

MDR 消費者情報



特集：禁煙の成功と失敗の分かれ目

平成21年6月5日発行(第16号)隔月刊
 発行者: 坂上真介 編集長: 篠川潤一
 所在: 渋谷区渋谷2-19-15 宮益坂ビル
 株式会社市場開発研究所
 連絡先: Tel: 03-3498-1561
 Fax: 03-3498-7342

調査の概要

- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2009年4月22日～4月27日
- 調査対象: MDRインターネット調査モニター
一都三県の20～69才 男女
- 調査数 : 1124

調査の背景と目的

近年、タバコの増税や公共の場での喫煙スペースの減少と、何かと肩身の狭くなってきた喫煙者。日本たばこ産業(JT)による2008年5月実施の調査*によると、全国の喫煙者は25.7%と、前年に比べ0.3ポイント低下したとの事です。

現在タバコを吸っている方の中には、『禁煙したい』方や、『今は禁煙を考えていないが、将来的には禁煙しよう』と思っている方は徐々に増えてきていると思います。しかし、いざ禁煙しようと思っても、そう簡単には止められない、ついつい1本なら大丈夫と手を伸ばしてしまう…。そんな方が多いのではないのでしょうか。

そこで今回は少し趣向を変えて、禁煙に成功した方には何か共通点があるのではないかと、又は、失敗した原因にも何か特徴があるのではないかと、「禁煙成功者」と「禁煙失敗者」に分けて意識調査をしました。

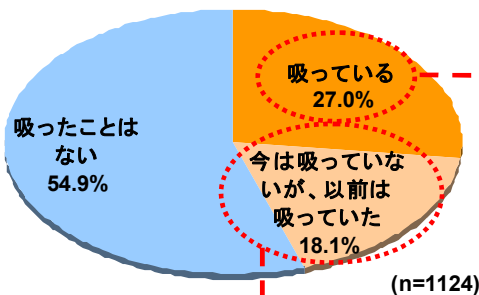
※今回半年以上禁煙している方を「禁煙成功者」、現在喫煙者で、過去に禁煙をした事がある方を「禁煙失敗者」としました。

*日本たばこ産業webサイト <http://www.jti.co.jp/>

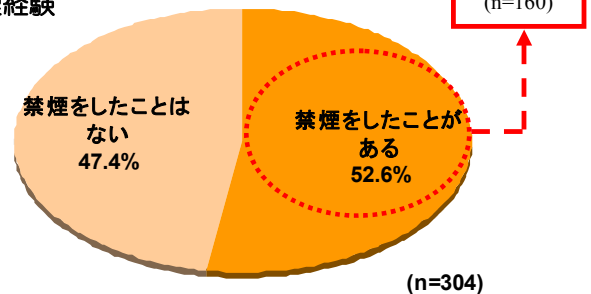
■有効回収サンプル

	20代	30代	40代	50代	60代	計	合計
男性	74	184	161	79	32	530	1124 (人)
女性	92	168	187	116	31	594	

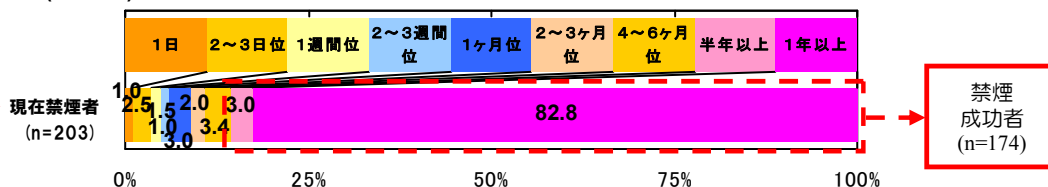
■喫煙状況



■禁煙経験



■禁煙年数

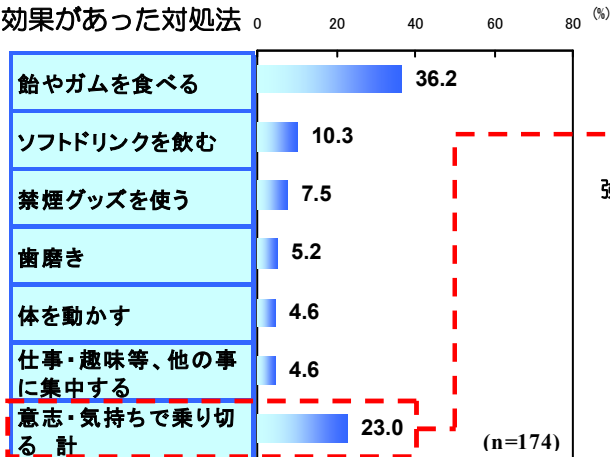


● 禁煙成功者に聞く、禁煙を成功させるポイント

● 吸いたくなったら「飴やガムを食べつつ」、「意志・気持ちで乗り切る」

- 禁煙成功者に、喫煙したくなってきたときの対処法を聞いたところ、効果を感じた対処法は、「飴やガムを食べる」がトップ。次いで、方法ではなく、「意志・気持ちで乗り切る」が続きました。口さみしさを解消する為には、飴やガムは安価で手頃ですが、禁煙を成功させる為には強い意志を持つことがポイントとなりそうです。

■ 効果があった対処法



禁煙するという強い意志が重要！！

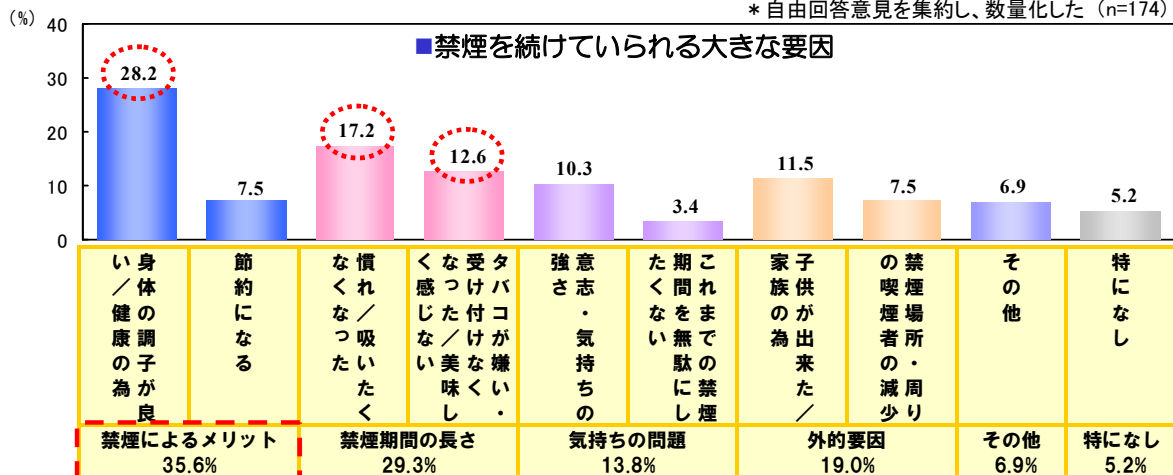
意志・気持ちで乗り切る 内訳

気合(とにかく我慢)／自分に言い聞かせる	10.3
タバコの事を考えない	2.9
子供等、家族の事を考える	2.3
喫煙のリスクを思い出す	2.3

(%)

● 禁煙を長く続ける秘訣は、「禁煙によるメリット」を実感すること

- 禁煙成功者に、禁煙を続けていられる大きな要因を聞いたところ、効果を感じた対処法は、「身体の調子が良い／健康の為」がトップとなりました。禁煙するメリットを十分に体感する事が、長く禁煙を続けるコツといえます。又、禁煙期間が長くなるほど吸いたくない、美味しく感じなくなる傾向がみられ、禁煙序盤を乗り切ってしまうと、愛煙家から嫌煙家へと変貌している・・・かもしれません。

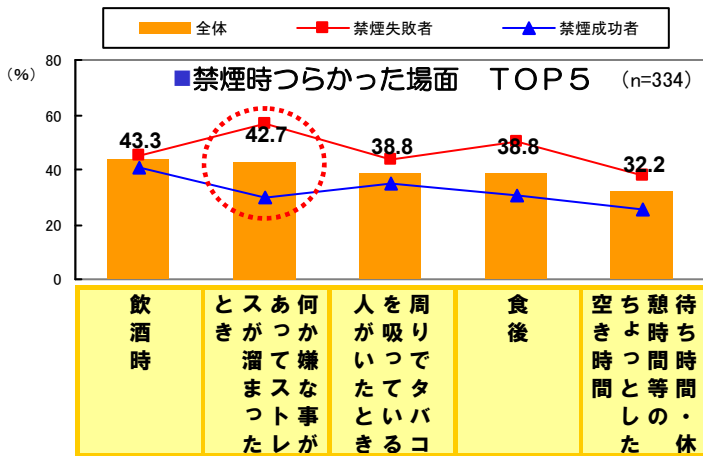


■ 禁煙のつらかった思い出 (意見抜粋)

- 飲み会で異性が吸っていて、「禁煙なんてやめちゃえー」などとノリで誘惑された時には「ま、いいか。」と禁煙をやめたくなった (30代男性)
- 禁煙3日目のニコチンが抜ける瞬間は、薬物中毒とは、こんなもんだと思った (30代女性)
- 禁煙目的が揺らぐと失敗した。目的が強固なほど禁煙が長続した (40代男性)
- 現実では禁煙出来ているのに、夢の中で吸ってしまって飛び起きたことが多々あった (50代男性)
- 深夜まで仕事が続いた時期に禁煙によるイライラを全身で表現していたらしく、上司、先輩や同僚から「頼むからタバコ吸ってくれ」と懇願された (30代男性)
- 当時はタスポがなかったため、禁煙スタートしてからしばらくは、何度もタバコ自動販売機前に立ち、お金を投入し、ボタンの手前まで指が行き、そのたびに「禁煙したろう」と自分に言い聞かせて購入をストップした。これがかなり禁煙のいい経験となった (30代男性)

●禁煙に失敗する場面

●「飲酒時」「何か嫌な事があってストレスが溜まったとき」は要注意！！



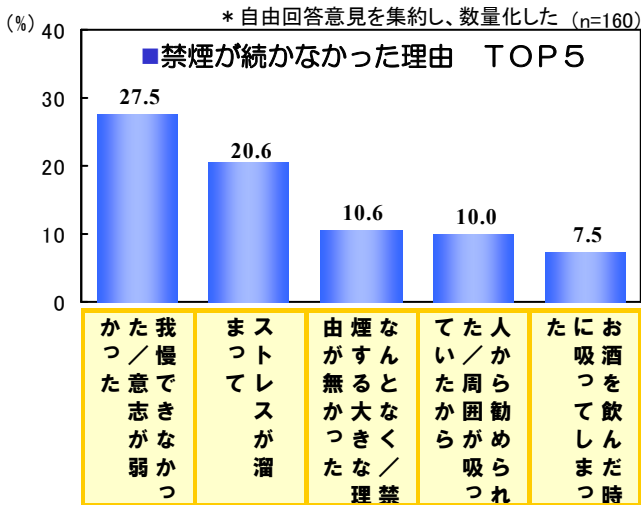
✦ 禁煙時において、禁煙成功者につらかった場面、禁煙失敗者に挫折した場面を聞いたところ、「飲酒時」(43.3%)、「何か嫌な事があってストレスが溜まったとき」(42.7%)が4割を超えました。禁煙序盤の方は、出来る限り飲み会に参加しない方がよさそうです。

✦ 禁煙成功者と禁煙失敗者を比較してみると、「何か嫌な事があってストレスが溜まったとき」で、20ポイント以上の差が開きました。ストレスが溜まったときに、タバコでストレスを解消させるのではなく、それ以外の解消方法を見つけることが、禁煙を成功させるポイントとなりそうです。

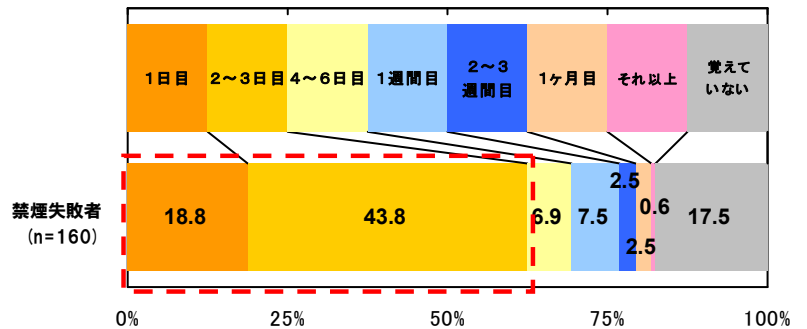
●禁煙が続かない理由は、「我慢できなかった／意志が弱かった」「ストレスが溜まって」

✦ 禁煙失敗者に再度喫煙をしてしまった、禁煙が続かなかった理由を聞いたところ、「我慢できなかった／意志が弱かった」がトップで27.5%、次いで、「ストレスが溜まって」(20.6%)と続きました。

✦ 禁煙開始から一番つらかった時期を聞いたところ、6割強が、禁煙開始から2～3日までが一番つらいと回答しており、2～3日我慢できれば、禁煙に成功する確率が飛躍的に高くなりそうです。



■禁煙開始から一番つらかった時期



■禁煙失敗者の声（意見抜粋）

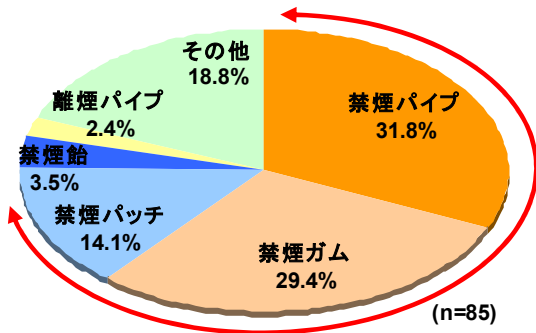
- 夫婦で止めていたが、夫が陰で吸っていた時（50代女性）
- 目の前がぐるぐる回ってタバコのことしか考えられなくなってしまった（50代女性）
- 禁煙時の事を全く思い出せない。禁煙していたつらい記憶が消去されてしまったようである・・・（40代男性）
- 当時付き合っていた女性がタバコを嫌いだったために禁煙したが、別れた為また再開した（20代男性）
- タバコのおかげでコミュニケーションのきっかけになった場面が多々あった為、そういう社交の場に参加できないのがつらかった（20代女性）
- 旅行に行った時、電車の中で隣合せたとってもきれいな女性がタバコを吸っていた。どうしても話すきっかけがなく、思い余って半年続けていた禁煙を破り、車内販売でタバコだけ購入して、ライターを借りて話すきっかけを作った。後でとても悔やんだのを思い出す（50代男性）
- 仕事のストレスでお酒を飲んでしまった時に、禁煙なんてもうどうでもいいや！みたいな気持ちになって止めてしまった。長い時で2年も禁煙していたが、それでもアッサリ吸ってしまった自分への嫌悪感と情けなさに何度も禁煙を試みたが、今尚成功していない（30代男性）

●もっと楽に禁煙する方法として、禁煙グッズは怎なの？

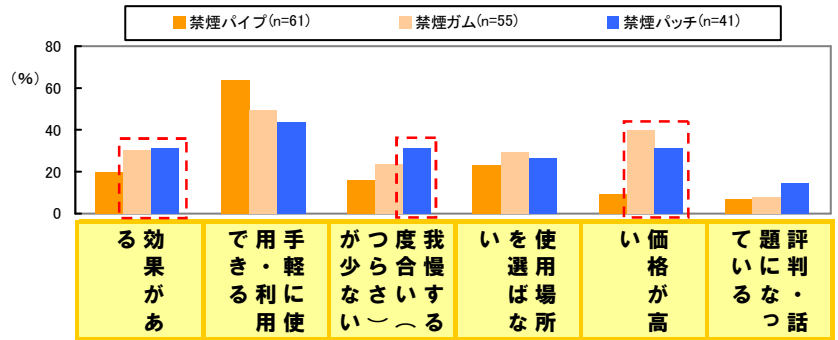
●禁煙ガム、禁煙パッチは「効果がある」で3割を超える

禁煙グッズ使用経験者に、最も効果を感じた禁煙グッズを聞いたところ、「禁煙パイプ」、「禁煙ガム」、「禁煙パッチ」が上位に挙がりました。そこで、この上位3つの禁煙グッズ使用経験者に、それぞれ使用評価を聞いたところ、禁煙ガム、禁煙パッチでは、「効果がある」が3割を超え、更に、禁煙パッチでは、「我慢する度合い(つらさ)が少ない」が3割となりました。禁煙グッズを使用すれば、我慢する度合いは和らぐ可能性がありそうですが、価格がややネックとなりそうです。

■最も効果を感じた禁煙グッズ



■禁煙グッズ使用評価



■禁煙グッズを使用して、悪かった点・改良してほしい点 (意見抜粋)

- ニコチンガムの味がひどすぎる。ピリピリして、とても噛めない (30代男性/禁煙ガム)
- 価格が高いので、禁煙する目的の一つである節約にならない (50代男性/禁煙ガム)
- パッチ痕がかぶれる (50代男性/禁煙パッチ)
- 健康保険を適用できるが、もう少し値段を下げてほしい (40代男性/禁煙パッチ)
- 禁煙パイプを吸うとのがが濁く (50代男性/禁煙パイプ)
- 唇にあたる部分を本物のタバコのフィルターに近づけて欲しい (50代女性/禁煙パイプ)

■今後禁煙グッズにどのような商品がでたら、使用したいですか。(意見抜粋)

- たばこのようなもので、実際のたばこではないもの。ノンアルコールビールのタバコ版 (40代男性)
- ドリンク、ゼリータイプの商品 (40代男性)
- 喫煙後、自分の息に含まれる有害物質を測定できる簡易キット (30代男性)
- タバコの味が美味しくないと感じるようになる錠剤 (30代男性)
- 禁煙注射。何回かで禁煙成功！ってあるといいなあ (40代男性)
- 手軽で値段も安く、使っているのを知られたくないので、禁煙グッズとすぐにわからないもの (40代女性)

まとめ

今回の調査を通して、禁煙成功者は、タバコを止めた事による「メリット」を実感しており、特に健康に対する気持ち強く、意志も強いということが分かりました。成功者と失敗者の意見を見ると、

- ・ストレスをタバコ以外の方法で解消する
- ・禁煙する理由を明確にする
- ・実際に禁煙のメリットを体感する
- ・喫煙場面に接触しない

というような事が禁煙を成功させるポイントになるといえそうです。

又、禁煙グッズは、若干つらさを解消できる程度として、あくまでも補助的な役割として使用すれば、効果を見込めるのではないかと思います。

(調査集計部/篠川 潤一 shinokawa@mdr-j.co.jp)

ご希望の方には、今回調査した全ての集計データをお渡します。お気軽に営業担当までお問い合わせください。