

【報告】

第145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：2013年（平成25年）10月6日（月）
- ◆場所：キャンパスプラザ京都（京都府）
- ◆主催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット（京都）・禁煙マラソン
- ◆後援：健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇午前の部：禁煙支援講座

～聞いてすぐ始めたい禁煙支援の知識～

禁煙支援のエビデンス

のど小児科医院 野田 隆

禁煙支援者の心理学

禁煙マラソン 三浦秀史

禁煙支援の最新情報

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇午後の部

人生を成功させる禁煙のコツはこれだ！

龍谷大学 須賀英道

笑顔になれる禁煙支援ワーク

日本禁煙科学会 高橋裕子

Q&A 参加者からの質問に答えます！

講師全員

【開催報告】

第145回全国禁煙アドバイザー育成講習会は、10月6日、京都駅のすぐ前という超便利な立地のキャンパスプラザで開催されました。

10月というのに、気温が30℃を超える暑さの中でのアド講習会となりましたが、今回も目からウロコの連続で、皆さま熱心にご参加くださり、外の気温に負けないくらい熱い講習会となりました。近畿圏内だけでなく、遠く関東や北陸から参加して下さった方もいらっしゃいました。医師、薬剤師、看護師に混じって薬学生や看護学生さんの姿もありました。

野田先生の「禁煙支援のエビデンス」では、毎回新しいエビデンスを教えてください。今回、仮面高血圧のお話、糖尿病発症のメカニズムに加えCOPDの手書きのパワーポイントがわかりやすく興味深かったです。また、喫煙者の持参する予約用紙がたばこ臭いといつも思っていたので、アップル社は喫煙者のパソコン修理を断るとの説明も「なるほど～！」と膝を叩きました。

三浦先生の「禁煙支援者の心理学」では、スーツ姿の喫煙は見ないが、作業服の方がたばこ吸うシーンはよく見るなど思っていたところ、ホワイトカラーとブルーカラーの仕事に関する自己実現と関わりを示唆して頂き、実にわかりやすくすぐ職場に戻り同僚、上司に報告をしました。

高橋先生の「禁煙支援最新情報」では、今話題のPM2.5を測定する器械を紹介して頂きました。実際の喫煙室の前の数値、通路などの値を示して頂きました。これも「なるほど～！」と思いました。また「禁煙科学 最近のエビデンス」（学会誌「禁煙科学」に連載中）で館野先生が示唆されている「酒の時だけ喫煙する」という間欠喫煙（オケーショナルスモーカー）にも触れられ、まさにタイムリーな話で、気がつくとき身を乗り出し聞いていました。

午後の須賀先生の「禁煙を成功させる禁煙のコツはこれだ！」では、ポジティブ思考で自分の強みを伸ばすことや、毎日良かったことを拾い出す事（これをルーチンワークに取り入れる）、更に感謝のワークなどについて解説頂きました。自分の強みを伸ばすワークは、はじめての人とペアで行いましたが、自分の強みや具体的にどうすればいいのかを知ることができました。相手と会話も弾み、発表してみんなから拍手をもらい、会場が一丸となったのを感じたのは私だけではないと思います。また感謝のワークでは、感動で涙ぐんでいる人も沢山いました。

今回も、参加したことでリフレッシュできました。翌日からの仕事がスッキリ！張り切ってできたことは言うまでもありません。これだからアド講習はやめられません。講師の先生方、楽しくて有意義な時間をありがとうございました。（報告者：国立京都医療センター 寺嶋幸子）