第8回みやぎ禁煙指導研究会「多職種による禁煙支援」

依存症に対する動機づけ面接

～やめたくないけどやめたい人を支援する～

一般社団法人そわか

代表理事　齊藤健輔

（精神保健福祉士/社会福祉士/公認心理師/MINTメンバー）

〒982-0031　宮城県仙台市太白区泉崎1-32-3-406

☏ 080 4403 7204　　✉ sowaka.sw1@gmail.com

本日の内容と目標

〇覚えて欲しい３つのこと

〇動機づけ面接とは何か？

〇心構えとスキル

☆目標

覚えて欲しい3つのことを説明できること

➡最後に簡単なアウトプットのためのテストに答えられる

～やめたくないけどやめたい人を支援する～？

「やめたいけど、やめたくない」ではないの？

この表記には意図がありますので最後に。

覚えて欲しい３つのこと

うるせえ！
法律で禁止して
みろ！

やっぱり
やめる気がない。
意志の弱い人…

①タバコ吸いたくなってきたな～
でもダメだからコンビニで飴でも
買ってこようかな・・・

すれ違い

③こいつ！タバコ
買いに行く気だな！

④は？何言ってんの？
ダメに決まってるでしょ！

②コンビニ行ってくる

確認作業をしましょう！

① 買い物？（質問）

②-1 コンビニ行くのね。（聞き返し）

②-2 ガマンのために飴とか買ってくるのね。（聞き返し）

UNKNOWN

どうして
こう言っているのかな？

①コンビニ行ってくる

覚えてほしい「３つのこと」

両価性

人は**「変わりたくない」**けど**「変わりたい」**という相反する考えをもっているのが当然。

ただ、それが解消できない状態（葛藤）は苦しむ原因となる。

修正反射

間違ったことを言ったりやろうとすると、反射的に「ダメ！」と言いたくなる。

チェンジトーク

変化に向かうような発言。特定の行動と結び付けられる。

一方で現状維持、変化したくない発言を維持トークという。

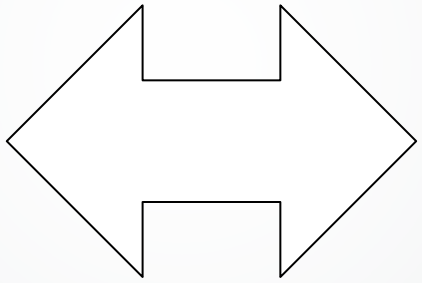
両価性とは

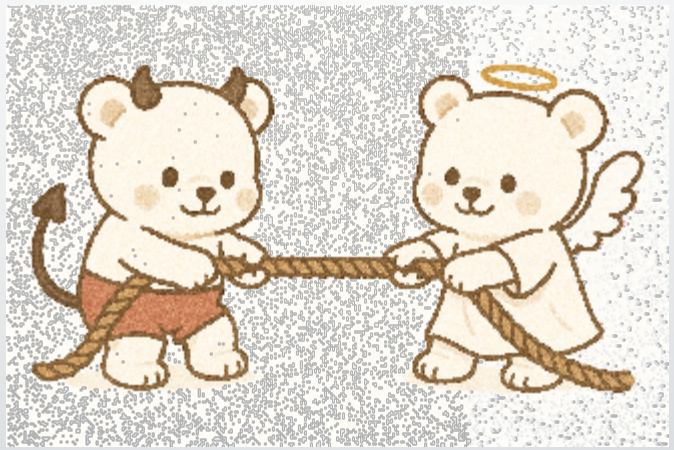
相反することが同時に存在する「心の綱引き」

変わりたくない

食べたい

タバコを吸いたい





変わりたい

痩せたい

タバコをやめたい

両価性のつづき

一方の肩を持つような説得や間違いを指摘したりすると…

- 反対側の主張を必死にする
- 逃げ出す
- その場しのぎの同意

変化から遠ざかってしまう！

一般的な変化への期待

「あなたはこう思うだろう・・・」

- 心臓発作に襲われたことが，喫煙をやめ，食事を変え，運動量を増やし，薬を飲むように人々を説得するのに十分であると。
- 二日酔い，人間関係の崩壊，自動車事故，記憶喪失が，人々に飲酒について何か対処することを説得するのに十分であると。
- 腎不全・失明・手足の切断や，その他の糖尿病合併症の重篤な兆候が，減量や血糖コントロールを動機づけるのに十分であると。
- 人間性が奪われるような刑務所収監の時間が，どんな人であっても，再犯を思いとどまらせると。

William R. Miller

修正反射

・反射的に、相手の間違った行いを正してあげよう、教えてあげようとすること

例）Ｃ：「タバコ吸ってても、身体は元気なんで大丈夫ですよ」
　　Ｔ：「**いやいや**、科学的にも健康には悪影響だって証明されているよ」
　　Ｃ：「ふーん。**でも**、それってあなたの感想だよね？うちの爺さん９０までガンガン吸ってたよ。」

〇修正反射自体は悪いことではない。むしろ善意のあらわれ。

●反対側の主張をされるとかえって反発したい気持ちが強くなってしまう。

◎だからこそコントロールが必要。

説得の例・・・

ゲームをしている息子を見て・・・

母親：「ちょっと宿題やったの！」
息子：「いまやろうと思ってたんだよ！そんなこと言われるとやる気なくすわ！もうしない！！」

タバコをやめない夫に対して・・・

妻：「タバコ吸いすぎじゃない？身体に悪いから止めなさいよ。」
夫：「吸う権利だってあんだよ。文句あるなら法律で禁止してみろ！」

不倫をしてる親友に対して・・・

自分：「ねえ、ダメなの分かってるよね？あなたが傷つくだけよ？」
親友：「分かってるわよ。でもあの人じゃないと駄目なの・・・だから放っておいて！あなたには関係ないでしょ！」

稽古なんて
嫌だ！

遊ぶんだい！

い・や・だ！！

さぼっちゃダメだよ！

だから稽古
しようって！

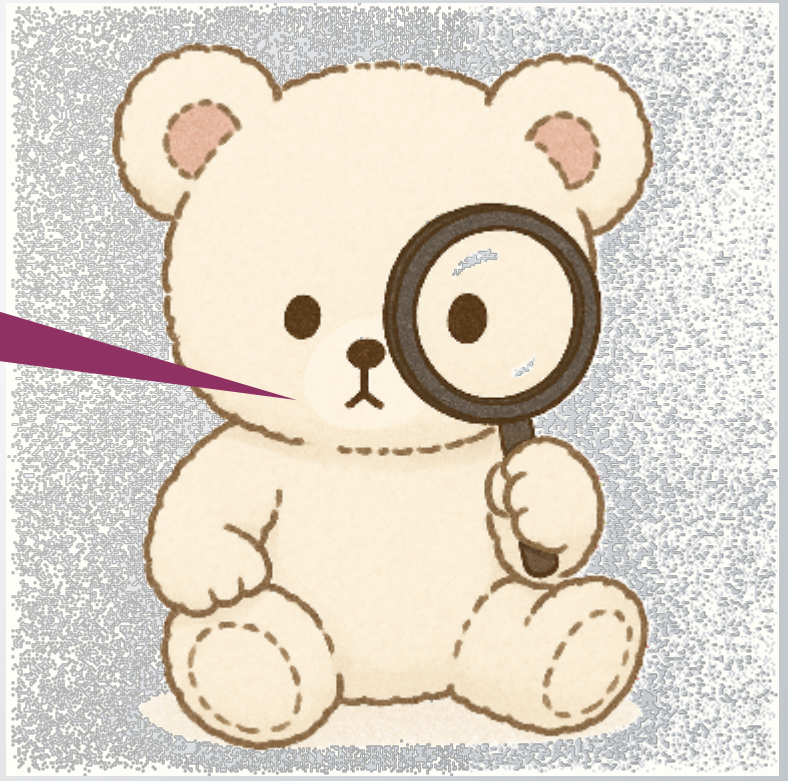
いいつけちゃうよ！

チェンジトーク　CT	種類	維持トーク　ST
禁煙したい	願望	タバコ吸いたい
やめられると思う	能力	意志が弱いから無理
やめたら家族がよろこぶ	理由	気持ちが落ち着くんだよ
やめないと呼吸が苦しくって…	必要	コミュニケーションに必要
禁煙外来に予約します	コミットメント	やめる気はない

チェンジトークに注目する

変りたい
（発言や行動）

変りたくない
（発言や行動）



やめる気がない人　→　悩んでいる人

否認

両価性

遊ぶんだい！

そうだよ！
さぼって遊ぼう！

うん・・でも
ママが怒るしな～

だから一応来たんだよね～

へへっ！でしょ！
早く稽古終わらせて
遊ぼうね！

遊びたいんだね。

遊ぶのって
楽しいよね。

そっか～遊びたいのも
あるけど怒られるのも
嫌だよね～

親の機嫌とるためにね。
君って大人だね！

うん！
頑張ろうね！

動機づけ面接とは？

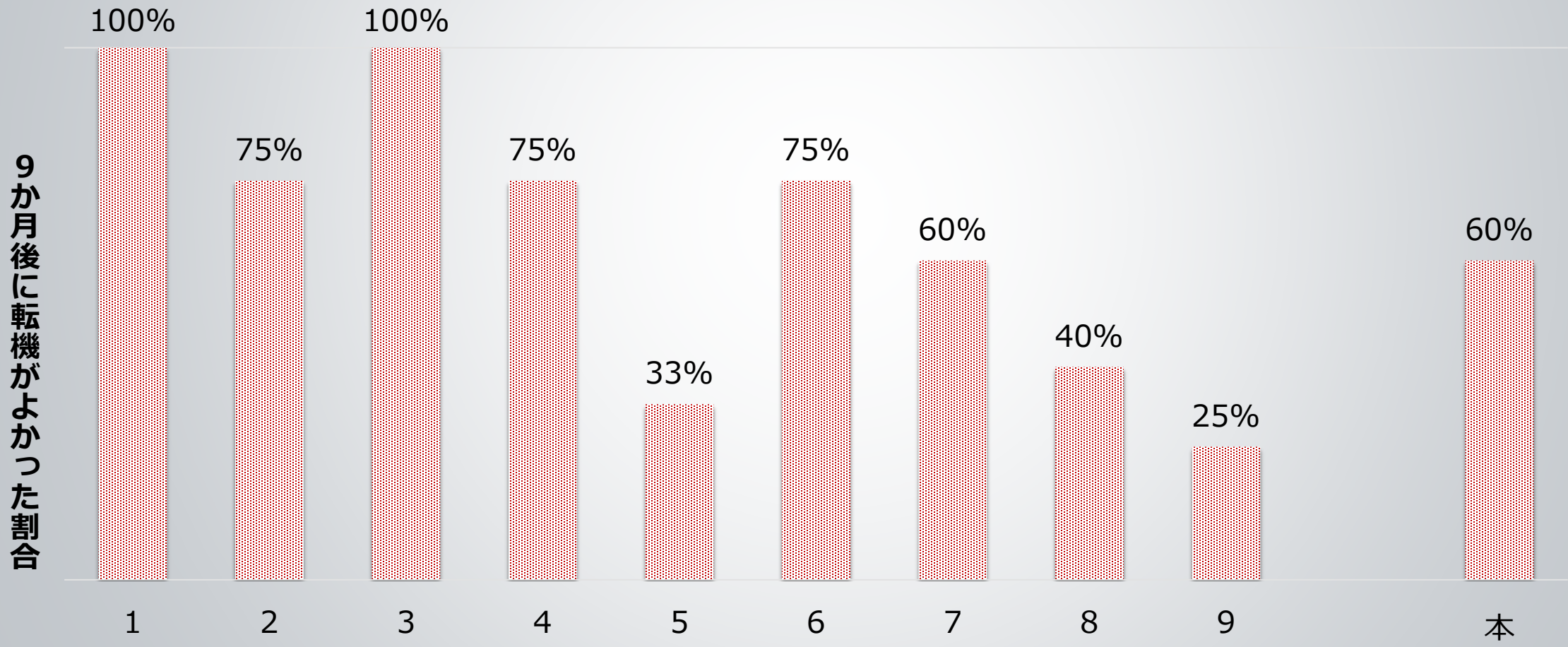
動機づけ面接(ＭＩ)とは？

- 人には両価性があることを前提とし、変われない思いにも共感的理解を示ながら協力的に会話していくことでより健康な方向へ変わりたい思いを呼び起こすための**コミュニケーションスタイル**。

William R. Miller

Stephen Rollnick

共感度が人を変える



Miller WR. 1980.

禁煙指導とＭＩ

- 米国のプライマリケアにおいてMIを用いたスタイルはタバコの害を教示する指導に比べ1年禁煙維持率が5.2倍

Soria R, Legido A, Escolano C, et al: A randomized controlled trial of motivational interviewing for smoking cessation. Br J Gen Pract, 2006; 56: 768-774.

- 急性期・慢性期の在宅療養患者に対して訪問看護師が禁煙教育を目的にMIをベースとした介入と通常介入（米国医療政策研究局ガイドラインの5A）を比較した結果、禁煙を試みた者1.4倍

Borrelli B, Novak S, Hecht J, et al: Home health care nurses as a new channel for smoking cessation treatment: Outcomes from project CARES (Community-nurse Assisted Research and Education on Smoking), Prev Med, 2005; 41: 815-821.

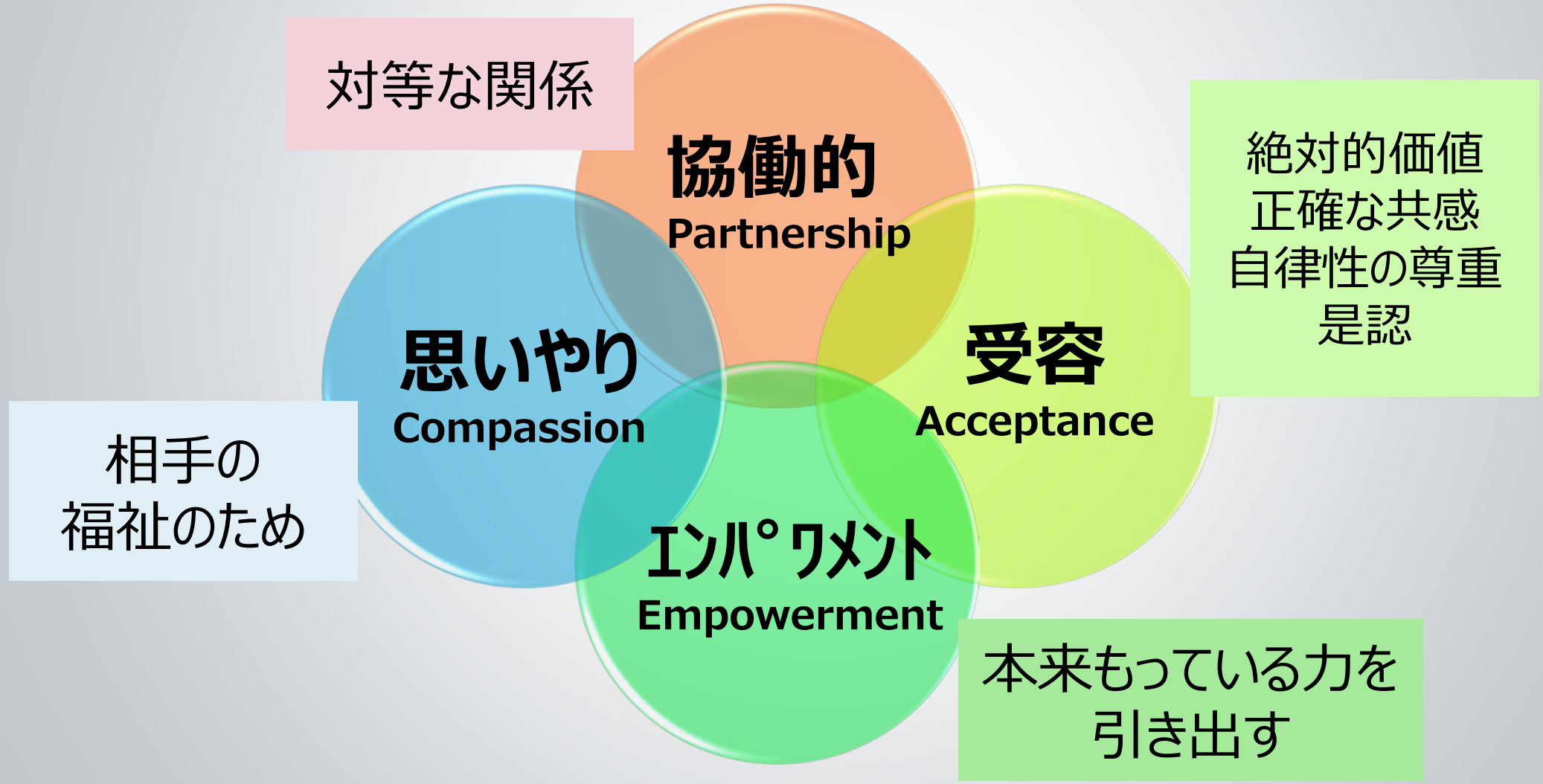
- 米国医療研究品質局ガイドラインに おける “Treating Tobacco Use and Dependence” で は、特に禁煙する気持ちが今すぐはない、いわゆる 無関心期や関心期層へのアプローチとしての一つの 方法として推奨されている（レベルＢ）

AHRQ: Treating Tobacco Use and Dependence, 2008 up date (http:www.ncbi.nlm.nih.gov/books/ NBK63943/)

３つのパターン

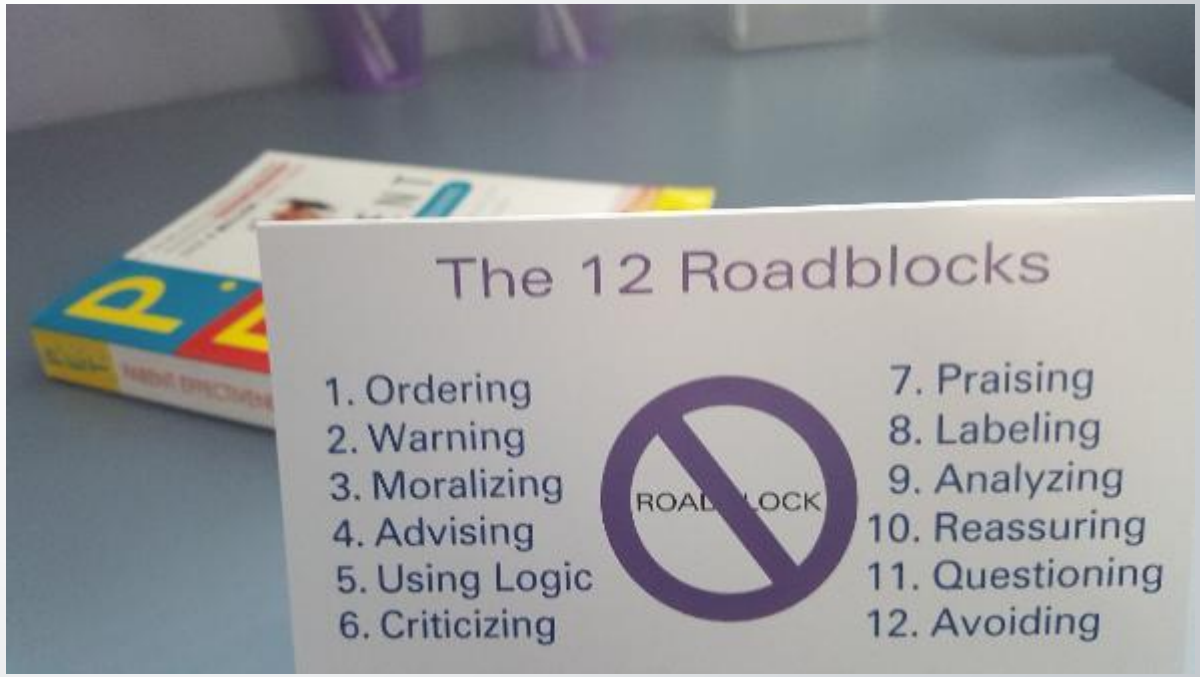
「クライアントを**受容するだけではなく**、特定の目標に向かうように変化を志向する**（ガイド）的スタイル**」

MIのスピリット（ＰＡＣＥ）



トーマス・ゴードン「12の障害物」

1．命令する　指図する
2．脅す　警告する
3．助言する　解決策を与える
4．説得する　議論する
5．マナーやモラルを持ち出す
6．非難する　善悪、正誤を裁く
7．(意味も無く）賞賛する　同意する
8．侮辱する　レッテルをはる
9．解釈する　分析する
１０．安心させる　慰める
１１．尋問する　探りを入れる
１２．話題をそらす　冗談めかす



応答スキル ＯＡＲＳ

Open question　開かれた質問

Affirming　是認

Reflection　聞き返し

Summarizing　要約

＋情報提供（**ＡＯＡ**）

聞き返し

「あなたの言いたいこと、感じてることって○○なんですね」と、確認するように**伝え返す**応答。

- 話の流れを遮らず、詳しく話すよう促す効果。
- 相手をより正確に理解し、信頼関係をつくる

  “共感”の手段→答えを要求する**「質問」**とは異なる。

- 質問ー応答のワナを避けるためにも。

☆コツは、簡潔に・できれば肯定文・語尾は下げる↘

聞き返しの例

- 何度も禁煙に失敗してるし、どうせやってもまたダメですよ。

a.またダメでしょうね・・・。

b.いやいや、今度は成功するかもしれませんよ！

c.またやっても無駄な気がすると。

⇒そうですよ、どうせ上手くいかないです。

C2.どうせやるからには成功させたい。

⇒そりゃそうですよ。禁煙できるにこしたことはないですから。

チェンジトークは？

チェンジトークへの対応①

状況：ベランダで喫煙すると落ち着くが、妻は良い顔をしない。

「妻は嫌がるんだけど、タバコは落ち着くんだよ」

援助者：奥さんは嫌がるんだ

本人①：まぁ、妻の心配もわかるんです・・・（これはチェンジトーク）

⇒チェンジトークは強めましょう！

援助者：というと？例えば？

本人②：吸ったことのない人にわかりっこない（これは維持トーク）

⇒維持トークは付き合わないか聞き返し・・・

援助者：わかりっこない・・・　妻が理解してくれなくてイラっとする・・・

チェンジトークへの対応②

「吸ったことのない人にわかりっこない」

援助者：妻が理解してくれなくてイラっとする・・・

本人①：まぁ、そんなこと言っても仕方ないけど・・・（これはチェンジトーク）

⇒チェンジトークは強めましょう！

援助者：というと？例えば？

援助者：妻が理解してくれなくてイラっとする・・・

本人②：俺だって家族に良くないと思ってベランダで吸っているのに。（これはチェンジトーク＋価値）

⇒チェンジトークは強めましょう！ ＋価値は引き出していく。

援助者：ご家族を大切に思っているんですね。 家族に悪影響を与えるのは嫌。

価値を明確にする
現在の行動と矛盾を広げる

維持とチェンジを仕分けて要約

相談者①：妻は嫌がるんだけど、タバコは落ち着くんだよね～。

援助者①：奥さんは嫌がるんだ。

相談者②：そう。吸ったことのない人にわかりっこない。

援助者②：妻が理解してくれなくてイラっとする・・・。

相談者③：俺だって家族に良くないと思ってベランダで吸っているのに。

援助者③：家族に悪影響を与えるのは嫌。

相談者④：それはそうですよ。家族は大切にしたいんで。

援助者④：大切な家族のためにも自分の健康も少し考えたいと思ってる。

相談者⑤：だから相談にきたんですよね。

援助者⑤：「タバコは落ち着くし吸いたい気持ちもある。その一方で、大切な家族のために吸う場所を変えたり自分の健康も考え始めている。これからのタバコとの付き合い方について相談されたいということですね。」

要約は・・・
維持トークは先に。
チェンジトークは後に。

チェックテスト

- 両価性とはどんなことをさしますか？
- 修正反射とはなんでしょうか？
- チェンジトークとはどんな発言をさしますか？

When people feel accepted as they are, then they can change.

~Motivational Interviewing Fourth Edition P8 Helping people change and grow~

人は受け入れられたと感じたときに変わることができる。

「動機づけ面接 第4版 ８頁
人々の成長と変化を助ける」

Motivational Interviewing

みやぎMI（動機づけ面接）勉強会

初学者歓迎！

毎月第４木曜日開催

19:00~21:00頃まで

〇動機づけ面接とは、人には両価性があることを前提とし、変われない思いにも共感的理解を示ながら協力的に会話していくことでより健康な方向へ変わりたい思いを呼び起こすためのコミュニケーションスタイルです。

〇医療・教育・心理・矯正・司法・産業・福祉など様々な領域で利用ができる、汎用性の高さがMIの強みです。

参加人数：１０～１５名程度
内　　容：動機づけ面接のテキストを用いて系統的に学習をします。
（初回のみテキスト代：５００円）
参加費用：５００円（会場代）
場　　所：仙台駅近郊（都度会場は変わります。）
対　　象：専門職・対人援助職等

【参加申し込み】

前日までに、下記のQRコードからホームページにて申し込みください。
（読み込めない場合は、メールで直接ご連絡ください　✉miyagimisg@gmail.com）

【お問い合わせ】

みやぎＭＩ勉強会 事務局　Tel 080-4403-7204
仙台市太白区泉崎1-32-3 ﾛｲﾔﾙﾋﾙｽﾞ 泉崎406 一般社団法人そわか

みやぎMI勉強会

どなたでも
ご参加できます。

social workers office

そわか

一般社団法人そわか　代表理事　齊藤健輔
〒982-0031
宮城県仙台市太白区泉崎1-32-3-406
☏ 080 4403 7204
✉ sowaka.sw1@gmail.com