HSPランド
HSP LAND

—— MAIL MAGAZINE · 2026.11

11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

11月のお便り

こんにちは、HSPランドです。
11月に入り、朝晩の冷え込みがいっそう深まってきましたね。7日には、暦の上での冬のはじまり「立冬」を迎えます。

日が短くなると、なんとなく気分が沈んだり、朝起きるのがつらくなったりすることもあります。そんなときは自分を責めずに、光と温度を整えることから始めてみてください。家で過ごす時間が長くなるこの季節は、外の刺激から少し離れて、心を休めるチャンスでもあります。

先月リニューアルしたHSPランドTOPでは、「4つの入り口」や特集から、今の気分に合う記事を探せるようになりました。あたたかいお部屋で、気になる記事をのぞいてみてくださいね。

今月は、冬のはじまりに心と体を整える**「11月の二十四節気」**と、おすすめ記事から**「室内で自然に癒される方法」「HSPさんと哲学」**のヒント、そして半年ぶりの**「代表ブログ」**をお届けします。

SEASON

11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。

霜降 10/23 › **立冬 11/7** › **小雪 11/22** › 大雪 12/7

二十四節気 第19・冬

立冬 りっとう

11月7日（土）〜11月21日

暦の上での冬のはじまり。木枯らしが吹き、日暮れがぐっと早くなるころです。家で過ごす時間が長くなるこの季節は、外の刺激から離れて「自分の巣」を整えるのにぴったりの時期です。

香 **五感で味わう｜湯気の匂い**
鍋、スープ、お茶。湯気が立つものの匂いは、それだけで安心につながります。

「HSPと立冬」を読む →

二十四節気 第20・冬

小雪 しょうせつ

11月22日（日）〜12月6日

北のほうで初雪の便りが届きはじめるころ。年末に向けて集まりの誘いが増える時期ですが、すべてに応える必要はありません。「今年は2回まで」と先に数を決めておくと、判断が楽になります。

触 **五感で味わう｜乾いた空気**
肌が乾きはじめるころ。保湿を始めると、肌の不快感からくるイライラが減ります。

「HSPと小雪」を読む →

PICK UP

今月のおすすめ記事

♡ HSPを労わる

【室内でもOK】HSPさんのための自然の癒しを取り入れる方法｜心がほっとする暮らしの工夫

自然の音や香り、色に深く癒されやすいHSPさん。でも、天候や体調によっては、外に出ること自体が負担になる日もありますよね。
観葉植物や自然音、アロマ、木のインテリアなど、外出しなくても室内で自然の癒しを感じられる方法を紹介しています。

続きを読む →

✦ HSPを活かす

HSPさんはなぜ哲学が好きなのか？｜深く考える気質と“生きる意味”への探求心

「気づけば人生について考えている」「会話がいつの間にか生き方の話になっている」――そんな経験はありませんか？
HSPさんが哲学に惹かれる理由や、哲学が心にもたらすうれしい影響、“考えすぎ”の落とし穴に陥らないための工夫を紹介しています。

続きを読む →

✎ 代表ブログ

AI時代に届けたい言葉を

半年ぶりの代表ブログです。この半年、AIを使ってHSPランドのサイトを大きくリニューアルしてきました。
AIで「それっぽいもの」が簡単に作れる時代だからこそ、言葉は自分で考え、細部に想いを込めて届けたい。リニューアルの裏側と大事にしたこと、会社のこれからについて綴っています。

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。

HSPランドとは　記事一覧　オンラインショップ

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