**経験からの回避の問題**

[STUDENT NAME]

次の質問に、あなたの言葉で答えてください。

皆さんはどのくらい抱きたくない思いや考えを避けていますか。

抱きたくない気持ちや考えを避けることで、皆さんが人生の中で失っていることはありますか。それは何ですか。

そうしたものを失ってでも、望ましくない気持ちや考えを避けたほうがいいと思いますか。

もし望ましくない気持ちや考えを避けるのをやめて、ほかのことで対応できるとしたら、何が変わると思いますか。何が得られるでしょうか。