

# タバコを勧められたときうまく断る方法…DESC

山田 富美雄

おおかたの役所や企業は施設内全面禁煙。分煙施設はあるものの、吸う身は肩身が狭いですね。健康診断でもメタボ指導。健康も不安、小遣いも不安。ちょうど今が禁煙決意のベストタイミング。誘いを断る術を学びましょう。

## ●● 逆戻りはその一本から

新人が入ってくる今、禁煙の決意を胸に秘めている人は意外と多いようです。ところが歓送迎会で一杯はいると、つい一服してしまふ。

アルコールとタバコは相性がよく、飲酒によって喫煙欲が高まります。酔いがまわってリラククスしてくると、禁煙の決意を司る脳内メカニズムの働きが弱まるのです。こういうときには、のっけから喫煙者の側に座らないように幹事さんをお願いしておくのも手でしょう。

それまで喫煙していた環境や場といった

条件は、できるだけ避けるとよいのです。

行動科学では、これを刺激統制といいます。それでも喫煙者は集まり、盛り上がり、楽しそうにこちらへ来るように誘いの手がやってくる。禁煙の決意が強ければなんら恐れることはないとはばかり、仲間に入っただらおしまい。喫煙者に逆戻りという悪魔の誘いが待っています。

「一本なら、いいのでは？」  
「つきあってくださいよ！」  
「一口吸ったってばれませんかよ、奥さんには？」

「最後の一服にしてはいかがですか？」  
「どうせ間接喫煙してんだから、フィルター越しに吸っても同じこと！」

などと、あの手この手で誘惑の魔の手が。さて、どうやってこの場をしのぎますか？  
魔の手に乗って一本吸えば、喫煙者に逆戻り。なんとかしなくてはなりません。

## ●● 三つの主張

断りたいのになかなか断れないことは多いもの。こうしたとき、「うまく断るスキル」を身につけておくと、しのぐことができます。

ストレスマネジメント研修でも人気の自己主張訓練（アサーショントレーニング）をつかって、喫煙の誘いをしのぐ方法を考えましょう。

あなたなら、次の三つのうち、どの断り方をしますか？

1 喧嘩をしても断る。理不尽な誘いです。何が何でも断るのが男。言い争いになろうと、空気が読めないと揶揄されようと、断固と断ります。アグレッシブな攻撃的主張行動です。タバコが原因となつて、まずい人間関係に陥ることがあるかもしれません。避けたい選択ですね。

2 一口吸ってつきあう。吸うのはいやだが、仲間はすれにされるのもいや。禁煙の決

意を秘めつつ、とりあえず無理な要求を受諾し、タバコの煙を吸う。自分の主張を抑え込み、相手の要求に完全に従うノンアサーティブな行動です。禁煙行動を継続させるといふ観点からはまさに敗北です。

3 雰囲気や壊すことなく、今回の決意は本気で、健康のために絶対必要なことだときちんと説明します。タバコを吸わなくても輪に入って楽しく会話し、喫煙者の健康を気遣う会話へと導きます。ついには自分の禁煙を応援してくれる人まで作ってしまう。DESCでうまく断るアサーティブ行動を学びましょう。

## DESCプログラム

自己主張訓練法として米国で定評のDESCプログラムを紹介します。DESCとは、describe (状況の描写)、express (意見の表明)、specify (問題点の焦点化)、choose (選択肢の提示) という四つの英単語の頭文字を並べたもの。これら四つを順次提示していけば、アサーティブに喫煙の誘いを断ることができるのです。

**Describe (状況の描写)** 自分の状況を

詳しく説明したいですね。なぜ、いま禁煙することになったのか。健康問題、経済状況、将来計画など、数値を交えた状況描写が効果的です。

**Express (意見の表明)** 誘いのタバコには手を触れないことを宣言。一服も口に入れない決意もユーモラスに説明しましょう。誘ってもらった好意に感謝の意も伝えたいものです。

**Specify (問題点の焦点化)** この一服が逆戻りの原因になる可能性に焦点を当てましょう。一服吸うとまた一服吸いたくなること。自分の健康は自分でコントロールしたいこと。自分の健康が家族や会社に迷惑をかける結果に至ること。などなど、この一服を勧める相手の行為が好意から出たものであっても、悪意につながることに気づいてもらえればいいですね。

**Choose (選択肢の提示)** 相手に次のどれを選ぶか決めてもらいます。この一服を自分が吸うこと。吸う代わりに冷たい水やお茶を飲むこと。吸う代わりにガムや仁丹を噛むこと。吸わなくても会話を楽しむこと。相手もタバコに手をつけずコーヒーや紅茶を楽しむこと。大切なことは、相手に

選択権を預けることです。

私もタバコをやめると宣言したとき、いろいろな場で喫煙への誘いを回避してきました。中には、喫煙者との飲食の機会をそれ以来失う結果に至ったこともありましたが、DESCを使つてうまく処理できたとき、逆に喫煙者を禁煙者に変えることにも成功しました。

成功の秘訣は、ユーモアのセンスです。厳しい顔をして断つたのでは、お互い楽しくありません。笑いながら、頭をかきながら、少し出っ張つたお腹をさすりながら断る術もぜひ修得してみてください。

## 余計な注釈

見た目のアンチエイジングに影響する要因を双生児研究でアプローチ。

52歳の一卵性双生児の一人が喫煙者で、もう一方が非喫煙者。写真を学生に見せて、何歳に見えるかを評価させました。喫煙者は1.75歳老けて見えたという結果です。永年の喫煙習慣は肌を黒くさせ、皺を生むのでしょうか。ちなみに、体重の異なる58歳の一卵性双生児。肥えたほうが痩せた人より6.25歳若くみえたそうです。

見た目のアンチエイジング効果は、肥えること、タバコを吸わないことのようにです。

引用：John Cloud How to look young: Eat more. Doctors studying identical twins uncover the surprising effects behavior has on aging. Time, 2009, March 2, p39.