**受容と意志**

[STUDENT NAME]

次の質問に、あなたの言葉で答えてください。

望まない気持ちを）避けることをやめ、受容していくことのメリットは何でしょうか。

あなたは、望まない気持ちや考えをあえて受け止めていこうと（経験していこう）と思えると思いますか。

今の自分の人生の中で、一番需要することが難しいだろうなと思うことは何ですか。

どういうものがあれば、そうしたものを受け入れていくことができると思いますか（どういうものが、あなたが望まない気持ちや考えを受容していくことの助けになると思いますか）。