

【報告】

第120回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 京都

【講習会】

- ◆開催日：2012年（平成24年）10月14日（日）
- ◆場所：キャンパスプラザ京都
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（KK）、禁煙マラソン
- ◆後援：健康日本21推進全国連絡協議会
- ◆テーマ：わかる！できる！楽しくなる！『ポジティブ思考の禁煙支援』体験講座

【主たるプログラム】

◇禁煙支援 基礎講習

知っておきたい禁煙外来の基礎知識	のだ小児科医院	野田隆
女性と子どもへの禁煙支援	日本禁煙科学会	高橋裕子
喫煙と歯科	滋賀県甲賀保健所	井下英二

◇ナース分科会提供講習

禁煙支援は楽しい ～実際の禁煙外来を見てみよう、やってみよう～	さいたま市立病院	石田あや子
	国立京都医療センター	寺嶋幸子

◇薬剤師分科会提供講習

新しくなった禁煙日記～使い方、伝え方	島根県健康福祉部健康推進課	丹藤昌治
--------------------	---------------	------

◇特別講演

ポジティブ思考でわくわく楽しい毎日を送ろう	龍谷大学 精神科医	須賀英道
-----------------------	-----------	------

◇禁煙Q & A

【開催報告】

1999年に全国禁煙アドバイザー育成講習会が始まって以来はじめての京都での開催となった第120回 全国禁煙アドバイザー育成講習会in京都は、平成24年10月14日（日）に京都駅前のキャンパスプラザで開催されました。

『ポジティブ禁煙支援』のテーマのもとに、歯科の講演、ナース分科会提供講習・薬剤師分科会提供講習、さらに特別講演と、非常に楽しく密度の濃い「お徳感満載」の講習会にさせていただきました。

午前は「禁煙支援のための基礎知識」の講義で、野田先生と高橋のレクチャーのあと、歯科医師の井下英二先生（滋賀県甲賀保健所長）に「喫煙と歯科」についてご講演いただきました。井下英二先生は滋賀県の健康づくり政策を中心になって推進してこられた先生で、大津市（滋賀県）で開催された全国禁煙アドバイザー育成講習会にても講演いただいています。今回はご専門の歯科領域を中心に、喫煙有害性をわかりやすくお話いただきました。

午前の最後には、日本禁煙科学会ナース分科会からのワークでした。日本禁煙科学会ナース分科会からのワークは本邦初お目見えで、ちょっとドキドキしながらその時間を迎えましたが、結果は大成功でした。「禁煙支援は楽しい ～実際の禁煙外来を見てみよう、やってみよう～」との題のとおり、実際の禁煙外来をビデオで見ていただき、PPTで禁煙支援の4つのポイントを踏まえたワークをしていただくという、緻密に構成されたワークは楽しくて、会場は大盛り上に盛り上がりました。「こういうワークが欲しかったのよね！」「禁煙支援に自信がついた！」「今すぐにやってみたいことばかりです」との会場の声もいただきました。今後もワークの輪を広げ、誰でも禁煙支援を楽しんでいただけたらと思います。

昼食をはさんで午後からは日本禁煙科学会薬剤師分科会提供講習として和歌山県薬剤師会の原先生に「新しくなった禁煙日記～使い方、伝え方」を、事例をまじえながらユーモラスに伝授いただきました。

そして大トリは京都アド講習の代表世話人の須賀英道教授（龍谷大学 精神科医）による「ポジティブ思考でわくわく楽しい毎日を送ろう」の特別講演でした。このセッションでは、参加者の方に積極的にポジティブ思考について話し合ってもらいながら、実際にポジティブ思考の体験実習をしていただきました。その基本は、物事に取り組んでいて困難状況という壁にぶつかった時の考え方です。「あー、こんな状況になってしまった」「自分には所詮無理かもしれない」「もうだめだ」「もうやる気がしない」など、マイナス思考に入ることからの脱却です。それがポジティブ思考です。「そうか、よしやってみるか」「これはやりがいがあるぞ」「うまくいったら楽しくなるぞ」など、ポジティブ思考を持つことで、状況認知、感情、行動が肯定的となり、壁そのもののストレスさえプラスの原動力となってきます。さらにコミュニケーションのポイントを習得し、対人関係の向上や生き甲斐のある人生へと方向付けができるようなツールもご紹介いただきました。参加の多くの方から「とても楽しかった」、「自分もチャレンジしようと思います」といったご意見を頂きました。ポジティブ思考は私たち日本禁煙科学会の禁煙支援の根幹をなす思考であり、今後も毎年、ワークで楽しく学ぶことを続けてゆけたらとおもいます。

以上、非常に充実してお徳感満載の講習会でした。今年参加しそびれて残念なことをしたと思ったみなさま、ぜひ来年の京都のアド講習においでください。（報告者：高橋裕子）