

# Mail Magazine

## 1月号



### 1月のお便り

2026年初のお便り、みなさま本年もよろしくお願いたします。

HSPランドの記事では「HSP 実家帰省 ストレス」という検索が多くありましたが、年末年始はしっかり休めましたでしょうか。

ちなみに私は典型的な「気疲れ」で年始から疲れてしまい、マッサージやサウナなど積極的に取り入れ、ようやく元気を取り戻しました！

HSPだから疲れやすいシーンを理解しておく、ケアする時間も早めることもできます。

皆さんも、自分が疲れやすいシーン・時期を把握するようにし、積極的に心と体を休めていきましょう！

今回のメルマガでは「毎日を整えるルーティン」「HSPと自己啓発」「代表ブログ」を紹介しています。



### HSPの毎日を整えるルーティン

新しい1年が始まり、「丁寧な生活を送ろう！」と決心される方も多いのではないでしょうか。

毎日をもっとより良くしたい！というHSPの方に、心身を整えていただけるような「ルーティン（習慣）」を取り入れることをおすすめします。

朝、日中、夜とそれぞれの時間帯で、「朝日を浴びる」「五感を整えるアイテムを持ち歩く」などおすすめしたい行動をまとめました。

続きを読む



## 自己啓発は自分のペースで

HSP故に自分自身の在り方を日常的に見つめる傾向があることから、自己啓発に興味を持つ方も多いのではないのでしょうか。

「さらに成長したい」「素敵な自分になりたい！」と自己啓発に励む姿勢はとても立派だと思います。

ただ一方で、頑張りすぎてつらくなってしまうタイミングがHSPの方には起きやすいと考えられます。

HSPさんに合う自己啓発の取り入れ方についてまとめておりますので、ぜひ自分のペースで進めてみてください。

続きを読む



## 代表ブログ更新しました！

半年ぶりの代表ブログ更新。今年こそはもっと書くぞ！と毎年意気込んでいます（笑）

日々思うことをだらだらと、HSPランドを運営している会社としての状況を書いています。

今回のテーマは「育て方はそれぞれ」です！

よかったらご一読を。

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](#)