HSPランド
HSP LAND

—— MAIL MAGAZINE · 2026.10

# 10月号

HSPの方に向けた季節のお便り、最新記事、おすすめの過ごし方をお届けします。

LETTER

## 10月のお便り

こんにちは、HSPランドです。
秋分を迎え、夕方は暗くなるのが早くなってきましたね。涼しくどこか香ばしい秋の風を感じられる過ごしやすい季節です。

さて今回からのメルマガもですが、**HSPランドTOP**のデザインがリニューアルされました。より優しい雰囲気を目指しつつ、サイトTOPでは情報を探しやすい導線に変更いたしました。こんな情報もあったんだ！と気づいていただけるかと思います。

また季節の移ろいを感じ取りやすいHSPさんに、**「二十四節気（1年を24つに分けた季節）」**のページも作成いたしました。メルマガでも該当する節気をお知らせしつつ、より1年を味わっていただければと思います。

今月のおすすめ記事は**「HSPと食欲の秋」「味覚を楽しむコツ」**のヒントをお届けします。

SEASON

## 10月の二十四節気

こよみで、こころをととのえる。約15日ごとに移ろう季節を、HSPさんの目線でご紹介します。

秋分 9/23 › **寒露 10/8** › **霜降 10/23** › 立冬 11/7

二十四節気 第17・秋

## 寒露 かんろ

10月8日（木）〜10月22日

冷たい露が草木に宿り、空気が澄んで夜空がきれいに見えるころ。夜が長くなるこの季節は、ひとりの時間で回復するHSPさんにとって、いちばん過ごしやすい時期かもしれません。

聴 **五感で味わう｜落ち葉を踏む音**
乾いた葉を踏む「かさっ」という音に、意識を向けてみましょう。

「HSPと寒露」を読む →

二十四節気 第18・秋

## 霜降 そうこう

10月23日（金）〜11月6日

朝晩の冷え込みが進み、霜がおりはじめるころ。寒暖差に体がエネルギーを使う時期なので、気持ちを上げようと頑張るより、光・温度・睡眠という土台を整えるのが近道です。

触 **五感で味わう｜ひざ掛けとくつ下**
足もとから冷えが来る季節。触れて心地よいものを、手の届く場所に。

「HSPと霜降」を読む →

PICK UP

## 今月のおすすめ記事

♡ HSPを労わる

## HSPさんと食欲の秋｜心と体を整える季節の過ごし方

さつまいもや栗、きのこなど、おいしい旬の食材がそろう秋。でもHSPさんにとっては「つい食べすぎて後悔する」「人との食事会で疲れてしまう」など、悩みやすい季節でもあります。
旬の食材のやさしい取り入れ方や、食べすぎを防ぐ工夫、自分を責めずに秋を楽しむ心の持ち方を紹介しています。

続きを読む →

✦ HSPを活かす

## 味覚が優れているHSPの人生の楽しみ方｜食を通じて豊かに生きるコツ

食材の微妙な違いや、料理の細やかな風味まで感じ取れるのは、五感が敏感なHSPさんならでは。その一方で、外食で疲れたり「こだわりが強い」と思われたりすることもありますよね。
味覚が優れていることの強みと悩み、そして食を通じて毎日をもっと楽しむための工夫を紹介しています。

続きを読む →



HSP TEST

### あなたの繊細さを、はかってみる？

24問・約3分／無料・登録不要

診断をはじめる →

REQUEST

### HSPに関する疑問や知りたいことを募集中

記事にしてほしいテーマを、お気軽にリクエストください。

リクエストフォーム

INSTAGRAM

### 「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。

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