けるのはやむを得ない。

4 たばこ事業法

1985年4月1日、たばこ事業法が施行され、たばこ専売制が廃止された。たばこ事業法第1条は「この法律は、…我が国たばこ産業の健全な発展を図り、もって財政収入の安定的確保及び国民経済の健全な発展に資することを目的とする。」と定めている。主務官庁は財務省であり、小売定価は財務大臣の認可を要する（たばこ事業法第33条）。たばこのパッケージの警告表示は財務省令で定めることとされ（同法第39条）、たばこの広告についても財務大臣が広告の指針を示すことができるとされている（同法第40条第2項）。厚生労働省にはたばこ事業規制の権限が与えられていない。日本たばこ産業株式会社は、たばこ事業法第1条の目的達成のため、日本たばこ産業株式会社法という法律に基づき設立された特殊法人で、法律上国が株式の過半数を保有していなければならないとされている。

本来国は、国民の生命、健康を守るため、禁煙運動の推進・たばこ撲滅に向けた施策を講じなければならないはずである。ところが日本は、たばこ事業法により、たばこ産業の発展が日本の財政収入の安定的確保と国民経済の健全な発展にとって重要であると位置づけ、たばこ産業が発展することを国の政策目的として掲げているのである。

日本のたばこ対策、たばこ規制が諸外国に比べて著しく立ち遅れているのはこのためである。たばこ事業法第1条が掲げる目的は、たばこが世界的規模で健康、社会、経済及び環境に破壊的な影響を及ぼしていることを前提として、たばこの使用及びたばこの煙への暴露の広がりを減少させることを目的としている「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」とは根本的に相容れない。

アメリカでは州政府がたばこ会社を相手に、州政府が負担した医療費の求償請求訴訟を提起し、1998年、たばこ会社が全米50州の政府に総額2460億ドルを2050年まで分割して支払うという和解が成立したが、たばこ産業の発展を国家目標とする日本では考えられない話である。

国民の生命・健康の維持増進を目的としたたばこ対策を進めるために、速やかにたばこ事業法及び日本たばこ産業株式会社法を全面的に改正し、たばこ事業の主務官庁を厚生労働省に移し、日本たばこ産業株式会社を完全民営化した上で、たばこの大幅値上げ、自動販売機による

販売の全面禁止、広告宣伝の規制強化、警告表示の強化などを定めるべきである。

(日本禁煙科学会編「禁煙指導・支援者のための禁煙科学」(文光堂)より抜粋)

<対談>

週刊 タバコの正体



対談者 和歌山県立和歌山工業高等学校 電子機械科 教諭 奥田 恭久

喫煙防止教育で重要なのは暴露頻度だと言われる。年に一回、1時間の授業も大事であるが、「週刊タバコの正体」というプリントを配ることで毎週生徒が喫煙防止教育を受ける形をつくり続けてきた先生が和歌山にいる。週1回、たった5分のプリントの配付が引き起こした変化は大きなものであった。

○聞き手 100号の発刊おめでとうございます。毎週毎週生徒に禁煙の知識を教える。それを100回続けるということをしてこられたとはすごいことですが、きょうはその誕生秘話を含めて、執筆者の奥田先生にお話を伺います。高校生らしい若者がタバコを吸う姿をみかけるのはそうめずらしくありません。学校で喫煙を見つけるとどのようにしておられるのかから聞いてゆきたいと思います。

謹慎処分しても禁煙できない

●奥田 タバコがやめられないのは病気だと、このようなところでは皆さん思っていますが、学校ではそうは思われていません。学校では、喫煙は「違反」です。学校では喫煙が発覚すると謹慎処分を下さなければならない。そうやって綱紀が維持されるわけです。うちも同じでした。3年前ごろには、昼休みまでにトイレには10本前後の吸殻が落ちているようなことになっていました。「先生、今タバコ吸ってるのがいま



す。捕まえてきてください」と誰かが呼びに来る。出勤ですわ。「こら、待て。お前、タバコ吸うてたやろ」というわけです。これは取り締まりと同じです。生徒も処分があることを知っていますので、タバコのおいがぶんぶんしていても簡単には吸ったとは言いません。そこを「いや、確かに吸っていた」ということになると、教師は謹慎処分を言い渡します。生徒は学校を何日か休みます。休んだからといって、禁煙はできません。喫煙者のままでまた学校に出てきます。

○聞き手 謹慎処分というのは、家にいるということですね。禁煙の治療を受けるのではなく。

●奥田 そのとおりです。家にいるだけですから、謹慎処分を受けたからといって確実に禁煙できるわけでないことは教師もよく知っています。でもそのほかにどうすることもできないので謹慎処分をだしてとにかく反省を促すということにしている、というのがどこの学校でも普通の姿だと思います。

○聞き手 「取り締まり」とか「処分」とか、まるで警察みたいですね。

●奥田 まあそうですね。3年くらい前にはトイレで見張りを立ててタバコを吸うグループがいて、煙たい上に威圧的な雰囲気もあって、普通の生徒はトイレを利用できないといったことも起こっていました。私達教員は休憩時間に見回りを強化することで対応していましたが追いつきません。それに喫煙を見つけても謹慎処分ですから、いつまでたっても吸っている生徒は吸っているまま、という状態でした。

一冊の本との出会いからメーリングリストへ

●奥田 そんなときに1冊の本に出会いました。「禁煙外来の子どもたち」という本で、高橋裕子先生の本でしたが、吸っている高校生でも禁煙する方法があるといったことが書いてありました。これにはびっくりしまして、さっそく高校に来て話して貰おうと思って電話しました。そしたら高橋先生から、「おたくは和歌山県ですよ、和歌山は日本で一番先に学校の禁煙化

をして、禁煙にとっても熱心な先生が大勢おられるところですので、わざわざ他の県から呼ばなくても県内にすばらしい講師がおられますよ」と言われて紹介されたのが日赤和歌山の池上達義先生でした。

こうして「知らなきゃソンソン、たばこの正体」という題で、2005年2月16日に喫煙防止講演会をやったわけです。そのときにタバコに関するメーリングリストに登録してもらいました。それから毎日、メーリングリストからタバコに関する知識のシャワーです。「へー、そうなんか、知らなかったわ」の連続です。メールを読んでいるだけで、どんどん知識がついてきて、タバコはもう絶対にあかんと思うようになりました。そこでふとひらめいたのが「そうや、うちの生徒にもこれと同じ状況を作って教育してやったら、たばこを吸わなくなるのと違うかな」ということでした。

○聞き手 取り締まりだけではなくて、教育もしようということですね。

週刊タバコの正体のスタート

●奥田 そのとおりです。メーリングリストでは毎日毎日、禁煙に関する知識や話題が送られてきます。ここまでは頻度を上げることができなくても、せめて週1回はタバコに関しての知識を教えたら、メーリングリストと同じような効果があるのと違うかなと気づいて始めたのが「週刊タバコの正体」でした。

1280人の生徒全員に情報を伝える方法として、学校現場ではプリントを配るのが普通ですので、プリントにたばこのことを書いて配ろうと思いました。いつからやるかですが、まあ4月の新学期からスタートするのが一番スムーズだろうと思ひまして、2005年の4月から始めたわけです。

○聞き手 2月下旬に講演会をして、4月からスタートですか。すごいスピードですね。

●奥田 準備から2週間後には第一号を出しています。実はこれに役立ったものが3つありました。まずメーリングリスト。こんなことしたいから原稿をお願いできませんかと3月27日にメーリングリストでお願いしましたら実に多くのおみなさんが原稿を書いてくださりましてね。高橋先生からもいただきましたよね。これは助かりました。そうした原稿をもとに4月6日にはゼロ号を出し、そこから先は毎週です。メーリングリストがなかったらできませんでした。

二つ目によかったことは、少人数で始めたことです。本来全校生を対象に新しい事をやり始めるにはそれな

りの学内手続きが必要なのですが、新年度の体制がはっきりしていない時期であり、保健室の責任教諭の了解を得て職員会議で「こんな事を始めます」との報告をただけでした。これを大勢で検討だのなんだの、していたらなかなか始められなかったと思います。

三つ目によかったことは、予算ゼロでの見切り発車でやったことです。執筆代ゼロ円、みなさん無料で書いてくださりまして印刷は学校の印刷機で刷って配るだけですので、予算ゼロ円でもできるだろうと思ひました。これがまたよかったです。予算をつけてくださいといったことをしていたら、このように迅速には動けなかったと思います。

教育は重複の積み重ね

○聞き手 配布したらどうでしたか？

●奥田 和歌山工業高校は、和歌山県で一番規模が大きい学校です。今でこそ1280名ですが、タバコの正体を発行した2年前は36クラス1440名いました。教員は150名近くもいますが学科や教科、業務（進路指導、教務、保健など）ごとに職員室があるという特殊な形で、職員室の数だけでも25室以上あります。そのような環境ですので、反応はダイレクトに伝わってこず、実のところ無反応に近い状況でした。そんな中でしたが、タバコの正しい情報を「頻繁に」伝え、「本気で」生徒の意識を変えるのですから、これは「毎週必ず配ってやる」と決意して頑張っていました。

○聞き手 それにしても毎週というのは大変だったと思いますよ。

●奥田 いや、それが毎週になると、欲張らなくなりません。今週書けなくてもまた来週書いたらいいやとできますから、気楽に書けます。これが100号続いた長続きの秘訣だったかもしれません。

○聞き手 内容の重複はないのでしょうか。

●奥田 内容が重複することは当然、あります。それでも同じことを違う見方から書きますので、読むほうにとっては新鮮です。教育は重複の積み重ねですから、重複してはいけないということはないと思っています。それに毎年同じことを繰り返して書いているのですが、こちらは同じことを書いたと思っても生徒は入れ替わりますので生徒にとっては新しいことなのです。

学校に変化が見え始めた

●奥田 2005年の1学期の終わりまでに14話を生徒に配布し、夏休みは休刊して2学期に入り再開しました。

そのころ担任の先生から「結構、真剣に読んでいる」「5分ぐらいは静かに読んでいる」などの反応が寄せられるようになりました。毎週水曜日の朝の職員の打ち合わせ会で「担任の先生へ、タバコの正体第〇話、生徒に配布をお願いします。」と連絡し、部屋の入り口に残部を積むようにしたことから、職員も毎週60～70人が読むようになりました。

○聞き手 学校の先生方も読むようになったということですね。

●奥田 2005年の2学期までで30話を配布してさあ冬休みというときに、学校の予算で1話から30話までを2000冊(全校生徒数+来年の入学生用+アルファ)印刷するという話をいただきました。予算ゼロでやってきましたのでびっくりしました。このときの2000冊は、新入生保護者説明会の配布資料に入れて、全部の新入生に配られました。

変化が見えてきたのは配布を始めて2年目の2006年の2学期のころからです。授業が始まり一ヶ月を過ぎた頃、「あれ、そういえば最近タバコの臭いがしないなあ」と職員同士で話題になり、巡回日誌を調べてみると、夏休み以降トイレの吸殻は一本も落ちていないことが判明しました。

非喫煙の生徒の意識が変わる

○聞き手 すごいですね。何年か前には煙くて入れなかったというトイレの吸殻がなくなったとは。それは喫煙している生徒がいなくなったということですか？

●奥田 "特定トイレ"を我が物顔で占拠して喫煙していた生徒達が、毎週1枚プリントが配付されるだけで突然禁煙できるわけがありませんので、喫煙生徒が禁煙したというより、喫煙生徒がおおっぴらにタバコを吸わなくなったことに拠るところが大きいと思います。つまりまわりの生徒の目が気になりだしたのではないかと思います。おそらく喫煙生徒らは「タバコの正体」を読んでいないと思います。2007年2月に「タバコの正体」について調査しましたところ、生徒の意見は面白いものがいっぱいありました。「紙がもったいない。カバンにたまってうざい。でも努力は認める。」「タバコの正体は、ある程度、役にたっているが、タバコをやめさせるぐらいの力はないと思う。」これは喫煙者の意見だと思いますが「タバコはこわいと思う。自分でもわかっている。でも…」。

それならなぜ、トイレのタバコがゼロになったのか。これは推測ですが、タバコの害に無関心だったその他

大勢の生徒が「タバコの正体」を読むうちにタバコの有害性を知り、トイレでの喫煙に対してノーという態度をとるようになったためではないかと思います。「最近タバコを吸う人が減ってきたから、吸ってる人をみたら『こいつら、まだタバコ吸ってるんやー』って思う。くさいし、ダサいし、まわりに迷惑やって早く気づいてほしい。」「たばこの正体を読んでへえって思ったりすることもたくさんあります。」「元々、タバコは良く思っていてなくて、でも本当の害を知ることが出来たのは「タバコの正体」を読んでからです。もし、すすめられても確信と自信を持って「吸いません」と言えます。社会に出ていく上で役に立ちました。」つまり「タバコの正体」は喫煙生徒へは直接の影響を及ぼしにくかったものの、まわりの非喫煙生徒への喫煙の有害性の啓発になっていて、そのために喫煙生徒たちは今まで堂々とトイレで吸えたのが、非喫煙者も使うトイレでは吸えなくなってしまったのだと思います。



200人以上の生徒が家庭でタバコの話をした

○聞き手 保護者への影響はどうか？

●奥田 配付を始めて2年目の学校保健安全委員会での保護者側から、保護者向けのタバコに関する学習会の開催の要望が寄せられました。あとから考えると子どもが持ち帰った、「タバコの正体」を読んでおられたのかもしれない。

2007年の生徒への調査で、「タバコの正体を読んでいると、家族にタバコをすっている人がいなくて良かったと思う。」「タバコはからだにわるい。お母さんやお父さんに長生きしてほしいのでやめてほしい。」「タバコの正体」はもちろん自分も読んでいるけど、家に持って帰ってなかなかタバコをやめてくれない父親に見せ

ています。そのおかげなのか、最近は禁煙の方法をいろいろ自分で調べています。」というのがありました。高校生にもなれば家に帰ってプリントを見せることはしていないだろうと思っていましたので、驚いて利用調査をしました。すると「タバコの正体」を毎回、家へ持ち帰って家族に見せたのが14%、「タバコの正体」を時々、家へ持ち帰って家族にみせたというのが20%、高校生になってから家族に禁煙をすすめたことがあると答えたのが25%もいて、これはもうびっくりでした。

○聞き手 ひょっとしたら奥田先生は、保護者の禁煙まで作り出しているのかもしれませんがね。

無煙世代を育てる

●奥田 それはどうかわかりませんが、この感想を見てください。

「タバコに関してのことは、小学校からずっと習ってきたので、たいいてい事は知っています。悪いとか、わかっているのに吸う人の気持ちがわかりません。」和歌山では今高校に来ている生徒が小学校のときから学校敷地内禁煙をしていますし、小学生にタバコの手紙を教えているボランティア団体があって、小学校からんと喫煙防止教育をしているので、禁煙世代が育ちつつありますが、それをこうして書いてくれていてうれしかったですね。

そしてこの意見。「こんなことやっても、タバコを吸う人は吸うと思う。高校生とか、未成年に注意する

前に大人がタバコをやめるべきだ。子供は大人のマネをするようになってるから。だからどんだけ言っても無駄!! 悪いけど。」凶星ですね。こういう意見を書いてくれる子どもが出てきたことが繰り返し教育の効果だと思いました。

結局、この「タバコの正体」を配るとというのが何とかうまくいったのは、「お金をかけないでやった」「利用できるものは何でも、メーリングリストの人脈まで使った」「少人数でというか、ほとんど一人でやった」「欲張らず、今週書けなかったら来週書けばよいと気持ちをラクにもった」「同じことを繰り返し書いたことで、生徒が繰り返し学習できた」「効果を確認するための調査をととききやって、効果を学校にみとめてもらった」といったことがポイントだったように思います。

○聞き手 奥田先生、ありがとうございます。和歌山県では、県議会でも未成年者の喫煙を防ぐための条例を検討していると聞いています。奥田先生の取組が、この条例と相まって子どもをタバコから守る社会になるように、これからもどうぞこのすばらしい活動を続けてください。

(関連する実践報告を28ページに掲載)

平成19年12月9日

「タバコ問題を考える会和歌山」

20周年記念フォーラム

聞き手 高橋裕子 奈良女子大学

<短報>

大学職員の喫煙者を対象に実施した喫煙の実態調査 — 敷地内全面禁煙施行 2 年を経過して —

山本眞由美^{1,2)} 田中 生雅^{1,3)} 武田 純^{1,2)} 黒木登志夫

要 旨 岐阜大学では平成 17 年度から構内全面禁煙を施行し、喫煙所をすべて撤去した。しかし、屋外でかくれて喫煙したり、そのために吸いが増えたなどの問題点を指摘されるようになった。調べてみると、学生のみでなく大学職員の喫煙者も関与している事が判明した。そこで、今後の改善策をたてる目的で、喫煙職員を対象に自記式調査票を実施したので報告する。平成 18 年度の職員定期健康診断を受診した 1,596 名全員に無記名自記式調査票を配布し、記入後回収した (回収率 100%)。そのうち、喫煙者は 150 名で喫煙率は 9.4%であった。この 150 名に対し、喫煙に関する知識や構内禁煙についての意識などに関する調査票を配布した。1 日の平均喫煙本数は 14.7 ± 8.2 本で、平均喫煙年数は 16.5 ± 10.3 年であった。喫煙者の 60%以上が起床後最初の喫煙開始まで 30 分以内であり、就業時間中に全く喫煙しないという事はむずかしいと推察された。また、80%近くが禁煙について関心をもっているものの、直ちに禁煙したいと答えたのは 10%未満であった。禁煙することについて「全く自信がない」を 0%、「大いに自信がある」を 100%とした時、50%以上の自信があると答えたのは喫煙者の 50%であった。構内全面禁煙に関わる諸問題を解決させるためには、職員の禁煙サポート体制の充実が不可欠であることが示された。

はじめに

健康日本 21 では「喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及」「未成年の喫煙をなくす」「公共の場や職場での分煙の徹底、及び、効果の高い分煙についての知識の普及」「禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする」との目標をかかげている¹⁾が、依然、20~50 歳男性では 5 割以上、20~40 歳女性でも約 2 割が喫煙者である²⁾。

岐阜大学では将来の健康を維持することも目標とした大学生の健康増進教育に力を注いできた。大学生ひとりひとりが自己健康管理能力を身につける事は、卒業後の人生の健康度を左右する。我国の三大死亡原因の癌、虚血性心疾患、脳血管疾患は、たばこ関連疾患である。大

学生時代に喫煙を開始したためにニコチン依存となり、長期喫煙から健康を害することの可能性を考えれば、大学生時代に喫煙を開始させない、あるいは喫煙者には禁煙を促す事は生涯にわたる健康教育そのものと考えられる。このような大学としての社会的責任を自覚し、本学では平成 16 年 4 月から建物内禁煙、17 年 4 月からは構内全面禁煙を施行し、学内の喫煙場所、灰皿等をすべて撤去した。全面禁煙施行 2 年後に、学生と職員にその達成度についてアンケート調査をしたところ、一部に徹底できていない点が指摘された。特に、かくれて喫煙するために吸いが増えたり、喫煙者が集まりやすい場所が自然発生的な喫煙場所になってしまっていることが指摘された。全面禁煙を施行するに際しては、学内にワーキンググループを立ち上げ、そこで十分に検討し、ポスターやチラシによる禁煙の啓発をするなど学内の喫煙者には十分な配慮をしたつもりであった。特に、学生には成功するまで無料で経皮吸収型禁煙補助薬を提供して保健管理センターが中心となって積極的に禁煙サポートを展開した。禁煙に成功した学生には、学長から表彰状を授与した。一方、職員については学生と同様に無料でニコチン代替療法を提供することは困難であったため、チラシを配布して禁煙外来を自ら受診するよう勧奨するこ

1) 岐阜大学 保健管理センター

2) 大学院医学系研究科内分泌代謝病態学分野

3) 精神神経医学分野

連絡先：山本眞由美

〒501-1194 岐阜市柳戸 1 - 1

岐阜大学 保健管理センター

tel 058-293-2174 fax 058-293-2177

Email myamamot@gifu-u.ac.jp

とに努めた。禁煙外来で、自ら支払いをする事によって、禁煙の決心が揺らがないようにしてほしいという期待もあった。また、職員健康診断の機会を利用して実施した本アンケート調査を含め啓発に努力したつもりであった。しかし、学内でかくれて喫煙する人々の調査をすると少なからず職員が含まれていた事から、今後は喫煙職員への対応・サポート体制をもう一度考え直す必要があると考えられた。そこで、今回、喫煙職員を対象に喫煙実態と意識についてアンケート調査し、その特徴について考案したので報告する。

対象と方法

平成 18 年度職員定期健康診断を受診した 1,596 名全員に無記名自記式アンケートを配布し、100%回収した。そのうち、喫煙者は 150 名で喫煙率は 9.4%であった。この 150 名を対象に、喫煙実態と喫煙意識について調査した。調査は自記式質問票を作成し用いた (図 1)。喫煙職員はニコチン依存があれば禁煙を行なわない限り、勤務時間内に喫煙要求が出現してしまい、構内禁煙の遵守は困難と思われるので、構内禁煙遵守の意志を問うのではなく、あえて、禁煙の意志を問う質問を中心とした。また、喫煙職員の禁煙サポートの必要性や、禁煙外来受診勧奨を促す必要性についても考案できるために、ニコチン依存の状態も調査できる内容にした。現在、日本の禁煙外来で保険適用³⁾の対象患者を抽出するために実施されている、タバコ依存症スクリーニングテスト (The Tobacco Dependence Screener; TDS)⁴⁾を挿入した。尚、TDS スコアは 5 点以上をニコチン依存症と診断し、日本人を対象に信頼性と妥当性についても報告されている⁴⁾。

結 果

1 日の平均喫煙本数は 14.7 ± 8.2 本で、60%以上が起床後最初の喫煙開始まで 30 分以内であった (図 1-1, 1-2)。また、平均喫煙年数は 16.5 ± 10.3 年で、半数以上は 10 年以上の喫煙歴であった (図 2-1)。喫煙開始年代は 80%以上が 20~29 歳であった (図 2-2)。40%以上が禁煙を試したことがあり、その回数は平均 1.8 ± 1.6 回であった (図 3-1)。80%近くが禁煙について関心をもっているものの、直ちに禁煙したいと考えているのは、わずか 10%未満であった (図 3-2)。一方で、50%以上が禁煙について 50%以上の自信があると答えた (図 3-3)。同居家族内に喫煙者がいるものは 20%未満であった。質問票の中の簡易依存度点数は、平均 $4.5 \pm$

2.6 点であった。この依存度点数は一日喫煙本数が多い程、起床後喫煙までの時間が短い程、喫煙年数が長い程、喫煙開始年代が若い程、高い傾向にあったが有意差は認めなかった (図 4-1, 4-2, 4-3, 4-4)。また、禁煙トライ経験のある人や禁煙を直ちにしたいと思っている人の方が、依存度点数が高い傾向にあったが、有意差はなかった (図 4-5, 4-6)。禁煙実行性の自信や、家族の喫煙有無と依存度点数には相関関係を認めなかった。

考 察

米国では 1990 年代に、大学生の喫煙率が増加し、喫煙学生の半数以上が禁煙を希望しており、また、喫煙学生の 18%は 5 回以上も禁煙を試しているにもかかわらず、禁煙に成功していない現状が報告された⁵⁾。しかし、40%以上の大学が禁煙サポートのプログラムをもっておらず、大学側の喫煙に対する意識や禁煙プログラムの取り組みが不十分であることも指摘された⁶⁾。これらの報告を受け、大学における禁煙サポートの重要性や今後の有効な禁煙プログラムの開発の必要性が提唱されてきた⁷⁾。大学生は法律的には喫煙を開始できる年齢となるため、環境によっては好奇心から容易に喫煙を開始してしまう可能性がある。Everett らは、70%の大学生が試しにタバコを吸ってみたことがあり、そのうちの 42%は喫煙者になってしまっていることや、大学生の常煙者の 82%は禁煙を試みたことがあるものの 4 人に 3 人は成功していないことを報告している⁸⁾。一方、大学生は喫煙期間が短いのでニコチン依存を解消しやすい可能性もあり、大学内環境の改善によって、あるいは大学内施設の有効活用によって喫煙者を増やさないようにすることが比較的容易であるとも期待されている⁹⁾。

生涯にわたる健康度を高めることも、大学教育のひとつであるという社会的責任を自覚し、岐阜大学では平成 16 年 4 月より建物内全面禁煙、平成 17 年 4 月より構内全面禁煙を実施し、同時に喫煙学生の禁煙サポート体制を整えてきた。特に、ニコチン代替療法に必要なニコチンパッチ (経皮吸収型禁煙補助薬) は成功するまで無料で提供し、保健管理センターで禁煙指導も含めサポートを続けた。しかし、少数の喫煙者による「隠れタバコ」や「吸殻のポイ捨て」が散見され、学生の禁煙サポートだけでなく、職員の禁煙サポートの必要性が指摘されてきた。保健管理センターでは禁煙対策実施当初よりポスターやチラシによる啓発活動は全学生と職員に対し行なってきた。ただ、学生には保健管理センターでニコチンパッチを無料で提供しながら禁煙支援をするため、成功する

まで継続指導が可能で指導件数も増えているものの、職員には禁煙外来への紹介状を発行し、受診を勧奨したのみであった。今回の喫煙職員に対する調査では、過去に禁煙を試したり直ちにやめたいと思ってもニコチン依存があり成功しない例があること、7割以上の喫煙者が禁煙することに関心はあるもののすぐには実行には移せないという現状が明らかになった。また、禁煙トライ経験のある人や禁煙を直ちにしたいと思っている人たちの方が、依存度点数が高い傾向にあった事は、ニコチン代替療法を含めた禁煙サポートの必要性が確認された。職員の健康増進のために、労働安全衛生活動の一環として大学職員のための禁煙サポート体制が充実されることが理想であるが、大学の保健管理センターの人員や予算面でも限界があるので、禁煙外来への受診を強く促していくことが現実的と考える。平成18年4月に「ニコチン依存症管理料」が診療報酬に新設され、ニコチンパッチが薬価基準収載となった³⁾ことは、共済組合としても、将来のタバコ関連医療費削減の観点から積極的受診勧奨が必要であろう。

大学職員の禁煙サポートに関する報告は諸外国、本邦ともに次のように散見されるのみである。オクラホマ大学での1986~1987年の調査では職員の喫煙率は20.6%で、職員の健康増進プログラムに禁煙サポートも入れようとしたが、多くの職員は運動・ストレス管理・食事に強い関心をもっており、参加希望も多いが禁煙サポートへの希望・関心はともに低かったと報告している¹⁰⁾。つまり、禁煙サポートは個人への対応(個別支援)の方が有効と考えられる。Robinsonは、学内禁煙措置が職員の意識をどう変化させたかを1,000人の大学職員を対象に調査し報告している¹¹⁾。喫煙者は全体の14.5%で、非喫煙者に比べ比較的年齢が高く、(大学卒業ではなく)高校卒業の人が多く、事務職が多い傾向にあったようである。Robinsonは、学内禁煙措置によって、比較的多くの喫煙者が禁煙したいと考えているものの禁煙に対する興味は、個人の喫煙状態によって差があり、適切な禁煙指導も個人によって違うことを提唱している。本邦では、絹見らが岡山大学での職員と学生に対する禁煙講演会や禁煙教室の経験を報告している¹²⁾。特にニコチンパッチ、電子メールを含む総合的な支援により、参加者の8ヶ月後の禁煙継続率は83.3%と極めて高率であったことを報告している。さらに堀田らは、同大学で7回にわたって実施した職員の禁煙プログラムの効果について検討し報告している¹³⁾。102人の参加職員のうち、101人がニコチンパッチをうけとり、経過観察できた94人の

うち50人が1年後も禁煙を継続できたという好成績には、参加者同士のピアサポートや定期的な個人面接、お互いのEメール支援が有用であり、特に禁煙開始後1週間のEメールの送受信が長期間禁煙成功の鍵を握っていること示している。

今回施行したアンケートやTDS質問表記入も、職員ひとりひとりの禁煙に対する興味を促すという意味で効果があったと考えている。同時に、喫煙職員には様々な喫煙年数・本数・ニコチン依存度の人が混在していることも今回の調査で明らかとなった。今後は、禁煙を試したことのある人へのニコチン依存克服のための支援サポートや、わずかでも禁煙への関心がある人への根気強いサポートを継続するなど、個別支援できる体制づくりが、構内全面禁煙推進の過程では必要と考えられた。

謝 辞

データ解析について、川辺敬子氏、川島恵子氏(保健管理センター)の協力を得た。また、アンケートの実施については、本学総務課の協力を得た。

引用文献

- 1) 健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について)健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書(健康・体力づくり事業財団) p111-119、平成12年3月
- 2) 厚生労働省 平成15年国民健康・栄養調査報告、健康・栄養情報研究会編(第一出版) p38-46、2006.
- 3) 厚労省保険局医療課長通知 診療報酬の算定方法の制定等に伴う実施上の留意事項について 保医発第0306001号(平成18年3月6日)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/03/dl/tp0314-1b01.pdf> B001-3-2 ニコチン依存症管理料
- 4) Kawakami N, Takatsuka N, Inaba S, *et al.* Development of a screening questionnaire for tobacco/nicotine dependence according to ICD-10, DSM-III-R, DSM-IV. *Addict Behav* 1999;24:155-166.
- 5) Wechsler H, Rigotti NA, Gledhill-Hoyt J, *et al.* Increased levels of cigarette use among college students: a cause for national concern. *JAMA* 1998;280:1673-1678.
- 6) Wechsler H, Kelley K, Seibring M, *et al.* College smoking policies and smoking cessation programs: results of a survey of college health center

- directors. *J Am Coll Health* 2001;49:205-212.
- 7) Patterson F, Lerman C, Kaufmann VG, *et al.* Cigarette smoking practices among American college students: review and future directions. *J Am Coll Health* 2004;52:203-210.
- 8) Everett SA, Husten CG, Kann L, *et al.* Smoking initiation and smoking patterns among US college students. *J Am Coll Health* 1999;48:55-60.
- 9) Willcox ML. Tobacco control programmes for universities: a feasibility study. *J Public Health Med* 1997;19:37-44.
- 10) Eckhart GA, Ebro LL, Claypool PL. Needs, interests, and attitudes of university faculty for a wellness program. *J Am Diet Assoc* 1988;88:916-920.
- 11) Robinson L. The smoke-free university: anticipating health education needs of faculty and staff. *Health Educ Q* 1996;23:8-15.
- 12) 絹見洋子、内藤恵子、黒木清美、ほか 当大学における禁煙への取り組み—禁煙教室の試み—。CANPAUS HEALTH 2004;41:63-68.
- 13) Hotta K, Kinumi K, Naito K, *et al.* An intensive group therapy programme for smoking cessation using nicotine patch and internet mailing supports in a university setting. *J Clin Pract*, 2007;61:1997-2001.

[Short report]

Smoking by university staff after two years of campus-wide nonsmoking enforcement.

Mayumi Yamamoto^{1,2,3)}, Mika Tanaka^{1,4)}, Jun Takeda^{1,3)}, Toshio Kuroki⁴⁾.

Health Administration Center¹⁾

United Graduate School of Drug Discovery and Medical Information Sciences²⁾

Division of Diabetes, Endocrinology, and Rheumatology³⁾, Division of Psychopathology³⁾

Graduate School of Medicine,

GFU University⁴⁾,

Abstract

Gifu University began campus-wide prohibition of smoking both inside and outside of buildings, and removed all smoking areas, ash-trays, and outdoor cigarette-butt receptacles in 2005. However, some smokers nevertheless smoked outdoors, clearly evidenced by the increasingly numerous discarded cigarette butts in some area of campus. It was suggested that not only students but also staff were involved. To promote smoke-free promotion on campus, we carried out a survey of staff tobacco use. We distributed an unsigned, self-completion survey to all 1,596 staff-members having an annual health checkup, and obtained a response from all of them. One hundred fifty were smokers, and the smoking rate was 9.4%. These smokers responded to questions regarding awareness of the campus-wide tobacco prohibition and knowledge of the health benefits of not smoking. The average number of cigarettes smoked was 14.7 ± 8.2 per day, and the average duration of smoking was 16.5 ± 10.3 years. It is easy to suspicious for inability to smoke in the office during business hours, since more than 60% of smokers begin use of tobacco within 30 min of waking up each day. Fewer than 10% expressed an intention to discontinue smoking soon, but nearly 80% were interested in stopping smoking some time later. About 50% of the smokers answered that they can stop smoking with more than 50% confidence. From these results, an improved support system for staff to quit smoking may be helpful to promote compliance with this campus-wide smoking prohibition.

表1. 喫煙状況に関する質問票

- Q 1. 現在、タバコをすっていますか？
 吸う やめた（ 年前／ ヶ月前） 吸わない
 ↓
 以下の質問は、吸うと回答した人のみお答えください。
- Q 2. 1日に平均して何本タバコを吸いますか？ 1日（ ）本
- Q 3. 朝目覚めてからどのくらいたって1本目のタバコを吸いますか？
 5分以内 6～30分 31～60分 61分以上
- Q 4. 習慣的にタバコを吸うようになってから何年間タバコを吸っていますか？ （ ）年間
 又は、習慣的にタバコを吸うようになったのは、何歳の頃ですか？ （ ）歳
- Q 5. 今までタバコをやめたことがありますか？
 ある（ 回、最長 年間／ ヶ月／ 日間） なし
- Q 6. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？
 関心がない
 関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに禁煙する考えはない
 直ちに禁煙しようと考えている
- Q 7. タバコをやめることについてどの程度自信を持っていますか？ 全く自信がないを0%、「大いに自信がある」を100%として、0～100%の間ではまる数字をお書き下さい。 （ %）
- Q 8. 同居する家族の中でタバコを吸っている人はいますか？
 はい→（続柄 ） いいえ
- Q 9. 下記の質問を読んであてはまる項目に○を入れて下さい。該当しない項目は「いいえ」とお答え下さい。

設 問 内 容	は い 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたいときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合 計		

禁煙サポートを希望される方は、
 保健管理センター
 又は、大学病院禁煙外来へ御連絡下さい。

氏 名 _____
 記入日 _____年 _____月 _____日
 （健康指導について御連絡することがありますが、
 個人の情報を公にすることはありません）

表 1-1 1日の平均喫煙本数 (n=149)

本数	5 未満	5~19	20 以上
人数(人)	12	85	52
割合(%)	8.1	57.0	34.9

表 1-2 1日の最初の喫煙までの時間 (n=147)

時間	5 以内	6~30	31~60	61 以上
人数(人)	24	60	31	32
割合(%)	16.3	40.8	21.1	21.8

表 2-1 喫煙年数 (n=148)

年数	5 未満	5~9	10~19	20~29	30 以上
人数(人)	17	24	53	28	26
割合(%)	11.5	16.2	35.8	18.9	17.6

表 2-2 喫煙開始年代 (n=127)

歳	20 未満	20~29	30 以上
人数(人)	21	101	5
割合(%)	16.5	79.5	4.0

表 3-1 禁煙トライ経験 (n=148)

禁煙トライ	あり	なし	平均トライ回数	1.8 回
人数(人)	66	82		
割合(%)	44.6	55.4		

表 3-2 禁煙することについての関心 (n=148)

禁煙することについての関心	なし	あるが6カ月以内にしようとは思わない	6カ月以内にしたいが直ちにはない	直ちにしたい
人数(人)	28	79	26	15
割合(%)	18.9	53.4	17.6	10.1

表 3-3 禁煙の自信(全くない0%~大いにある100%) (n=143)

禁煙の自信	0	~25 (1~25)	~50 (26~50)	~75 (51~75)	~100 (76~100)
人数(人)	25	27	51	8	32
割合(%)	17.5	18.9	35.6	5.6	22.4

表 4-1 一日喫煙本数と依存度 (n=149)

本数	5 未満	5~19	20 以上
(点)	4.3±2.8	3.9±2.5	5.5±2.5

表 4-2 一日喫煙開始時間と依存度 (n=147)

時間	5 以内	6~30	31~60	61 以上
(点)	5.7±2.2	4.6±2.7	4.2±2.3	3.8±2.7

表 4-3 喫煙年数と依存度 (n=148)

年数	5 未満	5~9	10~19	20~29	30 以上
(点)	4.3±2.5	3.9±2.5	4.5±2.5	5.3±2.9	4.4±2.7

表 4-4 喫煙開始年代と依存度 (n=127)

歳	20 未満	20~29	30 以上
(点)	5.6±2.8	4.4±2.5	4.6±3.2

表 4-5 禁煙トライ経験と依存度 (n=148)

禁煙トライ	あり	なし
(点)	4.9±2.3	4.2±2.8

表 4-6 禁煙することについての関心と依存度 (n=148)

禁煙することについての関心	なし	あるが6か月以内にしようとは思わない	6か月以内にしたいが直ちにではない	直ちにしたい
(点)	2.8±2.3	4.4±2.6	5.6±2.1	5.9±2.3

<実践報告>

「週刊タバコの正体」100号の記録

奥田 恭久 (和歌山県立和歌山工業高等学校 電子機械科 教諭)

はじめに

高校生らしき若者がタバコを吸う姿をみかけるのはそうめずらしくない。学校では喫煙が発覚すると謹慎処分が下されるなどペナルティーが科せられる。しかし生徒が学校生活のなかで喫煙を我慢できず、校内でタバコを吸ってしまうケースが結構多いのが実情である。タバコを吸った生徒を罰するだけの喫煙防止対策では、生徒をタバコから切り離すことはできない。これに対して週刊「タバコの正体」の配布による喫煙防止教育を過去2年あまりにわたり実施してきたので、経過と成果を報告する。

背景と経過

和歌山工業高校(以後「和工」)は創立90年を超える歴史があり、11学科32クラス定員1280名の規模である。(タバコの正体を発行した2年前は36クラス定員1440名であった)建物や施設の多さも手伝って、隠れてタバコを吸うことができる場所が多い。2005年2月、喫煙者を罰することよりもタバコの害の知識啓発が重要と考え、当時の一年生全員に対しての外部講師による講演会を開催した。また和歌山県健康対策課(現和歌山県健康づくり推進課)が提供するメーリングリストにも登録した。これを契機に、喫煙についての知識啓発が常時行われる環境を作ることで生徒の意識を変えることができると考え2005年の新学年(4月)から「週刊タバコの正体」というプリントを全校生徒に配布することを開始した。原稿は禁煙関係のメーリングリスト参加者に協力を要請し、準備から2週間後には第一号を配布することとなった。配布にあたり検討した項目と実施状況を提示した(表1)。

学校の休暇中は休刊しながら3年目に入り、通算100話を数えた。現在「タバコの正体」は和歌山工業高校における日常的な配布プリントとして定着している。

調査方法

2005年5月、2006年5月、2007年5月の3回にわたり、全校生徒に対してタバコに対する20項目からなる意識調査を無記名自記式で実施した。調査用紙は3回とも同一で、ロングホームルームの時間に担任によって配布され、記入後に回収した。当日欠席していた生徒を除き回収率は100%であった。また2005年、2007年には「タバコの正体」の利用状況についての調査を、調査に協力を得られた教員が担任するクラスで実施し、それぞれ394名と304名の回答を得た(回収率100%)。

結果

表2に、2005年5月から2007年5月まで3回にわたり実施したタバコに対する意識調査(全生徒)を示した。8%以上の増加があったのは「一生、タバコは吸わないつもり」(10%)「タバコを吸うのは、かっこ悪い」(9%)「友達がタバコを吸うのは、イヤだ」「先生がタバコを吸うのは、イヤだ」「家族がタバコを吸うのは、イヤだ」「学校でタバコを吸ってほしくない」(8%)の6項目であり、受動喫煙に関する事項と並んで喫煙に関する意識に関する項目の変化が大きかった。一方「タバコをすってもガンにならない」「タバコを吸うのはかっこいい」など、喫煙に肯定的な意見はほとんど減少していなかった。

これを「タバコを吸うのは、かっこ悪い」「一生、タバコは吸わないつもり」「学校でタバコを吸ってほしくない」「そのうち学校でタバコを吸う人はなくなると思う」の4項目について高校3年生のみを抽出して分析したのが表3である。「タバコの正体」の配付を開始した年に比べてほぼすべての項目で「はい」と答える生徒が増加し、「一生、タバコは吸わないつもり」は58%が70%に、「学校でタバコを吸ってほしくない」は44%が60%に増加していた。

「タバコの正体」の利用状況調査は2005年6月(2ヶ月配付学年)と2007年3月(2年配付学年)に実

施した。2005年調査〈表4〉では「以前に比べ、タバコを取り巻く世の中の事情がわかってきた」(67%)「タバコの正体は役にたっている」(42%)「家族でタバコの有害性を話題にしたことがある」16%であった。また2007年調査〈表5〉では「タバコの正体を毎回ちゃんと読んだ」と答えた生徒は41%、「家に持ち帰る」生徒は34%にあがった。さらに家族に禁煙を勧めた(25%)友達に禁煙を勧めた(17%)もみられた。

考 察

2005年5月から2007年5月までに3回実施したタバコに対する意識調査(生徒)では「一生、タバコは吸わないつもり」「タバコを吸うのは、かっこ悪い」「友達がタバコを吸うのは、イヤだ」「先生がタバコを吸うのは、イヤだ」「家族がタバコを吸うのは、イヤだ」「学校でタバコを吸ってほしくない」の6項目で8%以上の増加が見られた。

経年変化にともない、生徒のタバコに対する意識調査の各項目の変化割合が少なくなっている。これは基本的なタバコに関する知識がひととおり行き渡ったことによる可能性があるが、高校3年生のみに限定してのデータ集計をおこなったところ、年を追うごとに喫煙に否定的な意見が増加していることが見てとれた。以上より「タバコの正体」プリントを毎週配付するという教育方法は生徒の知識と意識に対して一定の効果を及ぼした可能性があると考えられる。また学校は毎年新入生を受け入れ、対象となる生徒は順次入れ替わることになることから、新たな学年への知識啓発のためにも今後とも継続しての教育を続けることが重要と思われた。

2005年と2007年の利用状況調査については質問項目が異なっているために単純な比較はできないが、2ヶ月配付時の2005年調査において「タバコの正体」は役にたっている(42%)と有用性を評価する意見が多かった。また2007年調査では「タバコの正体を毎回ちゃんと読んだ」との回答は41%、「家に持ち帰る」との回答は34%であり、高校生の3人に1人が家にプリントを持ち帰っていたことから、高校生へのプリント配布による教育が家庭へ持ち帰りにより、地域の健康増進にも寄与する可能性があると考えられた。

タバコに対する意識調査では喫煙に肯定的な意見の減少は少なかった。これらの肯定的な意見はおそらく喫煙生徒のものと思われ、彼らには直接には影響を及ぼしにくかった可能性がある。しかしながら2005年の利用状況調査で「今年の4月以降、友達とタバコの有害性を話題にしたことがある。」16%、2007年利用状況調査でも「高校生になってから、友達に禁煙をすすめたことがある」17%と、喫煙生徒に他の生徒が禁煙を勧めている状況が浮き彫りになった。また今回の調査には含まれないがトイレの吸殻の激減などの変化が学校内で見られている。こうしたことから「タバコの正体」の配付は、周囲の生徒を通じて喫煙生徒の行動に間接的に影響を及ぼした可能性も示唆された。

結 語

和歌山工業高校の禁煙推進ツール「週刊タバコの正体」の実施経過と成果を報告した。毎週1枚のプリントを全校生徒に配布する教育方法は一定の成果を挙げたと考えられる。

表1 配布にあたり検討した項目と実施状況

	項 目	実 施 状 況
1	1回あたりの内容・量	A4一枚で、生徒が流し読める程度
2	配るタイミング	毎週、水曜日にあるLHRの時間に担任から配布してもらう
3	原稿の調達	自分が書くほか、禁煙に関するメーリングリストを通じて協力を要請
4	印 刷	養護教員に依頼
5	年間配布回数	35~40回

表2 タバコに対する意識調査(全校生徒)

質 問	May-05 %	Jun-06 %	May-07 %
一生、タバコは吸わないつもり	61	70	71
タバコを吸うのは、かっこ悪い	32	48	41
学校でタバコを吸ってほしくない	53	57	61

家族がタバコを吸うのは、イヤだ	50	59	58
友達がタバコを吸うのは、イヤだ	40	50	48
先生がタバコを吸うのは、イヤだ	35	46	43
タバコの値段は、高い	59	60	66
タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	81	86	87
友達がタバコを吸っても、平気だ	34	27	30
家族がタバコを吸っても、平気だ	29	22	25
タバコの値段は、安い	13	20	16
そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	11	12	14
タバコを吸うと、ガンになる	75	77	77
タバコを吸っても、ガンにならない	2	3	4
先生がタバコを吸っても、平気だ	32	27	31
タバコを吸うのは、カッコいい	9	9	9
タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	9	8	9
大人になったら、タバコを吸うつもり	7	7	7

表3 喫煙意識調査 (高校3年生のみ抜粋)

質 問	タバコ学習0年間の 2005年度3年生		タバコ学習1年間の 2006年度3年生		タバコ学習2年間の 2007年度3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
タバコを吸うのは、カッコ悪い	152/395	38%	177/375	47%	166/358	46%
一生、タバコは吸わないつもり	229/395	58%	241/375	64%	252/358	70%
学校でタバコを吸ってほしくない	173/395	44%	191/375	51%	215/358	60%
そのうち学校でタバコを吸う人は なくなると思う	38/395	10%	50/375	13%	56/358	16%

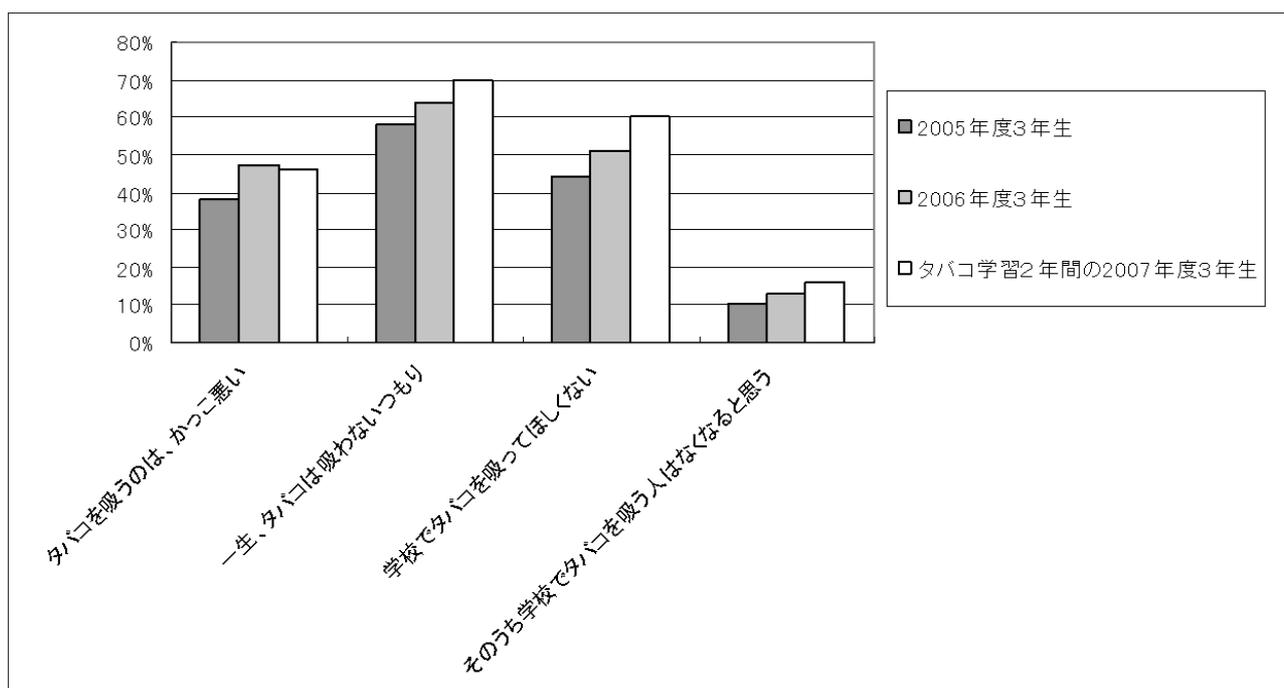


表4 2005年「週刊タバコの正体」利用状況調査 (N=394人)

2ヶ月の配付を受けた生徒	%	人
以前に比べ、タバコを取り巻く世の中の事情がわかってきた。	67	262
今年の4月以降、家族でタバコの有害性を話題にしたことがある。	16	63
今年の4月以降、友達とタバコの有害性を話題にしたことがある。	16	64
「タバコの正体」は役にたっている。	42	166

表5 2007年「週刊タバコの正体」利用状況調査 (N=304人)

2年間の配付を受けた生徒	%	人
「タバコの正体」を毎回ちゃんと読んだ	41	125
「タバコの正体」を毎回、家へ持ち帰って家族に見せた	14	43
「タバコの正体」を時々、家へ持ち帰って家族にみせた	20	61
高校生になってから、家族に禁煙をすすめたことがある	25	76
高校生になってから、友達に禁煙をすすめたことがある	17	52

<原著>

行動変容における「巧みな意志」の活用について ～禁煙マラソンにおける意志のはたらきの一考察

平松 園枝 (聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター)

高橋 裕子 (奈良女子大学 保健管理センター)

論文要旨 イタリアの精神科医ロベルトアサジオリ (1888～1974) はその著書「意志のはたらき」の中で、「巧みな意志」について述べ、行動には「強い意志」だけでなく「巧みな意志」がしばしば使われることを指摘した。「巧みな意志」を使うことは、日本ではほとんど注目されていない。しかし実際には、日本における行動変容においても「巧みな意志」を使っているとの理解が可能である。

本稿では、行動変容では「強い意志」のみならず多様な意志が使われ、中でも「巧みな意志」と呼ぶ意志を多く使っている実態を、禁煙マラソンに送付されたメールの言葉やメールから読み取れる事実をもとに検証した。現在の教育や社会において、主体性教育が重視される中で、強い意志以外のさまざまな意志のはたらきがあることを意識することや、「巧みな意志」に着眼することによって、医療における行動変容や教育をはじめとする多くの人間成長に関わる分野に新たな展開がもたらされる可能性がある。

キーワード：意志のはたらき、巧みな意志、禁煙マラソン

背景と目的

「強い意志」という言葉は行動変容に際してしばしば好ましいもの、あるいは望ましいものとしてその保有することの意義が強調されてきた。本稿では、意志には「強い意志」のみならず多様に分類される意志があることや、行動変容に際しては「巧みな意志」と呼ぶ意志を多く使っていることを検証した。

イタリアの精神科医ロベルト・アサジオリ (1888-1974) は緻密な観察の結果、その著書「意志のはたらき」の中で意志を機能、段階、側面、特性から解説した¹⁾。本稿に関連する部分のみを概説する。まず意志の主な機能は心理の諸機能や身体やエネルギーなどの「調整と方向付け」であるとし、目標達成に向けて「強い意志」でがんばるばかりではないことを強調した。意志の段階については「動機付け、価値づけ (評価)、ねらい、目的」「熟慮 (deliberation、contemplation と同義語)」「選択と

決断 (目標設定の段階)」「確言 (自他に表明、宣言する)」「計画、プログラミング」「実行、達成」とした。

意志の側面については、①強い意志、②巧みな意志、③善い意志、④トランスパーソナルの意志という4つの側面が観察されるとし、目標設定までには③と④が、目標設定後には①と②が主に関わるとした。最後に意志の特性として「エネルギー・パワー・強さ」「熟達・コントロール」「持続性・持久力・忍耐」「組織化・統合力」など6種類を挙げ、例えば、エネルギー・パワー・強さは、強い意志の持つ特性である、とした。

以上がアサジオリの「意志のはたらき」の概略であるが、「巧みな意志」についてさらに引用して概説する。巧みな意志は、「選択した目標を少ないエネルギーで達成する」意志の側面である。つまり、ただ強い意志で頑張るのではなく、心理の諸機能、身体機能、エネルギーなどを巧みに指揮して調整や方向づけをおこなって目標を達成する意志の働きである。アサジオリは、「車を移動するのに、後ろからただ力で押すなら強い意志を使っている。もし運転席に座り、キーを差し込んでモーターを始動させて車を運転するなら、私たちは巧みな意志を使っている」「巧みな意志で目標を達成するときは、創造的ではあっても、抑圧的ではない」と説明している。

こうした意志の捉え方は欧米においてはサイコシンセ

著者連絡先

聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター

電話 03-3541-5151 (代表)

03-5550-2400 (直通)

Email sonohir@luke.or.jp

シスという概念として発展し、意志を育成することができるものとして捉える認知療法やイメージ療法など多くの心理療法の基盤となった。しかしながら日本ではほとんど注目されていないものであり、本研究では禁煙マラソンの参加者の事例において以下の2つの仮説を検証し、行動変容において「巧みな意志」を使っているとの理解が可能であることを示す。

仮説1 行動変容の初期の段階から強い意志以外の意志の様態が存在する

仮説2 禁煙の過程において巧みな意志が多く活用されている。

方 法

2004年に禁煙マラソンに参加したハンドル名「J」氏の禁煙マラソンへの送付メールを用いて、メールに記載された語や行動から仮説を検証した。以下の論中でEと表示したのは禁煙マラソンのメールの抜粋である。

本事例の検証には禁煙マラソンの事例を用いた。これは禁煙マラソンは主としてインターネット上の禁煙支援プログラムであり、禁煙経過がすべてメールとして残るといった特性があることによるが、後に検証するように禁煙マラソンのプログラムの随所にアサジオリが著述した「意志のはたらき」の育成がみられる。

なお使用するメールでの語句の説明をかねてここで禁煙マラソンについて概説しておく。

禁煙マラソンは、1997年に高橋裕子が創設したインターネットや携帯通信のメール機能を用いた禁煙支援プログラムで、コミュニティベースの支援を特徴とする。禁煙マラソンでは禁煙挑戦者はランナーと呼ばれ、高橋からの定期アドバイスメール（知識の提供）を受け取るほか「ステップ1」と呼ばれる禁煙の開始を目的としたメールリングリストに登録される。ステップ1では新規ランナーは定められたフォーマットにしたがって自己紹介と週例報告、状況報告をメールリングリストに送信する。送信された状況報告メールに対してアドバイザーとして教育選抜された先輩禁煙者（複数）がボランティアとして待機し、状況に即したアドバイスや励ましを返信する。自分や他のランナーへの先輩からの応援メールを繰り返し読むようにとの指示もプログラムに組み込まれている。2週間のステップI期間の終了時をスポーツのマラソンにたとえて「ゴールイン」と呼び、禁煙で通過することがステップ1のひとつの目標となっている。ステップ1のあとはクールダウン期間を経て「ステップ2」と呼ばれるメールリングリストに登録され先輩諸氏とともに禁煙の

生涯継続を目指すことになる。以上が禁煙マラソンのプログラムの概略であるが、大きな特徴としてプログラムには禁煙をアドバイスする側としての教育プログラムが早期から組み込まれていることをあげねばならない。メールは定められたフォーマットに従って記載したものを送ることが求められるが、そのフォーマットの一部に周囲への励ましを記載することを求められる。さらにメールは丹念に推敲した後に送信することなど、メール送信を自己規律の一つとして位置づけている。その結果、高度なセキュリティとあいまってルールに守られた良質なコミュニティが形成されてコミュニティベースの禁煙支援の母体となっているほか、実社会においてさまざまな社会貢献をおこなうボランティア集団の育成機関の役割も果たしていることも特徴とされている。

検 証

1) 意志の多彩な様態

まず「仮説1 行動変容の初期の段階から強い意志以外の意志の様態が存在する」を検証する。そのために順を追ってE① E②の二つのメールを提示する。

まず2004年7月8日 11:52に禁煙マラソンに送付された自己紹介メールを提示した。（本人のハンドル名に従ってJ氏とする）これは本参加者がプログラムに参加して送付してきた最初のメールである。

.....

E①：件名 [km-ml1:00060] 14108 自己紹介

1) 登録番号 14108 J 男 43歳

2) 一日喫煙本数 約12本

3) 喫煙年数 25年

4) 起床後何分で喫煙を開始するか 60分

5) 過去の禁煙回数 4回くらい?

6) 禁煙したいと考えた動機 (3行以内で)

職場が禁煙になり、外に出ないと喫煙できなくなつた。

家族に隠れて喫煙しているため、常々罪悪感あり。そのうちなんとかしなければ、と思っていた。

7) 禁煙にむけての決意や今の2) 禁煙スタート 丸2日経過

8) ニコチンガム使用中

丸2日で8個使用 (1日4個です)

9) 状況報告

6年くらい前、転職を機に禁煙をしました。6ヶ月間続きましたが、新しい職場でのストレスか、簡単に元の木阿弥になりました。

自分のため、家族のため再度トライします。ご指導
宜しくお願いします

.....
自他に明言〈宣言〉する段階をアサジオリは著作「意志のはたらき」の中で「確言」と呼んだことは前述した。上記 E①のメールのうち9) 状況報告には「自分のため、家族のため再度トライします」という言葉が出てくるがこれは「確言」と考えられる。メールの送信者はこの言葉を使うことで自分に対して宣言をおこない、自分の気持ちをひきたてている。すなわち自分で宣言することにより自分に力を与え、強い意志を巧みに誘導していると考えられ、強い意志そのものではなく、他の様態の意志の存在を示唆する。

次に本参加者が禁煙マラソンに参加して4日目の2004年7月12日は週例報告日に送信したメールを提示する。週例報告日には新規ランナー全員が定まったフォーマットに従って状況をメーリングリストに報告することが求められる。この参加者もプログラム登録後2本目のメールを週例報告としてメーリングリストに送付した (E②メール)。なお件名の△は禁煙の状況が不安定であると送信者が感じていることを示す禁煙マラソンで定められたフォーマットである。

.....
E② 2004年7月12日 8:51 [km-ml 1:00192] 14108
△ 週例報告

- 1) 14108 男 群馬県 43歳
- 2) 禁煙スタート 丸2日経過
- 3) ニコチンガム使用中
丸2日で8個使用 (1日4個です)
- 4) 状況報告
職場に同じ銘柄のTを吸っている同僚がいます。
1本オクレと言いそうになるのをこらえています。
今のところ、ガムの使用でなんとかやり過ごしています。
- 5) 同期の皆さん、先輩の皆さん頑張りましょう。
数ヵ月後にこけた経験があるので、まだ先は長いなあと感じています。

.....
E②のメールでは件名に△が記載された。送信人は禁煙経過の不安定さを感じていることを示すが、かろうじて喫煙していないもののいつ喫煙に戻っても不思議でない状況を「なんとかやり過ごしている」こともメール文中に記載されている。

ここで前半に「1本オクレと言いそうになるのをこら

えています」との記載がみられる。これは強い意志のあらわれと読み取ることができる。強い意志を使った場合には抑制的になることをアサジオリは述べているが、この場面から受け取る印象も抑制的である。

しかしながら本参加者はメール後半で別の意志の活用を示している。「5) 同期の皆さん、先輩の皆さん頑張りましょう」は周囲のランナーにむけて発せられた励ましであるが、このように記載することで自分に対して頑張りを確認し、自分自身を励ましていると考えられる文面であり「強い意志」とは異なった意志を巧みに活用していることを見ることができる。

アサジオリは強い意志とは別の意志として「巧みな意志」を提言し、「巧みな意志」が活用される場面のひとつとして「言葉の力、イメージの力、比喩の力の活用による巧みな意志の活用」を挙げている。また強い意志とは異なり「巧みな意志」が活用される場は創造的であっても抑制的でないことも述べている。メールの5)の部分は「巧みな意志」の活用該当すると考えることが妥当であり、この場面から受け取る印象も抑制的ではない。

なお E②にみられるように禁煙マラソンプログラムでは参加者に禁煙の早い段階から他の参加者に対する励ましをメール文中に記載することを求めている。周囲への励ましを記載することで記載者が自分自身に確言を送信しているのと同様の作用を期待するもので、禁煙マラソンの巧妙なプログラム構築の一つを見ることができる。

2) 巧みな意志の多様な活用

次に「仮説2 禁煙の過程において巧みな意志が多く活用されている」を、前述の E②のメールのあとから送信された7本のメールを用いて検証する。

E②を送付した2日後の2004年7月14日 13:57、この参加者は下記 E③メールをメーリングリストに送付している。

.....
E③ [km-ml 1:00311] 14108 ○ まずまずか

- 1) 14108 J 男 群馬県
- 2) 禁煙スタート後 丸4日と18時間
- 3) ニコチンガム使用中 (1日4個)
- 4) 状況報告

3度の食後等に相変わらず1本オバケが出現中。これが異だと分かっている、身の置き所の無いような嫌な気分です。ニコレットミントを使用していますが、1個でなんとか治まります。また皆様のメールを読み、メールを書いているうちに落ち着いてき

ます。感謝。

- 5) ランナーの皆様、戦っておられますね。
自分だけが辛いような気がしますが、そうではない
ようです。先輩方もいまだに戦っておられる由、皆
様に敬意を表して、今日も吸いません。

E④ その4日後のメールが下記である。

E④ 2004年7月18日 17:06 [km-ml1:00457]

14108 J ○

- 1) 14108 事務長 男 群馬県
- 2) 禁煙スタート8日と20時間
- 3) ニコチンガム使用中
昨日3個
- 4) 状況報告
だいぶ禁煙に慣れてきました。しかし今日は当番出
勤で一人で職場にいます。以前一人での当番出勤
の際は、仕事にひと段落すると一服しておりましたの
で、Tを思い出す回数が多いです。
やはり習慣というもの引きずりますね。水を飲み
ながら凌いでいます。簡単には転ばないぞと自分に
言い聞かせつつ、今日も吸いません。
- 5) ミニマラソンとは何でしょうね。今走っているのも
マラソンのはず。
それは今後の楽しみにして、皆で今日も吸わないを
実践しましょう。

E⑤ として2回目の週例報告のメールを提示する。

E⑤ 2004年7月19日 11:39 [km-ml1:00480]

14108 J ○ 週例報告

- 1) 14108 事務長 男 群馬県 43歳
- 2) 禁煙スタート9日と16時間
- 3) ニコチンガム使用中
昨日3個使用
- 4) 状況報告
本日も週例報告のため出勤してきました。今日は◎
に近い○です。
振り返ってみれば、禁煙開始してから10日間、何
度かふらふらと転倒しそうになったことがありまし
た。そのたびに同期の皆さんのメールや、先輩方の
励ましメールを読んで切り抜けてきたな、と思いま
す。皆でよってたかってゴールインさせちゃおう、
という雰囲気ですね。助かります。

- 5) いよいよゴールが見え始めました。しかしマラソン
で言えば30キロを過ぎたあたり、ここからが本当
の勝負と思っています。同期ランナーの皆さん、残
りの日数は無の境地で走りきりましょう。

E⑥ 11日目のメールを提示する。

E⑥ 2004年7月21日 13:19 [km-ml1:00554]

14108 J ○ もう少しですね

- 1) 14108 事務長 男 群馬県
- 2) 禁煙スタート11日と19時間
- 3) ニコチンガム使用
昨日2個
- 4) 状況報告
だんだんTの無い生活が当たり前のような気分になっ
てきました。
(油断はしません)職場の喫煙者たちも、まさか本
当に禁煙が続くとは思っていなかったようで、妙な
顔をして見ております。それもまた面白いものです
ね。
- 5) さて、ゴールまでもう少しです。気合を入れなおし
てピッチを上げましょう。24日には必ずゴールイ
ンメッセージを送信します。

禁煙マラソンのプログラムでは、参加後15日で短期ゴール
インとなり、禁煙している参加者はゴールイン宣言を
送信することになっている。この参加者もその慣わしに
従ってゴールイン宣言を送信したのがE⑦である。

E⑦ 2004年7月24日 18:04 [km-ml1:00700]

14108 J ゴールイン宣言

- 1) 14108 事務長
- 2) 禁煙スタート15日
- 3) ニコレット22日から24日の間2個使用
- 4) 遅ればせながら、ゴールイン宣言をします。
先ほど家族旅行から帰ってきました。Tにしばらく
ない旅行は非常に気分が楽で、子供たちに力を集中
することが出来ました。
- 5) 主宰の高橋先生始めスタッフの皆様、諸先輩の皆様、
同期の皆さん、ありがとうございます。先輩方
から常に見守って頂いているという感覚がありました。
また、同期の皆さんのメールを拝見していて、自分
と重なる内容が多く見受けられ、その度にアドバイ
スメールを読んで一歩前進が出来たと思います。心

から感謝いたします。

.....
E⑦から 10 日後、ウールダウンを経てステップ 2 SKM と呼ばれる禁煙マラソンの先輩たちと同一のメーリングリストに登録され、今度は先輩たちにむけての自己紹介メール E⑧を送信している。

.....
E⑧ 2004 年 8 月 2 日 19:54 [km-skm:11806]

14108 J ○自己紹介

- 1) 14108 J 男 群馬県 44 歳
- 2) かつての一日喫煙本数 約 12 本
- 3) 起床後何分で喫煙を開始していたか 60 分
- 4) 喫煙年数 25 年
- 5) 禁煙持続日数 24 日
ニコチンガム使用 スタートから合計 45 個使用 (本日 1 個)
- 6) ニコレットとメールでなんとかゴールできました。皆様に感謝いたします。今は煙の無い生活になじみつつありますが、ふっとオバケが現れることあり。ヒヤリとします。訓練の成果を生かすときだとばかりに、深呼吸をしています。

.....
ステップ 2 では、週例報告はなく、一ヶ月に 1 回の月例報告になる。最初の月例報告が E⑨であった。

.....

E⑨ 2004 年 8 月 20 日 9:50 [km-skm:12044]

14108 J ○月例報告

- 1) 14108 J
- 2) 禁煙状況 2004 年 7 月 10 日より継続中
- 3) ニコチンパッチあるいはニコチンガムの使用
7 月中は一日 2~3 個使用
8 月第一週頃から使っていません。
- 4) 状況報告 (10 行以内 厳守)
禁煙継続中です。しかし、時々オバケが出ます。そんなときのおまじまいは、「転倒しない。今まで継続できたのだから今日も吸わない」です。
- 5) 周囲のみなさんへの励ましの一言
猛暑ですね。体調に注意してオバケを追い払いましょう。

.....
アサジオリはその著作「意志のはたらき」の中で、「巧みな意志」を有効に活用する例をさまざまに紹介している。たとえば出てくる症状を乗り越えるために薬剤(ニコレットなど)を用いることも巧みな意志の活用で

あるとされるが、本研究では下記の 3 つの活用を取り上げてその存在を検証した。

- 1) 置換の技法を通しての巧みな意志の活用
- 2) 言葉の力、イメージの力、比喩の力の活用による巧みな意志の活用
- 3) 「as if テクニック」(あたかも~のように振舞うテクニック)を利用した巧みな意志の活用

これらの 7 本の時系列のメールから上記 3 つの「巧みな意志」の活用に該当する場面を抜粋することで巧みな意志の存在を明確にし、「巧みな意志が禁煙の過程において活用されている」という仮説について検証を試みた。

1) 置換の技法を通しての巧みな意志の活用

行動療法は、変容を加えたい行動への衝動や欲求が出現した際に別の行動を選択することであり「巧みな意志」による成果であるとみなすことが可能である。たとえば本事例では下記の時点でメールを読む、深呼吸する、おまじまいを唱えるなど、喫煙以外の別の行動を選択することで喫煙要求をそらしている。これらの行動は置換の技法を通しての巧みな意志の活用とみなされ、巧みな意志を用いた行動をとっているとの判断が可能である。

.....

E③ [km-ml1:00311] 皆様のメールを読み、メールを書いているうちに落ち着いてきます。

E④ [km-ml1:00480] 禁煙開始してから 10 日間、何度かふらふらと転倒しそうなことがありました。そのたびに同期の皆さんのメールや、先輩方の励ましメールを読んで切り抜けてきたな、と思います。

E⑦ [km-skm:11806] ふっとオバケが現れることあり。ヒヤリとします。訓練の成果を生かすときだとばかりに、深呼吸をしています。

E⑧ [km-skm:12044] 時々オバケが出ます。そんなときのおまじまいは、「転倒しない。今まで継続できたのだから今日も吸わない」です。

.....

- 2) 言葉の力、イメージの力、比喩の力の活用による巧みな意志の活用

脱同一化の言葉

E③ [km-ml1:00311] 14108 のメールにおいて、「3 度の食後等に相変わらず 1 本オバケが出現中」との言葉が見られる。「一本だけおばけ」とは、禁煙マラソンを主宰する高橋が禁煙マラソンプログラムの中で使う語で、ニコチン渴望が生じている状況をさす。アサジオリは「人は無意識に同一化しているものに振り回される。そ

れから脱同一化することで、それをコントロールできる」と述べている。脱同一化は主体性を取り戻す上で重要な概念である。この状況を「1本オバケ」と呼称することは「脱同一化」によって自分が置かれた状況を客観的にとらえコントロールしやすくなることであり、「言葉の力」、「イメージの力」を用いた巧みな意志を活用していると言える。

同様の活用は下記でもみられる。

E⑦ [km-skm:11806] ふっとオバケが現れることあり。

E⑧ [km-skm:12044] 禁煙継続中です。しかし、時々オバケが出ます。〈中略〉体調に注意してオバケを追い払いましょう。

呼びかけや励ましの言葉

言葉の力、イメージの力、比喩の力による巧みな意志の活用はおおくの禁煙経過メールの随所に見ることができる。

E④ [km-ml1:00457] 簡単には転ばないぞと自分に言い聞かせつつ、今日も吸いません。〈中略〉皆で今日も吸わないを実践しましょう。

本メールでは、参加者はいつ再喫煙するかとの瀬戸際でありながら、非喫煙を宣言し、周囲に禁煙の継続を呼びかけることに言葉の力を利用して巧みな意志を活用し、自分を励ましていると見ることができる。

また

E⑤ [km-ml1:00554] ゴールまでもう少しです。気合を入れなおしてピッチを上げましょう。24日には必ずゴールインメッセージを送信します。

においても同様に周囲への励ましと確言を通じての巧みな意志を活用し、自分の禁煙を継続に導く役割をメールに持たせていると見ることができる。

宣言

禁煙マラソンプログラムにおいては「ゴールイン宣言」というミニイベントが組み込まれている。下記はそのときのメールの抜粋である。

E⑥ [km-ml1:00700] ゴールイン宣言

遅ればせながら、ゴールイン宣言をします。〈中略〉Tにしばらく旅行は非常に気分が楽で、子供たちに力を集中することが出来ました。主宰の高橋先生始めスタッフの皆様、諸先輩の皆様、同期の皆さん、ありがとうございました。〈中略〉心から感謝いたします。

ゴールイン宣言は2週間の禁煙チャレンジ期間〈禁煙マラソンプログラムではステップ1と呼称〉に禁煙を開始できた人がメーリングリストにその喜びや今後の決意

を書くイベントである。禁煙開始後2週間目は禁煙がまだ不安定であって当然の時期であり、そのことは本事例においてもその後に送付されたE⑧などのメールにおいて喫煙要求に悩まされていることでも明らかである。そのような不安定な時期にあえて、自分の禁煙成功へのイメージを強く持つ「ゴールイン宣言」を送付すること(そして同時に他の参加者のゴールイン宣言を読むこと)による禁煙成功体験のイメージ化は、巧みな意志の活用と見ることが可能である。なおゴールイン宣言はメーリングリストに送信されることから、ゴールイン宣言という禁煙マラソンのプログラム自体が、集団全体で巧みな意志を活用することによって個人が巧みな意志を活用することを促すプログラムとなっているとみなすことができる。

視覚化(イメージ化)

禁煙マラソンでは、禁煙の過程を「マラソン」という視覚的あるいはイメージ的に捉えやすいものに喩えることで、目標を身近な達成可能なものとしてイメージしやすくしている。さらに禁煙経過をゴールインをめざす過程として提示することで取り組みやすくしている。これはこの参加者の2回目の週例報告である下記のメールに明らかである。

E⑤ [km-ml1:00480] 〈前略〉いよいよゴールが見え始めました。しかしマラソンで言えば30キロを過ぎたあたり、ここからが本当の勝負とと思っています。同期ランナーの皆さん、残りの日数は無の境地で走りきりましょう。

ここで参加者は陸上競技のマラソンをイメージし、ランナーとしての自分を鼓舞し、目標から目をそらすことなく取り組んでいる。禁煙過程のイメージ化による禁煙取り組みへの積極性の付与と呼ぶこともできよう。このことがプログラムに組み込まれていることは禁煙マラソンプログラムそのものが「巧みな意志」をうまく活用することを促す証左と見ることができるが、本参加者はそのプログラムの指示に従うことで個人レベルでも巧みな意志を活用して禁煙に取り組んでいるといえよう。

3) 「as if テクニック」(あたかも～のように振舞うテクニック)による巧みな意志の活用

アサジオリが「as if テクニック」としてその著書「意志のはたらき」に記載したのは、自分が望む状況のうち、いまだ自分が至っていない状況にすでに至ったと自分でみなして行動することで自分にとって好ましい行動の発現や行動継続を促すという巧みな意志の活用方法

である。これは本事例では他の人に応援や呼びかけのメールを送付するという行動に顕れていると見ることができる。

E⑩：〈前略〉水を飲みながら凌いでいます。簡単には転ばないぞと自分に言い聞かせつつ、今日も吸いません。皆で今日も吸わないを実践しましょう。

自分の苦しい状況下で「皆で今日も吸わないを実行しましょう」と敢えて人を励まし呼びかけている。これを「確言」と先に述べたが、同時にこのメールでの発言は「自分は目標に向かってうまくできている」という気分になる効果が見て取れる。これは、「as if テクニック（あたかも～であるかのように）」という技法を用いた「巧みな意志」の実践であるとみなすことが可能である。「as if テクニック」（あたかも～のように振舞うテクニク）による巧みな意志の活用は、下記のメールにおいてさらに顕著である。

E④ [km-ml1:00480] いよいよゴールが見え始めました。しかしマラソンで言えば30キロを過ぎたあたり、ここからが本当の勝負と思っています。同期ランナーの皆さん、残りの日数は無の境地で走りきりましょう。

禁煙の経過をあたかもマラソンのようにイメージ化する手法については前段で述べたが、ここではさらに周囲のランナーに対してコーチのようなアドバイスを送付することで、自分の走りを客観視するとともに周囲に対してリードする立場を自分に印象づけている。これは「as if テクニック」（あたかも～のように振舞うテクニク）による巧みな意志の活用である。

考 察

アサジオリはその著書「意志のはたらき」の中で、「巧みな意志」について述べ、行動には「強い意志」だけでなく「巧みな意志」がしばしば使われることを指摘した。「巧みな意志」を使うことは、日本ではほとんど注目されていない。しかし実際には、行動変容においても「巧みな意志」を使っているとの理解が可能である。

本稿では、行動変容では「強い意志」のみならず多様な意志のはたらきが発揮され、中でも「巧みな意志」と呼ぶ意志を多く発揮している実態を、禁煙マラソンに送付されたメールの言葉やメールから読み取れる事実をもとに検証した。

禁煙に際しては従来から「強い意志」が強調されてきた。「強い意志があったから禁煙できた」「強い意志を持って」などの言葉は禁煙に際してしばしば使われるところであり、これらは禁煙に限らず日本人の生き方の根源を

なす考え方であったといえる。今回の研究は、この「強い意志」による行動の貫徹という考え方に疑問をなげかけ、巧みな意志という考え方の導入により、意志をより柔軟に捉えることを試みたものである。

多くの調査が喫煙者の60%以上が「できることなら禁煙したい」と述べることを示している（2000年国民栄養調査）。しかしながら平成18年度の調査によると、ニコチン代替療法の一つであるニコチンパッチに禁煙保険診療が適用されるようになった平成18年6月以後にニコチンパッチを利用した者は喫煙者の1%に満たなかったことが報告されている。ニコチン依存からの離脱症状に対してニコチン代替療法剤を利用することは現在では禁煙治療として広く認められるに至った。しかしながらその治療を受けるか受けないかは各人の意志に依存する。無駄な力や無駄なエネルギーを使わずに目的を達するようにはたらく「巧みな意志」の活用に着目しそれを奨励することは、禁煙にチャレンジする喫煙者を増加させる可能性を有する。

今回は一人の禁煙マラソン参加者のメールから、禁煙という行動変容の過程において「強い意志」だけでなくさまざまな意志の様態がみられることを述べた。ついで「巧みな意志」の活用がなされている状況を検証したが、ここで巧みな意志の活用を促す禁煙マラソンのプログラム構築についても言及せねばならない。

禁煙マラソンの「ステップ1」では、新規登録者（ランナー）は自己紹介メール以外の状況報告メールには自分の状況に関わらず、周囲への励ましの一語を入れるように求められる。これは周囲に対しての励ましを送る余裕のない禁煙開始時期にも、周囲への禁煙アドバイスを送付することが自分の禁煙に役立ったとの先輩ランナーたちの意見によって導入されたルールであるが、「as if テクニック」（あたかも～のように振舞うテクニク）による巧みな意志の活用をプログラムとしておこなっているといえる。

さらに今回の研究には含まれないが、禁煙チャレンジャーを応援するために送付された禁煙成功者たちのメールによる教導の存在を忘れてはならない。

たとえば2004年7月18日17:06に送付された[km-skm:12044]14108 J ○ 月例報告「禁煙スタート8日と20時間」のメールに対して、その34分後の2004年7月18日17:40には[km-ml1:00459]8107 G Re:14108 J ○という返信メールがメーリングリストに送付されている。その内容を紹介すると

14108 Jさんへ。こんにちは、8107 Gと申します。

休日出勤、お疲れ様です。

「仕事の区切りの一服」、以前の私もそうでした。というより、「区切りの一服だらけの」のヘビースモーカーでした。禁煙当初は「それ」の定位置だったワイシャツのポケットに勝手に手がいたりして…そこには、かわりの「清涼菓子」のハコがあり、「そうだ禁煙中だ」と自戒し、Jさんと同じように、水を飲んだり、深呼吸したり…吸わない時間を積み重ねていきました。

でも…自然とそれも消えていきます。Jさんはかわし方も心得ているようですし、どうぞ、自信をもって「吸わない時間」を積み重ねてください。

「ミニマラソン」については、追って案内があると思います。「楽しいので是非 ご参加を」とだけ申し上げておきます。

「完走」をお祈りしています。

このメールでは、先輩の禁煙経験を通じてさりげなく「置換の技法を通しての巧みな意志の活用」が提示されている。こうしたアドバイスが「主宰からの定期アドバイスメール」での啓発に加わって、極めて個別化された形で巧みな意志の活用を促すことになっていると考えられる。

また 2004年7月14日 13:57 に送付された [km-ml 1:0311] 14108 J ○ まずまずか のメールに対して送付された先輩のメールを提示する。

Jさん 亀レスでごめんなさい。順調に進んでおられるようでうれしいです。「今は、吸わない」のお化け退治をしながら、走りましょうね。ここを乗り切れば、ゴールは、もうすぐです。伴走しています。がんばりましょう。

このメールでも、as if の手法やイメージ化によるマラソンのたとえを使う巧みな意志の活用がみられ、新規ランナーはこうした先輩のメールを読むことによって「巧みな意志」の活用を誘導され触発されると考えられる。なお「今は、吸わない」というフレーズは禁煙マラソンの中でしばしば用いられる言葉で、この確言を禁煙の先輩から後輩に受け継ぐことで巧みな意志の活用方法も受け継がれてゆくことが1ヶ月後の2004年8月20日 9:50 [km-skm:12044] 14108 J ○ 月例報告での「今まで継続できたのだから今日も吸わない、です。」というメール文に読み取ることができる。

こうしたことから、禁煙マラソンプログラムの随所に集団としての巧みな意志の活用があり、個々の参加者はプログラムによって誘導される巧みな意志の活用を積極的におこなうことで禁煙を開始し継続してゆくという見解が成り立つ。禁煙マラソンのプログラムは創始者の高

橋がプログラミングした原型に参加者の意見や要望を積極的に取り入れることで構築されてきたものであり、その中で「巧みな意志」の活用がルール化された形で用いられていることは意義深い。

アサジオリはその著作「意志のはたらき」の中で「意志はアイデンティティ（時自分が何者かという感覚）の動的表現」として人生の意味や目的とも関連した重要なものであると述べているが、アサジオリの理論から発展した「サイコシンセシス」においては、意志の開発や育成という、より積極的に意志の利用を研究する方向に進んでいる^{2) 3) 4) 5)}。行動変容の過程を多様な意志と関わるものとしてとらえることは、行動変容への支援を「人間の心理的解放、成長、自己実現のプロセス」「個人と社会、人類のつながり」といった大きな脈絡からとらえることになる。「遅ければ治療（セラピー）、早ければ予防、最も早い予防は教育である」とはサイコシンセシス理論の創始者のアサジオリの言葉であるが、現在の教育や社会生活では「強い意志」を有することの重要性が指摘されてきた。強い意志以外のさまざまな意志の様態があることを意識することや、「巧みな意志」など意志についての新たな視点を加えることは、従来おこなわれてきた治療、予防、教育において新たな展開をもたらす可能性がある。

禁煙マラソンにおいては参加者の禁煙経過がメールという形で比較的明確に残ることから記載された言葉や行動からの推測により禁煙経過と意志の活用の関連を推測することが比較的容易であった。しかしながら記載された言葉や行動が必ずしも本人の本当の状況を表すとは限らない。今後は記載されたメールの状況を本人への対面調査によって裏付ける手法を取り入れた研究によって検証することが必要である。また本研究は一人の禁煙マラソン参加者における事例研究としてなされ、量的研究はなされていない。今後はさらに検討事例を増やして量的研究を実施する必要がある、可能であれば prospective 調査とすることが望まれる。

今回の研究においては、禁煙マラソン参加者の時系列変化を追う形で研究を構築した。禁煙マラソンにおいては、全体のプログラムと個々の参加者をつなぐ、膨大な数の先輩アドバイザー（禁煙成功者）の役割が極めて重要である。参加者は先輩アドバイザーのメールを受けることで意志の活用について学ぶ。その先輩アドバイザーの意志の活用の指標となっているのが主宰である高橋からの「定期アドバイスメール」であり、高橋が禁煙マラソンの創設時期に当時の参加者であった先輩アドバイザー

に送付したメール内容がそのまま「1本だけオバケ」「今は吸わない」などの言葉として後輩に受け継がれる仕組みである。この仕組みは集団としての巧みな意志の活用といえるが、今回の研究ではその一部について言及したものの全貌を現しているとは言えず、今後の研究課題である。

アサジオリは著書「意志のはたらき」の中で、「強い意志」「巧みな意志」以外の「意志の側面」「意志の特性」「意志の段階」など、意志について多方向からの分析をおこなっている。禁煙をはじめとする多くの行動変容の過程においても「強い意志」「巧みな意志」との分類以外に「意志の側面」「意志の特性」「意志の段階」の視点からの分析も必要と考えるが、これも今後の発展課題としたい。

結 語

- 1 禁煙マラソンの参加者の事例において、禁煙の達成過程で「強い意志」だけでなくさまざまな様態の意志が活用されていた。また意志のひとつの様態である「確言」も禁煙行動において有用に活用されていた。
- 2 禁煙マラソンの参加者においては「巧みな意志」の活用が多くの時点で見られた。禁煙マラソンプログラムそのものも、「巧みな意志」を引き出す「巧みな」仕組みになっていると考えられた。
- 3 「強い意志」以外の意志の様態〈側面〉である「巧

みな意志」の禁煙過程での活用に着眼することは、従来の行動変容の支援方法にあらたな展開をもたらす可能性がある。

本研究に際して、禁煙マラソンの参加者のみなさまや禁煙マラソン事務局長の三浦秀史氏に多大な協力をいただいた。ここの謝意を表す。なお禁煙マラソンのメールの著作権については参加条件から主宰に属することとされており、今回は主宰〈高橋裕子〉の許諾のもとに禁煙マラソンメールを利用したものであるが念のために参加者であったJ氏にも許諾を得たことを追記する。

参考文献

- 1) Assagioli, Robert R., The Act of Will, Viking Press, 1973
- 2) Assagioli, Robert, A Manual of Principles and Techniques, Viking Press, 1965
- 3) 平松園枝 (分担執筆) 「自分らしく選ぶために」なだいなだ編「こころの定点観測」岩波書店 2001
- 4) 平松園枝 「喜びと意志」自治フォーラム 21-28 vol 441, 1996
- 5) 平松園枝 (解説) 「統合的医療における意志の働き〈解説にかえて〉」、上出洋介訳「自己治癒力の医学-実録イメージ療法の勝利」G.ポーター, P.ノリス共著 光文社 212-233 1989

The Use of Skillful Will in the course of Smoking Cessation in Quit Smoking Marathon; A Case Study

Abstract

In his book "The Act of Will", Dr. R. Assagioli, the founder of psychosynthesis which is known by its holistic view of human being and by its practical guide for human growth and Self Realization, points out that we use not only our strong will but our "skillful will" as well. This aspect of will has not been acknowledged so far in the field of behavior modification. Will, however, is seen as the expression of who we are in Psychosynthesis and the understanding and its development is crucial for our growth and our selfhood.

In this study, we explored the reality of the frequent use of this aspect of "skillful will", in the process of smoking cessation by checking the words and the facts in the e-mail messages during the course of Quit Smoking Marathon (Kinen Marathon).

In the present situation of education and society in general, where education of self-direction (shutaisei) is considered to be important, the theme of reviewing the concept of will by exploring the other aspects like "skillful will" may give opportunity for disclosure of a new vision in the fields relating human growth like behavior modification in health care field or education.

Key words: the act of will, skillful will, Kinen Marathon

編集委員会

編集委員長	中山健夫				
編集委員	児玉美登里	富永典子	野田 隆	野村英樹	
	春木宥子	三浦秀史			
編集顧問	三嶋理晃	山懸然太郎			
編集担当理事	高橋裕子				

日本禁煙科学会 学術誌 禁煙科学 第1巻 第3号
平成19年(2007)12月発行
発行者 日本禁煙科学会
HP <http://jasc.jp>
事務局 〒630-8506 奈良市北魚屋西町 奈良女子大学
保健管理センター内
電話・FAX 0742-20-3245