



○ 『禁煙セラピー』創設者 アレン・カー(Allen Carr)について



1日に100本以上のタバコを 33年間吸い続けたヘビースモーカー

1934年9月2日。イギリス生。18歳の時から煙草を吸い始め、会計士の職にあったときは多い日で1日に100本以上、少なくとも80本以上を吸い続けた元ヘビースモーカー。

喫煙者だった33年の間、ありとあらゆる禁煙方法を試し、そして挫折を繰り返す。「自分は一生タバコを吸い続ける事になる。こんなに努力しても止められないのだから、もうやめられるはずがない」そう言って泣き崩れた事もあった。

喫煙人生33年。48歳でついに禁煙に成功。 以来、その半生のすべてを禁煙啓蒙活動に費やした。

禁煙に関して試行錯誤を続ける中、ようやくタバコに隠された罠から抜け出し1983年7月15日遂に禁煙に成功。

最後の一本を揉み消した直後から「世界中の喫煙者にタバコを止めさせてみせる」という強い意志をもち続け、以降自身の経験をもとに自宅の一室でセラピーをスタート。友人や親類を実験台にしたテスト期間を経て本格的に禁煙コンサルタント業を開始。以降27年を経て、現在世界41カ国150カ所以上の禁煙クリニックを開設。年間およそ4万5000人も喫煙者をタバコの罠から救済。その半生を禁煙啓蒙家として費やし、世界中での名声を手にした。

従来の「強い意志（精神力）に頼った禁煙方法」に疑問を感じたアレンが自身の経験をもとに、開発したのが喫煙者の待ち望んでいたやさしい禁煙メソッド、「禁煙セラピー（Easyway to stop smoking）」だった。

代表作の『禁煙セラピー』（原題：The Easy Way to Stop Smoking）初版は1985年出版。

世界中35ヶ国語以上の言語に翻訳され出版されている著書は1100万部というベストセラーとなる。日本国内では約300万部を売り上げるロングヒットとなっている。

2006年に彼は肺癌と診断され、同年11月29日にスペイン・マラガにある自宅で死去。享年72歳。

彼が死の直前に残した言葉。

Since I smoked my final cigarette, 23 years ago, I have been the happiest man in the world, I still feel the same way today.

（23年前、最後のタバコを吸い終えて以来、私は世界一の幸せ者だった。そして今でもその思いは変わらない）



○ 私たちが日本の『禁煙セラピー』オフィシャルフランチャイジー

現在日本でセラピーを行っている8名のセラピストは、英国ロンドンに本拠を置く Allen Carr's Easyway International Ltd.によって公認されたオフィシャルフランチャイジーです。アレン・カー・公認禁煙セラピストのライセンスを取得するための厳しいトレーニングを積み各地で営業開始しました。

世界中に点在するアレン・カークリニックのうちの一つとして高い成功率を誇っています。

成功率



○「世界ナンバー1」の禁煙成功率

精神力に頼った方法や、代替品・薬品による禁煙は、長期間の禁煙成功率が低い

一般に禁煙の成功率は高くはありません。日本循環器学会などの9学会合同研究の調査結果では、精神力のみで禁煙した場合の成功率は5~10%と発表されています。

最近ではニコチンガム、ニコチンパッチなどの代替品を使った治療方法や、禁煙外来などで飲み薬の処方なども行われており、1ヶ月後、3ヶ月後などの短期間では一定の効果を上げていますが、それでも9ヶ月後、1年後の成功率は精神力による禁煙の1.6倍~2.4倍にとどまっています。つまり禁煙外来に通院しても通院中の数ヶ月はかるうじてタバコを吸わずにいられたとしても、1年後には3人に2人が止められずに吸い続けているというのが現実です。



成功率90%の禁煙メソッド

一方アレン・カーが開発した禁煙セラピーの成功率は、世界中の研究者および第三者機関・メディカル雑誌等で調査が行われており、その研究結果は1年後の成功率75.8%という結果でした。過去に第三者機関による3年以上の追跡調査を行った禁煙メソッドでこの成功率を超える方法はなく、**長期的な成功率は「世界ナンバー1」である事が証明されています。**

又、日本国内で実施した少人数制のグループセッションによる「禁煙セラピー」の成功率は、返金制度に基づき算出すると**90%を下回った実績はありません。**喫煙者は皆「自分は特別禁煙しにくいタイプの人間に違いない」「どうせ自分はまた失敗するに違いない」と考えがちですが、「禁煙セラピー」の受講者においては成功出来ない性別、年代、地域、職業などに偏った傾向は一切見られておりません。



『禁煙セラピー』のアプローチは「我慢」ではなく「吸いたいと思う気持ちなくなる」心の変化

禁煙セラピーの成功率はただ単に他の禁煙法よりも高い数字が出ているというだけの事ではありません。

何より大切なのは、**喫煙者自身がタバコを吸う事を我慢しているのではなく、吸いたいと思う気持ちそのものが心の中からきれいになくなってしまおうという点です。**この心の変化を起こす事が長期的に見た「世界ナンバー1の成功率」を導く鍵となるのです。

タバコは正しい方法でアプローチさえすれば誰にでも簡単に止められます。

○医学雑誌「Addictive Behaviors」(2006年11月号)より



アレン・カー氏の考案したメソッド(禁煙セラピー)に出席したスモーカーのうち(追加セッションに参加したスモーカーも含めると)75.8%が12ヵ月後も喫煙を再開していない事がわかりました。この成功率は、何の補助もなく禁煙する場合の約10倍、薬物療法を行う場合の約4倍にのびります。もちろん、心配されるような副作用はまったくありません。**セラピーの受講者の多くは「幸せなノンスモーカー」になれます。**

この結果は驚くべきものですが、成功率は表面的なものにすぎません。禁煙セラピーの本当の驚異はスモーカー自身の心の変化にあります。米国におけるアレン・カーの主要な法人顧客(フォード、米国空軍、スナイダーズ・オブ・ハノバー)で行われたポストセミナー評価では、出席したスモーカーの85%以上が最高ランクの評価を与えています。

セラピーの流れ



Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

○ 受講のお申し込み & セラピーの流れ

① お申し込み

- 『お問い合わせ / 講習予約』フォームより申し込み
- ↓
- 予約確認メール到着後1週間以内に指定口座へ受講料の支払い
- ↓
- 入金確認後、各担当セラピストより受講案内メールの送付



セラピー当日、会場にて

② グループセッション

セラピーは最高15人迄のグループセッションで行われます。たいていは1度のセッションで禁煙に成功しますが、必要な方は3ヶ月以内に無料で追加セッションを受けて頂く事が可能です。



③ 約4時間の心理療法

アレンカー公認セラピストがセッションを担当。セラピストが心理療法の中で取り上げるのは、一般的な禁煙指導でよく取り上げられる「タバコを吸ってはいけない理由」ではありません。世の中の喫煙者は皆タバコが身体に害を及ぼし、社会的にも非難されている事などもう既に分かっているからです。



④ 40分~50分に一度、タバコ休憩

参加者がセッションの最後に「人生で最後の一本になるタバコ」を吸い終える迄はタバコ休憩を取りながら進行していきます。



⑤ 最後の一本の儀式

セッションの最後には参加者全員で最後の一本を吸い終え、その後タバコ、ライターなど全て捨てていきます。



⑥ 催眠療法

心理療法の終了後は催眠療法によりタバコに対する潜在意識の修正を行います。「タバコは自分の人生において欠かせない物」という潜在意識を取り除くことによって、タバコを止めた後の不安感を和らげます。



⑦ 晴れてノンスモーカーに!

喫煙者は最後の一本のタバコをもみ消したその瞬間から「ノンスモーカー」として人生を楽しむ事が出来るのです。

喫煙者は皆タバコを止めるとストレスに耐えられなくなったり人生が楽しめなくなるのではないかと不安を抱いています。禁煙セラピーのメソッドはその不安感を取り除き、そして喫煙者の心の中から「タバコを吸いたい」という気持ちをきれいに拭き去ります。



セラピー終了

禁煙セラピーの受講者は皆、タバコを止める事でよりストレスから開放され、今迄以上に毎日の生活を楽しむ事が出来るようになるかと確信します。そして更に大切な事は、もうタバコを欲しがらなければならないという事を心から実感できる事です。

受講者の声



Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

愛知県／30代／男性



喫煙歴：18年
禁煙歴：3年前に2週間

こんばんは。卒煙から3週間が経ちました。あれから吸いたい気持ちは全く無いのですが、4日目に頭がボーッとすることがありました。でもそうした症状も、あらかじめセラピストの方に聞いていたのが楽しかったです。想定内なら全然あわてることはないですね。妻の方はそうした症状が全く無く、嘘みたいに楽にやめられたと喜んでいました。二人合わせて1日1000円以上も掛かっていた無駄金は、卒煙日から毎日貯金箱に回るようになりました。使い道はもちろん旅行の予定ですが、もっと早くセラピーを受けていれば何度旅行に行けたことか・・・(笑)それはともかく、今は私らがタバコを吸わない人に仲間入り出来たのが非常に嬉しいです。禁煙セラピーに出会えて心から良かったです！このたびは本当にありがとうございました！

埼玉県／30代／男性



喫煙歴：17年
禁煙経験：19歳の頃に3ヵ月くらい

タバコを吸い始めたのは19歳からです。ただ、「タバコを吸う男はカッコいい」と漠然とした理由からでした。それから一度だけ禁煙に成功しましたが、また、3ヶ月後にはスモーカーに戻り、現在に至ります。

禁煙セラピー当日は、緊張も全くなく、結構冷静に受けていたかと思っています。ただ、正直言って催眠療法を受ける前までは、半信半疑と言うより、「本当に大丈夫なのかな？」という気持ちでいっぱいでした。

催眠療法の最中にちょっと不思議な感覚になりました。セラピールームはたぶん8〜10畳くらいの広さの部屋なんですけど、明かりを薄暗くして、目をつぶって聞いていると、なぜか、もっと広い部屋でしてるイメージでした。

催眠療法が終わってから、目を開けると、セラピストさんが思っているよりも近くにいらしたので、「あれ？」と思いましたね。「ひょっとして本当に効くのかも知れない」という感じがしました。

今のところ、全く無いとは言いませんが、精神的な禁断症状は食後など、喫煙者時代に「タバコに火をつける場面」の時に、ごく軽い禁断症状が出るくらいです。私の場合、精神力で禁煙する方法なら、パニックになることです。正直、非常に楽です。19歳の時に何の苦勞も無く3ヶ月間禁煙成功出来た時の感覚に似ているような、感じがします。この先もこんな調子で過ごしていけるような気がします。

北海道／30代／女性



喫煙歴：19年
禁煙経験：禁煙外来、禁煙セラピー（書籍）、禁煙マラソン、ニコレット、電子タバコ

最後の一本を吸い終えてから3日程は「又いつものようにタバコを吸いたくなったらどうしよう。」とその事ばかりが不安でびくびくしながら過ごしていました。しかし、そのような気持ちは全く起きずに3日間が過ぎ、1週間が過ぎ、そしてあっという間に半年が過ぎました。今では自分がタバコを吸っていた事が信じられないと思えるほどです。

禁煙セラピーに行くまではありとあらゆる禁煙法を試しては、いつも挫折ばかりしていたのでここで失敗したらもう一生タバコをやめる事が出来なくなるのでは、と思いきやプレッシャーを感じていましたが、それでも残された方法はこれしかないと思われ、奮然とこのセラピーに参加しました。

今ではこんなに簡単にあっさりタバコが止められるなら、今までの苦勞は一切何だったのだらうと思えてしまいます。こんな事ならさっさとセラピーに来ていけばよかったと。もう一生タバコは吸いません。本当にありがとうございました。

東京都／40代／男性



喫煙歴：30年
禁煙経験：なし

今回は自分にとって非常に有意義でした。

これまでの「やめられれば、やめたい」という弱い考えであった自分の中に、「タバコは吸わない」という強い動機付けができました。おかげで、同日午後7時に再びノンスモーカーとして歩みはじめることができました。ありがとうございます。(タバコを吸うのを我慢している者ではなく、嬉々としてノン・スモーカーに戻った、と自覚しています)

- ・家族に喫煙を非難されるのは辟易している。
- ・家族に喫煙継続の理由を説明するのが、面倒だ。
- ・いざ、禁煙をすると宣言して継続できないと家族に馬鹿にされる。

自分の人生にタバコは不要！これまでは、毎朝起きぬげにトイレや洗面所に行くより早くタバコに火をつけていたのが、昨日の朝も今朝も、全くその気がなくなっています。驚きです。自分の人生にタバコは不要だという考えが本当に強く自分の中にあることが意識できています。

その一方で、時折何かふとした弾みに、指があるいは体がタバコを吸う態勢に移るのを感じます。その度に「自分自身の意識と身体は本当にタバコを欲していない、これは離脱期間が過ぎるまでの幻想である」と自分に言い聞かせています。新生ノンスモーカーとなって以来、「吸いたい？→本当に？→ニコチンのせいだろ？→本当は必要ないじゃん」という軽い葛藤と確認(というか呪文)を繰り返し唱えています。一区切りの一服は意味がないと実感。改めて禁煙に成功した自分を確信しています。

大阪府／40代／男性



喫煙歴：32年
禁煙経験：なし

「終わった」・・・が素直な感想です。これからは1本のタバコも口にする事なく人生を送っていくんだなあ。そんな安心感に包まれています。最後の1本をもみ消した時の確信ともいえる爽快な気持ちを今でも忘れることができません。

32年という喫煙人生を考えれば当然ともいえるほど劇的に起き続ける離脱症状。止まらないよだれ、肌の乾燥、便秘・・・。これがニコチンモンスターの断末魔の悪あがきであるということに素直に受け止めて、全ては好転反応と理解し、そして禁煙はより確実なものとなりました。

朝起きた時の1本から就寝前の1本までの1日40本。真実を知らなかったとはいえ、これが我が人生の最良の友と信じ続けた日々があまりに勿体無いものだったこと。その偽善者と手を切って、今後の人生が心豊かなものになるのではないかという大きな期待が今私を包んでいます。禁煙に悩む皆さんの一人でも多くが成功されることを、心からお祈りしています。

沖縄／40代／女性



喫煙歴：19年
禁煙経験：3週間

禁煙セラピーを受講して、2日が経ちました。今、全くタバコを吸いたくありません。他の人が吸っていても羨ましいとも思いません。以前、何度か禁煙にトライした時は、吸いたくて吸いたくて仕方がありませんでした。禁煙を始めると吸っている人がとても羨ましくて、それが友人だと「一本頂戴」と言ったら禁煙に挫折してしまいました。それが、今の私にはまったくないのです。禁煙セラピーを受けたその日から、セラピーを受けた場所から出たその瞬間に私は元喫煙者になったことを実感しました。さっきまで吸っていたのにです。本当に不思議な感覚でした。セラピーを受けるまでは「きっと私には禁煙は無理だろう」、とりあえず東京まで来たのだから、今日一日禁煙に努力してそれでもダメなら又、明日からつらい悲しい喫煙者になったとしてもそれは仕方のないことさ！私にはタバコが必要なだから・・・と最初からあきらめていたのですが、私にもできました。タバコがなくなったのです。目の前に24H営業のスーパーがあると、歩いて2〜3分のところにコンビニやタバコの自販機があるうと、もう、タバコに手を出すことはないことを実感しました。たった2日禁煙しているだけなのに何を偉そうに・・・という友人もいます。(彼女はいまだに喫煙者) たった2日目の元喫煙者がこの先一生喫煙者に戻ることはないだろうと私は実感しています。アレンカーの禁煙セラピーに出会って本当に私は、ラッキーでした。

私が、何をどうというよりも本当に禁煙したいと思っている方にはお薦めします。「アレンカーの禁煙セラピー」、本当に素晴らしいメソッドです。どうぞ駄目だよと思っている方、だめもどて試してみる価値あります。

北海道／50代／男性



喫煙歴：20年弱
禁煙経験：様々な方法によって禁煙を繰り返す

こんにちは。無事卒煙の生活2日目となっております。あれから、宴会、囲碁、パチンコなど危ないことも気にせずやってみましたが、若干の記憶の蘇りがありました。が、ほとんど苦になることがありませんでした。(ただ、眠いです。)

今までの禁煙は最初の3日は家で寝ていたり、温泉に行ったり、危ない場所を避けるなど、特殊な生活をして来ましたが、今回は全く普段通りの生活をしていて、ただ余分なこと(喫煙行為)だけが無くなった、しかも無くなったことがとても自然に感じました。

「何かを失うのではなく、余分な行為を辞めて元に戻るだけのこと」「禁煙ではなく、卒煙。つまり決別ではなくて開放であること」

このことの思いがとても良く伝わり、しかも「力を抜くこと」、「自然に戻るだけ」という感じがとても素直に受け取れました。とりあえず明日の山を乗り越えること、3週間(約1ヶ月)を、まずは目指します。今後ともよろしくお願致します。

よくある質問



Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

Q. 今まであらゆる禁煙に失敗を続けてきましたが、禁煙セラピーと今までの禁煙との違いは何ですか？

A. 一般的な禁煙法はただ単に「タバコは健康に悪いから」「タバコはお金がかかるから」という理由で、ダイエットする時に甘いものを控えると同じような軽い感覚で我慢の禁煙を始めてしまいます。しかしタバコはただ意志を強く持ってひたすら我慢をするだけでは禁煙に成功する事はほとんどありません。

禁煙セラピーのメソッドは今まで多くの人が失敗を続けてきたこの我慢の禁煙とは全く反対のアプローチをとっていきます。『なぜタバコが吸いたくなるのか』—その理由をしっかりと理解し、そして正しい方向から禁煙へのアプローチを行う事が確実に成功させる鍵になるのです。禁煙セラピーに参加される方の多くが、今までありとあらゆる禁煙に挑戦し、そして失敗を続けてきています。「今回もダメじゃないか」、「自分は特別禁煙しにくいタイプなのではないか」と不安を抱えながらもそれでも勇気を持って挑戦する事で、いとも簡単に禁煙に成功されています。「こんな事ならもっと早く来ればよかった」というのが受講後の感想で一番多いというもそう言った理由からでしょう。

Q. 禁煙セラピーの書籍を読んでも失敗しましたが、セラピーを受講して効果はありますか？

A. 禁煙セラピーを受講する方で書籍を読まれてくる方は大勢いらっしゃいます。そのうち書籍で禁煙に成功できなくてもセラピーで成功されている方がほとんどです。理由はいちがいに言えませんが、書籍を読んで理解したつもりになっていた点が、実は理解出来ていなく、セラピーの中で始めて実感出来た、という方が多いでしょう。又書籍は読みはじめてから読み終える迄、3日間、1週間、1ヶ月と人それぞれのペースで読み進めていく事で、読んだ内容を少しずつ忘れてしまったり、無意識のうちに自分の都合の良い解釈にしてしまうという事がよく起こります。セラピーでは最後までセラピストの話に集中して、お一人お一人がしっかりと理解できるように少人数のグループセッションで行います。又各ポイントごとに理解しにくい点、確認したい点、又受講者の不安に思う点など自由に質問して頂きながら進めていきますので、一人で書籍を読み進めていくとは理解度、納得度が格段に変わります。又セラピーの仕上げとして、催眠療法を行います。ここで無意識の中に存在するタバコに対するイメージの修正をしっかりと行っていきます。このように約4時間の心理療法と約30分の催眠療法の組み合わせによって、より禁煙を確実なものへと導きます。

Q. 強いマインドコントロールにかかる可能性はありますか？

A. 禁煙セラピーは、マインドコントロールで、喫煙を強制的に停止する、禁煙を強要するメソッドではありません。

私達がタバコに対して無意識のうちに抱いていた考えを、正しい方向から見つめられるように導いていくメソッドです。このメソッドを考案したアレン・カーは心理学者でもなければ精神科医でもありません。公認会計士として働いていた元ヘビースモーカーが何度も禁煙に失敗し挫折を続けてきた中で、ようやく見つけ出したタバコの罫について、心理療法の中でその全てをお話をしていきます。又催眠療法では意識を失ったりする事は一切ありません。

目を閉じて想像力を働かせながら話を聞いて頂く時間になります。どちらの療法も強制的に何かをするように誘導するものではありませんのでご安心下さい。

» [マインドコントロール - Wikipedia](#)

強制によらず、さも自分の意思で選択したかのように、あらかじめ決められた結論へと誘導または強制する技術、またその行為のこと。

Q. 受講中にタバコを吸いながら行う理由は？

A. 禁煙セラピーを受ける前にすでにタバコをやめている場合は無理に受講中にタバコを吸う必要はありませんが、禁煙セラピー＝タバコを吸えない（吸いたいのにな・・・）状況だとしたらそれはその他の禁煙法（代替療法・精神力禁煙）と変わりません。タバコを吸える環境でセラピーを行う事でタバコとしっかりと向き合う事が出来ます。

「なぜ今、自分はタバコを吸っているのか？」がわかればタバコをやめるのはとても簡単です。受講中にタバコを吸える禁煙セラピーだからこそ、みなさん禁煙に成功できるのです。

Q. 友人・知人・家族と一緒に受講しても効果は変わらないですか？

A. ご夫婦、親子でセラピーを受講される方や、友達同士と一緒に受講される方も大勢いらっしゃいます。お互いを励まし言う合う意味では一緒に受講する事はとても良いことです。しかし一方では、受講者の皆さんは、喫煙という沈没船にのっている状態でもあります。溺れそうな船に乗っている者同士、互いに助け合うことが難しい場合があります。完全に一人が沈没船から助かったあとに一人を救う方が賢明だという事です。友人、知人の方達と受講される場合は出来れば、受講後1週間程度の間はメールや電話などのコンタクトをなるべく控えて頂くようにしています。又ご夫婦や親子で受講される場合は別々の日程で受講頂くか、もしくは受講後のタバコに関する相談はセラピストに直接して頂く様をお願いしています。いずれにしろ、セラピストからの指示をしっかりと守って頂ければ、それほど心配頂く事はありません。

Q. 返金制度には何か証明が必要ですか？

A. 返金制度は3ヶ月以内に3回以上のセッションを受講しても禁煙出来なかった方が対象になります。再喫煙してしまった事についての証明等は一切必要ありません。当方指定の申請書にご記入頂いた上で、ご指定の口座に振り込みをさせていただきます。

Q. 催眠療法は初めてなので心配です。

A. 催眠療法は私たちの潜在意識にダイレクトに働きかけていく方法です。欧米ではスポーツ選手のイメージトレーニングなどにも使われている安全な療法です。催眠状態に入ると、だんだん頭がぼんやりとしてきたり、ホワーンとした気分になってきます。また、ウトウトと眠たくなったりもします。と言っても、完全に眠ってしまうわけではなく、ちゃんと自分が何を言われているかも、何をしているかもわかっています。そして、心も体もくつろぎ、非常にリラックスした状態になります。そしてこの催眠療法を効果を確実にするのが、その前の段階で行う心理療法です。無意識の蓋（ふた）と言われて意識の中で禁煙に対する理解がしっかりと出来ている事が必須条件です。

禁煙に関しては催眠療法だけに過度な期待をすると逆効果になる場合もあります。又精神科、心療内科などに通院、治療をされている方は治療が終わってから受講する事をお勧めしています。