

肥満とともに生活習慣病の重要なリスク因子である喫煙。「わかってはいるが止められないのだ」という多くの声を聞く中、「禁煙セラピー」読むだけで絶対やめられる」という本を読むだけで、禁煙に成功したという有名人が結構いるという話を耳にした。著者はアレン・カー。このアレン・カーが発明した禁煙セラピーは世界41ヶ国92ヶ所以上のクリニックで年間約4万5000人を指導され禁煙成功に導いているという。今回の「メタボリックバスターズプロの人・匠の人」は、日本で唯一のオフィシャルフランチャイジー、アレン・カー・ジャパン代表の島田美帆さんを訪ねた。

「自分は意志が弱いから禁煙ができない、できたとしても続かないんだ、こんな我慢を一生していかねばならないなら、そもそも禁煙をしない方がいいんだっていう人が多いんです。禁煙の問題はやめられない事じゃなくて、やめる気にならない事が問題なんです。うちのセラピーではやめる気がない人もいます。家族に無理やり押し込まれたとか。そういった方々に煙草を吸いながらのセラピーなんですけど、タバコの害の説明や、黒ずんだ肺を見せるような事は一切しません。40〜50分に一度、喫煙休憩を入れて、喫煙所があるので、そちらで話を聞きながら吸って頂く。大体4〜5時間くらい心理療法をグループで行いまして、もういいだろうというところで、最後の1本を吸って「タバコのお墓」と呼んでいるボックスに、タバコとライターを捨てて頂き、最後に30分くらいの瞑想をしてリラックスして頂きます。特徴としては、今日から苦しい禁煙生活が始まっていくのではなく、喫煙生活が終わるというイメージですね。」と語る島田さん。

タバコを吸いながら話を聞き、リラックスするだけで、本当に禁煙に成功、喫煙生活を終わらせる事ができるのだろうか？

「お客様の割合としては、個人のお客様と法人のお客様が半々くらいです。法人のお客様は会社の命令で、近年かなり増えていますね。当社サイトに導入事例が書いてありますが、規模としてはほとんどが大企業です。」とも語る島田さん。

サイトの導入企業を見ると、誰もが知っている大企業ばかり。これは説得力がある。また、大体1回のセラピーで7〜8割くらいの人が禁煙、卒業に成功するというから驚く。

禁煙の問題は
やめられない事じゃなくて、
やめる気にならない事が
問題なんです。

禁煙に成功する事は、
その人の人生が少し豊かになる事なのかもしれない

禁煙セラピー



島田美帆 (しまだ・みほ)
アレン・カー・ジャパン代表、株式会社ハートエイド代表取締役

創業から現在まで卒業に導いたクライアントは、有名芸能人・スポーツ選手などを筆頭に延べ3300名を超える。自らのスキルを継承する禁煙セラピストを育成する傍ら、有名芸能人・プロアスリート・文化人への個人セッション、法人クライアント向けの社員研修を中心に活動を続けている。
<http://www.allen-carr.jp/>





私たちが強調するのは
自由なんです。



最後の1本を吸って「タバコのお墓」と呼んでいるボックスに、タバコとライターを捨てて頂きます。

秘密のひとつとして、アレン・カーをはじめ、セラピストが全員元スモーカーである、という事もありそうだ。

実際、島田さんも1日3箱も吸うほどの元ヘビースモーカー。あるきっかけでやめようと、色々な方法を試したが結局やめられなかったという。ある時「禁煙セラピー」の本に出会い、1回読んだだけでやめられたが、その時はまだ本当に理解しておらず、ありがちな話で、飲み会で吸ってしまった。しばらくして、イギリスでセラピーを受ける機会に恵まれ、受けてみると、「タバコをやめられた」のではなく、「もう吸いたいと思わなくなった」のだという。

「タバコを吸っていた時は吸っている方が自由だと思っていたんです。煙草を自由に吸える方が自由ではないかと。でも、実際ノンスモーカーになると今の方が自由なんです。飲食店を探す時に吸えるのか吸えないのかを気にしなくていいとか、夜タバコの買い置きをしたか気にしなくていいとか、家のなかで子供とかに気を使わなくていいとか。私たちが強調するのは自由なんです。自分に対する罪悪感とか後ろめたさ、息苦しさなんかから解放されるというアプローチになりますね。」とも語る島田さん。

確かにここ数年、タバコを吸う事で色んな側面での制約が多い。タバコの害についても色々と言われている。聞けば、結婚相手の条件で「タバコを吸わない人」と書く男性が多く、婚活にも影響するので、女性のお客さんも最近多いと言う。でも、わかっちゃいるけどやめられない……。そんな人が多いのでは。

「うちでタバコをやめていかれ方が一番喜んでるのは、タバコに縛られなくなったという事ですね。ほとんどの方は自分がやめられると思っていないんですよ。やめられないと思っているから禁煙セラピーを受けるんですね。ほとんどの方はいろんな方法を試してらっしゃる。やめられないって思い込んでいた方がやめられると、それが自信にもなりますし。」と島田さん。

健康面、金銭面、様々な理由から禁煙しようと思っている人が禁煙に成功する事は、健康面、金銭面はもちろん、その人の人生が少し豊かになる事なのかもしれない。そう感じた訪問となった。