

## 特別講演 1

### 「どこまでできる禁煙支援

### ～新しい禁煙法 リセット禁煙のすすめ～」

リセット禁煙研究会代表 予防医療研究所 取締役

磯村 毅 先生

◇止めたいのに、どうしても吸ってしまう人がいる◇

◇お説教にならない上手な伝え方はないかしら？◇

◇話そうとしても聞いてくれない…◇

こんな悩みに、体系的にアプローチがあるのをご存知ですか？

(医療・教育・保健などの現場で、明日からでも必要な人への実践的な内容です)

#### ■ リセット禁煙とは ■

- ・受験生などストレスを抱える人のために開発された新しい禁煙メソッド。
- ・心理的なニコチン依存の解消を目的に、気づきの連鎖反応を起こすことで、吸いたい気持ちの軽減・消失を図る。
- ・短期間で禁煙を開始でき離脱症状が軽いことが特徴。
- ・東京女子医大、トヨタ記念病院などの禁煙外来をはじめ、特別な薬剤・器具は必要としないことから、学校、職域、地域保健の場でも次第に広がっている。
- ・コーチング、認知療法、論理療法などの要素をパッケージしたシナリオ化された面接法を用いる。