

17 きつ音^{おん}が^で出ている時の「からだ」と「きもち」^{とき}

きつ音^{おん}が^で出てうまく話^{はな}せない時^{とき}、あなたの「からだ」と「きもち」はどのようになっていますか。きつ音^{おん}が^で出ている時^{とき}のことを思^{おも}うかべながら、あてはまるものに○をつけたり、() につけ足したりしましょう。

からだ	きもち
きつ音 ^{おん} が ^で 出 ^ま る前	
() からだ ^{かた} が硬 ^{かた} くなる () のど ^{かた} が硬 ^{かた} くなる () 心臓 ^{しんぞう} のドキドキ ^{つよ} が強 ^{つよ} くなる () ()	() あせる () 頭 ^{あたま} の中 ^{なか} がまっ白 ^{しろ} になる () 話 ^{はな} すこと ^{こと} から逃 ^に げたく ^{たく} なる () ()
きつ音 ^{おん} が ^で 出 ^で ている時 ^{とき}	
() 舌 ^{した} や唇 ^{くちびる} が全 ^{ぜん} 然 ^{ぜん} 動 ^{うご} かなくなる () のど ^{のど} が ^{こえ} ま ^{こえ} って声 ^{こえ} が ^で 出 ^で なくなる () 思 ^{おも} い通 ^{とお} りに体 ^{からだ} が ^{うご} 動 ^{うご} かなくなる () ()	() あせる () 頭 ^{あたま} の中 ^{なか} がまっ白 ^{しろ} になる () 相 ^あ 手 ^て の視 ^あ 線 ^い や表 ^し 情 ^{せん} が気 ^ひ に ^{よう} なる () 早 ^あ くこ ^い こ ^せ から逃 ^に げたい ^{たい} と思 ^{おも} う () ()
きつ音 ^{おん} が ^で 出 ^あ た後	
() 思 ^{おも} い通 ^{とお} りに体 ^{からだ} が ^{うご} 動 ^{うご} くよう ^{よう} になる () 心臓 ^{しんぞう} のドキドキ ^{ドキ} がお ^お さ ^さ まる () ()	() 事 ^{こと} ば ^ば が ^で 出 ^で てほ ^ほ っとする () どど ^ど と ^と 疲 ^{つか} れる () うま ^う く話 ^は せな ^な か ^か つた ^つ こ ^こ に落 ^お ち ^ち 込 ^こ む () 次 ^{つぎ} の事 ^{こと} ば ^ば も出 ^で な ^な か ^か つたら ^ら ど ^ど う ^う し ^し ょう と不 ^ふ 安 ^{あん} になる。 () うま ^う く話 ^は せな ^な か ^か つた ^つ こ ^こ を ^を は ^は ず ^ず か ^か しい と思 ^{おも} う () ()