

《巻頭言》

禁煙心理学研究会の活動

日本禁煙学会理事・編集委員会副委員長、禁煙心理学研究会世話人
産業医科大学若松病院呼吸器内科 診療教授

吉井千春

はじめに

喫煙はニコチン依存症という薬物依存症ですが、薬物治療の進歩に比べ、心理的側面からの評価や治療は十分に普及しているとは言えません。禁煙心理学研究会は、禁煙推進・指導・治療、防煙教育などを心理的側面から研究し実践する研究会です。会員は医療従事者、教員、会社員等で構成され、普段はメーリングリスト上で議論していますが、1年に数回、研究会やオフ会(図1)で顔を合わせ、学習、研究成果の報告や情報交換を行っています。日本禁煙学会を軸足として活動している会員が多いので、本研究会の活動について紹介させていただきます。

(以下お名前は敬称略)

禁煙心理学研究会の歴史

禁煙心理学研究会の歴史は、2003年8月に遡ります。日本禁煙学会のメーリングリストtcの前身であるquitに加濃正人が、身体的ニコチン依存の評価法であるFagerström Test for Nicotine Dependence (FTND) に倣って、心理的・社会的ニコチン依存を測る質問項目を作成し投稿しました。それを見た数名のメンバーが質問項目に共感し、翌9月に筆者がメーリングリストによるワーキンググループを立ち上げました。当初のメンバーは加濃を含む6名でした。短期間のやりとりで加濃式社会的ニコチン依存度調査票(Kano Test for Social Nicotine Dependence: KTSND) ver.1 (10問13点満点)が完成し、メーリングリストもKTSNDワーキンググループという名称になりました。翌2004年にはKTSND ver.1を用いた研究成果を日本禁煙医師連盟通信で発表しました。しかし得点分布では有意に非喫煙者<前喫煙者<喫煙者という結果になったものの、平均得点自体が2~4点の間になり喫煙者でも7点以上がほとんど



図1 APACT 2010 (2010年10月シドニー) にてオフ会

稲垣幸司、谷口千枝、栗岡成人、相沢政明、吉井千春、川合厚子、天貝賢二、佐伯香代子、(ほか非会員3名)

ならず、質問票としては問題ありと判断せざるを得ませんでした。その後ワーキンググループで心理評価法を基本から勉強し直し、2005年に現在のKTSND ver.2 (10問30点満点)を完成させました。翌2006年以降はKTSND ver.2を用いた学会発表や論文発表が続き、KTSNDが世間に知れ渡るようになると同時にワーキンググループの会員も増えてきました。

そのような流れの中で、評価法中心の研究から、さらに心理的手法を用いた禁煙治療を含む幅広い「禁煙心理学」の学問体系を構築することを目的として、2008年2月に「禁煙心理学研究会」を発足させました。現在では禁煙心理学に興味がある人なら誰でも自由に参加できる本研究会と、その下部組織として研究主体のKTSNDワーキンググループがあります。

禁煙心理学研究会の活動

「禁煙心理学研究会」の会員は現在約150名で

す。日本禁煙推進医師歯科医師連盟総会や日本禁煙学会学術総会に合わせて禁煙心理学研究会を開催しており、動機付け面接や認知行動療法を中心とした心理的アプローチを学んでいます。また日本呼吸器学会学術講演会と同時に開催されている呼吸ケアカンファレンスで「禁煙」部門を担当し、コメディカル中心の参加者に禁煙指導の教育を行っています。さらに最近では日本禁煙学会においても禁煙治療セミナー(図2)を担当する機会が増えてきました。このように本研究会の活動は、① KTSNDによる心理的・社会的ニコチン依存の評価に関する研究、② 禁煙心理学に関する研鑽や情報交換、③ 会員以外の人達への心理的アプローチの啓発や教育から成り立っています。

こうした活動の中で特筆すべき点は、MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers) が主催している TNT (Training for New Trainers) の研修を受けたMINT トレーナーが本研究会に4名いることです。(2011年取得者：加濃正人、磯村 毅、2012年取得者：鬼澤重光、大坪陽子) 2012年12月現在、日本のMINTトレーナーは7名しかいませんので、本研究会が動機付け面接の分野においても存在感を増していることがわかってと思います。

今後の方向性

禁煙心理学研究会は、KTSNDワーキンググループの発足から数えると来年でちょうど10年になります。KTSNDの得点分布については多くの論文が出ていますが、臨床面や教育面での有用性については、さらなる検討が必要です。また原点



図2 第5回禁煙治療セミナー(2011年10月大阪)にて

中央に加濃正人、後方に栗岡成人、鬼澤重光

に立ち戻ってFTNDと相補的な質問票と位置づけられるよう、国際化への地道な努力が必要と感じています。一方心理的アプローチに関しては、心理学関連の諸学会とも連携を取りつつ、日本禁煙学会とこれら諸学会との中継役として、情報や人材の共有を図ることで、禁煙推進に貢献したいと考えています。

参 考

禁煙心理学研究会ホームページ：
<http://nyankano.jimdo.com/>

禁煙心理学研究会世話人：

加濃正人、吉井千春、安陪隆明、磯村 毅、稲垣幸司、大谷哲也、大坪陽子、鬼澤重光、川合厚子、国友史雄、栗岡成人、清水隆裕、瀬在 泉、高山重光、谷口千枝、谷口治子、吉見逸郎