

看護学生に対する「英語に関する教育」の評価

澤田 尚子

目次

ページ

はじめに	1
方法	2
1. 対象	
2. 調査時期、及び調査・教育プログラムの流れ	
3. 調査方法	
(1) 調査の種類・内容	
1) 看護学生を対象とした調査	
2) 周囲の喫煙者を対象とした調査	
(2) 調査のやり方・実施者・所要時間	
4. データのまとめ方と分析方法	
(1) データのまとめ方	
(2) 調査の信頼性・妥当性	
(3) 分析方法	
(4) 有意水準	
5. 教育プログラムの評価方法	
(1) 教育プログラムの結果評価、及び活動評価（看護学生を対象とした調査）	
1) 結果評価	
2) 活動評価	
(2) 「禁煙の呼びかけ」の結果評価、及び活動評価 （周囲の喫煙者を対象とした調査）	
1) 結果評価	
2) 活動評価	
6. 喫煙者の定義	
教育プログラム	7
1. 教育プログラムの目的	
2. 開発、及び改訂過程	
3. 教育プログラムの構成	
(1) 授業	
1) 構成	
2) 実施者・実施方法	
(2) 禁煙用自主学习教材	
1) 教材の構成	
2) 実施方法	
4. 教育プログラムの特徴	
(1) 授業	
1) 内容	
2) 方法	

(2) 禁煙用自主学習教材

新 果 果 9

1. 看護学生の事前調査・追跡調査時の状況

- (1) 看護学生の学年・学校別事前調査時の喫煙行動
- (2) 事前調査時の喫煙本数に影響を与えられと考えられる事前調査・追跡調査時の看護学生の状況
- (3) 看護学生の喫煙本数と関連する要因（事前調査）

2. 教育プログラムの評価

- (1) 教育プログラムの結果評価、及び活動評価（看護学生を対象とした調査）

1) 結果評価

① 看護学生の教育・コンパリソン群別の事前・追跡調査の変化

- A. 事前調査の喫煙行動と追跡調査時の喫煙行動
- B. 喫煙行動予測得点の変化
 - a. 将来喫煙行動予測
 - b. 看護学生になった時の喫煙行動予測
- C. 喫煙リスク認識・喫煙に関する態度得点の変化
- D. 喫煙に関する知識所有率の変化

② 教育群の看護学生の喫煙本数の変化と関連する喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・喫煙に関する知識の変化

- A. 事前調査時の非喫煙者
- B. 事前調査時の週(1-29本)喫煙者
- C. 事前調査時の週(30本<)喫煙者

2) 活動評価（看護学生の直後調査結果）

① 興味深かった部分

② 感想

- A. 事前調査時の非喫煙者
- B. 事前調査時の週(1-29本)喫煙者
- C. 事前調査時の週(30本<)喫煙者

- (2) 「禁煙の呼びかけ」の結果評価、及び活動評価

(周囲の喫煙者を対象とした調査)

1) 結果評価

① 実施率

② 周囲の喫煙者の変化

- A. 喫煙行動
- B. 禁煙関心度

2) 活動評価（周囲の喫煙者の使用者調査結果）

3. 看護学生の追跡調査時の喫煙本数と関連する

教育プログラムも含めた様々な要因

- (1) 事前調査時の喫煙行動別分析

- 1) 本授業
- 2) 友人の影響
- 3) 暮らしの形態
- 4) 生活満足度・多忙度
- 5) その他
- (2) 事前調査時の喫煙行動・将来喫煙行動予測別分析
 - 1) 将来喫煙行動予測
 - 2) 暮らしの形態・同居喫煙者数

考察・・ 14

- 1. 看護学生の状況
- 2. 看護学生に対する教育プログラムの評価
 - (1) 喫煙行動別教育評価
 - 1) 事前調査時の非喫煙者
 - 2) 事前調査時の週(1-29本)喫煙者
 - 3) 事前調査時の週(30本<)喫煙者
 - (2) 総合的教育評価
- 3. 看護学生の喫煙本数に影響を与える教育プログラムも含めた様々な要因
(看護学生の喫煙行動モデルの構築)
 - (1) 事前調査時の非喫煙者
 - (2) 事前調査時の週(1-29本)喫煙者
 - (3) 事前調査時の週(30本<)喫煙者
- 4. 今後の教育の方向性
 - (1) 教育プログラム以外の影響要因
 - 1) 周囲の人の影響
 - ① 友人
 - ② 暮らしの形態
 - 2) 本人の要因(生活満足度・多忙度)
 - 3) 社会の要因
 - ① 知識
 - ② ルール
 - (2) 教育そのものの問題
 - 1) 将来喫煙行動予測が教育効果に与える影響
 - 2) 教育内容・方法
 - ① 内容
 - ② 方法
 - A. ビデオ教材
 - B. グループディスカッション
 - C. 禁煙用自主学习教材
 - a. 呼びかけの実施率

- b. 周囲の喫煙者の「禁煙関心度」と「喫煙行動」の変化
- c. 看護学生の喫煙環境の改善
- d. 呼びかけによる看護学生の喫煙行動への影響
- e. 禁煙用自主学习教材そのものの評価

5. 研究の限界と今後の課題

(1) 研究の限界

(2) 今後の課題

- 1) 呼気中一酸化炭素、唾液中のチオシアン酸塩、コチニン検査
- 2) 多数の教育実施者による評価
- 3) 教育プログラムの改訂

はじめに

近年の我が国における喫煙者率は、全体としてはおおむね減少、ないしは横ばいであるにもかかわらず、若い女性の喫煙者率は上昇を示している(厚生省 1993a)。また、看護婦の喫煙者率も高く(Elkind 1980、森 1987、芳賀 1990、Adriaanse 1991、森 1993)、1992年度の調査では、同年代の女性の喫煙者率の1.4倍と推定されている(小林 1993)。このように看護婦の喫煙者率が高い理由の一つとして、看護婦の勤務状況がたいへんきびしいことが考えられ(Elkind 1988)、厳しい勤務状況の中で、喫煙は手軽で身近な楽しみや気休め、あるいはストレス解消の手段となっている場合が少なくないことが指摘されている(Hiller 1981、Tagliacozzo 1982、Westman 1985、小林 1993、箕輪 1993)。

しかし、喫煙はその依存性のために、いったん開始してしまうとやめることが極端に困難になることが、多くの研究によって裏付けられている(小川 1991a、1995、厚生省 1993b、宮里 1995)。そのため近年では、喫煙を開始する以前の小中高校生に喫煙防止教育を実施することに重点が置かれ、そのための教育プログラムの開発と評価が行われてきた(川畑 1987、1993、野津 1992、JKYB研究会 1995、西岡 1996)。

しかしながら、日本の場合 18才以降の時期に、喫煙開始または喫煙習慣開始がおとずれる者も多い(松村 1975、渡辺 1982、柳 1988)。確かに喫煙防止教育は、早い年代から実施することが重要であるが、我が国における18才以降の喫煙者率の上昇(厚生省 1993a)から、それらの年代をターゲットにした教育も重要であると考えられる。しかし、これらの若い年代に対する教育研究はほとんど行われていない。

これらの世代の中でも、特に看護学生は、喫煙者率の高い看護婦のいわゆる予備軍であり、諸外国ではすでに禁煙教育が看護婦の重要な役割となっている(Harerty 1987、Clark 1993、O'connell 1993、Hollis 1993、Rienzo 1993)ことから、将来は自らが禁煙教育の主体となる可能性が高く、その意味からも喫煙防止・禁煙教育の必要性がとりわけ高いと考えられる(Rienzo 1993)。

そこで、著者は多方面の協力を得て、「看護学生を対象とした喫煙に関する教育プログラム」を開発し、その後評価・改訂を繰り返して行ってきた。この教育プログラムは、対象が看護学生であることから、対象者の喫煙者率を低下させる、もしくは上昇させないことを目指す通常の喫煙に関する教育内容とともに、禁煙の呼びかけを試行する内容が含まれていた。この禁煙の呼びかけの試行の意味は、第一には、将来の健康教育を担う者として第1歩を経験することであるが、同時に対象者の周囲の喫煙者を巻き込んで相互に禁煙の効果をもたらすこともねらっている。

本研究の目的は、これまでいくたびかの評価・改訂を繰り返してきた上記の「看護学生のための喫煙に関する教育プログラム」を比較的規模の大きな対象に実施することにより総合的な評価を行ない、プログラムの基本的改訂の必要性とその方向性の検討を行なうこと、つまりこのような教育プログラムの可能性を検討することが本研究の基本的目的である。さらに、この目的を達成するために教育プログラムと共に看護学生を取り巻くどのような要因が彼女らの喫煙行動に影響を及ぼしているかを考察し、喫煙行動のモデルの構築

を試みた。

上記の目的を達成するために、本研究は四つの部分から構成されている。第一部では教育プログラムを実施する以前の看護学生を取り巻く喫煙に関連した状況の検討を行なった。第二部では教育プログラムの評価のために看護学生と彼女らの周囲の喫煙者を対象として教育結果評価及び活動評価を行った。

そして、第三部では、教育プログラムと共に看護学生をとりまくどのような要因が教育後の喫煙本数に影響を与えているかを教育前の喫煙行動別に分析し、さらに細かく将来喫煙行動予測にも分析した。そして考察に含まれる第四部では、これらの分析をもとに教育プログラム実施後の喫煙本数に影響している要因をモデル化して考察し、本教育プログラムの総合的評価と改訂の方向性の検討を行なった。

このうち第二部では、教育プログラムのうち看護学生を対象とした授業に対して彼女らが示した反応（興味と感想）と授業によって与えられた影響（喫煙行動・喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・喫煙に関する知識の教育前後の変化）を検討した。またそれとともに、教育プログラムの一環として看護学生が周囲の喫煙者に向けて行なった「禁煙の呼びかけ」に使用した禁煙用自主学習教材に関する周囲の喫煙者の意見、及び呼びかけが周囲の喫煙者に与えた影響（喫煙行動・禁煙関心度の変化）も明らかにした。看護学生の授業への反応及び授業によって与えられた影響は、いずれも教育前の喫煙行動の程度によって層化して分析を行なった。また、教育プログラムによる喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・喫煙に関する知識の変化が、喫煙本数の変化とどのように結び付いているかについても、分析を行なった。

方法

1. 対象

看護学生女子については、3年制看護学校・看護短期大学 12校及び進学課程 2校の1583名に対して調査を行ない、事前・追跡の両調査を受けたコンパリアン群（教育を受けなかった群）694名と、教育群についてはさらに授業を受けた674名の計1368名（年齢 20.01 ± 1.47 ）を、さらに彼女らの周囲の喫煙者156名を本研究の対象とした。看護学生の教育群とコンパリアン群の割り付けは学校内での両群の相互影響が生じないように（Broun 1989）に学校ごとに対象を各7校ずつ2群に割り付けた。

この両群の相互影響とは、具体的には同じ学校内で教育群とコンパリアン群を割り付けた場合、教育群の学生がコンパリアン群の学生に教育内容を伝えてしまったり、教育群の学生の行動や態度の変化がコンパリアン群の学生に影響したりすることである。そこで、健康教育プログラムの評価研究においては、両群を異なった学校に割り付けるのが望ましいとされている。

2. 調査時期、及び調査・教育プログラムの流れ

時期は1994年4月～1995年1月で、調査・教育プログラム（授業、禁煙の呼びかけ）の流れは、図1に示したとおりである。また、教育効果の測定については、教育評価の性

質上、無作為割付は困難なため準実験デザイン（武藤 1993）を用いた。

本研究における教育プログラムは、基本的には各学校に特別授業を組んでもらい、実施した。また、学生に対しては事前に教育プログラム及び調査についての承諾を口頭で得た。

3. 調査方法

(1) 調査の種類・内容

調査は、大きく分けて看護学生に対するものと、看護学生より「禁煙の呼びかけ」を受けた喫煙者に対するものがあつた。

1) 看護学生を対象とした調査

看護学生に対する調査は、授業を受ける前2週間以内（以下「事前調査」とする）、授業を受けた後2週間以内（以下「事後調査」とする）と約6ヶ月後（以下「追跡調査」とする）に質問紙を用いた集合調査を教育群及びコンパリソン群に実施した。調査内容は、従来の研究結果より喫煙行動に影響を与えると考えられる項目を検討し、さらに看護学生の特性を考慮した後に、看護学生の喫煙行動に影響を与えると考えられる要因モデルを仮に作成した結果、決定した（村松園江 1985ab, 田中 1988, 古田 1989, 岡田 1992, 1993b）。事前・事後・追跡調査はほぼ同様の内容で、本人の①喫煙に関する行動、②喫煙行動予測、③喫煙リスク認識、④喫煙に対する態度、⑤喫煙に対する知識、⑥学校生活に関する満足度、⑦喫煙に関する経験、⑧生活背景等、及び周囲の人の⑨喫煙状況と⑩本人の喫煙行動に対する願望であつた（資料1～3）。また、授業直後の調査（以下、「直後調査」とする）は、教育群にのみ行い、その内容は授業に対して興味深かつた部分と感想等であつた（資料4）。

2) 周囲の喫煙者を対象とした調査

看護学生が「禁煙の呼びかけ」を行い、禁煙用自主学習教材を使用した喫煙者に対して実施した調査は2種類であつた。一つは授業を受けた看護学生が喫煙者に禁煙の呼びかけを実施した時（以下、「呼びかけ時調査」とする）と約1ヶ月後（以下、「呼びかけ1ヶ月後調査」とする）の2回に、禁煙用自主学習教材使用者に対して、質問紙を用いて実施した面接調査であつた。一枚の面接用の質問紙が左側が「呼びかけ時調査」用、右側が「呼びかけ1ヶ月後調査」用で成り立っており、それぞれ喫煙者に面接した看護学生が記入するようになっている。内容については、2回の面接とも含まれている項目は、喫煙行動、禁煙関心度であつた。またそれ以外に、「呼びかけ時調査」ではニコチン依存度、喫煙タイプ等の項目が含まれていた（資料5）。もう一つは禁煙用自主学習教材の使用後に実施する「禁煙用自主学習教材に関する質問紙調査」で、この教材の使いやすかつた点、使いにくかつた点などを使用者自身が自由記述で記入するものであつた（以下、「使用者調査」とする）。「使用者調査」は、呼びかけをした看護学生から使用する喫煙者に呼びかけの時に渡され、約1ヶ月後に看護学生に提出された。この調査票と「呼びかけ時調査」「呼びかけ1ヶ月後調査」の調査票が、授業後1ヶ月以降の決められた期日に看護学生より提出された（資料6）。

(2) 調査のやり方・実施者・所要時間

すべての調査は無記名式であったが、調査結果を個人ごとに対応させての分析を可能にするために、同一番号を複数枚うった番号シールをランダムに渡し、その番号の一枚を事前調査票にはり、残りのシールを自分の名前を書いた封筒に入れ密封するといった方法をとった。次回調査の時には、封筒を本人に返し、番号を一枚同じように調査票にはってもらった。また、調査票は秘密を厳守し、できるだけ虚偽の回答を減らすために、すべて封筒に入れて密封して回収した。さらに、看護学生に対する調査は、調査条件を一定にするために、調査方法を細かに明記した調査マニュアル(資料7)に従い、原則として著者及び訓練を受けた調査者3人が実施した。また、虚偽の回答を減らすために、前述した封筒の使用とともに机間監視を禁止した。調査にかかった時間は、最長でも30分であった。

4. データのまとめ方と分析方法

(1) データのまとめ方

喫煙に関する知識の質問項目については、その場の判断と知識を区別するために、ある正しいまたは誤った事実について「見聞経験」があり、なおかつ「正しいまたは、誤っていると回答した」場合のみ「知識あり」とし、知識所有者とした。

また重回帰分析の説明変数の得点については、質問ごとに肯定的な回答ほど高い得点が与えられ、もっとも否定的な回答に1点が与えられるように配点した。たとえば、喫煙リスク認識(「あなたはタバコを吸うと自分が病気になると思いますか」等)では、「そう思う」(4点)、「ややそう思う」(3点)、「ややそう思わない」(2点)、「そう思わない」(1点)を与えた。また、将来喫煙行動予測(「あなたは将来タバコを吸うだろうと思いますか」)等については「きっと吸う」(4点)から「絶対吸わない」(1点)までの4段階評定とした。従って、客観的に考えて望ましい回答が必ずしも高得点になっているわけではない。

生活満足度・多忙度に関する質問(「学校生活は楽しい」等)については、「大いにそうです」(4点)、「ややそうです」(3点)、「ややそうではない」(2点)、「全くそうではない」(1点)を与え、生活満足度・多忙度に関する質問の中のクラブ・サークル活動及びアルバイトに関しては、行っていない者に、行った者の平均点を与えた。

また、重回帰分析で目的変数として喫煙行動を用いる時には、情報をできるだけ落とさないために、喫煙本数(選択肢の喫煙本数)を採用した。

(2) 調査の信頼性・妥当性

喫煙行動の自己申告の調査の妥当性を検討するためには、本研究対象者のように喫煙本数が成人に比べ少ない者が含まれる場合、唾液中のコチニンの測定の必要性和有効性が指摘されている(McNeil 1987, 中村1994a)。しかしながら、学校教育の中でその様な調査を実施することはきわめて困難である。自己申告調査に妥当性があることが望ましいが、本研究は自己申告調査の妥当性を検討することが目的ではなく、教育効果の判定が目的である。そのため、調査に関しての妥当性を高めるとともに、各調査ごとの条件を統一し、各調査時に同じ状態での回答が得られることが重要である。そこで前述した調査者の選定、無記名式調査、調査用封筒の使用、机間監視等を禁止した調査用マニュアルの使用を実施

した。

喫煙行動に関する質問紙調査の信頼性については、再テスト法を用いた。47名を対象とした3週間の間隔による2度の調査の結果を比較した結果を表1に示した。ガンマーは0.981であった。

また、生活満足度については喫煙行動に影響を与えると考えられる生活満足度を調査するための質問項目をあらかじめ作成し、本研究に先立って実施した予備調査による分析の結果、「学校生活満足度」「クラブ・サークルの満足度」「アルバイトの満足度」「友人満足度」の4つの尺度とした。そして、本調査データを用いた因子分析の結果を表2に示した。また、尺度とした満足度については、信頼性を確認するために、内的整合法によりクロンバックの α 係数を算出した結果0.9106、0.9336、0.9132、0.9414と信頼性も実用に耐えられると判断した。

(3) 分析方法

分析は、東京大学大型計算機センタープログラムパッケージSAS及びマイクロソフトウィンドーズ版SPSSを使用した。

分析の過程については、まず第一に教育を行う以前の看護学生の喫煙行動をとりまく状況を度数分布で示し、さらに事前調査時の喫煙本数に影響を与える要因について段階別重回帰分析を行なった。第二に教育プログラムを評価するために、看護学生を対象とした調査では、事前調査時の喫煙行動別に、喫煙行動・喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・喫煙に関する知識の教育前後の変化を明らかにした。この際、喫煙行動は X^2 検定のランカスターとアービンの方法(Everitt 1986)を用いた。喫煙に関する知識に関してはマクネマー検定を、喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度の変数に関しては、事前調査時と追跡調査時の差を教育群とコンパソン群で比較し、その際にはウィルコクソン検定を用いた。

次に、教育群の看護学生の事前調査から追跡調査にかけてのどのような変化が喫煙本数の変化に影響を与えているかを明らかにするために、事前調査時から追跡調査時の喫煙本数の変化を目的変数に、授業によって変化すると考えられる喫煙行動予測・喫煙に関する態度・喫煙リスク認識・喫煙に関する知識の変化を説明変数に段階重回帰分析を行った。

また直後調査結果については、事前調査時の喫煙行動別に度数分布で示し、 X^2 検定を行った。

周囲の喫煙者に関連する結果評価としては、呼びかけ時調査と呼びかけ1ヶ月後調査の喫煙行動、禁煙関心度をそれぞれ比較し、ウィルコクソンの符号化順位検定を行った。活動評価としては、使用者調査で複数の回答のあったものを列挙した。

第三に教育プログラムとその他の様々な要因がどのように追跡調査時の喫煙本数に影響をしているかを明らかにするために、追跡調査時の喫煙本数を目的変数に、教育プログラムによって変化し得ないと考えられる追跡調査時の要因、それ以後変化しえない事前調査時の要因、教育プログラムを説明変数に、事前調査時の喫煙行動別に段階重回帰分析を行った。ただし、教育プログラムの中の授業については、他の要因との影響の大きさを比較するために必ず要因に残した。ただし、教育プログラムの中の「禁煙の呼びかけ」につ

いては、学校によりその提出率が大幅に異なったために、意図的に残すことは避けた。

また、事前調査時の週(1-29本)喫煙者の者は、事前調査時の喫煙本数が追跡調査時の喫煙本数に影響を与えようと考えられる。そこで、説明変数に事前調査時の喫煙本数を入れた。また、非喫煙者には回答を求めている質問項目である禁煙経験、喫煙開始年齢については、非喫煙者の分析時の説明変数には入れなかった。

さらに上記の分析を踏まえた上で、事前調査時の喫煙行動及び将来喫煙行動予測別の段階的重回帰分析を実施した。

看護学生に関するデータの結果評価に関する分析については、より長期的効果をみるために、事後調査ではなく(Okada 1996)追跡調査時の結果を分析対象とした。また、教育群で授業時に欠席して調査のみ受けた者も、教育群の他の学生からの影響を考慮し分析からはずした。

(4) 有意水準

有意水準については、 $p < 0.05$ または $p < 0.01$ を採択した。

5. 教育プログラムの評価方法

(1) 教育プログラムの結果評価、及び活動評価(看護学生を対象とした調査)

1) 結果評価

教育プログラムの結果評価については、教育群とコンパリソン群を比較した。看護学生に関連するデータの結果評価は、教育によって変化すると考えられる喫煙行動、喫煙行動予測、喫煙リスク認識、喫煙に関する態度・知識について行った。

2) 活動評価

看護学生に関連する評価は、授業直後に授業の各部分の「興味深かった部分」と「感想」を質問した直後調査により行った。

(2) 「禁煙の呼びかけ」の結果評価、及び活動評価(周囲の喫煙者を対象とした調査)

1) 結果評価

看護学生の実施した「禁煙の呼びかけ」に対する結果評価は、呼びかけの実施率及び周囲の喫煙者の「呼びかけ時調査」と「呼びかけ1ヶ月後調査」の喫煙行動と禁煙関心度の比較によって行った。

2) 活動評価

周囲の喫煙者に関連する活動評価は、禁煙用自主学習教材に関する自由記述式の調査(使用者調査)により行った。

6. 喫煙者の定義

喫煙者の定義は過去の様々な定義を検討し、年齢を考慮して、看護学生については過去1週間の喫煙行動を、周囲の喫煙者については過去1日の喫煙行動を採用した(Laoyae 1972, International Union Against Cancer 1978, Gillies 1985, Report of WHO 1983, 野津 1984,

Hill 1990, 川畑 1989, 1991)。喫煙者のうち喫煙程度の分類については本研究の対象年齢の先行研究が見あたらなかったため、本研究のデータを用い、様々な喫煙本数のまとめ方により喫煙程度を分類し、予備分析を行った。その結果、看護学生については、過去1週間に1本から29本を吸った者(以下、週(1-29本)喫煙者とする)と30本以上吸った者(以下、週(30本<)喫煙者とする)が最適な分類として選択された。周囲の喫煙者については、過去1日に1本から19本吸った者(以下、日(1-19本)喫煙者とする)と20本以上吸った者(以下、日(20本<)喫煙者とする)を用いた。

教育プログラム

1. 教育プログラムの目的

本研究の教育プログラムはすでに述べたように大きく2つの目的を設定した。一つ目は、看護学生自身に関する目的で、看護学生の喫煙者率が上昇しないもしくは低下することである。二つ目は、看護学生が周囲の喫煙者に対して行う教育に関する目的で、基本的には、将来看護婦になった時に禁煙教育ができることをめざして、本教育プログラムでは、周囲の喫煙者に対して「禁煙の呼びかけ」をできることを目的とした。また、呼びかけを受けた喫煙者の禁煙関心度を高め、喫煙者率を下げること、さらに喫煙者率の高い看護学生が禁煙を呼びかけることにより、看護学生自らの喫煙行動にも影響を与えることも間接的な目的とした。

2. 開発、及び改訂過程

教育プログラムは、日本及び諸外国の喫煙防止及び禁煙教育教材自身とその効果を検討し(林 1986, 1991, 小川 1986, 1991ab, 川畑 1987, 1993, Royce 1990, 大島 1991, Lazenbatt 1991, 中村 1992, The Ulster Cancer Foundation, 野津 1992, 厚生省 1993c)、日本の看護学生の特性(五十嵐 1981, 水谷 1983, 岡田 1984, 古田 1989, 岡田 1992)を考慮して、開発を行った。そして、表3に示すように開発したプログラムの実施・評価・改訂を繰り返した後に最終プログラムを決定した(岡田 1993a, 1994ab)。

3. 教育プログラムの構成

教育プログラムは、1授業時間(80分)の喫煙に関する授業とその後実施する、禁煙用自主学習教材を用いて周囲の喫煙者に「禁煙の呼びかけ」を行う宿題から成り立っていた。また授業には、禁煙用自主学習教材の使い方、看護学生が周囲の喫煙者に実施する面接調査のやりかたの説明が含まれていた(表4)。

(1) 授業

1) 構成

授業は80分で、大きく分けて①講義、②喫煙に関するグループディスカッション、③禁煙用自主学習教材の配布・説明の3つから成っていた。またその順序は、講義、グループディスカッション、講義、禁煙用自主学習教材の説明・配布の順であった。

2) 実施者・実施方法

すべての授業は、授業実施者による差が生じないように同一の授業者（著者）が、授業者の活動のすべてが書かれている授業プログラムにそって実施した（資料8）。

(2) 禁煙用自主学习教材

1) 教材の構成（資料9）

この教材は、禁煙の段階別に自己学習できる（中村 1995）小冊子「禁煙セルフヘルプガイド（中村 1992）」と喫煙・禁煙行動観察日誌（資料10）、ニコチン依存度テストから成り立っていた。

2) 実施方法

禁煙の呼びかけは、喫煙者に対して禁煙用自主学习教材を使用してみたいかどうかを聞き、希望する人がいるまで何人でも捜すようにした。

4. 教育プログラムの特徴

(1) 授業

1) 内容

①非喫煙者でも自分の問題として考えられるように、喫煙者になるまでの過程（Leventhal 1980）という同年代の女性喫煙者の出演しているビデオを作成し、授業の最初に取り入れた。

②授業内の講義については、肺がんなどの長期的な影響の部分をいれず、持久力などの短期的影響や血圧などの急性影響を強調した。従来、小中高生では、肺がんなどは自分のこととして考えにくく、より身近な短期的・急性的影響を教育したほうが効果があがるといわれてきた（Evans 1978, 1981, Perry 1980, 1983, Hurd 1980, Arkin 1981, Flay 1985）が、本研究に先立って実施した予備調査でも看護学生も同様の傾向が見られたためである（岡田 1994b）。同時にまた、肺がんと喫煙に関しては看護学生ではほとんどの者が知識を持っていたことも理由のひとつである（岡田 1994a）。

③女子学生にはより身近な問題であると考えられた「タバコと胎児」、「タバコと頭の働き」は本調査に先立って実施した予備調査でも印象に残ったと答えた者が多かった（岡田 1994a）ため、本プログラムでも取り入れた。

2) 方法

①ビデオ教材の使用

本教育プログラムでは、ビデオ教材を使用する部分を多くした点も特徴である。その理由は、予備調査でビデオ教材を使用した部分は、興味深いと答えたものが多かったためである（岡田投稿中）。また、看護学生に特に興味深いと考えられる上記の内容については、ビデオ教材を使用した。

②グループディスカッション

本授業内には、グループディスカッションを入れた。これは第一には、自分の喫煙行動やその可能性を客観的に振り返り、その促進要因とそれに対する対処行動を自分で発見、決定していくプロセスを本人が考えるだけでなく友人とのディスカッションの中から見出すことが目的である。第二には、非喫煙者には考えにくい喫煙者になるまでの過程や喫煙者の心理を、一方、喫煙者には考えにくい非喫煙者の心理を相互に学ぶ機会を持つことである(資料11)。

(2) 禁煙用自主学習教材

いままでの教材にあまり見られない最大の特徴は、禁煙用自主学習教材を使用した禁煙の呼びかけの宿題を実施する点である。すでに友人喫煙者の本人の喫煙行動に対する影響の大きさは先行研究で指摘されている(村松 1975, Chassin 1981, 五十嵐 1981, Hunter 1982, McCaul 1982, McGuffin 1982, Pederson 1982, 1987, Alexandar 1983, 川畑 1984, 小川 1985, 皆川 1985, 野津 1985, 村松園江 1985a, McNeil 1988, 田中 1988, 古田 1989, 岡田 1992, 西岡 1993)。そして、その友人を含んだ周囲の喫煙者に対して、禁煙用自主学習教材を用いて、看護学生が禁煙の呼びかけをするにはいくつかの目的と長所があった。教育プログラムの目的でも述べたが、一つ目は、看護学生が授業で習ったことをもとに、禁煙の呼びかけをすることにより、すでに外国では看護婦の重要な役割とされている教育者としての実践を開始する第1歩を経験すること(Rienzo 1993)。二つ目には、それにより、実際に呼びかけを受けた喫煙者の禁煙関心度を高め、喫煙者率を下げることである。三つ目には、喫煙者率の高い看護学生が禁煙を呼びかけることにより、看護学生自らの喫煙者率を上げないもしくは下げること間接的な目的としている。

結果

1. 看護学生の事前調査・追跡調査時の状況

(1) 看護学生の学年・学校別事前調査時の喫煙行動

看護学生の学年別喫煙行動では、1年生の非喫煙者率 86.9%と比較して、2年生(77.6%)と3年生(77.5%)では、有意に非喫煙者が少なかった。また、学校別では表5に示すように週(1-29本)喫煙者が3.64~18.31%、週(30本<)喫煙者が0.00~32.26%であった。

さらに、本研究の対象となった者とならなかった者の喫煙行動を表6に示した。

(2) 喫煙行動に影響を与えると考えられる事前調査・追跡調査時の看護学生の状況

自由になるお金、本人の喫煙行動及び喫煙に関連する経験、暮らしの形態、周囲の友人の喫煙状況及び本人の喫煙行動に対する願望を表7に示した。喫煙開始時期では高校、中学校、看護学校の順に多かった。

(3)看護学生の喫煙本数と関連する要因(事前調査)

看護学生の事前調査時の喫煙本数と関連する要因を表8に示した。将来看護婦になった時の喫煙行動予測及び同性友人の喫煙者数の標準偏回帰係数が0.1以上であった。

2. 教育プログラムの評価

(1)教育プログラムの結果評価、及び活動評価(看護学生を対象とした調査)

1)結果評価

①看護学生の教育・コンパリソン群別の事前・追跡調査の変化

A.事前調査時の喫煙行動と追跡調査時の喫煙行動

事前調査時の喫煙行動別追跡調査時の喫煙行動を教育・コンパリソン群別に表9に示した。教育群とコンパリソン群の比較では、事前調査時に週(1-29本)喫煙者であった者のうち、追跡調査時に非喫煙者に変化した者の割合が、相変わらず週(1-29本)喫煙者にとどまっていた者に比べて教育群で有意に高かった($P<0.05$)。しかし、教育群でもコンパリソン群とほぼ同程度の25%程度の者が週(30本<)喫煙者になっていた。

B.喫煙行動予測得点の変化

事前調査から追跡調査にかけての喫煙行動予測得点の変化を事前調査時の喫煙行動、さらに教育・コンパリソン群別に表10に示した。

a.将来喫煙行動予測

将来喫煙行動予測については、事前調査時の週(1-29本)喫煙者は、コンパリソン群が上昇しているのに比べ、教育群では両群に有意差が見られた。

b.看護婦になった時の喫煙行動予測

看護婦になった時の喫煙行動予測を聞いたところ、週(1-29本)喫煙者の教育群では得点が低くなっている一方、コンパリソン群では上昇し、両群に有意差が見られた。

C.喫煙リスク認識・喫煙に関する態度得点の変化

事前調査から追跡調査にかけての喫煙リスク認識・喫煙に関する態度得点の変化を事前調査時の喫煙行動、さらに教育・コンパリソン群別に表10に示した。

「タバコを吸うと自分が病気になると思いますか」という質問項目の得点が、非喫煙者の教育群ではよりそう思う方向に変化し、教育群とコンパリソン群間に有意差が見られた。

また、週(1-29本)喫煙者では「道を歩いている時の態度」は、教育群でより吸わない態度に変化しているのに比べ、コンパリソン群では吸っている方向へ変化し、両群に有意差が見られた。

D.喫煙に関する知識所有率の変化

事前調査から追跡調査にかけての喫煙に関する知識所有率の変化を事前調査時の喫煙行動、さらに教育・コンパリソン群別に表11に示した。

10項目中事前調査時から追跡調査時で有意に知識所有率の上昇した項目は、非喫煙者では教育群で6項目、コンパリソン群で4項目、週(1-29本)喫煙者の教育群で3項目、

コンパリソン群で1項目、週(30本<)喫煙者の教育群で1項目であった。

また教育群のすべての喫煙行動レベルの者の、急性影響である「喫煙者の周囲の人の脈拍数」の知識所有率が、また非喫煙者、週(1-29本)喫煙者の「血圧の上昇」の知識所有率が上昇していた。これらの項目は、非喫煙者については、コンパリソン群も上昇していたが、教育群の方が上昇率が著しかった。また、「コマーシャルの禁止」の知識所有率が教育群の非喫煙者、週(1-29本)喫煙者で、「持久力の低下」の知識所有率が非喫煙者で上昇していた。さらに、「低出生体重児」の知識所有率が非喫煙者の教育群・コンパリソン群の両群で上昇していた。

②教育群の看護学生の喫煙本数の変化と関連する喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・喫煙に関する知識の変化

教育プログラムにより変化可能な要因のうち、どの要因の変化が看護学生の喫煙本数の変化に影響を与えるかを明らかにするために重回帰分析を行った結果を表12に示した。本分析は教育群のみを対象とし、目的変数に事前調査から追跡調査にかけての喫煙本数の変化を、説明変数に喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・喫煙に関する知識の変化をおき、事前調査時の喫煙行動別に行った。

A.事前調査時の非喫煙者

将来及び看護婦になった時の喫煙行動予測の変化は、標準偏回帰係数がそれぞれ0.1910、0.1162と有意に喫煙本数の変化と関連があった。態度は「非喫煙者がいる時は吸う」方向の変化と喫煙本数の増加とは、関連を示した。

B.事前調査時の週(1-29本)喫煙者

将来喫煙行動予測の変化の標準偏回帰係数が0.47438と有意に喫煙本数の変化と関連していた。知識は、「タバコを吸っている人の多くはやめたいと思いがやめられない」(喫煙者の禁煙意思)という知識の増加と喫煙本数の増加が関連していた。

C.事前調査時の週(30本<)喫煙者

知識は、「低出生体重児」の質問項目の正答から誤答への変化と本数の減少とが関連していた。

2)活動評価(看護学生の直後調査結果)

①興味深かった部分

授業の直後調査で、授業の各項目ごとに興味深かったと答えた者の事前調査時の喫煙行動別割合を表13に示した。

全体としてみると、「タバコと頭の働き」「タバコと胎児」については、事前調査時にどのような喫煙行動であっても、約半数がそれ以上の者が興味深いと回答していた。

また、事前調査時の喫煙行動別に見ると「医療従事者の喫煙」については、非喫煙者と週(1-29本)喫煙者の半数以上が興味深いと回答していた。

「他の人への影響」、「友人が喫煙者である時の対応のしかた」の項目は有意に差が見られ、非喫煙者に興味を持った者が多かった。また、「喫煙を開始するきっかけ」は有意に3群に差がみられ、週(1-29本)喫煙者に興味深いと答えたものが多かった。

②感想

また、授業に対する感想を質問し、各質問項目に対し「おおいにそうである」から「全くそうでない」までの5段階の選択肢から選んでもらった。その結果、「おおいにそうである」「ややそうである」の肯定的選択肢を選んだ者の事前調査時の喫煙行動別割合を表1.4に示した。

A.事前調査時の非喫煙者

「自分の問題として感じられた」と答えた者が、講義 22.97%、グループディスカッション 24.05%、禁煙用自主学習教材 22.12%と授業のどの部分でも他の喫煙行動レベルの者と比べて少なかった。

B.事前調査時の週(1-29本)喫煙者

「自分の問題として感じられた」と答えた者が週(30本<)喫煙者よりやや、非喫煙者よりはるかに、講義・グループディスカッション・禁煙用自主学習教材のどの部分でも多かった。

C.事前調査時の週(30本<)喫煙者

「興味ももてた」と答えた者は、講義とグループディスカッションで有意に差が見られ、非喫煙者、週(1-29本)喫煙者に比べ、週(30本<)喫煙者では少なかった。また、グループディスカッションではそれ以外の質問項目でも、「自分の問題として感じられた」以外は、肯定した者が少なかった。また、講義・グループディスカッション・禁煙用自主学習教材のどの部分でも「喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた」と回答した者が著しく少なかった。さらに、禁煙用自主学習教材に対しても、好感がもてない者が多かった。

(2)「禁煙の呼びかけ」の結果評価、及び活動評価(周囲の喫煙者を対象とした調査)

1)結果評価

①実施率

禁煙用自主学習教材使用者に関する調査(「呼びかけ時調査」「呼びかけ1ヶ月後調査」)の提出率は、実際に授業をうけた教育群 674名中、220名(32.64%)であった。また提出した中で呼びかけを行なった者は156名(23.15%)であった。

また、周囲の喫煙者の内訳は友人が81名(51.92%)、父親が34名(21.79%)、その他41名(26.28%)は知り合い等であった。

②周囲の喫煙者の変化

A.喫煙行動

「呼びかけ時調査」と「呼びかけ1ヶ月後調査」の喫煙行動を比較した結果を表1.5に

示した。その結果、禁煙用自主学習教材を渡された時に日(20本<)喫煙者だった者の33.3%が日(1-19本)喫煙者になっていた。しかし、禁煙できた者は、日(20本<)喫煙者の4.4%、日(1-19本)喫煙者の12.2%とわずかであった。

また、日(1-19本)喫煙者の2.2%と非喫煙者の5.3%が呼びかけ1ヶ月後調査では日(20本<)喫煙者に、非喫煙者の21.1%が日(1-19本)喫煙者になっていた。

B.禁煙関心度

禁煙に対する関心度の「呼びかけ時調査」と「呼びかけ1ヶ月後調査」の変化を表16に示した。その結果、呼びかけ時調査でSTEP1(禁煙のことをまだ考えていない)であった者のうちの10.0%、STEP2(禁煙に関心をもっているがすぐに禁煙をしようとは思っていない)の11.8%のみがSTEP3(禁煙に関心を持っており今すぐにでも禁煙をしようと思っている)以上に進めた。またSTEP3にいた者ではSTEP4(禁煙を実行している)またはSTEP5(禁煙を続けている)になった者は26.9%であった。STEP4は81.9%が、STEP5は100%が呼びかけ1ヶ月後調査時でSTEP4またはSTEP5であった。

また、人数の視点からは、禁煙の実行にあたるSTEP4は、「呼びかけ時調査」11名から「1ヶ月後調査」15名に、禁煙の継続のSTEP5は、4名から11名に増えていた。

2)活動評価(周囲の喫煙者に対する使用者調査結果)

使用者調査の結果、複数の者から出た意見を表17に示した。禁煙用自主学習教材の良かった点として多かった意見は、わかりやすいが12名、STEPを踏めるようになって17名、絵・グラフ・イラスト・表等で理解しやすい21名、肺の写真がリアルだった15名、タバコの害について知らなかったことも知ることができた12名であった。また、問題点を指摘する意見として、わかっていることばかり書かれていた6名、チェックリスト、質問が多くて使用するのが面倒である・字が多いが各4名であった。

自分の行動と照らし合わせた意見として、禁煙するのはなかなか大変だと思ったが16名であった。

3.看護学生の追跡調査時の喫煙本数と関連する

教育プログラムも含めた様々な要因

(1)事前調査時の喫煙行動別分析

看護学生の追跡調査時の喫煙本数に影響を与える様々な要因を明らかにするために、目的変数に追跡調査時の喫煙本数を、説明変数に教育プログラム、事前調査時・追跡調査時の要因をおき、事前調査時の喫煙行動別に重回帰分析を行った結果を表18に示した。

1)本授業

週(1-29本)喫煙者と週(30本<)喫煙者の本授業の標準偏回帰係数が、それぞれ-0.0590、-0.0762であったが、有意ではなかった。

2)友人の影響

事前調査時の非喫煙者は、同性・異性双方の友人からの本人の喫煙行動に対する願望、及びそれらの喫煙者数と追跡調査時の喫煙本数と正の方向の関連があり、特に同性友人の喫煙者数と強い正の方向の関連があった。また、週(1-29本)喫煙者では、同性・異性友人の喫煙者数と本人の喫煙行動に対する同性友人の願望が追跡調査時の喫煙本数と正の方向の関連があった。

3) 暮らしの形態

事前調査時の非喫煙者にとっては一人暮らし及び同居喫煙者数が、追跡調査時の喫煙本数と正の方向の関連があった。

4) 生活満足度・多忙度

事前調査時の非喫煙者にとっては、アルバイトの多忙度が追跡調査時の喫煙本数と正の方向の関連があった。週(1-29本)喫煙者にとっては授業の多忙度が、喫煙本数と負の方向に関連があった。

5) その他

事前調査時の週(30本<)喫煙者では、喫煙開始時期の年齢が低いほど、追跡調査時の喫煙本数が多い傾向にあった。

(2) 事前調査時の喫煙行動・将来喫煙行動予測分析

上記の分析に加え、さらに将来喫煙行動予測別に分析した結果を表19に示した。

1) 将来喫煙行動予測

非喫煙者と週(1-29)喫煙者については、将来の喫煙行動の可能性を高く予測する群において、「本授業」の標準偏回帰係数が負であるものが見られた。うちわけは、将来喫煙行動予測の回答が「きつと吸う」である者は2群とも(非喫煙者、週(1-29本)喫煙者)、「たぶん吸う」である者は、1群(週(1-29本)喫煙者)において「本授業」の標準偏回帰係数が負の値を示した。対して週(30本<)喫煙者では、将来喫煙行動予測がどのような回答であっても「本授業」の標準偏回帰係数は負の値を示し、中でも「たぶん吸わない」と答えている者は有意であった。

2) 暮らしの形態・同居喫煙者数

非喫煙者については、将来喫煙行動予測がどのような回答でも一人暮らしは喫煙開始要因になっていた。

考察

1. 看護学生の状況

喫煙者率は、先行研究においては、一般の女子短期大学・大学生・専門学校生で2.0～25.6%、看護学生で4.5～37.7% (村松 1975, 1976, 渡辺 1982, 五十嵐 1981, 富永 1983,

水谷 1983、園田 1984、崎原 1985、皆川 1985、村松園江 1985a、柳 1988、田中 1988、斎藤 1989、林 1992、圓山 1991、1994、1995、1996、園田 1992、山本 1995)とおおむね看護学生の方が高い結果であった。先行研究において喫煙者率にばらつきがみられるのは、対象者の選定、喫煙者の定義、調査時期が異なることが理由と考えられる。本研究対象者の週(1-29本)喫煙者と週(30本<)喫煙者を加えた喫煙者率は1年生 13.1%、2年生 22.4%、3年生 22.5%と従来の看護学生の結果と類似する喫煙者率であった。

従来、看護学校に入学後に喫煙開始もしくは本数の増加が生じ (Small 1978, Haughey 1986, Casey 1989)、その喫煙開始もしくは本数の増加傾向は学年が上昇するほど助長されていることが指摘されていた (Murray 1983)。横断的データではあるが本研究の学年ごとの喫煙者率を比較してみると、2年と3年生の喫煙者率の差に比べ、1年生と2年生の差が大きく看護学生は、入学後早い時期に喫煙開始または喫煙本数が増加するという意見 (Leathar 1980) を支持する結果といえる。つまり、この事実は、看護学校に入学以後でできるだけ早い時期に喫煙に関する教育を実施することが大切であることを意味している。

看護学生の喫煙者率の高い理由の一つとして、ストレスや不満足が関係するという意見 (Hiller 1981, Murray 1983, 箕輪 1993, Okada 1995) と関係しないという意見 (Cinelli 1988, Hawker 1988, Blakey 1991) とが存在する。従来中学生では学校に不満足であるから喫煙する (箕輪 1992, Weinrich 1996) ことが指摘されていたが、看護学生にとっては本研究では有意な変数でなかったため、そのような不満足は喫煙本数と強い関連はないことが考えられる。もともと看護婦を志す者は喫煙しやすい外的性格傾向の者が多く (小川 1980)、その傾向と看護学校入学後のストレス (和田 1995) が相互に関係があったときに、看護学生の喫煙理由でも上位を占めていた「気分転換」(水谷 1983) としての喫煙を求めるとはならないかと考えられる。

事前調査時の喫煙本数を目的変数とした重回帰分析では、喫煙リスク認識 (病気)、つまり自分が喫煙により病気になる恐れが高いほど吸っているという一見矛盾した結果であった。しかし、吸っているほど病気になるという認識は、喫煙行動によって容易に得られ、これらは体験的に得られたと考えたほうが自然である。つまり、この認識が行動に影響を与えているのではなく、逆に行動によって副次的に生じた認識であると解釈できる。

また、本分析は、横断的分析ではあるが、将来及び、看護婦になった時の喫煙行動予測が、現在の喫煙行動に影響を与えていることが示された。喫煙行動が喫煙行動予測に影響を与えている考え方もできるが、すでに、将来喫煙行動予測が将来の実際の喫煙行動、特に喫煙の開始に影響を与えていることが縦断的データにより明らかにされている (McCaul 1982, Pederson 1987, 高橋 1990, 渡辺 1995)。つまり、これらのことより教育では喫煙行動予測を下げるのが喫煙の開始防止に大切であると考えられる。

2. 看護学生に対する教育プログラムの評価

(1) 喫煙行動別教育評価

1) 事前調査時の非喫煙者

直後調査では非喫煙者は他の喫煙行動レベルの者に比べ、特に「他の人への影響」の本授業項目に興味を示した。これは、非喫煙者は自分自身が受動喫煙の被害者になる可能性

が高く、受動喫煙による苦痛意識が高い(柳生 1996)ことが影響していると考えられる。しかしながら自分の問題として感じられるかどうかの質問項目では、「自分の問題として感じられた」という回答が他の喫煙行動レベルの者に比べて有意に少なかった。結果として、教育群・コンパリソン群ともに将来、及び看護婦になった時の喫煙予測が上昇していた。さらに追跡調査時の喫煙行動を教育群・コンパリソン群と比較してもほぼ差がなく、追跡調査時の喫煙本数を目的変数とした重回帰分析でも本授業が追跡調査時の喫煙本数を抑制する方向には影響していなかった。つまり、従来の非喫煙青少年を対象とした様々な喫煙防止教育(川畑 1984, Kawabata 1991, 野津 1987, 1991, 1992, 厚生省 1993c, 西岡 1996)と同様に、行動への教育効果が明確には現れなかった。しかし、その理由としては、直後調査で「自分の問題として感じられた」と答えた者が少なかったことがあげられ、プログラム改善の方向が示されたと考えられる。

2) 事前調査時の週(1-29本)喫煙者

本教育プログラムの実施によって、事前調査時の週(1-29本)喫煙者の将来及び看護婦になった時の喫煙行動予測にコンパリソン群に比べて教育群において有意な変化が見られただけでなく、さらに喫煙行動を抑制する効果が認められたことから、この点についての本教育プログラムの有効性は明らかであると考えられる。

また直後調査からわかるように、週(1-29本)喫煙者は、週(30本<)喫煙者よりもやや、また、非喫煙者よりもはるかに「自分の問題として感じられた」と答えた者が多かったことは、この教育プログラムがこの喫煙行動レベルの者に最も適していることを示していると考えられる。

しかしながら、コンパリソン群と同様に、教育群においても25%程度の者が週(30本<)喫煙者になっている問題点も明らかになった。本教育プログラムによっても喫煙本数が増える者に対してはさらに検討を要すると考えられる。

3) 事前調査時の週(30本<)喫煙者

教育・コンパリソン群別の将来及び看護婦になった時の喫煙行動予測の事前調査時から追跡調査時での変化では、両群ともほとんど変化がなく、教育・コンパリソン群間にもほぼ差がなかった。また教育群のみの重回帰分析では、将来及び看護婦になった時の喫煙行動予測の変化は、両方とも喫煙本数の変化に影響を与えていなかった。しかし、教育群とコンパリソン群を合併した重回帰分析を行なった結果によれば、「本授業」の標準偏回帰係数は負の値を示しており、授業は基本的には喫煙本数を抑制する方向に働いていた。これより週(30本<)喫煙者に対して本教育プログラムが有効に働く方向性を読み取ることができよう。

本調査において週(30本<)喫煙者に対して本授業・教育プログラムの有効性が明確にみとめられなかった理由としては、いわゆる認知的不協和の機序(Festinger 1957)により、自己の喫煙行動と共存しえない教育内容が心理的に拒絶されたことが考えられる。直後調査において週(30本<)喫煙者に「講義及びグループディスカッションに興味がもてた」との回答が少なかったことは、こうした見方を裏付けていよう。

(2) 総合的教育評価

本教育プログラムの、週(1-29本)喫煙者に対して喫煙本数を抑制する有意な効果が認められた。また、週(30本<)喫煙者については、有意ではなかったが、抑制する方向性が認められた。

看護学生を対象とした喫煙に関する教育を実施している Royce (1990) の結果においても教育6ヶ月後の調査で禁煙した者の割合が教育群 22.6%、コンパリソン群 18.4%であった。これは本研究の事前調査時に週(1-29本)喫煙者または週(30本<)喫煙者であった者のうち、追跡調査時に非喫煙者になった者の割合にほぼ一致する。しかし、Royce (1990) は喫煙者を分類せずに分析しているため、効果がなかったと結論を下している。また、唾液中のコチニンと一酸化炭素濃度の測定を教育1年後に測定している Rowe (1995) は、対象者の人数が少ないものの教育群 11%に対して比較群 5%が非喫煙者になっていたと報告している。他の同様の研究より喫煙をやめた者が少ない理由として、追跡期間が長いことと客観的測定方法を用いていることが考えられる。しかし、この研究も喫煙者を分類せずに分析しており、どのような対象にプログラムが有効かを現在のところ言及していない。

また、将来喫煙行動予測重回帰分析より、非喫煙者と週(1-29本)喫煙者のうち将来喫煙行動予測の高い者の標準偏回帰係数が負の値を示したことから、自己の将来の喫煙可能性を高く予測する者に対する授業の効果は、低く予測する者とは異なっていることが示唆されたと考えられる。

3. 看護学生の喫煙本数に影響を与える教育プログラムも含めた様々な要因

(看護学生の喫煙行動モデルの構築)

教育プログラムとともにどのような要因が追跡調査時の喫煙本数に影響を与えるかを明らかにし、教育プログラムの改定の方角を探る意味から、看護学生の喫煙行動モデルの構築を行った。モデル図は、大枠には追跡調査時の喫煙本数を目的変数においた重回帰分析結果を検討した後、妥当と考えられた説明変数(喫煙本数に影響を与える事前調査時及び追跡調査時の要因、及び教育プログラム)を配置した。また、教育プログラムと追跡調査時の喫煙本数の間には、コンパリソン群に比較して教育群で変化した要因、及び教育群内で事前調査から追跡調査にかけての喫煙本数の変化に影響を与えた要因をおいた。

(1) 事前調査時の非喫煙者

喫煙本数の変化を目的変数とした教育群のみの重回帰分析では、非喫煙者は、態度の質問項目「非喫煙者が周囲にいる時は吸う」がより肯定的な方向に変化した人ほど有意に吸っている方向に変化していた。これらは、教育・コンパリソン群別の事前調査から追跡調査にかけての変化も有意差がなかった。態度が行動に影響しないと Jarvis (1990) が、行動と態度は平行して起こると高橋 (1990) が指摘しているとおり、態度の変化によって喫煙本数が変化したというよりは、喫煙本数の変化によって、非喫煙者がいる時には吸うという方向の態度の変化が、もたらされたと考えられる。そこでこの factor は喫煙行動モデルの要因より除いた。

事前調査時の非喫煙者の「看護学生の喫煙行動モデル」を、図2に示す。喫煙行動予測・喫煙に関する態度の事前調査から追跡調査にかけての変化については教育・コンパリソ

ン群の差が見られなかった。

唯一、「喫煙リスク認識（病気）」の事前調査から追跡調査にかけての変化に教育・コンパリソン群に差が見られ、教育群では喫煙によって自分が病気になる可能性をより強く考える方向に教育プログラムは作用していたと考えられる。喫煙リスク認識は、社会心理学的保健行動モデルの一つである Health Belief Model でも「勧めた予防的保健行動をとる可能性」に影響を与える重要な要因としてあげられている（家田 1981）ため、健康教育ではこれを上昇させることは重要である。ただし、この要因は喫煙本数の変化を目的変数とした教育群のみの重回帰分析では有意な要因ではなかったことにより、喫煙本数の変化には影響を与えていなかったと考えられる。

また、知識項目「持久力の低下」「コマーシャルの禁止」の知識所有率が教育群のみで上昇した。しかしながら、知識所有率自体が「見聞経験がありかつ正誤判断で正しいものを選ぶ」という質問形式のため、コンパリソン群に比べ、教育群で上昇する傾向がある。

そのためか知識所有率の上昇は、事前調査から追跡調査にかけての喫煙本数の変化には影響を与えていなかった。

追跡調査時の喫煙本数を助長する方向に影響を与えていたのは、決定係数は小さかったものの、一人暮らし、同居喫煙者数、同性・異性友人の喫煙者数及び本人の喫煙に対する願望、アルバイトの多忙度であった。

将来及び看護婦になった時の喫煙行動予測の事前調査から追跡調査にかけての変化は、教育・コンパリソン群間に差が見られず、教育プログラムの効果はみられなかった。しかし、喫煙本数の変化を目的変数とした教育群のみの重回帰分析では、これらの変化が喫煙本数の変化に影響を与えていた。つまり、教育によって喫煙行動予測は変化はしなかったものの、教育群のうち何らかの原因で喫煙行動予測が高くなった者は、それによって喫煙を開始したのと考えられる。

(2) 事前調査時の週(1-29本)喫煙者

喫煙本数の変化を目的変数とした教育群内の重回帰分析によって有意となった説明変数のひとつに、タバコを吸っている人の多くはやめたいと思いつつやめられない（喫煙者の禁煙意思）という知識があった。しかし、この知識が増えた人ほど吸っている方向に変化しているとは考えにくく、これは逆に喫煙本数が増えたことによる体験的知識と考えられる。そこでこの要因はモデルから除いた。

事前調査時の週(1-29本)喫煙者の「看護学生の喫煙行動モデル」を図3に示す。教育プログラムは将来喫煙行動予測の変化に影響を与えており、その結果、将来喫煙行動予測の変化が喫煙本数の変化に影響を与えていた（喫煙本数の変化を目的変数とした教育群内の重回帰分析より）という流れになるであろう。反対に喫煙本数の変化が将来喫煙行動予測に影響を与えるという考え方もできるが、前述したようにすでに縦断データで将来喫煙行動予測が将来の実際の喫煙行動に影響を与えていることが明らかになっている（McCaul 1982, Pederson 1987, 高橋 1990, 渡辺 1995）。その他の喫煙本数促進要因としては、事前調査時の喫煙本数及び、すでに先行研究で指摘されている同性・異性友人の喫煙者数（村松園江 1985a, 岡田 1992）と本人の喫煙に対する同性友人の願望で、抑制要因としては授業の多忙度であった。

(3) 事前調査時の週(30本<)喫煙者

喫煙本数の変化を目的変数とした教育群内の重回帰分析では、知識項目「低出生体重児」の標準偏回帰係数が正の値を示し、有意であった。これは、知識が増えたほど、喫煙本数が減少したと考えるよりは、喫煙本数によって興味の度合いが異なり、それが知識に影響したと考えた方が妥当である。そこでこの要因はモデルからはずした。

事前調査時の週(30本<)喫煙者の「看護学生の喫煙行動モデル」を図4に示す。教育・コンパニオン群別の変化では教育群のみ「喫煙者の周囲の人の脈拍数」といった喫煙の急性影響に関する知識所有率が上昇したことから、教育プログラムは、この知識項目に変化を与えたと考えられる。しかし、教育群のみの重回帰分析よりその変化は直接には喫煙本数の変化には影響を与えていなかった。だが、追跡調査時の喫煙本数を目的変数とした重回帰分析では、本授業の標準偏回帰係数が負の値を示したことにより、本授業は潜在的に追跡調査時の喫煙本数を抑制する方向に影響を与えていると考えられる。またその他の要因として、喫煙開始年齢が看護学校・短期大学入学以降ほど、抑制する方向に影響していた。

従来、喫煙開始時期が早いほど常習化しやすく、禁煙しにくい(McNeil 1988, 箕輪 1993)と指摘されていた。たとえば事前調査時に週(30本<)喫煙者であろうとも看護学校入学後に、喫煙を開始した者、つまり喫煙期間が短い者は追跡調査時の喫煙本数が少ない傾向にあり、喫煙開始後できるだけ早めに禁煙をしたほうが喫煙本数の減少・禁煙に効果的であるという特徴を呈していると思われる。

4、今後の教育の方向性

(1) 教育プログラム以外の影響要因

教育プログラム以外の影響要因が大きいことが明らかになったため、これに対する対処を本プログラム以上にとりいれることが大切である。

1) 周囲の人の影響

①友人

前述したように喫煙に関しての友人の存在や影響は、他の多くの論文ですでに指摘されていた(Chassin 1981, Charlton 1989, 西岡 1993)。一概に友人といっても本人の喫煙行動のレベルによって、また友人の性別、喫煙者数や本人の喫煙行動に対する願望(正確に述べるならそれに対する本人の認知)により様々であることが本研究で明らかになった。具体的には、非喫煙者が喫煙を開始する際には、同性・異性の両方の友人からの本人の喫煙行動に対する願望、及び友人喫煙者数の影響を受ける。中でも重回帰分析の標準偏回帰係数が大きかったことから同性友人の喫煙者数が非喫煙者の喫煙開始に強い影響を与えていたと考えられる。週(1-29本)喫煙者では、同性・異性友人の喫煙者数と本人の喫煙行動に対する同性の願望が影響していた。日本においては女性に対する非喫煙願望が強く、それが喫煙行動に影響すると指摘されていたが(岡田 1992)、本人の喫煙行動に対する友人の願望の中でも週(1-29本)喫煙者には、女性友人の願望が影響することが明らかとなった。これは女性の多くが自宅喫煙者であり(村松 1975)、この喫煙行動レベルでは異性の前では吸わないことが多いため、異性が直接本人に願望を伝えることが無いとも考えら

れる。

②暮らしの形態

一人暮らしが喫煙行動と関連するというはすでに指摘されていた(園田 1984, 村松園江 1985a)。本研究ではさらに、将来喫煙行動予測別の重回帰分析より一人暮らしは将来喫煙行動予測がどのようなレベルでも、非喫煙者にとっては開始の要因になることが明らかになった。つまり、一人暮らしの場合は同居者からの非喫煙の干渉がないため、喫煙開始が容易である。また、家族の喫煙状況と本人の喫煙行動との関連は従来より指摘されていたが(村松 1976, 園田 1984, 村松園江 1985a, 斎藤 1989, 園山 1995)、本研究では家族と離れて暮す可能性の高くなるこの年齢層の、同居喫煙者の影響を明らかにした。重回帰分析の結果、同居喫煙者数は、非喫煙者の喫煙開始に影響を与えていた。

本教育プログラム内の禁煙用自主学習教材は、周囲の人への影響をねらっており同居喫煙者の影響を考えると目的にかかっていると考えられる。

2) 本人の要因 (生活満足度・多忙度)

追跡調査時の喫煙本数を目的変数とした重回帰分析の結果、非喫煙者にとっては、アルバイトの多忙度が喫煙本数に影響を与えていた。アルバイトの種類にもよるが、アルバイトが原因で喫煙を開始し、アルバイトによって自由なお金が増え、それがタバコの購入に使用されるという悪循環に陥る可能性がある。

また、同じ重回帰分析の結果より、週(1・29本)喫煙者にとっては授業の多忙度が喫煙本数を抑制する方向に影響していた。田中(1988)の女子短大生を対象とした調査では約半数がたいくつなとき吸うと回答している。つまり、アルバイト以外の授業などにうちこんでひまがないことは喫煙にとってよい効果をもたらすと考えられる。

3) 社会の要因

①知識

非喫煙者は教育群もコンパソン群も知識所有率が上昇した項目が10項目中4項目もあった。社会問題にもなってきた様々ところから知識を得られる結果と考えられるが、その上昇率は教育群の方が著しい。つまり、様々な知識を教育により確かなものにすることは大切であろう。また、内容として喫煙の有害性等の知識は、行動への影響が低いことが指摘されている(西岡 1993)。その反面、喫煙行動に関連した知識「社会的影響に気づかせることやタバコを勧められたら断ること」を教えることが大切で、さらにこれらの知識やその技術を教育することが行動に結びつくものとして重要と考えられている(Oriandi 1989, 高橋 1996)。また、これらの技術の教育にはビデオ教材が有効であることが指摘されている(Biglan 1988)。

②ルール

非喫煙者は教育・コンパソン群別の変化で、共に「道を歩いている時の喫煙態度」が吸わない方向に変化し、両群で差がなかった。これは、社会のルールが近年日本において強化されたことが影響していると考えられる。社会ルールに関しては、看護婦が非喫煙環境の提唱者となること(Hawker 1988, Royce 1990)が大切な役割の一つであることから

も、教育には社会ルールへの提唱の視点を含むことが大切である。

(2)教育そのもの問題

1)将来喫煙行動予測が教育効果に与える影響

事前調査時の将来喫煙行動予測別の重回帰分析によると、有意ではないが非喫煙者、週(1-29本)喫煙者に関して、将来喫煙行動予測が高い方が本授業効果が上がる傾向がみられた。将来喫煙予測は、将来の喫煙行動を反映していると考えられるので、これを下げることが教育の目標としては重要である。しかし関心の高さが行動に影響すると指摘されている(高橋 1990)ように、自分の問題として考えられ、授業の効果があがるようにするためには、自分も将来吸う可能性があることを授業の冒頭に自覚できるようにすることが大切である。プログラムの改訂過程でこの問題が浮かび、より非喫煙者が自分の問題と感じられることを目的とした、同年代の女性喫煙者がいかに容易に非喫煙者から喫煙者になったかというビデオを作成し、授業の最初の部分に取り入れた。しかし、直後調査結果からも明らかのように、特に非喫煙者が自分の問題として感じるまでにいたらなかったと考えられる。さらに、自分の問題として考えられる内容を、授業の冒頭にいれることが大切である。

2)教育内容・方法

①内容

教育群のすべての喫煙行動レベルの看護学生で、知識項目「喫煙者の周囲の人の脈拍数」が、非喫煙者と週(1-29本)喫煙者で「血圧の上昇」が、非喫煙者で「体表温度低下」が、つまり本人及び周囲の人への急性影響の知識所有率が増加していた。本プログラムの特徴で述べたように、これらがこの年齢層にふさわしい内容であることを裏付けている結果といえ、アメリカががん予防検診の指針でも示されているように(Glynn 1989)急性影響の内容を入れたことは適切であったと考えられる。

授業の直後調査では、すべての喫煙行動レベルの看護学生の、約半数がそれ以上が興味深いと答えた項目が2つあったが、この内容をとり入れた意図どおりに「タバコと頭の働き」は学生ということで、「タバコと胎児」は女性ということで興味をもったと考えられる。より身近の問題への興味が高く、これらの内容を看護学生の喫煙に関する教育内容に含むことが重要であると考えられる。

従来、青少年に関しては「社会影響に対処する方法」を教育にとりいれると喫煙行動開始防止に効果的であると言われていた(Orlandi 1989)が、今回は「喫煙を開始するきっかけに対処する方法」に興味を持った者が週(1-29本)喫煙者で多かったため、さらに強調することが効果的であると考えられる。

②方法

A.ビデオ教材

また、授業方法としては、ビデオ教材を多く用いた。その理由としては、すでに本研究に先立って実施した予備調査において、ビデオに変更した部分のすべてで興味深いと答えた者が多くなっていたこと(岡田投稿中)、教材としてのビデオの教育効果を検討した研

究においてもその効果が著しいこと(圓山 1996)が上げられる。その結果、多くの教育者の者の知識所有率が増えていた急性影響を扱った2箇所の部分(「血圧の上昇」,「喫煙者の周囲の人の脈拍数」),及び直後調査で興味深いと答えたものが多かった「タバコと頭の働き」「タバコと胎児」の部分はビデオを使用したところであった。この年齢層の看護学生に適した内容と共にビデオを使用したことによって効果があらわれたと考えられる。

B. グループディスカッション

グループディスカッションは健康教育の有効な手法の1つに上げられ(圓山 1996)、健康的な習慣の確立や長期的な動機づけに優れているとされている(Green 1981)。しかし、直後調査結果においてグループディスカッションは、自分の問題としては感じられたが、興味はもてず、おもしろくなかったと答えた者が週(30本<)喫煙者に多かった。このことから、週(30本<)喫煙者のグループディスカッションに対する心理的拒絶が明らかになり、改善の方向が明らかになった。

C. 禁煙用自主学习教材

a. 呼びかけの実施率

調査票を提出し、呼びかけを行えた者は156名(23.15%)であり、呼びかけ実施率が低いという問題が残った。つまり呼びかけについては、本教育プログラムが成功したとは言いがたかった。その理由としては、直後調査からわかるように授業の時点で禁煙用自主学习教材に興味を持った者は少なく、29.8~40.0%にとどまったこと、また、「好感がもてた」と答えた者が週(30本<)喫煙者のうち27.8%と少なく、拒否的反応を示していたことが考えられた。しかしながら、学校の対応により提出率がかなり異なったため、提出していない者の中にも呼びかけを行った者もいると考えられる。

同様の呼びかけを教育プログラムにとりいれている研究を行っているのがRoyce(1990)である。この研究では看護学3年生で、禁煙のアドバイスをした者が6ヶ月後の調査で52.3%で、平均5人に対して実施していた。これは、3年生という病院での実施も含まれており、実習と関連づけていくことがよいことを示していると思われる。

前述したように周囲の人を巻き込むためにも有効な手段であるため、授業中に興味ももて、実施意欲を促す働きかけが大切である。

b. 周囲の喫煙者の「禁煙関心度」と「喫煙行動」の変化

呼びかけを受けた周囲の喫煙者の「呼びかけ時調査」と「呼びかけ1ヶ月後調査」の喫煙行動を比較した結果、「呼びかけ時調査」の時に、日(20本<)喫煙者であった者の33.3%は約1ヶ月後に日(1-19本)喫煙者となっていた。つまり、呼びかけは周囲の喫煙者の喫煙本数を減らすのにかなりの効果があったと考えられる。しかし、禁煙できた者の数は日(20本<)喫煙者の4.4%、日(1-19本)喫煙者の12.2%と、他の保健婦や医師等が行った禁煙指導より、喫煙者の定義や調査期間は異なるが、おおむね少なかった(Russell 1979, 1983, 清水 1985, 星 1986, 小川 1991b, 1993, 赤羽 1992, 小笹 1991, Rice 1994, 東 1995)。呼びかけも1回であり、調査期間も短かったため熟練した保健婦や医師が行う禁煙指導に

比べて効果が表れないのは当然のことと考えられる。しかし、清水(1985)が6ヶ月後の禁煙者率が冊子を渡すだけの場合が3%に比べ、口頭で3分間説明したのち冊子を渡した場合では8%にもなっていたと報告していることから、本研究のように呼びかけを行い冊子を渡すやり方は、渡すだけに比べて効果的であることは明らかである。しかしながら、喫煙本数が増えた者もみられた問題点も部分的には残った。

さらに禁煙行動にまで結びつかなくとも、禁煙の意欲を高めることは、将来に禁煙を開始するために重要である(O'connell 1993)。しかし、呼びかけ時調査でSTEP1.2の段階(禁煙のことを考えていなかったり、関心はもっていてもすぐに禁煙しようとはしていない)の者は、ほとんどが禁煙行動を開始するSTEP3以上にならなかった。このことから、この呼びかけのみでは喫煙関心の低い者に対しては禁煙行動を実際に起こすのは困難であると考えられる。これらの者に対しては様々な動機づけのためのアプローチが考えられる(中村 1991)が、動機づけの有効性が示されている(中村 1990)、健康危険度評価(総合健康教育システム開発研究会 1989)などが禁煙関心の低い者には必要であろう。

しかしながら、実際に禁煙をしようと思う気持ちがあるSTEP3では、実際に行動に移した(STEP4または5になった)人が26.9%も存在した。また、STEP4では、81.9%がSTEP5では100%が、1ヶ月後でもSTEP4.5にとどまったことから、禁煙の継続にも効果があったと考えられる。ただし、この呼びかけの評価についてはコンパリゾン群をもうけておらず、また、調査は呼びかけ1ヶ月後しか行っていないことから、その後どれくらい行動や禁煙関心が継続するかは不明である。

c. 看護学生の喫煙環境の改善

周囲の人々を取り込むことによって、本人の周囲の喫煙環境を改善することも間接的な目的であった。すでに諸外国ではヘルスプロモーションの視点から、本人に喫煙防止教育を実施する際には、家族等を巻き込むことの重要性が認識され、その試みが行われていたり(Charlton 1986、西川 1987、村松 1988、Perry 1990)、小学生を対象として家庭や地域と連携した喫煙防止教育が試みられたりしている(中村 1994b、JKYB 研究会 1995)。本研究の対象者の年齢では、家族のみならず影響の大きい友人等をも巻き込むことが重要で、禁煙用自主学習教材の使用はこの点についても影響を与えたとと思われる。

d. 呼びかけによる看護学生の喫煙行動への影響

他人へ禁煙の呼びかけをすることによって、本人自身の喫煙者率を上げないもしくは下げることでも目的であった。しかしながら、学校の調査票収集の問題により、学校により回収率に大きな差があり、実際に禁煙用自主学習教材に関する調査票を回収できた者が少なかった問題点が残ったため、明確な結論は出なかった。

呼びかけをするという行動自体、看護学生の禁煙に関する関心が高いために実施し、関心が高いが由に、本人の喫煙行動にもプラスの効果があったという考え方や、呼びかけを実施した結果、本人の禁煙行動も強化されたという考え方や2通りができる。どちらにしても、呼びかけをするにあたっては、授業内容を復習したり、禁煙用自主学習教材を説明したりして、学習の機会が増えるばかりでなく、呼びかけをするにあたって周囲の喫煙者と喫煙について話したり、考えたりする機会が増えることが考えられる。

e. 禁煙用自主学習教材そのものの評価

禁煙には様々な方法があるが、中でも自主学習教材はその費用効果が大きく (Altman 1987)、多くの者が身近に取り入れられるため (高橋 1995)、良い教材を開発、選択することは重要である。

教材そのものの評価としては、禁煙用自主学習教材を実際に使用した喫煙者に対する「使用者調査」により、本教材の長所が明らかとなった。長所としては、禁煙関心度によってSTEPを踏んで実施できること、自分を振り返りながら自分のこととして考えられる、図・表・イラストが多く見やすい、分かりやすい等、禁煙用セルフヘルプガイド等の教材の開発の意図に見合った意見が多かった。中でも最初にてでくる肺の写真はかなりのインパクトがあったと考えられる。

一方、漢字にふりがながついていないので読めない、難づかしすぎるなど、改良点も明らかとなった。

5. 研究の限界と今後の課題

(1) 研究の限界

1) 本研究は、事前・追跡の両調査を受けた者を分析の対象にした。追跡調査を受けなかった者になんらかの特徴があると考えられるが、教育群とコンパソン群の両群に抜け落ちた者がいたこと、事前調査と追跡調査の教育効果を群別に比較するため結論には影響を与えないと判断した。

2) 禁煙の呼びかけは、コンパソン群のない呼びかけ群のみの評価であり、かつ調査も呼びかけ1ヶ月後までという短い期間であったが、学校及び看護学生の実施可能性から考え、本研究デザインが最善であると判断した。

3) 喫煙行動は本数をそのまま記入する方法では、回答が困難であること、また、それにより回答率が低くなったり、あやふやになったりする可能性があることから、選択方式にした。また、選択肢ごとに分割し分析を行うと、各選択肢の人数が少なすぎてしまい分析が不可能なことから、一緒にまとめた。また、そのまとめ方については、本調査データを用いた予備分析の結果1-29本をまとめて一つのカテゴリーとした。さらに、週(1-29本)喫煙者の人数が多ければ、さらに詳細な分析が可能になると考えられる。

(2) 今後の課題

1) 呼気中一酸化炭素、唾液中のチオシアン酸塩、コチニン検査

本研究は、調査票回収時の封筒の使用、調査者の机間監視の禁止等、できるだけ正直に答えられる方法をとった。さらに発展させる方向として、対象人数を絞らなくてはならない制限は生じるが、諸外国で行っているような呼気中の一酸化炭素、唾液中のチオシアン酸塩やコチニン検査等 (Pechacek 1984, Williams 1979) を行い自己記入調査票の妥当性を検討する方法も考えられる。

2) 多数の教育実施者による評価

本研究では、教育プログラムを一人の教育者が実施することにより、教育者の影響をできるだけ取り除いて教育プログラムの効果を評価することが目的であった。次の段階として普及をめざすためには、多くの教育者が実施することにより、プログラムの実施のしや

すき等の視点から評価していくことも必要と考えられる。

3) 教育プログラムの改訂

本研究で明らかになったことをもとに、さらに教育プログラムを改訂することが重要であると考えられる。

結論

1. 本教育プログラムは、教育・コンパソン群の比較により、週(1-29本)喫煙者の将来喫煙行動予測を低下させ、ひいては喫煙本数を減少させる有効性が示された。

2. 非喫煙者に対しては、喫煙行動予測の変化及び行動への効果は見られなかった。教育プログラムの効果が見られなかった理由として、将来の喫煙可能性についての自覚がないことが考えられた。直後調査でも「自分の問題として考えられない」と答えた者が多かったことからこれが教育プログラムの阻害要因であると考えられ、これを考慮した教育内容を付加することによって教育効果を上げる可能性があると考えられる。

3. 週(30本<)喫煙者に対しては、教育プログラムの効果は見られなかった。しかし、直後調査で「興味深い」と答えた者が少なく、喫煙行動を否定的に位置づけている教育プログラムを心理的に拒否する傾向が示唆された。これは、喫煙防止・禁煙教育に対する認知的不協和が存在し、これが教育プログラムの阻害要因であることが考えられた。つまりこれを考慮し、心理的に受け入れやすくしてゆけば、教育効果が上がることが予想される。

4. 以上のごとく喫煙行動により教育効果は異なっていた。さらに、非喫煙者、週(30本<)喫煙者の教育効果を阻害している要因が推定され、それに対処する教育を加味することによって、効果が上がると考えられた。したがって、本研究により教育プログラムの部分的有効性と方向性が示され、ひいては看護学生に対する喫煙防止教育・禁煙教育の可能性についての展望が得られたと考えられる。

5. 「禁煙の呼びかけ」は、周囲の喫煙者のうち日(20本<)喫煙者だった者の1ヶ月後の喫煙本数の減少等にある程度の効果がみられた。

6. 看護学生の喫煙行動モデルより、喫煙本数に影響を与える教育プログラム以外の要因が明らかとなり、また、それらの要因は事前調査時の喫煙行動レベルによって影響の仕方が異なっていた。

7. 本教育プログラムの改善の方向性

本研究により、週(1-29本)喫煙者に対する教育プログラムの有効性が示された。同時に、非喫煙者、週(30本<)喫煙者に対する教育プログラムの有効性を阻害する要因が明らかになり、それらに対する改訂の方向性が示された。さらに喫煙行動モデルより看護学生の喫煙行動に影響を与える諸要因が明らかになり、それらを考慮した教育プログラムの改善についても示唆されるところがあった。

(1) 周囲の喫煙者を巻き込むこと。

非喫煙者と週(1-29本)喫煙者にとって特に周囲の喫煙友人の影響が大きいため、これらの人を禁煙用自主学習教材等を使用して巻き込むことが重要である。

(2) 禁煙用自主学習教材に対する時間をもっと割く。

禁煙用自主学習教材は、周囲を巻き込むという意味からも、健康教育者の第1歩を踏み出す意味からも重要であるが、実施率が低く、授業でも興味を持った者が多くなかった。そこで、これに対する時間をさらにさき、授業の時点で興味を持てるようにすることが大切である。

(3) 非喫煙者については、自分の将来の喫煙可能性を認識できるような内容を授業の始めにさらに入れることが重要である。

(4) 週(30本<)喫煙者にとっては、喫煙防止・禁煙教育に対する心理的拒否を考慮し、現在の反喫煙運動の中で立場の弱くなりがちな喫煙者にとって受け入れやすい内容をとり入れていくことが大切である。

謝辞

本論をまとめるにあたり、本研究にご協力頂きました看護短期大学、看護学校の諸先生方、学生の皆様へ感謝いたします。また、教育プログラム開発・改訂過程で看護研究学会奨学会より奨学金を、本研究に対して厚生省「喫煙関連がんの一次予防のための喫煙習慣への介入に関する研究」班より研究助成を、大阪がん予防検診センターより禁煙セルフヘルプガイドをご提供頂きましたことをお礼申し上げます。また、ご指導頂きました川田智恵子先生、特に教育プログラムについてご指導くださいました大阪がん予防検診センターの中村正和先生、論文についてご助言を賜りました国立公衆衛生院畑栄一先生に感謝の意を表します。

引用文献

- 赤羽恵一, 他(1992):保健所における禁煙個別指導の効果に関する研究. 日本公衆衛生雑誌, 39(4), 199-204.
- Alexandar, H. M., et al. (1983): Cigarette Smoking and Drug Use in Schoolchildren: IV - Factors Associated with Changes in Smoking Behaviour, *International Journal of Epidemiology*, 12(1), 59-66.
- Adriaanse, H., et al. (1991): Nurses' smoking worldwide. A review of 73 surveys on nurses' tobacco consumption in 21 countries in the period 1959-1988. *International Journal of Nursing Studies*, 28(4), 361-375.
- Altman, D. G., et al. (1987): The cost-effectiveness of three smoking cessation programs. *American Journal of Public Health*, 77, 162-165.
- 東あかね, 他(1995): 人間ドックにおける簡易禁煙指導の効果. 日本公衆衛生学雑誌, 42(5), 313-321.
- Arkin, R. M., et al. (1981): The Minnesota Smoking Prevention Program: A Seventh-Grade Health Curriculum Supplement. *Journal of School Health*, 51, 611-616.
- Biglan, A., et al. (1988): Videotaped Materials in a School-Based Smoking Prevention Program. *Preventive Medicine*, 17, 569-584.
- Blakey, R. (1991): The student nurse and smoking. *Senior Nurse*, 11(1), 30-32.
- Broun, K. S. & Peterson, A. V. (1989): Statistical methods for the analysis of longitudinal data from school-based smoking prevention studies. *Prevention Medicine*, 18:290-303.
- Casey, F. S., et al. (1989): Smoking practices among nursing students: a comparison of two studies. *Journal of Nursing Education*, 28(9), 397-401.
- Chassin, L., et al. (1981): Predicting Adolescents' Intention to Smoke Cigarettes. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 445-455.
- Charlton, A. (1985): Evaluation of a Family-Linked Smoking Programme in Primary Schools. *Health Education Journal*, 45, 140-144.
- Charlton, A. & Blair, V. (1989): Predicting The Onset Of Smoking In Boys And Girls. *Social Science And Medicine*, 29(7), 813-818.

- Cinelli, B., et al. (1988):Nurses' smoking in the workplace:Causes and solutions. *Journal of Community Health Nursing*, 5, 255-261.
- Clark, J.M., et al. (1993):Evaluation the effectiveness of the coronary care nurses' role in smoking cessation, *Journal of clinical Nurses*, 2, 313-322.
- Elkind, A.K. (1980):Nurses' smoking behaviour:review and implications, *International Journal of Nursing studies*, 17, 261-269.
- Elkind, A.K. (1988):Do nurses smoke because of stress? *Journal of Advanced Nursing* 13, 733-745.
- Evans, R. I., et al. (1978):Deterring the Onset of Smoking in Children:Knowledge of Immediate Physiological Effects and Coping with Peer Pressure, Media Pressure, and Parent Modeling. *Journal of Applied Social Psychology*, 8(2), 126-135.
- Evans, R. I., et al. (1981):Social Modeling Films to Deter Smoking Adolescents: Results of Three-year Field Investigation, *Journal of Applied Psychology*, 66(4), 399-414.
- Everitt, B. S.(1986):The analysis of contingency tables, chapman and hall, New York, 山内光哉監訳, 質的データの解析 カイ二乗検定とその展開, 1990, 新曜社, 東京.
- Festinger, L. (1957):A theory of cognitive dissonance, Stanford university press, California. 末永俊郎監訳, 認知的不協和の理論, 1965, 誠信書房, 東京
- Flay, B. R., et al. (1985):Are Social-psychological Smoking Prevention Programs Effectiveness? Waterloo study, *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 37-59.
- Gillies, P. (1985):Accuracy in the measurement of the prevalence of smoking in young people, *Health Education Journal*, 44(1), 36-38.
- Glynn, T. J. (1989):Essential Elements of School-Base Smoking Prevention Programs, *Journal of School Health*, 59(5), 181-189.
- Green, L. W., et al. (1980):Health Eduation Planning, California:Mayfield Publishing Company.
- 芳賀佐和子(1990):看護婦の喫煙実態調査, *日本公衆衛生学雑誌*, 37(10) II, 717.
- Haughey, B. P., et al. (1986):Smoking behavior among student nurses: A survey, *Public Health Reports*, 101(6), 652-657.
- Haverty, S., et al. (1987):Occasional paper:Helping people to stop smoking, *Nursing*

- Times, 83, 45-49.
- Hawker, R. & Holtby, I. (1988): Smoking and absence from work in a population of student nurses. *Public Health*, 102, 161-167.
- 林和夫(1992):大学生の喫煙習慣について, 日本公衆衛生雑誌, 39(10 suppl.), 30.
- 林高春, 東均(1986):「5日間でたばこがやめられる」禁煙教室の経験, 49-66. 効果的な禁煙指導に関する研究 昭和61年度 環境庁委託業務報告書 効果的な禁煙指導に関する調査研究班
- 林高春(1991):5日でたばこをやめる本, 光文社カッパホーム.
- Hill, D. J., et al. (1990): Tobacco and alcohol use among Australian secondary school children in 1987. *The Medical Journal of Australia*, 152, 124-128.
- Hillier, S. (1981): Stress, strains and smoking. *Nursing Mirror*, 12, 28-31.
- Hollis, J. F., et al. (1993): Nurse-assisted Counseling for smokers in Primary care. *American College of Physicians*, 118(7), 521-525.
- 星且二, 他(1986):集団に対する禁煙教育の評価, 昭和61年度健康づくり等調査研究委託費 喫煙と健康に関する調査研究班, 63-79.
- Hurd, P. J., et al. (1980): Prevention of Cigarette Smoking in seventh Grade Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 3(1), 15-28.
- 古田真司, 他(1989):未成年女子の飲酒と喫煙行動に与える要因の検討—飲酒および喫煙行動とその意識の相違について—, 学校保健研究, 31(5), 235-243.
- Hunter, S. M., et al. (1982): Social Learning Effects on Trial and Adoption of Cigarette Smoking in Children: The Bogalusa Heart Study. *Preventive Medicine*, 11, 29-42.
- 家田重晴, 他(1981):保健行動モデルの検討—米国における研究を中心として—, 東京大学教育学部紀要, 21, 267-280.
- 五十嵐裕子(1981):医学生と看護学生の喫煙に対する認識調査 禁煙指導する者としての姿勢を考える, 看護学雑誌, 45(4), 430-433.
- International Union Against Cancer. (1978): Standardization of Measurement of Smoking Rates. *Preventive Medicine*, 7, 260-268.
- JKYB研究会(1993):地域と連携した小学校高学年からの喫煙防止プログラム, 大修館.
- 川畑敏朗(1987):喫煙に関する教育の現状と課題, 学校保健研究, 29(10), 456-461.

- 川畑徹朗, 他(1984):中・高校生の煙行動および喫煙に対する態度と知識. 東京大学教育学部紀要, 24, 181-207.
- 川畑徹朗, 他(1989):青少年の喫煙行動測定標準化-喫煙者の概念規定-. 学校保健研究, 31(8), 377-383.
- 川畑徹朗, 他(1991):青少年の喫煙行動の定義の標準化-日本青少年喫煙調査(JASS)の結果より-. 日本公衆衛生学雑誌, 38(11), 859-867.
- Kawabata, T. et al. (1991):Pilot Study on Smoking Prevention in Japanese Adolescents. Japanese Journal of Hygiene, 46(5), 947-957.
- 川畑徹朗, 西岡伸紀(1993):小学校高学年用喫煙防止プログラムの開発. 密の臨床, 39(4), 451-462.
- 厚生省編(1993a):第1部第1章喫煙の状況. 喫煙と健康. 喫煙と健康問題に関する報告書, 5-13, 健康・体力づくり事業財団, 東京.
- 厚生省編(1993b):第3部第3章禁煙の方法と評価. 喫煙と健康. 喫煙と健康問題に関する報告書, 223-233, 健康・体力づくり事業財団, 東京.
- 厚生省編(1993c):第3部第2章青少年の喫煙問題と対策. 喫煙と健康. 喫煙と健康問題に関する報告書, 205-222, 健康・体力づくり事業財団, 東京.
- 小林友美子(1993):看護婦の喫煙問題. 日本医師会雑誌, 110(9), 1171-1174.
- Laoyae J. A., et al. (1972):A cohort study of 1205 secondary school smokers. Journal of School Health, 42, 47-52.
- Lazenbatt, A. & McEwen, A. (1991):An evaluation of the Ulster Cancer Foundation's Nurses and Smoking package and its impact on student nurses. Journal of Advanced Nursing, 16, 1428-1438.
- Leathar, D. S. (1980):Smoking among student nurses. Nursing times, 3, 76(14), 589-590.
- Lees, S. & Ellis, N. (1990):The design of a stress-management programme for nursing personnel. Journal of Advanced Nursing, 15, 946-961.
- Leventhal, H. & Cleary, P. D. (1980):The Smoking Problem:A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk modification. Psychological Bulletin, 88(2), 370-405.
- Jarvis, M. J., et al. (1990):Do Attitudes Predict Uptake of Smoking in Teenagers? Case Not Proven. Social Science and Medicine, 31(9), 997-1001.

- 眞山一俊(1994):女子短大生の喫煙と性行動の最近の動向とAIDS意識について, 学校保健研究, 36, 423-428.
- 眞山一俊(1995):小・中・高校における喫煙防止教育と家庭内喫煙者の女子短大生の喫煙行動に及ぼす効果, 学校保健研究, 37, 41-46.
- 眞山一俊(1996):小・中・高校における喫煙防止教育と周囲の喫煙者の女子短大生の喫煙行動に及ぼす影響, 学校保健研究, 38, 193-202.
- 眞山一俊, 他(1991):某女子短大生の喫煙と性行動(第2報)飲酒および思春期の行動問題との関連について, 日本公衆衛生誌, 38(4), 278-285.
- McGuffin, S. J. (1982): Smoking-The Knowledge and Behaviour of Young People in Northern Ireland, Health Education Journal, 41(2), 53-59.
- McCaul, K. D., et al. (1982): Predicting adolescent smoking, Journal of School Health, 52, 342-346.
- McNeill, A. D., et al. (1987): Saliva cotinine as an Indicator of Cigarette smoking in Adolescents, British Journal of Addiction, 82, 1355-1360.
- McNeill, A. D., et al. (1988): Prospective Study of Factors Predicting Uptake of Smoking in Adolescents, Journal of Epidemiology and Community Health, 43, 72-78.
- 水谷美穂子(1983):看護学生の喫煙実態調査, 看護学雑誌, 47(8), 916-922.
- 皆川興栄, 知久忍(1985):大学生の喫煙意識と喫煙行動, 新潟大学教育学部紀要, 26(2), 425-433.
- 箕輪直澄, 他(1992):青少年の喫煙実態に関する全国調査。(財)日本心臓財団の研究助成による青少年の喫煙実態に関する全国調査報告書 中高生の喫煙.
- 箕輪直澄, 他(1993):国立病院看護職員の喫煙率, 日本公衆衛生雑誌, 40(10), 353.
- 宮里勝政(1995):ニコチン依存の治療, 臨床精神医学, 24(9), 1153-1157.
- 森亨(1987):喫煙に対する看護婦の意見と喫煙習慣に関する調査, 効果的な禁煙指導に関する研究 昭和61年度環境庁委託業務報告書.
- 森亨(1993):医療従事者の喫煙, 日本公衆衛生学雑誌, 40(2), 71-73.
- 村松常司(1976):喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究 第2報 男子大学新入生について, 学校保健研究, 18(1), 34-39.
- 村松常司, 他(1975):喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究 第1報 大学生に関する基礎的研究, 学校保健研究, 17(11), 539-544.

- 村松常司, 他(1988): 小学校2年生への喫煙防止教育の試み, 35(4), 日本公衆衛生学雑誌, 193-199.
- 村松蘭江(1985a): 女子学生の喫煙行動と生活習慣の係わりに関する研究(第1報)生活習慣および喫煙習慣に対する意識について, 日本公衆衛生学雑誌, 32(1), 675-688.
- 村松蘭江(1985b): 女子学生の喫煙行動と生活習慣の係わりに関する研究(第2報)エゴグラムの比較と喫煙行動モデルの検討, 日本公衆衛生学雑誌, 32(12), 725-729.
- Murray, M., et al. (1983): The task of nursing and risk of smoking. *Journal of Advanced Nursing*, 8, 131-138.
- 中村正和(1994a): 調査の妥当性, 防煙とその実態把握に関する調査研究, 47-53.
- 中村正和(1994b): 地域や家庭と連携した喫煙防止教育, 保健の科学, 36(2), 89-94.
- 中村正和(1995): 禁煙をめざす, からだの科学, 183, 82-86.
- 中村正和, 大島明(1990): 健康危険度評価(health risk appraisal)の有効性-ライフスタイルへの介入の新しい道具, 医学のあゆみ, 152(7), 451.
- 中村正和, 大島明(1991): 禁煙のための行動科学的アプローチ, プライマリケア, 14(1), 29-37.
- 中村正和, 大島明(1992): 禁煙セルフヘルプガイド, 法研.
- 西岡伸紀, 他(1993): 青少年の喫煙行動関連要因の検討-日本青少年喫煙調査(JASS)の結果より-, 学校保健研究, 35(2), 67-78.
- 西岡伸紀, 他(1996): 小学校高学年を対象とした喫煙防止教育の短期的効果-準実験デザインによる2年間の介入研究-, 日本公衆衛生学雑誌, 43(6), 434-445.
- 西川房代, 他(1987): 小学校における喫煙防止教育の試み, 学校保健研究, 学校保健研究, 29, 41-49.
- 野津有司(1984): 青少年の喫煙行動に関する調査研究 第1報-高校生の喫煙率及び喫煙状況について-, 学校保健研究, 26(12), 571-579.
- 野津有司(1985): 青少年の喫煙行動に関する調査研究 第2報-高校生の喫煙行動に関連する諸要因の検討-, 学校保健研究, 27(4), 190-200.
- 野津有司(1987): 青少年における喫煙防止教育の実験的研究, 秋田大学教育学部教育工学研究報告, 9, 77-81.
- 野津有司, 角田文男(1992): 喫煙防止教育プログラム開発に関する研究の動向, 日本公衆衛生学雑誌, 39(6), 307-318.

- 野津有司, 渡部基 (1991): 学外講師の講和による喫煙防止教育の実証的研究—職業高校を対象として—, 秋田大学教育学部教育工学研究報告, 13, 25-31.
- O'Connell, K. A. (1993): Smoking Cessation, Nursing Interventions, Bulechek, G. M. & Mcloskey, J. C., Philadelphia, W. B. Saunders Company, 472-481.
- 大島明, 中村正和 (1991): Snake Busters. Smoking Cessation Program. 指導者のための禁煙指導マニュアル. マリオン・メレル・ダウ株式会社.
- 小川浩 (1980): 喫煙習慣の社会的・心理的背景, 現代医学, 28 (1), 119-126.
- 小川浩 (1991a): たばこ依存の疫学, 臨床精神医学, 20 (6), 699-708.
- 小川浩 (1991b): 行動保健医療の実践 (2)—禁煙教育指導プログラムを中心に—, 人間と医療を考へる 第3巻 行動科学と医療, 216-242, 光文堂, 東京.
- 小川浩 (1991c): 医師による禁煙指導, 現代医学, 39 (1), 145-149.
- 小川浩, 富永祐民 (1985): 中学生の喫煙—喫煙状況と関連要因—, 日本公衆衛生雑誌, 32 (6), 305-314.
- 小川浩, 他 (1986): 「5日間禁煙講習会受講者の追跡調査, 19-34, 効果的な禁煙指導に関する研究昭和61年度環境庁委託業務報告書 効果的な禁煙指導に関する調査研究班.
- 小川浩, 他 (1993): 医療現場における禁煙指導の実践と効果, 癌の臨床, 39 (4), 435-441.
- 小川浩, 宮里勝政 (1995): たばこ依存症の臨床, からだの科学, 183, 73-76.
- 岡田加奈子 (1992): 女子短期大学生の喫煙行動の実態及び関連要因の検討, 帝京平成短期大学紀要, 2, 37-44.
- 岡田加奈子 (1993a): 看護基礎教育における「健康教育」授業の一試案—健康教育受講経験と計画立案をとりいれた学習—, 保健の科学, 35 (1), 68-74.
- 岡田加奈子 (1993b): 一般学生と看護学生の喫煙行動と禁煙教育, 帝京平成短期大学紀要, 3, 55-62.
- 岡田加奈子 (1994a): 看護学生に対する「喫煙に関する教育」の評価—喫煙者と非喫煙者の比較—, 千葉大学教育実践研究, 1, 27-37.
- 岡田加奈子 (1994b): 看護学生に対する禁煙教育プログラムの開発と効果の検討, 日本看護研究学会雑誌, 17, 64-65.
- 岡田加奈子 (1995): 喫煙に関する看護婦の役割と看護学生に対する教育, 千葉大学教育学部紀要, 43 (Ⅲ: 自然科学編), 75-81.
- Okada, K. & Kawata, C. (1995): Correlation between smoking behavior and school life

- satisfaction among students of nursing in Japan. *Tobacco and Health*. Karen Slama. Plenum Press, New York. 717-720.
- Okada, K., et al. (1996): The Short-Term Effectiveness of a Smoking Prevention Program for Student Nurses. *Health Promotion & Education, Hoken-Dohjinsha*, 234-235.
- 岡田加奈子, 川田智恵子 (投稿中): 看護学生に対する喫煙に関する教育プログラムの検討. *日本看護研究学会誌*
- Orlandi, M. A., 他 (1989): 日本における喫煙防止活動の方向性—KYB教育プログラムの日本への適用. *学校保健研究*, 1989, 31 (8), 368-376.
- 小椋見太郎, 他 (1991): 人間ドックにおける禁煙啓発の効果に関する研究. *日本公衆衛生学雑誌*, 38, 45-51.
- Pederson, L. L. & Lefcoe, N. M. (1982): Multivariate Analysis of Variables Related to Cigarette Smoking Among Children in Grades Four to Six. *Canadian Journal of Public Health*, 73, 172-175.
- Pederson, L. L. & Lefcoe, N. M. (1987): Short- and long-term prediction of Self-Reported cigarette smoking in cohort of late Adolescents: Report of an 8-Year Follow up of Public School Students. *Preventive Medicine*, 16, 432-447.
- Pechacek, T. F. et al. (1984): Measurement of adolescent smoking behavior: Rationale and methods. *Journal of Behavioral Medicine* 7(1), 123-140.
- Perry, C., et al. (1980): Modifying Smoking Behavior of Teenagers: A school-Based Intervention. *American Journal of Public Health*, 70(7), 722-725.
- Perry, C. L. et al. (1983): High School Smoking Prevention: The Relative Efficacy of Varied Treatments and Instructors. *Adolescence*, 18, 561-566.
- Perry, C. L. et al. (1990): Parent Involvement in Cigarette Smoking Prevention: Two Pilot Evaluations of the "Upuffables Program". *Journal of School Health*, 60(9), 443-447.
- Report of WHO meeting held in Helsinki, Finland, 29 November-4 December 1982 (1983): Guidelines for the conduct of tobacco smoking surveys of the general population.
- Rice, V. H., et al. (1994): A comparison of nursing interventions for smoking

- cessation in adults with cardiovascular health problems, *heart&health* 23(6), 473-486.
- Rienzo, F. G. (1993): The nurse who smokes. *Nursing care of the person who smokes*, New York, Springer publishing company, 141-148.
- Rowe, K., et al. (1995): A programme designed to help nurses to give up smoking. *international nursing* 158-159.
- Royce, J. M., et al. (1990): Student nurses and smoking cessation. *Advances in Cancer Control, Screening and Prevention Research*, 49-71.
- Russell, M. A. H., et al. (1979): Effect of general practitioners' advice against smoking. *British Medical Journal*, 2, 231-235.
- Russell, M. A. H., et al. (1983): Effect of nicotine chewing gum as an adjunct to general practitioners' advice against smoking. *British Medical Journal*, 287, 1782-1785.
- 斉藤麗子(1989): 大学一年生の喫煙意識に関する男女差. *思春期学*, 7(1), 83-89.
- 斉藤麗子(1995): 女性と喫煙. *からだの科学*, 183, 38-42.
- 崎原盛造(1985): 大学生の喫煙に対するイメージの構造ならびにその喫煙行動との関係. *Ryuky Medical Journal*, 8(4), 160-169.
- 清水弘之, 他(1985): 医師が行う禁煙個別指導の効果に関する研究. *日本公衆衛生学雑誌*, 32, 698-702.
- Small, W. P. (1978): The smoking habits of hospital nurses. *Nursing Times*, 16, 1878-1879.
- 総合健康教育システム開発研究班(1989): 昭和63年度健康づくりシステム開発事業(健康危険度評価システム開発事業), 健康・体力づくり事業財団, 東京.
- 園田恭一, 会田敏志, 日高宗子(1984): 女性喫煙の保健社会学的研究—看護学生を対象として—. *日本公衆衛生学雑誌*, 31(10suppl.), 450.
- The Ulster Cancer Foundation: Nurses and smoking.
- Tagliacozzo, R. & Vaughn, S. (1982): Stress and Smoking in Hospital Nurses. *American Journal of Public Health*, 72(5), 441-448.
- 高橋浩之(1996): 健康教育への招待. 大修館, 東京.
- 高橋浩之, 他(1990): 青少年の喫煙行動規定要因に関する追跡調査. *日本公衆衛生学雑誌*, 37

(4). 263-271.

高橋浩之, 他(1995): 自習式喫煙防止教育教材の開発とその評価. 日本公衆衛生学雑誌, 42

(7), 454-461.

田中純子, 他(1988): 女子短期大学生における喫煙習慣の形成要因に関する研究. 学校保健研究, 30(4), 196-204.

富永祐民, 小川浩(1983): 喫煙開始の予防と禁煙のための衛生教育の方法とその効果の評価に関する研究. 喫煙と健康に関する調査研究 昭和58年度健康づくり等調査研究報告書, 1-15.

渡辺正樹, 他(1995): 7年間の追跡調査に基づく青少年の喫煙行動予測モデル. 日本公衆衛生学雑誌, 42(1), 8-18.

渡辺毅, 他(1982): 一総合大学における学生の喫煙行動に関する調査研究. 公衆衛生, 46(8), 572-575.

山本公弘, 柳生善彦(1995): 喫煙に関する意識および知識について—大学生(女子)と公務員における調査—. 学校保健研究, 37, 3-14.

柳修平, 木根潤英雄(1988): 禁煙教育に対する医学生の意識調査. 学校保健研究, 30(7), 340-344.

柳生善彦, 山本公弘(1996): 学生における受動喫煙に対する苦痛意識と父母の喫煙状況. 学校保健研究, 37, 479-483.

和田実(1995): ストレスとソーシャルサポートが疾病徴候、孤独感、および学校満足度に及ぼす影響: 看護学生についての縦断研究. 健康心理学研究, 8(1), 31-40.

Weinrich, S., et al. (1996): Psychological Correlates of Adolescent Smoking In Response to Stress. *American Journal of Health Behavior*, 20(1), 52-60.

Westman, M., Eden, D. & Shiron, A. (1985): Job stress, cigarette smoking and cessation: The conditioning effects of peer support. *Social Science and Medicine*, 20, 637-644.

Williams, C.L., et al. (1979): Validation of students' self-reported cigarette smoking status with plasma cotinine levels. *American Journal of Public Health*, 69(12), 1272-1274.

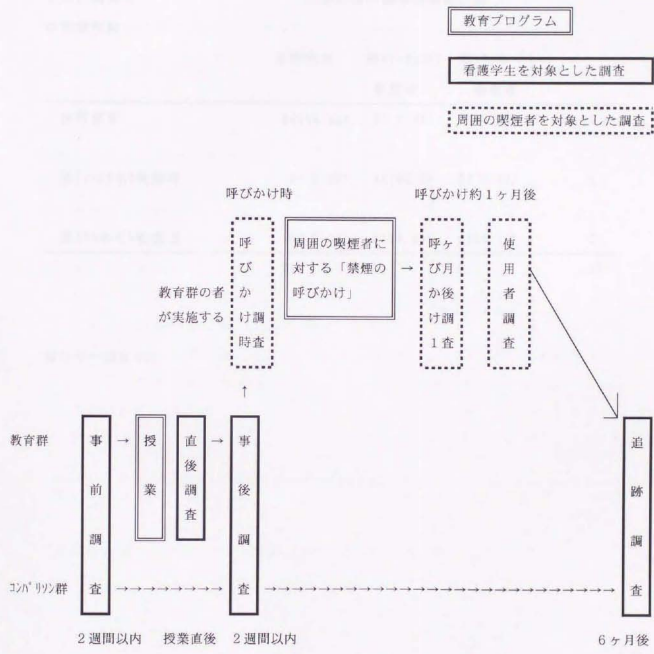


図 1 調査・授業・禁煙の呼びかけの流れ

表 1 喫煙行動に関する質問紙調査の信頼性

1 回目調査時
の喫煙行動

3 週間後の調査時喫煙行動

	非喫煙者	週 (1-29本)		週 (30本<)	
		喫煙者	喫煙者	喫煙者	喫煙者
非喫煙者	34 (94.44)	2 (5.56)	0 (0.00)		36
週 (1-29本)喫煙者	0 (0.00)	4 (100.0)	0 (0.00)		4
週 (30本<)喫煙者	0 (0.00)	1 (14.29)	6 (85.71)		7
	34	7	6		47

ガンマーは0.981

表 2 満足度尺度の因子分析

N=1368

	第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子	第 4 因子
学校生活に満足している	0.76	0.10	0.09	0.35
学校生活は楽しい	0.70	0.07	0.06	0.50
学校生活は充実している	0.75	0.09	0.10	0.32
授業には満足している	0.89	0.02	0.02	0.02
授業は楽しい	0.85	0.04	0.02	0.02
授業は充実している	0.86	0.01	0.03	0.02
アルバイトは満足している	0.07	0.94	0.03	0.05
アルバイトは楽しい	0.05	0.94	0.04	0.05
アルバイトは充実している	0.07	0.94	0.04	0.04
クラブ・サークル活動には満足している	0.07	0.02	0.95	0.04
クラブ・サークル活動は楽しい	0.04	0.05	0.91	0.07
クラブ・サークル活動は充実している	0.08	0.03	0.89	-0.01
友人関係は満足している	0.21	0.04	0.04	0.92
友人関係は楽しい	0.16	0.05	0.04	0.93
クロンバックの α 係数	0.9106	0.9336	0.9132	0.9414

主成分分解・バリマックス回転の因子分析による。

表3 教育プログラム改訂過程

			調査			
	事前調査	直後	事後調査	禁煙用 自主学習 教材調査	追跡調査	その他
	1週間前		1週間後		6ヶ月後	
<講義のみ>						
1991年4月	T短大(看護学科)	2年生対象(教育群のみ121名)	○直前	○	○	
1992年6月	T短大(看護学科)	2年生対象(教育群のみ160名)	○直前	○		

<グループディスカッション+講義+禁煙用自主学習教材>						
1993年1月	T短大(看護学科)	1年生対象(教育群・コンパリソ群各約80名)	○	○	○	直後調査時授業に対する質問紙調査 調査票に関する質問紙調査
				1週間後		

<改訂授業案(講義+グループディスカッション+禁煙用自主学習教材)>						
1993年12月	A大学 健康科学・看護学科	3年生(教育群のみ約30名)	○	○		授業そのものに対する学生のディスカッション 研究メバ-による授業検討
1993年12月	T短大(看護学科)	1年生対象(教育群・コンパリソ群各約60名)	○	○	○	
				1カ月後		

<再改訂授業案(講義+グループディスカッション+禁煙用自主学習教材)>						
1994年3月	C大学 教育学部	3年生(教育群のみ約20名)				研究メバ-のビデオ視聴による授業検討
1994年5月	A大学 健康科学・看護学科	3年生(教育群のみ約50名)				授業そのものに対する学生のディスカッション 研究メバ-による授業検討

表 4 授業内容構成 (80分)

1. 講義 (30分)

- ・喫煙者へのプロセス
 - ・女子大生の喫煙者へのプロセス【ビデオ】
 - ・喫煙者へのプロセス【グラフ】
- ・様々な害とルール
 - 自分への害
 - 短期的影響
 - ・タバコと運動能力【ビデオ】
 - ・タバコと頭の働き【ビデオ】
 - ・皮膚の老化 (皮膚の温度)【ビデオ】
 - ・血管の様子 (血圧・脈拍)【ビデオ】
 - 他人への害
 - ・タバコと血圧、脈拍【ビデオ】
 - ・タバコの中の有害成分・副流煙【図】
 - ・煙草種、分煙
 - ・喫煙に関するルールづくり
 - ・タバコと胎児【ビデオ】
- ・諸外国と日本の喫煙防止対策と喫煙者率
 - ・若い女性の喫煙者率【グラフ】
 - ・喫煙者率と日本の喫煙防止対策 (広告等)
 - ・医療従事者と喫煙【グラフ】

2. グループディスカッション (20分)・・・用紙に記入しながら実施

まず自分で考える

なぜ喫煙するのか、喫煙しないのか考える

自分はどんな時に喫煙をするのか、開始する可能性があるのか

自分は喫煙をする可能性があるとき、または、喫煙をする時、どうすれば吸わないことができるのか

グループディスカッションを行う

3. 講義 (10分)

- ・喫煙開始の動機とその対応、および喫煙者の心理
 - ・喫煙を始めるきっかけ、喫煙を行う環境
 - ・喫煙を開始するきっかけに対処する方法
 - ・自分はどうすれば吸い始めない、吸わないことができるか (グループディスカッション用紙7を書く)
 - ・友人が喫煙者であるときの対応のしかた
 - ・タバコを吸っている人の気持ち【ビデオ】
 - ・医療従事者の役割

4. 禁煙用自主学習教材の説明・配布 (20分)

表5 学校別事前調査時の喫煙行動（追跡可能者のみ）

学校	非喫煙者	週(1-29本)喫煙者	週(30本<)喫煙者	
教育群				
1	82(80.39)	8(7.84)	13(11.76)	102
2	79(89.77)	7(7.95)	2(2.27)	88
3	65(83.33)	6(7.69)	7(8.97)	78
4	53(96.36)	2(3.64)	0(0.00)	55
5	115(90.55)	10(7.87)	2(1.57)	127
6	151(78.24)	18(9.33)	24(12.44)	193
(進学課程) 7	17(54.84)	4(12.90)	10(32.26)	31
				計 674
コンバリソン群				
1	74(87.06)	8(9.41)	3(3.53)	85
2	149(83.71)	17(9.55)	12(6.74)	178
3	52(73.24)	13(18.31)	6(8.45)	71
4	84(87.50)	7(7.29)	5(5.21)	96
5	102(74.45)	16(11.68)	19(13.87)	137
6	60(75.00)	12(15.00)	8(10.00)	80
(進学課程) 7	36(76.60)	4(8.51)	7(14.89)	47
				計 694
				計 1368

表 6 追跡可能・不可能別事前調査時の喫煙行動

		事前調査時の喫煙行動			人数 (%)
		非喫煙者	週(1-29本)喫煙者	週(30本<)喫煙者	
教育群	追跡可能者	562(83.38)	55(8.16)	57(8.46)	674
	追跡不可能者	47(73.44)	8(12.50)	9(14.06)	64
	授業未受講者追跡可	19(55.88)	4(11.76)	11(32.35)	34
	授業未受講者追跡不可	19(46.34)	8(19.51)	14(34.15)	41
コンバリゾン群	追跡可能者	557(80.26)	77(11.10)	60(8.64)	694
	追跡不可能者	53(69.74)	13(17.11)	10(13.16)	76

表7 看護学生の状況

										%	
自由になるお金											
		5000円未満	1万円未満	～2万円	～3万円	～4万円	～5万円	～10万円	10万円以上		
事前調査	4.0	18.7	29.7	23.9	12.1	6.4	4.8	0.3		N=1367	
追跡調査	3.6	13.2	29.1	24.1	14.3	8.4	6.6	0.7		N=1363	
本人の喫煙行動に関する経験											
		小学校	中学校	高校	浪人生	看護学校	その他	不明			
喫煙開始時期	事前調査	9.3	24.0	38.2	2.0	23.0	2.7	0.8		N=600	
本人の喫煙に関連する経験											
タバコに関する本・雑誌を読んだ経験											
		全くない	ない	あまりない	すこしある	ある	かなりある	不明			
事前調査	4.3	6.9	15.1	33.3	33.5	6.8				N=1360	
追跡調査	1.9	7.4	18.2	34.6	32.4	3.7	1.8			N=1360	
タバコに関するテレビ・ビデオを見た経験											
事前調査	3.5	5.2	13.9	28.4	42.9	6.1				N=1363	
追跡調査	1.0	5.0	13.5	31.6	42.5	4.3	2.1			N=1360	
暮らしの形態											
		一人暮らし	同居者あり								
一人暮らし	事前調査	8.3	91.7							N=1343	
	追跡調査	9.2	90.8							N=1336	
同居喫煙者数											
		0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人以上
事前調査	51.7	33.3	12.6	2.1	0.2	0	0.2	0	0	0	
追跡調査	50.3	33.8	13.2	2.5	0.1	0	0.1	0	0	0.1	
											N=1238
											N=1223
周囲の友人の喫煙状況・本人の喫煙行動に対する願望 (親しい友人がいる者の中での割合)											
友人の喫煙者数											
		0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人以上
同性友人	事前調査	48.6	21.2	14.3	7.2	3.2	2.0	1.0	0.5	0.5	1.6
	追跡調査	46.6	22.9	13.1	6.9	3.6	2.7	1.1	0.5	0.4	2.3
異性友人	事前調査	26.0	27.7	15.3	11.9	6.0	4.7	2.4	0.9	0.9	4.2
	追跡調査	26.9	29.3	17.5	12.0	5.4	3.8	0.9	1.1	0.5	2.6
											N=1332
											N=1313
											N=851
											N=977
喫煙の願望											
		絶対非喫煙願望	非喫煙願望	やや非喫煙願望	やや喫煙願望	喫煙願望	絶対喫煙願望	その他			
同性友人	事前調査	26.4	27.5	30.0	3.5	0.7	0.1	11.9		N=1332	
	追跡調査	27.5	28.2	30.8	2.7	0.8	0	9.9		N=1320	
異性友人	事前調査	47.2	23.6	19.3	1.4	0.2	0	8.2		N=839	
	追跡調査	44.2	22.6	23.1	0.9	0	0	9.1		N=964	

調査ごとの割合を示した。

表 8

看護学生の事前調査時の喫煙本数と関連する要因

目的変数 事前調査時の喫煙本数

N = 1368(1305)

説明変数	標準偏回帰係数	F
自由になるお金	0.0524	P=0.0074**
一人暮らし	0.0551	P=0.0046**
同居喫煙者数	0.0610	P=0.0020**
同性友人の喫煙者数	0.1326	P=0.0001**
異性友人の喫煙者数	0.0784	P=0.0002**
本人の喫煙に対する異性友人の願望	0.0577	P=0.0037**
将来喫煙行動予測	0.3015	P=0.0001**
看護婦になった時の喫煙行動予測	0.3563	P=0.0001**
喫煙リスク認識(病気になる認識)	0.0666	P=0.0011**
非喫煙者が周囲にいる時の喫煙態度	0.0720	P=0.0003**
知識「持久力低下」	0.0306	P=0.1455
知識「喫煙者の心理」	-0.0356	P=0.0601

R²=0.5452 P=0.0001**

重回帰分析による。

また、P<0.01に**、P<0.05に*を示した。

N数の()内は、実際に計算された人数を示した。

表 9 事前調査時の喫煙行動と追跡調査時の喫煙行動

事前調査時 の喫煙行動		追跡調査時			P
		非喫煙者	週(1-29本) 喫煙者	週(30本<) 喫煙者	
非喫煙者					
教育群	N=562	528(93.95)	27(4.80)	7(1.25)	0.7291
コンパリソン群	N=557	529(94.97)	23(4.13)	5(0.90)	
週(1-29本)喫煙者					
教育群	N=55	26(47.27)	15(27.27)	14(25.45)	0.0972
コンパリソン群	N=77	24(31.17)	33(42.86)	20(25.97)	(P<0.05*)
週(30本<)喫煙者					
教育群	N=57	4(7.02)	5(8.77)	48(84.21)	0.6567
コンパリソン群	N=60	2(3.33)	6(10.00)	52(86.67)	

事前調査時の喫煙行動および教育・コンパリソン群別の追跡調査時の喫煙行動別人数と割合を示した。

χ^2 検定による。また、ランカスターとアービンの方法(Everitt1986)を適応し、分割を行なった結果、有意差が見られた□の部分のPを()に示した。

表 1 O 喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度得点の変化
—事前調査と追跡調査の比較—

項目	事前調査時の喫煙行動	人数	事前調査	追跡調査	P
<喫煙行動予測>					
将来 喫煙行動予測	非喫煙者	教育群 N=553	1.45±0.63	1.59±0.76	P=0.5783
		コンパリン群 N=545	1.49±0.61	1.61±0.72	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	2.89±0.86	2.57±0.86	
		コンパリン群 N=74	2.88±0.70	3.00±0.83	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=54	3.00±0.78	2.98±0.98	
コンパリン群 N=58	3.40±0.72	3.29±0.79	P=0.5809		
看護婦になっ た時の 喫煙行動予測	非喫煙者	教育群 N=553	1.27±0.61	1.45±0.80	P=0.2793
		コンパリン群 N=544	1.27±0.62	1.40±0.77	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	2.83±1.02	2.44±1.22	
		コンパリン群 N=74	2.73±0.98	2.80±1.06	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=54	3.04±1.10	2.83±1.15	
コンパリン群 N=60	3.39±0.96	3.28±0.99	P=0.6472		
<喫煙リスク認識>					
タバコを吸う と自分の持久 力が落ちる	非喫煙者	教育群 N=553	3.51±0.78	3.51±0.77	P=0.2091
		コンパリン群 N=546	3.42±0.82	3.36±0.86	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	3.50±0.72	3.57±0.72	
		コンパリン群 N=75	3.29±0.96	3.44±0.86	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=54	3.50±0.77	3.35±0.95	
コンパリン群 N=60	3.45±0.85	3.47±0.91	P=0.3154		
タバコを吸う と自分が病気 になる	非喫煙者	教育群 N=553	3.40±0.74	3.44±0.71	P=0.0098**
		コンパリン群 N=545	3.36±0.75	3.28±0.79	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	3.28±0.66	3.39±0.56	
		コンパリン群 N=75	3.04±0.92	3.21±0.76	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=55	3.22±0.84	3.33±0.82	
コンパリン群 N=60	3.08±0.87	3.20±0.83	P=0.7910		
<喫煙に関する態度>					
周囲に非喫煙 者がいる時の 喫煙態度	非喫煙者	教育群 N=553	1.64±0.87	1.60±0.84	P=0.9464
		コンパリン群 N=549	1.72±0.89	1.67±0.86	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	1.85±0.94	1.98±1.11	
		コンパリン群 N=75	1.88±0.94	2.04±0.99	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=54	2.54±1.02	2.41±1.00	
コンパリン群 N=59	2.83±1.00	2.68±1.01	P=0.8224		
周囲に子供が いる時の 喫煙態度	非喫煙者	教育群 N=554	1.30±0.63	1.27±0.60	P=0.8969
		コンパリン群 N=549	1.30±0.62	1.27±0.61	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	1.30±0.69	1.22±0.50	
		コンパリン群 N=75	1.29±0.65	1.48±0.78	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=54	1.85±0.86	1.94±0.90	
コンパリン群 N=59	1.85±0.93	1.97±1.00	P=0.8770		
道を歩いている 時の 喫煙態度	非喫煙者	教育群 N=553	1.40±0.74	1.30±0.67	P=0.6000
		コンパリン群 N=548	1.42±0.80	1.29±0.64	
	週(1-29本)喫煙者	教育群 N=54	1.69±1.02	1.46±0.86	
		コンパリン群 N=74	1.58±0.92	1.76±1.03	
	週(30本<)喫煙者	教育群 N=55	1.82±1.12	1.78±1.19	
コンパリン群 N=59	2.00±1.08	2.08±1.19	P=0.3778		

質問に対して肯定的回答にはより高い得点を、否定的回答にはより低い得点を与えた。

事前調査と追跡調査の差を教育群とコンパリン群で比較した。検定はウイルコクソン検定を用い、P<0.01にっ
ては**を、P<0.05には*を示した。数値は得点の平均値とSD及びPである。

表 1.1 知識所有率の変化

N=1368

知識項目	事前調査時の喫煙行動		事前調査	追跡調査	P
持久力の低下	非喫煙者	教育群	72.10	86.05	0.001>**
		コハ リン群	70.77	72.98	0.335
	週(1-29本)喫煙者	教育群	87.04	92.59	0.453
		コハ リン群	89.33	78.67	0.057
週(30本<)喫煙者	教育群	82.14	78.57	1.000	
	コハ リン群	80.00	80.00	1.000	
子供の視力低下×	非喫煙者	教育群	2.36	3.09	0.541
		コハ リン群	3.30	3.30	1.000
	週(1-29本)喫煙者	教育群	3.70	5.56	1.000
		コハ リン群	2.67	1.33	1.000
週(30本<)喫煙者	教育群	3.57	7.14	0.688	
	コハ リン群	8.33	5.00	0.688	
体表面温度低下	非喫煙者	教育群	14.88	34.48	0.001>***
		コハ リン群	16.88	25.14	0.001>***
	週(1-29本)喫煙者	教育群	16.67	31.48	0.057
		コハ リン群	29.73	21.62	0.238
週(30本<)喫煙者	教育群	21.43	28.57	0.388	
	コハ リン群	20.00	33.33	0.057	
血圧の上昇	非喫煙者	教育群	25.54	55.62	0.001>***
		コハ リン群	31.99	40.81	0.001>***
	週(1-29本)喫煙者	教育群	25.93	53.70	0.001>***
		コハ リン群	34.67	40.00	0.541
週(30本<)喫煙者	教育群	41.07	55.36	0.077	
	コハ リン群	36.67	40.00	0.824	
喫煙者の禁煙意思	非喫煙者	教育群	62.86	66.49	0.166
		コハ リン群	68.62	66.97	0.538
	週(1-29本)喫煙者	教育群	72.22	74.07	1.000
		コハ リン群	66.67	70.67	0.890
週(30本<)喫煙者	教育群	82.14	73.21	0.302	
	コハ リン群	65.00	63.33	1.000	
喫煙者の依存性×	非喫煙者	教育群	34.42	32.43	0.4762
		コハ リン群	30.70	33.82	0.218
	週(1-29本)喫煙者	教育群	35.19	42.59	0.524
		コハ リン群	50.67	48.00	0.860
週(30本<)喫煙者	教育群	34.55	30.91	0.804	
	コハ リン群	45.00	35.00	0.327	
喫煙者の周囲の人の脈拍数	非喫煙者	教育群	17.42	51.00	0.001>***
		コハ リン群	17.28	25.74	0.001>***
	週(1-29本)喫煙者	教育群	11.11	57.41	0.001>***
		コハ リン群	29.33	32.00	0.845
週(30本<)喫煙者	教育群	28.57	51.79	0.002 **	
	コハ リン群	18.33	28.33	0.180	
コマースシャルの禁止	非喫煙者	教育群	35.87	50.91	0.001>***
		コハ リン群	40.81	41.36	0.869
	週(1-29本)喫煙者	教育群	24.07	42.59	0.041 *
		コハ リン群	38.67	48.00	0.230
週(30本<)喫煙者	教育群	39.29	41.07	1.000	
	コハ リン群	41.67	43.33	1.000	
低出生体重児	非喫煙者	教育群	53.54	76.23	0.001>***
		コハ リン群	62.94	71.93	0.001>***
	週(1-29本)喫煙者	教育群	64.81	74.07	0.227
		コハ リン群	61.33	76.00	0.027 *
週(30本<)喫煙者	教育群	60.71	73.21	0.119	
	コハ リン群	68.33	78.33	0.109	
喫煙者の心理	非喫煙者	教育群	73.73	74.64	0.750
		コハ リン群	73.58	72.84	0.813
	週(1-29本)喫煙者	教育群	70.37	72.22	1.000
		コハ リン群	85.14	78.38	0.302
週(30本<)喫煙者	教育群	76.79	78.57	1.000	
	コハ リン群	75.00	75.00	1.000	

×は、質問に対して正しいと答えたことを知っている質問項目の割合を示した。事前調査と追跡調査間の差は、マニウエール検定による。0.001以下を表す。

表 1 2 教育群の看護学生の喫煙本数の変化に影響を与えた
喫煙行動予測・喫煙リスク認識・喫煙に関する態度・知識の変化

目的変数 事前調査から追跡調査への喫煙本数の変化

非喫煙者 N = 562 (545)

説明変数	標準偏回帰係数	P
将来喫煙行動予測	0.1910	p=0.0001**
看護婦になった時の喫煙行動予測	0.1162	p=0.0157*
非喫煙者が周囲にいる時の喫煙態度	0.1824	p=0.0004**
子どもが周囲にいる時の喫煙態度	-0.0984	p=0.0544

R²=0.1060 p=0.0001**

週(1-29本)喫煙者 N = 55(54)

説明変数	標準偏回帰係数	P
将来喫煙行動予測	0.47438	p=0.0001**
知識「喫煙者の禁煙意思」	0.310775	p=0.0086**

R²=0.3463 p=0.0001**

週(30本<)喫煙者 N = 57(53)

説明変数	標準偏回帰係数	P
知識「喫煙者の周囲の人の脈拍数」	0.2014	p=0.1385
知識「低出生体重児」	0.2707	p=0.0484*

R²=0.1332 p=0.0281*

重回帰分析による。また、P<0.01に**、P<0.05*を示した。

N数の()内は、実際に計算された人数を示した。

説明変数は、それぞれの変数の変化である。

表 1 3 直後調査結果（興味深かったと答えた者の割合）

（%）

質問項目	N=562	N=55	N=57	P
	非喫煙者	週(1-29本) 喫煙者	週(30本〇) 喫煙者	
講義の部分				
若い女性の喫煙者へのプロセス	29.72	20.00	21.05	0.142
タバコと運動能力	23.67	23.64	21.05	0.906
タバコと頭の働き	65.84	61.82	56.14	0.309
皮膚の老化	37.01	52.73	38.60	0.073
他人への影響（血圧・脈拍）	63.17	47.27	33.33	0.001>*
タバコの中の有害成分・副流煙	46.09	40.00	36.84	0.309
嫌煙権・分煙	21.35	10.91	5.26	0.004**
喫煙のルールづくり	11.74	10.91	1.75	0.069
タバコと胎児	51.42	47.27	49.12	0.809
若い女性の喫煙者率	30.25	23.64	35.09	0.412
タバコの広告	40.75	38.18	17.54	0.003**
日本の喫煙防止対策	10.14	7.27	3.51	0.224
医療従事者の喫煙	53.74	56.36	36.09	0.022*
喫煙を開始するきっかけ	27.22	36.36	15.79	0.047*
喫煙を開始するきっかけに対処する方法	27.40	38.18	24.56	0.196
自分はどうしたら吸い始めない・吸わなことができるか	24.02	14.55	21.05	0.263
友人が喫煙者である時の対応のしかた	34.52	21.82	5.26	0.001>**
タバコを吸っている人の気持ち	35.41	25.45	24.56	0.103
医療従事者の役割	27.58	34.55	22.81	0.373
グループディスカッションの部分				
禁煙用自主学習教材の部分	34.52	38.18	31.58	0.762

X²検定による。

P<0.01に**を、P<0.05に*を示した。また、0.001は0.001以下を意味する。

行動別に興味深かったと答えた人の割合を示した。

表 1 4 授業直後調査結果 (肯定的回答をした者の割合)

%

質問項目	N=553	N=51	N=54	P
	非喫煙者	週喫煙者 (1-29本)	週喫煙者 (30本<)	
講義の部分				
興味がもてた	66.37	66.67	44.44	0.005**
おもしろかった	62.57	62.75	38.89	0.003**
わかりやすかった	80.65	78.43	68.52	0.107
講義に好感がもてた	68.84	66.67	53.70	0.076
自分の問題として感じられた	22.97	66.67	58.18	0.001>**
喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた	55.09	43.14	25.93	0.001>**
グループディスカッションの部分				
興味がもてた	47.38	49.02	24.07	0.004**
おもしろかった	48.46	52.94	27.78	0.010*
わかりやすかった	49.73	49.02	33.30	0.070
話しをしやすい話題だった	53.89	52.94	42.59	0.284
自分の問題として感じられた	24.05	60.78	44.44	0.001>**
喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた	49.82	43.14	22.22	0.001>**
同じグループの人と好感がもてた	60.76	56.86	33.33	0.001>**
発言しやすかった	57.69	52.94	38.89	0.027*
禁煙用自主学習教材				
興味がもてた	56.04	52.94	50.00	0.654
おもしろかった	45.05	41.18	44.44	0.867
わかりやすかった	51.01	56.86	38.89	0.150
好感がもてた	47.71	45.10	27.78	0.020*
自分の問題として感じられた	22.12	54.90	45.45	0.001>**
喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた	45.96	43.14	29.63	0.069

X²検定による。

P<0.01に**を、P<0.05に*を示した。また、0.001>は0.001以下を意味する。

行動別に肯定的回答をした者の割合を示した。

表 1 5 禁煙用自主学習教材使用者の喫煙行動の変化

— 「呼びかけ時調査」と「呼びかけ1ヶ月後調査」の比較 —

N=154

喫煙行動	呼びかけ1ヶ月後調査				
	0本	日(1-19本)	日(20本<)	計	
	喫煙者	喫煙者	喫煙者	喫煙者	
呼	0本	14	4	1	19
び		(73.7)	(21.1)	(5.3)	
か	-----				
け	日(1-19本)	11	77	2	90
時	喫煙者	(12.2)	(85.6)	(2.2)	
調	-----				
査	日(20本<)	2	15	28	45
	喫煙者	(4.4)	(33.3)	(62.2)	
計		27	96	31	154

P=0.0029**

数値は人数で()内は%を示した。

人数は、呼びかけを実際に行えた人で、調査票を記入した人のみを示した。

検定は、ウイルクソンの符号化順位検定を用いた。

表 1 6 禁煙用自主学習教材使用者の禁煙関心度の変化

— 「呼びかけ時調査」と「呼びかけ1ヶ月後調査」の比較 —

人数、()内は% N=156

禁煙関心度 呼びかけ時調査	呼びかけ1ヶ月後調査					計
	STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4	STEP 5	
STEP 1	16 (53.3)	11 (36.7)	3 (10.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	30
STEP 2	12 (14.1)	63 (74.1)	4 (4.7)	4 (4.7)	2 (2.4)	85
STEP 3	1 (3.9)	6 (23.1)	12 (46.2)	4 (15.4)	3 (11.5)	26
STEP 4	1 (9.1)	1 (9.1)	0 (0.0)	6 (54.6)	3 (27.3)	11
STEP 5	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (25.0)	3 (75.0)	4
計	30	81	19	15	11	156

P=0.0422*

STEPは1から5に進むほど、禁煙関心度が高くなる。

検定は、ワイルコクソンの符号化順位検定を用いた。

表 1 7 禁煙用自主学习教材に対する意見 (使用者調査結果)

＜肯定的意見＞	数字は人数
○全体的なことに対する意見	
わかりやすい。	12
読みやすかった。	9
面白かった。	3
大きな字で書いてある。	3
簡単に読めた。	2
喫煙者の心理をよくわかっている。	3
サイズがコンパクトでよかった。持ち歩きやすかった。	2
タバコのプラス効果とマイナス効果をハカリかけるとタバコがどういものかわかった。	4
○STEP別についての意見	
STEPを踏めるようになってきていること。次になにをしたらよいかわかった。	17
STEP 3の喫煙行動の観察方法は具体的でわかりやすかった。	2
○自分が実際に記入等をする部分について	
記入欄やチェックリストがあり、直接記入できるので、自分のこととして受け止められた。	5
喫煙行動観察は喫煙時間帯、喫煙場所、喫煙本数がよくわかり考えさせられた。	7
禁煙チェックリスト・禁煙自信度テストのチェックなどはとてもよかった。	2
自分の喫煙タイプがわかってためになったし、おもしろかった。	2
STEP 2の1で自分のニコチン依存度がわかった。	3
○知識	
タバコの害について知らなかったことも知ることができた。	12
○具体的対処方法について	
禁煙するにあたってのヒント・方法・対処法がのっている、よく書かれている。役だった。	10
○絵・グラフ・イラスト・表等について	
よくわかった。絵・グラフ・イラスト・表等で理解しやすい。	21
肺の写真がリアルだったから禁煙する気になった。圧倒された。	15
＜問題点を指摘する意見＞	
×形式に対する意見 (全体)	
チェックリスト、質問が多くて使用するのが面倒である。	4
字が多い。	4
字が小さい。	2
読めない漢字、難しい字が多い。	2
×内容に対する意見 (全体)	
わかっていることばかり書かれていた。内容が一般的。	6
もっと簡潔なものがよい。内容がわずらわしい。	2
喫煙行動観察 がめんどろ。	2
×STEP別に対する意見	
STEP4から5へ移行したかどうかの判断基準が明確でない。	2
＜本人の禁煙行動・意志を振り返った記述＞	
禁煙するのはなかなか大変だと思った。	16
やっぱり禁煙はできない。	5
禁煙しようかなと言う気になった。	6
本数が減った。	4
だんだんに本数を減らしていったって本当にやめようと思う。	2
挑戦し続けようと思う。	5
これから参考になる。	3
このガイドを読んだところで、禁煙しようとは思わなかった。	4

表 1 8

看護学生の追跡調査時の喫煙本数と関連する
教育プログラム・事前調査および追跡調査時の要因

目的変数 追跡調査時の喫煙本数

非喫煙者 N = 1119 (1056)

説明変数	標準偏回帰係数	P
本授業	0.0292	P=0.3224
追跡調査時の要因		
一人暮らし	0.1545	P=0.0001**
同居喫煙者数	0.0717	P=0.0177*
同性友人の喫煙者数	0.1717	P=0.0001**
本人の喫煙行動に対する同性友人の願望	0.1010	P=0.0010**
異性友人の喫煙者数	0.0981	P=0.0020**
本人の喫煙行動に対する異性友人の願望	0.0653	P=0.0361*
アルバイトの多忙度	0.0687	P=0.0198*

 $R^2=0.0996$ P=0.0001**

週(1-29本)喫煙者 N = 132 (124)

説明変数	標準偏回帰係数	P
本授業	-0.0590	P=0.4459
事前調査時の要因		
喫煙本数	0.2810	P=0.0003**
追跡調査時の要因		
喫煙による知人の病気の経験	-0.1268	P=0.0973
同性友人の喫煙者数	0.3313	P=0.0001**
本人の喫煙行動に対する同性友人の願望	0.1614	P=0.0469*
異性友人の喫煙者数	0.1691	P=0.0317*
学校生活満足度	0.1141	P=0.1493
授業の多忙度	-0.1920	P=0.0157*

 $R^2=0.3719$ P=0.0001**

週(30本<)喫煙者 N = 117 (112)

説明変数	標準偏回帰係数	P
本授業	-0.0762	P=0.4107
事前調査時の要因		
喫煙開始時期	-0.2243	P=0.0155*
追跡調査時の要因		
同性友人の喫煙者数	0.1535	P=0.0991
本人の喫煙行動に対する同性友人の願望	0.1549	P=0.0983

 $R^2=0.1212$ P=0.0074**

重回帰分析による。人数は、()内に実際に計算された人数を示した。

表 19

将来喫煙行動予測別

看護学生の追跡調査時の喫煙本数と関連する教育プログラム・事前調査および追跡調査時の要因

目的変数 追跡調査時の喫煙本数

N=1110(1049)

非喫煙者

説明変数	事前調査時の将来喫煙行動予測			きつと吸う N=12(12)
	絶対吸わない N=643 (607)	たぶん吸わない N=418(396)	たぶん吸う N=37(34)	
本授業	0.0479(0.2152)	0.0131(0.7930)	0.0775(0.5415)	-0.1014(0.5622)
追跡調査時の要因				
自由になるお金	-	-	0.2901(0.0225)	-
一人暮らし	0.1400(0.0004)	0.1138(0.0271)	0.5404(0.0001)	0.3873(0.0419)
同居喫煙者数	0.0649(0.0971)	0.1228(0.0171)	-	-
同性友人の喫煙者数	0.2743(0.0001)	0.1152(0.0224)	0.3689(0.0059)	-0.6839(0.0083)
本人の喫煙に対する同性友人の願望	-	0.0815(0.1058)	-	-
異性友人の喫煙者数	0.1123(0.0070)	-	0.4623(0.0016)	0.7498(0.0047)
本人の喫煙に対する異性友人の願望	0.1103(0.0063)	-	-	-
アルバイトの満足度	0.0889(0.0257)	-	-	-
友人の満足度	-0.0900(0.0232)	-	-	-
学校生活の多忙度	-0.0759(0.0539)	-	-0.2527(0.0405)	-
授業の多忙度	-	-	-	-
クラブ・サークル活動の多忙度	-	-	-	0.3256(0.0886)
R ²	0.1356	0.0446	0.6833	0.8917
P	0.0001	0.0031	0.0001	0.0073

週(1-29本)喫煙者

N=132(123)

説明変数	事前調査時の将来喫煙行動予測			きつと吸う N=30(29)
	絶対吸わない N=2	たぶん吸わない N=41(40)	たぶん吸う N=58(54)	
本授業	-	0.1725(0.1899)	-0.0194(0.8764)	-0.0198(0.8973)
禁煙用自主学習教材を使用している呼びかけ	-	0.2697(0.0347)	0.2065(0.1083)	-
事前調査時の要因				
喫煙本数	-	-	0.3238(0.0082)	0.2805(0.0648)
追跡調査時の要因				
自由になるお金	-	-	-0.1821(0.1172)	0.2536(0.1033)
同居喫煙者数	-	-	-	0.4022(0.0111)
同性の友人の喫煙者数	-	0.5311(0.0003)	-	0.4177(0.0121)
本人の喫煙に対する同性友人の願望	-	-	0.5304(0.0001)	-
異性友人の喫煙者数	-	0.2646(0.0437)	-	-
本人の喫煙に対する異性友人の願望	-	-	0.2369(0.0459)	-
学校生活の満足度	-	-	0.2813(0.0138)	-
喫煙による知人の病気の経験	-	-0.5297(0.0034)	-	-
喫煙による知人の死の経験	-	0.2614(0.1377)	-	-
R ²	-	0.5709	0.4828	0.6173
P	-	0.0001	0.0001	0.0004

週(30本<)喫煙者

N=117(108)

説明変数	事前調査時の将来喫煙行動予測			きつと吸う N=46(45)
	絶対吸わない N=1	たぶん吸わない N=22(20)	たぶん吸う N=44(43)	
本授業	-	-0.7898(0.0063)	-0.0148(0.9037)	-0.0610(0.6082)
事前調査時の要因				
喫煙開始時期	-	-	-0.1971(0.1272)	-0.5454(0.0001)
禁煙成功経験	-	-	0.3296(0.0134)	-
追跡調査時の要因				
自由になるお金	-	0.3371(0.0669)	-	0.2901(0.0164)
一人暮らし	-	-	-	-
同性の友人の喫煙者数	-	-	0.1951(0.1442)	0.2930(0.0197)
本人の喫煙に対する同性友人の願望	-	-	0.4686(0.0005)	-0.2695(0.0304)
異性友人の喫煙者数	-	-0.3373(0.0877)	-	-
本人の喫煙に対する異性友人の願望	-	-	-	-
学校生活の多忙度	-	-0.8897(0.0005)	0.4141(0.0036)	-
授業の多忙度	-	-	-0.2062(0.1483)	0.4431(0.0004)
アルバイトの満足度	-	0.6869(0.0133)	-	-
R ²	-	0.5508	0.4779	0.5255
P	-	0.0127	0.0004	0.0001

数字は標準偏回帰係数を示した。()内はP。N数の部分は()内が実際に計算された人数。

将来喫煙行動予測が無回答な為、計算不能な者もあった。

週(1-29本)喫煙者と週(30本<)喫煙者の将来喫煙行動予測の「絶対吸わない」は人数が少ないために計算不能であった。

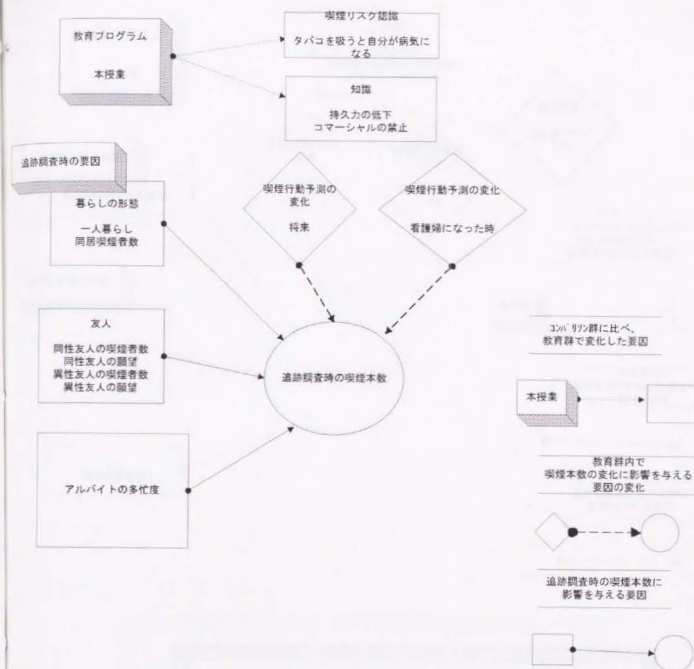


図 2 非喫煙者の追跡時の喫煙本数に影響を与える要因モデル

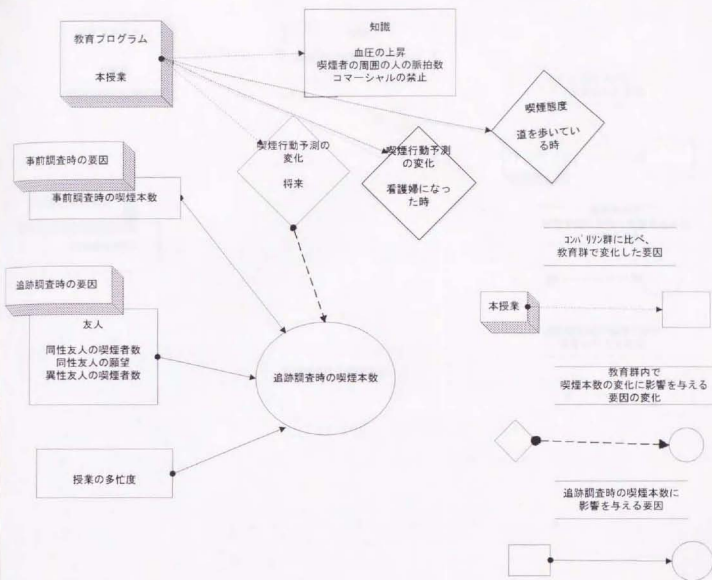


図3 週(1-29本)喫煙者の追跡時の喫煙本数に影響を与える要因行

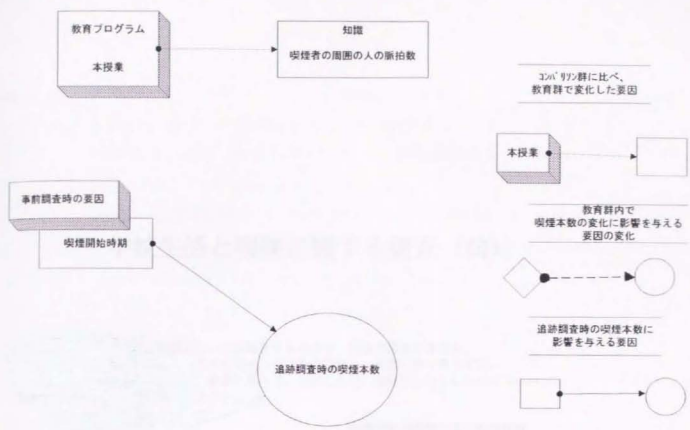


図4 週（30本<）喫煙者の追跡時の喫煙本数に影響を与える要因モデル

学校生活と喫煙に関する調査（前）

この調査は、学校生活と喫煙についてお聞きするもので、試験ではありません。
先生をはじめ、学校関係者等がこれを見ることはありません。あまり深く考えず、
正直に思った通り書いて下さい。順番に答えて、とばしたり、後戻りしたりしないで下さい。
まわりの人とは、相談しないで下さい。

看護学生の喫煙に関する研究班

調査担当：千葉大学 教育学部 岡田加奈子

学校名	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 看護学校
学年	<input type="checkbox"/> 学年
調査日	1994年 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 日

1,2
3

次のページから答はすべて、右の□の中に数字を書いて下さい。

ここにシールを
貼って下さい

4,5,6,7

【質問1】あなたは男性ですか？女性ですか？ 1、男性 2、女性 8

【質問2】アルコールはたしなみますか。一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。
1、よく飲む 2、ときどき飲む 3、たまに飲む 4、飲んだ経験がある 5、飲まない 9

【質問3】コーヒーは飲みますか。一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。
1、よく飲む 2、ときどき飲む 3、たまに飲む 4、飲んだ経験がある 5、飲まない 10

【質問4】最低限必要な生活費（家賃、食費、学業費、通学費など）以外で、自由になるお金（おしゃれのための洋服を買う、喫茶店に入る、お酒を飲む、旅行に行く、遊ぶ、映画・コンサートに行く、カラオケに行く、タバコやジュースを買う等）は、1ヶ月でどれ位ありますか。一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。

- 1、5000円未満 11
- 2、5000円以上 1万円未満
- 3、1万円以上 2万円未満
- 4、2万円以上 3万円未満
- 5、3万円以上 4万円未満
- 6、4万円以上 5万円未満
- 7、5万円以上 10万円未満
- 8、10万円以上

【質問5】将来の進路は今のところどのように考えていますか？一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。
1、看護の専門を生かした職業につきたい 12

- 2、看護の専門以外の職業につきたい
- 3、特定の職業につくつもりは、今のところない
- 4、まだ、決めていない

【質問6】いままでに、タバコを吸ったことがありますか 13

- 1、いままでにタバコを吸ったことはない →→→ p 5 の【質問12】に進む。
 - 2、1口か2口タバコを吸ったことがある
 - 3、1本吸ったことがある
 - 4、2-19本吸ったことがある
 - 5、20本-99本吸ったことがある
 - 6、100本以上吸ったことがある
- 【質問6の1】に進む。

【質問6の1】始めてタバコを口にしたのはいつ頃ですか。1つ選んで、選んだ数字は2けたで書いて下さい。

- 01、小学校以下 (例) 14.15
- 02、中学校1年生頃
- 03、中学校2年生頃
- 04、中学校3年生頃
- 05、高校1年生頃
- 06、高校2年生頃
- 07、高校3年生頃
- 08、浪人生頃
- 09、看護学生、短大生頃
- 10、その他
- 11、わからない

【質問7】 今までにタバコをやめようとしたことがありますか。

1. 意図的にやめようとしたことがある → → → → 【質問7の1】に進む 16
2. 自然に吸わなくなったことがある } → → → → 【質問8】へ進む
3. やめたことがない

【質問7の1】 禁煙に成功しましたか？

1. 1回で成功) → → → → 【質問8】へ進む 17
2. 何回かで成功) → → → → 【質問8】へ進む
3. 失敗 → 【質問7の2】へ進む

【質問7の2】 失敗した理由は何ですか？それぞれにあてはまる番号を選択肢の中から選んで下さい。
また、その他の理由があれば、9. その他の () の中に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

1. 試験で 18
2. 忙しくて 19
3. 友人に勧められて 20
4. 周りが吸っていて 21
5. 友人にやめたことを指摘されて 22
6. 酒を飲んだとき 23
7. なんとなく 24
8. イライラして我慢できなくなって 25
9. その他 ()

【質問8】 この1ヶ月にタバコを吸いましたか。あてはまるもの一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

1. 吸っていない → → → P. 5の【質問12】へ進む 26
2. 1本吸った
3. 2-9本吸った
4. 10-19本吸った } → → → 【質問8の1】へ進む
5. 20本-29本吸った
6. 30本以上吸った

【質問8の1】 「1ヶ月に1本以上」定期的に吸うようになったのはいつ頃ですか。
1つ選んで、選んだ数字は2けたで書いて下さい。

- 0 1. 定期的に吸っていない (例) 27.8
0 2. 小学校以下
0 3. 中学校1年生頃
0 4. 中学校2年生頃
0 5. 中学校3年生頃
0 6. 高校1年生頃
0 7. 高校2年生頃
0 8. 高校3年生頃
0 9. 浪人生頃
1 0. 看護学生、短大生頃
1 1. その他
1 2. わからない

【質問8の2】各項目にあてはまる番号を選び、□にその番号を書いて下さい。

選択肢

1. 決してない 2. ほとんどない 3. 時にある 4. よくある 5. いつも

質問項目

1. 物事をてきぱきするために喫煙する 29
2. 喫煙の喜びの一つはタバコを手にもつ感触である 30
3. 喫煙すると気持ちがよくなりリラックスする 31
4. 腹を立てている時喫煙する 32
5. タバコが切れると苦痛になる 33
6. 無意識に喫煙している 34
7. 刺激をえるために喫煙する 35
8. 喫煙の喜びの一つは火をつける用意をする時である 36
9. 喫煙は楽しい 37
10. 不愉快な時喫煙をする 38
11. 喫煙していないと落ちつかない 39
12. 灰皿に点火中のタバコがあっても次のタバコに火をつけている 40
13. 活気づくために喫煙する 41
14. 喫煙する喜びの一つは自分のはく煙をながめることだ 42
15. 心地よくリラックスしたいときに喫煙したくなる 43
16. 憂うつでわずらわしい事を忘れたいときに喫煙する 44
17. 一時でも喫煙していないと禁断症状があらわれる 45
18. 無意識にタバコをくわえている 46

【質問8の3】

- 1) あなたは朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか 1. 30分以後 2. 30分以内 3. その他 47
- 2) あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることがむずかしいと感じますか。 1. いいえ 2. はい 48
- 3) あなたは、一日の中でいつどの様なときに吸うタバコが最もやめにくいですか。
1. 朝起きたときの寝覚めの一本以外 49
2. 朝起きたときの寝覚めの一本
3. その他
- 4) あなたは一日平均何本吸いますか 1. 15本以下 2. 16-25本 3. 26本以上 50
- 5) あなたは、午後に比べて、午前中の方がより多くタバコを吸いますか。 1. いいえ 2. はい 3. その他 51
- 6) あなたはかぜで一日中寝ている様な時にも、たばこを吸いますか。 1. 吸わない 2. 吸う 52

7) あなたがいつも吸っているタバコに含まれているニコチンはどれくらいですか

- 1、0.9mg以下 2、1.0-1.2mg 3、1.3mg以上 4、その他 53

参考 タバコのニコチン含有量 (mg/1本)

ニコチン含有量	主な銘柄
0.9mg以下	エコー、ハイライトマイルド、キャビン85マイルド、マイルドセブンライト、キャスター、ケントマイルド、ラクマイルド、フリップモリス(スーパー)ライト、アイランド、セーラムライト、エルアンドエムマイルド、ラッキーストライクチャコールフィルター等
1.0-1.2mg	マイルドセブン、マイルドセブンFK、ラク、パラメントFSK等
1.3mg以上	ハイライト、セブンスター、ホープ、ピース等

8) あなたは、タバコを肺の中まで吸い込みますか。

- 1、吸い込まない 2、時々吸い込む 3、いつも吸い込む

【質問9】あなたが喫煙者なら、禁煙について考えていますか？

- 1、はい 2、いいえ 54



【質問10】に進む

【質問9の1】「1、はい」を選択した人だけに伺います。あなたは今後禁煙を始める日を決められますか？

- 1、はい 2、いいえ 55

【質問10】この1週間にタバコを吸いましたか。あてはまるもの一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

- 1、吸っていない → P. 5の【質問12】へ進む 56
 2、1本吸った
 3、2-9本吸った
 4、10-19本吸った → 【質問10の1】へ進む
 5、20本-29本吸った
 6、30本以上吸った

【質問10の1】「1週間に1本以上」定期的に吸うようになったのはいつ頃ですか。

1つ選んで、選んだ数字は、2けたで書いて下さい。

- 01、定期的に吸っていない (例) 57.58
 02、小学校以下
 03、中学校1年生頃
 04、中学校2年生頃
 05、中学校3年生頃
 06、高校1年生頃
 07、高校2年生頃
 08、高校3年生頃
 09、浪人生頃
 10、看護学生、短大生頃
 11、その他
 12、わからない

【質問 1 1】あなたは「きのう」タバコを吸いましたか。
あてはまるもの一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

1. 吸っていない
2. 1本吸った
3. 2-9本吸った
4. 10-19本吸った
5. 20本-29本吸った
6. 30本以上吸った

□ 59

【質問 1 2】～【質問 1 4】は、非喫煙者も喫煙者もお答え下さい。

【質問 1 2】あなたが、一番始めにタバコを吸うようになったきっかけは何でしたか。
または、もしあなたが喫煙を始めるとしたらどんなことがきっかけとなるでしょうか？
それぞれの項目にあてはまる番号を選択肢から選んで下さい。また、その他の理由があれば、15.その他の()の中に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

1. 人が吸っているのがおいしそうだったから 60
2. 人が吸っているのがかっこよく見えたから 61
3. 大人っぽくみえたから 62
4. つきあいで 63
5. 同性の知人・友人に勧められて 64
6. 異性の知人・友人に勧められて 65
7. まわりへの反発から 66
8. タバコの広告をみてかっこよくみえたから 67
9. 面白半分に 68
10. タバコを吸うと神経が休まると聞いたから 69
11. タバコを吸うとやせると聞いたから 70
12. なんとなく 71
13. 覚えていない 72
14. ストレスから 73
15. その他 ()

【質問 1 3】あなたが喫煙者だったら、喫煙をし続けるのはどんな理由からだと思いますか？
それぞれにあてはまる番号を選んで下さい。また、その他の理由があれば12. その他の()に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|-------------|--------------------------|----|
| 1. 癖になっている | <input type="checkbox"/> | 74 |
| 2. なんとなく | <input type="checkbox"/> | 75 |
| 3. 手持ち無沙汰 | <input type="checkbox"/> | 76 |
| 4. 口寂しい | <input type="checkbox"/> | 77 |
| 5. おいしい | <input type="checkbox"/> | 78 |
| 6. かおりが好き | <input type="checkbox"/> | 79 |
| 7. つきあい | <input type="checkbox"/> | 80 |
| 8. 気分転換 | <input type="checkbox"/> | 81 |
| 9. ほっとする | <input type="checkbox"/> | 82 |
| 10. 雰囲気 | <input type="checkbox"/> | 83 |
| 11. アクセサリー | <input type="checkbox"/> | 84 |
| 12. その他 () | | |

【質問 1 4】もしあなたが喫煙者で、禁煙を試みるとしたらどういう理由からだと思いますか？
それぞれにあてはまる番号を選択肢から選んで下さい。またその他の理由があれば13. その他に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|----|
| 1. 病気になる危険が減る | <input type="checkbox"/> | 85 |
| 2. もっと健康になる | <input type="checkbox"/> | 86 |
| 3. 運動しているときの持久力が増す | <input type="checkbox"/> | 87 |
| 4. もっと勉強がはかどる | <input type="checkbox"/> | 88 |
| 5. お酒の量を減らせる | <input type="checkbox"/> | 89 |
| 6. 呼吸が楽になり、朝の咳や痰がなくなる | <input type="checkbox"/> | 90 |
| 7. 味覚がよくなる | <input type="checkbox"/> | 91 |
| 8. もっと自信ができる | <input type="checkbox"/> | 92 |
| 9. 自分で自分の生活管理をしているという気になる。 | <input type="checkbox"/> | 93 |
| 10. まわりに迷惑をかけない | <input type="checkbox"/> | 94 |
| 11. 喫煙しにくい環境になったから | <input type="checkbox"/> | 95 |
| 12. 自分のこれからの職業上喫煙しない方がよい | <input type="checkbox"/> | 96 |
| 13. その他 () | | |

【質問15】あなたは一人暮らしですか？

1. 一人暮らし → 【質問16】に進む
2. 一緒に住んでいる人がいる

97

↓
【質問15の1】誰と一緒に暮らしていますか

1. 親を含めた家族
2. 親を除いた家族 (たとえば兄弟姉妹)
3. 親戚
4. 知人 (親戚以外)
5. 寮
6. 友達 (寮以外)
7. その他 ()

98

【質問15の2】18才以上の何人と同居していますか？人数を□の中に入れて下さい。(自分を除く)

親などと一緒にいる場合は、一緒に住んでいる人全員の人数を、また、寮のようにたくさんの人と一緒にいる場合は、同じ部屋の人数を書いて下さい。

99

【質問15の3】そのうち何人が喫煙者ですか？人数を□の中に入れて下さい。

100

【質問16】よく行動をともにする、特に仲の良い同性の友人は何人いますか。人数を□の中に書いて下さい。

10人以上の場合は、9と書いて下さい。

(また、誰もいない場合は、0と書いて、【質問17】へ進む)

101

【質問16の1】上の質問【質問16】で答えた仲の良い同性の友人の中でタバコを吸う人は何人いますか？

人数を、□の中に書いて下さい。10人以上の場合は、9と、誰もいない場合は、0と書いて下さい。

102

【質問16の2】あなたの最も仲の良い同性の友達はあなたがタバコを吸わないことを望んでいると思いますか。次の中から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

1. 絶対吸わないことを望んでいる
2. 吸わないことを望んでいる
3. どちらかといえば、吸わないことを望んでいる
4. どちらかといえば、吸うことを望んでいる
5. 吸うことを望んでいる
6. 絶対吸うことを望んでいる
7. その他

103

【質問 17】よく行動をともにする、特に仲の良い異性の友人は何人いますか。人数を□の中に書いて下さい。
10人以上の場合は、9と書いて下さい。

(だれもない場合は、0と書いて、【質問 18】へ進む)

104

【質問 17の1】上の質問【質問 17】で答えた仲の良い異性の友人の中でタバコを吸う人は何人いますか？

人数を、□の中に書いて下さい。10人以上の場合は、9と、誰もいない場合は、0と書いて下さい。

105

【質問 17の2】あなたの最も仲の良い異性の友達はあなたがタバコを吸わないことを望んでいると思いますか。
次の中から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

1. 絶対吸わないことを望んでいる
2. 吸わないことを望んでいる
3. どちらかといえば、吸わないことを望んでいる
4. どちらかといえば、吸うことを望んでいる
5. 吸うことを望んでいる
6. 絶対吸うことを望んでいる
7. その他

106

【質問 18】タバコの健康への影響に関して学校で、教育を受けた経験がありますか。あてはまるものを一つ選んで下さい。

1. ない
2. わからない → 【質問 19】へ進む
3. ある → 【質問 18の1】へ進む

107

【質問 18の1】教育を受けたのはいつ頃ですか。あてはまるものを選択肢の中から選んで□に数字を入れて下さい。

1. かなり受けた 2. 受けたことがある 3. ほとんど受けない 4. 受けない 5. わからない

1. 小学校低学年

108

2. 小学校高学年

109

3. 中学生

110

4. 高校生

111

5. 看護学校、短大

112

【質問 19】タバコの健康への影響に関して本・雑誌で読んだことがありますか？

1. かなりある
2. ある
3. 少しある
4. あまりない
5. ない
6. 全くない
7. わからない

113

【質問 20】タバコの健康への影響に関してテレビ・映画・ビデオ等で見たことがありますか？

1. かなりある
2. ある
3. 少しある
4. あまりない
5. ない
6. 全くない
7. わからない

114

【質問 2 1】タバコが原因で身ぢかな人が病気になる経験がありますか。

1. ある
2. あると思う
3. ないと思う
4. ない
5. わからない

115

【質問 2 2】タバコが原因で身ぢかな人が死んだ経験がありますか。

1. ある
2. あると思う
3. ないと思う
4. ない
5. わからない

116

【質問 2 3】あなたは将来タバコを吸うだろと思いませんか。

1. きっと吸う
2. たぶん吸う
3. たぶん吸わない
4. 絶対吸わない

117

【質問 2 4】あなたは、タバコを吸うと、自分の持久力が落ちると思いませんか。

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない

118

【質問 2 5】あなたは、タバコを吸うと、自分が病気になると思いませんか。

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない

119

【質問 2 6】あなたが、「看護婦になったら、喫煙はしない」と思いませんか

1. しないと思う
2. ややしないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

120

【質問 2 7～2 9】は、非喫煙者もお答え下さい。

【質問 2 7】あなたが喫煙者なら「非喫煙者が周りにいる時は、喫煙をしない」と思いませんか。

1. しないと思う
2. ややしないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

121

【質問 2 8】あなたが喫煙者なら「子供が周りにいる時は、喫煙をしない」と思いませんか。

1. しないと思う
2. ややしないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

122

【質問29】あなたが喫煙者なら「道を歩いているときには、喫煙をしない」と思いますか

123

1. しないと思う
2. ややしないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

【質問30】次の(1)から(10)のことは見たり、聞いたりしたことがありますか？また、正しいと思いますか。
あてはまるものを下の選択肢から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

選択肢

1. 聞いたり、見たりしたことがあり、正しいと思う
2. 聞いたり、見たりしたことがあり、誤っていると思う
3. 聞いたり、見たりしたことがあるが、わからない
4. 聞いたり、見たりしたことがない

- 1) タバコを吸うと持久力が落ちやすい 124
- 2) 親がタバコを吸うと子供は視力が悪くなりやすい 125
- 3) タバコを吸うと体の表面の温度が上がる 126
- 4) タバコを吸うと血圧が高くなる 127
- 5) タバコを吸っている人の多くは、タバコをやめたいと思いつながらやめられないでいる 128
- 6) たばこは一本でも吸うと習慣になってしまう 129
- 7) タバコを吸うと周りにいる人の脈拍が多くなる。 130
- 8) アメリカやヨーロッパでは、テレビやラジオでのタバコのコマーシャルを禁止しているところが多い。 131
- 9) 妊婦がタバコを吸うと体重の軽い赤ちゃんが生まれやすい 132
- 10) 喫煙者の多くは、タバコを吸うと気分が落ち着く 133

【質問31】あなたの学校生活について伺います。選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- 1) 学校生活に、満足している 134
- 2) 学校生活は、楽しい 135
- 3) 学校生活は、忙しい 136
- 4) 学校生活は、充実している 137
- 5) 授業には、満足している 138
- 6) 授業は、楽しい 139
- 7) 授業は、忙しい 140
- 8) 授業は、充実している 141
- 9) 友人関係は、満足している 142
- 10) 友人関係は、楽しい 143

【質問 3 2】 クラブまたはサークル活動はしていますか？

1. している

2. していない→【質問 3 3】へ進む

144

↓
【質問 3 2 の 1】 選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

1) クラブ・サークル活動には、満足している

145

2) クラブ・サークル活動は、楽しい

146

3) クラブ・サークル活動は、忙しい

147

4) クラブ・サークル活動は、充実している

148

【質問 3 3】 アルバイトはしていますか？

1. している

2. していない→【質問 3 4】へ進む

149

↓
【質問 3 3 の 1】 選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

1) アルバイトは、満足している

150

2) アルバイトは、楽しい

151

3) アルバイトは、忙しい

152

4) アルバイトは、充実している

153

【質問 3 4】 あなたの生年月月は？ □の中に数字を入れて下さい。 昭和 年 月

ありがとうございました。これでおしまいです。

学校生活と喫煙に関する調査（後）

この調査は、学校生活と喫煙についてお聞きするもので、試験ではありません。
 以前の調査と似ていますが、気にせずお答えください。
 先生をはじめ、学校関係者等がこれを見ることはありません。あまり深く考えずに、
 正直に思った通り書いて下さい。順番に答えて、とばしたり、後戻りしたりしないで下さい。
 まわりの人とは、相談しないで下さい。

看護学生の喫煙に関する研究班

学校名	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 看護学校
学年	<input type="checkbox"/> 学年
調査日	1994年 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 日

1.2
3

次のページから答はすべて、右の□の中に数字を書いて下さい。

ここにシールを
貼って下さい

4.5.6.7

【質問1】～【質問9】省略

【質問10】この1週間にタバコを吸いましたか。あてはまるもの一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

- | | | | | |
|--------------|---|------------|------------|--|
| 1、吸っていない | } | →【質問12】へ進む | □8 | |
| 2、1本吸った | | } | →【質問11】へ進む | |
| 3、2-9本吸った | | | | |
| 4、10-19本吸った | | | | |
| 5、20本-29本吸った | | | | |
| 6、30本以上吸った | | | | |

【質問11】あなたは「きのう」タバコを吸いましたか。
あてはまるもの一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

- | | | | |
|--------------|---|----|--|
| 1、吸っていない | } | □9 | |
| 2、1本吸った | | } | |
| 3、2-9本吸った | | | |
| 4、10-19本吸った | | | |
| 5、20本-29本吸った | | | |
| 6、30本以上吸った | | | |

【質問12】から【質問14】は、喫煙者も非喫煙者もお答え下さい。

【質問12】もし、あなたが喫煙を始めたとしたら、どんなことがきっかけとなるでしょうか？または、実際に一番始めにタバコを吸うようになったきっかけは何でしたか。それぞれの項目にあてはまる番号を選択肢から選んで下さい。また、その他の理由があれば、15.その他の()の中に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | |
|------------------------|-----|
| 1、人が吸っているのがおいしそうだったから | □10 |
| 2、人が吸っているのがかっこよく見えたから | □11 |
| 3、大人っぽくみえたから | □12 |
| 4、つきあいで | □13 |
| 5、同性の知人・友人に勧められて | □14 |
| 6、異性の知人・友人に勧められて | □15 |
| 7、まわりへの反発から | □16 |
| 8、タバコの広告をみてかっこよくみえたから | □17 |
| 9、面白半分に | □18 |
| 10、タバコを吸うと神経が休まると聞いたから | □19 |
| 11、タバコを吸うとやせると聞いたから | □20 |
| 12、なんとなく | □21 |
| 13、覚えていない | □22 |
| 14、ストレスから | □23 |
| 15、その他() | |

【質問13】もしあなたが喫煙者だったら、喫煙をし続けるのはどんな理由からだと思いますか？それぞれにあてはまる番号を選んで下さい。また、その他の理由があれば12. その他の()に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|-----------|--------------------------|----|
| 1、癖になっている | <input type="checkbox"/> | 24 |
| 2、なんとなく | <input type="checkbox"/> | 25 |
| 3、手持ち無沙汰 | <input type="checkbox"/> | 26 |
| 4、口寂しい | <input type="checkbox"/> | 27 |
| 5、おいしい | <input type="checkbox"/> | 28 |
| 6、かおりが好き | <input type="checkbox"/> | 29 |
| 7、つきあい | <input type="checkbox"/> | 30 |
| 8、気分転換 | <input type="checkbox"/> | 31 |
| 9、ほっとする | <input type="checkbox"/> | 32 |
| 10、雰囲気 | <input type="checkbox"/> | 33 |
| 11、アクセサリー | <input type="checkbox"/> | 34 |
| 12、その他() | | |

【質問14】もしあなたが喫煙者で、禁煙を試みるとしたらどういう理由からだと思いますか？それぞれにあてはまる番号を選択肢から選んで下さい。また、その他の理由があれば13. その他に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----|
| 1、病気になる危険が減る | <input type="checkbox"/> | 35 |
| 2、もっと健康になる | <input type="checkbox"/> | 36 |
| 3、運動しているときの持久力が増す | <input type="checkbox"/> | 37 |
| 4、もっと勉強がはかどる | <input type="checkbox"/> | 38 |
| 5、お酒の量を減らせる | <input type="checkbox"/> | 39 |
| 6、呼吸が楽になり、朝の咳や痰がなくなる | <input type="checkbox"/> | 40 |
| 7、味覚がよくなる | <input type="checkbox"/> | 41 |
| 8、もっと自信ができる | <input type="checkbox"/> | 42 |
| 9、自分で自分の生活管理をしているという気になる | <input type="checkbox"/> | 43 |
| 10、まわりに迷惑をかけない | <input type="checkbox"/> | 44 |
| 11、喫煙しにくい環境になったから | <input type="checkbox"/> | 45 |
| 12、自分のこれからの職業上喫煙しない方がよい | <input type="checkbox"/> | 46 |
| 13、その他() | | |

【質問15】 約2週間前の調査の後、タバコをやめようとしたことがありますか。

- 1、意図的にやめようとしたことがある → 【質問15の1】へ進む 47
2、自然に吸わなくなった → P. 4の【質問16】へ進む
3、やめたことがない → 【質問15の3】へ進む
4、タバコは、それ以前から吸っていない。 → P. 4の【質問16】へ進む

【質問15の1】 禁煙に成功しましたか？

- 1、1回で成功 48
2、何回かで成功 } → P. 4の【質問16】へ進む
3、失敗 → 【質問15の2】へ進む

【質問15の2】 失敗した理由は何ですか？それぞれにあてはまる番号を選択肢の中から選んで下さい。
また、その他の理由があれば、9. その他の()の中に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- 1、試験で 49
2、忙しくて 50
3、友人に勧められて 51
4、周りが吸っていて 52
5、友人にやめたことを指摘されて 53
6、酒を飲んだとき 54
7、なんとなく 55
8、イライラして我慢できなくなって 56
9、その他()

【質問15の3】 あなたが喫煙者なら、禁煙について考えていますか？

- 1、はい 2、いいえ 3、喫煙者ではない 57
↓ ↓
↓ P. 4の【質問16】に進む
↓

【質問15の4】 「1、はい」を選択した人だけに伺います。あなたは今後禁煙を始める日を決められますか？

- 1、はい 2、いいえ 58

【質問16】あなたの最も仲の良い同性の友達はあなたがタバコを吸わないことを望んでいると思いますか。
次の中から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

1. 絶対吸わないことを望んでいる
2. 吸わないことを望んでいる
3. どちらかといえば、吸わないことを望んでいる
4. どちらかといえば、吸うことを望んでいる
5. 吸うことを望んでいる
6. 絶対吸うことを望んでいる
7. その他

□ 59

【質問17】あなたの最も仲の良い異性の友達はあなたがタバコを吸わないことを望んでいると思いますか。
次の中から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

1. 絶対吸わないことを望んでいる
2. 吸わないことを望んでいる
3. どちらかといえば、吸わないことを望んでいる
4. どちらかといえば、吸うことを望んでいる
5. 吸うことを望んでいる
6. 絶対吸うことを望んでいる
7. その他

□ 60

【質問18】～【質問22】省略

【質問23】あなたは将来タバコを吸うだろうと思いますか。

1. きっと吸う
2. たぶん吸う
3. たぶん吸わない
4. 絶対吸わない

□ 61

【質問24】あなたは、タバコを吸うと、自分の持久力が落ちると思いますか。

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない

□ 62

【質問25】あなたは、タバコを吸うと、自分が病気になると思いますか。

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない

□ 63

【質問26】あなたが、「看護婦になったら、喫煙はしない」と思いますか。

1. しないと思う
2. ややしないと思う
3. ややすと思う
4. すると思う

□ 64

【質問27】～【質問29】は、非喫煙者もお答え下さい。

【質問27】あなたが喫煙者なら、「非喫煙者が周りにいる時は、喫煙をしない」と思いますか。

- 1、しないと思う
- 2、ややしないと思う
- 3、ややすると思う
- 4、すると思う

65

【質問28】あなたが喫煙者なら、「子供が周りにいる時は、喫煙をしない」と思いますか。

- 1、しないと思う
- 2、ややしないと思う
- 3、ややすると思う
- 4、すると思う

66

【質問29】あなたが喫煙者なら、「道を歩いているときには、喫煙をしない」と思いますか。

- 1、しないと思う
- 2、ややしないと思う
- 3、ややすると思う
- 4、すると思う

67

【質問30】次の(1)から(10)のことは見たり、聞いたりしたことがありますか？また、正しいと思いますか。

あてはまるものを下の選択肢から一つだけ選んでに数字を書いてください。

選択肢

- 1、聞いたり、見たりしたことがあり、正しいと思う
- 2、聞いたり、見たりしたことがあり、誤っていると思う
- 3、聞いたり、見たりしたことがあるが、わからない
- 4、聞いたり、見たりしたことがない

1) タバコを吸うと持久力が落ちやすい

68

2) 親がタバコを吸うと子供は視力が悪くなりやすい

69

3) タバコを吸うと体の表面の温度が上がる

70

4) タバコを吸うと血圧が高くなる

71

5) タバコを吸っている人の多くは、タバコをやめたいと思いつながらやめられないでいる

72

6) たばこは一本でも吸うと習慣になってしまう

73

7) タバコを吸うと周りにいる人の脈拍数が多くなる

74

8) アメリカやヨーロッパでは、テレビやラジオでのタバコのコマーシャルを禁止しているところが多い

75

9) 妊婦がタバコを吸うと体重の軽い赤ちゃんが生まれやすい

76

10) 喫煙者の多くは、タバコを吸うと気分が落ち着く

77

【質問31】 あなたの学校生活について伺います。選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|-----------------|--------------------------|----|
| 1) 学校生活に、満足している | <input type="checkbox"/> | 78 |
| 2) 学校生活は、楽しい | <input type="checkbox"/> | 79 |
| 3) 学校生活は、忙しい | <input type="checkbox"/> | 80 |
| 4) 学校生活は、充実している | <input type="checkbox"/> | 81 |
| 5) 授業には、満足している | <input type="checkbox"/> | 82 |
| 6) 授業は、楽しい | <input type="checkbox"/> | 83 |
| 7) 授業は、忙しい | <input type="checkbox"/> | 84 |
| 8) 授業は、充実している | <input type="checkbox"/> | 85 |
| 9) 友人関係は、満足している | <input type="checkbox"/> | 86 |
| 10) 友人関係は、楽しい | <input type="checkbox"/> | 87 |

【質問32】 クラブまたはサークル活動はしていますか？

- 1、している 2、していない→【質問33】へ進む 88

【質問32の1】 選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|------------------------|--------------------------|----|
| 1) クラブ・サークル活動には、満足している | <input type="checkbox"/> | 89 |
| 2) クラブ・サークル活動は、楽しい | <input type="checkbox"/> | 90 |
| 3) クラブ・サークル活動は、忙しい | <input type="checkbox"/> | 91 |
| 4) クラブ・サークル活動は、充実している | <input type="checkbox"/> | 92 |

【質問33】 アルバイトはしていますか？

- 1、している 2、していない→【質問34】へ進む 93

【質問33の1】 選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|------------------|--------------------------|----|
| 1) アルバイトは、満足している | <input type="checkbox"/> | 94 |
| 2) アルバイトは、楽しい | <input type="checkbox"/> | 95 |
| 3) アルバイトは、忙しい | <input type="checkbox"/> | 96 |
| 4) アルバイトは、充実している | <input type="checkbox"/> | 97 |

【質問34】 省略

学校生活と喫煙に関する調査（追）

この調査は、学校生活と喫煙についてお聞きするもので、試験ではありません。
 以前の調査と似ていますが、気にせずお答えください。
 先生をはじめ、学校関係者等がこれを見ることはありません。あまり深く考えず、
 正直に思った通り書いて下さい。順番に答えて、とぼしたり、後戻りしたりしないで下さい。
 まわりの人とは、相談しないで下さい。

看護学生の喫煙に関する研究班

学校名	□□□□□□□看護学校
学年	□学年
調査日	1994年□月□□日

1. 2

3

次のページから答はすべて、右の□の中に数字を書いて下さい。

ここにシールを
貼って下さい

4. 5. 6. 7

【質問1】省略

■8

【質問2】アルコールはたしなみますか。一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。

- 1、よく飲む 2、ときどき飲む 3、たまに飲む 4、飲んだ経験がある 5、飲まない

□9

【質問3】コーヒーは飲みますか。一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。

- 1、よく飲む 2、ときどき飲む 3、たまに飲む 4、飲んだ経験がある 5、飲まない

□10

【質問4】最低限必要な生活費(家賃、食費、学業費、通学費など)以外で、自由になるお金(おしゃれのための洋服を買う、喫茶店に入る、お酒を飲む、旅行に行く、遊ぶ、映画・コンサートに行く、カラオケに行く、タバコやジュースを買う等)は、1ヶ月でどれ位ありますか。一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。

- 1、5000円未満
2、5000円以上 1万円未満
3、1万円以上 2万円未満
4、2万円以上 3万円未満
5、3万円以上 4万円未満
6、4万円以上 5万円未満
7、5万円以上 10万円未満
8、10万円以上

□11

【質問5】将来の進路は今のところどのように考えていますか？一つだけ選んで□に数字を入れて下さい。

- 1、看護の専門を生かした職業につきたい
2、看護の専門以外の職業につきたい
3、特定の職業につくつもりは、今のところない
4、まだ、決めていない

□12

【質問6】いままでに、タバコを吸ったことがありますか

- 1、いままでにタバコを吸ったことはない →→→ p5の【質問12】に進む。
2、1口か2口タバコを吸ったことがある
3、1本吸ったことがある
4、2-19本吸ったことがある } →→【質問7】に進む。
5、20本-99本吸ったことがある
6、100本以上吸ったことがある

□13

【質問7】今までにタバコをやめようとしたことがありますか。

- 1、意図的にやめようとしたことがある →→→【質問7の1】に進む。
2、自然に吸わなくなったことがある } →→→【質問8】へ進む
3、やめたことがない

□16

【質問7の1】禁煙に成功しましたか？

- 1、1回で成功)
2、何回かで成功) →【質問8】へ進む
3、失敗 →【質問7の2】へ進む

□17

【質問7の2】失敗した理由は何ですか？それぞれにあてはまる番号を選択肢の中から選んで下さい。
また、その他の理由があれば、9.その他の()の中に入れて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|--------------------|--------------------------|----|
| 1. 試験で | <input type="checkbox"/> | 18 |
| 2. 忙しくて | <input type="checkbox"/> | 19 |
| 3. 友人に勧められて | <input type="checkbox"/> | 20 |
| 4. 周りが吸っていて | <input type="checkbox"/> | 21 |
| 5. 友人にやめたことを指摘されて | <input type="checkbox"/> | 22 |
| 6. 酒を飲んだとき | <input type="checkbox"/> | 23 |
| 7. なんとなく | <input type="checkbox"/> | 24 |
| 8. イライラして我慢できなくなって | <input type="checkbox"/> | 25 |
| 9. その他() | | |

【質問8】この1ヶ月にタバコを吸いましたか。あてはまるもの一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

- | | | | |
|---------------|-------------------|--------------------------|----|
| 1. 吸っていない | →→→P. 5の【質問12】へ進む | <input type="checkbox"/> | 26 |
| 2. 1本吸った | } →→【質問8の1】へ進む | | |
| 3. 2-9本吸った | | | |
| 4. 10-19本吸った | | | |
| 5. 20本-29本吸った | | | |
| 6. 30本以上吸った | | | |

【質問8の1】「1ヶ月に1本以上」定期的に吸うようになったのはいつ頃ですか。
1つ選んで、書いて下さい。

- | | | |
|-------------------|--------------------------|-------|
| 1. 定期的に吸っていない | <input type="checkbox"/> | 27. 8 |
| 2. 看護学生、短大生になる前 | | |
| 3. 看護学生、短大生になってから | | |
| 4. その他 | | |
| 5. わからない | | |

【質問 8 の 2】各項目にあてはまる番号を選び、□にその番号を書いて下さい。

選択肢

1. 決してない 2. ほとんどない 3. 時にある 4. よくある 5. いつも

質問項目

1. 物事をてきぱきするために喫煙する 29
2. 喫煙の喜びの一つはタバコを手にもつ感触である 30
3. 喫煙すると気持ちがよくなりリラックスする 31
4. 腹を立てている時喫煙する 32
5. タバコが切れると苦痛になる 33
6. 無意識に喫煙している 34
7. 刺激をえるために喫煙する 35
8. 喫煙の喜びの一つは火をつける用意をする時である 36
9. 喫煙は楽しい 37
10. 不愉快な時喫煙をする 38
11. 喫煙していないと落ちつかない 39
12. 灰皿に点火中のタバコがあっても次のタバコに火をつけている 40
13. 活気づくために喫煙する 41
14. 喫煙する喜びの一つは自分のほく煙をながめることだ 42
15. 心地よくリラックスしたいときに喫煙したくなる 43
16. 憂うつでわずらわしい事を忘れたいときに喫煙する 44
17. 一時でも喫煙していないと禁断症状があらわれる 45
18. 無意識にタバコをくわえている 46

【質問 8 の 3】

- 1) あなたは朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか 1. 30分以後 2. 30分以内 3. その他 47
- 2) あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることがむずかしいと感じますか。 1. いいえ 2. はい 48
- 3) あなたは、一日の中でいつどの様なときに吸うタバコが最もやめにくいですか。
1. 朝起きたときの寝覚めの一本以外 49
2. 朝起きたときの寝覚めの一本
3. その他
- 4) あなたは一日平均何本吸いますか 1. 15本以下 2. 16-25本 3. 26本以上 50
- 5) あなたは、午後に比べて、午前中の方がより多くタバコを吸いますか。 1. いいえ 2. はい 3. その他 51
- 6) あなたはかぜで一日中寝ている様な時にも、たばこを吸いますか。 1. 吸わない 2. 吸う 52

7) あなたがいつも吸っているタバコに含まれているニコチンはどれくらいですか

1. 0.9mg以下 2. 1.0-1.2mg 3. 1.3mg以上 4. その他 53

参考 タバコのニコチン含有量 (mg/1本)

ニコチン含有量	主な銘柄
0.9mg以下	エコー、ハイライトマイルド、キャビン85マイルド、マイルドセブンライト、キャストター、ケントマイルド、ラクマイルド、フィリップモリス(スーパー)ライト、アイランド、セーラムライト、エルアンドエムマイルド、ラッキーストライクチャコールフィルター 等
1.0-1.2mg	マイルドセブン、マイルドセブンFK、ラク、パラメントFSK 等
1.3mg以上	ハイライト、セブンスター、ホープ、ピース等

8) あなたは、タバコを肺の中まで吸い込みますか。

1. 吸い込まない 2. 時々吸い込む 3. いつも吸い込む

【質問9】あなたが喫煙者なら、禁煙について考えていますか？

1. はい 2. いいえ 54

↓

↓

【質問10】に進む

↓

【質問9の1】「1. はい」を選択した人だけに伺います。あなたは今後禁煙を始める日を決められますか？

1. はい 2. いいえ 55

【質問10】この1週間にタバコを吸いましたか。あてはまるものを一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

1. 吸っていない → P. 5の【質問12】へ進む 56
 2. 1本吸った
 3. 2-9本吸った
 4. 10-19本吸った
 5. 20本-29本吸った
 6. 30本以上吸った } → 【質問10の1】へ進む

【質問10の1】「1週間に1本以上」定期的に吸うようになったのはいつ頃ですか。
 1つ選んで、書いて下さい。

1. 定期的に吸っていない 57.8
 2. 看護学生、短大生になる前
 3. 看護学生、短大生になってから
 4. その他
 5. わからない

【質問 1 1】あなたは「きのう」タバコを吸いましたか。
あてはまるものを一つだけ選んで、□に数字を入れて下さい。

1. 吸っていない
2. 1本吸った
3. 2-9本吸った
4. 10-19本吸った
5. 20本-29本吸った
6. 30本以上吸った

□ 59

【質問 1 2】～【質問 1 4】は、非喫煙者も喫煙者もお答え下さい。

【質問 1 2】あなたが、一番始めにタバコを吸うようになったきっかけは何でしたか。
または、もしあなたが喫煙を始めるとしたらどんなことがきっかけとなるでしょうか？
それぞれの項目にあてはまる番号を選択肢から選んで下さい。また、その他の理由が
あれば、15. その他の()の中に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

1. 人が吸っているのがおいしそうだったから □ 60
2. 人が吸っているのがかっこよく見えたから □ 61
3. 大人っぽくみえたから □ 62
4. つきあいで □ 63
5. 同性の知人・友人に勧められて □ 64
6. 異性の知人・友人に勧められて □ 65
7. まわりへの反発から □ 66
8. タバコの広告をみてかっこよくみえたから □ 67
9. 面白半分に □ 68
10. タバコを吸うと神経が休まると聞いたから □ 69
11. タバコを吸うとやせると聞いたから □ 70
12. なんとなく □ 71
13. 覚えていない □ 72
14. ストレスから □ 73
15. その他()

【質問 1 3】あなたが喫煙者だったら、喫煙をし続けるのはどんな理由からだと思いますか？
それぞれにあてはまる番号を選んで下さい。また、その他の理由があれば12.その他の()に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|------------|--------------------------|----|
| 1、癖になっている | <input type="checkbox"/> | 74 |
| 2、なんとなく | <input type="checkbox"/> | 75 |
| 3、手持ち無沙汰 | <input type="checkbox"/> | 76 |
| 4、口寂しい | <input type="checkbox"/> | 77 |
| 5、おいしい | <input type="checkbox"/> | 78 |
| 6、かおりが好き | <input type="checkbox"/> | 79 |
| 7、つきあい | <input type="checkbox"/> | 80 |
| 8、気分転換 | <input type="checkbox"/> | 81 |
| 9、ほっとする | <input type="checkbox"/> | 82 |
| 10、雰囲気 | <input type="checkbox"/> | 83 |
| 11、アクセサリー | <input type="checkbox"/> | 84 |
| 12、その他 () | | |

【質問 1 4】もしあなたが喫煙者で、禁煙を試みるとしたらどういう理由からだと思いますか？
それぞれにあてはまる番号を選択肢から選んで下さい。またその他の理由があれば13.その他に書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|----|
| 1、病気になる危険が減る | <input type="checkbox"/> | 85 |
| 2、もっと健康になる | <input type="checkbox"/> | 86 |
| 3、運動しているときの持久力が増す | <input type="checkbox"/> | 87 |
| 4、もっと勉強がはかどる | <input type="checkbox"/> | 88 |
| 5、お酒の量を減らせる | <input type="checkbox"/> | 89 |
| 6、呼吸が楽になり、朝の咳や痰がなくなる | <input type="checkbox"/> | 90 |
| 7、味覚がよくなる | <input type="checkbox"/> | 91 |
| 8、もっと自信ができる | <input type="checkbox"/> | 92 |
| 9、自分で自分の生活管理をしているという気になる。 | <input type="checkbox"/> | 93 |
| 10、まわりに迷惑をかけない | <input type="checkbox"/> | 94 |
| 11、喫煙しにくい環境になったから | <input type="checkbox"/> | 95 |
| 12、自分のこれからの職業上喫煙しない方がよい | <input type="checkbox"/> | 96 |
| 13、その他 () | | |

【質問 1 5】あなたは一人暮らしですか？

1. 一人暮らし → 【質問 1 6】に進む
2. 一緒に住んでいる人がいる

97

↓
【質問 1 5 の 1】誰と一緒に暮らしていますか

1. 親を含めた家族
2. 親を除いた家族 (たとえば兄弟姉妹)
3. 親戚
4. 知人 (親戚以外)
5. 寮
6. 友達 (寮以外)
7. その他 ()

98

【質問 1 5 の 2】18 歳以上の何人かと同居していますか？ 人数を□の中に入れて下さい。(自分を除く)

親などと一緒の場合は、一緒に住んでいる人全員の人数を、また、寮のようにたくさんの人と一緒に住んでいる場合は、同じ部屋の人数を書いて下さい。

99

【質問 1 5 の 3】そのうち何人が喫煙者ですか？ 人数を□の中に入れて下さい。

100

【質問 1 6】よく行動をともにする、特に仲の良い同性の友人は何人いますか。人数を□の中に書いて下さい。
10 人以上の場合は、9 と書いて下さい。

(また、誰もいない場合は、0 と書いて、【質問 1 7】へ進む)

101

【質問 1 6 の 1】上の質問【質問 1 6】で答えた仲の良い同性の友人の中でタバコを吸う人は何人いますか？

人数を、□の中に書いて下さい。10 人以上の場合は、9 と、誰もいない場合は、0 と書いて下さい。

102

【質問 1 6 の 2】あなたの最も仲の良い同性の友達はあなたがタバコを吸わないことを望んでいると思いますか。
次の中から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

1. 絶対吸わないことを望んでいる
2. 吸わないことを望んでいる
3. どちらかといえば、吸わないことを望んでいる
4. どちらかといえば、吸うことを望んでいる
5. 吸うことを望んでいる
6. 絶対吸うことを望んでいる
7. その他

103

【質問 17】よく行動をともにする、特に仲の良い異性の友人は何人いますか。人数を□の中に書いて下さい。
10人以上の場合は、9と書いて下さい。

(だれもない場合は、0と書いて、【質問 18】へ進む)

□ 104

【質問 17の1】上の質問【質問 17】で答えた仲の良い異性の友人の中でタバコを吸う人は何人いますか？

人数を、□の中に書いて下さい。10人以上の場合は、9と、誰もいない場合は、0と書いて下さい。□ 105

【質問 17の2】あなたの最も仲の良い異性の友達にあなたがタバコを吸わないことを望んでいると思いますか。
次の中から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

1. 絶対吸わないことを望んでいる
2. 吸わないことを望んでいる
3. どちらかといえば、吸わないことを望んでいる
4. どちらかといえば、吸うことを望んでいる
5. 吸うことを望んでいる
6. 絶対吸うことを望んでいる
7. その他

□ 106

【質問 18】タバコの健康への影響に関して看護学校に入学してから、(1時間の「タバコと健康に関する特別授業」を受けたことのある人は、それ以外で)教育を受けた経験がありますか。あてはまるもの一つを選んで下さい。

1. かなり受けた 2. 受けたことがある 3. ほとんど受けない 4. 受けない 5. わからない

□ 107

【質問 19】タバコの健康への影響に関して本・雑誌で読んだことがありますか？

1. かなりある
2. ある
3. 少しある
4. あまりない
5. ない
6. 全くない
7. わからない

□ 113

【質問 20】タバコの健康への影響に関してテレビ・映画・ビデオ等で見たことがありますか？

1. かなりある
2. ある
3. 少しある
4. あまりない
5. ない
6. 全くない
7. わからない

□ 114

【質問 21】タバコが原因で身ぢかな人が病気になる経験がありますか。

1. ある
2. あると思う
3. ないと思う
4. ない
5. わからない

□ 115

【質問 2 2】 タバコが原因で身ぢかな人が死んだ経験がありますか。

1. ある
2. あると思う
3. ないと思う
4. ない
5. わからない

116

【質問 2 3】 あなたは将来タバコを吸うだろうと思いませんか。

1. きっと吸う
2. たぶん吸う
3. たぶん吸わない
4. 絶対吸わない

117

【質問 2 4】 あなたは、タバコを吸うと、自分の持久力が落ちると思いませんか。

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない

118

【質問 2 5】 あなたは、タバコを吸うと、自分が病気になると思いませんか。

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない

119

【質問 2 6】 あなたが、「看護婦になったら、喫煙はしない」と思いませんか

1. しないと思う
2. ややしらないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

120

【質問 2 7】 以降も引き続き、タバコを吸っていない人も、いる人もお答え下さい。

【質問 2 7】 あなたが喫煙者なら「非喫煙者が周りにいる時は、喫煙をしない」と思いませんか。

1. しないと思う
2. ややしらないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

121

【質問 2 8】 あなたが喫煙者なら「子供が周りにいる時は、喫煙をしない」と思いませんか。

1. しないと思う
2. ややしらないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

122

【質問 2 9】あなたが喫煙者なら「道を歩いているときには、喫煙をしない」と思いますか

123

1. しないと思う
2. ややしないと思う
3. ややすると思う
4. すると思う

【質問 3 0】次の(1)から(10)のことは見たり、聞いたりしたことがありますか？また、正しいと思いますか。あてはまるものを下の選択肢から一つだけ選んで□に数字を書いてください。

選択肢

1. 聞いたり、見たりしたことがあり、正しいと思う
2. 聞いたり、見たりしたことがあり、誤っていると思う
3. 聞いたり、見たりしたことがあるが、わからない
4. 聞いたり、見たりしたことがない

- 1) タバコを吸うと持久力が落ちやすい 124
- 2) 親がタバコを吸うと子供は視力が悪くなりやすい 125
- 3) タバコを吸うと体の表面の温度が上がる 126
- 4) タバコを吸うと血圧が高くなる 127
- 5) タバコを吸っている人の多くは、タバコをやめたいと思いつながらやめられないでいる 128
- 6) たばこは一本でも吸うと習慣になってしまう 129
- 7) タバコを吸うと周りにいる人の脈拍が多くなる。 130
- 8) アメリカやヨーロッパでは、テレビやラジオでのタバコのコマーシャルを禁止しているところが多い。 131
- 9) 妊婦がタバコを吸うと体重の軽い赤ちゃんが生まれやすい 132
- 10) 喫煙者の多くは、タバコを吸うと気分が落ち着く 133

【質問 3 1】あなたの学校生活について伺います。選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- 1) 学校生活に、満足している 134
- 2) 学校生活は、楽しい 135
- 3) 学校生活は、忙しい 136
- 4) 学校生活は、充実している 137
- 5) 授業には、満足している 138
- 6) 授業は、楽しい 139
- 7) 授業は、忙しい 140
- 8) 授業は、充実している 141
- 9) 友人関係は、満足している 142
- 10) 友人関係は、楽しい 143

【質問 3 2】 クラブまたはサークル活動はしていますか？

1. している 2. していない→【質問 3 3】へ進む 144

↓

【質問 3 2 の 1】 選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- 1) クラブ・サークル活動には、満足している 145
2) クラブ・サークル活動は、楽しい 146
3) クラブ・サークル活動は、忙しい 147
4) クラブ・サークル活動は、充実している 148

【質問 3 3】 アルバイトはしていますか？

1. している 2. していない→【質問 3 4】へ進む 149

↓

【質問 3 3 の 1】 選択肢の中から、1つ選んで□の中に数字を書いて下さい。

選択肢 ①大いにそうです ②ややそうです ③ややそうでない ④全くそうでない

- 1) アルバイトは、満足している 150
2) アルバイトは、楽しい 151
3) アルバイトは、忙しい 152
4) アルバイトは、充実している 153

【質問 3 4】 あなたの生年月月は？ □の中に数字を入れて下さい。 昭和 年 月

ありがとうございました。これでおしまいです。

1. 授業で、どこが興味深いところでしたか？あてはまる部分には、右の□に幾つでも○をつけてください。

1. 講義の部分

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1) 若い女性の喫煙のプロセス | <input type="checkbox"/> 8 |
| 2) タバコと運動能力 | <input type="checkbox"/> 9 |
| 3) タバコと頭の働き（赤青黄色など正しく言えるか） | <input type="checkbox"/> 10 |
| 4) 皮膚の老化 | <input type="checkbox"/> 11 |
| 5) 他人への影響（血圧・脈拍） | <input type="checkbox"/> 12 |
| 6) タバコの中の有害成分・副流煙 | <input type="checkbox"/> 13 |
| 7) 嫌煙権・分煙 | <input type="checkbox"/> 14 |
| 8) 喫煙のルールづくり | <input type="checkbox"/> 15 |
| 9) タバコと胎児 | <input type="checkbox"/> 16 |
| 10) タバコの広告 | <input type="checkbox"/> 17 |
| 11) 若い女性の喫煙者率 | <input type="checkbox"/> 18 |
| 12) 日本の喫煙防止対策 | <input type="checkbox"/> 19 |
| 13) 医療従事者の喫煙 | <input type="checkbox"/> 20 |
| | <input type="checkbox"/> 21 |

2. グループディスカッションの部分

具体的に書いて下さい。

3. 講義の部分

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 14) 喫煙を開始するきっかけ | <input type="checkbox"/> 22 |
| 15) 喫煙を開始するきっかけに対処する方法 | <input type="checkbox"/> 23 |
| 16) 自分はと思ったら吸わない、吸い始めないことができるか | <input type="checkbox"/> 24 |
| 17) 友人が喫煙者である時の対応のしかた | <input type="checkbox"/> 25 |
| 18) タバコを吸っている人の気持ち | <input type="checkbox"/> 26 |
| 19) 医療従事者の役割 | <input type="checkbox"/> 27 |
| 4. 禁煙用自主学习教材（禁煙セルフヘルプガイド等）の部分 | <input type="checkbox"/> 28 |

番号が書いてあるシールを貼る

4. 5. 6. 7

7. 次に印象を伺います。次のそれぞれについて、5つの選択肢の中からあてはまる番号を□の中に書いて下さい。

- | | |
|-----|------------|
| 選択肢 | ①大いにそうである |
| | ②ややそうである |
| | ③どちらともいえない |
| | ④ややそうでない |
| | ⑤全くそうでない |

1. 講義の部分

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|----|
| 1) 興味がもてた | <input type="checkbox"/> | 29 |
| 2) おもしろかった | <input type="checkbox"/> | 30 |
| 3) わかりやすかった | <input type="checkbox"/> | 31 |
| 4) 講義に好感がもてた | <input type="checkbox"/> | 32 |
| 5) 自分の問題として感じられた | <input type="checkbox"/> | 33 |
| 6) 喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた | <input type="checkbox"/> | 34 |

2. グループディスカッションの部分

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|----|
| 1) 興味がもてた | <input type="checkbox"/> | 35 |
| 2) おもしろかった | <input type="checkbox"/> | 36 |
| 3) わかりやすかった | <input type="checkbox"/> | 37 |
| 4) 話しをしやすい話題だった | <input type="checkbox"/> | 38 |
| 5) 自分の問題として感じられた | <input type="checkbox"/> | 39 |
| 6) 喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた | <input type="checkbox"/> | 40 |
| 7) 同じグループの人と好感がもてた | <input type="checkbox"/> | 41 |
| 8) 発言しやすかった | <input type="checkbox"/> | 42 |

3. 禁煙用自主学習教材（禁煙セルフヘルプガイド等）

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|----|
| 1) 興味がもてた | <input type="checkbox"/> | 43 |
| 2) おもしろかった | <input type="checkbox"/> | 44 |
| 3) わかりやすかった | <input type="checkbox"/> | 45 |
| 4) 好感がもてた | <input type="checkbox"/> | 46 |
| 5) 自分の問題として感じられた | <input type="checkbox"/> | 47 |
| 6) 喫煙に対する自分の意思がよりはっきりしてきた | <input type="checkbox"/> | 48 |

資料 5 アンケート（授業を受けた人用）

授業を受けた人が、この自主学習用教材を使用する、または、した人に聞いて、記入して下さい。

I. 喫煙者が禁煙セルフヘルプガイドを読む前に

【質問1】禁煙に関して、どの程度関心をもっていますか？

- 1. STEP1 禁煙のことをまだ考えていない
- 2. STEP2 禁煙に関心はもっているがすぐに禁煙しようとは思っていない
- 3. STEP3 禁煙に関心をもっており、いままでも禁煙しようと思っている
(1ヶ月以内に禁煙開始日を設定できる)
- 4. STEP4 禁煙を実行している
- 5. STEP5 禁煙を続けている

【質問2】タバコを吸う本数を下の選択肢から選んで下さい。

- (1) この1ヶ月にタバコを何本吸いましたか。
- (2) この1週間にタバコを何本吸いましたか。
- (3) 昨日にタバコを何本吸いましたか。

選択肢

- 1. 吸ってない
- 2. 1本吸った
- 3. 2-9本吸った
- 4. 10-19本吸った
- 5. 20-29本吸った
- 6. 30-99本吸った
- 7. 100本以上

II. 喫煙者が禁煙セルフヘルプガイドに始めて目をとおした時、

【質問3】禁煙セルフヘルプガイドのP4のニコチン依存度は何点でしたか？

【質問4】あなたはどんな喫煙タイプ？のプリントで、判定してもらった結果を書いて下さい。

1. いつ、判定しましたか？ 禁煙セルフヘルプガイドをはじめて読んでから、

- 1. 読む前
- 2. その時すぐ
- 3. 1週間以下
- 4. 8日から2週間以下
- 5. 15日から3週間以下
- 6. 22日から4週間以下
- 7. 29日以上

II. 喫煙タイプの得点は何点でしたか？□の中にそれぞれ得点をいれて下さい。

A B C D E F G

【質問5】禁煙の最大の秘訣は、禁煙開始日を決めることです。禁煙しようと思う人は、禁煙開始日を決め、以下に記入して下さい。

1994年 月 日

III. 提出する前に、

(授業を受けた人が、この自主学習用教材を使用した人に聞いて、記入して下さい。)

【質問6】この自主学習教材を使用したのは誰ですか？あてはまる番号を左の□に書いて下さい。

1. 結局誰も、使用しなかった→→→これで終わりです。以下は、答えなくて結構です。
2. 授業を受けた本人である。
3. 友人にもらった。
4. 娘にもらった。
5. その他 ()

【質問7】現在、STEPのどこの位置ですか？

1. STEP 1 禁煙のことをまだ考えていない
2. STEP 2 禁煙に関心はもっているがすぐに禁煙しようとは思っていない
3. STEP 3 禁煙に関心をもっており、いまずぐでも禁煙しようと思っている
(1ヶ月以内に禁煙開始日を設定できる)
4. STEP 4 禁煙を実行している
5. STEP 5 禁煙を続けている

【質問8】タバコを吸う本数を下の選択肢から選んで下さい。

- (1) この1ヶ月にタバコを何本吸いましたか。
- (2) この1週間にタバコを何本吸いましたか。
- (3) 昨日にタバコを何本吸いましたか。

選択肢

1. 吸ってない
2. 1本吸った
3. 2-9本吸った
4. 10-19本吸った
5. 20-29本吸った
6. 30-99本吸った
7. 100本以上

【質問9】禁煙セルフヘルプガイドをはじめて読んでから、何日たちましたか？

1. 1週間以下
2. 8日から2週間以下
3. 15日から3週間以下
4. 22日から4週間以下
5. 29日以上

番号がうってある
シールを貼って下さい

資料 6 アンケート（自主学習用教材使用者用）

禁煙セルフヘルプガイドを使用した人に伺います。使用後にご記入下さい。

禁煙セルフヘルプガイドについて伺います。

1) 使用して使いやすかった点はどこですか。

2) 使用して使いにくかった点

3) その他、意見・感想を書いて下さい。

番号がうってある
シールを貼って下さい

誰も、禁煙セルフヘルプガイドを使用しなかった場合は、白紙で提出して下さい。

資料 7

事前調査の方法・手順

配布：1、調査票を配る

説明：1、この調査はみなさんの学校生活と喫煙の状況をうかがうものです。
調査は、無記名で誰が書いたかわからなくなっていますし、回収も封筒に入れて回収し、学校の先生がこれを見ることはありません。
はじめから順にすすんで、前に戻らないでください。
質問があったら、だまって手を挙げて下さい。では、始めて下さい。

回答中（先生は、前にいて、歩き回ったり、のぞき込んだりしないで下さい）

ほぼ終わったら、

- 2、調査シールを配る
- 3、調査封筒を配る（大・小）

説明：2、番号が書いてあるシールを一枚はがして、調査票の表紙の枠の中に入れて下さい。
3、次に、大きな封筒に調査票をいれて下さい。
4、小さい封筒に学校名、学年、自分の名前を書いて下さい。
5、何も番号が書いてないシールを一枚はがして、（ついてない人は、こちらからシールをまわしますので、それから1枚とって下さい）、残りのシールを小さい封筒の中に入れて下さい。

配布：白いシールをまわして下さい。

説明：6、はがした何も書いていないシールで小さい封筒に封をして下さい。

回収：調査票をいれた大きい封筒を回収します。

回収：シールいれた小さい封筒を回収します。

調査シール

番号	番号	番号	番号
番号	番号	番号	番号
番号	番号	番号	番号

—この行のない人
もいる

調査票

11



調査シールを入れる
小さい封筒

調査票を入れる
大きい封筒

事後調査の方法・手順

配布：1、調査票を配る

2、調査封筒を配る（大）

説明：1、この調査はみなさんの学校生活と喫煙の状況をうかがうものです。

以前の調査と似ていますが、気にしないで下さい。

調査は、無記名で誰が書いたかわからなくなっていますし、回収も封筒に入れて回収し、学校の先生がこれを見ることはありません。

はじめから順にすすんで、前に戻らないでください。

封筒については、後で説明します。

質問があったら、だまって手を挙げて下さい。では、始めて下さい。

回答中（先生は、前にいて、歩き回ったり、のぞき込んだりしないで下さい）

ほぼ終わったら、

返却：小さい名前の書いてある封筒を、その人に返却して下さい。

説明：2、小さい封筒から、シールを出し、番号が書いてあるシールを一枚はがして、調査票の表紙の枠の中にはって下さい。

3、次に、大きな封筒に調査票をいれて下さい。

4、小さい封筒の、シールののりが弱くなっていたら、何も番号が書いてないシールを一枚はがして、（ついてない人は、こちらからシールをわたしますので、それから1枚とって下さい）、残りのシールを小さい封筒の中に入れて下さい。

配布：白いシールのついていない人には、白いシールを渡して下さい。

説明：5、（はがした何も書いていないシールで）小さい封筒に封をして下さい。

回収：調査票をいれた大きい封筒を回収します。

回収：シールいれた小さい封筒を回収します。

追跡調査の方法・手順

配布：1、調査票を配る

2、調査封筒を配る（大）

説明：1、この調査はみなさんの学校生活と喫煙の状況をうかがうものです。

以前の調査と似ていますが、気にしないで下さい。

調査は、無記名で誰が書いたかわからなくなっていますし、回収も封筒に入れて回収し、学校の先生がこれを見ることはありません。

はじめから順にすすんで、前に戻らないでください。

封筒については、後で説明します。

質問があったら、だまって手を挙げて下さい。では、始めて下さい。

回答中（先生は、前にいて、歩き回ったり、のぞき込んだりしないで下さい）

ほぼ終わったら、

返却：小さい名前の書いてある封筒を、その人に返却して下さい。

説明：2、小さい封筒から、シールを出し、番号が書いてあるシールを一枚はがして、調査票の表紙の枠の中にはって下さい。

3、次に、大きな封筒に調査票をいれて下さい。

4、小さい封筒の、シールののりが弱くなっていたら、何も番号が書いてないシールを一枚はがして、（ついてない人は、こちらからシールをわたしますので、それから1枚とって下さい）、残りのシールを小さい封筒の中に入れて下さい。

配布：白いシールのついていない人には、白いシールを渡して下さい。

説明：5、（はがした何も書いていないシールで）小さい封筒に封をして下さい。

回収：調査票をいれた大きい封筒を回収します。

回収：シールいれた小さい封筒を回収します。

資料 8 授業内容

1. 講義 (30分)

時間	学習内容	資料	教師の活動	学生の活動
	はじめに		<p>今日は、喫煙に関する授業を行います。</p> <p>この中には喫煙している人も、いない人もいると思います。喫煙していない人は、どうして喫煙に関する授業を受けなければならないのかな?と思うかも知れません。</p> <p>そこで、毎日、かなりの量のタバコを吸っている大学2年生に話を聞いてみました。ビデオを見て下さい。</p>	
		ビデオ		
		OHP (喫煙者へのプロ セ)	<p>この図を見て下さい。(OHP)</p> <p>今の女子大生も最初は、喫煙なんかしないだろうなあと思っていたのに、1本吸う?の一言から、もらいタバコになり、だんだん多くなり、自分で買い、何度か禁煙を試みましたが、とうとうやめられなくなってしまったのです。</p> <p>タバコは健康によくないということは、皆よく知っていると思います。</p> <p>ですから、①今は絶対吸わないと思っている人もちょっとしたきっかけで吸い始める可能性があるのです、絶対に吸い始めないように、</p> <p>また、②たまたま吸っている人は、常習にならないように、早めにきっぱりとやめるように、</p> <p>③常習的に吸っている人は、ニコチン依存で</p>	

		<p>す。10年、20年と吸ってますますやめられ なくならない前にやめることが大切なのです。</p> <p>また、もう一つ大切なことは、医療従事者とし て、他の人に喫煙について教育を行え、喫煙す る環境を変えて行けることが大切なのです。</p> <p>そのために、今日は喫煙に関する授業を行 います。</p>					
短期的影響	<p>ビデオ 1分 運動</p> <p>ビデオ 2分 頭の働き</p> <p>ビデオ 1分半 皮膚の老</p> <p>ビデオ 1分半</p>	<p>では、喫煙についてはいろいろと知っていると思 いますので、タバコの害について聞いてみま しょう。</p> <p>ビデオ【運動に悪いタバコ；自転車こぎで脈拍 上昇】</p> <p>「運動を行う人は、息切れをするなどの害が あることはよくいわれていることです」</p> <p>「このように、持久力が低下します」</p> <p>↓</p> <p>ビデオ【タバコと頭の働き】</p> <p>「頭の働きが低下することもいわれているこ とです」</p> <p>↓</p> <p>ビデオ【女性とタバコ：サーモグラフィ、皮膚 の老化】</p> <p>↓</p> <p>ビデオ【学研4本目：毛細血管、血圧、脈拍】</p>	<p>意見を述べる</p> <p>(喫煙の害)</p> <p>喫煙者 周囲の人</p> <table border="1"> <tr> <td>長</td> <td>短期</td> <td>長</td> <td>短期</td> </tr> </table>	長	短期	長	短期
長	短期	長	短期				

	血圧、脈拍	
他人への害		<p>・「いままでのところは、自分への害ですが自分以外には、害はどうでしょうか」</p>
	ビデオ	ビデオ【一緒にいる時の血圧・脈拍の変動喫煙のビデオ：本人と非喫煙者】
	の脈拍、	↓
	血圧	「なぜ、タバコを吸っていない人にも害になるのでしょうか」
		↓
タバコの中の有害成分 副流煙	図(OHP)	<p>図 主流煙と副流煙にふくまれる有害物質 主流煙と副流煙の説明</p> <p>「タバコの中には、様々な有害物質があります。」</p> <p>↓</p> <p>一緒に部屋にいる人は、髪や洋服に臭いがついたり、レストランで味がおいしく感じられなくなったり、かなり不愉快に思っている経験があるというのは、皆感じているようですが、</p> <p>喫煙は、周りの人に迷惑だけではなく、先ほど説明したように、周りの人の健康も脅かします。それは、副流煙によるものです。</p> <p>↓</p> <p>「タバコを吸わない人が、自分の意志に関係なくタバコの煙を吸わされて、健康を害することから守る権利を嫌煙権といいます」</p>

嫌煙権

【板書】嫌煙権

↓

そこで、分煙という考え方が生まれました。

例：禁煙車、喫煙所、

【板書】分煙

*病院

↓

最近では、周りに人がいるところでは吸わない

ex) 学校、レストラン、病院、駅など

は、一定場所以外禁煙

とか、人混みでは吸わない、歩きタバコは、しない、などの「ルールづくり」が大切であると考えられています。

↓

しかし、いくらルールを作っても分煙できない人がいます。

↓

ビデオ【女性とタバコ：母胎に与える影響、血圧と胎児の様子】

【意見】

分煙できないのが、おなかの中にいる赤ちゃんです。だから、お腹の中に赤ちゃんのいるお母さんは絶対に喫煙をしてはいけないという考え方もできます。

↓

喫煙は、みんなもよく知っているとうり、やめにくいので、お母さんになる可能性のある若い女性は、喫煙を特にはいけないと思います

↓

分煙

写真

タバコと胎児

ビデオ

2分

母胎と血

圧、胎児

の様子

<p>若い女性と医療従事者の喫煙者率及び喫煙防止対策</p>	<p>若い女性の喫煙者率OHP</p> <p>OHP グラフ</p>	<p>でもお母さん予備群である若い女性の喫煙者率は、高い。みんなの周りでも、吸っている人が結構いるのでは？</p> <p>それには、いくつかの理由が考えられますが、広告もそのひとつです。</p> <p>もともと、広告でタバコのイメージを上げようとしているのですが、それに女性をターゲットにしたものが増えた。</p> <p>男性の喫煙者率が、一時低下して、現在は横ばいなことで、女性をターゲットに売り込もうとしていること（例）レストランの例</p> <p>これは他の国と比べても、喫煙防止対策が遅れている結果。他に、自動販売機がある</p> <p>↓</p> <p>もう一つ問題は、医療従事者の喫煙 看護婦は1.4倍</p> <p>医療従事者がこんなに吸っていいのだろうか ストレスがかかるのはわかるけれど、健康を害するのは自分自身。また、医療従事者が吸っているのを見て、他の人はどう思うであろうか。</p>	
--------------------------------	--	---	--

2. グループディスカッション（20分）

時間	学習内容	資料	教師の活動	学生の活動
			<p>私たちは、喫煙者率の高い、若い女性であり、また、喫煙者率の高い、医療従事者となりま</p>	

		<p>す。喫煙は、体に害になることは、よくいわれているのに、医療従事者をはじめ、喫煙している人が多いのはなぜでしょうか。</p> <p>自分も、今は吸わないと思っけていてもあつという間に喫煙者になってしまうかも知れません。</p> <p>ここで、私たち自身が、なぜ喫煙するのか、喫煙しないのか、また、喫煙したくなつたらやめなくなつたらどうすればよいのか考えてみましょう。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>【配布】記録用紙</p> <p>【シール】記入用紙にシールをはる</p> <p>まず、1から3まで、目をつぶつてイメージして、書いて下さい。</p>	
		<p>周りのひと5人ぐらひで話し合つて下さい。</p> <p>・4～6まで、話題に従つて、話し合つてもらふ、書いて下さい</p> <p>・印象にのこつたところだけ、書き留めて下さい。</p>	<p>・話し合いの内容を記録用紙に記入し、</p>

3. 講義 (10分)

時間	学習内容	資料	教師の活動	学生の活動
	喫煙開始の動機		どうして、喫煙をするのか、しないのか	【意見】

どのようなときに喫煙するのか、喫煙を開始する
のか、考えて話し合ってもらいました

【質問する】喫煙する可能性があるとき

↓

例：なんとなく、いらいら、友人からのなげ
ない勧め

↓

可能性のある時になんとなく喫煙を始めるとど
うなるか。さきほどの喫煙者になるアツス

↓

喫煙を始めないこと、ためしずいの時にやめ
ることが大切

↓

では、具体的にどうすればよいのか

↓

「喫煙の開始はまわりの影響、何となく、いら
いらしたとき、

↓

【質問する】

↓

1. いらいらしたときの対処法

(歯を磨く、友人と電話、運動をする)

2. 友人からの何気ない勧めに対する対処方法

3. なんとなく に対する対処法

↓

「なぜ、吸わないかをもう一度確認してみまし
よう」「健康に悪いから？臭いが嫌いだから？
お金がもったいないから？（計算をする）

$230 \times 30 \times 12 = 8 \text{万円}$

【意見】

彼がやめておけと言うから？歯が黄色くなる

↓

「吸わない理由は人によって違う。自分の吸わない理由を決めたら、一貫してその態度を崩さないことが大切です」

↓

【記入】最後に7を書く

↓

では、友人が喫煙者であるときの対応の仕方
「なぜ吸うのか、一緒に考える態度が大切」
「押しつけになってはいけない」
「喫煙か健康か選択するのはその人自身だから」

でも、多くの喫煙者は、やめたいけどやめられないらしい。喫煙者はこんな話をしています。↓

ビデオ

1分半

やめたく

てもやめ

られない

ビデオ【喫煙者の心理】 例：やめたい

↓

「やめたいと思っている人は、ニコチン依存症であるので、他の依存症と同様に、治療が必要である。特にわれわれ医療従事者は、禁煙したい人が禁煙できるような方法：治療法を知っていることが、大切です」

↓

「そこで今日は特別に、喫煙をやめるための特性キットをプレゼントします」

↓

「また、喫煙している人は自分自身もやめるための方法としても、使えます」

4. 禁煙用自主学習教材の説明と配布（20分）

時間	学習内容	資料	教師の活動	学生の活動
20分	禁煙用自主学習 教材の説明と配 布	禁煙用 自主学習 用セット	<p>【配布】禁煙用教材の配布</p> <p>【説明】禁煙用教材の説明</p> <p>「これは、喫煙している人が喫煙をやめるためのマニュアルです」</p> <p>【シール】シールを封筒の表に貼って下さい</p> <p>「内容の確認」</p> <p>「内容の説明」</p> <p>セルフヘルプガイド</p> <p>5分間目をとうしながら、思ったことを自由に話し合ってください。</p> <p>これを使ってこれから1ヶ月の間に喫煙者で、これを使いたい人を見つけて、授業で習ったことをもとに説明をしてあげてください。</p> <p>↓</p> <p>誰にしようか、考えてまずそこに名前を書いて下さい。もし、その人が、使いたくといったら、次の人を探して勧めて下さい。</p> <p>その際、禁煙する気持のある人に対しては、禁煙開始日を決めて下さい。</p> <p>どうしてもやってみようという人が見つからなかったら、そう書いて提出して下さい。</p>	

	使用者調査、呼びかけ時調査、呼びかけ1ヶ月 後調査の説明	
--	---------------------------------	--

↓

1ヶ月後に提出する旨を伝える。

資料9 禁煙用自主学习教材

西記布資料

1. 禁煙セルフヘルプガイド
2. 喫煙・禁煙行動観察日誌
3. 喫煙タイプ
4. アンケート（授業を受けた本人用）
 - ・自主学习教材を渡した人に、聞きながら書いて下さい。渡す前と渡したらすぐ書くところ、1ヶ月後に書くところがあります。
5. アンケート（自主学习教材使用者用）
 - ・使用した後に書いてもらいます

*1ヶ月後の

提出資料

2. 喫煙・禁煙行動観察日誌
4. アンケート（授業を受けた本人用）
5. アンケート（自主学习教材使用者用）

この自主学习教材の使い方

1. この教材は、喫煙している人が喫煙しなくなるための教材です。
喫煙している友人や家族に勧めてみて下さい。（自分で使用してもよいです）
2. 誰に渡そうと思いますか？（今1番目の枠に、その人の名前と関係（たとえば友人・父）を書きましょう。その人がやる気にならなかったら、次の人を見つけてみましょう）

1番目		その人は実際にやる気になりましたか？○をつけてください 1. はい → 2. いいえ（いいえの人は2番目の人を見つけてみましょう）
	↓	
2番目		その人は実際にやる気になりましたか？○をつけてください 1. はい → 2. いいえ（いいえの人は3番目の人を見つけてみましょう）
	↓	
3番目		その人は実際にやる気になりましたか？○をつけてください 1. はい → 2. いいえ（いいえの人は4番目の人を見つけてみましょう）
	↓	
4番目		その人は実際にやる気になりましたか？○をつけてください 1. はい → 2. いいえ（いいえの人は5番目の人を見つけてみましょう）
	↓	
5番目		その人は実際にやる気になりましたか？○をつけてください 1. はい → 2. いいえ

3. 禁煙セルフヘルプガイドに目をとおしてもよい、という喫煙者がいたら、アンケート（授業を受けた本人用）の【質問1】～【質問2】を質問して、記入しましょう。
4. 禁煙セルフヘルプガイドを喫煙者に目をとおしてもらいながら、喫煙者の「ニコチン依存度（p4）」、「喫煙タイプ」を判定してもらい、アンケートの【質問3】～【質問5】に、記入しましょう。
5. 喫煙者に、禁煙セルフヘルプガイドに従い、実施するように勧めてみましょう。喫煙・禁煙行動観察日誌は、禁煙セルフヘルプガイドのp9に従って、喫煙行動を確認するために用いてもよいですし、禁煙を行うのに用いてもよいです。できれば、禁煙セルフヘルプガイドとともに使用してみましょう。
6. 提出する前に、アンケートの【質問6】～【質問9】を聞いて、記入しましょう。また、自主学习教材使用者用アンケートに記入してもらいましょう。

資料 10 喫煙行動の振り返り - 禁煙行動の振り返り観察日記表

喫煙行動を確認するためや、禁煙を決意した時には、この喫煙行動・禁煙行動観察日記表を使用して下さい。
 疲れなかつたら、その欄に、斜線をひいて下さい。禁煙に成功したら、全ての欄に斜線がひかれます。
 もし、吸ってしまったら、その欄に、

- 1) 吸った時間
- 2) 吸ったときの状況や気分 (下から選んで記号で書いても良いです) と 本数
 吸ってしまった時の状況 A 寝覚めの時
 B 食前
 C 食後
 D アルコールを飲んでいたり
 E 手持ちぶさた
 F 何となく
 G 寝る前
 H その他 (具体的に記入して下さい)

3) 吸いたいと感じた程度 (0 から 5 までの 6 段階で、0 がなし で 5 が最も強い) を記入して下さい。

時間	例	月 日 曜	月 日 曜	月 日 曜	月 日 曜	月 日 曜	月 日 曜	月 日 曜	月 日 曜
	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数	1) 時間 : 3) 2) 状況 : 程度 や気分 : 度 、本数
6:00	/								
7:00	/								
8:00	/								
9:00	/								
10:00	/								
11:00	/								
12:00	/								
13:00	/								
14:00	/								
15:00	/								
16:00	/								
17:00	/								
18:00	/								
19:00	/								
20:00	/								
21:00	/								
22:00	22:10 : 4								
23:00	D 1								
24:00	/								
0:00	/								
1:00	/								
2:00	/								
一日の 出来事 と反省	一日がまん していたの に、お酒を 飲んだ時、 1本吸った								

番号がうってある
シールを貼って下さい

禁煙セルフヘルプガイドの9ページを参照して下さい。
 折って、使用して結構です。

資料 1 1 ディスカッション用紙

1. 自分がなぜ喫煙をしないのか、またはするのか、感じたままを書いてみましょう。

2. 自分がどんな時に喫煙をする可能性があるのか、または喫煙するのか感じたままを書いてみましょう。

3. 喫煙をする可能性のある時にまたは喫煙するときに、自分は、どうすれば吸わないことができるか、感じたままを書いてみましょう。

シールをはって下さい

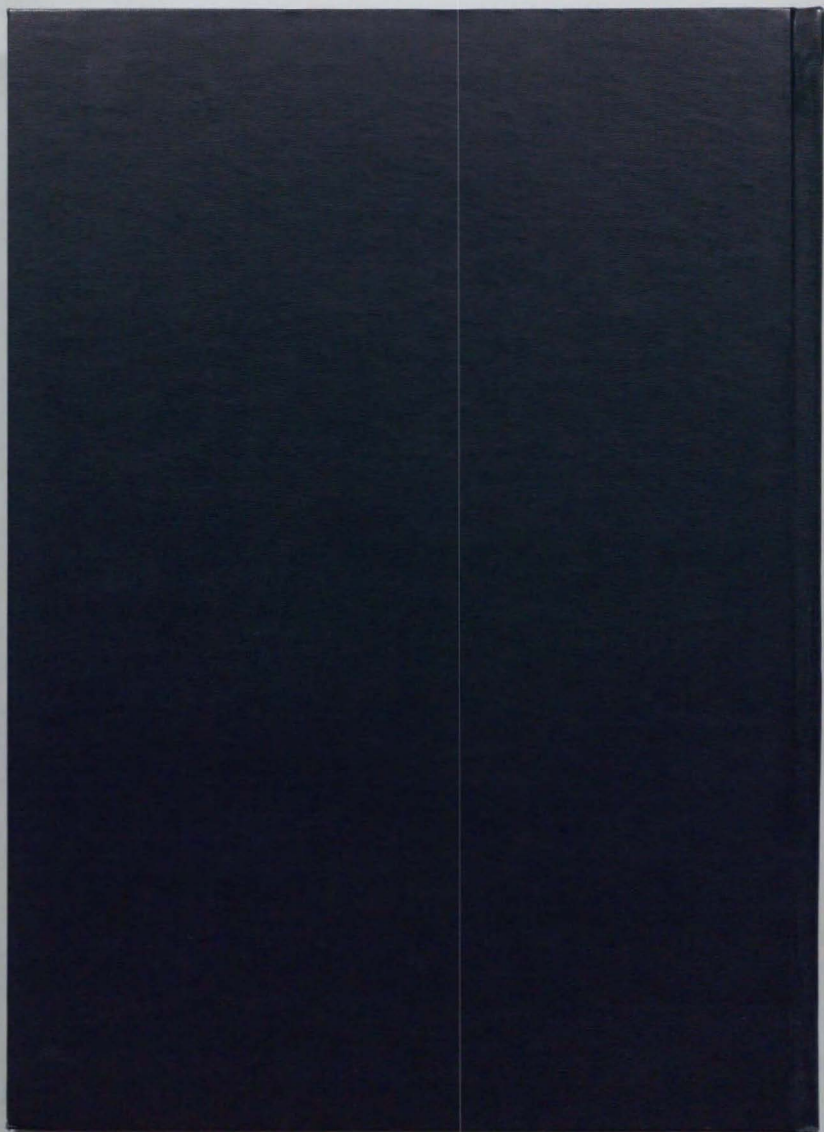
グループディスカッション

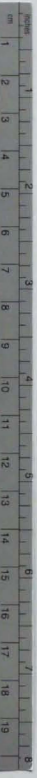
4. 喫煙をしない、またはする理由について、感じたことをグループの人と話し合ってみましょう。でた意見の中で、印象に残ったことを書いてみましょう。

5. どんな時に喫煙をする可能性があるか、または喫煙するのか感じたことをグループの人と話し合ってみましょう。でた意見の中で、印象に残ったことを書いてみましょう。

6. 喫煙をする可能性のある時に、また実際に喫煙する時にどうすれば吸わないことができるか、感じたことをグループの人と話し合ってみましょう。でた、意見の中で印象に残ったことを書いてみましょう。

7. さて、あなたは、自分は、どうすれば吸い始めない事ができると感じますか。または、吸わないでいられると感じますか。具体的な自分の行動や生活に照らし合わせて、感じたことを書いてみましょう。





Kodak Color Control Patches

© Kodak, 2007 TM Kodak

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM Kodak

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

