



Mail Magazine

11月号



11月のお便り

落ち葉舞い散る季節となりましたが、場所によっては紅葉がまだ楽しめますね。今日はまだ暖かいですが、朝晩は冷え込むようになりました。

布団の温かさに幸せを感じるHSPの方も多いのではないでしょうか。

白菜や長ネギ、ニラなどの冬野菜が旬を迎えます。冬野菜には体を温める作用があるため、寒さや風邪にとても有効です。

インフルエンザも例年以上に流行しているため、みなさま温かくしてお過ごしください。



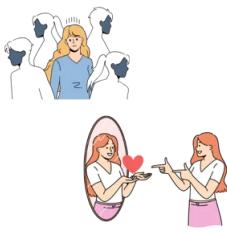
HSPは飲み会が苦手？

忘年会がある12月、みんなで1年を労うのは楽しいけど、なんだかどっと疲れちゃうんだよなあという方もいるのではないでは。

HSPが飲み会を苦手に感じる理由として「周囲の声が大きくて疲れる」や「複数人の会話が苦手」「気を遣いすぎてしまう」など、感覚が過敏な故に苦しむ要素が詰まっています。

対策としては、飲み会を欠席するのも1つの手ですし、飲み会前後にしっかり休む予定を入れておくのも対策として挙げられます。

[続きを読む](#)



HSPは「一人時間」を大切に

年末にかけて忙しくなる人が多いこの季節。年末年始は休めるから、と自分に鞭打つ方もいるのではないでしょうか。刺激が多い日が続くな、と思ったら「一人時間」を意識的に設けてリフレッシュしてみましょう。

静かな環境で過ごしたり、好きなことに没頭するなり、安心して"自分に戻れる"時間を作つてみてください。記事では一人時間を確保するための工夫も紹介しています。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



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。

また次月も、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](#)