**MBSR 中間の振り返り**

1. ここまででどのようなことを学びましたか？それらの学びは日常生活にどのように反映されているでしょうか？具体例を２～３個挙げてみましょう。
2. このコースを通じて体験したことで、嬉しいことや満足していることは何でしょうか？
3. 今までのところで、自分自身についてどのような学びがありましたか？
4. このコースは、今までのところご自身の期待に添うものでしょうか？
5. このコースに取り組んでみて、良いと思った点を一つ挙げてください。
6. このコースに取り組んでみて、難しいと思った点を一つ挙げてください。
7. 残りのコースでより効果を高めるために、自分自身でどのようなことができるでしょうか？