Point 54 【事例紹介】コーチング技術を使って禁煙指導

禁煙指導に対する動きが加速します

2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されます。これにより、受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。これまで以上に禁煙に対する意識は高まり、医療機関等に寄せられる期待も大きくなると予測します。

受動喫煙対策　厚労省まとめ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html

今回は、関西で禁煙コーチングを行う薬剤師、原隆亮（日本禁煙科学会 薬剤師分科会 会長）先生をご紹介します。原先生は「気軽に健康相談ができる」という薬局の強みを活かし、日常的に禁煙指導を行っています。

そもそもコーチングとは

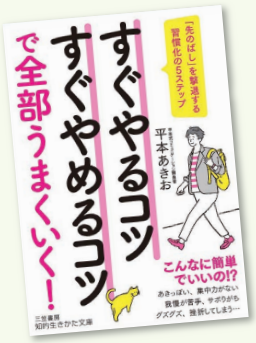
原先生によれば、

「コーチングとは、その人自身が課題（禁煙）だけでなく、より広い視野で、何を実現したいのか、何を大切にしたいのかを引き出し、そのために課題がどうなるとよいかをその人自身から引き出すコミュニケーション手法（調剤と情報　2018.1　臨時増刊号より）」

つまり、単純に「たばこは身体に悪いからやめた方がいいですよ」と伝えるのではなく、その人の価値観を聞き出し、その上でどうするかを自分自身に決めてもらう、ということのようです。

禁煙コーチングの講義をする原先生

＼ 原先生のおすすめ本 ／



どうしても先延ばししたくなる禁煙。
「明日やろう」と思ってしまう人が多いそう。
「けれど、それでは永遠にできませんよね」
そんな人に原先生がおススメするのは、こちらの本。
「こちらの本には、すぐにとりかかるために今できるヒントが満載です。」

すぐやるコツすぐやめるコツで全部うまくいく！：「先のばし」を撃退する習慣化の5ステップ（知的生きかた文庫）新書 – 平本 あきお（著）

確かに、「やめたくないけど、やめなければいけない」というマインドでは、一時的に禁煙に成功しても、「やめたくない」がベースにありますから、いずれリバウンドしてしまいます。原先生は、「わかっちゃいるけどやめられない」気持ちを強引にねじ伏せるのではなく、きちんと向き合うことが大切だと教えてくれます。

兵庫県薬剤師会で行われた禁煙コーチングセミナー

なぜできないの、ではなく、どうすればできる?

「みなさん、“たばこをやめたい… ”と相談される時点で健康被害は理解されています。それでもできないから大変」と、原先生は「なぜできないのかではなく、どうすればできるようになるかにフォーカスしてサポートするのが大事」と話されます。

身体に悪いと分かっているのにできない、となると自分を責めてしまいますが、それではできるようにならないのです。できるようになるためには、「どうすればできると思う?」という問いかけが大事なのだそうです。

「意志が弱くてたばこがやめられない」という人に対しては、「意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という病気なんですよ。意志が弱いせいではないんですよ」と丁寧に伝え、「禁煙外来を受診してみては?」と勧めたり、「パッチを使うとかぶれて続かない」という人には、「内服薬がありますよ」と声かけをしたりもされるそうです。

こうした原先生のコーチングは大変好評で、禁煙指導に力をいれたい薬剤師会や、患者とのコミュニケーションを充実させたい看護師たちから講演の依頼が相次いでいます。

コーチングスキルは時間をかけて身に付けるもの。まずはツールも活用して!

コーチングスキルが禁煙指導に有効としながらも、原先生は「コーチングスキルを身に付けることは一朝一夕にはできない」とも認めておられます。「スクールに通うには費用もかかるし時間も必要。忙しい業務の傍ら薬剤師にそこまで求めるのは難しい」。

そこで勧めるのが「すまいるすごろく」というツールで、誰でも、いつでも、どこでも、簡単に、シンプルに迷うことがなくコーチングができるものです。すごろくに

原先生が活用している「すまいるすごろく」

書かれている質問に答えていくだけで自然にコーチングを受けている状態になるそうで、これを利用して禁煙サポートを行ったところ、禁煙失敗を繰り返していた患者さん5名のうち4名が再チャレンジすることができたそうです。

頼りになるかかりつけ薬局

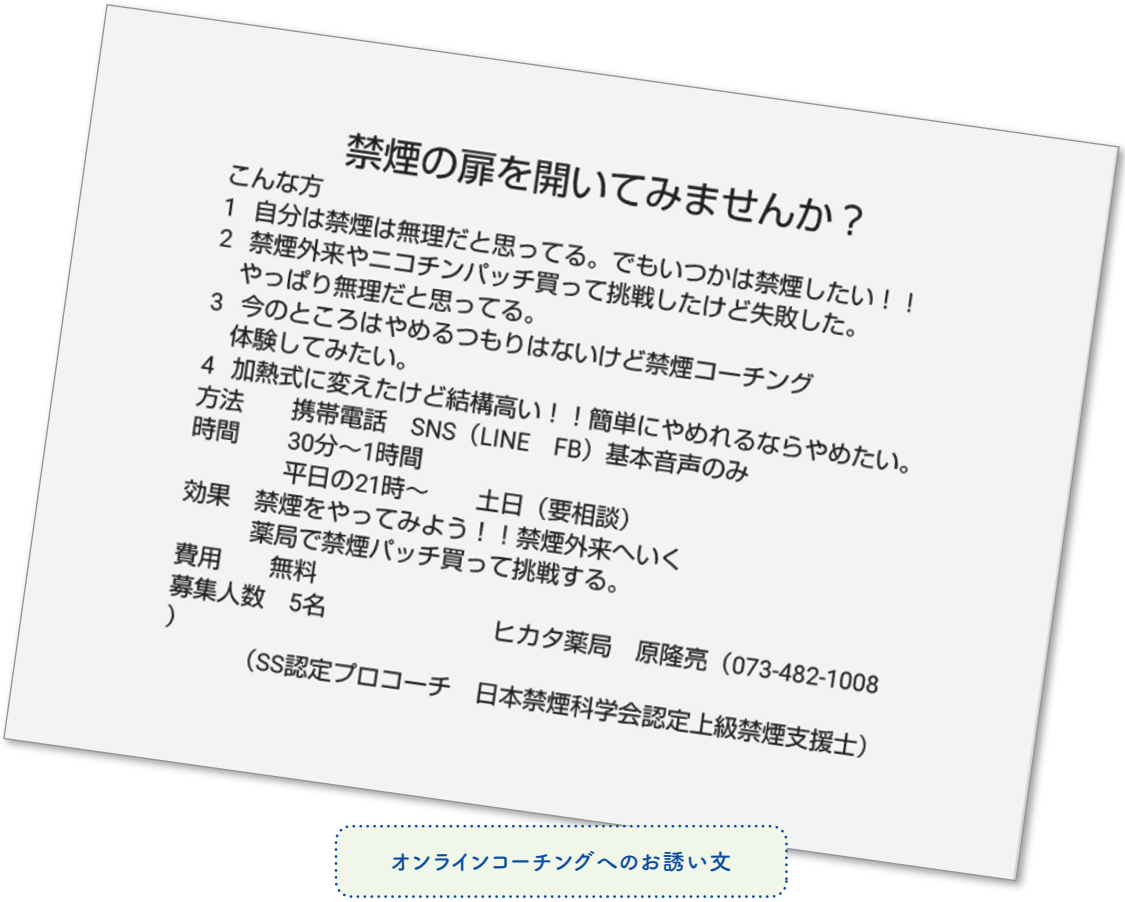
かかりつけ薬剤師として日常的な相談に応じていると、“たばこやめたいんだよね…”という相談は必ずあるそうです。その悩みをしっかり受け止めて患者さんの気持にアプローチすれば、禁煙外来に確実に繋げることもでき、患者さんとの絆も深まるそうです。

たしかに、薬局は気軽に相談できる場所です。地域の中に当たり前にあって誰でもふらりと入ることができます。その薬局で薬剤師という専門職種の方が医療の知識に基づいて励ましをしてくれれば、地域住民にとってこれほど心強いこともないでしょう。

また、禁煙コーチングを薬局で実施できれば、医薬分業の重要性も示せるのではないかと思います。

かかりつけ医にとっても、ただ調剤をする薬局ではなく、患者の望みに寄り添って指導力を発揮してくれる薬局のほうが、ずっと頼りになるのは間違いありません。ちなみに原先生は最近、オンラインコーチングのサービスもはじめたそう。

迫りくる「受動喫煙防止対策」ルール化は、同時に、これまで頑張っていらした多くの先生方が、やっと報われるときが来た、という意味でもあります。病院も選ばれる時代です。これからはそういう病院が患者・家族の信頼を得て生き残っていくことでしょう。



禁煙の扉を開いてみませんか？

こんな方
1　自分は禁煙は無理だと思ってる。でもいつかは禁煙したい！！
2　禁煙外来やニコチンパッチ買って挑戦したけど失敗した。
　やっぱり無理だと思ってる。
3　今のところはやめるつもりはないけど禁煙コーチング
　体験してみたい。
4　加熱式に変えたけど結構高い！！簡単にやめれるならやめたい。

方法　携帯電話　SNS（LINE　FB）基本音声のみ
時間　30分～1時間
　平日の21時～　土日（要相談）
効果　禁煙をやってみよう！！禁煙外来へいく
　薬局で禁煙パッチ買って挑戦する。
費用　無料
募集人数　5名
）

ヒカタ薬局　原隆亮（073-482-1008

（SS認定プロコーチ　日本禁煙科学会認定上級禁煙支援士）

オンラインコーチングへのお誘い文

（瓜生 千鶴）