



一般社団法人

福山市医師会

[Home](#) > [健康トピックス](#) > [止煙のすすめ](#) > 禁煙支援講演会「職場におけるリセット禁煙－その気のない人へのアプローチ－」

禁煙支援講演会「職場におけるリセット禁煙－その気のない人へのアプローチ－」

禁煙支援講演会

「職場におけるリセット禁煙－その気のない人へのアプローチ－」

タバコによるさまざまな健康への悪影響はよく知られていることですが、今さらタバコをやめても...という声をよく聞きます。

しかし、禁煙に遅すぎるといことはありません。禁煙年数に比例して、肺がんや心筋梗塞などにかかる危険が小さくなります。例えば、50歳までに禁煙した場合、その後15年間に死亡する確率は半減します。

そこで、今回は、名鉄病院呼吸器科医長の磯村先生を講師にお迎えして、質問することで気付きの連鎖反応を起こし、心理的依存(吸いたい気持ち)を解消する「リセット禁煙」について、伝授して頂くこととしています。どなたでも受講できますので、是非御出席くださいますよう御案内申し上げます。

また、禁煙指導のデモも行いますので、モデルになりたい方がおられれば、5月8日(月)までに福山市医師会事務局(TEL084-922-0243)までお申し出くださいますようお願いいたします。

なお、会場準備の都合がありますので、出席者人員を下記きりとり線以下によって、5月8日(月)までに福山市医師会事務局(FAX084-926-0573)へ御回報くださいますようお願いいたします。

日時：平成18年5月17日(水) 19時～21時

場所：福山市医師会館 4階 講堂

演題：「職場におけるリセット禁煙

－その気のない人へのアプローチ－」

講師：名鉄病院呼吸器科医長

リセット禁煙研究会代表・子供をタバコから守る会世話人

磯 村 毅 先生

主催：福山市医師会

[「リセット禁煙のすすめ」のご紹介](#)

[医学博士 磯村 毅 著 A5判 100頁 500円\(税込み\)](#)

[「リセット禁煙のすすめ」に関する新聞記事](#)

●2005年8月27日 [湘南リビングより](#)

●2005年10月7日 [朝日新聞より](#)

[リセット禁煙研究会](#)

http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/sakusaku/2_1.htm



※駐車場は福山市保健所駐車場（医師会館南側）・福山東中学校グラウンド（福山すこやかセンター北側）をご利用ください。

きりとり

禁煙支援講演会申込書(5月17日)

所 属 名	出席者数
	名

提出先:福山市医師会事務局 (FAX084-926-0573)



一般社団法人

福山市医師会

[Home](#) > [健康トピックス](#) > [止煙のすすめ](#) > 「リセット禁煙のすすめ」のご紹介

「リセット禁煙のすすめ」のご紹介

禁煙支援講演会

「職場におけるリセット禁煙－その気のない人へのアプローチ－」

リセット禁煙のすすめ

医学博士 磯村 毅 著 A5判 100頁 500円(税込み)

リセット禁煙とは、気づきの連鎖反応という、新開発メソッド。器具も薬も不要な手軽な実践法で、吸いたい気持ち自体をなくす禁煙法です。

体系化された質問を繰り返すことで、いくつもの『気付き』を重ねて、ゆがんだ考えをリセットしていきます。

- ★あなたは自分の意志でタバコを吸っているのか？
- ★毎日、タバコを吸おうと決めた覚えがあるか？
- ★喫煙とほかの習慣はどこが違うのか？
- ★食後の一服がないと満足しないのはなぜか？

臨床の現場からの熱い支持を受けて大増刷！



◆読者の声より◆

○うちの（歯科医院）の技工士は3度の食事よりもタバコ好き。その技工士に読んでもらい、1週間もしないうちに、スタッフの女性から、「先生！技工士さん、タバコやめましたよ！」と聞かされたときにはびっくりしました。おかげさまで診療所全体が禁煙となりました。つきましては追加で10冊注文したいのですが、よろしいでしょうか。（秋田県 T歯科医院）

○「リセット禁煙」私にも10冊届きました（欲張り？）。もう、道を歩いている人にも、かたっぱしから配りたい気分です。（福岡県 Tさん）

C1A2005

東京六法出版株式会社 〒160-0012 東京都新宿区南元町4-18-202
TEL 03-3354-5411 FAX 03-3354-5413 URL <http://www.t-ropo.com>

今、僕は高校であと1年で受験生になるのに、タバコがやめれなくて校内で食後の一服中に先生に見つかって停学になって、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。(1日で終わったことも) 過去最高で1週間だった。その時はめちゃめちゃつらかった。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。それでも2日間は禁煙できていた。

その時、母が名鉄病院に連れていってくれた。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与えて、早く停学がとければいいなあだったけど、先生の話を聞いてくうちに、あれ！？**やめれるかも…？**みたいに、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。

病院から帰る時も、早速効果ができたのか行く時には、なにも感じなかったタバコの自動販売機が帰る時に見ると小学校・中学校の頃のような“悪いものだから…”というような感じがした。

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いうちで、ライターも灰皿も捨てた。その後も、停学中だから家を出てないというのもあるけど、**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思えるようになった。

確かに、少しはタバコってどんな味だったか？と思ったけど、今まで、やってきた禁煙方法と比べると**百倍くらい楽**な気がした。貸してもらっ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続であった。

本当にこの禁煙方法に出会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あと思った。実際に、僕はパチスロをすることがあったけど、なぜか行く気がなくなってしまった。タバコの匂いがいいなくなったのかわからないが行く気がしなくなったのだ。

僕以外にも、中学生・高校生は警察も家に電話するくらいだから(注 警察に捕まっても家に電話される程度で、親は学校には知らせないので退学などの危険もなく)、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思わせて、中学生・高校生のスモーカーが減れば良いなあと思った。最後に、本当にありがとうございました。

「リセット禁煙」のすすめ

1冊500円(税込み) × 冊 = 円(送料実費)

〒 住所

氏名 TEL FAX

E-Mail

戻る



一般社団法人

福山市医師会

[Home](#) > [健康トピックス](#) > [止煙のすすめ](#) > 「リセット禁煙のすすめ」に関する新聞記事

「リセット禁煙のすすめ」に関する新聞記事

禁煙支援講演会

「職場におけるリセット禁煙－その気のない人へのアプローチ－」

がんの原因3割は喫煙「あなたはなぜたばこを吸うの？」

今年2月に世界で最初の公衆衛生条約である「たばこ規制枠組み条約」が発効。例えば、パッケージの警告表示が従来の「喫煙はあなたの健康を害する」と大きく「喫煙はあなたにとって肺がんの原因の一つとなります」となると、健康警告を表示することがWHO加盟の171カ国で定められました。日本でも路上喫煙禁止の自治体が増える中、全室禁煙の居酒屋まで誕生し、時流は変わりつつあります。神奈川県でも「受動喫煙防止対策の手引き」を作成し、飲食店などへの情報提供を行っています。こうした喫煙者に対する「吸えなくする」方法はさらに広がりを見せそうです。

神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所の医師、原田久さんは「すべてのがんの原因の3割はたばこ」と話しています。「早期発見が難しいとされる肺がんは、術後5年後の生存率も低いです。しかし、多くの喫煙者は、なんとなく吸い始める、いつのまにかやめられなくなっています。私たちは昨年から「リセット禁煙」を指導し、かなりの実績を上げています。心理療法の応用である論理療法を用い、「あなたはなぜたばこを吸うの？」と問いかけ、自分の「吸いたい気持ち」は間違っていた思い込みが原因だったと自発的に気づかせます。我慢と忍耐の努力型禁煙とは発想が異なる、新しい禁煙法です。

この方法を、日本呼吸器学会認定専門医の磯村毅さんが「リセット禁煙のすすめ」という本にしています。自分はもちろん、パートナーにたばこをやめさせたい人にもお勧めの一冊です。



リセット禁煙研究会
子ども防衛隊のサイト
<http://homepage3.nifty.com/hokenshitsu/>
本書購入希望者は、HPへアクセス。1冊500円プラス送料で購入可能

2005年 8月27日 湘南リビング

恋人同士の会話にノウハウ



若者に気軽に禁煙に取り組んでほしいと、名古屋市の「リセット禁煙研究会」が、携帯電話で恋愛小説を読みながら、禁煙のノウハウを知ってもらおうとユニークな試みを始めた。同会の代表で、小説を執筆した呼吸器科医の磯村毅さん（42）は「登場人物と一緒に禁煙に挑戦してほしい」と呼びかけている。（松田智子）

ケータイ小説読み禁煙

名古屋の 若者向けに 医師執筆

同会が取り組む「リセット禁煙」は、吸いたいという心理的依存を解消させる禁煙法。「あなたは自分の意思で吸っているのか」「なぜたばこがストレスに効くと感じるのか」などの質問をしながら、ニコチン依存状態に陥っていることを気づかせていく。

「娛樂性があり、携帯電話で読めるなら、若者にも気軽に試してもらえ

るのでは」（磯村さん）と、小説と携帯電話の組み合わせを思いついた。小説を書くのは初めてで、人気ドラマ「冬のソナタ」などを参考に「力月かかつて書き上げたという。小説のタイトルは「リセットーあの目に戻りたいー」。たばこ依存に陥った恋人を救い出そうとする呼吸器科医の男性が主人公だ。

「ニコチンが切れてきたタリイ感じにはたばこが効くんだよ。でもほかのストレスには一切効かない」「そもそも楽しい食事のときにたばこが吸いたい気持ちかわくこと自体、幸せなことなんだろうか」など、登場人物の会話を通して、喫煙者の思い込みを解いていく。

磯村さんは「一度禁煙に失敗してまた取り組むなど3回リセットする場面を描き、繰り返し学習できるように工夫した」と話す。

小説は全36話。携帯電話からCheset, E@-d「i」に空メールを送ると返事があり、登録サイトへつながる。

◇ 8日午後1時から名古屋女子大（同市瑞穂区）で、禁煙をテーマに公開シンポジウム「自分を守る心とからだ」があり、磯村さんが講演する。大学の取り組みやリセット禁煙を紹介、ニコチン依存度の測定もある。

同大では04年度から新生に禁煙誓約書を提出させたところ、上級生にも効果が波及し、学生の喫煙者の割合は誓約書提出前の6・1%から2・8%に減った。

シンポへの参加は自由。問い合わせは同保健室（052・8552・1825）へ。

2005年 10月7日 朝日新聞

[戻る](#)