

禁煙に見るナラティブとアート

三浦 秀史* 高橋 裕子**

Narrative Approach and Art of Quit Smoking

*Hideshi Miura, **Yuko Takahashi

*Quit Smoking Marathon, **Nara Women's University

キーワード

禁煙 quit smoking

禁煙マラソン quit smoking marathon

ピアサポート peer support

I. はじめに

『人には、変わる力があります。新しい可能性があります。みなさんが禁煙マラソンへの参加を通じて自分の新しい可能性を見つける作業に参加し、素晴らしい人生を手に入れてくださることを期待しています。』禁煙マラソン参加者に高橋が送るメッセージである。

実際に禁煙マラソンの参加者は、禁煙達成を通じて「禁煙が変えた私の人生」「禁煙は人生の再構築」などといったことを口々に報告している。

禁煙マラソンに参加した一人の参加者（女性）の禁煙を通じた行動変容の事例を紹介しながら、何故、そのような行動変容が容易にもたらされるのか。禁煙マラソンのプログラムの有効性に関して検証をしていく。

*禁煙マラソン

II. 事例1に学ぶ禁煙マラソンの有効性

(1) 本人からのメール

この数日主人と共に実家に帰っていて、隠れ喫煙者だった私にとっては禁煙したのかどうか曖昧な状態でした。明日からが本番だと思とかなり不安です。禁煙を試みる度に落ちるワナですが、悲愴な思いで禁煙し始めるにもかかわらず、数時間後には、またやり直せばいいや、とか、ホントに禁煙すべきかな…とか、考え始める。今もそんな状態です。

明日主人が出かけて一人になってからがすっごく不安です。状況がどうであれ、やっぱりまる2日禁煙できたのは事実なので、禁煙のスタートとしてラッキーな状況だったと考えて、折角2日できたのでここで挫折してはもったいない…という気持ちでがんばりたいと思います。

あと、私もメールを作成しているうちに、気持ちが前向きになってきました。

(2) 先輩からの応援メール

今、家で一人きりでしょうか。私は18年ぐらい隠れ喫煙者をしていましたので気持ちはよくわかります。一人で誰にも見られずに吸える場所を常に探し、チャンスをつかっていた18年でした。

今でも忘れられないのは、最初の子を妊娠してもうすぐ臨月という時のことです。私は妊娠してもTが止められなかったのです。腰痛で外出もままならず、夫のTをもらって吸っていましたが夫が出張になり「やった、これで否応無しにTをやめられる」と喜んだのもつかの間。家中買い置きをTを探し回り、本棚の上にあると気づくや、大きなおなかで夢中で椅子に登って取り、吸いました。「赤ちゃん、ごめん」と思いながら…。

幸い、子供は健康に生まれ、元気に育っていますがこのことを思い出すたび、罪悪感と子供への申し訳なさで目を閉じてしまいます。

私は禁煙して罪悪感から開放されたのが何よりうれしかったですよ。あなたもきっとそうなると思います。元気を出していきましょう。

(3) 当時の状況を振り返っての本人の感想

先輩にいただいた励ましメールで、私がいちばん印象に残っているものです。ご自分のつらかった体験を、こうして話していただいて、とてもうれしかった。私は、自分が禁煙できないために、子どもをつくることに積極的になれませんでしたので、このメールは本当に心に残っています。また、この頃私は専業主婦で、家にいる昼間の時間帯にいただいて、こんな時間帯にも誰かが応援してくれている…と、すごく心強くなりました。

(4) 禁煙マラソンの有効性

1) ピアサポートの場

非医療者（禁煙体験者）によるピアサポートのシステムである。

禁煙した人の日々の感情の変化に、共感しできるのは同じ禁煙経験者ならではの部分が少なくない。

2) 適度な励ましと共感

支援する側のトレーニングにより、感情移入が過度にならずに、傾聴、励まし、共感が適度に提供されるプログラムである。

3) 匿名性が有利に働く場

匿名（メールアドレスも非公開）だからこそ、自分自身をカミングアウトすることが出来る。その結果、心から通じ合える場の醸成が可能である。

4) 24時間の相談場所

「PCを開けばそこにいつでも相談出来る仲間がいる。応援してくれる仲間がいる。だから禁煙を頑張れる」とは禁煙マラソンに参加したメンバーの言葉である。そのような場を構築できるのもインターネットならではの強みである。

Ⅲ. 事例2に学ぶ禁煙マラソンの有効性

(1) 本人からのメール

朝からイライラして、初期の渴望状態に逆戻りです。何で禁煙しなくちゃならないのか、と始めの意気込みも忘れてしまうくらい。メールで偉そうな事や自信過剰っぽい事？を書くと大概次の日にこういう状況になります。油断するなって事でしょうか…。

ここで転倒したら私の場合絶対に起き上がれないと思い、なんとか、持ちこたえています。それにしても、昨日と今日とで状況が違いすぎです。この一進一退を繰り返して徐々に前進できると信じて、がんばります。

■他のランナーへの励まし

とにかく、19日午前零時まで、がんばりましょうね！

恥ずかしながら、今の私は喫煙以外なら何でもアリ状態です。それでも、19日ゴールしたいので。

(2) 先輩からの応援メール

傍目は順調、本人は戸惑いの状態でしょうか。

12日前と11日前の状況と比べるとどうでしょうか、良くなっていると思いますよ。瞬間のイライラ以外には良いことが増えている筈なので、そっちをもっと吟味されては如何でしょうか。

一呼吸いれて最後までダッシュですね。ゴールでお待ちしております。

少し疲れませんか。

そうですね、今日はたまたま調子が悪かったのではないですか？

一進一退といわれていますが、最初の2、3日と比べたら格段にいいはずですよ。そして、隠れ喫煙から開放されたいろんないいことも感じているでしょう。ほんとにずっとよくなっているのです。自信を持って走りましょう。ゴールで待っています。

最初の2・3日、また1週間は気合い?でタバコはかわせても、周期的にタバコは襲ってきます。昨日はあんなに楽だったのに今日はなんでこんなにタバコに誘惑されるのだろう…と

皆、差に違いはあっても同じですよ。でもガムもパッチも無しですごいと思いますよ。ゴールは目前です。頑張りましょう。

(3) 当時の状況を振り返っての本人の感想

初めの山を越えた後、私の場合は、自分を鼓舞するつもりで、ちょっと自身ありげな報告をすると、反動のようにイライラしたり、Tを渴望したりしました。気負いすぎだったのかもしれない。

それと、本当に子どもじみた考えですが、△マークのメールを出せば、先輩方がたくさん応援してくれる…という、下心があったような気がします。(禁煙マラソンでは、禁煙の状況を◎、○、△、★、×などのマークを使ってひと目でわかるルールを作っている)

(4) 禁煙マラソンの有効性

1) 先輩がちょっと先の目標を立ててくれる

「生涯禁煙する」、「3ヶ月禁煙する」といったら禁煙を始めたばかりのみなさんにとっては気の遠くなる話である。「ゴールで待っています」など、各人の状況に応じた自分が実感できるショートステップの目標を提示してくれることが効果的である。

2) 先の見通しが立てる

先の目標のほかに、禁煙の経過に伴う様々な状況に対して、半歩先の未来を先輩が提示することで、「備えあれば憂いなし」の状況を常に作る事が出来る。

3) ポジティブに考える

3人の先輩の応援メールを見ても、全てポジティブメッセージである。ポジティブに考えることで、行動面でも、気持ちのうえでも好循環が生まれ物事がうまく行くようになる。禁煙マラソンでは、「ポジティブシンキング」を合言葉にメールを書くクセをつけることに重点を置いている。

4) 「いいこと探し」の連続

ポジティブシンキングを効果的に行うためには、禁煙して起きるプラスの面を目を向けることである。一人では気づかないいいことが、先輩のアドバイス一つで見つかるようになり、「禁煙していいことばかりで楽しい」「いいこと探しを続けたら気持ちがあがってきた」など、ポジティブシンキングの効果が表われたメールが、日々届いている。

5) 生身の人間がサポート

禁煙マラソンのメールは、全てピアのみんなが、相手の気持ちになって、時には暖かく、時には厳しいメールを書く。だから、相手の心に響く。無機質の自動応答の決まり文句では実現できない人間味があるメールが届く。その結果、「見守られ感」を醸成しているのも禁煙マラソンの大きな特徴である。

IV. おわりに

高橋が1997年に禁煙マラソンを提供を開始して以来、今年で10年を迎える。ネットワーク社会において、コミュニティを長期に渡り維持していくのは難しいと言われるなかで、「禁煙マラソンは真心が通じる稀なネットワークコミュニティである」（慶應義塾大学 金子郁容）と評価も高い。質の高いネットワークを維持していることも、長期継続の理由である。ネット社会において、QOL高いコミュニティと言える。

もう一つの重要な点は、禁煙支援をとりまく環境の変化に対応して、禁煙にチャレンジする各人の状況に応じた細やかな支援を提供していることである。2003年からは教育現場で利用しうる禁煙サポートとして、教職員向けや子ども専用、大学生専用などのプログラムを無料で提供している。もちろん、パソコン、携帯双方への対応もしてきた。そして、2006年5月からは、e-ラーニング（PCや携帯のWeb上で構築された学習システム）を活用した双方向の禁煙支援プログラムの提供も開始している。

禁煙マラソンを通じて、ICT（Information Communication Technology）を活用したナラティブとアートを実践する場を提供し続けていきたい。