

2. 心と体のつながり



まとめよう

- 1 不安なときやきん張ちようしたときは、おなかがいたくなったり、心臓しんぞうがドキドキしたりして、体の状態じようたいも変化することがあります。また、体調がよいときには、気持ちが明るくなったり、集中できたりして、心じようたいの状態も変化することがあります。
このように、()と()は、深く関わり合っています。

2. 心と体のつながり



まとめよう

- 1 不安なときやきん張ちようしたときは、おなかがいたくなったり、心臓しんぞうがドキドキしたりして、体の状態じようたいも変化することがあります。また、体調がよいときには、気持ちが明るくなったり、集中できたりして、心の状態じようたいも変化することがあります。
このように、（ 心 ）と（ 体 ）は、深く関わり合っています。 ※ 順不同