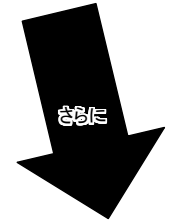
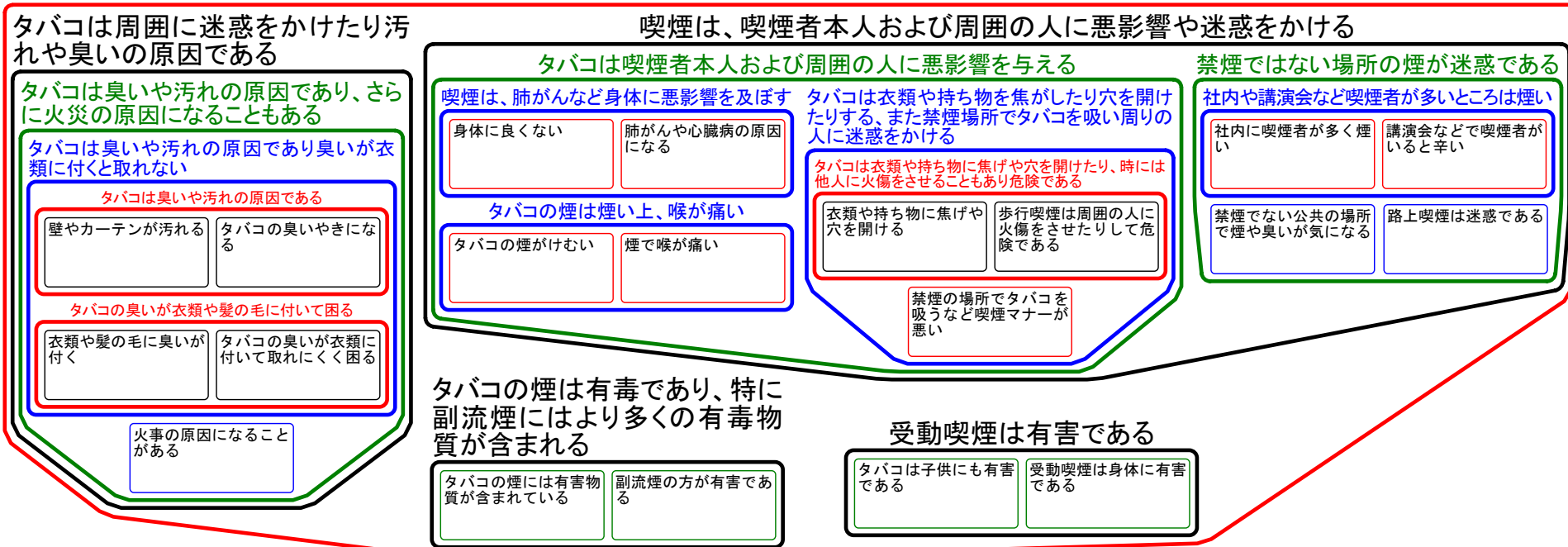
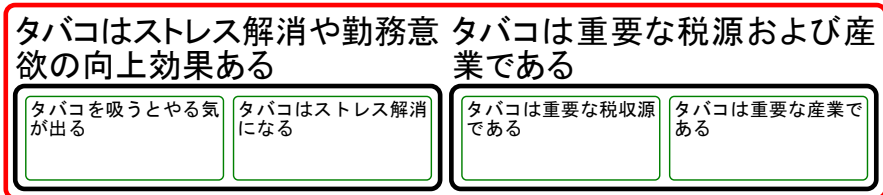


親和図 タバコをやめるためにはどうしたら良いか

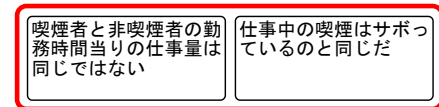
喫煙は、喫煙者本人および周囲の人に悪影響や迷惑をかけるばかりでなく、火災の原因にもなる



タバコはストレス解消になり重要な税源および産業でもある



仕事中の喫煙はサボタージュであり不公平である



S2) 現状分析 タバコをやめるためにはどうしたら良いか

作成日: 2008/12/2
 場所: 社内
 情報源: ※1: 薬王製薬
 ※2: WHO
 ※3: 米国環境省
 ※4: 日本たばこ白書
 ※5: 佐藤光彦 著「たばこは怖い」
 保護局の報告書(1993年)
 ※4: 日本たばこ白書
 社内アンケート
 作成者: IMPROVE

喫煙は、当事者および周囲の人々に悪影響を与えるだけでなく、出火の原因にもなる

タバコは他人に迷惑を掛けたり出火の原因にもなり、千代田区は条例で禁煙の地域もある

タバコは周囲を汚したり周辺の人に迷惑を掛けるばかりでなく、時に出火の原因にもなる

タバコの煙は周囲を汚したり、衣類や髪の毛に臭いを付けたりする

喫煙所はタバコの臭いが気になり、壁も汚れている

年末に喫煙室の壁を掃除すると壁が汚れていることがよくわかる
 自分のデスク周辺は臭いになりませんが、喫煙スペース周辺はタバコの臭いが気になる。

喫煙者といくと衣服や髪の毛に臭いが付く、社内アンケートでも回答の半数が同様である

喫煙者と食事をした後に衣服や髪の毛に臭いが付着してなかなかとれない。
 “タバコの臭いが衣類等についてとれない”
 Yes=14, No=13”

主な出火原因別の状況を見ると放火に次いでタバコが原因の出火は第2位である

千代田区では一部の繁華街での喫煙を条例で禁止している

喫煙は、場所を問わず周囲の環境や様々な人に影響を与える

タバコは喫煙者および非喫煙者の両者に様々な悪影響を与える

喫煙は、呼吸器疾患、循環器疾患の原因になり、さらに神経系にも影響を及ぼす
 禁煙の場所でタバコを吸う人も多く、またタバコで火傷や衣類に穴をあけられたりした

喫煙は、神経を興奮または麻痺させたり、呼吸の抑制、血管の収縮、心拍数を増加させる

煙が肺に吸引された場合、呼吸の抑制、指先の血管収縮、心拍数の増加などがある

喫煙者は2倍以上肺がんになりやすく21世紀中に10億人がタバコ関連の疾患で死亡と予測

1日10本未満でも、男女ともに肺がんが死ぬ危険は、吸わない人の2倍以上となる。 ※4
 21世紀中には死者10億人がたばこ関連疾患で死亡すると予測している ※2

飲食店でアルバイトをしていた時、お客のタバコの灰がスカートの上に落ち穴があいた。

目の前で自転車に乗っていた時、お客のタバコを吸っていてそのタバコが飛んできてやけどをした。

本来禁煙で有るべき場所でもタバコを吸う人が多い

禁煙ではない公共の場所や喫煙所が守られているオフィスでもタバコの臭い等が気になる

禁煙ではない公共の場所や会議室などでもタバコの煙や臭いが気になる

講演会場や会議室など密室で喫煙者がいると煙くて息苦しくなる

6人ほどの会社の中で、自分以外は全員喫煙者で1つの部屋に居り、煙くてしょうがない。
 講演会参加の時、喫煙者がいると息苦しくなるときがある。

新幹線の普通車両（禁煙車でない車両）に乗ったとき中は煙で霧がかかったようだった。
 “公共の場所でタバコの臭いが気になる”
 Yes=17, No=10”

“オフィスでタバコの臭いが気になる”
 Yes=11, No=16”

アレルギーや喉が弱い人はタバコの煙でアレルギーを悪化させたり咳が止まらなくなる

幼児期からのアレルギー体質もあって、煙に敏感で鼻炎を悪化させている。
 喉が弱いので、タバコの煙で咳が止まらない

副流煙の方が主流煙よりアルカリ性が強く有害物質がより多く含まれている

タバコの煙には主流煙と副流煙があり、副流煙の方が有害物質が多い
 副流煙は、酸性の主流煙に対し、強いアルカリ性で実は有害物質量が主流煙よりも多い。

一酸化炭素、ニコチン、ターールなどすべての毒物は、副流煙の方が、含有率が高い。 ※1

受動喫煙は、鼻・喉・目に悪影響を及ぼし肺がんの原因や成長期の身長への伸びにも影響する

英国で行われた調査結果では喫煙している家での6～7歳の身長が低いとある。
 受動喫煙の影響は目や鼻、のどの粘膜を刺激しておこる目のかゆみや痛みなどがある

受動喫煙は、肺に対する“発がん物質”であると判定された。 ※3

感想:
 喫煙は、喫煙者本人および非喫煙者の両者にとって環境的にも身体的にも良い影響があるとは言えず、むしろ非喫煙者は「受動喫煙」という本人が避けることができない被害を受けている。
 また、歩行喫煙や禁煙の場所での喫煙と、マナーの悪さが目立ち、千代田区のように条例で歩行喫煙を規制しなくてはならない現状は、喫煙者の自己中心的行動を物語っている。
 社内での喫煙に目を向けると、デスクでの喫煙よりはましとはいえ、喫煙所からも出てくる煙と臭いで不快感を持っている社員がいるのも実情である。さらに、嗜好品であるはずのタバコを仕事の手を休めて吸うことに対して非喫煙者からは不公平であるとの意見があるのも事実である。
 確かに、タバコはストレスの解消になり疲労意欲を高める効果があるようだが、非喫煙者がストレスで勤務に悪影響を及ぼしているとも考えにくく、喫煙者の言い訳のようにも受け取れる。
 図解の中央下に「部長に職場のタバコの煙対策を訴えたところ退職を強要された」とのカードがあるが、これは一言前の非常に極端なデータではないかと思うが、その当時は、喫煙者の上司に対して非喫煙者の部下が意見をすることが困難であったのも事実である。現在においても、主導的立場の人間が喫煙者が非喫煙者かにより社内喫煙に対する取り組みが大きく違ってくるように感じる。

結論:
 喫煙は 百害あって一利なし



タバコはストレスの軽減や税収への貢献などプラスの面もある

喫煙はストレスを軽減し勤労意欲を高める、アンケートでも8割が効率的に影響なしと回答

ストレス軽減のために喫煙をする人がいる。また喫煙は勤労意欲を高める効果がある

タバコを一服することによってもう一度脳髓を刺激して働けるようになる。 ※5
 ストレスが多い職場環境のせいか、女性看護職の喫煙率は24.5%と高い。日本看護協会

合計①喫煙が仕事の効率を下げる「はい」7名17.5% 「いいえ」3名82.5%。

タバコは税収の5%を占め、また20万人の農家がタバコ関連産業に従事している

タバコ税収は平成14年で2兆2797億円あり一般会計税収の5%以上を占めている。
 タバコ関連産業に従事している農業人口は20万人以上もいる。

非喫煙者の辛さを喫煙者で理解できない



部長に職場のタバコの煙対策を訴えたところ退職を強要された。



アンケート回答者の75%は非喫煙者で、勤務中の喫煙に不公平感をもっている人もいる

非喫煙者は勤務中の喫煙をサポートージュと感じ、勤務時間が同じなのは不公平と感じている

合計②勤務時間のたばこを吸っている時間はサポートージュと同じ、勤務時間が同じなのは不公平と感じている。
 「はい」12名30%
 喫煙者と非喫煙者の業務時間が同じであるというのには不公平であると感じている。

社内の喫煙者数は11名で、非喫煙者29名であった。(アンケート対象40名)

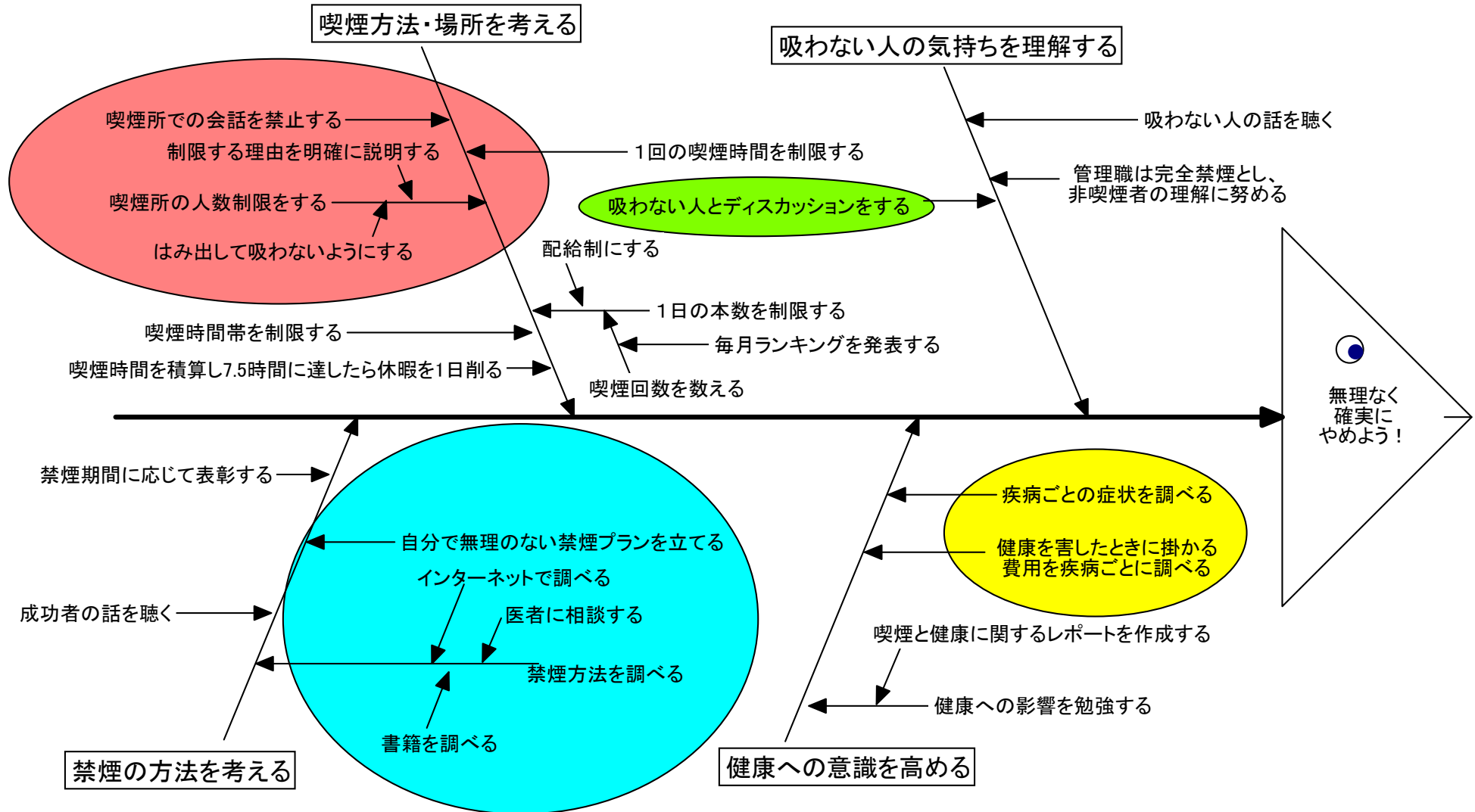
S4) 方針設定 タバコをやめるにはどうしたらよいか

作成日: 2008/12/4
場 所: 社内
情報源: 社員
作成者: IMPROVE

**無理なく
確実に
やめよう！**

S5) 解決策立案 タバコをやめるにはどうしたらよいか

作成日: 2008/12/5
場所: 社内
情報源: 社員
作成者: IMPROVE



S6) 手順化 タバコをやめるにはどうしたらよいか (吸わない人とディスカッションする)

作成日: 2008/12/6
場 所: 社内
情報源: 社員
作成者: IMPROVE

