



## 空堀界限

大阪のほぼ中心。心齋橋界限に近く、松屋町筋や長堀通、上町筋に囲まれた空堀界限は、かつては熊野詣でと伊勢参りの旅人らで賑わった歴史の町。都心にあってその大半を戦災から免れたこの空堀一帯は、今も戦前に建てられた長屋が多く、お屋敷や町屋の家並み、路地の石畳、上町台地ならではの坂道、石段、石崖といった景観がここを訪れる者をホッとした気分させる。空堀の名は、大阪城三の丸の外側にあった南葱構堀がカラ堀だったことに由来する。現在は東西に伸びる空堀商店街となっている。近くに近松門左衛門墓、直木三十五文学碑があり、訪ね歩く観光客も多い。



## 【空堀商店街界限再生プロジェクト】

空堀一帯を、歴史と文化の香りがたどる庶民の町、観光の町として再生させようと立ち上がったのが、長屋育ちの地元の若者やこの町に移り住んだ人々。朽ちる寸前の長屋、お屋敷が複合ショップとして蘇ったり、路地ではアートイベントが開かれるなど、町並みの保存と再生のためのプロジェクトが現在も進行中だ。

丹念に歯磨きする習慣に改めたい。練り歯磨のスキリした匂いが口中に漂い、吸いたい願望を抑えられる。

物書きとタバコは切っても切れない。資料を集め、パソコンの前で文章を練っている間に灰皿は吸い殻の山。そんな人は、タバコや灰皿をパソコンから遠い所に移し、代わりにハッカ入りのガムや冷たい水入りペットボトルを置くことよい。それだけで喫煙量は減る。

お酒が好きな人は、飲み屋で一杯やっている間に本数が増えるのに気づくだろう。こういう人は、できるだけ誘いに乗らないようにするとよい。どうしても断れない状況なら、酒宴には参加するが、アルコールを控えて冷たいウーロン茶で喉を潤すとよい。タバコが嫌いな人の隣に陣取って、意識してタバコを吸わないように工夫するのもいい。とはいえ、飲み客には喫煙者が多い。アルコールとニコチンの相性が良いからだろう。だから飲み屋に行くと、間接喫煙が契機となって止めていたタバコに手が伸びるはめになる。喫煙者といっしょに飲むのは極力避けるべきである。

しばらくタバコを吸わないでいると、舌

や喉、唇などが煙のきつい刺激を求め始める。冷たい水や氷でその要求を満たせばよい。徹夜の作業や、長時間の文章書きは避けることよい。眠気と闘う仕事、集中力を要する仕事は、タバコと結びつきやすいので工夫が必要だ。口の寂しさを癒す、仁丹や飴玉、水などで刺激を補おう。それでもニコチンへの欲求が強くなれば、刺激系ガムやニコチンパッチで対処したい。喫煙による緊張緩和効果は、深呼吸と似たところもある。窓を開けて空気を胸一杯吸ってみるのも有効な手だてとなる。

### 禁煙のルール..褒美による強化

こうして健康心理の専門家の指導を得て、禁煙という健康行動を形成することができれば誠にめでたい。逆戻りにもめげず、禁煙習慣を維持し、半年以上禁煙を継続できれば、見事ゴールである。喫煙を原因とするあらゆる健康被害を予防できる。間接喫煙による健康被害を他者に与える加害者の嫌疑も晴れる。

私の場合にはこれに加えて、ご褒美という強化が役だった。愛する娘や保健所の大切な友人から、禁煙成功への賞賛が与えられ、

プロチャスカ先生から成功を祝ってもらった。健康心理学の専門家としての自尊心感情 (self esteem) も、禁煙によって高まった。タバコを止めないとお金をとられるというような「罰」で無理やり止めさせると逆にストレスがたまって、健康にもよくないし、逆戻り率も高まる。ストレスマネジメントも併せて始めるとよい。健康にポジティブな発想こそが、禁煙成功の最大の秘訣なのかもしれない。

### 余計な注釈

2004年の日本人の喫煙率は、男性で47%。60年代の84%から40年かけて37%弱減った。女性は13%強と60年代の18%から4%減少。中高生の喫煙率は学年進行につれて増加し高3で男子37%、女子16%。4年前と比べると、男子の喫煙率のみ減少傾向だとか。

### 【参考文献】

山田富美雄 2003 生活習慣病改善に効果的な「変化ステージモデル」とは何か  
.. 考案者のプロチャスカ先生に聞く  
公衆衛生 67(5), 369-374.

## 健康習慣に思う — 禁煙の秘訣 —

山田 富美雄

たばこを止めて六年になる。喫煙歴三十年で相当なチェインスモーカーだった私は、その日、リラクセーション指導者として、

とある保健所に向かった。時間があつたので、一服と思つたが灰皿がない。喫煙室に案内され、煙が充満するその部屋で一本吸い終えてから咳き込んだ。余りの不快さに、

「エイ、止めてやる！」と仲の良い保健師に宣言。「本当ですか」と揶揄する彼女の顔を今でも思い出す。以来一服も吸っていない。小学校でタバコの害を学び、「お父さん臭いから止めて」と叫んでいた九歳の娘に面目もたった。

禁煙のための変化ステージモデルで有名なプロチャスカ先生と三年前に対談した折に、この話をした。もう逆戻りもないかと尋ねられた後、禁煙成功を誉めていただいた。正直、嬉しかった。健康心理学の指導

者が、健康に悪いことをしては効果はなくなりますからねと先生は優しく笑つた（山田、2003）。

ニコチン依存症の治療は難しいが、健康心理学のルール通りに実践すれば止められる。私の場合も、実はそのルール通りだったのである。

### 禁煙の技法…刺激統制

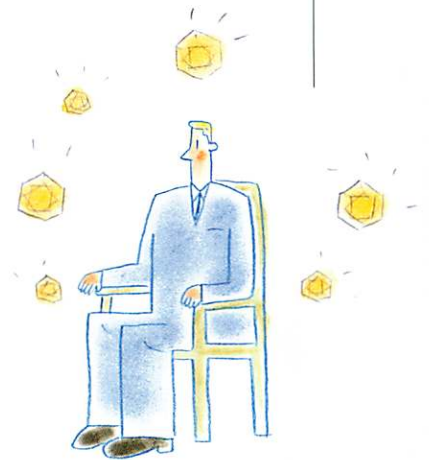
健康心理学は、生活習慣を改善するために環境調整を奨める。タバコを吸わなくてもやっていけるように、生活習慣を変える学びのルールが山とある。

いつ、どのような状況でタバコを吸ったかを、観察・記録することから始めるとよい。セルフモニタリングという自分で観察記録する方法がある。身近な人に観察記録を手伝ってもらうのも手だ。吸った本数を

記録するだけで、本数が減った例は多い。観察を1週間も続けると、どんな状況でタバコに手が伸び、ライターに火をつけ、煙を吸うかが見えてくる。

次にこうした喫煙行動の分析記録から、一服する状況リストを作る。そして、そうした状況を避けるように生活を変えるのである。刺激統制 (stimulus control) と呼ぶ。喫煙行動に随伴する刺激状況を避ければ、止める力を後押ししてくれるのである。朝、珈琲をすすりながらの一服はうまい。そんな習慣がある人なら、珈琲をゆっくり飲む行動を止める。冷たい野菜ジュースを味わうのに時間を費やすだけで、朝の喫煙は止められる。

食後の一服もめだつ。食事は止められないが、食後のんびりテレビなど観ているからタバコに手が伸びる。洗面所に立って、





大長寺の創建当時の山門は  
藤田美術館の門として  
残されています

紙治と小春の比翼塚

## 大長寺(治兵衛と小春の比翼塚)

大阪市都島区中野二丁目

大長寺は桜ノ宮公園近くの道路に面した小さな寺ですが、慶長十(一六〇五)年に創建された古刹です。

門を入ると狭い境内の入口付近に近松門左衛門の戯曲「心中天の網島」の治兵衛と小春の比翼塚があります。

享保五(一七二〇)年に網島の大長寺の境内で心中事件がありました。これを題材にして脚色したといわれる、近松の世話浄瑠璃の傑作「心中天の網島」。登場人物は天満門前町の紙屋治平と妻のおさん、曾根崎新地の遊女小春。近松が遊女との心中事件を描いた最後の作品です。その年の十二月には道頓堀の竹本座で初演されています。

当時の大長寺は少し南へ行った網島町の藤田美術館の敷地にありましたが、明治四十五年に実業家藤田伝三郎の邸宅用として買収され、現在地に移っています。しかし、創建当時の山門は、いまま藤田美術館の門として、そのままの姿で残されています。