【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会

(2018/11) 第243回(北海道)、第244回(石川)、第245回(千葉)

【第243回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 北海道】

◆開催日:2018年(平成30年)11月4日(日)

◆場 所:TKP札幌ビジネスセンター赤れんが前「チューリップ」

◆主 催:日本禁煙科学会、禁煙健康ネット(北海道)、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】

◇第一部

禁煙支援の基礎知識 日本禁煙科学会 高橋裕子

◇第二部

伝わることば エア・ウオーター健康保険組合 保健師 富永典子

Q&A

【開催報告】

かったです。

例年ですと、初雪で真っ白な世界になってもおかしくない頃なのに汗をかくような気温と秋晴れの中での開催となりました。 今回、それまでの1日間を半日に短縮プログラムでの初の試みでしたが参加者みなさん、最後まで笑顔と真剣に学ぶ姿勢が素晴らし

さて、まずは第一部。

高橋先生より、最新のエビデンス情報として受動喫煙による影響・被害などはじめとした多くの話題が話され、また、最近の問題提起ともなっている加熱式タバコに関する情報提供がありました。

参加者からのアンケートからも、やはり加熱式タバコについてはもっとも関心があり、今回新ためてその実態を知り驚いたという感想が数多くありました。それだけ「加熱式たばこ」は、世間に広く認知され、日頃お会いする患者さんや社員さんなど多くの方の利用を見聞きしているという実態に気づかされた次第です。

第2部では、私、富永が「『伝わる」ことば」というテーマでワークをさせていただきました。

当健康保険組合では、私も含む当健保保健師2名で、2012年4月から社内イントラネットでの一斉メール送信を利用し、「保健師だより」を月2回発行し、この10月で第168号となりました。「脱マショウのオンナ」をキーワードに末尾に「・・・しましょう」を使わない文章作成や標題の工夫内容などを報告させていただきました。

その後、3人1組でグループを作り、先の高橋先生からお聞きした内容や私からも例として提供した話題から1つを選び、B4用紙1枚に「伝わる」ものを作成するというワークをさせていただきました。

約30分の中で、何をテーマにするか、どう表現するのかを話し合い、最後に全グループから発表していただきました。私自身も、これほどの時間をかけた作成ワークは初めてで、ポイントをうまく伝えることができたか、アイデアが出せるようなアイスブレイクになったか、ドキドキの30分でしたが、蓋を開けて見たら要らぬ杞憂でした。計7作品はどれも素晴らしい力作ばかりで、さっそく次号の「保健師だより」に使わせていただきたい!と思わず言ってしまったほどでした。

最後の「Q&A」では、先日の禁煙科学会学術総会の中で実施された「コンテスト」の結果について報告があり、北折先生による実際の応募作品におけるビフォー・アフター的評価の実際をお聞きし、参加者の誰もが最後まで真剣なまなざしでうなづきながら聞いていた姿が印象的でした。

ワークでは、もちろん作品を仕上げるという結果も大事なのですが、それ以上に仕上げていく過程が価値あるものと私自身は思っています。より良い作品を生み出すために、互いに情報を共有し、意見や評価を交わし合う、という過程を通じ、今回参加されたみなさまは、いつも以上に学んだ知識を自身の糧として消化し、周囲の方にそれを伝える術を学んだことと思います(そう信じたいが本音ですが)。

参加してくださったみなさま、本当にありがとうございました。(報告:エア・ウオーター健康保険組合 富永典子)

【第244回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川】

◆開催日:2018年(平成30年)11月11日(日)

◆場 所:公立小松大学 中央キャンパス

◆主 催:日本禁煙科学会、NPO法人禁煙ねット石川、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】

◇レクチャー1

学校での喫煙防止教育と成人式でのアンケート調査結果

NPO法人禁煙ねット石川 理事長

金沢医療センター 遠藤將光

◇レクチャー2

禁煙支援の基礎

NPO法人禁煙ねット石川 理事

金沢大学附属病院 野村英樹

◇ランチョン ムービー学習

喫煙防止ムービーと禁煙外来の実際

◇産業医講習

職場の禁煙推進 ピットフォールと対策

 $\Diamond Q \& A$



日本禁煙科学会 高橋裕子

【開催報告】

「第244回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川」の様子が、NPO法人禁煙ねット石川の池田美智子理事から寄せられました。 報告書(pdfファイル)を、次のページに原稿のまま掲載しています。(編集者)

【第245回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 千葉】

◆開催日:2018年(平成30年)9月23日(日) ◆場 所:千葉市総合保健医療センター 5階大会議室

◆主 催:日本禁煙科学会、禁煙マラソン ◆共 催:千葉市医師会、千葉県薬剤師会 ◆後 援:健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇講演

禁煙治療の最新の潮流(昼食付)

禁煙支援の基礎知識

のだ小児科医院 野

野田隆

◇禁煙最新情報

加熱式タバコ、電子タバコとコアスモーカー対応

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇まとめとQ&A

第244回 全国禁煙アドバイザー育成購習会 in 石川 ご報告

NPO法人禁煙ねット石川 理事 池田美智子

第244回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in石川 が、11月11日の日曜日、小松駅前に今年4月に 開学した公立小松大学で開催されました。

今回は、石川県、富山県、福井県から、医師、歯科医師、薬剤師、 保健師、助産師、看護師、歯科衛生士、と多様な職種の29名の方が 受講されました。

その中には、毎年継続して参加されている方々もいらっしゃり、全国 禁煙アドバイザー育成講習会in石川の開催が定着していることを感じ ました。



レクチャー1 「小学校での喫煙防止教育と成人式でのアンケート調査結果」

講師:NPO法人禁煙ねット石川理事長、金沢医療センター遠藤 將光先生

禁煙ねット石川の活動報告と年少期からの喫煙防止教育の効果に ついて、ご講演いただきました。

小学校卒業後も地元に残る定着率が高い金沢市だからこそ、喫煙防止 教育の効果の検証が可能であることを高橋先生からお聞きし、貴重な 調査であることを改めて実感しました。



レクチャー2「禁煙支援の基礎」

講師:NPO法人禁煙ねット石川理事、金沢大学附属病院 野村英樹先生

ニコチン依存の形成を脳内報酬メカニズムから大変分かり易くお教え いただきました。

喫煙者が感じている「不快感」を理解することも禁煙支援には必要である ことなど、禁煙支援の基礎を学びました。



日本禁煙科学会認定禁煙支援士筆記試験

禁煙支援士筆記試験を希望された受講生に対し、日本禁煙科学会の筆記試験が行われました。 今回の講習を受講し筆記試験に合格すると、日本禁煙科学会認定の初級禁煙支援士に申請可能となります。 受験された方々は全員、筆記試験に合格されました。おめでとうございます!

ランチョン ムービー学習 「喫煙防止ムービーと禁煙外来の実際」

講師:日本禁煙科学会理事長、NPO法人禁煙ねット石川理事、京都大学大学院医学研究科 高橋裕子先生 昼食時間帯を利用して、高橋先生から喫煙防止や禁煙外来について、大変興味深いビデオが放映され、 参加者の方々は食事をとりながら熱心に聴講されていました。

産業医講習「職場の禁煙推進 ピットフォールと対策」

講師:日本禁煙科学会理事長、NPO法人禁煙ねット石川理事、京都大学大学院医学研究科 高橋裕子先生

非燃焼・加熱式タバコ、電子タバコを実際にお持ちいただきました。 これらはタバコであり、使用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散する 為、受動吸引による健康被害が生じる可能性があること、又、含有物が 未知であることや、健康に悪影響がもたらされることをお教えいただき ました。

又、当日ご参加くださった北陸先端科学技術大学院大学保健管理 センター林多喜王先生にご登壇いただき、北陸先端科学技術大学院 大学における大学敷地外で喫煙した時は喫煙後45分間は敷地内に



入れない規則、45分ルールについても、お話しいただき、職場の禁煙推進について、実際の取り組みを お教えいただきました。

Q&Aタイム

プログラム最後のQ&Aタイムでは、参加者から寄せられた一つ一つの質問に、今回の講師をされた高橋 先生、遠藤先生、野村先生から丁寧に回答がされました。

今回の禁煙アドバイザー育成講習会に参加された方より、3名の方 が禁煙ねット石川に新規にご入会がありました。 ありがとうございました!

来年は2019年11月10日(日)、公立小松大学で開催致します。 今回、ご参加されなかった方々も、次回は是非ご参加ください。



