

Mail Magazine

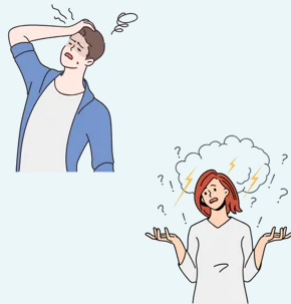
5月号



5月のお便り

過ごしやすい日々が続いたかと思うと、急に暑くなったり寒くなったり、、、
これから台風も接近して、梅雨がやってくる、と、天気が安定しない日々が続くよう
です。気圧の上下で体調も崩しやすいHSPの方にとってはつらい時期ですよ。

今回のメルマガは「気象病（天気痛）」や「梅雨対策」の記事を紹介しています。



雨の日や天気が変わるタイミングが辛い？

気象条件によって引き起こされる身体的な不快感や痛みのことを「気象病（天気痛）」といい、外部の変化や体内の変化を感じ取りやすいHSPは、起きやすいとされます。

まずは自分が天気に影響されやすいのか、気圧の変化を見ながらチェックしてみま
しょう。気圧の変化を見るには「頭痛〜る」というアプリがおすすめです！

[続きを読む](#)



HSPが梅雨を乗り切るためには

気圧の変化や湿気、どんよりとした空模様が続く梅雨は、HSPさんにとって心身ともに負担が大きくなりやすい季節。

室内環境やスケジュールリングの工夫など梅雨を快適に過ごすための対策を紹介しています。

[続きを読む](#)

HSPに関する疑問や知りたいことなど
お気軽にリクエスト下さい



[リクエストフォーム](#)

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](#)