

★サポーターの方は、まず最初にこちらをお読みください。

【サポーター用】

# 卒煙チャレンジ実施マニュアル

---

本マニュアルは、「サポーター」の方が挑戦者を見事成功へと導くためのヒントやステップ等をまとめたものです。

挑戦者が、高いモチベーションを維持できるよう、サポートしていきましょう。

# サポーターの役割と事前理解

## サポーターの役割

禁煙に挑戦する人の**心理的・物理的サポート**を行い、**高いモチベーションを維持させ、成功へ導く**こと。

## 知ってる？『禁煙』についてのアレこれ

### Q. なぜ禁煙は難しいの？

⇒たばこをやめたくてもやめられないのは「**ニコチン依存症**」という病気のため。ニコチンは「**麻薬**」と同じ、またはそれ以上に依存度が高くやめにくいとされています。

### Q. 成功している人はどのくらい禁煙に挑戦しているの？

⇒稀に1回で成功する人もいますが、多くの人は禁煙成功までに**平均3～4回**の失敗を経験していると言われています。

### Q. 禁煙開始してからどのくらいで「離脱症状＝禁断症状」が現れるの？

⇒禁煙開始**20分頃**から症状が現れるといわれています。具体的な症状は「集中力の低下」「イライラ」「強い吸いたい欲求」などです。  
辛いですが、一生続く訳ではありません。2日～1週間がピークです。

# サポーターとしての具体的な3つの行動

## 具体的な3つの行動

### ① 定期的なきっかけの確認



挑戦者のモチベーションが低下しそうな時に、「なぜ禁煙したいのか」を一緒に再確認し、禁煙成功した未来を想像させることで、ポジティブな気持ちを維持させるようにしましょう。

### ② 定期的な声かけ



**挑戦者を一番近くで見守れる唯一の人があなた**です。定期的に進捗状況を確認し、最後まで無事完走できるように必要に応じて声掛けを行きましょう。

### ③ 具体的な禁煙のアドバイス



禁煙をすると、イライラしたり、落ち着かなくなるなどの**離脱症状(禁断症状)**が現れます。この症状を理解し、吸いたくなった時の対処法をある程度覚えておき、提案できるようにしましょう。(例:水やお茶を飲む、散歩をする、歯磨きをするなど)

最後に……

★「吸っていない状態」を当たり前と思わず、本人が気づきにくい変化を伝えるなど、積極的に褒めてください。