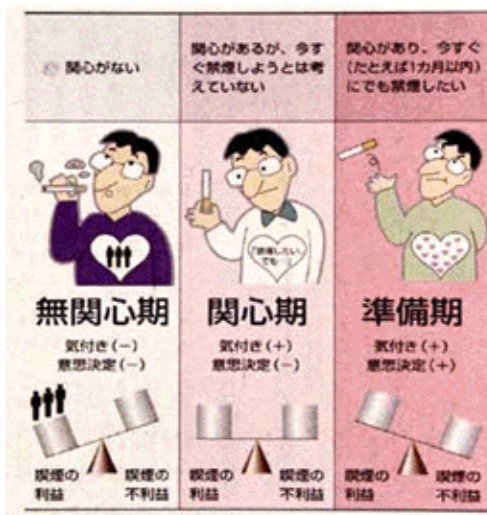


喫煙ステージの特徴



© 厚生労働科学・中村 2002

喫煙ステージの特徴

喫煙者のステージにあたる無関心期、関心期、準備期の3つのステージの特徴を示したものである。

- 1. 無関心期の特徴
 - ・無関心期の喫煙者は、禁煙にまったく関心がなく、むしろ喫煙することが楽しみであり、自分が喫煙者であることにあまり問題を感じていない。
 - ・心理的には喫煙の利益が不利益を上回っている。
 - ・「体の健康には悪いが、心の健康にはいい」「わが家の家系は喫煙者が多いが、みんな長生きだ」など、タバコをやめられないことを正当化していることも少なからずみかけられる。
 - ・そのため、周囲からの禁煙の働きかけに対して抵抗を示す場合が多い。
- 2. 関心期の特徴
 - ・関心期は喫煙の利益と不利益が釣り合っている状態である。
 - ・喫煙の問題点や禁煙の効果について、ある程度理解している。
 - ・しかし、同時に禁煙に伴う負担感や問題点も感じていて、どうしようかと迷っている状態である。
- 3. 準備期の特徴
 - ・準備期の喫煙者の場合は、無関心期とはまったく逆に、喫煙の不利益が利益を上回っている。
 - ・喫煙の健康問題に関する認識も高く、禁煙の意思決定もできているが、あと一歩のところで行動に結びついていない状態にある。

喫煙のステージ別のアプローチ方法

ステージ	目標	アプローチ方法
無関心期	気づきを促す	カウンセリング アプローチ (傾聴、受容など)
関心期	意思決定を促す	動機強化 負担軽減 自信強化
準備期	実行を促す	目標設定 ノウハウ提供

© 厚生労働科学・中村 2002

喫煙ステージ別のアプローチ方法

- 1. 無関心期に対するアプローチ
 - ・無関心期の喫煙者に対しては、いきなり禁煙を勧めるようなアプローチはしないで、喫煙者の立場に立ってタバコについて話し合うよう心がける。
 - ・つまり、タバコについての喫煙者の思いや考えに耳を傾け受容するとともに、保健医療従事者として医学的な知識や見解を価値判断をおかないように伝え、タバコ問題への気づきを促すことが大切である。
- 2. 関心期に対するアプローチ
 - ・関心期の喫煙者に対しては、その人の関心事や社会的役割などに関連した情報を提供し、禁煙の動機や自信を高めたり、禁煙にあたっての心理的な負担を軽減し、禁煙の意思決定ができるようにサポートする。
 - ・例えば禁煙の動機を高める方法としては、スポーツが趣味の人には、喫煙によって運動能力が低下することを説明する。また、日常的に咳や痰で悩んでいる中高年には、その症状と喫煙との関連を説明し、禁煙により症状が改善する可能性が高いことを伝える。
 - ・禁煙に対する負担を軽減したり、自信を高める方法としては、例えば、何度も禁煙に失敗して自分には禁煙は無理だとあきらめている人には、禁煙はプロセスであり、経験を積むほど上手になることを伝える。
- 3. 準備期に対するアプローチ
 - ・このステージでは、禁煙を実行するための具体的な目標設定、すなわち禁煙開始日を決めることがポイントになる。また、本人に合った禁煙のための具体的なノウハウを提供することも大切である。
 - ・禁煙開始日の設定にあたっては、1ヵ月以内で時間にとりのある時期を選ぶように助言する。禁煙開始日が決まったら、禁煙宣言書にサインを取り交わしたり、禁煙の準備ならびに実行に役立つ方法について助言する。