

# Mail Magazine

## 4月号



### 4月のお便り

GWがやってきましたー！

どうやら今年のGWは低気圧が何度かやってくるようで、気圧の上がり下がりがあるようです。休暇を楽しみつつ、お身体崩されないようご自愛ください。

今回のメルマガは「連休」をテーマに「連休がしんどくならない過ごし方」や「趣味探し」の記事を紹介しています。



### HSPの連休がしんどくならない過ごし方

楽しい連休のはずなのに「どこかそわそわする」と感じるHSPさんは少なくありません。「休みなのに疲れた」という経験をしたことがある方もいると思います。

「予定疲れ」や「気遣い疲れ」といった疲れやすい理由や対処法から、連休前・連休中・連休後でのおすすめの過ごし方を紹介しています。

[続きを読む](#)



## 時間がある連休で趣味を見つけてみては？

HSPさんって自分のこだわりが詰まった趣味を見つけている人が多い、、、！と周りのHSPを見て自分も探さなきゃ！ってなりがちですよ。

趣味が見つけれないと悩む方も多くいるなかで、試してみしてほしいことやおすすめ趣味を記事にて紹介しています。ぜひこの連休中に何か試してみて趣味を見つけてみませんか？

[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、ちょっとホッとさせる時間を。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](#)