

## 【報告】

## 第115回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 大分

## 【講習会】

- ◆開催日：2012年（平成24年）8月5日（日）
- ◆場所：アルメイダ研修会館
- ◆主催・共催：大分県、大分県医師会、大分県薬剤師会 日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（KK）大分、禁煙マラソン
- ◆後援：大分県教育委員会、大分県歯科医師会、大分県看護協会、大分県栄養士会、大分市、大分市教育委員会、大分市医師会、別府市医師会、大分市薬剤師会、大分合同新聞社、NHK大分放送局、OBS大分放送、TOSテレビ大分、OAB大分朝日放送

## 【主たるプログラム】

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| すぐ使ってみたくなる禁煙支援の引き出し           | のだ小児科医院 野田隆              |
| ホントは楽しい禁煙支援 ～なぜ禁煙支援を難しく感じるのか～ | 禁煙マラソン事務局 三浦秀史           |
| 新しくなった禁煙日記の活用法                | 日本禁煙科学会薬剤師分科会 伊藤裕子       |
| ランチョン・セミナー（ファイザー共催）           |                          |
| 禁煙支援最前線                       | 日本禁煙科学会 高橋裕子             |
| クイズで語る おもしろ防煙教育最前線            | 岡山大学小児歯科 岡崎好秀            |
| ガッテン流！～禁煙した！食べ物おいしい！でも太らない！！  | ～NHKためしてガッテン専任ディレクター 北折一 |

## Q&amp;A

※この講習会は、大分県主催 平成24年度禁煙支援従事者研修会 を兼ねています。

## 【開催御礼】

大分では7月に水害に見舞われ、どうなることかと心配しておりましたが、昨日、第115回全国禁煙アドバイザー育成講習会in大分を無事に開催することができました。水害の後片付けの合間を縫ってご参加くださった方をはじめ、福島、広島、福岡、長崎、宮崎、熊本など県内外から多数ご出席賜り、感謝の気持ちでいっぱいです。

申込みでの不手際や、当日の空調など、ご迷惑をおかけしましたが、講習会の内容については嬉しいご感想をたくさん賜りました。今回の講習会の共催、ご後援くださいました各団体、そして、講習会を盛り上げて下さった講師のみなさまにもこの場をお借りしてお礼申し上げます。みなさまのおかげです。ありがとうございました。（報告者：KK大分世話人 伊藤裕子）



多数の方に参加いただきました。

## 【開催報告】

8月5日、夏まっただ中の日曜日にもかかわらず、多くの皆様にご参加をいただき、無事盛況のうちに終わることができました。お忙しい中、講師をしていただいた先生方、ありがとうございました！大分での開催状況をご報告します。

- ◆参加者人数
  - 医師15名、薬剤師67名、保健師54名、看護師18名、教諭10名、総勢183名と例年に比べ多くの参加がありました。大きな会場が満員になりました。
- ◆講習会内容
  - 当日のプログラムを参照して下さい。
- ◆参加者の声（ほんの1部です）
  - 話の伝え方が大切だということがよくわかりました。
  - 禁煙という商品のメリットを考える。
  - 禁煙はいかに始めるかではなく、いかに続けるか。
  - 禁煙のメリットをきちんと説明出来ない自分に気づきました

- 体重の参加についてはこれまで2～3 kg増えることはわかっていましたが、それに対する対処方法がわかった。
- 岡崎先生のお話は 防煙教育の中に” 情報を伝える” ことのテクニックを伝えていただきました。
- 北折先生のお話で番組のコンセプトの中でいろいろなエッセンスがありました。” 続けてもらう” ことは 大切ですが、難しいと思っていましたが、何とかかなりそうな気がしました。
- 声かけは医師だけでなく、みんなで協力して声をかけていくと成功率が上がる。
- 禁煙を望んでいる人が希望を持てるような話し方が大事だということを再認識した。
- 「禁煙に無関心」な喫煙者は少ない。今かけた一言は種かもしれない。3年後、5年後 に花を咲かせるかも。
- 話の持って行きようで相手が聞きたいかどうか決まってくるということが心に残りました。
- 禁煙日記をみて情報が豊かになっていた。サイズも持ち歩くのみ気にならない大きさだ。
- 北折先生のものに対する観点がこんなにかがうのかと思った。あれだけ長く続くのも納得した。
- 喫煙経験がなくても禁煙支援はできるか? という不安は必要ないというお話を聞いて安心しました。



NHKためしてガッテン専任ディレクター 北折一氏



終了後、スタッフそろって「がってんポーズ」

- クイズ形式の岡崎先生のお話はただ楽しいだけでなく、禁煙支援にあたる以前に自分が 相手に対してどういふなげかけをするべきか、大変考えさせられました。決しておしつけでなく、お手伝いという形から禁煙支援に取り組みたいです。
- 高橋先生のお話は力があって引き込まれます。たばこが小さい子供の将来にも影響を与えるというのは驚きで親も心がけたいと思います。
- 岡崎先生の「幸せ物質ドーパミン」の話。楽しかったです。
- 三浦先生のお話で上から一方的でなく支援者の立場で禁煙支援することの重要性を再確認出来ました。
- 禁煙日記の活用は高校生の生徒指導のあり方を問い直す新たな方法・可能性を教えてくださいました。
- 満点主義は疲れます。80点主義でOK。
- ～ねばならぬ。と力が入りすぎていた様な気がします。

☆来年の開催にも期待大です！

(報告者：大分県健康対策課健康増進班 吉富豊子)

#### 【編集委員会より】

連載「週刊タバコの正体」「花便り」は休載致します。