

Mail Magazine

10月号



10月のお便り

秋風が日に日に深まり、木々が色づき始める今日このごろ。道を歩いていると金木犀の香りがして心地よい季節ですよね。

栗やかぼちゃ、きのこなど、秋の味覚も豊かに食卓を彩ります。朝夕の気温差が大きくなる時期でもあるため、体調管理にはちょっとした気配りが必要ですね。繊細な感覚を持つHSPさんにとって、10月は“境界線”が曖昧になりやすい季節でもあります。

寒暖差・空気の乾燥・気圧の変化など、知らぬうちに心身に負荷がかかりがちです。だからこそ、ご自身のペースを大切に、休息や静かな時間を意識して取り入れていきたい月です。



繊細な心を整えるマインドフルネス

HSPさんが日常で感じやすい刺激やストレスに向き合いながら、「今、この瞬間」に意識を向けるマインドフルネスの基本と、その実践法を丁寧に解説しています。特別な道具も場所も不要で、呼吸・歩行・食事といった日常の動作に“気づき”を重ねていく手法が紹介されており、忙しさの中でも取り入れやすい内容です。

繊細さゆえに感受性が豊かなあなたにこそ、この「今を感じる時間」は大きな支えになります。心がざわついたとき、ふと立ち返るきっかけとして、ぜひ読みいただきたい一篇です。

[続きを読む](#)



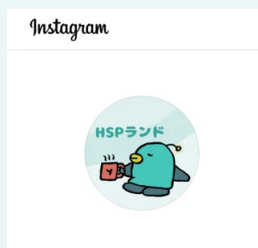
HSPと同調圧力について

年度としては後半を迎え、組織にも慣れ始める、そんな方もいらっしゃるのではないでしょうか。HSPさんがつい「周囲に合わせなければ」というプレッシャーを感じてしまう同調圧力について紹介します。

特に、「これは本当に自分が望んでいることか？」と自問すること、小さな自己主張をすること、境界線を意識することなど、心を守るための具体的なヒントが散りばめられています。

記事では、HSPゆえに感じやすい“同調圧力”に疲れてしまう方にとって、「自分を大切にしながら人と関わる道」を探すヒントを書きました。ぜひお手すきのときに目を通してみてください。

[続きを読む](#)



Instagramでも情報発信中！

「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](#)