

プレスリリース

社内の喫煙者ゼロ「きっかけ」と「仲間がいること」が成功のポイント 禁煙への取り組み2年で 130名全員が“卒煙”

リフォーム事業をおこなう株式会社NEXTAGE GROUP ネクステージ グループ の子会社、MED Communications株式会社 メッド コミュニケーションズ（本社：東京都港区、代表取締役社長：佐々木洋寧）は、2015年11月から社内禁煙活動の取り組みを開始し、2017年12月に全社員が卒煙を達成しました。

■クリーンな施工を目指し、禁煙活動にも注力

当社はおお客様の自宅に訪問し施工作业を行う業務が多く、喫煙者は休憩時の喫煙場所や喫煙後のおいなど、お客様に不快にならないよう気を付けて作業を行っていました。しかし、以前お客様にアンケートを実施したところ「煙草のにおいが気になった」との意見があり、当社代表の佐々木がお客様からの印象や企業のイメージ、社員の健康を考えるなかで「会社で禁煙を取り組むことが、各社員の禁煙のきっかけになるのでは」と考え、2015年11月から社内の禁煙活動をスタートしました。禁煙活動は“クリーンな施工”を目標に掲げた取り組みの1つであり、他にはお客様の自宅の中に訪問するときには靴下を履き替える、トイレは借りないということから、朝、昼、夕方の3回必ず施工場所の掃除を行うなどを徹底しています。

禁煙活動は、取り組みを開始して2年で全社員数330名の内、130名の喫煙者全員が卒煙を達成しています。



■仕事へのプラス効果を実感している社員も

喫煙者の中の多くは「煙草をやめたい」と思ったことがある人が多く、過去に禁煙を試みた経験がある人も多くいました。今回、卒煙した社員からは「我慢する禁煙は続かない。理論を知ることが大切」「会社が禁煙に取り組みはじめたことがきっかけになった」「灰皿を探さなくて良くなった」「においを気にしなくなった」などの感想があります。

また「集中力が継続する」「においを気にせず、自信をもってお客様に説明できる」「煙草休憩の時間が無くなり、業務時間が増えている」など、卒煙が仕事へプラスの効果が出ているとの声もあります。

【社内で行った活動】

◆禁煙セミナー

喫煙者を対象に『禁煙セミナー』を定期的で開催しました。セミナーの講師は、社内の執行役員が行い、素直さのチェック診断や、煙草の成分についての説明をしました。『禁煙セミナー』は、リラックスしてセミナーを受けられることを目的にした30分間の喫煙タイムからスタートします。健康を害する可能性があるなどの恐怖心を感じる内容ではなく、楽しく禁煙できる内容にこだわりました。当社はセミナーを開催するにあたり「家族が喜ぶ」「お金がたまる」など、メリットを感じながら禁煙を促したいという考えがあり「絶対に禁煙しない」「禁煙できるか不安」と言っていた社員も「自分の喫煙行動の理由を知り、禁煙に前向きになった」との感想がありました。1名が禁煙を始めることで周囲の喫煙者に影響し、禁煙に取り組む社員が増えていきました。

◆卒煙手当

禁煙の取り組みをスタートした当初に設定をした全社員を対象にした制度であり、卒煙を宣言した社員に禁煙外来への通院手当として2万円を支給しました。また、卒煙できた社員には「食事を味わってもらいたい」と2万円の食事券を進呈しています。



禁煙セミナーの様子

< 卒煙した社員のアンケート（抜粋） >

性別	年齢	卒煙できたきっかけ	卒煙までの道のりで苦しかったこと	卒煙出来てよかったこと	卒煙後仕事への効果
男	38	禁煙セミナー理論が大事だと思った。我慢する卒煙は続かない。正しい卒煙方法を理解することが大事だと感じた。	本当にやめられるのか不安だった。1ヶ月掛けての卒煙だったので、やめる日にちが近づいてくることが不安だった。	お小遣いの減りがゆっくりになった。	集中力が向上した気がする。自分の作戦考えたりするときに、途中で一服がなくなったので。
女	45	子供たち。車での喫煙を娘が嫌がるようになったこと、子供との旅行中にタバコを吸う場所ばかり探して、イライラして子供に迷惑かけていると感じたため、やめる事を決意した。	最初の3日間が辛かった位で、あとは苦しくなかった。	タバコを吸っていた時間がゆとりの時間になり、朝が特に楽になった。	今までは、タバコのおいが気になって仕方なかったのですが、今は不快な思いをさせて無い自信を持って接する事ができている。
男	58	意地一度失敗してますので、自分に対してのものです。会社に対する姿勢の大きいと思う。	ふっと気付くと、タバコが欲しくなった。	出費が減った。	不明 5キロくらい増えました。タバコ休憩はなくなりましたので、実労時間は増えている。
男	49	離縁バイボ弊社の禁煙施策と金銭的な節約、身体の健康です。前々から禁煙しては挫折しての繰り返しだったので。	無し。	灰皿を探さなくて良くなった	休憩時間が少なくなり、業務時間が増やせている。
女	45	飼猫2匹の為に。猫には「猫喘息」とゆう猫特有の病気があり、その原因の1番はタバコ。幸いまだ症状は出てませんので、今後の為に決意。自分も喘息持ちなので、あの苦しさをあの子達に背負わせたく無い。まだ2歳半と3歳半なので先が長く、今のうちにと考えた。	イラッとした時・ポツと時間が空いた時、甘いものやコーヒーを飲んだ後などに吸いたくなるのを我慢する事。	車が臭くなくなった。客宅でタバコ臭がしないかと気にする事がなくなった。	今のところ特に無し。