

# Mail Magazine

## 3月号



### 3月のお便り

3月の末日ということで、桜が咲いている地域も多いのではないのでしょうか。天気は上がり下がりありますが、お身体崩されないようご自愛ください。

4月からは新年度ということで、新たな環境を迎える人も多いのでは？ HSPの方にとっては、些細な変化でも無意識にアンテナがキャッチして疲れてしまったりします。気がついたら疲れてしまう～という現象が起きるので、意識的にオンオフの切り替えをしてみてもいいのではないでしょうか。

今回のメルマガでは、HSPの仕事上の強み、仕事後の切り替え術など「仕事」関連のテーマで記事を紹介しています。



### HSPの仕事上の強みとは？

新年度を迎える社会人の方向けに、HSPの仕事上の強みを改めて考えてみませんか？

観察力・共感力・深く考える力・責任感・クリエイティブといった5つを仕事上発揮しやすい能力として説明しています。

またHSPが仕事で上記能力を発揮しやすいコツやおすすめの職業・働き方を紹介しています。

[続きを読む](#)



## HSPの仕事後の切り替え術

仕事が終わって家に帰っても、なぜか心が落ち着かず、ずっと仕事のことを考えてしまう。そんなふうに「頭が休まらない状態」が続いていませんか？

感受性が強く、日中に受けた刺激や感情を引きずりやすいHSPさんはずっと緊張が抜けないという方も少なくありません。

HSPさんが心地よく過ごすための「オンとオフの切り替え術」を具体的にご紹介します。

[続きを読む](#)



## 代表ブログ更新しました！

先月に続き、代表ブログ更新しました！

今回のテーマは「社会人」です！

新年度ということで新卒のあなたもベテランのあなたも改めて社会人を考えてみませんか。

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](#)