

## 活動報告

## 「リセット禁煙」による心理的ニコチン依存へのアプローチ

磯村 毅\*

## はじめに

現在の禁煙支援は、ニコチン置換療法を柱に行動療法を併用するというあり方が主流となっている。特にニコチンパッチの登場により、禁煙成功率の明らかな改善がみられている。しかしながら、近年その限界も明らかとなってきた。再喫煙の問題と、若年者を中心とする禁煙に興味のない人たちにどう働きかけるか、という課題である。一方で、喫煙人口の若年化は深刻であり対策が急がれている。

そこで、私たちは、「子供のための禁煙外来」、大手予備校での「禁煙で合格」などの取り組みを通じて、新しい禁煙方法「リセット禁煙」を開発してきた。これは、従来の体の害や禁煙のメリットを強調して動機を高め、パッチを張りながら行動療法を用いて喫煙欲求をかわしていくという方法とは発想が異なり、吸いたい気持ち自体の消失を目標とする。すなわち、心理的ニコチン依存の直接治療が目的で、そのためにリセット禁煙には、認知療法、コーチング、論理情動療法などの要素が、シナリオとしてパッケージングされている。

リセット禁煙の概要を要約しておくと、以下のようになる。

- ・リセット禁煙では、質問をすることで気づきの連鎖反応を起こし、心理的依存（吸いたい気持ち）を解消させる。
- ・質問は体系化されており、簡単な手引きを学習することにより、禁煙支援を開始できる。また、

喫煙者自身が手引きを読むことで禁煙できる場合も少なくない。

- ・禁煙に関心を持ちにくい若年者、および、ニコチンパッチなどを使用しても、再喫煙をしてしまう患者にも効果を期待しうる。名鉄病院呼吸器科ではニコチン置換療法と同等以上の成績が得られた。
- ・携帯にリセット禁煙をモチーフとした恋愛小説を配信するサービスが提供されており、禁煙の開始、継続を目的に利用されている。

## 1. 認知のゆがみとリセット禁煙

リセット禁煙のテキスト「リセット禁煙のすすめ」（東京六法出版）が世に出てからまだ一年余り、リセット禁煙を初めて耳にする人も多いと思われるので、まず、この方法により禁煙したある高校生（17歳）の感想文を紹介したい。

\*\*\*\*\*

## 感想文

今、僕は高校であと一年で受験生になるのに、タバコがやめれなくて停学になって良い機会だから、なんとなく母親に「タバコやめるわ」と言ってみた。これが僕の最高の禁煙方法に出会うキッカケとなった。

正直言って4割やめれたら良いなあ、6割はまた無理だろうと思って始めた。僕はもう何回も禁煙を失敗しまくっていた。だから“今回も”と言う気持ちでやったため、棚の中にはタバコがまだ残っていた。

その時、母が名鉄病院に連れていってくれた。

\*リセット禁煙研究会代表、トヨタ自動車本社診療所（いそむら たけし）

と言うか連れて行かされたという感じだった。正直最初はタバコの病院行って学校の先生に好印象あたえて、早く停学がとければいいなあだったけど、先生の話聞いていくうちに、あれ？やめれるかも…？みたいで、まるで催眠術にかかった気分だった。船底の穴の話は今まで、自分がやってきた禁煙方法の典型的なたとえだと思って、今まで自分がやってきたことの意味のなさに気がついた。

あと、先生の小学生の頃のタバコ吸わなくても楽しかったころに戻りたいんじゃないの？の言葉は僕にはかなり効果的であった。

家に帰っても、全然吸いたい気にならなくて、こんなに禁煙が楽で良いのか？むしろ楽しいくらいだったから心配になったくらいだった。

棚にあったタバコももういらなと思って、ライターも灰皿も捨てた。その後も、全然吸う気にならなかった。友達が遊びにきてタバコの話をしてきても、コイツバカだなあと考えるようになった。

確かに、少しはタバコってどんな味だったな？と思ったけど、今まで、やってきた禁煙方法と比べたら百倍くらい楽な気がした。本を読んで受験生の話や食後の話などが僕には驚きの連発であった。

本当にこの禁煙方法に出合えて良かったというか、もっと早く出会いたかったと思った。この禁煙方法がいろいろなスモーカーに伝わっていったら日本のスモーカーがどのくらい減るのだろう？と思った。もしかしたらスモーカーだけでなく違法行為も減るんじゃないかなと思った。実際に、僕はパチスロをする事があったけど、なぜか行く気がなくなってしまった。

僕の他にも、本当に罪悪感なくタバコを吸う人が増えています。だからこの本や先生の話でタバコは本当に悪いものだと気づかせて、中学生・高校生のスモーカーが減れば良いなあと思った。

従来の禁煙支援とはかなり異なった印象を持たれたことと思う。

さてここで、「質問による気づき」を実感していただくために、読者に（多くは非喫煙者と思われるが）、その非喫煙者にあえて問いかけたい質問がある。それは、「もし、身体的に全く無害で、周囲にも害を与えない、臭くもなんともないタバコが開発されたら、1本ぐらい試してみたくならないか？」である。素直な気持ちで直感的に答えてみてほしい。

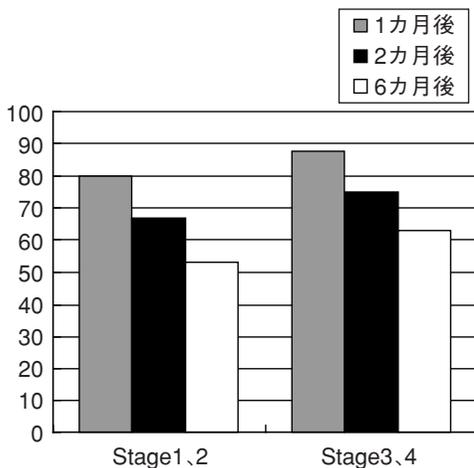
私の経験では、多数の非喫煙者が「YES」と答える。ということは、非喫煙者ですら、害がないのであれば「試してみたい」とタバコに何らか効果の期待をしているわけで、喫煙者は当然、タバコの害を苦しつつも、タバコの効用を認めていることになる。つまり喫煙者の心の中では、この両者の綱引き、即ち、「害は避けたい、効用は甘受したい」式の葛藤がある。従来の禁煙法では、ここで、タバコの害のデメリット、もしくはこの害を取り除くことのメリットを強調することで、禁煙させようとする。いわば、害に焦点を当てている。これに対し、リセット禁煙では、「タバコの効用」に焦点を当てる。「タバコの効用」を認める心理は、タバコに関する認知のゆがみ<sup>1)</sup>、論理情動療法でいうイラショナルビリーフ<sup>2)</sup>から生じている。このゆがみを訂正（リセット）することができれば、禁煙は容易となる。筆者らはこれを、先人の禁煙指導法<sup>3)</sup>および、症例の積み重ねから経験的に学び、系統的に行うことを試みてきた。

リセットの中心は、ニコチン依存のメカニズムと実態を深く考えさせることにある。つまり、タバコが吸いたい気持ちがなぜ湧いてくるのか、この気持ちが湧くために日常生活が非喫煙者であったころと比べてどう変化したか、さらには、この気持ちを湧かないようにするにはどうしたらよいか、さまざまな側面から気づかせ正確に認識させる。すると、タバコを吸うことがバカらしくなり、吸う気が薄れてしまうのである。これは、「より大きなメリットを得るために、タバコの効用は穢

性にしよう」と考える従来の禁煙（努力型禁煙）と根本的に違うことを理解してほしい。

リセット禁煙では、タバコに対する本人の意味づけが変化しており、犠牲を払っているという感覚はない。この特徴により、長期間にわたる忍耐は不要となり、ニコチンパッチでの再喫煙例、無効例にも成功例がある。また、無関心期・関心期からの禁煙成功者も出ている。パッチとリセットの併用はなんら問題ない。名鉄病院での一般外来・禁煙外来でリセット禁煙による禁煙支援を受けた人の追跡データを図1に示した。

図1 ステージ別に見たりセット禁煙の成績



Stage 1：無関心期（禁煙する気はない）  
 stage 2：関心期（禁煙に興味はあるが予定はない）  
 stage 3：準備期（すぐにも禁煙を始めたい）  
 stage 4：実行期（禁煙を始めた）

n=23。平均年齢36歳、中央値33歳。一般外来18人、禁煙外来5人。カウンセリングあり20人、本「リセット禁煙のすすめ」のみ3人。ニコチン置換療法併用者なし。

禁煙継続率は名鉄病院におけるニコチン置換療法による禁煙継続率（6カ月後で44～48%）<sup>4)</sup>と比較して、同等以上であった。ニコチン置換療法による治療群の平均年齢は49.6歳で、より高齢であった。今回のリセット禁煙では、20代、30代主体の集団に対し、stage 1、2の段階からも、多くの禁煙継続者が得られている点が特に期待される。

## 2. 体系化された質問群

この認知のゆがみをリセットするにはどうするか。このために用意されたのが、体系化された質問群である。

(1) あなたは、自分の意志でタバコを吸っているのか？

そうだと答える人には「毎日タバコを吸おうと決めた覚えがあるのか？」とさらに問う。

(2) 習慣とタバコとどこが違うのか？

はしで食べるのが習慣だとしても、手元にフォークがあれば、夜、わざわざはしを買いに行く人はいない。しかし、いくらガムがあっても、タバコが吸いたくなれば、買いに行ってしまう。この、抵抗しがたい吸いたい気持ちが湧いてくる場所が違う。

(3) なぜ、今までの禁煙はうまくいかなかったのか？

吸いたい気持ちをそのままにして禁煙しようとするのは、船底の穴（認知のゆがみ）をそのままにして、もれてくる水（吸いたい気持ち）をかい出しているようなもの。穴をふさげば、快適な航海にすぐ戻れる。

(4) なぜ、吸いたい気持ちが湧いてくるのか？

スモーカーはニコチンの慢性的影響のため、脳波のアルファ波が減少している。喫煙によりニコチンが供給されるとアルファ波は瞬時に回復し、ホッとする感覚を覚える。しかし、ニコチンが切れるにつれアルファ波は徐々に減少。それに伴い、吸いたい気持ちが湧いてくる。これは、喫煙直後に（離脱症状緩和による）快楽が得られることを、喫煙行動の繰返して学習するからである。

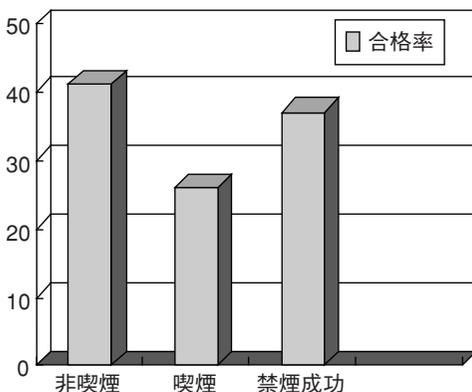
(5) なぜ、喫煙者はタバコがストレスに効くと感じるのか？

アルファ波の減少による不快感は、一般的ストレスでも生じるため、喫煙者はタバコがストレスの解消になると思い込む。この考えをリセットするためには、次の質問が効果的である。「タバコが効くストレスは一種類しかない。そ

れは何か？」正解は、ニコチン切れのストレスのみ、である。

- (6) (5)が理解できても「だけど実際ホッとするからいい」と考える人が多い。彼らの盲点は何か？  
もともと、タバコを吸っていなければ、アルファ波は減っていなかった。そのままリラックスしていられたということ。即ち、喫煙者の思い込みとは逆に、タバコでストレスは増えている！ 実際にある大手予備校との共同研究で、喫煙受験生の合格率が非喫煙受験生に比べて低いこと。禁煙に成功した受験生の場合、合格率が高まることが判明した（図2）。

図2 喫煙状況別受験生の合格率（％）



- (7) 食後や、酒席でなぜ吸いたくなるか？

子供のころと違い、喫煙者は、どんなに好物を腹いっぱい食べても、それだけでは100%は満足できない。なぜか。それは、アルファ波が足りないままだからである。喫煙して初めて、至福の満足感を味わうことができる。このシメの効果があつたことは、思い出として記憶されるため、禁煙後、何年たつても、食後に吸いたくなる。しかし、禁煙後は、アルファ波が回復し、食事のみで100%楽しい。タバコを追加したところで、子供のころと同様、煙たいだけである。

- (8) 喫煙者が頭ではわかっている、本音では禁煙したくないのはなぜか？ またその誤りは？

普段からアルファ波の不足しがちな喫煙者は、食事・休暇・仕事・酒席など、あらゆる場面で幸せを感じにくい状態にある。彼らにとって、タバコとは唯一、手っ取り早くホッとさせてくれる存在であるため、禁煙するとそれを失い、味気ない鬱々とした日々が待っていると信じている。しかし、現実には禁煙を始めるとアルファ波が回復し幸せは感じやすくなる。

- (9) リセット禁煙で、禁断症状が軽いのはなぜか？

せっかく禁煙ができたとしても、数カ月、数年後に再び吸い始める人がいるように、タバコでは心理的依存を解消することが、禁煙を続けていく上では大変重要である。身体的禁断症状は、アルファ波の回復とともに約3日間で消失するため、リセットにより心理的依存が解消されれば、心理的依存と戦い続ける必要のあつた過去の禁煙と比べて、禁断症状は軽い。これを理解させることにより、禁煙をためらう原因となっている禁断症状に対する恐怖を軽減する。

- (10) 喫煙者と非喫煙者で、将来伸びる、より多くの潜在力を秘めているのはどちらか？

答えは喫煙者である！ 喫煙者には「リセット禁煙」という潜在力を確実に顕在化する選択肢がある。禁煙後のあらゆる面で改善された人生をイメージしてもらい、モチベーションを高める。

- (11) できれば実際によく味わいながら1本吸ってもらい、以上、説明してきた内容を確認し、それを最後の1本にするかどうか決める。

- (12) リセット禁煙開始後の注意

リセットのプロセスが、タバコの作用に関する正確な知識により、認知のゆがみを訂正することにある以上、その具体的な内容を現実生活の中で、自動的に想起することができなければ、つまり自然に思い出すことができず、もとのゆがんだ認知に戻ってしまえば、再度喫煙してしまう。繰り返し復習が必要となる。テキスト「リセット禁煙のすすめ」もしくは、携帯版リセット禁煙の利用が望ましい。

### 3. リセット禁煙の実際

リセットを成功させるポイントは、実際に質問を投げかけて考えさせることである。的確な質問の持つ効果については、コーチングの領域でも強調されている<sup>5)</sup>。

リセット禁煙のもう一つの特徴は、この体系化された質問群を利用すれば、手引きを読むだけで、特別な訓練をすることなく、禁煙支援が開始できることである。薬剤や器具を必要とするわけでもない。実際に読んだ次の日に、禁煙無関心期・関心期にあった友人を禁煙開始させた例（コラム）がある

（コラム）\*\*\*\*\*

●26日の帰りの電車と寝る前に一気に読み終えて、27日は友人2人（喫煙者）とスキーに行ったのですが、彼らは私と一緒にいるときは喫煙をがまんしてくれています。

今までもそのことに感謝していましたが、リセット禁煙を知った後、私のためにタバコを吸えず、いららしスキーも食事もお酒も100%本心から楽しめていない彼らが非常にかわいそうになり、行き帰りの新幹線の中でリセット禁煙を試してみました。

先生の本を見ながらの、とぎれとぎれの説明で内容を十分伝えられなかったことが残念でしたがかなりインパクトはあったと思います。

別れた後、最後の1本をじっくり吸ってもらうようにいいましたが、その後の結果はまだ聞いていません。

これでもしょうまくいったら私の話でこんなに簡単にやめれていいのと拍子ぬけするかもしれません。結果を聞くまでちょっと不安です。また一人は何日も禁煙しようと思えば平気のできるの禁煙する必要性を感じないといっていました。（以下略）

●続報 うれしい報告。

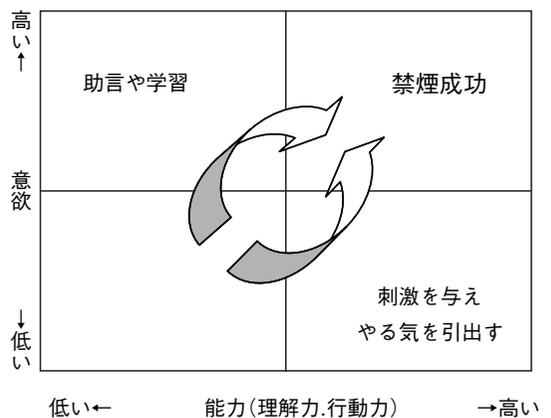
友人二人とも翌日から禁煙始めたそうです。うそみたい！

今日の禁煙支援外来から早速リセット禁煙実践します。（以下略）

\*\*\*\*\*

リセット禁煙の適応については、コーチングに用いられる「能力・意欲マトリックス」（図3）が参考になる。禁煙する能力（理解力・行動力）が高ければ、禁煙に対する意欲が高い場合ばかりでなく、低い場合でも、禁煙に成功するチャンスがある。リセット禁煙によるアプローチが刺激となるからである。患者の変化を目の当たりにする、ワクワクする体験を是非味わってほしい。

図3 能力・意欲マトリックス



### 4. 地域のコミュニティ回復のために

#### ー携帯版リセット禁煙の可能性ー

若年者の活字離れが言われて久しい。逆に携帯電話の普及に伴い、若者を中心に携帯文化とでも呼びうるような新しい分野が生まれつつある。そこで、携帯電話による禁煙支援の可能性を探るために、リセット禁煙の手引書（通常版）と、これをラブストーリー化したコンテンツ（恋愛小説）を携帯配信できるシステムを開発した。これは、三洋ファイナンステクノロジー（SFT）社の携帯ヘルスサポートシステム・ファミリードクターとタイアップしたもので、禁煙支援のほか、出産・育児、ダイエット、ウォーキングの参加型プ

プログラムも同時利用できる。SFT社が加盟団体（企業・自治体・学校など）から携帯HP、メールによる情報発信などをパッケージとして請け負い、加盟団体の構成員（社員・市民・父母・学生など）は無料でネットワークに参加し、メールによる情報提供や、所属する団体で作るHPの閲覧ができる。

「リセット禁煙研究会名古屋クリニック」へ導入した同システムのデータを示す。

2002年5月から10月までのアクセス数は、通常版1410ヒット、恋愛小説6947ヒットであった。登録者は、順に104人（男49、女55）、170人（男60、女110）で、後者では女性の割合が多かったが有意差はなかった（ $p=0.052$ ）。平均年齢は、順に32.1歳、33.5歳であった。リタイア数は順に、24人、8人で、後者で有意に少なかった（ $p<0.001$ ）。

プログラムに含まれるブログ機能で、携帯日記を書いている人達に、自然発生的コミュニティが形成され、お互いの日記にコメントを書いて励まし合う流れがみられた。失敗談を告白したり、他人の禁煙の工夫を参考にしたり、禁煙者同士で一体感を生む手助けとなっていると推測される。この携帯システムをベースに、自治体や、学校を舞台に、人々を有機的に結びなおし、子供に対する地域の教育力を回復しようとする試みが模索されている。

## おわりに

ニコチンの心理的依存（認知のゆがみ）は単に一つ二つの気づきで解消されるほど単純なものではない。例えていえば、江戸時代の天動説で暮らしている人に、地動説を説明し、さらにそれに基づいて行動してもらうようなものである。どうしても一定量の科学的・論理的文章記載が必要となる。興味をもたれた人は、手引書である「リセット禁煙のすすめ」を参照されたい。

忙しい外来で、禁煙したくない喫煙者に禁煙をすすめるのが面倒であれば、喫煙者に「今やめる決心をしなくてもいいから『リセット禁煙のすすめ』をためしに読んでみてはどうか」という提案も可能である。そのためにも、読者にも本書をご一読いただければ幸いである。

リセット禁煙は、喫煙者に気づきの連鎖反応を起こし、心理的依存（吸いたい気持ち）を解消させる方法である。禁煙支援の中で、1つの方法としてこの考え方を役立ててほしい。

平間敬文・国友史雄・加濃正人・山岡雅顕・長野寛志・西條亜利子・村手孝直の諸先生方をはじめ、リセット禁煙研究会<sup>6)</sup>の面々に数々のアドバイスをいただいた。皆様方に、感謝の気持ちを申し添えたい。

### 「リセット禁煙のすすめ」

執筆：磯村 毅 A5版80頁 500円

東京六法出版（電話03-3354-5411）

リセット禁煙ラブストーリー

「リセット—あの日に戻りたい—」の読み方  
reset.m@f-dr.jp に携帯より空メールを送付。  
返信があり登録用サイトが開きます。無料。

## 〔文 献〕

- 1) 吉井千春：加濃式社会的ニコチン依存度調査票の試用（製薬会社編）。日本禁煙医師連盟通信，13巻：6-11，2004
- 2) 伊藤順康：自己変革の心理学 論理療法入門。講談社，1990。
- 3) アレン・カー：禁煙セラピー。KKロングセラーズ，1996。
- 4) 磯村毅，他：一般外来におけるニコチン置換療法。日本胸部臨床，61巻：840-845，2002
- 5) マックス・ランズバーグ：アレックスコーチングに燃える。ダイヤモンド社，2004。
- 6) リセット禁煙研究会HP <http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/>
- 7) 診察予約&健康管理サポートサービス「ファミリードクター」<http://www.family-doctor.jp>