

大学生を対象とした1回の心理教育が喫煙に対する意識に与える影響

藤原直子¹、中角祐治²、中嶋貴子²

1. 吉備国際大学心理学部、2. 吉備国際大学保健医療福祉学部

大学の授業内で「認知とストレス」に関する心理教育を行い、喫煙に対する意識に及ぼす影響を検討した。その結果、タバコの害や防煙に関する直接的な内容を含まない1回の心理教育で、喫煙に対する意識に改善がみられた。

キーワード：大学生、心理教育授業、認知とストレス、加濃式社会的ニコチン依存度調査票 (KTSND)

はじめに

本学は、医療従事者、心理職、学校教員といった対人援助職を目指す学生が在籍する総合大学である。近年、禁煙化を推進するとともに、禁煙認定専門指導医師である教員や臨床心理士による禁煙支援室を設置し¹⁾、大学近郊の病院と連携して学生が無料で禁煙外来を受診できる支援も行っている。

大学生に対する喫煙防止対策として、授業による効果も報告され^{2,3)}、こうした実践や調査結果から、喫煙者が少ない入学早期に喫煙防止教育を行うことが有効であると示唆されている。しかしながら、授業時間の確保が困難であったり、授業と直接関連のない内容を教授することに学生の反感をかったりする場合もある。

また、喫煙防止教育や禁煙指導は、喫煙の有害性や禁煙の効果、タバコと病気の関係や受動喫煙の害など、タバコや喫煙行動を直接取り上げ、その有害性や弊害を教授するものが多い。一方で、喫煙に関する意識改善には、社会・心理的な意識変容につながる内容や⁴⁾、「喫煙とストレス」に関する認知の歪みを解消する知識の教授が必要だとの報告もある⁵⁾。

認知行動療法は、認知の歪みに注目し、心理・社会的問題を認知と行動の両側面から解決しようとする心理療法で、禁煙に対しても多くの効果が示されている。

そこで、本研究では、喫煙防止教育としてではなく授業内で認知行動療法に基づく「認知とストレス」に関する講義を行い、タバコや喫煙に対する意識への影響を検討した。

方法

1. 対象

教養科目「心理学」を受講した1～2年生のうち、授業1週間前と授業後の2回質問紙に回答し、不備のなかった157名(男子84名、女子73名)を対象とした。平均年齢は18.3歳(±0.58)で、このうち喫煙者は3名であった。所属学部は、医療系(保健医療福祉学部)91名、社会科学系(社会科学部、心理学部)66名であった。

2. 実施時期・時間

2017年7月、授業時間内に「ストレスと認知」の講義を60分程度行った。この授業は心理学科教員4名が分担しており、第一著者が担当した11回目を本研究の対象授業とした(表1)。

3. 質問紙の内容

1) 加濃式社会的ニコチン依存調査表 (Kano Test for Social Nicotine Dependence:KTSND)

連絡先

〒716-0812

岡山県高梁市伊賀町8

吉備国際大学心理学部 藤原直子

TEL: 0866-22-9130 FAX: 0866-22-9130

e-mail: fujiwan@kiui.ac.jp

受付日 2018年6月7日 採用日 2018年9月5日

表1 15回の授業テーマと対象授業の内容

回	著者担当授業の主な内容	授業テーマ
1		オリエンテーション
2		外界を探るところの働き
3		感覚と知覚
4		見えの世界
5		認知とは何か？
6		記憶のふしぎ
7		本能と学習
8		経験による行動の変化
9		行動の源泉・欲求
10	・発達とは何か ・発達の要因 ・ライフサイクルと発達課題	発達とは何か
11	○ストレスとは何か ・ストレス発生のプロセス ・ストレスとストレス反応の種類 ○認知とは何か ・出来事-認知-感情(ストレス)の関係 ・自分の認知特性(考え方のクセ)を知る ○ストレス対処 ・ストレス対処への「間違った認知」 ・自分のストレス対処をチェックしよう ・効果的なストレス対処を知る	ストレスと認知
12	・前回の授業の振り返り ・心の成長のためには ・小テスト	心の成長
13		性格とは
14		対人関係の心理
15		心理検査の話

禁煙推進に積極的な医師らによるワーキンググループにおいて検討されてきた質問票であり、喫煙者との対話から抽出した禁煙開始や継続を阻むタバコ・喫煙に対する思い込み言動から構成されている。「喫煙の嗜好・文化性の主張(問2~5、10)」、「喫煙・受動喫煙の害の否定(問1、9)」、「効用の過大評価(問6~8)」という3つの要素を反映している⁵⁾。

2) 心理的ストレス反応測定尺度 (Stress Response Scale-18 : SRS-18)

普段の生活で経験するストレス場面における心理的ストレス反応を多面的に測定し、抑うつ・不安・不機嫌・怒り・無気力の5因子で構成されている。

4. 授業内容

授業は、ストレスや認知に関する内容や、適切な対処(コーピング)についてスライドを使って教授した。ストレス発生のメカニズムについては、認知と感情の関心に焦点をあてた代表的理論であるエリス

の認知理論(ABC理論)を用い、ストレスには「認知」が影響していること、認知を広げたり変えたりすることでストレスが軽減できることを伝えた。ストレス対処(コーピング)については、自分が日ごろ行っている方法をチェックする時間を設けた。提示したストレス対処例の中に「タバコを吸う」が入っており、タバコを含め、ゲーム、ギャンブル、買い物、酒、甘い物といった特定のものに頼る方法は効果がないことを伝えた。タバコそのものの害や危険性については説明しなかった。

5. 倫理的配慮

アンケート実施にあたって、回答の有無や回答内容は授業成績と一切関係がないこと、回答は統計的処理の後破棄すること、学会等で報告する場合も個人は特定されないことを書面と口頭で説明し、アンケートの回答・提出をもって同意とした。

表2 KTSND得点と授業前後の比較

質問項目	講義前	講義後
1 タバコを吸うこと自体が病気になる	1.61 (± 1.1)	1.44 (± 1.2)
2 喫煙には文化がある	1.11 (± 1.0)	0.54 (± 0.8) *
3 タバコは嗜好品(味や刺激を楽しむ品)である	0.77 (± 1.0)	0.54 (± 0.8) *
4 喫煙する生活様式も尊重されてよい	1.27 (± 1.0)	0.94 (± 1.0) **
5 喫煙によって人生が豊かになる人もいる	1.46 (± 1.0)	1.10 (± 1.0) **
6 タバコには効用(からだや精神に良い作用)がある	0.90 (± 1.0)	0.53 (± 0.8) **
7 タバコにはストレスを解消する作用がある	1.59 (± 1.0)	0.78 (± 0.9) **
8 タバコは喫煙者の頭の働きを高める	0.77 (± 1.0)	0.39 (± 0.7) **
9 医者はタバコの害を騒ぎすぎる	0.78 (± 1.0)	0.57 (± 0.8) *
10 灰皿が置かれている場所は、喫煙できる場所である	1.96 (± 1.0)	1.48 (± 1.2) **
全項目の合計	12.22 (± 6.5)	8.61 (± 5.1) **
(男子)	14.01 (± 7.0)	8.31 (± 4.9) **
(女子)	10.15 (± 5.1)	8.96 (± 5.4)

Wilcoxon の符号付順位検定 (* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$)

結果

1. KTSND得点

授業前後の得点を Wilcoxon の符号付順位検定によって比較した結果、総得点が有意に減少した。さらに各質問項目においても、質問1以外の9項目が有意に減少していた(表2)。

また、男女および学部による差を分析した結果、授業前の男女に有意差が認められ男子の方が高かったが、授業後は差が認められなかった。学部間の差は、授業前後共に認められなかった。

2. ストレス得点

授業前後の得点を Wilcoxon の符号付順位検定によって比較した結果、全体得点および抑うつ・不安・不機嫌・怒り・無気力の5因子とも、有意差は認められなかった。

また、KTSNDとストレスの関連をみるために相関分析を行ったが、有意な相関は認められなかった。

考察

本研究では、タバコや喫煙の害を直接教育するのではなく、教養科目の授業内で「ストレスと認知」に関する講義を行った。その結果、授業後のKTSND得点が減少し、タバコ・喫煙に対する認知の歪みが是正するという効果が示された。質問項目ごとにも、全項目の得点が減少しており、「効用の過大評価」を示す問6～8も有意に減少している。この

結果は、ストレス発生のしくみと適切なコーピングを知り、「喫煙でストレスを解消できる」という誤った認知を修正することが喫煙予防になることを示唆している。喫煙だけでなく、飲酒やギャンブル、過食といった心身への悪影響が懸念される方法でストレスに対処するのではなく、自身の認知特性を知ってストレス対処方法を改善していくことが重要といえる。今回、KTSNDとストレス得点の関連は見出せなかったが、これはストレス得点の変化が小さく、本授業がストレス軽減には影響を与えなかったことが要因と考えられる。また、これまでの防煙教育では、健康被害以外の心理・社会的な認識を変えるには至っていないことや、受講回数が多くなり同じ内容であるとかえって反発する場合もあることが懸念されている⁴⁾。このような課題を解決するためにも、本研究で実施した心理教育は有効と考えられる。著者らは、禁煙支援室において個別面接を行ってきたが、友人に誘われて再喫煙するケースがあり¹⁾、喫煙者だけでなく学生全体への教育が課題となっている。本研究は、禁煙治療に用いられている認知行動療法が、集団への心理教育であっても効果があることを示唆した結果であり、喫煙防止教育と組み合わせることで、さらに効果が期待できるであろう。

しかしながら、本研究は、本学における単年の結果であり、授業内容の理解度や、その後の行動面の変化は確認していない。今後、同様の取り組みを継続するとともに、コーピングとKTSNDの関連も調

査する予定である。

引用文献

- 1) 藤原直子, 中角祐治, 竹中孝博, ほか: 大学における禁煙支援の実践－認知行動療法を用いた面接による支援の効果－. 吉備国際大心理発達研セキ 2017; 3: 11-18.
- 2) 八杉倫, 西山緑, 三浦公志郎, ほか: 新入生を対象とした喫煙防止教育施行がタバコに対する意識に与える影響の検討. Dokkyo J Med Sci 2010; 37: 187-194.
- 3) 山本明弘, 北村雄児, 柴田早苗: 看護学生における禁煙講義の効果. 明治国際医療大誌 2012; 6: 55-61.
- 4) 山口孝子, 森本泰子, 松本有可, ほか: 加濃式社会的ニコチン依存度(KTSND)調査から喫煙防止教育のあり方を探る. 教育開発センタージャーナル 2017; 8: 17-29.
- 5) 北田雅子, 天貝賢二, 大浦麻絵, ほか: 喫煙未経験者の‘加濃式社会的ニコチン依存度(KTSND)’ならびに喫煙規制に対する意識が将来の喫煙行動に与える影響－大学生を対象とした追跡調査より－. 禁煙会誌 2011; 6: 98-107.

Effect on single psychoeducation class for university students on consciousness of smoking

Naoko Fujiwara¹, Yuji Nakazumi², Takako Nakajima²

Abstract

The purpose of this study was clarify that relationship between single psychoeducation and change of cognitive towards smoking cigarettes among university students. According to our study that single education didn't include any direct messages about the harmful effects of smoking cigarettes was effective to change their consciousness of smoking.

Key words

university students, psychoeducation, cognitive and stress, Kano Test for Social Nicotine Dependence (KTSND)

¹School of Psychology, Kibi International University

²School of Health Care and Social Welfare, Kibi International University