《巻頭言》

ピースボート禁煙講座

宮﨑恭一
日本禁煙学会　理事

いきさつ

2010年4月ごろに作田理事長にピースボート役員から、第70回ピースボートの新企画として「禁煙」を取り上げたいとの相談が入り、80日間の船旅で禁煙できるようにどのようなプログラムが最適か検討されました。理事長から禁煙指導で定評がある田那村雅子先生に乗船指導者として打診があり、かつて船医も体験された岡山の津田敏秀先生や教材や学生指導の実践者繁田正子先生らに教材の提供をお願いしました。いよいよ実践となったとき、1週間業務をあけることができないとのことで、私に乗船指導ができないかとの話になってきました。最終的に日本禁煙学会から派遣された禁煙指導者として、私一人が乗船することになりましたので、その経過と結果を報告いたします。

乗　船

2010年8月2日（月）午後2時に集合ということで、晴海ふ頭に向かいました。すでにオセアニア号は出発の準備に入っており、乗客は随時、出国手続きをして乗船しているようす。たくさんの方々が、乗船を待っているのかと思ったら、どうも見送りの人たちだったようです。乗船前に記者会見があるとのことで、他の水先案内人（講義や講演をする人をこう呼びます）も集まっていて、自己紹介をしました。ひとりはミー・ドァン・高橋さんで、明治学院大学国際平和研究員というベトナムの方です。ベトナム戦争の時代から今日まで、どのような被害を受けてきたかを検証する予定。もう4回目の乗船で、ベトナムまでの期間とのことでした。もう一人は千葉大学教育学部出身で、実践コミュニケーション研究所の代表をされている西田弘次氏、航海70回目の目玉として、グローバルスクールを開講するのです。引きこもりや落ちこぼれなど問題を抱えている生徒に、コミュニケーションの方法を学んでもらうプログラムとのことです。コーディネータースタッフの奥田さんが提案した企画で、彼女も高校を途中退学し、ピースボートとの出会いで自分を見出し、現在スタッフの一人として活躍しています。約30人が生徒として乗船し訓練を受けることになります。

数人の記者が集まり、主催者側の吉岡達也氏（ピースボート代表）が70回を記念して、講師に多くの著名人を集めた旨を説明しました。さらに初めて寄港するニカラグア駐日大使や、メキシコ駐日大使も臨席しました。それはピースボートで多くの医療器具や、楽器など贈呈すべく積み荷しているからとのことで、現地での歓迎ぶりが想像できます。

記者会見が長引き、あわただしく乗船すると15時30分より出港の儀式が始まりました。100人以上の見送りの人へ、紙テープが投げられ、船上ではシャンパンがふるまわれたのです。16時に大きな汽笛をならして、オセアニア号は出港しました。

私の部屋はプレミア44号室で9階にあります。すぐ下の階がイベント会場なので、便利な階になり部屋はちょっと高級です。ツインベッド、バス、トイレ付という贅沢なものです。

オリエンテーション

「船内新聞」が配られ、毎日の行事が詳しく書かれています。スタッフの松村真澄さんの案内で船内を一周したあと、「船内生活の過ごし方」というオリエンテーションが澤田さんによってなされ、1,000人の人と毎日知り合うように奨励されました。そのあと、晴海から乗船した、水先案内人が集まり、夕食をともにしました。朝日新聞記者の伊藤千尋氏（南米の体験、カラオケ）、日本ユネスコ協会連盟評議員の城戸一夫氏（世界遺産）、自由人の高橋　歩氏（世界放浪の旅、インドの音楽学校設立）、プロマジシャンの原　大樹氏（ヤングマジシャン世界一）、先述の西田氏、ミーさん、そし

て私の７名です。

第２日目

船はほとんどゆれないで、軽いエンジンの音が響くぐらいで熟睡し、朝7時に起きて、朝食に向かいました。6階と10階にレストランがあり、どちらでも食事がとれます。まずすぐ上の10階レストランにいきました。

素晴らしい天候のもと朝日を楽しんでいる人が多く、プールサイド（10階）で朝食をとっている人たちもいました。外はけっこう暑いです。バイキングスタイルで、パンケーキや卵やハムなどが用意され、このレストランは洋食です。

朝から自由集会が始まり、8時45分から石田由里弥さんの司会で、桂枝雀の落語DVDを鑑賞しました。「くしゃみ講釈」を久しぶりに聞いたがさすが名人、大いに笑わせていただきました。謎かけも出て「ピースボートとかけて」とのお題。

10時なると全乗客のための避難訓練が始まり、救命具をつけて、甲板に集合しました。全員点呼のあと船上での諸注意がありました。喫煙は船内ではできない旨と喫煙所は甲板に3か所ある旨が説明されました。全面禁煙とは行かないようでした。続いて、われわれ水先案内人の紹介がホールでもたれ、それぞれが自己紹介を行いました。そのあと、水先案内人を中心にパートナー（これを略して水パと呼びます。）になる方々を募集しました。禁煙指導に関心のある方で名乗りを上げた方々は4名で、一人は主婦、もう一人は理学療法士（喫煙者）、あとの二人は看護師という頼もしい方々です。明日の発表で何人の方が、禁煙に挑戦してくれるか楽しみです。

昼食はバイキングで、焼そばなどもあり、ごはんとスープがつきます。14時からは船内生活オリエンテーションで、企画側、運営側、クルーなどの紹介がありました。今夜は船長主催のウエルカムディナーとウエルカムパーティーがあります。その前に明日のプログラムの打ち合わせがあり、CC（コミュニケーションコーディネーター）担当の萩原さん、真理子さん、あかねさんの3人で、時間が思ったよりかかり、ウエルカムパーティーをミスしてしまいました。しかし、甲板に出て太陽が水平線に沈む光景を堪能しました。海の色もネイビーブルーに変わり、沖合に出た感じです。写真をスタッフと一緒に撮ったりして交流しました。ディナーはコースとなっておりパンプキンスープがおいしく、原さん、伊藤さんらとご一緒でした。次回からはベジタリアンのカードを西澤さんからお借りし夕食はベジ食が期待できそうです。これから映画や、ダンスや、編集会議やいろいろありましたが、お先に休むことにしました。いよいよ明日が禁煙講座本番。

禁煙講座

朝食後、2回目の枝雀の落語を聞きました（これは自由参加のプログラム）。演題は「鷺とり」で、ひと笑い。10時30分から、禁煙講座開演です。準備のため10時に集合し、岩井、小林、佐藤、久松の水パ（水先案内人は私で、具体的に手伝ってくださる方はパートナーと呼び、略して水パ）に手伝っていただき、ポスター（ノバルティス提供）を張ったり、チラシを配ったりしていただきました。

図１　ウエルカムパーティーにて、松村コーディネーター（左）とスタッフの方々

図２　ウエルカムパーティーにてCC（通訳の方々）。講演に通訳がつき英語やスペイン語に翻訳されます。ちなみに通訳はボランティアですが乗船は無料となります。

タイトルは「楽しく禁煙プログラム」「タバコの真実・禁煙のススメ」。この企画にはほとんど集まらないのではと思っていたところ、なんと160人もの方々が集まりました。東京衛生病院の禁煙講座で活用のスライドを見せて、早急にやめるようアッピールしました。参加したほとんどの方々はすっていませんでしたが、その中で19名の方が禁煙志願してくださり、準備が始まりました。講演を聞いて、決心をしてくださったご主人が、奥様とご一緒に呼び止めてくださり、止められるかと不安を語ってくださいました。また、別のご婦人はご主人に見せたいと、講演のDVDを要望されました。幸い水パのご主人が録画してくださっていたので、コピーを作成していただく段取りもできました。

昼食を禁煙グループでいただき、午後は甲板散歩としゃれました。昨日はイルカがいたり、虹を見たりしたとの報告を受けましたが、見渡す限りの青海原です。午後は3時から明日の打ち合わせで、水パの方々と1時間以上も語り合いました。CO測定も希望者にして、毎日測定することになりました。夕食の後、原大樹さんのマジックショウを見て、続いて「Fiesta」をのぞきに行きました。ラテン系のスタッフがクイズを出したり、サルサを踊ったりして盛り上がりました。参加者は自由に昼間プールで泳いだり、ジャグジーで楽しんだり、囲碁や将棋、読書など散見されました。ある美術短期大学の学生さんは乗船中に何作か仕上げるとかですばらしい作品を見せてくれました。

朝からCO測定（乗船４日目）

今朝から時差が1時間生じ、戻すことになります。昨日に続き、枝雀の落語、「池田の猪狩り」を堪能しました。ただ、他のプログラムとかぶっていてうるさくてよく聞こえなかったのが難点。9時30分から打ち合わせをして、10時より11時30分まで「タバコをやめるコツ」を講演しました。その時、ノバルティス社よりいただいたブックレットや東京衛生病院の禁煙支援カードを配布し、CO測定を行いました。この測定器はピースボートが購入したものです。3日間やめている人もいて、CO＝2 ppmとでて、喜んでいました。また、水パの一人、さくらさんも今日から自然にタバコを吸わないでいられると告白し、みんなでびっくりして拍手。

Tシャツを2枚買い、レストランへ向かいます。どうしたわけか6階のレストランに行くことが多いのです。和食がでるからなのかもしれません。同席した紳士が、ヘビースモーカーでやめる気はないとのこと。何か良いきっかけがあればよいと思いながら席を立ちました。

午後は、「世界遺産入門」というタイトルで、城戸一夫氏の講演を聞きました。世界遺産に選ばれるための条件や、種類など多岐にわたって学び、多くの分類法、認定の基準があることが判明しました。そのあと、3時からキッズルームにて、禁煙のためのリラックス体操をしました。10名ほどの集まりでしたが、操体法のさわりをして、そのあと簡単な指圧をして喜ばれました。続いて、ミー・ドァンさんによる「私が生きたベトナム戦争」体験話を聞くことができました。彼女は1957年生まれの53歳で、1947年以降のベトナム戦争、中国とアメリカの駆け引き、南北に分かれたベトナムの悲劇、南ベトナム政府の腐敗など、考えさせられる問題提起がありました。1975年に完全な独立が

図３　500人が入る講演会場に160名が集まりました。

図４　水パの方々（左から理学療法士、主婦、看護師）

なされるまで、中国、フランス、アメリカと大国に翻弄されたベトナムは、今大きく成長しようとしていますが、一方、30年前に撒かれた枯れ葉爆弾の後遺症や、地雷の悲劇を引きずっています。彼女は生物学者として、枯れ葉爆弾の影響を研究しており、船上講義でも後日発表する予定です。

20時から、伊藤千尋氏の「一人の声が世界を変えた」という講演があり、考えさせる話題でした。一つはチェコの革命で、20年間封鎖されていた歌手が革命の日、バルコニーからその歌声を響かせた。プラハの春をソ連軍に阻止されたとき、彼女はソ連に媚をふる政権に異論を唱え続け、歌を歌うことを規制されていたのです。次はルーマニア革命。独裁政治にしびれを切らした、一兵卒が大統領に「あなたはうそつきだ」と叫んだときから、暴動が始まり、革命につながったとのことです。EU思想もドイツとフランスを仲良くさせることで始まり、地雷追放もある女性の運動から、イラン戦争停止も犠牲となった兵士の母親の叫びから、また、マイケルムーア監督のアメリカ社会への挑戦がオバマ政権につながったという風に、市民の叫びが世界の革命をおこしていることをご自身の記者体験を交えて解説されました。縦板に水、綾小路君麻呂調の1時間30分でした。

乗船5日目

今朝は8時15分、広島に向かって黙とう。9時30分から1時間、CO測定をしました。約60名が集まり、長蛇の列。禁煙を決心した人、禁煙したいができない人、禁煙する気がない人、伴侶が喫煙者、禁煙して10年たった人など、動機はいろいろあるようですが、大賑わいでした。水パのさくらさんも禁煙続行中。和子さん、済江さん、里江さんらが、ポスター貼りやら、CO測定器の捜査、記録など手伝ってくれました。昼食を食べ、午後は航路説明会がありました。ダナンから10組ほど分かれて、ツアーが予定されています。ある方々は14万円をかけて3泊4日でアンコールワットに行き、シンガポールで合流します。18時30分からミー・ドァンさんによる「枯れ草剤って何？」というタイトルで、ダイオキシンの毒が7年から10年の半減期で害を及ぼし、ベトちゃんドクチャンの悲劇や、水頭症など実例が示されました。ミーさんとご主人の高橋教授との出会いも披露されました。

図5　船のロビーでCO測定する水パ（看護師）と参加者

そのあと、ご要望に応じて、マッサージ教室を開催。水パの4人とご主人一人が生徒になって、マッサージの基礎編を学びました。冷房病なのか私の風邪も最悪の状態となり、鼻水、くしゃみがひどくなり苦しんだが、熱もなく助かりました。

乗船6日目

今朝もCO測定をしました。やはり50名ぐらいが集まり、ある男性はひやかしで測定にきましたが、CO値が31と出て、思っていた以上に高いのでビックリしていました。一人の女性は全く吸っていないのに、6 ppmや10 ppmになり、不可思議です。

昼食後12時45分から「健康へのニュースタート」の講演を行い、30名ほど集まりました。タバコをやめた後の健康的なライフスタイルについて話しました。午後5時から下船後のフォローアッププログラムについて、松村真澄さんと話し合い、以下のような提案をしました。

禁煙講習会フォローアップの手引き
ピースボートにて、2010年8月2日～10月17日

第1週目（すでに終了）

タバコの害についての全体講義（宮﨑）
一酸化炭素測定毎日（水パ）
止め方のコツ（宮﨑）
指圧教室（宮﨑）
ライフスタイル（宮﨑）

第2週目（シンガポールから開始）

禁煙希望者の名簿づくり
CO測定者のリストづくり

禁煙車は週3回測定

非喫煙者、前喫煙者（現在禁煙）の場合、CO測定は1度のみとする。

できれば、禁煙希望者のサポーターを募集→登録（伴侶、友人、知人、スタッフ）

サポーターは毎日一定時間に禁煙志願者に会い、様子を聞き、支援する。

毎日の積み重ね。

第3週目

禁煙志願者を再度募集（リクルート、新しい禁煙挑戦者、または再挑戦者に呼びかける）

CO測定を全員に行う意気込み

なかなかやめられない人には次の提案

1. 1日30分ぐらい散歩をする（朝の散歩など企画できるとよい）
2. 食事は少なめにとる
3. 酒はあまり飲まない
4. よく眠る
5. 日光浴をする
6. 風呂やプールに入る
7. 深呼吸をする

第4週目

3週間をセットとして、繰り返す。どなたかできれば、講義も小規模で行う。

西田先生にお願いして、ストレス解消法など講義。心理サポート。

あとは、カードに書いてあるような提案をしていく。個人差があるが、ほぼ当てはまるので、自信を持って教える。

時間的ゆとりがあれば、ハンドマッサージをオイルでしてあげながら、いろいろタバコとの絡みの話を聞く。

夕食を皆さんと一緒に食べて、そのあと、居酒屋「波へい」にてお別れ会が提案されました。「タバコさよなら飲み会」なる企画名で募りましたら、10名ほどで始まりましたが、聞きつけて30名以上が集まりました。松村さん、水パの皆さんから色紙をいただいた。私は下船するので、後70日間、彼らに任せるしかありません。

乗船７日目

朝6時にベトナムはダナン港に到着。ダナンはホーチミン市、ハノイ市に次ぐ都市で人口80万人。大理石と漁港、海水浴場が有名。毎年発展進歩している街ということがわかりました。オプションのツアーが14種類作られていて、私はそのうちの市内観光に加わりました。7時30分にベトナム入国手続きをして、95人が3台のバスに分かれて出発。まず、チャム族の博物館を見学しました。巨大石像の遺跡が残っており、フランス人によって発見され、ほとんどがフランスに持って行かれたが、改めて日本などの援助を受けて博物館が運営されています。男性のシンボルや女性のシンボルを組み合わせた神像が多数発掘されています。日本にあるようなリアル性はなくサイズも様々です。鬼がわらのような神（バリ島の神様のような）、烏天狗のような神、仏像などもありました。ヒンズーと仏教が入り混じっていたようです。

そのあと、五行山（もっこりした山が5つある）のふもとに行き、大理石彫刻を見学。ガイドさんが、「日本の家ではせまいので置けないと思うので、フクロウの彫刻ぐらいにしておきなさい」と言われてしまいました。確かに巨大な彫刻芸術。笑うブッダ（日本では布袋様）、観音様、虎、イルカ、キリスト、マリアなど大理石彫刻を販売している店に行ったがやはり買う気がおきません。次は市内の大きなマーケットです。何でもそろう大きな市場で、特にイカの漁業があり、日本へも輸出しているとのこと。魚もダイナミックにぶつ切りして売っていました。山と積まれた商品にうずもれて売り子が頑張っています。独特の臭い（たぶんスルメや乾物の）と騒音で、気分が悪くなるほどです。昼食はベトナム名物の生春巻き、揚げ春巻き、海老、豚の角煮、茎が空洞の野菜炒めがでて、ご飯も長米ですが、とても美味しかったです。

最後は連合青年団に行き、アオザイの注文をしました。次の寄港地シンガポールでもらえるようです。私は買いませんでしたが、船の中で着るためにたくさんの若者が注文していました。ぴったりとした作りで体形が出てしまうので、中年以上のご婦人はギブアップというところ。100名以上のベトナム高校生・大学生が連合青年会として迎えてくださり、交流会を持ちました。このオプションを選んだ人たちは、現地の学生とペアーにな

って、街中を見学し、連合青年会に集合したのです。これは毎回の定例行事となっています。文通や平和運動などのきっかけとなっています。

午後4時には全員が船に戻ってきて、5時からの出港に備えます。私は帰り支度を整えて、4時過ぎに、松村さんの指示で、入国手続きをすませ、下船登録を済ませました。ダナンで降りる、高橋夫妻、伊藤千尋（朝日新聞）講師、グレイス寄港地部の草深比呂至さん、ダナンの旅行代理店Mr. Choiらと岸に立ちました。すると交流会に参加したダナンの青年たちがブルーの特別ユニフォームで見送りに参加して、船上の友達の名前を呼び合うので騒然となりました。

デッキには船も傾くかと思われるほど、お別れのために集まりだしたのです。ほぼ1時間出港を待っていましたが、いよいよ5時を回り、桟橋も取り去られ、錨がまかれると、汽笛がボーっと鳴り響く。すると紙テープのあらしが船上から交流会の青年たちに降り注いだのです。その端を追いかけ、捕まえ、握りしめ別れを叫びあいました。

伊藤氏は皆が桟橋から去った後でも、船が見えなくなるまで手を振っていた。恒例のことだそうだが、彼の青年たちへの熱き思いが伝わってきました。その時急に雨が降ってきて、それこそ別れの涙雨でした。

草深さんと私は旅行社の崔（Choi）さんの案内で夕食をとり、ダナンの飛行場へと向かいました。国内線なのですが、日曜のせいか混んでいて、8時の便は満員でした。切符が取れなかったとのことで、ビジネスクラスに二人で乗り、ラウンジも楽しんで、いざ乗ろうとしたら、40分遅れとのこと。実際には30分遅れで、ホーチミン（旧サイゴン）空港で草深さんは無事、日本への便に乗り継ぎました。私は手配の車でホーチミン市のサイゴンというホテルに泊まりました。目の前はシェラトンでちょっと差は付きますが、広い部屋で快適でした。

旅行最終日

朝食を済まして荷造りをし、崔さんの事務所に行くと、市内観光は歩いてできるとのことで、散歩がてら歩くことにした。マリア大聖堂、中央郵便局、統一会議場、戦争記念館など2時間ぐらいのあいだにすべてを見ることができまた。歩いているとオートバイの男性が寄ってきて「後ろに乗らないか」と誘うのです。個人タクシーとのこと。また、人力車もあります。さらにココナッツジュース売りもしつこく迫ってきます。靴磨きも寄ってきて断るのに大変でめんどうです。そのうえ道路を横断するのに信号がなく、流れの隙間を通って渡らなければなりません。立ち止まったっり、引き返したりすると轢かれるとのこと。昼になったので、ベトナムヌードル「フォー」を食べようと探しましたが、店がわかりません。幸いデパ地下の食堂を発見し、フォー24という名のレストランがあり、おいしかった、満足です。その晩0時5分の飛行機で帰ります。

無事帰国（8月10日）

午前7時45分に無事成田に到着。暑い日本に戻

図6　別れを惜しむベトナムの連合青年会

図7　約1,000人の参加者と300名のスタッフを乗せたオセアニア号

りました。暑いベトナムからの帰国なので、東京の温度など目じゃないと思いきや、東京の方が暑いくらいでした。

日本禁煙学会のご厚意で、ピースボートに乗船でき、新しい体験ができご支援いただいた皆様に心から御礼申し上げます。

最後に作田理事長はじめ、教材を提供してくださった、田那村先生、繁田先生、津田先生に御礼申し上げます。それらの教材は私の下船後、随時活用されました。また、作田理事長が各寄港地での禁煙関連者とのコンタクトをアレンジして、交流ができたようです。交流などの状況は後日報告させていただきます。

禁煙成功率

10月17日に全員無事帰国して、報告を受けましたら、19人中11名が禁煙に成功されたとのことです。3か月で言えば58％となります。今回は船医さんが乗船されておりますが、禁煙補助剤を使わずに試してみようということになり、医務室には禁煙パッチを用意していただきましたが、ほとんど使われずに講義と、CO測定、水パの協力で禁煙してくださったと思われます。もし禁煙指導専門医師が乗船すればチャンピックスなど処方もでき、違った展開があると思われます。

以上