

QSCURE 卒煙 コラム

タバコとコミュニケーション

..... 今月のコラム CHECK

- ・タバコは他の嗜好品よりコミュニケーションを促進する！？
 - ・一方、喫煙者 + 非喫煙者の集団としての結束力は弱まってしまふ
 - ・地域内での寄り添う関係性の構築で禁煙挑戦者は増加する
-

4月から気分一転、新生活が始まった方も多いかもかもしれません。新しい環境や人間関係で大事になってくるコミュニケーション。今回はタバコとコミュニケーションについてみていきましょう！

● タバコは集団としての結束力を弱めてしまう！？

利用者様と面談をしていると

喫煙者同士で話すのがとても楽しい。
これが無くなるのは、寂しいんだよね。
普段話さないようなことも不思議に話せる空間。



など、面談時に利用者様からよく聞かれます。

実際に、タバコは、嗜好品（ガムや飴など）と比較すると、こだわりを共有できたり、気分転換を一緒にするというプラスの心理的要因も影響しコミュニケーションを促進するとも報告されています。¹⁾

一方で、

喫煙者 + 非喫煙者全体の集団としてのコミュニケーションを見た時は、コミュニケーションが分団されチームとしての結束力は弱まる傾向にあるとも言われています。

喫煙者間のコミュニケーションは促進されるタバコですが

全体としての結束力をみると

タバコは逆に集団の結束力を弱めてしまうという研究結果もあります。²⁾

● 一体性のある集団では禁煙を試みる人が多い

利用者様と面談をしていると



仕事中にタバコを吸いにいこうとすると周りの目があり吸いづらいです。それがストレスにもなっています。だからこそ、喫煙室で会うメンバーは分かり合える仲間という感じで絆も深いです

など、面談時に利用者様から聞かれます。

非喫煙者の喫煙者に対する目が、喫煙者同士のコミュニケーションを必要と感じさせる要因になっていることもあるようです。

喫煙に関して嫌悪感を持っている非喫煙者が多く、若者（非喫煙者）を対象にした研究では喫煙に嫌悪感を感じている非喫煙者は **73%**でした。³⁾

タバコは良い！悪い！だけの判断をするのではなく、より人に目を向け、包括的に良い集団になっていければ禁煙しようと思う人も増えるのではないかと考えられます。

実際、ある論文によると

・**一体性が高い地域では禁煙を試みる人が多い**

とも言われています。⁴⁾

喫煙者も非喫煙者もお互い寄り添いながら、集団としての人間関係が良好になることにより、喫煙者が安心してタバコから離れていけるような環境が増えることを願っています。

コミュニケーションは生活に関わる大事なものです。

大事なもののほど、心の癖としてタバコと強く紐づいていきます。

面談で、話すことで自然に考え方が変化し、心の癖が解かれる事例も多くみられます。



指導員と一緒に心の癖を解いていきませんか？

卒煙までの道をサポートさせていただければ嬉しく思います。

参考文献

1) 嗜好品へのこだわりがコミュニケーションに及ぼす影響 武野享輔、小林剛史

https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/77/0/77_3AM-023/_pdf

2) Li, S., & Delva, J. (2012). Social capital and smoking among Asian American men: an exploratory study..

American journal of public health, 102 Suppl 2, S212-21 .

<https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300442>.

3) 人間にとってたばこは何か—近現代の日本の喫煙と禁煙の歴史を事例に—三浦宏子 p46

<http://archives.tuad.ac.jp/wp-content/uploads/2022/03/tuad-bulletin-of-department-of-historic-heritage12-3.pdf>

4) Patterson, J., Eberly, L., Ding, Y., & Hargreaves, M. (2004). Associations of smoking prevalence with individual and area level social cohesion. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 58, 692 - 697.

<https://doi.org/10.1136/jech.2003.009167>.