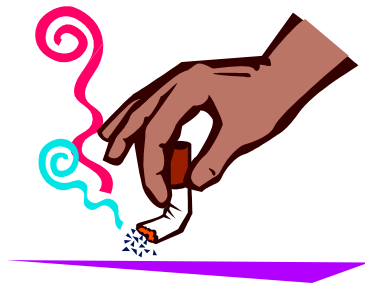


終煙ガイドブック

「禁煙せずにタバコをやめる」 その基本概念

今度こそ、本気でタバコをやめたい人の為に



健幸選択研究所

終煙カウンセラー 藤浦正信

捨てる覚悟

人の生活の中には様々な法則が存在します。その一つに「何かを得るためには何かを捨てなければならない」という法則があります。特に一つしか持てないものを得ようとした時、この法則が強く働きます。例えば、新しい職場を得ようとした時、今の職場はやめなければなりません。また、支持政党を変える時、新しいパートナーを選ぶ時、例を挙げていったら切りがありません。



タバコを吸わない生き方を得ようとする時もまたこの法則が強く働き、捨てなければならないものがあるということです。つまり、タバコを吸わない生き方を得るためには、すべてのストレスを解消してくれる有難いタバコの価値観も放棄しなければなりません。(タバコに何の価値もないことは終煙ガイドブックの中で証明していきます) 更に、あなたがタバコをやめる為と言って取り組んできた『禁煙』という価値観も捨てなければなりません。

『禁煙』の価値観と言ってもよく分からないかもしれませんが、喫煙者の中にはやめたいのにやめられないと悩んだり苦しんだりすることにも、メリットを感じている人が存在しています。喫煙者はその悩みが頭の中を支配している限り、取り組むべき日常の問題から目をそむけることが出来ます。タバコをやめられないという大きな悩みを抱えている間は、その問題で頭が一杯で他の事を考えなくて済むわけです。更に喫煙者の中には『禁煙』をがんばっている姿を回りにアピールすることで、自分の存在をアピールしている人、コミュニケーションの手段としている人が存在しています。

きっぱりタバコをやめてしまうと、目をそむけていた問題や目標に直面しなければなりません。自己嫌悪に陥り「私はダメな人間だ！」と落ち込む暇もありません。自分の存在価値を見いだす為に『禁煙』をがんばっているというアピールはできなくなります。タバコを吸わない生き方を得る為に、あなたは何かを捨てる覚悟が必要なのです。あなたにとって捨てるべきものは何なのか、それを考えながらこの終煙ガイドブックを読み進んで行くことが必要です。

始めに

タバコをやめたいと思ってまた禁煙した。これで何回目だろう、、。今回もやっぱりダメだった。そんなあなたもタバコをやめることの難しさを実感しているのではないのでしょうか。世間でも「タバコをやめることは難しい」「禁煙を継続させることは容易なことでない」というのが一般的な常識です。しかしその一方で、毎年多くの喫煙者が実際にタバコをやめています。彼らは誰かに指導を受けた訳でもなく、自分一人で、しかもきっぱりと簡単にやめています。このきっぱりとタバコをやめた元喫煙者の存在は、一般的な常識から見れば、不自然な存在かもしれません。しかし、実際に存在している以上無視することはできません。『禁煙せずにタバコをやめる』の概念はこのきっぱりとタバコをやめた元喫煙者に注目することから生まれた概念です。

従来の禁煙指導の概念はタバコをやめたい喫煙者を対象に、どうすれば禁煙できるかをテーマに構築されてきたと思います。しかし、『禁煙せずにタバコをやめる』の概念はきっぱりとタバコをやめた元喫煙者を対象に、なぜ彼らは簡単にやめることができたのか、を追求することから生まれた概念を構築したものです。そして、なぜやめたい喫煙者は苦しい思いをしてもやめられないのかを解明し、さらにどうすればやめたい喫煙者が元喫煙者と同じようにきっぱりとやめることができるのかを、やめたい喫煙者が実際に体験できるように構成したものです。

仮に、タバコをやめることを『迷路』の攻略として考えてみましょう。スタートラインは『喫煙者』で、ゴールは『元喫煙者』です。従来の禁煙

指導はスタートラインに立ち、迷路を通り抜け、ゴールを目指す手法です。途中で迷ったり、疲れたりして諦めてしまう人も多く、なかなかゴールまでたどり着ける人がいないようです。それに対して『禁煙せずにタバコをやめる』のやり方はゴール地点に立って、迷うことなくゴールインしてきた人に、「どこを通過して来たのですか」と聞いていくやり方です。

迷うことなくゴールインしてきた人に話を聞いた結果、彼らは『禁煙迷路』を通過していないことが明らかになりました。（つまり『禁煙』していないということです）彼らは迷路ではなく、まったく違う別の路を通過してゴールしていました。『禁煙せずにタバコをやめる』は、迷路ではなく、まったく違う別の路を通過してゴールすることを概念に持つ手法です。

当初、国友先生も『禁煙せずにタバコをやめる』の概念をなかなか理解することができませんでした。それは、国友先生が従来の禁煙指導の概念で『禁煙せずにタバコをやめる』を理解しようとしていたからだと思います。例えば、ニコチンの身体的依存、精神的依存という発想自体が『禁煙せずにタバコをやめる』には存在しません。また、従来の禁煙指導と『禁煙せずにタバコをやめる』ではニコチン依存についての考え方がまったく異なります。

ここで**明確**にしておかなければならないのは、『禁煙せずにタバコをやめる』の概念は従来の禁煙指導とはまったく違う次元に存在しているということです。その為、『禁煙せずにタバコをやめる』の基本概念を理解する為には、従来の禁煙指導の概念を一旦忘れてしまうことが必要になります。『禁煙せずにタバコをやめる』の概念はまったく新しいもの、従来の禁煙指導とは関係ないものとして、先入観なしに理解して頂けたらと思います。

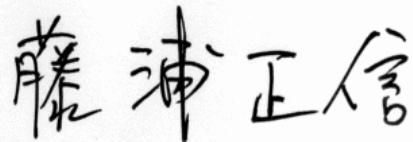
なお、この『禁煙せずにタバコをやめる』の概念はあくまでも**藤浦正信**の個人的な考えですが、本気でタバコをやめようとする方にとって都合のいいことばかりだと信じています。

このコーナーの最後に、既存の『禁煙』とはまったく違う「簡単きっぱりタバコをやめる手段」の存在に気付いてしまった**藤浦正信**のミッションステートメントを紹介させていただきます。

ミッション

「禁煙せずにタバコをやめる」を主催し
ガマンの禁煙とは違う、
タバコをやめる為の真実の方法を伝え
一人でも多くの喫煙者を救済する

健幸選択研究所 代表



指示ポイント①

この終煙ガイドブックは必ず1ページずつ納得してから、次のページに進むようにして下さい。納得の積み重ねがあなたのタバコや禁煙の思い込み（洗脳）を解消してくれます。あなたが今回、終煙ガイドブックの購入を機会にタバコをやめるつもりなら、絶対さらっと読み流してはいけません。

また重要なポイントでは従うべき指示ポイントを示しています。1ヵ月後、3ヵ月後の指示もありますが、必ずそのすべての指示に従ってください。

これはこの終煙ガイドブックで最も重要な注意点です。指示に従わないまま進んでしまうと、タバコをやめることができなくなってしまうからです。

「終煙ガイドブック」本編には上記のような指示ポイント①～⑥が用意されています。この指示ポイントはあなた自身が実際にきっぱりとタバコをやめる為の行動を示したものです。「終煙ガイドブック」の内容を理解し、指示ポイント①～⑥に示してある内容を段階的に実行してください。そうすることで、今度こそあなたはきっぱりとタバコをやめることができます。

1・きっぱりとタバコをやめた元喫煙者の存在

存在する2つの事実



吸いたい



タバコをやめる為に禁煙している人

ガマンしている
吸わずにいることに価値がある
今日で何日目か把握している
吸いたい
吸えなくてイライラしている
★禁断症状を訴える
飲み会の時は不安でいっぱい



キツパリ

きっぱりとタバコをやめた人

ガマンする必要なし
何の価値もない
そんなこと気にしていない
吸いたいなんて思わない
吸えないといってイライラすることはない
★禁断症状なし
飲み会も普通に楽しめる

タバコをやめることに関して、この2つのタイプの人実際に存在しているという事実を確認して欲しいと思います。1つのタイプはタバコをやめるためと言って『禁煙』をがんばっている人、そしてもう1つのタイプは、きっぱりとタバコをやめた人です。

『禁煙』はタバコをやめたいと思う喫煙者が、実際にタバコをやめることを目指して行う行為です。医師もこう言います。「タバコをやめた方がいいですね。頑張って『禁煙』しましょう。」ということで、禁煙開始の予定日を決め、「今日から禁煙するぞ！」となるわけです。この従来の『禁煙』では吸いたい気持ちをどうやり過ごすか、どう克服するかが大きなテーマになります。『禁煙』をがんばる喫煙者の中には、ニコチンパッチ等の禁煙補助薬を使用する人もいるでしょう。しかし、『禁煙』の大きな問題点は、吸いたい気持ちをやり過ごす努力を、いつまで続けたらタバコをやめたことになるのか、誰も答えを持っていないことです。

その一方で、ある日突然、何の前触れもなく「よっし！タバコはやめた！」と言ってきっぱりとタバコをやめていく人がいます。彼らは禁断症状を訴えることもなく、吸いたいのをがまんしている様子もありません。また不合理的な言い訳を言って再喫煙することありません。私が最後にタバコをやめた時もまさにそうでした。

タバコをやめる為の『禁煙』をがんばる人の存在はよく知られています。しかし、そうやってきっぱりとタバコをやめた人は、苦しいとか、吸いたいか大騒ぎをすることがないので、その存在は表に出ることはなく、あまり知られていません。かろうじて、自分の回りにきっぱりやめた人がいることで、その存在を確認できる程度です。

国友先生の話によると、禁煙外来で「やめたいのにやめられない喫煙者」を数多く見ている指導者は、きっぱりと、しかも簡単にタバコをやめている人の存在自体をイメージできないということでした。もし仮にそんな人がいるとしたら、その人は常人とかけ離れた特別に強固な意志の持ち主で、よほど運のいい人に違いない、という見解だそうです。

私は日常生活の中でタバコはもうやめたという人がいると、「あなたがタバコをやめた時は苦しい思いをしましたか」という質問をするようにしています。ほとんどの元喫煙者の答えは、どれだけ苦しい思いをしたかではなく、どんな「きっかけ」でタバコをやめたかを話してくれます。つまり、私が出会ったタバコはもうやめたという人（元喫煙者）のほとんどが、きっぱりとタバコをやめた人のタイプだということです。

先日、愛媛県の新居浜市倫理法人会で喫煙問題について講演する機会がありました。受講者33名が非喫煙者でした。その内、約半分が元喫煙者で以前はタバコを吸っていたそうです。彼らにタバコをやめた時の様子を質問しました。なんと『禁煙』をがんばった末にタバコをやめた人はゼロ、つまり元喫煙者全員が何かの「きっかけ」できっぱりとタバコをやめたということでした。

ここで、確認しておくことは、タバコをやめることに関して、この2つのタイプの人実際に存在しているということ、更にこの2つのタイプの基本概念はまったく違う、別物であるということです。

2・『禁煙せずにタバコをやめる』における ニコチン依存の考え方

従来の禁煙指導におけるニコチン依存の認識は「喫煙者はニコチン依存症という病気の為、ニコチンが切れると喫煙者はニコチンを補給する為に喫煙してしまう」というのが一般的です。医師の書いた一般向けの禁煙指導書や禁煙に関する新聞記事にも、この表現がよく使われています。ニコチン依存の理学的な仕組みについては、磯村先生が「リセット禁煙」の中で、ニコチンが脳の中でどのように作用するのか非常に分かりやすく解説されていますので、参考にするといいと思います。

このように、一般的な禁煙指導の概念では、血中ニコチン濃度の低下、つまりニコチン切れが、喫煙者がタバコを吸う理由、またタバコをやめられない理由と考えられています。更に、ニコチン依存は本人の意志ではコントロールできないほど、非常に強いものとされています。

しかし、『禁煙せずにタバコをやめる』の概念ではニコチン依存は「取るに足らない些細なもの」、「意識しなければ気付かないほど小さなもの」と考えています。その為、喫煙者がタバコを吸う理由やタバコをやめられない理由もニコチン依存でなく別の理由によるものと認識しています。

確かに、からだに入ったニコチンは肝臓で分解されるため、30分から1時間で半減（血中濃度の低下）しニコチン切れつまりニコチン依存の状態になります。しかし、喫煙者は入院中や飛行機の機内など絶対に吸えない環境の中では、ニコチン切れの状況でも「吸いたくてたまらない」ということもなく、意外と平気でいられます。また、睡眠中の喫煙者もニコチン切れで目を覚ますことはありません。

国友先生は入院患者さんを対象に終煙誘導のセミナーを行い、実績をあげていますが、そのセミナーの中で国友先生は、「皆さんは今、ニコチン切れなのに、意外と平気なのはなぜでしょう？」という問いかけをされます。受講者の方は国友先生に言われて初めて「そういえば、何ともないなあ」と気付くそうだが、実際にそうなので非常に説得力があるということです。

実際に、ニコチンが切れるとニコチンを補給する為にタバコを吸わずにいられないという病的な喫煙者もいるかもしれません。しかし、タバコを

やめたいという一般的な喫煙者に関して、その依存は世間で言われているほど大きなものではないというのが私の考えです。実際のニコチン切れの感覚は、何か物足りない、何となくもやもやするといった感覚に過ぎません。意識しなければ気付かない程度度の些細なものに過ぎないのです。ニコチン依存がアルコール依存症や麻薬中毒のような病的なもので、ニコチンが切れるとニコチンを補給する為にタバコを吸わずにいられないというのなら、飛行機の機内や入院病棟は大パニックになってしまいます。

お酒の場合で考えてみると分かりやすいと思います。一般に人はなぜお酒を飲むのでしょうか。お酒を飲む人はすべて「アルコール依存という病気の為、アルコールが切れるとアルコールを補給する為に飲まずにいられない」のでしょうか。現実には、飲酒をコントロールできないアルコール依存症患者は存在しますが、私の56年の人生で実際に出会ったことはありません。普通の人には、アルコールが切れたからといって、お酒を飲まずにいられない、ということはありません。仕事中はお酒を飲まなくても平気でいられます。仕事が終わって飲める環境が整って初めて飲みたくなるのです。アルコールが切れるから飲むのではなく、飲みたいから飲むのです。一般的な喫煙者の場合も同じようなものと考えています。彼らは、ニコチンが切れるから吸うのではなく、吸いたいから吸うのです。

ニコチン切れでも、



飛行機の中



入院中

意外と平気でいられます

それでは、喫煙者の「吸いたい」という喫煙欲求はどのようなもので、どこから湧いてくるのでしょうか。まずは、喫煙者がなぜタバコを吸っているのか、その本質に迫ってみたいと思います。

3. 喫煙の本質（喫煙者がタバコを吸っている本当の理由）

喫煙者は何を求めてタバコを吸っているのでしょうか。従来の禁煙指導の概念では「喫煙はニコチン依存症という病気の為、ニコチンが切れると喫煙者はニコチンを補給する為に所をわきまえず、喫煙してしまう」ということになっていますが、本当にそうなのでしょうか。

すでにご紹介したように、ニコチン依存自体は意識しなければ気付かないほど些細なものでしかありません。私の考えを紹介しましょう。実は、喫煙者はタバコを吸った時の、あの「ほっとする感じ」、「くらくらする感じ」を求めてタバコを吸っています。これはニコチンを一気に摂取した時、つまりタバコに火をつけ煙を吸い込んだ時だけに感じる事ができる特別な感覚です。薬物摂取による特別な快感とも言えます。お酒を飲むといい気持ちになるのと同じ様なものです。

喫煙者は減少したニコチンを補給する為にタバコを吸っているのではなく、ニコチンを摂取する時のあの特別な感覚を味わう為にタバコを吸っているのです。ニコチン切れの感覚は意外と小さいという事を確認しましたが、喫煙者にとってニコチン切れのもやもやした感覚はあの特別な感覚をイメージする「きっかけ」に過ぎません。

ほっとする感じ

くらくらくる。

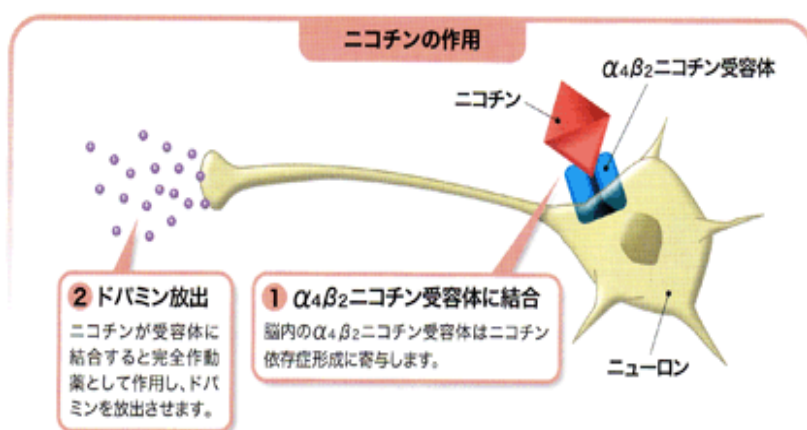


吸いたいから
吸ってるだけ

タバコを1本吸う度に、喫煙者はこの刺激を味わい決して手放せない魅惑の感覚として強化していきます。そして、喫煙者はこの刺激の感覚を日常のストレスやイライラと関連付けてさらに特別な感覚に強化していきます。喫煙の本質とは、まさにこの刺激の感覚を味わうことなのです。

ただ、喫煙者は「薬物摂取による特別な快感」という認識はありません。現実的な喫煙者の認識は「タバコを吸いたい」ということになります。つまり、喫煙者にとってタバコを吸っている理由は単純に「吸いたいから」なのです。一般的に喫煙者が考えるストレス解消や口寂しいという理由はこの「吸いたいから」を正当化する言い訳にすぎません。

この時、脳の中でニコチンはどのような働きをしているのでしょうか。喫煙者はタバコを吸うことで、脳の神経細胞の一部に、ニコチン受容体が形成されます。タバコを吸ってニコチンが脳に供給されると、ニコチンはまっ先にニコチン受容体に結合し、情報伝達物質として機能します。その際に、神経細胞の末端からドーパミン等が放出され、満足感などの快感が得られます。この時、喫煙者が感じる具体的な感覚が「ほっとする感じ」、「くらくとする感じ」なのです。これが薬物摂取による特別な快感です。



(株)ファイザーより

ニコチンは神経細胞に作用し情報伝達物質として機能しているのですが、肝臓で分解され血中濃度が下がってくると、脳の機能が若干低下してきます。この状態がニコチン切れ、ニコチン依存といわれる状態です。その時、喫煙者が感じる具体的な感覚が「何となくもやもやした感じ」、「何か物足りない感じ」なのです。この感覚は非常に小さなもので、意識しなければ気付かないほどです。

この小さくて些細なニコチン切れの感覚は「タバコを吸いたいという」喫煙欲求の直接的な原因ではありませんが、薬物摂取による特別な快感を得ることをイメージするきっかけになります。

4・喫煙欲求について

それでは喫煙者の「吸いたい」という喫煙欲求について解説したいと思います。ニコチン切れのストレスは意識しなければ気付かないほど些細なものです。喫煙者はニコチン切れの不快感を敏感に感じ取ります。これをきっかけに喫煙者は頭の中に「あの感覚」つまり薬物摂取による特別な快感を得ることをイメージします。

さらに、喫煙者は「タバコは日常のストレスを解消してくれる」と思い込んでいる（喫煙で実際に解消できるのは、些細なニコチン切れのもやもやと吸いたいという喫煙欲求だけです。）ので、一般的なストレスを感じた時も同じように「あの感覚」をイメージします。また、日常の行動パターンで食事の後や仕事の区切りなどに自動的に「あの感覚」を思い浮かべます。あの感覚とは、ほっとする感じ、くらくと来るあの感覚のことです。薬物摂取による特別な快感を得ることです。

あの感覚に意識を向け集中することで、その感覚を得ることに対する欲求が加速的に強まり、タバコを吸いたいという喫煙欲求が発生します。

喫煙欲求の大きさのイメージ

ニコチン切れ	1
吸いたい	10
吸いたいののに吸えない	100~



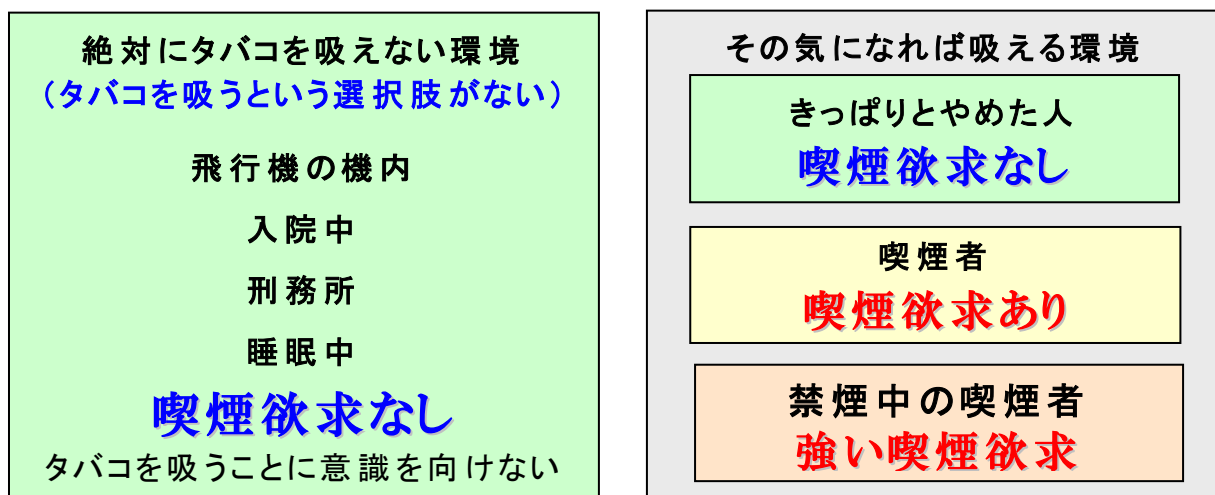
頭の中でイメージ

そして、喫煙者は喫煙により薬物摂取による特別な快感を得ると同時に、湧いてきた「吸いたい気持ち」を満たすことができます。

喫煙者の喫煙欲求は喫煙の本質つまり「薬物摂取による特別な快感を得ること」に意識を向けることで発生し、目的を達成（喫煙）するまで大きくなります。つまり頭の中でタバコを吸うことを意識することで、吸いたい気持ちが発生し、吸いたい気持ちに意識を集中することで益々吸いたくなるという訳です。これがタバコを吸いたくなる基本的な仕組みです。

しかし、入院中や飛行の機内など「どうあがいても絶対に吸えない環境の中」は、「タバコを吸うという選択肢がない」状況です。喫煙者はタバコを吸うことを諦めるしかないので、タバコを吸うことに意識を向けません。この「意識を向けない」というのがポイントです。その結果、吸いたい気持ちが湧いてこないということになります。

状況により違う喫煙欲求



一般的にタバコをやめる為に『禁煙』にチャレンジすると喫煙欲求との戦いが始まります。そして、その強い喫煙欲求をうまくやり過ごすテクニックを身に付けタバコを吸わないように努力します。しかし、喫煙欲求と戦えば戦うほど「あの感覚」に意識を向けることになり、結果的に喫煙欲求が更に大きくなってしまいます。禁煙外来の受診者の喫煙欲求が異常に強いのはこの為です。ニコチンの薬理的な作用ではありません。「喫煙はニコチン依存症という病気である」という発想はこの状態の喫煙者に由来しているのではないかと私は想像しています。

特筆すべきは、きっぱりとやめた元喫煙者は喫煙欲求が起こらないことです。なぜそうなるのかは、「タバコをやめること」がどうゆうことか理解すれば、その理由が分かります。

- 5・タバコをやめるとは
 - 6・覚悟を決めるとは
 - 7・あなたが飛び込めない理由
 - 8・禁煙について
 - 9・元喫煙者の奇跡
 - 10・あなたがタバコをやめる為に
 - 11・分類・非喫煙者と喫煙者
 - 12・禁断症状が現れる条件
 - 13・『タバコ』のトリック
 - 14・意外と早く消えるニコチン依存
 - 15・タバコはおいしくて、いい香りがする？
 - 16・タバコを吸う姿は本当にカッコいい？
 - 17・タバコをやめると太ってしまう？
 - 18・元喫煙者の決断
 - 19・タバコをやめるとは生き方の選択
 - 20・『タバコを失う恐怖』を消す事実
 - 21・理解すれば自然にやめられるという誤解
 - 22・最後の選択と決断
 - 23・あなたの「きっかけ」
 - 24・あなたはすでに元喫煙者です
 - 25・本気で決める人生
- 最後に

2016年5月18日

(有)シーサイド
健幸選択研究所
終煙カウンセラー 藤浦 正信

info@seaside1147.com

〒790-0946

愛媛県松山市市坪北 1-7-16

Tel 089-957-1147

Fax 089-957-4006