



Millia's

ANTI TEMPTATION

体験版テキスト



# もくじ

---

序文 1p

---

## section1

基礎知識

---

6p

## section2

防御の方法

---

11p

## section3

応用、誘惑の巣窟

---

20p

## section4

誘惑とのより良い付き合い方

---

26p

## section5

事例学習

---

31p

まとめ

---

40p

みなさん ごきげんよう

今回この作品を担当させていただく、ミリアと申します。

この講座、アンチテンプテーションは日常生活にあふれる誘惑から逃れ、自分が本当にやりたいことをできるようにしていくための作品です。

さっそくですが、みなさんは誘惑についてこういった印象をお持ちでしょうか？

おそらく誘惑と聞くとあまりよい印象を受けない方が多いかと思います。

また、人によっては、誘惑は自分とは無縁なものであり、実生活において、身近なものではないと感じる方もおられるかもしれません。

しかし、実は誘惑は現代社会において、無縁なばかりか、私達のまわりに氾濫し、ありとあらゆるところに存在しているのです。

例えばみなさんは、なにかやりたいことがあったとき、他のものにつられてしまい、その行動が行えなくなったことはないでしょうか？

あるいは、いつもやりたいことが多すぎて時間が足りないと感じたり、。

他ごとに夢中になりすぎて、結局自分がやりたいことがなにもできずに終わってしまった、、、そんな経験はありませんか？

今のお話しに共通しているのは、誘惑による妨害です。

もしあなたが何かやりたいことがあったとしても、  
ほか他のものに誘惑されることで、自分がやりたいことが行えなくなってしまうのです。

こうして考えてみると、自分が日頃からいかに多くの誘惑と出会い、無意識のうちに影響を受けていたかわかることでしょう。

ではそもそもなぜ、世の中には誘惑がはびこるようになってしまったのでしょうか？

その原因は企業が生み出す魅力的な製品の数々にあります。

現代では多くの企業が互いに競争し、日々便利な製品を生み出しています。

これは一見するとよいことですが、それぞれの企業は製品が売れなければ潰れてしまいます。

そのため、企業は死にものぐるいで魅力的な製品を開発しています。

時には多くの資金を注ぎ込み、時には心理学や、蓄積した膨大なデータを活用し、みなさんがつい使ってしまう商品を日々生みだしているのです。

このような状況にある現代では、自分のやりたいことを妨害されぬよう、誘惑としっかり距離を取り、意図せぬ誘惑に惑わされないようにしなければいけません。

本講座は、この問題を解決していくために、全部で5いつつのセクションを用意しました。

ワン  
セクション1では「前提知識として誘惑の基本原理を学び、誘惑への理解を深めていきます。また誘惑に対してどのような考え方をしていくといいのか、心構えについても解説していきます」

ツー  
セクション2では「誘惑に対する具体的な防御の方法を学び、自分のやりたいことを誘惑に妨げられることおこなえるなく行えるようにしていきます」

スリー  
セクション3では「応用として、誘惑の巣窟の概念を学び、中毒性がある強烈な誘惑から身を守り、抜け出す方法を身につけていきます」

フォー  
セクション4では「誘惑を活用したプラスの技術を学びます。

自分の向上心をあげていく方法や誘惑を使い、より良い未来を引き寄せていく方法などを学んでいきます」

セクション 5 では「事例学習を行います。実践で起こりうる問題について考えていくことで、ここまで習った知識を具体的にどのように活用していけばいいのかわかるようになっていきます」

以上、すべてのセクションを学びおえれば、誘惑に対する対策はバッチリです。

この作品を通して誘惑への理解を深め、誘惑に溢れる生活から充実した自分の時間を取り戻していきましょう。

# SECTION I

～基礎知識～



## section1 基礎知識

それではこれからアンチテンプテーションの講義をはじめていきます。

まずはじめに前提知識として必要な、誘惑の性質について学んでいくことにいたしましょう。

### 誘惑の性質を学ぶ

ひと

- ・ 1つ目、即時性

一つ目の性質は「即時性」です。

人間は誘惑に触れてしまうと即座に精神に影響が及びます。

誘惑は基本的に見たり触れたりすることで心に影響が及びますが、誘惑が強力なものになると頭の中で思い浮かべるだけでも影響を受けてしまうこともあるので注意が必要です。

ふた

## 2つ目 魅了状態の付与

2つ目の性質は魅了状態の付与です。

誘惑により精神への影響が進むと、いずれ人間は「魅了状態」になります。

この状態になると、誘惑により与えられた物事に夢中になり、そのことしか考えられなくなります。

これでは、自分のやりたいことはなかなかできません。

ですので、誘惑に触れたら魅了状態にならないよう、すばやく対策を取らなければいけません。

みつ

## 3つ目 連鎖

誘惑は時として連鎖を引き起こします。

現代社会での誘惑は、似たような特徴を持った多くの誘惑たちと深くつながっています。

そのため、一つの誘惑に魅了されてしまうと、次から次へと連鎖が起こり他の誘惑も大挙して押し寄せてくるのです。

以上が誘惑の基本である3つの特徴です。

ここまでの話では前提知識として、誘惑のいわば問題と言える特徴について触れていきました。

ここからは誘惑に対する心構えを学んでいき、考え方をより柔軟なものにしていきましょう

- ・ 誘惑への反応は人間の大切な機能

誘惑に乗るという行為は人間の大切な機能の発露だと言えます。

例えばみなさんはSNSやニュースの記事を見て怒りを感じたことはありませんか？

問題のある人物やどうしようもない行いを目の当たりにした時、人間はどうしてもムツとしたり、怒りを感じてしまうものです。

では、ここでもし、人々が問題ある行動を見ても、特に何も感じることもなく、なんの感情も湧き起こらなければどうなるのでしょうか？

これでは人間は道德感を形成することができず、社会はめちゃくちゃなものになってしまいます。

ですので、ニュースやSNSを見た際発生する、「怒りの反応」これはある面ではとても大切な機能なので、一概に悪いものとして扱うことはできないのです。

また、今の話は他の誘惑への反応においても、同じことが言えます。

人間が誘惑に乗ることは仕方がないことであり、必要な機能です。

ですので、これからはあなたがもし誘惑に乗ったとしても自分を責める必要はありません。

誘惑への対処において必要なことは後悔や自己を責めていくことではなく、冷静に原因を特定し、対処を進めていくことです。

誘惑の基本を理解したところで、次のセクションからは具体的な対処の方法について学んでいくことにいたしましょう。