〈焦点 1〉

禁煙行動における動機づけ

瀬在 泉
武蔵大学学生支援センター， 禁煙心理学研究会

Support of Having a Motivation to Smoking Cessation

Izumi Sezai
Research Group on Smoke-free Psychology,
Student Service Center, Musashi University

＜要旨＞

タバコは単なる嗜好品ではなく依存性薬物であり，喫煙することにより脳内報酬系に変化を及ぼす。従って，喫煙する人の気持ちとしてタバコをやめたいと思うと同時にやめたくないという，物質依存者特有の両価性を抱えていることが特徴的であり，禁煙支援には，まずは依存症への理解が必要となる。この両価性の気持ちを抱える行動変容への面接方法として「動機づけ面接」を用いた介入方法を紹介する。「動機づけ面接」を用いることにより，薬物治療や他の心理的アプローチ法への導入をスムーズに図ることもでき，応用範囲が広く有用である。一方で，一度喫煙を始めると禁煙を続けることは難しい。特に未成年者に対し，最初の一本を吸わせない社会環境を整備していくことも，保健医療従事者の重要な役目であると考える。

キーワード
禁煙 smoking cessation
ニコチン依存 nicotine dependence
動機づけ面接 motivational interviewing
タバコ規制 tobacco control

I. はじめに

喫煙が重大な健康被害を及ぼすことは，すでに様々な研究結果から明らかになっており，人々の健康を考える時，喫煙対策は避けては通れない課題である。2011 年の国民健康・栄養調査によると日本における喫煙率は，男性 32.4%・女性 9.7%であり，そのうち 4 割前後がタバコをやめたいとしている[1)]。一方で，ニコチンには依存性薬物の中でも再使用する割合がヘロインと同程度であるという報告[2)]もあるほど，薬理的・心理的依存の問題を抱えている。

II. ニコチン依存症の理解と課題

禁煙支援の場において私たち保健医療従事者が最も悩む事は，一見禁煙する気が全くないように見える方，相談に足を運んで頂けない方に対する対応ではないだろうか。図1に示した写真は，ある喫煙所の貼り紙にびっしりとマジックで書かれた落書きである。「喫煙者の人権を無視するな」「こんな家畜小屋みたいな箱に閉じこめやがって」…。これはまさしくニコチン依存が人の脳にもたらす影響を表しているのかもしれない。

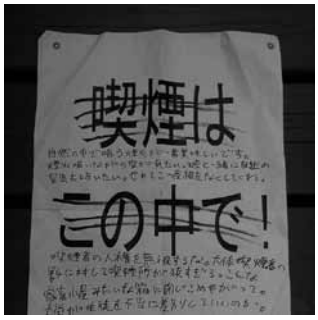

図1 喫煙所の落書き

神経伝達物質であるドパミンは，中脳の腹側被蓋野から大脳辺縁系の側坐核にあるドパミン受容体に放出され報酬系を活性化させる物質であるが，タバコに含まれるニコチンはこのドパミンを強制的に放出させ快感をもたらす。一方，ニコチン切れが生じると離脱症状が起きるが，次第に摂取するニコチンの量が増えないと満足せず，報酬系の鈍麻が次第に起こってくるとされている[3]。さらに，喫煙による報酬系の変化として喫煙以外の報酬系の活性化の低下が認められる。欧州の喫煙者・非喫煙者（いずれも 14 歳）を対象とした fMRI 画像の比較研究[4]では，喫煙本数が僅か（1 週間に 1 本以下）でもこの変化が生じていることを指摘している。また，未成年で 1 本以上試し喫煙をした者のうち 4 割以上が成人常習喫煙者になるという報告[5]や，喫煙を経験している大学生は経験していない大学生よりも日頃漫然と苛立っている人の割合が有意に高い報告もある[6]。Isomura ら[7]は喫煙することによって起きるタバコ以外の報酬に対する脳内報酬系反応の低下を Paradise Lost Theory（失楽園仮説）と指摘している。つまり，喫煙は経験があるだけでも報酬系の活性が低下する可能性があり，ニコチン渇望・退薬症状としての苛立ちだけではなく，喫煙以外の報酬を感じにくくなるため，いくら周囲がタバコは体に悪いとか，タバコをやめるのにこんな方法があるよ，という話をしてもなかなか耳を傾けてもらえないことに繋がる。むしろ，苛立ちや不安・恐怖感によって，図の落書きのように過度な防衛反応が生じ，矛盾や両価性（喫煙をやめたいがやめたくない等）を抱えた行動が生じることは十分に考えられる。従って，禁煙支援ではこのような薬理的・心理的依存の背景を踏まえた対応が必要となる。

Ⅲ．行動変容へのアプローチ（「動機づけ面接」を中心に）

禁煙支援の場面では，これまでも相談者の禁煙に対する行動ステージを評価し，「5A」や「5R」などを中心に短時間の介入を出来るだけ多く持つ戦略が提唱されてきた[8]。さらに，最近では「動機づけ面接（Motivational Interviewing）」[9][10][11]（以下 MI）を用いた介入方法が注目されている。MI は Miller WR と Rollnick S により開発された，変化に対するその人自身への動機づけとコミットメントを強めるための協働的な会話のスタイルである[11]。変わろうとする相談者が語ってくれる会話を通し，両価性「変わりたい，一方で，変わりたくない」という気持ちや状況を，共感しながら丁寧に引き出し，標的とする行動や変化に関する発言を分化強化することで，相談者自らが気づき，自ら行動するというプロセスを支える。このように，MI のスタイルは主に来談者中心療法と行動療法の要素を合わせ持つ。そして，MI を面接の導入やスタイルとして用いることにより，ニコチン置換療法などの薬物療法や特定の心理的アプローチ法を情報提供・実施することが可能であり，応用範囲が広い。禁煙に関する MI の評価は，米国のプライマリケアにおいてタバコの害を教示する指導に比べ 5.2 倍の 1 年禁煙維持率が認められている[12]等，米国医療研究品質局のガイドラインの中にニコチン依存治療としての 1 つの方法としても推奨されている[13]。

MI の構造を Spirit, Processes, Communication Skill に分けて説明する。Spirit（精神）とは MI の根底に流れる心構えのようなもので,Partnership（共同），Acceptance（受容），Compassion（思いやり），Evocation（喚起）の要素が挙げられている。Processes（過程）としては，Engaging（関わる），Focusing（フォーカスする），Evoking（引き出す），Planning（計画する）という流れで面接を進めていく。その際，核となる具体的な Communication Skill（スキル）としては，Open questions（開かれた質問）,Affirming（是認）,Reflecting（聞き返し），Summarizing（要約）である。そしてこの構造の中で行われる面接での具体的な目標は，“Change talk（チェンジトーク）”を引き出すことである。チェンジトークとは，行動の変化に向かっていることを示す相談者の言葉であり，例えば，「禁煙できるんだったらしてみたい」「タバコのせいで咳が治らないのかも」というものである。こちらの説得や説明で引き出すのではなく，面接構造の中で相談者が自ら抱えている両価性を振り返ることが出来，自ら持っている動機を言語として引き出すことを目指している。

実際の面接事例を表1に提示する。面接開始時，タバコをやめることについては無関心期だったが，面

接している中で本人の気持ちや価値観に触れ，禁煙
の重要度が少しずつ上昇した例である。

表 1 面接事例の逐語録 （Co は保健医療従事者、Cl は相談者）

Co	今日はよくきてくれたね、ありがとう。 こうやって一酸化炭素濃度を測りに来てくれたのはどうしてですか?	是認 開かれた質問
Cl	ん〜、喫煙所に貼ってあったから。けどなんとなく。時間潰し。	
Co	喫煙所のチラシが少しだけ気になった。	複雑な聞き返し
Cl	ん〜、最近のどの具合がなんとなく変なんですよ。	
Co	のどが…、変…。	単純な聞き返し
Cl	そうなんですよ、なんか気になって。	
Co	のどの具合が悪いこととタバコがひょっとしたら関係するかもと思う。	複雑な聞き返し
Cl	だいたい、別に吸いたくて吸っているわけでもないし。	
Co	吸いたくて吸っているわけじゃない。	単純な聞き返し
Cl	なんか暇つぶしっていうか。特に意味はない。	
Co	うん、どちらかというと吸わなくていいんだったらそれでもいい。	複雑な聞き返し
Cl	やめられるんだったらそれでも全然いいし。でも、脳が欲しがる感じ。	
Co	うん、多少やめてもいいかなって。 もしあったらでいいんだけど、どうしていつかはやめてもいいかなって思う?	複雑な聞き返し 開かれた質問
Cl	う〜ん、よくわからない。でも、タバコは学生までていいと思いません?	
Co	働く時になったらそれほど必要ないかなって。	複雑な聞き返し
Cl	う〜ん、だって、スーツで疲れた顔してタバコすぱすぱってありえなくないですか?	
Co	疲れた社会人にはなりたくないし、イメージが悪い。 A 君だったらどういう風に働きたいと思うの?	複雑な聞き返し 開かれた質問
Cl	う〜ん、もう内定あるんですけど、最初は色々勉強させてもらって、やっぱり将来は一度は海外にも行ってみたりしたいかな。	
Co	あ〜、それを達成するためにちょっと頑張りたいかなって。	複雑な聞き返し
Cl	そうなんですよね。親にもお金とか色々助けてもらったし、それなりに頑張んなきゃってやっぱり思いますよ。	
Co	自分のためだけでなく、親も安心させたい、だから頑張ろうかなって。 そっか〜、そういうこと、A 君のこれからにとって大切な事なんだね。	複雑な聞き返し
Cl	改めて言われるとそうかなぁ。あんまり考えたことなかったけど。	
Co	海外で働きたいっていう目標があって、親も安心させたい。今、のどの具合がちょっと悪くて、もしかしたらタバコの影響かもしれない、働く時にはイメージもあるし、やめてもいいかもって思っているんだね。	要約
Cl	別に必要ないですよね、タバコ。働くのに。	
Co	働くのに必要ない。それはどうして?	単純な聞き返し 開かれた質問
Cl	だってお金もかかるし、体の調子も悪くなるし、いいことないし。	
Co	タバコやめたらお金も節約できるし少しはプラスになりそう。	複雑な聞き返し

日常の相談面接の場において，筆者の考えるMIの要素を活用できる点とそのメリットについて述べる。活用できる点としては，開かれた質問と聞き返しの工夫である。開かれた質問は，はい／いいえで答えられない。これが，相談者の両価性を引き出す会話の発端となる重要な点となる。一方で，開かれているとはいえ質問ばかりでは，相談者にとっては何か責められているような圧迫感を与えがちとなる。そのため聞き返し（せりふの語尾を下げ，質問調にならないようにする）を多く用いる。相談者の次の言葉を引き出す聞き返し，特に禁煙など一定の方向性を意識した聞き返しをする。聞き返しには,単純な聞き返し（オウム返し）と複雑な聞き返し（相談者の言葉の背後にある気持ちや価値観を明確化しながら深さに注意して返す）があり，それらを組み合わせて用いることにより，相談者の本来の気持ちや価値観と今の行動（この場合は喫煙）との矛盾が明確化される。これらは練習を要するが面接の助けになると感じている。このようなMIの要素を活用するメリットとして，相談者が発した言葉から次の言葉を引き出すため説明や説得が不要であること，特に，動機の低い（と見える）相談者との面接やこちらから依頼した面接にも有用である。さらに，薬物療法や特定の心理的アプローチと併用できること，相談者の抵抗や議論を生まないため保健医療従事者自身の負の感情発生（怒りやあきらめ，無力感等）を抑制できるため，保健医療従事者自身の禁煙支援への動機を維持できることが推測される。このことは筆者の考えるメリットの重要な点の1つである。

例えば，前掲の落書きのせりふに対して，面接者側がどのような聞き返しをすれば，相談者が抵抗なく会話に応じ，その気持ちや価値観に添いながら禁煙の準備性や自信を高めることができるのだろう。一例を挙げれば，「喫煙者の人権を無視するな」→「喫煙者だけが損をしていると感じる」（増幅した聞き返し），「家畜小屋みたいな箱に閉じこめやがって」→「窮屈な思いは嫌だと」（気持ちの明確化），「大学が生徒を不当に差別していいのか」→「正当に扱われたいと願っている」（願望の言い換え）。面接者側があくまでも受容的な態度を貫きつつ，このような聞き返しを重ねていくことにより，そこから相談者が何か気づきを得ることができる面接となることを目指し，面接練習を重ねることが必要である。

Ⅳ．おわりに―喫煙を取り巻く社会環境―

ここまで禁煙行動への動機づけについて述べたが，前述した通り，タバコは未成年者が最初の1本を吸った時から脳の報酬系に変化を引き起こす可能性があり[4)5)]，最初の1本を吸わない，吸わせないことが何より重要である。しかし,残念ながらこの日本は,喫煙を開始する動機が高まる国であると言わざるをえない。最後に喫煙対策における日本の現状を述べる。

FCTC（タバコの規制に関する世界保健機関枠組み条約）[14)]は，世界的にタバコによる害の広がりが深刻であり健康を脅かす大きな問題であることを重視し，各国が組織的に国際協力しながらタバコ消費を減らすことを目的とする2003年に採択された条約である。2013年9月現在世界177か国が批准しており，日本も2004年に批准した。しかし，現行の日本の実行状況は条約のガイドラインと未だ大きくかけ離れている。例えば，パッケージの警告画像表示の義務付け（FCTC第11条）を取り上げても[15)]，すでに63か国が実施しているにもかかわらず，日本では一見するとお菓子や香水と見まごうような景品付きパッケージのタバコがコンビニエンスストア等に所狭しと陳列されている。世界に比べて日本はタバコ天国であることが一目瞭然である。これはごく一例であるが，FCTCの実行状況を評価した調査では日本は100点満点中21点であり，ヨーロッパ31か国の最低であるギリシャやオーストリア31点よりもずっと低い結果であることが報告されている[16)]。

このように，日本のタバコ規制施策は世界の水準に大きく水をあけられており，社会全体が喫煙に対して寛容な国であること自体が，特に未成年者が喫煙行動を選択する動機づけになっている。人々の健康を守る保健医療従事者として，喫煙を取り巻く日本の現状についても一考して頂ければ幸いに思う。

謝 辞

禁煙心理学研究会（代表世話人:吉井千春先生，加濃正人先生）での日頃の活発な討論に対し，ここに感謝いたします。

参考・引用文献

1) 厚生労働省：平成 23 年国民健康・栄養調査結果の概要
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h23-houkoku.html 2013/08/30 アクセス

2) Nicotine Addiction in Britain：A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, Royal College of Physicians, London, 2000

3) 神奈川県内科医学会：タバコは嗜好品ではない，禁煙医療のための基礎知識，3-5，神奈川県内科医学会禁煙マニュアル編集委員会，中和印刷，東京，2006

4) Peters J, et.al：Lower Ventral Striatal Activation During Reward Anticipation in Adolescent Smokers, Am J Psychiatry, 168：540-549, 2011

5) C Jackson, D Dickinson：Cigarette Consumption During Childhood and Persistence of Smoking Through Adolescence, Arch Pediatr Adolesc Med, 158(11)：1050-1056, 2004

6) 瀬在泉，宗像恒次：青年期の喫煙行動と否定的な自己イメージスクリプトとの関連，
思春期学，25(4)：445-454，2007

7) Isomura T, Suzuki J, Murai T.：Paradise Lost: The relationship between neurological and psychological changes in nicotine-dependent patients, Addiction Research and Theory：Early online 1-8, 2013.

8) 神奈川県内科医学会：日常診療での禁煙指導，禁煙医療のための基礎知識，42-44，神奈川県内科医学会禁煙マニュアル編集委員会，中和印刷，東京，2006

9) Miller WR, Rollnick S：Motivational Interviewing, Second Edition, Preparing people
For change, New York, Guilford Press, 2002

10) Miller WR, Rollnick S：Motivational Interviewing, Second Edition, Preparing people for change, Guilford Press, New York, 2002（松島義博，後藤恵訳：動機づけ面接法 基礎実践編，星和書店，東京，2007）

11) Miller WR, Rollnick S：Motivational Interviewing, Third Edition, Helping People
Change, Guilford Press, New York, 2012

12) Soria R, Legido A, Escolano C, López-Yeste A, Montoya J：A randomized
controlled trial of motivational interviewing for smoking cessation, Br J Gen Pract, 56(531)：768-74, 2006

13) AHRQ：Treating Tobacco Use and Dependence, 2008 up date
http://www.ahrq.gov/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/
tobacco/clinicians/update/treating_tobacco_use08.pdf, 2013/08/30 アクセス

14) 日本禁煙学会:FCTC（タバコ規制枠組み条約）ポケットブック
http://www.nosmoke55.jp/action/fctcpocketbook.pdf, 2013/08/30 アクセス

15) Canadian Cancer Society：Cigarette Package Health Warnings International Status Report
http://www.ensp.org/sites/default/files/CCS_status_report_health_warnings_2012.pdf,
2013/08/30 アクセス

16) Luk Joossens & Martin Raw：The Tobacco Control Scale2010 in Europe, Tob Control, 15：247-253, 2006

＊「動機づけ面接」の WS 等については，下記ホームページを参照されたい。
MINF ホームページ http://infominf.wix.com/minf