

《事例報告》

動機づけ面接法が禁煙の開始・継続に及ぼした影響 およびスーパービジョンの役割

大野佳子¹、瀬在 泉²、三瓶舞紀子³、加濃正人⁴

1. 群馬医療福祉大学看護学部看護学科、2. 防衛医科大学校医学教育部看護学科
3. 日本体育大学体育学部健康学科、4. 大石クリニック精神科

動機づけ面接法を専門とする禁煙指導専門医によるスーパービジョン(SV)のもと、オンライン面接による喫煙者と動機づけ面接法(MI)を専門とする保健師が1対1の禁煙支援を行った。本報告では、禁煙を開始・継続した2事例について、会話内容が及ぼす影響およびSVの役割を明らかにすることを目的とした。方法は、MIを用いて約3か月間に5回の面接を行い、各回の面接後にSVを受けて振り返り、次の面接に臨んだ。その結果、「関わるプロセス」で支援者が本人の重要な価値を禁煙と関連づけて関係構築を意図した会話、禁煙を希望しながら続く両価性に対してその理由を引き出す会話が、チェンジトークを促し、自信度の上昇に繋がった。SVは、面接の構造化と個別性に応じた維持トークへの対応の準備と次の面接改善の役割を担った。今後は禁煙に至らない事例を含め、禁煙に影響する要素の抽出などの蓄積が必要である。

キーワード: オンライン面接、禁煙支援、逐語録、動機づけ面接法、スーパービジョン

はじめに

2020年3月からのCOVID-19禍に伴う患者の受診控えや、内服禁煙補助薬の欠品¹⁾を契機として、禁煙外来受診者の減少が問題となっている。一方で、令和元年の国民生活基礎調査において、タバコを「やめたい」「本数を減らしたい」と考える人の割合は喫煙者の57%にのぼり²⁾、禁煙したい人が禁煙支援の機会を得られる必要がある。

これまで禁煙に効果があるとされてきた動機づけ面接法³⁾(Motivational Interviewing、以下MIとする)を用いて、対面とオンラインによる禁煙治療効果について比較検討された報告は見当たらない。MIは、変化に対する両価性(変りたいけど、変りたくない)に関わる一般的な問題を扱う³⁾。一方、日本の情報通信機器の保有状況では、スマートフォンでは89%、パソコンでは70%と高い保有率である⁴⁾。また、禁煙の介入効果があった事例を患者の逐語録のみから評価された報告⁵⁾はあるが、喫煙者と支援

者との相互作用を逐語録で評価された禁煙支援、その過程でスーパービジョン(以下SVとする)の果たす役割はまだ報告されていない。

本稿では、禁煙を開始・継続した2事例について、MIによる会話内容が両価性の解消と禁煙の自信度・重要度の上昇へ及ぼす影響およびSVの役割を明らかにすることを目的とした。

事例

1. 研究対象

A氏：20代、男性、会社員。21歳から喫煙開始。

主訴(面接申込時)：紙タバコ7本/日、TDS日本語版⁶⁾=8、飲酒習慣「月に1~3日」。禁煙外来受診歴なし、ニコチン製剤使用歴等なし。がまんする禁煙歴はあるが、この8年間で3日以上続いたことはない。既往歴：特になし。

タバコ環境：職場は分煙されているものの、屋内の喫煙所があり、屋外の喫煙所はない。休憩時間にタバコを吸える環境にある。職場に喫煙者いる。禁煙の応援者なし。

B氏：30代、男性、会社員。20歳から喫煙開始。

主訴(面接申込時)：加熱式タバコ8本/日。TDS日本語版=9。禁煙外来受診歴なし、ニコチン製剤

連絡先

〒375-0024

群馬県藤岡市藤岡 787-2

群馬医療福祉大学看護学部看護学科 大野佳子

e-mail: ono-yo@shoken-gakuen.ac.jp

受付日 2023年3月23日 採用日 2023年6月13日

使用歴等なし。がまんする禁煙歴あり。双極性障害で通院中(禁煙に関する面談を受けることは主治医に了解済み)。

タバコ環境：職場は分煙されているものの、屋内の喫煙所があり、屋外の喫煙所はない。休憩時間にタバコを吸える環境にある。職場に喫煙者いる。禁煙の応援者あり。

2. 方法

1) 用語の定義

MIとは、行動変容への動機と決心を強化するための協働的な会話スタイル³⁾であり、行動変容へ向け一定の方向づけをする「目標指向的要素」と、傾聴・受容および共感を旨として方向づけをしない「来談者中心療法的要素」という、一見すると相反する2要素を併せ持った面接法である⁷⁾。

2) 禁煙支援面接の方法

オンライン上の面接としてZOOM会議システムを利用した。対象者は禁煙支援者のメーリングリストによる機縁法および当該研究ホームページを介して募った。面接間隔や時間は、3か月間に5回とし1回につき30～60分を目安とした。面接スタイルはMIを基本とし、行動変容の計画段階では必要に応じて認知行動療法的手法、およびニコチン依存に関する構造化された心理教育プログラム(リセット禁煙)⁸⁾も用いた。面接者は動機づけ面接トレーナーの国際ネットワーク(MINT)に加入している禁煙支援の経験のある保健師・公認心理師の資格を持つ2名とし、面接の質を担保するため毎介入後にスーパーバイザーによるSVを受けた。スーパーバイザーは、面接者と同じくMINTのメンバーであるとともに、禁煙治療を含む依存症治療を専門とする禁煙指導専門医である。

毎回の評価指標として、喫煙状況(行動変容段階を含む)、タバコ依存度、禁煙への自信度、重要度、優先度、タバコ依存度にはKTSND⁹⁾を用いた。また、毎回の面接における対象者のチェンジトーク(略称CTとし、特定の変化のゴールに向かう動きを良しとする、クライアントのすべての言語³⁾)および維持トーク(略称STとし、変化のゴールの動きよりも現状を良しとする、クライアントのすべての言語³⁾)の数をカウントし、その比率を表した。介入終了後約6か月後に喫煙状況等をメールにて確認した。逐語録をもとに、面接後に受けたSV内容と合わせて、一覧表を作成した。

3) 倫理的配慮

研究参加の説明希望者に対して、研究計画書のメール添付送信およびオンラインにて口頭説明し、面接内容について個人を特定できない形で公表することを含め、同意を得た上で実施した。本研究は、獨協医科大学看護研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号：看護03018)。

3. 結果

1) 事例A：喫煙状況等の経過(表1)

申込時および各回、6か月後の喫煙状況、タバコ依存度、禁煙への自信度、重要度、優先度は、表1の通りであった。

2) 事例A：面接経過(表2)

A氏-1回目(202X年Y月11日)、表2-1

主な話題：禁煙面接を希望している理由、喫煙状況の確認、リセット禁煙による情報提供、次回面談の継続、日程調整。

A氏が禁煙面接に応募した契機や理由について詳細に話してもらえよう心がけた。A氏はタバコを吸い続けるのは馬鹿らしいと分かっているが、吸いたい衝動に駆られ挫折してきた。

逐語表の要点：喫煙衝動がありながら禁煙したい理由を引き出す会話に心がけた。SVでは、「苦しいから吸う」決めつけから脱して、価値の変化を促すMIの方向性を得た。

A氏-2回目(202X年Y月23日)、表2-2

主な話題：喫煙状況の共有と価値観の探求、今後の方策について

1回目と比べて重要度と自信度が上がったため、その理由を明確化して、禁煙の価値や重要性を引き出すよう心がけた。同時に、職場のストレス状況下でコントロールできる方策について、A氏の自律性の尊重を意識した。

逐語表の要点：禁煙したいが吸いたい衝動を自己コントロールする自信度を引き出すよう意図した。SVでは、吸いたい気持ちがある状況で吸わない選択をする動機を強化し、根底にある価値観を探索し、仮説を得た。

A氏-3回目(202X年Y月30日)、表2-3

主な話題：喫煙状況の共有と禁煙の理由、電子タバコ使用の意味について

職場で勧められて1本吸った状況を共有し、試

表1 事例Aの経過(概要)

	申込時	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6か月後
1. 今、あなたは禁煙についてどう思いますか? 当てはまるものを選んでください*1。	2	2	2	3	2	4	5
2. 今、あなたにとって、禁煙することはどのくらい重要だと感じますか(0~10)?	10	10	8	10	10	10	10
3. 今、あなたにとって、禁煙できる自信はどのくらいありますか(0~10)?	1	5	5	7	8	10	10
4. 今、あなたにとって、禁煙する優先度はどのくらいありますか(0~10)? *2	/	8	8	8	10	10	10
5. 今回のオンライン面談で全体的に感じた「満足度」はどの程度ですか? 0~10の中から選んで下さい。*2	/	9	9	8	8	8	7
6. この1週間を振り返り、1日に吸うタバコの平均的な本数を教えてください。	7	1	0	1	1	0	0
7. この1週間を振り返り、1日に吸うタバコの平均的な頻度を教えてください。	7	1	0	1	1	0	0
KTSND得点	20	4	16	7	11	11	9
喫煙状況*3							
紙巻タバコ	+	+	-	-	-	-	-
電子タバコ(ニコチン入り)	/	-	-	+	-	-	-
電子タバコ(ニコチンなし)	/	-	-	+	+	-	-
加熱式タバコ(アイコスIQOS)	/	-	-	-	-	-	-
加熱式タバコ(プルームPloom/Ploom Tech)	/	-	-	+	-	-	-
加熱式タバコ(グロー glo)	/	-	-	+	-	-	-

*1: 1→禁煙する気はない、2→6か月以内に禁煙しようとしているが、1か月以内ではない、3→1か月以内に禁煙しようと考えている、4→禁煙して6か月未満、5→禁煙して6か月以上

*2: 「/」は実施しなかったことを意味する

*3: 「+」は吸っている、「-」は吸っていないことを意味する(「/」は実施しなかった項目を意味する)

表2-1 事例A 面接1回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th(禁煙支援者)	CI(A氏)	SV(MI/禁煙専門医)
A1-1	何がきっかけでした?	家族でおじいちゃん、おばあちゃんが、結構、今、家にもりきりだったり認知症わずらってたりって言うので、結構、言ってることとかもぼけもあって、結構めちゃくちゃなところもあったり、そういうことにちょっと付き合うというか、ときに、なんか衝動的にストレスじゃないけど、ちょっと現実逃避したい気持ちが強くなってしまっ。	<ul style="list-style-type: none"> 全体的な改良点としては、面接は「苦しかったら吸ってしまう」が前提になっていて、「苦しさを和らげる」ことを主眼にしているよう。 苦しくても吸ってしまうと決まっているわけではないし、その決めつけから脱することが禁煙の重要なステップだと考えられる。 具体的対処にこだわるのではなく、何らかの障害があっても禁煙を続ける重要度をMIで上げていけばよいだけ。
A1-2	資料はちゃんと読まれて、すごい早い、ぎりぎり私、送ってしまったのにもかわからず、こうやってもう入力もされて、多分、Googleもさくさく調べられて、どうやったら我慢できるのかっていうところまでは調べられたっていうところ。	そうですね。ちょっと実践できてない部分があるので。	
A1-3	ちょっといい加減にしろよって、もう自信が、自信度は1みたいな、そんな自分に対して。	それは思いますけどね。でもなんかもう吸ってる自分を肯定してる場所もある。	
A1-4	吸っている自分を肯定しているっていうのも伺っていいですか。ストレスがあって当たり前。ストレス解消するためには飲む必要があるっていう。そんな感じ。	本当依存してる部分があるのかもしれないですけど、やっぱり吸いたっていうのを、どんだけいろいろやっても、頭の中でちらつくんですね。タバコを吸って肺に入れて息を吐くみたいな、その所作が自分の中でなんかもうなじみ過ぎてて、それをしないのに落ち着かなかつたりとか、なんで。それをするのは自分の気分転換の一つっていうふうなところがあるのかなと思うので、なのでちょっと、タバコを吸うことに対してちょっと肯定的な部分も、多分、無意識にはあるのかなっていう。そういう部分は思います。	

セッション全体のチェンジトーク(CT):維持トーク(ST)の数=20:16

表2-2 事例A 面接2回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th (禁煙支援者)	CI (A氏)	SV (MI / 禁煙専門医)
A2-1	なるべくきれいなほうがいいかなって言うのは、本当にやっぱり出会いってたくさんの人にモテると言うよりも、誰か自分が、あ、いいなって思った人が、同じように向こうもいいなって思ってくれる。そのためにまずは、外見って大事だ、大切だって思っているんじゃないか？	そうですね。それとは別に、あとは、別に、あとは今、思い付いたというか、趣味の面だと、結構ウエートトレーニングとか、体鍛えることが好きで、ジム通ったりしてるんですけど、体大きくしたりするのに、また結局ビタミンCが要るんで、結局、タバコ吸うと効果が出にくいって言うこともあったりするらしいので。結局、周りの人からも言われるんですよ。そんな健康意識高くせにたばこ吸ってるの？って言う。やってること、矛盾してない？みたいなことも言われながら。	歯や身だしなみの要素と、体を大きくする要素の共通点を聞き返して探ると良いかも。
A2-2	波風立たないように、ちょっとだけ、さっきうまく対応してくださったじゃないですか。多分、たばこのことでは波風立たないから、応用力持って対応、こっちが無理なことでもすぐに対応されたじゃないですか。飯なら行くんで、なんて言って、その場をしのいだと。で、こと仕事のことでは先輩、上の立場の人から言われると、波風立てたら駄目だって飲み込むことが、もしかして吸いたい気持ちとつながってるのかなというふうには思ってたんですが。	そうですね。そういうふうには、あくまでも仕事なので、本音を言ってしまうと、なんだこいつって言われたら、仕事とかもうまく円滑にいかないです。仕事大事ですからね、結局は。そこを円滑にするためには、結局そこ飲み込んで、本音言わずにやるしかないって言うスタンスというか。なので、そういう場面に行き着くと、どうしても自分が我慢することが多いかもしれないですね。	「吸いたい気持ち」は本人のコントロール外のことなので、「吸いたい気持ち」が存在する状況で「吸わない」選択をする動機を強化すると良い。
A2-3	例えば、もう今までと同じなんですけれども、あれやっと思って言われたときに、分かりましたって、一応ここまではやったんですけど、どうしましょうかね、みたいな感じは全然波風立つようには私は思わないんですが。	そういうシチュエーションは、そういうシチュエーションで、そうやって話し合いの場面というには、なると思うんですけど。でも上司が言ったことを忘れてもう一回言われてとか、またこの人、言ってきたなとかって、やっぱどうしてもあるじゃないですか、人間って。また言うのみたいな。本音では思ってるんですけど、そこ、前言いましてよってというのは、変、こいつ、うん？ってなるじゃないですか。	言いたいことを言えずに対人関係上の不利益を被っているならアサーションも有効だろうが、この人のコミュニケーションに実際上の問題はなさそう。問題は本人が自分を改善するために喫煙してしまうことなので、気分改善を放棄するように動機づければよいだけでは？
A2-4	責任重大。責任感を持っていらっしゃるんですよね。仕事上もご自分に厳しい、やっぱり上司とうまくやって、仕事を円滑にするっていうことを重視して、自分がちょっとぐらいい我慢しても仕事が円滑になっていかな、波風立てずに進むことのほうが大事だと。	そうですね、どちらか、そんなきれいな理由じゃないと思うんですけど。いや本当に単純に面倒くさがりなところがあるので。後々、面倒くさいことになるくらいならって言うところなのでどちらかといえば。	「後まで長引くなら、多少不快でもすぐにけりをつけたい」が価値観かも。身だしなみ、筋トレを長期的に続けるよりも短期勝負となる禁煙を望むのも、不快になったときに喫煙するのも、同じ価値観で説明できる。

セッション全体のチェンジトーク (CT) : 維持トーク (ST) の数 = 44 : 30

表2-3 事例A 面接3回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th (禁煙支援者)	CI (A氏)	SV (MI / 禁煙専門医)
A3-1	1月〇日に一応禁煙を始めたんですけど、その後いかがですか？	非常に申し訳ないんですけど、一昨日かな、ちょっと先輩から1本頂いて。	意味づけに入る前に、その後禁煙が再開しているかどうかの確認を含め、状況チェックを完成させた方がいいかもしれない。
A3-2	始めて3日を越えて、1週間たったんですね。	そうでしたね。	
A3-3	「私はどうしてやめたいのか」、「今、どうして吸いたいのか」はどんなことでしたか。	たばこを吸ってる自分、たばこを吸わない自分に戻るといって、筋トレとか美容とかいろいろ努力してるけど、タバコ吸って台無し、穴の開いた状態のパケツのままの自分をやめたいって思っていましたね。	このCI発言から、「相殺される無駄なことをやめたい」との価値観が想像される。
A3-4	なるほど(ラーメンの後、ニコチンレスのパイプを吸った)。それは何か役に立ちましたか、タールレス、ニコチンレスのパイプは。	最初はいいんですけど、どうしても物足りない感が強くて、結局なんか吸いたい衝動的なところはやっぱりなくなりましたね。	「できない」発言は「したい」発言に。 「ラーメンのあとでも、パイプとかかなでやり過ごせるようになったらと思うんですね」
A3-5	ニコチンが勝ったという感じですかね。	勝ってたんですけどね、結局は。なんで風呂入ったりとか、結局その日は休みだったんですけど。	
A3-6	前、やったようにアサーティブにちゃんと先輩に柔らかく、大丈夫ですよ、それしか言えませんが、だから自分がそこだけの気分改善、切り捨てていうことを今しているんだと。もうそれ一点なんだということだけ意識すれば、あんまり仕事にもストレスにならないかなと思うんですが、できそうな感じ…	やってみますって感じ。あとは、そうですね、一つは、今ニコチンレスとか、ああいうのを吸い続けるのは、結局喫煙してることと一緒にいることなんですよ(CT)。	1) ニコチンが入ってなくても「それが必要」という感覚があれば依存 2) 禁煙に効果があるという報告はひとつもない 3) タバコ様のものを使用し続けていれば、タバコ再使用への敷居が低くなる(ゲートウェイ)

セッション全体のチェンジトーク (CT) : 維持トーク (ST) の数 = 55 : 14

行錯誤しながら禁煙を試みている努力を是認し、電子タバコを使用しても禁煙したい中核となる価値を探索していく会話に努めた。

逐語表の要点：再喫煙に対して努力を是認し、ニコ

チンレスのパイプ使用について共に検討した。SVでは、「相殺される無駄なことをやめたい」価値観の明確化と、タバコ様の使用によりタバコ再使用へのゲートウェイとなり得るフィードバックを得た。

A氏-4回目(202X年Y+1月20日)、表2-4

主な話題：喫煙状況の共有とニコチンなし電子タバコの使用の意味、価値観の探求について
 その後、市販の禁煙補助薬により禁煙状態が3週間継続したため、より長く禁煙継続できるように禁煙の理由(価値)を深める聞き返しに心がけた。
 逐語表の要点：禁煙補助薬使用後を見据え、ニコチン使用なしの可能性を共に検討した。SVでは、禁煙を続けられるために、宿題の意義および本人が強いストレス状況でタバコは解決するか、日常生活の中で意識する必要性について説明法を得た。

主な話題：面談終了後も禁煙を継続可能な考え方や方策の検討

2か月以上の禁煙状況より、今後も継続する工夫を共に検討し、6か月後・1年後のフォローアップの承諾を得た。

逐語表の要点：禁煙を今後も継続できる方策を共に検討した。SVでは本人の発話を待つ「間」を主として、基本的なMIスキルの再確認があった。

A氏のその後の状況

202X年Y+11月15日の状況確認では、禁煙を継続しており、禁煙重要度は10、禁煙自信度は10、禁煙優先度は10であった。

A氏-5回目(202X年Y+3月25日)、表2-5

表2-4 事例A 面接4回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th(禁煙支援者)	CI(A氏)	SV(MI/禁煙専門医)
A4-1	その後、いかがお過ごしですか?	ニコチンの入ってないタバコと、あと、禁煙補助薬の市販のガムをたまにちょっと食べたり、吸ったりっていう形で一応3週間たちましたね。	・CTに志向している。
A4-2	葉タバコはもう1回もあれから吸わずにということ。	一番大きかったのは前3回目で話した禁煙補助薬ってこの理解があって。すぐドラッグストア買いに行つて。今まで最初の3日とか1日目ぐらいからしんどかったんですけど、ガムかむようにしたら結構まぎれて。	・理由：禁煙を続けるために、宿題①自分にとって求める成果とは何か(幸せ、自分を高める等)、日々の生活で意識して過ごす。 宿題②自分が劣等感やコンプレックスを感じる時、ストレスを感じた時に憂さ晴らしはどうするか(タバコが解決するのか)、日々の生活で意識して過ごす。
A4-3	宿題。嫌だっけ感じて。考え、もう、ご自分のどうでしょう。どんな宿題かにもよりますね。	まあそうですね。	
A4-4	そうですね。今、言ってくださったこと、そのものを考え続けていただければいいなって。それが宿題といますか。今、将来的に幸せな家庭を築きたい。そのためにはまず、自分が変なコンプレックスとか劣等感とかがあるので、それを克服したいと。克服するっていうプロセスだけじゃなくて、何かそれを成果が出るような、結果が出るというかなとも思う。	うん。	「なぜ宿題か」への答え方： ・短い面接時間の中だけでは生活全体の行動変容に影響することが難しい。 ・本来は面接の中でいっしょにやっていった方が望ましいが、1時間を過ぎてしまい、これ以上の継続はお互いに集中が続かないと思われる。

セッション全体のチェンジトーク(CT)：維持トーク(ST)の数=48:10

表2-5 事例A 面接5回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th(禁煙支援者)	CI(A氏)	SV(MI/禁煙専門医)
A5-1	はい。どんな感じでしょう。	いや、あれから禁煙1か月ぐらいたったと思うんですけど、前回。そこから2か月ぐらいで、だいぶ、なんでしょう、たばこのことを忘れてのはだいぶありますね。	
A5-2	すみません、タバコ、禁煙、続けているということ。	もう禁煙してます。	・この発言をせずに待つとよいかも
A5-3	ようやく、あんな役にも立たないたばこの無駄ばかりのたばこの囚われから解放された。	うん、そんな感じがしますね。気持ち的には明るいというか、はい。	・CTに対して強すぎるかも
A5-4	自分自身が日々を、余裕を持って楽しく過ごせる。いろいろストレスとか、仕事で忙しいこともあるかもしれないんですが、その物理的な忙しさとか、心の持つ余裕は、ちょっと別物かなと。	うん、そうですね。どうしてもいららする部分とか、余裕がなくなる、仕事が忙しいとかで、あると思うんですけどね、そういうときに、ああと思いますけど、今までは違うので、対処法とか、別にストレスに対して過敏になり過ぎてないし。	
A5-5	じゃあ、そうすると、これからタバコと決別できそうな感じ。	うーん、だと思います。多分、今もタバコの喫煙も、最初は日本禁煙学会か何かって言うところに連絡したら始まって、今、何だかんだ半年以上たちましたけど、禁煙できてるし。	・OK

セッション全体のチェンジトーク(CT)：維持トーク(ST)の数=39:5

3) 事例B：喫煙状況等の経過 (表3)

申込時および各回、6か月後の喫煙状況、タバコ依存度、禁煙への自信度、重要度、優先度は、表3の通りであった。

4) 事例B：面接経過 (表4)

B氏-1回目(202X年Y月10日)、表4-1

主な話題：禁煙面接を希望している理由、喫煙状況の共有、禁煙の具体的な目標、一般的な禁煙方法の情報提供

まずはB氏が禁煙面接を希望する理由について確認し、より詳細に話してもらえよう質問や聞き返しにより引き出すよう心掛けた。B氏のタバコを吸うメリットは仕事で疲れたり気持ちが落ち着かなかつたりする時に一服できることであった。一方でだんだん疲れやすくなり物忘れも気になっている、更には結婚生活の中でタバコ代を節約し、よりよいお金の使い方をしたいという思いもあった。喫煙アプリをインストールし喫煙本数を記入することもすでに半年以上行っており、禁煙の目標としてはまずは喫煙本数を1日5本以内に抑え、9か月後に完全に止め

たいと考えていた。

逐語表の要点：タバコを吸うメリットとデメリットの両価性が表出される。

B氏-2回目(202X年Y月25日)、表4-2

主な話題：前回からの状況共有、喫煙本数をゆくゆくは0にしたい理由、喫煙欲求が生じた際の乗り切り方、ニコチン依存の機序についての情報提供、ニコチン製剤についての情報提供

前回の面接で出た話題や前回から2回目までの話から、禁煙に向けて意識していることや出来ていること(禁煙アプリの使用、タバコ代節約を実感できていることなど)を確認した。そして、タバコが健康に悪いことはB氏の生活にとっては具体的にどんなことに繋がりそうかを話し合うように進めた。一方で、仕事でイライラした時の喫煙欲求を押さえる難しさを感じており、イライラ時の感情コントロールについてニコチンの脳への影響を情報提供しつつ、B氏がどのような対処パターンをとっているのかB氏自身で整理できるように努めた。

逐語表の要点：仕事でイライラした時にタバコを吸ってしまうパターンについて整理する。

表3 事例Bの経過 (概要)

	申込時	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6か月後
1. 今、あなたは禁煙についてどう思いますか？ 当てはまるものを選んでください*1。	2	2	2	3	2	4	5
2. 今、あなたにとって、禁煙することはどのくらい重要だと感じますか(0~10)？	6	6	6	7	7	8	10
3. 今、あなたにとって、禁煙できる自信はどのくらいありますか(0~10)？	5	4	3	6	5	9	10
4. 今、あなたにとって、禁煙する優先度はどのくらいありますか(0~10)？*2	/	6	4	6	4	10	10
5. 今回のオンライン面談で全体的に感じた「満足度」はどの程度ですか？0~10の中から選んで下さい。*2	/	8	6	8	9	9	10
6. この1週間を振り返り、1日に吸うタバコの平均的な本数を教えてください。	8	8	7	6	7	6	0
7. この1週間を振り返り、1日に吸うタバコの平均的な頻度を教えてください。	7	7	7	7	6	6	0
KTSND得点	21	19	18	16	17	9	3
喫煙状況*3							
紙巻タバコ	/	-	-	-	-	-	-
電子タバコ(ニコチン入り)	/	+	+	+	+	-	-
電子タバコ(ニコチンなし)	/	-	-	-	-	-	-
加熱式タバコ(アイコス IQOS)	/	-	-	-	-	-	-
加熱式タバコ(プルーム Ploom/Ploom Tech)	/	-	+	+	-	-	-
加熱式タバコ(グロー glo)	/	+	+	-	+	-	-

*1: 1→禁煙する気はない、2→6か月以内に禁煙しようとしているが、1か月以内ではない、3→1か月以内に禁煙しようと考えている、4→禁煙して6か月未満、5→禁煙して6か月以上

*2: 「/」は実施しなかったことを意味する

*3: 「+」は吸っている、「-」は吸っていないことを意味する(「/」は実施しなかった項目を意味する)

表4-1 事例B 面接1回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th (禁煙支援者)	CI (B氏)	SV (MI / 禁煙専門医)
B1-1	他にタバコを吸うと、なんかこないいいことがあるみたいなこと。今30代ぐらいだと伺ったんですけれども、あのここまで吸い続けている、タバコを吸うと、やっぱりそれ以外にいいことがあったりするんですかね。	なんかですね、やっぱこうやる気が出るって言いますか、頭がすっきりとシャキッとする感じがあって。うん、それと、なんかこう回転が少し早くなるなどというのはありました。	
B1-2	何か仕事をする時にも、学生時代もそうですけど、仕事をするときにもそれなりにタバコを吸った方が上手く仕事が進むっていう感じ。	そう。肉体的な疲れをこうタバコで。解消していたっていう方が強かったですね、うん。	
B1-3	疲れて頑張ってるって感じがしたんですね。	いえいえ…、はい。	
B1-4	そうなんです。で、そういう気持ちとか、その疲れをやっぱタバコを吸うことによって、少しこうスッキリする感じをIさん持たれていると。同時に、頭のどこかではあのやっぱこのままじゃまずいかもなあっていう気持ちもあったっていうこと。	そうですね、はい。	
B1-5	例えばまあ、さっきお金の節約っていう話もありましたし、まあ、あと結婚されていらっしやうっていうこともあったんですけど、なんか他にこのまま吸っていたら、今30代ですけど、40代とかってこの先このまま吸ってると、なんかどんな感じになっていきそうっていう感じですかね？	うん。うん、やっぱこう、血管が硬くなったりして動脈硬化であったり。その心筋梗塞であったり、脳血管とか。そういう、あと呼吸がしづらくなったりとか、こういう要素が強くなることで、やっぱこれからこう仕事であったり、生活にも支障をきたすかなってのは。思ってたね、はい。	禁煙の理由が節約と結婚に大別できているので、どちらが主かをまず尋ね、結婚が禁煙の理由になるさらなる理由を明確化していく過程で、健康、脳血管疾患を引き出していった方が、理由の結びつきが整理できる。

セッション全体のチェンジトーク (CT) : 維持トーク (ST) の数 = 22 : 10

表4-2 事例B 面接2回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th (禁煙支援者)	CI (B氏)	SV (MI / 禁煙専門医)
B2-1	なるほど。人間関係の悩みを解消するために、今の話ですけど、そういうBさんがちょっとそういったモヤモヤ、イライラした時には、もうタバコだけでこう解消しているっていうのが。今の現実ですね。	確かに。それはありますね。なんかあんまり自分人に愚痴ったりっていうのはあまりしない方で、本当に。人にこう話すときに、じゃあ、こうしたらいいよとか、あーしたらあしてみたらとか、まあ対応とか改善策とか対策っていう感じで、もらうことが多いですよ。人にこう話をする時は人に話す自分がこうこういうことがあったんですとか。自分でこう整理しようとした時は、やっぱこうタバコを吸いながらケータイとかで色々解決策とか見たりして。で、自分でこう考えてっていう感じですね。なんかほんとあんまり人に言う方ではないって言うんですね。うん、自分で調べて自分で解決しようっていうか。	
B2-2	ご自身でそういうふうには仕事なり生活の中で、ストレスというか…。Bさんにとってなんなんですかね。人間関係、人間関係で言いたいことを、例えばなんですけど、言いたいことをこうなかなかその言えずにちょっとモヤモヤした相手に対して、もう少しこういうふうには言えれば良かったみたいな。なんか少し後悔の気持ちというか、そういったことは比較的持ちやすいっていうか…。	そうですね。結構あーいえばよかったって思うし。結構こういう言い方がよかったんとか、けっこう上手く言えなかったっていう方で。言葉が足らなんだんとか、そういうのが多いですね、うん。	
B2-3	じゃあ、そういう時にタバコをこう吸うことで、何か役に立ってるのかって…。人間関係でちょっとこういえばよかった、って時に例えばの話、そういったとき、それはもうタバコがないと解決しないっていうか…。	どうなんですかね。やっぱ解決はしてないでしょうね。もう一時的にたぶん吸うことで気持ちを落ち着かせるであったり。イライラしたこと、例えば感情的になったり攻撃的になったりというのがほほない。多分こう矛先っていうのをタバコ吸うことで抑えてるっていうか、開放しているというか。たぶんそうかもしれないです、一時的にですね。	
B2-4	少なくとも、5、6本以上には増やしたくないっていう気持ちがあるということと、ただ今言ったように、こうイライラしたりとか、そういったときにイライラした時の気持ちを外に出せない代わりにタバコを吸うことによって、結局根本の解決にはなっていないけれども。今のところはそういうことで、そこでこうやりすごしているという感じ…。	はい。	CTを入れた聞き返しができている。

セッション全体のチェンジトーク (CT) : 維持トーク (ST) の数 = 23 : 10

B氏-3回目(202X年Y+1月4日)、表4-3

主な話題：前回からの状況共有、妊娠中の妻や胎児への影響、出産後の生活で大事にしたいこと、0本にする自信の確認、喫煙欲求の対処方法についての情報提供

前回の面接から自分の喫煙パターン(感情に左右されていること)を意識できているとのことだったので、1日の喫煙パターンやそれに伴う感情について振り返った。また、これから産まれる第一子への禁煙の好影響、3人家族となった後目指したい生活、そのために禁煙することでどんなメリットがあるのかなどを引き出すよう努めた。更には、すでに喫煙本数を徐々に減らすことができていることを確認した上で、禁煙に向けて更に日常生活でどんな工夫ができるかを考えてもらった。

逐語表の要点：禁煙することで今後予測されるメリットの探求。

B氏-4回目(202X年Y+1月15日)、表4-4

主な話題：前回からの状況共有、禁煙する理由の再確認、感情コントロール(特に怒りとメンタル

ヘルスについて)

前回の面接後、B氏は妻の協力を得、禁煙に関する資料を読むなどしていたが、予想外に仕事量が増えストレスが高じて禁煙への気持ちが下がっていた。にもかかわらずこの面接に臨んだ理由、すなわち禁煙したい理由を共に確認した。その上で、喫煙がメンタルヘルスに与えるメリット(ストレス解消)とデメリット(鬱や気分の変動を起こしやすい)を情報交換しながら、B氏が望むこれからの生活、そのためにできる禁煙に向けたスモールステップについて話し合った。
逐語表の要点：喫煙がメンタルヘルスに与える懸念を探る。

B氏-5回目(202X年Y+1月26日)、表4-5

主な話題：前回からの状況共有、禁煙で節約できたお金の使い方、タバコを吸っていない生活のメリット(自分や家族への)、メンタルヘルスのセルフケアについて、5回のみ

前回の面接後、リフレッシュ休暇を取得、休暇中の外出をきっかけに24時間以上タバコを吸っていないとのことだった。そこで、面接時に感

表4-3 事例B 面接3回目の逐語表(一部抜粋)

会話No.	Th(禁煙支援者)	Cl(B氏)	SV(MI/禁煙専門医)
B3-1	ちなみにそれはどうしてですか？	やっぱりお金がかかるっていうところと、健康に、仕事も運動もしていきたいっていうのもありますし。あとは体に害があるっていうのが一番で。あとタバコは吸うことで、ストレスとのつながりがあるような感じがするので、やっぱりそういうストレスに対するコントロールも自分でゆくゆくはして行く必要があるなあということで考えています。はい。	この質問により、重要度のCTが引き出された。
B3-2	それはBさんご自身の健康をもちろん家族ができるので、もちろんお金もかかりかね。生活もBさんが頑張っているところで、Bさんご自身の健康をまず保っていききたいっていうそんな感じですね。	はい、これやっぱり一番は家族のためでもあるし、自分のためだなあっていうのも、思ってます。はい。	お金、仕事、運動、体の害、禁煙を通じてストレス対処の練習など多数の理由が出てきたので、重要と考えるものを選ばせて、深掘りするとよい。お金だとすると、1日数本であればタバコ代はたかがしれているのに、それでもゼロ本にした方が良い理由を明確化してみると、何か別の価値が出てくるかもしれない。
B3-3	例えば今もちろん、お子さんはまだ目の前にはいらっしやらないですけど、お腹の中にいらっしやるということ。でもお子さんが生まれ、生まれる前までには0本にしたっていう特にそういうお気持ちっていうのは、どんなところからあるんですかね？	うん、やっぱり子供が生まれたら、お金っていうのが結構かかるなっていうのは漠然とありまして。だとか、子供を育てていくっていうところで、夜泣きであったり、仕事にも影響したりとかもあるので。多分、今のうちに止めておかないと。多分タバコに走ったら本数も増えていくんじゃないかなっていうストレスとかです。うん。ちょっとそういうのも危惧してるな、うん、ちょっと怖いなって思っている部分がある。	
B3-4	じゃあ、もうBさんは子育ても協力したり、夫婦お2人で育てていききたいっていう気持ちもあると。同時にその時にやっぱり色んな、肉体的とか、時間的な負荷もかかるから、そういった時にどうしてもまたこれまでの学習としてはストレスが増えるってちょっとタバコに手がいつちゃうっていうこともご存じで。そういうことが予測されるから、0本にしておきたいっていうところなんですかね。	そうですね。先のことを考えると、多分そうなるんだらうなっていう。今のうちに止めといた方がいいかなっていうのは、うん。	

セッション全体のチェンジトーク(CT)：維持トーク(ST)の数=27:5

じている24時間禁煙中のメリット、喫煙欲求への対処方法などを話してもらった。禁煙で節約できたお金の使い方や妻や子どもへの健康面に対するメリット、その背後にある家族への思いを確認した。最後に気分への影響とメンタルへ

ルスのセルフケアについてB氏のこれまでの経験から活かせることを確認し終了とした。

逐語表の要点：禁煙体験のメリットを引き出し自信を強化する。

表4-4 事例B 面接4回目の逐語表（一部抜粋）

会話No.	Th (禁煙支援者)	Cl (B氏)	SV (MI / 禁煙専門医)
B4-1	お子さんが産まれてくるっていうこと、健康っていうこと…。例えばBさんがタバコを吸っていると、倒れちゃったりと言うと変ですけど、病気になっちゃったりっていうことがやっぱり困るなあっていう考え…。	そうですね、健康にリスクを…、リスク…。健康に過ごすためにそういうリスクって危険性っていうのを少しでも下げるためでもありますかね。タバコをやめるっていうことですかね。	禁煙する理由を具体化して聞き返している。
B4-2	それは、たとえば呼吸器疾患とか、COPDとかがんとかっていうようなことのリスクを下げるっていう…。	そうですね。あとやっぱり脳自体にも影響を及ぼすと思うんですね。うん。	禁煙する理由を具体化して聞き返している。
B4-3	脳っていうのは、例えば血圧、こう、あの脳卒中になっちゃったりとかいうことじゃなくて、なんか認知症の話もちょっとさされてましたよね。あのそっちの方があっている…。	そうですね。それもありますし、やっぱりその躁鬱もやっぱり脳の神経伝達物質からも一応影響を及ぼすと思うんで、ですね、やっぱりそっちのタバコで依存をしてしまうと。やっぱり健康に対する悪影響っていうのが、大きいのかなって思っていますね。	禁煙する理由を具体化して聞き返している。
B4-4	じゃあゆくゆくは躁とか鬱っていう状況も、タバコは今は一時的には少しリラックスにもなっていると同時に、長い目で考えると、やっぱり躁とか鬱っていう状況にもタバコは良くないかなっていうふうにも思っていっちゃう…。	はい、思っています。そうですね、うん。	禁煙する理由をかなり深めて聞き返している。
B4-5	例えばその鬱の状態ももっとひどくなっちゃうとかっていうこと…。	うーん、そう、そうですね。うーん…。躁とか鬱の気分の変動というのは、大きくなるのかなっていうのは、思いますね。やっぱりタバコを吸うことで、つまり逆に隠し隠しで体調をコントロールするっていうのも、そういう気分的なところではだいぶ負担になるのかなと思うんですね。	

セッション全体のチェンジトーク (CT) : 維持トーク (ST) の数 = 31 : 10

表4-5 事例B 面接5回目の逐語表（一部抜粋）

会話No.	Th (禁煙支援者)	Cl (B氏)	SV (MI / 禁煙専門医)
B5-1	じゃあ、当初予想していたよりは、館とかそういったものでこうなんか乗り越えられてみた、みたいな。そんな感じで。	はい、結構割といい感じですね。	
B5-2	そうですね。どうですかね。7時間、10時間近く、少し吸うのをやめてみたり、あと途中1本は吸ったけど、また今日もあんまり吸えてない、吸ってないっていうことで。全く体の変化っていうのは無い感じ…。	えっと、たまたまその自分が吸ってるグロー本体をデスクに置いてあったんでちょっと匂ってみようってしたら、ものすごい嫌な匂いがするなあっていうのはまず1つあったのと。体が重だるいなあっていうのは、うん、今日朝からもジムで運動してきたんですけど、少し重だるいなっていうのは。ただ、まあ、集中がちょっとあんまり出来てないなあっていう感じはします。それぐらいですかね。	
B5-3	もしかしたらニコチンも体に入れてないから、ちょっと体がニコチン切れという重い感じっていうことも感じつつ、そのグローを匂ってみたら若干あまりいい匂いではなかった…。	ですね。結構臭いかなと思ってる。はい。	発話内容の順番を入れ替えた聞き返しであり、後半を特に控えめに聞き返している。
B5-4	うんうん、その臭いになって思ってなんかこう、少しそれは臭いになって思って、改めてなんか意識もまた変わる感じ…。	そうですね。こんな匂いの物を体に入れたんだなっていうのはなんか不快感としてですね。ちょっと考えられましたね、はい。	意味の明確化の聞き返しができる。
B5-5	じゃあ。あの長く止めるかどうか別としても、何時間かやめたということで、もちろんちょっと体が重だるいっていうこともあった。あったと同時に、ちょっと匂いがちょっと嫌な感じがあったり、あと意外とその館玉なんかで吸いたい欲求っていうのは、何とか乗り越えて見るっていう体験ができたっていうそんな感じ…。	うん、そうですね。2日3日でまたどう変わるかわからんですけど、たしか3日ぐらいがなんかニコチンの依存度が強いかなんかっていうのは見てですね。これからどう動いていくか思いながらですね。	要約として、前半にST、後半にCTを入れた原則に沿った形になっている。

セッション全体のチェンジトーク (CT) : 維持トーク (ST) の数 = 20 : 1

B氏のその後の状況

202X年Y+9月28日の状況確認では、禁煙を継続しており、禁煙重要度は10、禁煙自信度は10、禁煙優先度は10であった。自由記載欄に「禁煙した結果、精神面もよくなりました」とのコメントを残された。

4. 考察

今回のオンラインによる面接については、面接の継続を目標の一つとし、特に初期段階で信頼関係の構築に注意して面接を進めた。Webベースの面接は対面式のものと比較して治療同盟(信頼関係)の構築が低いとの報告^{11, 12)}がある一方で、行動の変化としては対面式MIとオンラインMIのどちらもアルコール消費量および飲酒運転リスク行動の減少が認められた報告¹²⁾もある。今回のオンラインによる面接では、MIを用いて、特に面接の初期において信頼関係の構築に注意した上で、両価性の解消、自信度・重要度の上昇へ働きかけた結果、禁煙行動へ結びついたと考えられる。

次に、MIの観点から「関わるプロセス(同盟関係または信頼関係の構築)」「両価性への対応と自信度の上昇」「SVの役割」について論じる。

1) 関わるプロセス

MIでの「関わりengaging」は、相互に信頼し合い敬意を払う援助関係を確立するプロセスであり、関わりが良好かどうかを判断する便利な指標の一つは、クライアントが再び来てくれるかどうかである³⁾。我々は5回のオンライン面接のうち、初期では信頼関係を築き面接を継続させることを目指した。事例A、事例Bともに最終回まで参加し続けたことは、関わりが良好である兆候と言えるのではないかと考える。

また、関わりのプロセスでは、聞き返しによって対象の喫煙に関する必要な状況や感情、価値観を理解するスキルが必須である。そのために、本人にとっての禁煙のメリットを引き出し、大切にしている価値(異性に好意を持たれたい、妊娠した妻と自身の長期的な健康をより大切にしたい等)を引き出し、対象をより正しく理解することが共感を表明することに繋がったと考える。対象理解を深めるため、1回目、2回目だけでなく、最終回まで聞き返しのスキルは用いられており、禁煙を継続するための長所(外出と運動が好き、お金の節約が実感できる等)を共有するこ

とにより、禁煙継続の可能性が高まったと考える。

2) 両価性への対応と自信度の上昇

事例Aと事例Bの共通点として、禁煙への両価性および自信度の低さが挙げられる。文字通り、禁煙を願っているのに関わらず、いざ禁煙を開始しようとする、「やめたいけど、やめたくない」という両価性が生じており、「これまで上手くいかなかったので、また失敗する」と考えていた。その際、支援者は本人からやめたい理由である感情や価値観を引き出し、明確化すると同時に、身体的に何が起きているのか共有したことが禁煙行動に影響した。この引き出すプロセスは、自己理解を深めることにもなり、プログラム終了後の継続的な禁煙継続のためのセルフケアにも繋がる。加えて、禁煙開始期は離脱症状の現れる時期でもあり、「タバコを吸いたい」気持ちに対して、一人で対峙するのは心理的にも身体的にも厳しい。ニコチンは中脳腹側被蓋野や大脳辺縁系側坐核などを中心とする脳内報酬回路に作用し満足感や緊張緩和効果を発現させる¹²⁾こと、血中ニコチン濃度が低下すると強い喫煙渴望が生じるため喫煙しニコチンを体内に入れる、という繰り返しであることを分かりやすく情報共有、情報交換した。知識としてタバコは身体に悪いことやタバコ購入の費用がかさむこと、喫煙場所の減少で喫煙場所を探すのは面倒くさいなど、喫煙のデメリットを感じる時もゼロではない¹³⁾。対象の状況に応じて協働して対応策を考えるプロセスは禁煙継続に役立つであろう。これらは、1回目から5回目にかけてSTの数が徐々に減少し、CTの数が増加していることでも説明できる。1回の面接で禁煙開始へ誘導するのは難しいが、MIの会話スタイルで良好な関係を保ちつつ、CTを増やす方向性を持った会話を繰り返すことで、禁煙開始・継続に繋がれると考える。

3) SVの役割

面接終了ごとに、逐語録およびコーディングを作成し、禁煙専門医によりSVにより振り返り、次の面接に臨んだ。

事例Aの場合、禁煙3日目を迎えて我慢の限界が来そうな時に、問題状況のアセスメント面接になっており、MIのコミュニケーションスタイルと離れていることにSVにより初めて気づき、次の面接では正すことができた。3回目の面接のSVでは、禁煙

に影響する価値観を明確化する示唆およびニコチンレスのパイプの使用についての助言を得て、面談内容を修正していくことができたことにより、本人の禁煙への決意を促したと考える。また、“問題は本人が気分を改善するために喫煙してしまうことなので、気分改善を放棄するように動機づければよいだけではないか”との初回からのSVは、最終の5回目で面接終了後も、禁煙を継続することに繋がったと思われる。

事例Bでは、5回の面接を通じてSVにより禁煙行動に向かう発言を本人の価値と繋げながら探索すること、喫煙行動の維持発言が述べられた際も、禁煙行動に向かう要素を見つけて聞き返すこと(例：○できない→○○したい)などの助言を受け、CTをできるだけ引き出すような聞き返しが増えたと考えられる。

まとめ

MIによる「関わるプロセス」では、①支援者が本人の重要な価値を禁煙と関連づけて関係構築を意図した会話が、両価性に対しては、②変化の理由を引き出す会話が、CTを促し、自信度の上昇に繋がった。一方、SVは、面接の構造化と個別性に応じたSTへの対応の準備と次回の面接改善の役割を担った。

謝辞

本論文を作成するにあたり、多大なご理解とご協力をいただきました研究協力者様へ厚く御礼申し上げます。また、オンラインの禁煙プログラムの企画運営過程で貴重なご助言をいただいた田淵貴大氏に深く感謝いたします。

本論文に関連する著者の利益相反：なし。

引用文献

1) 原田明久(ファイザー株式会社). チャンピックス錠 出荷停止継続のお詫びのご案内. <https://www.pfizermedicalinformation.jp/ja-jp/system/files/attachments/chx27l005h.pdf?pmidf> (閲覧日：2023年3月2日)

- 2) 令和元年国民健康・栄養調査. 第86表「現在喫煙者における禁煙の意思」<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450061&tst=000001031016> (閲覧日：2023年3月2日)
- 3) Miller WR, Rollnick S. Motivational Interviewing: helping people change 3rd edition. Guilford Press, New York, 2012; 1-24, 37-47.
- 4) 総務省. 国民生活におけるデジタル活用の動向. <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r04/html/nd238110.html> (閲覧日：2023年3月2日)
- 5) Sophia Papadakis, Marilena Anastasaki, Maria Papadakaki, et.al. 'Very brief advice' (VBA) on smoking in family practice: a qualitative evaluation of the tobacco user's perspective. BMC Family Practice, 2020; 121: 1-11.
- 6) 日本循環器学会, 日本肺癌学会, 日本癌学会: 禁煙治療のための標準手順書第 8.1 版 (p10 <ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」について>). <https://www.j-circ-kinen.jp/media/20221031-133505-162.pdf> (閲覧日：2023年6月24日)
- 7) 加濃正人(神奈川県内科医学会 監修): 今日からできるミニマム禁煙医療第2巻 禁煙の動機づけ面接法. 中和印刷株式会社, 東京, 2015: 1-9.
- 8) 磯村毅: リセット禁煙のすすめ. 東京六法出版(株), 東京, 2004: 1-76.
- 9) 吉井千春, 加濃正人, 稲垣幸司, ほか: 加濃式社会的ニコチン依存度調査票を用いた病院職員(福岡県内3病院)における社会的ニコチン依存の評価. 禁煙会誌, 2007; 2: 6-9.
- 10) Greene CJ, Morland LA, Macdonald A, et al. How does tele-mental health affect group therapy process? Secondary analysis of a noninferiority trial. J Consult Clin Psychol.2010; 78: 746-750.
- 11) Osilla KC, Paddock SM, Leininger TJ, et al. A pilot study comparing in-person and web-based motivational interviewing among adults with a first-time DUI offense. Addict Sci Clin Pract.2015; 3: 10-18.
- 12) 加濃正人: I. 喫煙の医学1-B-3.ニコチンの中枢神経作用の特徴. In: 日本禁煙学会編. 禁煙学(改定3版). 南山堂, 東京, 2014; 10.
- 13) 瀬在泉. 振り返り力は看護力を上げる—看護の場における禁煙面接の振り返りの必要性和具体的方法. 禁煙会誌 2022; 17: 21-22.

The Impact of Motivational Interviewing and the Role of Supervision in Smoking Cessation Initiation and Continuation

Yoshiko Ohno¹, Izumi Sezai², Makiko Sampei³, Masato Kano⁴

Abstract

Under the supervision of a senior fellow specialist of MI for Tobacco Control who specializes in Motivational Interviewing (MI), two case studies were conducted with two smokers, Smoker A and Smoker B. The online interviews used MI, which is a method known to be effective for smoking cessation. The verbatim transcripts of the interviews were reviewed with the aim of clarifying how the content of the conversations affected the two cases that followed the process of starting and continuing smoking cessation. The method involved conducting five interviews over approximately three months using MI, followed by supervision sessions for reflection and preparation before each subsequent interview.

The results showed that conversations aimed at establishing a relationship by linking the smoker's important values to smoking cessation through the "engagement process" and eliciting reasons for the persistent ambivalence towards quitting smoking facilitated change talk and increased confidence levels. The supervision played a role in structuring the interviews, preparing for individualized maintenance talk, and improving subsequent interviews based on individual needs. In the future, it is necessary to accumulate data that includes cases where smoking cessation was not achieved and extract factors influencing smoking cessation.

Key words

online interview, smoking cessation support, verbatim record, Motivational Interviewing, supervision

¹ Department of Nursing, Gunma University of Health and Welfare

² Community Health Nursing Section, National Defense Medical College

³ Department of Nursing and Social Epidemiology, Nippon Sport Science University

⁴ Department of psychiatry, Ohishi Clinic