

講師がお勧めする卒煙本など

書名	著者名	出版社	発行年	価格(円) (税込)	コメント
読むだけで絶対やめられる 禁煙セラピー	アレン・カー	ロング セラーズ	1996	945	ニコチンの罠を解説した古典的なベスト セラピー。
喫煙の心理学 —最新の認知行動療法 で無理なくやめられる	クリスティー ナ・イヴィング ス	産調出版	2007	1,890	認知行動療法の理論に基づいて禁煙を 目指す独習書。
リセット禁煙のすすめ	磯村 毅	東京六法 出版	2004	500	リセット禁煙とは、「気づきの連鎖反応」 による新開発メソッド。器具も薬も不要な 手軽な実践法で、タバコに対する心理 的なこだわりを解きほぐし、吸いたい気 持ち自体をなくすことをめざします。
CD版リセット禁煙のすす め—依存を解く魔法の CD	あいざわ元気 &Dr. 磯村	東京六法 出版	2006	2,100	ラジオドラマ形式で展開するリセット禁煙 の教材。聞かただけで、タバコをやめるこ とが何でもないことに思えてくる人も。
リセット禁煙 プラクティスマニュアル	磯村 毅	東京六法 出版	2007	4,200	リセット禁煙を使って禁煙の援助をした い人向けのマニュアル。禁煙を勧めると きの重要ポイントが解説されている。
図解でわかる依存症の カラクリ	磯村 毅	秀和シス テム	2011	1,680	なぜ、分かっているのにやめられないの かを専門医が解く。セルフカウンセリング 本の決定版。
ポジティブ禁煙	高橋裕子	東京法規 出版	2009	400	禁煙とは、人生をポジティブに変える宝 物。楽しみの連続を発見できる本です。 購入は、下記ホームページ <a href="http://www.tkhs.co.jp/library/">http://www.tkhs.co.jp/library/</a> または0120-102525(株式会社東京法 規出版)へ。
「やめられない」心理学 —不健康な習慣はなぜ 心地よいのか	島井 哲志	集英社	2008	735	なぜ、わかっているのにやめられないの か。医学博士でもある心理学者が心と体 の関係をやさしく解説！
動機づけ面接法 —基礎・実践編	ミラー、 ロルニック	星和書店	2007	3,465	行動を変える意欲が十分でない人に対 して変化を促すための面接法を詳しく解 説。
動機づけ面接トレーニン グビデオ【導入編】 (DVD)	原井宏明	OCDの会	2007	2,000	動機づけ面接法のやり方を、具体例を 交えて解説した教育用DVD。購入は OCDの会ホームページより <a href="http://ocdnokai.web.fc2.com/kounyu.htm">http://ocdnokai.web.fc2.com/kounyu.ht m</a>
喫煙と健康 —喫煙と健康問題に関 する検討会報告書		保健 同人社	2002	4,043	たばこ製品の現状やたばこの健康影響 などについての報告書。「たばこ白書」と 呼ばれることもある。