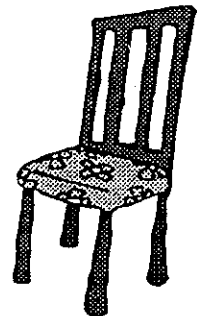
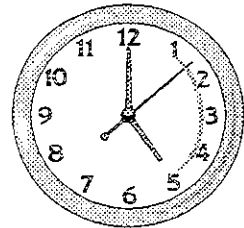


タバコが吸いたくなったら2

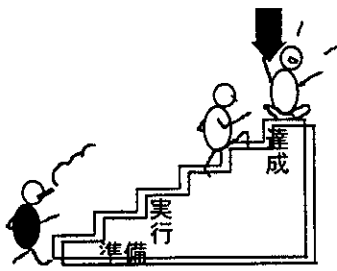
この中で、あなたの役に立つと思うものの口を鉛筆で塗りつぶしてみましょう。

ずっと使える対処法

- 吸いたい気分になる度に腕時計を見る。(吸いたい気分は高々2、3分しか続かないことがわかる)
- 音楽を聴く。
- 散歩や軽い体操を試してみる。
- 昆布や歯磨きガムをかむ。
- 空腹感には、でんぷんの多い食品(ごはん、パン等)をよくかんで食べる。
- 食後、早めに席を立つ。
- 歯を磨く。
- うたたねをする。
- 夜は、早く寝る。
- シャワーを浴びたり、風呂に入ってさっぱりする。
- 引き出し等の整理をする。
- ストローをタバコの長さに切って、それを口にくわえて空気を吸う。
- 6ヶ月間タバコを吸わないとしたら、その分で浮いたお金で何を買える(できる)か書き出す。
- タバコを吸うこと以外にあなたがとてもやりたい事をいくつか思い浮かべる。タバコの誘惑にかられた時にその中の1つを実行に移す。



を塗りつぶし終わったら、イライラが落ち着くまで目に付くところに貼りましょう。



もし、タバコを吸ってしまったら…

—決してあきらめないで下さい。—

- ◆ もしあなたが、禁煙中にタバコを吸ってしまったとしても、禁煙することを決してあきらめないで下さい。禁煙成功者の多くは、成功までに平均3～4回の失敗を経験しているそうです。
- ◆ タバコを吸ってしまったのは、あなたが失敗したのではなく「あなたの立てた計画が失敗」だっただけです。失敗の経験から何を学ぶかが大切です。

さあ！再チャレンジ！！

1. 直ちに吸うのをやめる。
2. あなたがその時持っている全てのタバコを取り除く。
3. タバコをやめようと決心した理由を3つ書き出す。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

4. タバコをまた吸い続けようと思う理由を3つ書き出す。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

*あなたの決心は？

(どちらかにチェック)

タバコを吸うのはやめる



もう一度タバコを吸い続ける

調査票ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

無関心期患者へのサポートチェックリスト 実施日：H 年 月 日

| | |
|---|-------------------|
| 1. 喫煙についての考え方を聞き、禁煙の動機付けへの糸口とする 2. 過去の禁煙経験の聞き出しと問題点の把握 | 実施時間： 約 分 |
| | 現病入院歴： 初回・()回 |

達成度

【目的1】

- 喫煙状況の確認
- 喫煙時間の確認
- 喫煙タイプの把握

- 喫煙ステージの確認
- 認識の確認

- 止めたくない気持ちへの共感
- 医師の禁煙指導状況を確認
- 医師から受けている説明の確認

- 知識の確認
- 今後の意志の確認
- 検査値の異常を確認

【目的2】

- 禁煙経験の確認
- 再喫煙きっかけ確認

- やめにくい状況の把握
- 吸いたい気持ちを押さえるものを確認

最終ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

メモ

[]

実際の声かけ

「現在タバコを吸っていますか」
 「最後にタバコを吸ったのはいつですか」
 「ご自分がどんなタイプの喫煙者なのかご存知ですか、テストをしてみませんか」
 「禁煙する事に関心がありますか」
 「最近ではタバコを吸う人を“ニコチン中毒者”“タバコ病患者”としてとらえてきているのをご存知ですか？」
 「自分に対して同じ捉え方が出来ますか」
 「タバコがないと、ストレスが解消できないほどタバコに依存しているご自分をどう思いますか」
 「あなたにとってタバコはどんなものですか？」
 「止める気にならないのはタバコの何がいいのですか？」
 「〇〇という事でやめたくないのですよね」
 「タバコを吸っている事について何か言われていますか」
 「病気とタバコの関連についてどのようにお聞きになっていますか」
 「タバコについて何か知りたいことはありますか」
 「これからもずっと吸い続けていくつもりですか」
 「あなたの吐く息の中にどれだけ有害かみてみませんか」
 呼気CO濃度の半減期は3～5時間(最初の褒美となる)

「今までに禁煙をした経験がありますか」
 「どんな時に吸ってしまったのですか」
 「その時の事をどのように思いますか」
 「その時どんな気持ちがありましたか」
 「何が悪かったと思いますか」
 「どんな状況の中で一番タバコがほしくなりますか」
 「吸いたい気持ちを押さえることは何ですか」
 「どんなものがあればやめれますか」

調査票ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

関心期患者へのサポートチェックリスト

実施日：H 年 月 日

| | |
|---|--------------|
| 1. 禁煙の動機を強化・負担を軽減し禁煙の意思決定を促す 2. 禁煙への自信を高める | 実施時間： 約 分 |
|---|--------------|

| | | |
|-----|--------|-------------------|
| 達成度 | 実際の声かけ | 現病入院歴： 初回・()回 |
|-----|--------|-------------------|

【目的1】

- 喫煙状況の確認
- 喫煙時間の確認
- 喫煙タイプの把握

- 喫煙ステージの確認1

- 喫煙ステージの確認2
- 動機と負担の重みつけ
- 阻害因子促進因子の確認

- 気持ちの矛盾を確認

- 認識の確認

- 止めたくない気持ちへの共感
- 医師の禁煙指導状況を確認
- 医師から受けている説明の確認
- 知識の確認
- 禁煙経験の確認
- 再喫煙きっかけ確認

- 今後の意志の確認
- 禁煙倶楽部の勧め

「現在タバコを吸っていますか」
 「最後にタバコを吸ったのはいつですか」
 「ご自分がどんなタイプの喫煙者なのかご存知ですか、テストをしてみませんか」
 「禁煙する事に関心があると御記入頂いていますが今“禁煙しよう”とは思っていないのですね」
 「もし、無料の薬にやめられる薬があれば飲みますか」
 「メリットとデメリットをはかりにかけてみませんか？」
 「何が禁煙への気持ちを押し込めているのでしょうか」
 「何があれば禁煙へ踏み切れますか」
 「禁煙できればどんな気持ちになりますか」「あなたのどんな期待がかなうのですか」「なぜ禁煙したいのですか」
 「なぜ禁煙を実行できないのでしょうかね」
 「最近タバコを吸う人を“ニコチン中毒者”“タバコ病患者”としてとらえてきているのをご存知ですか」「あなたにとってタバコはどんなものですか」「何を求めていますか」
 「○という事でやめたくないという気持ちもありますよね」
 「タバコを吸っている事について何か言われていますか」
 「病気とタバコの関連についてどのように聞いていますか」
 「タバコについて何か知りたいことはありますか」
 「今までに禁煙をした経験がありますか」
 「どんな時に吸ってしまったのですか」「その時の事をどのように思いますか」「どんな気持ちでしたか」「何が悪かった」
 「これからもずっと吸い続けていくつもりですか？」
 「禁煙しやすいコツが書いてあるこんな資料を使って禁煙をしてみませんか」

【目的2】

- 考え方の転換

- 負担の軽減

- 過去の問題点の確認

「禁煙はプロセスです。自分が意志が弱かったり駄目だと思ったりするのでなく計画が失敗しただけだと考えましょう」
 「今回は成功する計画にしましょう」
 「離脱症状は必ず消える」「だれでも意志と工夫によって禁煙できる」「○さんもきっと成功すると思う。そのように私がサポートします」「一生禁煙・ずっと禁煙を考えるとしんどいが、明日まで禁煙・目標とする日まで禁煙」と考えよう。
 「過去の再喫煙のきっかけについて今回はどのように対処するか予め考えよう。同じ事を繰り返さずに済みます。」

最終ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

メモ

()

調査票ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

準備期患者へのサポートチェックリスト

実施日：H 年 月 日

| | |
|-----------------|--------------|
| 1. 禁煙開始日を自己決定する | 実施時間： 約 分 |
| 2. 禁煙への準備をすすめる | |

達成度

実際の声かけ

現病入院歴：
初回・()回

【目的1】

- 禁煙意志の確認
- 禁煙方法の確認
- 禁煙開始の最大の秘訣を伝える
- 禁煙の自信の確認
- 禁煙開始へのアドバイス

「タバコをやめる理由を自分の中で確認する事は禁煙を続けていく上で大きな力になります」
 「今回、禁煙を開始しようとお考えなのですね」
 「どのようにして、続けて行こうとお考えですか」
 「吸いたくなくても意志の力だけで頑張るつもりですか」
 「禁煙を続けるコツに○×△があります。」
 「楽しく楽に禁煙を始めませんか」

- 医師の禁煙指導状況を確認
- 禁煙倶楽部の勧め

「禁煙に成功するために最も必要な事は、禁煙を開始する日をご自分で決める事です。」

「禁煙開始日から禁煙を始める事が出来る自信はどのくらいありますか」

【目的2】

- 禁煙の準備を実施する

「病気になって禁煙をする方としない方ではその後の病気の発生率や重症度が変わってきます。この機会に禁煙される事を私はお勧めします。」

「禁煙に年齢は関係ありません。おいくつから始めても○×△の多くのメリットがあります」

「タバコを吸っている事について何か言われましたか」

「禁煙しやすいコツが書いてあるこんな資料を使って禁煙をしてみませんか」

最終ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

「自分の今までの喫煙行動を振り返って観察してみたり、人に禁煙を宣言してみたり、もっているタバコや灰皿を処分したりしてみる事も禁煙の準備として必要かも知れません」

「お渡しした資料の中に参考になる事が書いてあるかも知れませんが一度目を通して下さい」

「今までのタバコ代を計算してみるのもいいかもしれません」

「すばっとやめる方がやめやすいというデータはありますが、ニコチン依存度が高い方はやはり徐々に本数を減らしてやめる方が禁断症状が軽くすむので、禁煙の準備として減らすのもいいと思います。」

「人によっては、タバコがいつでも吸える状態にないと不安になって、禁煙に失敗してしまう方がいるので自分は、どちらタイプかによって準備の仕方を変えるといですね」

メモ

[]

調査票ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

実行期患者へのサポートチェックリスト

実施日：H 年 月 日

| | |
|-------------------------------|----------|
| 1. 禁煙の実施を評価し、禁煙が継続するようにサポートする | 実施時間：約 分 |
| 2. 退院後の生活に向けてのアドバイスを行う | |

| | | |
|-----|--------|---------------|
| 達成度 | 実際の声かけ | 現病入院歴：初回・()回 |
|-----|--------|---------------|

【目的1】

- 禁煙の実行を促める
- 禁煙開始日の確認
- 禁煙の継続を促める

- 禁煙の理由を確認

- 禁煙の自信を確認
- 禁煙倶楽部の勧め

「よくご自分で禁煙を実行されましたね」
 「いつから禁煙されているのですか」
 「今日で〇日も禁煙されているのですね」「すごいですね、いろいろと工夫して努力されているのですね」
 「禁煙のきっかけや理由はなんですか」「〇〇という理由で禁煙するお気持ちになられたのですね」
 「退院後も禁煙を続けていける自信はどのくらいですか」
 「入院中は禁煙できても、退院するとその継続が難しくなるようです。禁煙を継続しやすいコツが書いてあるこんな資料を利用してみませんか」

最終ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

実施日：H 年 月 日

【目的2】

- 禁煙継続の阻害状況を確認
- 阻害状況別の自信の確認
- 阻害状況への対処方法の確認
- 自信の変化を確認
- 気持ちの変化を確認
- 対処方法の確認
- 禁煙継続のアドバイス
- 禁煙開始日の確認

「退院してどんな状況の時に一番タバコを吸ってしまいそうになると思いますか」
 「いろんな状況別に、その状況で吸わずにいられる自信をチェックして自分の弱い状況をはっきりさせておきましょう」
 「その時どのように対処するか一緒に考えてみませんか」
 「入院時点と現在ではこのまま禁煙を続けていける自信は変わっていませんか」「どのくらいですか」
 「禁煙を続けていくお気持ちに変わりはありませんか」
 「続けていく事に何か不安はありませんか」
 「吸いたい気持ちにはどのように対処するつもりですか」
 「禁煙継続の阻害状況を出来るだけつらないように頑張ってください」
 「ストレスが再喫煙の原因になる事が多いのでしばらくはストレスを避けるように心がけて下さい」「深呼吸の方法やリラックス方法を練習してみますか」

最終ステージ：無関心・前関心・関心・準備・実行

メモ

()