

禁煙カウンセリング

状況: 診察室にて、内科医が検診結果を説明する状況

人物: 内科医師と検診結果を聞きに来た中高生の二人の子どもをもつ主婦。パートで仕事もしている。喫煙習慣があるほかには日常生活習慣や身体的問題はない。

Dr: こんにちは。この間はですね、健診の結果来て、検査結果も来て、こうやって見ているとタバコも毎日吸ってらっしゃるようなんですが。タバコはどんな感じですか？

Pt: えーっと、昔から吸ってますけど、そんなに本数も増えてなくてそのまま、まあ健康診断の結果もそんなに悪くないということもあって、本当に今までいいかなって思っていたんですけど。

Dr: ふーん、ふん。そうすると、じゃあまあ、当分は・・・来年も吸ってるだろうと。

Pt: はい。

Dr: ふーん、じゃ、今までタバコはやめようとか、減らそうとか、そういうことはなかったということですよね。

Pt: あの・・・実は結婚するときに、一度やめようかなと思ったんですが、続かなかったんです。

Dr: はいん、一度やめてみたということ？

Pt: うーんと・・・いや、実際やめるまで至らなかったんで、本当に数日間ぐらいやめたんですけど。

Dr: はいん、はいはいはい。じゃ、まあ、今までずーっと若い頃から吸っておられたとおっしゃった。一方で、実際には・・・結婚した頃ですか・・・数日間吸わなかったときがあるんですねー。ふーん。それからはもうずっと吸っている。

Pt: それからは吸ってしまっています。

Dr: で、今はもう、これからは・・・10年くらいですか？ そのまま吸うつもりってということですよね？

Pt: そう・・・ですね。

Dr: 10年後もってということ。

Pt: はい。

Dr: ふーん。じゃ今日こうしてこちらに来られて健康診断して、でまあタバコがたまたま書いてあったんで、伺ったんですが、まあ、結婚したときは数日間とめてみようと思った。で、それからはもうとめてみようと思ったことはない・・・

Pt: うーん、そうですね。家族に嫌な顔されるときは自分でも嫌なんですけども、でも吸ってしましますね。

Dr: そうやって家族に嫌な顔もされるし・・・ま、結婚したときもそうだったんでしょね。で、ちらっとやめてみようと思うときがあるわけですか。

Pt: そうですね。あの、家族と旅行するときとか、一緒に食事に行くときなんか、私だけタバコを吸うとしかめ面されるんで、そのときは「ああやっぱり吸わない方がいいかな」と思うんですけど。

Dr: あ、じゃ家族の中でタバコを吸う人は〇〇さんだけで・・・まったく一人だけ？ で他の人たちは「何またお母さんタバコ吸って」みたいな顔をする。でそのときは・・・どうしようって。

Pt: うーん、やっぱり子供の健康にも悪いかなって気もするので・・・上の子が喘息気味なんで、でもう非常に悪いと分かっているんですけど、うーん、なかなかやめられないですね。

Dr: やめようと思ったの？

Pt: はい。

Dr: やめようと思うことがある。

Pt: そうですね。だから子供が咳なんかしてるときは・・・まあこれは関係ないとは思いますが、私は自分の部屋で吸っているの。子供の前では絶対吸わないようにしてますから。関係ないとは思いますが・・・やっぱりやめた方がいいのかなって気もします。

Dr: だね、やっぱり子供が咳してたりすると、まあ何か自分のせいだなと思ったりするから、一生懸命気を遣ってらっしゃる・・・気を遣ってて、そんなに実際にはないだろうとは思ってる一方で、やっぱりやめれたらいいなと思うわけ。

Pt: そうですね。吸いたい気持ちがなくなれば、なるべく・・・。

Dr: そういうことを思うことが、毎日のようにある？

Pt: 毎日ではないですけど、はい。子供が嫌そうな顔したりすると・・・

Dr: ああ、まあ家に帰って・・・まあ仕事とか普段一人でおられるときはそういうことはない。ただ家に帰って子供と一緒にいて夕食とか一緒に食べるときとか、咳き込んだり・・・家にいっぺん夜帰ったりするとき、そういうときぐらいは、吸わないでいたら・・・

Pt: 楽にやめられるんだったら、やめたいなと。

Dr: ああ、じゃ少し、まあ家だけでも吸わないですませるような、簡単にやめれる方法とかあったら、少し知りたいということですか？

Pt: そうですね・・・あの、あんまり努力せずに済むんだったらやめようかなと思うものがあります。

Dr: まあ、いっぺんね、結婚したときに数日間自分なりに頑張っていたらよかった。そりゃまあ失敗してしまっただけで、あとからやめようと真剣に頑張る気にならなかったんだけど、もういっぺんやれる方法が、簡単でも何かありそうだったら、少し知りたいということですね。

Pt:そうですね。ただ、やめると体重が増えるんじゃないかなと、それが心配ですけど。

Dr:そうですね。他には何か・・・やめて太っちゃうのが心配。太るくらいですか。

Pt:そうですね。あとはやめて困るっていうのはないと思うんですけど。

Dr:でもあなたにとってはやっぱり子供さんおられるから、子供のことを考えると、少なくとも家だけでは吸わないようにしたいと思ってらっしゃる。まあ、ちょっと太ってしまうのが気になっているけど、子供と太る方どっち取るかって言われたら・・・どっちですか。子供か太らないか・・・子供の健康・・・

Pt:はい、もちろん子供、はい。

Dr:子供の健康を取りたい。じゃまあ家だけでももしやめれるんだったら、そうしてみたいっていうことになりますかね。じゃどうしましょう。今日はちょっと時間ないんで、またこの次少し詳しい案内とか、禁煙の方法とかいう資料用意しておきましょうと思いますけど、今度、予定しましょうか？

Pt:はい、お願いします。

Dr:じゃ、また受付の方でちょっと案内がありますので、見られていって、次んとき本数の記録とか書いていただくようにしますが。

Pt:あ、そうですね。分かりました。

Dr:よろしいでしょうか。じゃ、またお待ちしております。

Pt:お願いします。