

## 【報告】

## 第5回 子どもの禁煙研究会（2014.9）

## 【研究会】

- ◆開催日：2014年（平成26年）9月27日（土）
- ◆場所：沖縄小児保健センター（沖縄県南風原町）
- ◆主催：日本禁煙科学会 子どもの禁煙研究会
- ◆後援：沖縄県医師会、沖縄県健康づくり財団、沖縄県小児科医会、沖縄県薬剤師会、沖縄県小児保健協会、沖縄県看護協会、  
沖縄県保健医療部、沖縄県教育委員会
- ◆研究会の趣旨：子どもに対する禁煙活動に焦点をあて、沖縄県の禁煙活動の推進を図る。
- ◆参加対象：職種を問わず、子どもの禁煙支援・喫煙防止教育に携わる全ての方

## 【主たるプログラム】

- ◇開会の辞  
副会長 オリブ山病院 譜久山民子
- ◇第1部 喫煙防止教育  
キーレクチャー 喫煙防止教育の基礎知識  
禁煙マラソン 三浦秀史  
事例報告 泊高校（通信制課程）における喫煙防止活動報告  
県立泊高校教諭 仲座寛徳
- ◇ミニコンサート 弦楽三重奏  
琉球交響楽団
- ◇第2部 未成年禁煙支援  
キーレクチャー 子どもへの禁煙支援  
日本禁煙科学会 高橋裕子  
事例検討 未成年禁煙支援事例  
事例提示  
沖縄県立中部病院 向井三穂子
- ◇第3部 参加型ディスカッション  
タバコ臭がするのに“吸っていない”と言う子どもに、  
どう対応するか
- ◇質疑応答
- ◇閉会の辞  
沖縄県立中部病院ハワイ大学卒業  
医学臨床研修事業団ディレクター 安次嶺馨

**第5回  
子どもの禁煙研究会**

日時 平成26年9月27日(土)午後3時30分～6時  
場所 沖縄小児保健センター 3階ホール  
南風原町新川218-11  
参加費 500円(資料代として)  
日本禁煙科学会 禁煙支援士養成点 1点

※多少変更する場合があります

**第1部 喫煙防止教育**  
キーレクチャー 喫煙防止教育の基礎知識(仮題)  
インターネット禁煙マラソン 事務局長 三浦秀史  
事例報告 泊高校での喫煙防止活動報告  
県立泊高校 教諭 仲座寛徳

**ミニコンサート**

**第2部 未成年禁煙支援**  
キーレクチャー 子どもへの禁煙支援  
日本禁煙科学会理事長 奈良女子大学/京都大学付属病院禁煙外来医師  
高橋裕子  
事例検討 未成年禁煙支援事例  
沖縄県立中部病院看護師 向井三穂子

**第3部 参加型ディスカッション**  
「タバコ臭がするのに“吸っていない”と言う子どもに、どう対応するか」  
質疑応答  
6時05分～ 情報交換会(軽食付き、別途参加費を頂戴致します)♪  
◆参加申込◆  
kk-okinawa-kodomo@kinen-marathon.jp 所属、氏名をメールでお願いします。

主催 日本禁煙科学会、子どもの禁煙研究会  
後援(仮) 沖縄県医師会、沖縄県薬剤師会、沖縄県歯科医師会、沖縄県小児科医会  
沖縄県小児保健協会、沖縄県健康づくり財団、沖縄県看護協会、  
沖縄県保健医療部、沖縄県教育委員会  
第6回開催予定日 平成27年3月7日(土)

## 【開催報告】

第一部喫煙防止教育編の三浦先生からのキーレクチャーでは、未成年の喫煙をなくすために、喫煙防止教育は頻繁に、日常化、習慣化することが大事で、そのために必要なこととして、知識以上に、防煙教育の「スキル」の浸透が必要ではないか、特に学校現場に浸透していくことが大事ではないかとのお話に共感しました。すぐに使える資料を共有することや、エプロンシアター、子供たちによるびあ教育や調べ学習発表、標語づくりなどもそんなスキルの一つになるのかなと想像し、子どもの禁煙研究会がそんなスキルを共有できる場になれるといいなと思いました。

事例報告の泊高校通信制課程の仲座先生からの報告では、メンタル的に心配な生徒さんも多いとのことから取り組んでおられるという、自己肯定感向上のためのメンタルトレーニングや呼吸法の話は大変興味深く、特に呼吸法は反響があり、皆さんへ伝授していただきました。腹式呼吸で吐く息をながくリラックスしていく方法です。

またスマホを活用したり、呼吸法を活用した生徒の禁煙支援事例や、標語づくりで地域にまで発信をひろげたすばらしい取組のご報告



がありました。そして家庭との連携、生徒に関心をもつこと、先生方の禁煙教育に関する関心を高めること、指導から治療への視点をもつことなど、大事なお指摘をいただきました。

中盤のミニコンサートでは、琉球交響楽団の団員による弦楽三重奏のすばらしい演奏に酔いしれました。曲は、愛のあいさつ/エルガー、浜辺の歌/成田為三、青春の輝き/カーペンターズ、情熱大陸/葉加瀬太郎など。

研究会の趣旨に合うようにプログラムも考えてくださったそうです。愛する人への贈り物としてつくられた愛の挨拶、きれいな自然を慈しむ浜辺の歌は禁煙にぴったりですし、青春の苦悩と乗り越えたあとの輝きを歌った青春の輝きは未成年に焦点をあてたこの会にぴったりです。そして、情熱大陸は、禁煙する人にも私達にも、エールを送ってくれているようでした。赤いドレスがまた情熱的でよかったです。奥深い演奏をしてくださった団員の皆様に感謝感謝です。短時間ながらも心が豊かになる素敵な時間でした。近いうち演奏会もあるとのことですよ。(沖縄交響楽団公式ホームページ <http://www.ryukyusymphony.org/>)



第二部禁煙支援編の高橋先生からのキーレクチャーでは、未成年への禁煙支援のポイントについてお話いただきました。

奈良の保健所と学校と医療が連携した禁煙支援システムでは、昨年度まで3か月間の禁煙成功率80%、今年4月からはなんと100%なのだそうです。ポイントは「短期決戦型」。2週間真剣に取り組んでもらうというお話がとても印象的でした。子どもにはこれから2週間禁煙のことに集中するように言い、その間、学校の先生には1日1回子どもをほめること、親には毎日夕食を作って一緒に食べることをお願いした、というお話には、目からうろこでした。本人の自己肯定感を支えることが大事ということかと推察します。真剣にとりくめばできるのだそうです。今後参考にさせていただきたいと思います。

禁煙支援の事例報告では中部病院の禁煙支援看護師向井さんから、15歳の症例を提示いただきました。喫煙開始は12歳小春休み、友人が拾ったたばこを5-6人で喫煙。中1夏休みには常習的に喫煙。友人8人全員が喫煙。学校で喫煙行為がみつかり先生からのすすめで禁煙外来受診したそうです。「友達と禁煙してみたが3日もたなかった」「タバコの害はわかっている」「やめたいが方法がわからない」。パッチを使って禁煙支援する過程で、看護師のかかわりとして、来院や努力をほめたり、吸いたくなる場面を振り返ったり、禁煙のメリットについて話し合ったり、といったきめ細かい支援をなさっていました。当院にくる子供たちをみても、この生徒さんと同じパターンで喫煙を開始している子供は多いです。よくあるケースとして認識し学べる症例だと感じました。

参加型ディスカッションでは「タバコ臭がするのに吸っていないという子どもにどう対応するか」についてです。

グループディスカッションで発表された内容は、子供のいうことをまずは受け入れて、吸っていないということをほめる。タバコ臭がしていることは率直に伝える。まわりに吸っている人がいると吸いたくなるので、気を付けるようにいい、行動療法など伝える。本人が相談しやすい関係性をキープしておく。といったこと等でした。なぜうそをつくのかわからない。その背景には、本当のことを言ったら叱られる、罰をうける、親を悲しませてしまう、といった子供の思いがあるかもしれません。子どもが正直に相談ができる環境、関係づくりはとても大事だと思いました。もう少しディスカッションの時間がほしかった、との声もいただきましたので、今後につなげていきたいと思えます。

今回、懇親会を同じ会場で行いました。和やかに親睦を深められた楽しい時間でしたね。おいしいお料理を準備くださった玉城先生、ありがとうございました。とてもおいしくて、たくさん食べてしまいました。(報告者：医療法人清心会徳山クリニック 禁煙外来 永吉奈央子)

## 子どもの禁煙研究会

日本禁煙科学会HP (子どもの禁煙研究会のページ)

[http://www.jascs.jp/kodomo\\_kinen/kodomo\\_kinen\\_index.php](http://www.jascs.jp/kodomo_kinen/kodomo_kinen_index.php)

第5回子どもの禁煙研究会 抄録集：「禁煙科学 vol. 8(16), 2014. 09」として発行済

日本禁煙科学会HP (禁煙科学 2014のページ) よりダウンロード可能です。

[http://www.jascs.jp/kinen\\_kagaku/kinen\\_kagaku\\_2014.html](http://www.jascs.jp/kinen_kagaku/kinen_kagaku_2014.html)