

禁煙のノウハウ集(続き)

- ◆ タバコを勧められた時の上手な断り方を身につけておく
(自己主張訓練)
- ◆ タバコを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく(再発防止訓練)
- ◆ 禁煙に失敗した時に、「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次回に役立つ」と考えるようにする(認知再構成法)
- ◆ 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく
(ソーシャルサポート)

© 厚生労働科学・中村 2002

禁煙のノウハウ集(続き)

- お酒を飲んだ時などにタバコを勧められて喫煙に逆戻りすることが多い。そこで、タバコを勧められた時の上手な断り方をあらかじめ考えて練習しておくといふ。この方法は、「自己主張訓練」とよばれる。
- 離脱症状がおさまってもしばらくの間は、吸いたい気持ちが続く。そこで、再喫煙しそうな状況を事前に考え、対処法を検討しておく。この方法を「再発防止訓練」といふ。
- 禁煙に失敗すると、自己嫌悪に陥ったり、自信が低下したりすることが多い。その際に「禁煙には失敗がつきもので、今回の経験が次回に役立つ」と考え、思い込みを変えることが大切である。この方法は、「認知再構成法」とよばれる。
- 禁煙を始めるにあたっては、一人で頑張るよりも、家族や友人、同僚など周囲の協力を得る方が禁煙しやすい。禁煙を始めるにあたっては、どのような「ソーシャルサポート」が得られるのかを考え、協力を依頼しておくといふ。