HSPランド



# Mail Magazine

# 7-8 月号



## 7-8月のお便り

こんばんは、HSPランドです。
まずはじめに、このたびの熊本地震により被災された皆様、そして大切な方が被災された皆様に、心からお見舞いを申し上げます。
また今回震災に伴い、運営側の都合により7-8月合併号とさせていただきます。

今回の地震について、共感力が高いHSPの読者さんの中には、被災地の様子に胸が締め付けられたり、なんだか心がざわざわして落ち着かなかったりしている方もいらっしゃるのではないでしょうか。誰かの痛みに深く共感できるのはHSPの長所ですが、ご自身の心と身体をどうかいたわってあげてくださいね。

今回のメルマガは大きな地震もあり「HSPと地震」と「災害時の心のケア」の記事の紹介をしたいと思います。また夏本番の暑さが続いていますので「HSPと熱中症」の記事を紹介します。





### HSPさんはなぜ地震に敏感？

地震の速報や揺れの感覚に強い不安や恐怖を感じませんか？HSPさんは周囲の状況や変化にとても敏感なため、災害のような予測不能な出来事に対して大きなストレスを感じやすい傾向があります。

HSPさんが地震にどのように反応しやすいのか、その理由や不安との付き合い方、心を守るためのヒントを詳しくご紹介します。「敏感であることは悪いことなの？」と感じている方にも、安心して読んでいただける内容です。

続きを読む





## HSPの災害時の心のケア

地震や台風など、自然災害が発生したとき、誰もが強い不安や恐怖を抱きますが、HSPさんは特に周囲の緊張感や刺激を敏感に受け取りやすく、災害時には心身に大きな負荷がかかる傾向があります。

記事では、HSPさんが災害時に自分の心を守るためにできること、また日ごろから意識しておきたい備えについて紹介します。

続きを読む





## 夏本番！HSPは熱中症に注意！

梅雨が明け暑い日が続いていますが、HSPさんにとって特に気をつけたいのが「熱中症」です。HSPは体調や気分の変化に敏感だからこそ、少しの体調不良でも不安

を感じやすい傾向があります。

「もしかして、熱中症かも…？」と感じたときに焦らないためにも、日頃から予防策を知っておくことが大切です。記事では、HSPさんに向けた熱中症対策や、心と体を守る工夫をわかりやすくまとめています。ぜひご覧ください。

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