

## &lt;教育シリーズ(2)&gt;

## 【連載】

## 禁煙3.0の提唱(1)

三浦秀史<sup>1)</sup>

## 「x x 3.0」の世界

昨今、技術やノウハウの進展を表す一つの表現方法として、「x x 2.0」「x x 3.0」といった使われ方が増えてきています。私自身が最初にそれを意識したのが「Web 2.0」で新しいWebの世界(今でこそ当たり前前のように使われているSNSやブログなどをイメージ化したもの)であり、Web 2.0を健康分野で活用しようという「Health 2.0」でありました。その後も、「docomo 2.0(NTTドコモ)」などいろいろな分野で使われ続けています。

なぜ、この用言方法が有効なのか考えてみた。「x x

1.0」は過去、「x x 2.0」は現在、「x x 3.0」は将来をイメージさせるものである。そして、サステナブル、イノベティブであり、たゆまないパラダイムチェンジを容易に表現でき、だれにもわかりやすい利点があるものと思います。

そして、私が「禁煙3.0」への想いを明確にさせたのが「新しいやる気のかたちモチベーション3.0(東洋経済2010年3月27号)」でした。本書では、ダニエル・ピンク氏が提唱するも概念として紹介さて、それを日本社会にたとえて表1のように紹介されていました。

表1 新しいやるきの形のモチベーション3.0

(東洋経済2010年3月27号)

	特徴	キーワード	時代背景
モチベーション1.0	生物的動機 サバイバル	キーワード：滅私奉公、終身雇用、モーレツ社員	高度成長期
モチベーション2.0	与えられた動機 信賞必罰	成果主義、リストラ、自己責任	バブル崩壊後
モチベーション3.0	自発的な動機 わくわく感	自律、専門性、理念	現在そして将来

## 「禁煙3.0」の提唱

これに触発され「禁煙3.0」を定義しています。表2にその概念を示します。

脳科学者の茂木健一郎氏は【自分が選んでいる】という感覚があつて初めて、ドーパミンが分泌されそれが高い能力向上につながるそうです(茂木健一郎著『脳を生かす勉強法』)と書いている。将来、禁煙の楽しさを実感することで禁煙補助薬なしに、楽で楽しい禁煙の実現時代が来るかもしれない。次回以降で、禁煙3.0を実現するための支援者の在り方を紹介していきます。

表2 禁煙3.0

禁煙1.0	「我慢して、耐える禁煙」 疾患リスクなど喫煙のデメリットを中心にした動機付け
禁煙2.0	「楽な禁煙」 禁煙補助薬による禁煙のしやすさの訴求する動機付け
禁煙3.0	「楽しい禁煙」 禁煙効果を実感して禁煙の価値に気づくことによる動機付け

1) 禁煙マラソン事務局長・日本禁煙科学会理事

責任者連絡先：三浦秀史  
埼玉県上尾市瓦葺1248-22 (〒362-0022)  
TEL/FAX：048-722-5016  
E-mail：miura@kinen-marathon.jp