



Mail Magazine

12月号



12月のお便り

2025年もあとわずか、、、みなさまどんな1年でしたでしょうか。
残り少ない時間ですが、”各月になにがあったか、何を感じたか”を丁寧に振り返つてみると、2025年はこんな1年だったんだなあと感じができると思います。

HSPランドとしては、今年の4月ごろからHSPに関する記事を毎日投稿するようになり、おかげさまで毎日数百人が訪れるメディアとなりました。
これも一重にみなさまのおかげです、誠にありがとうございます。
「HSPにとって生きやすい世界を作る」というミッションをもとに運営していますが、2026年はさらに色々と挑戦したいことがありますので、ぜひ楽しみにしていてください！

今回のメルマガでは「HSPの年末年始あるある」を紹介しています。
それではみなさま、良いお年をお迎えください。



HSPの年末年始あるある？

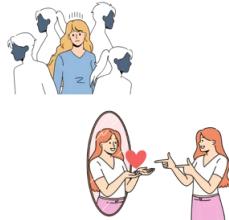
GWに匹敵する連休でもある年末年始ですが、イベントや挨拶、帰省、買い出しなどが集中し、いつも以上に「やること」と「人との関わり」が増え、疲れてしまうHSPの方が多いのではないでしょうか。

帰省する方にとっては、実家ではありながら“いつもと違う環境”に疲れてしまったり、

買い物や初詣では、人混みにつかれてしまったり、
親戚が家にやってきて、気遣い疲れてしまったり、
なんだか疲れる要素が多いのも年末年始です。

対策としては、家出の滞在時間を決めたり、出かける時間を見たり、ひとりの時間を作り出したりすることをおすすめします。

[続きを読む](#)



「お笑い」でチャージを

「笑い」は人間の心と身体にさまざまな良い影響をもたらすことが科学的にも明らかになっています。HSPさんにとっても例外ではなく、むしろその効果を強く感じやすい可能性があります。

先日のM-1はどの組も面白かったですし、年末年始はお笑い番組が多いです。私はこたつにはいってみかんを食べながらお笑いを見たいと思います！
年始だけでなく、2026年もたくさん笑いながら、過ごしていきましょう！

[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。