

9 月 職場で禁煙対策を進めるため、 従業員と会社の願いを一致させよう

平成 28 年 09 月 01 日

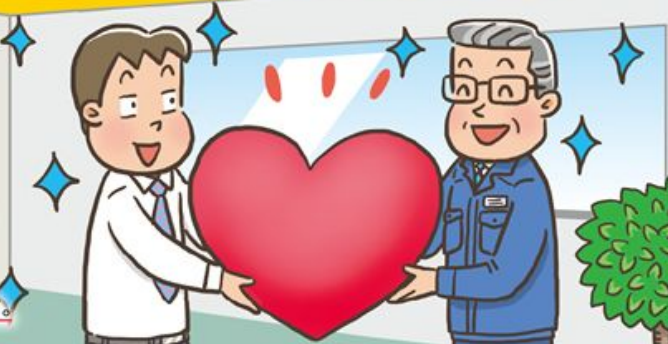
職場で喫煙対策を進めるため、

**従業員と会社の
願いを一致させよう**

**Free from
Smoke**

健康情報

禁煙をテーマにした連載は、
今回の3回目で最終回です。
これまで、禁煙体験者や
喫煙対策を進める事業所に
インタビュー取材をしてきましたが、
わかってきたことは、
禁煙そのものを目的にするのではなく、
従業員と会社の願いが一致するように
進め方に配慮をすれば、
職場での喫煙対策は可能ということです。





「やめたい」と考えている喫煙者はたくさんいます。職場で対策が進めば、心強い後押しになりますね

「できれば禁煙したい」って思ってるけど、一方的に対策を進められるのはちょっと…



従業員

【願い】 自己実現（働きがい、満足感）、生活の安定、家族を養う

病気になってしまったからでは遅いので、まずはできることから始めてみよう

たばこにかかるお金を考える



たばこの煙による悪影響を考える



家族のことを考える



飴やガムで気を紛らわす



喫煙所に近づかない



ニコチンパッチや禁煙ガムを試す
禁煙外来の受診も選択肢の一つです



少しの「我慢」ができる人間なのだとプライドを持つ

「やめよう」とい気持ちを持ち続け、何度でもチャレンジを！

共に進める健康づくり

従業員の意見を取り入れながら、健康づくりを積極的に応援！

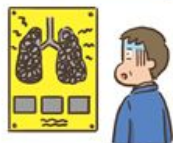
健康づくりは人材育成の一環と考える

たばこを吸わないかっこよさ、従業員の健康を守る素晴らしさにも目を向けたいですね

従業員の健康状態を把握する



たばこの煙による悪影響を考えさせる



健康に関心を持ってもらう



健康な従業員を表彰する



敷地内を禁煙にする



健康情報や禁煙グッズを提供する



健康で長く働いてほしいので、従業員を大切にするというスタンスで

「強制しないとやらない」わけではなく、進め方の問題なんだろうな

会社

【願い】 生産性の向上、経営の安定



まとめ

連載の1回目で、禁煙成功の道は、「よく聞く方法を取り入れながら、チャレンジを続けること」とお伝えしました。これからも健康を損なうことなく元気で働いていけるように、ぜひできることから始めて、チャレンジを続けていただきたいと思います。最近、職場で喫煙対策を進める気運が高まっています。その流れに乗ってしまうのも、禁煙の近道です。

ただし、会社が一方的に喫煙対策を進めたら、従業員は「やらされている感」を持ってしまうかもしれません。そのため会社は、押しつけではない、上手な支援の方法を考えていく必要があります。ポイントは、従業員が「自己決定」することができて、「自分がやっている」という自信を持てるような支援だと考えられます。そのためには、従業員を大切にするというスタンスで、健康状態を把握するなどの事前調査をして、従業員の意見を取り入れていくことが大切です。

〔監修〕竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

ビタミンEを補給して、禁煙中のストレスも和らげましょう。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/280901>

<出典>全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より