

Mail Magazine

9月号



9月のお便り

朝夕に涼しさを感じるようになり、秋の気配が深まる9月。

今年の二十四節気では「白露（はくろ）」を迎え、草木に朝露が宿りやさしく光る季節です。

夏の疲れが残る身体に、温かいお茶や旬の梨・さつまいもを取り入れて、内側からほっとする時間を。HSPさんにとって、外界の暑さが和らぎ、五感への刺激が少しずつやわらぐこの時期は、心身ともに落ち着きを取り戻すチャンス。過度な緊張から休息へと切り替えるために、静かな読書やゆっくりとした休息時間を、大切にいただければと思います。



季節の変わり目に体調を崩しやすい方へ

季節の変わり目に体調を崩しやすいHSPさんへ向けたセルフケアの記事を今月のおすすめとしてご紹介します。

この記事では、HSPの方が気温差や湿度、日照時間の変化といった“ほんのわずかな環境の変化”にも敏感に反応してしまう理由を丁寧に解説。そのうえで、自律神経を整えるための具体的なセルフケア―薄手のカーディガンでの温度調整、心地よい香りや音、そしてトマトやバナナなどの栄養も意識した食事提案などが紹介されています。繊細な自分を否定せず、いたわりながら季節を過ごすヒントが詰まった一読の価値ある記事です。

[続きを読む](#)



室内でできる自然の癒しを取り入れる方法

今月のおすすめ記事として、「室内でもOK：HSPさんのための自然の癒しを取り入れる方法」をご紹介します。

HSPさんにとって癒しの源となる自然ですが、外出が負担に感じる日もありますよね。本記事では、観葉植物やフェイクグリーン、優しい自然音（鳥のさえずりや水の音など）、ラベンダーやヒノキなどの穏やかな香り、木や自然素材のインテリア、さらには自然の写真や絵を置くことで室内に“自然の気配”を感じる工夫が豊富にまとめられています。心地よさを感じる方法は人それぞれ。少しずつ、自分にフィットする癒しのスタイルを見つけるきっかけになる一記事です。

[続きを読む](#)

Instagram



Instagramはじめました！

「HSPってなんだろう？」がわかるアカウント。“生きづらさ”を抱えるあなたに、ちょっとホッとする時間を。HSPにまつわる情報を発信中！

[Instagramアカウントを見る](#)

このメルマガが、あなたの心の灯火となれたら嬉しいです。
また次も、ここで会いましょう。

Humble Symphony合同会社 神奈川県横浜市神奈川区金港町5-14クアドリフォリオ8階

[配信停止](#) [配信設定を変更](#)