

2026年利他の8月

土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1

今月は、他人（そして自分自身）に優しくしましょう

2

会えない人に励ましのメッセージを送りましょう

3

関わるすべての人に、親切に接し、支え合いましょう

4

誰かに「気分はどう？」と声をかけ、その返事に真剣に耳を傾けましょう

5

他の人が幸せで健やかであることを願いましょう

6

今日出会う人たちに笑顔で親しみを込めて接しましょう

7

自分が大切に思うプロジェクトや活動のために時間を割いて協力しましょう

8

今日、喜んでくれる人のために美味しい料理を作りましょう

9

感謝している人に「ありがとう」と伝え、その理由を話しましょう

10

孤独を感じたり不安を抱えているかもしれない人に、優しい言葉をかけましょう

11

他の人を元気づけるようなニュース記事をシェアしましょう

12

友人に連絡して、その人のことを思っていることを伝えましょう

13

予定を入れない日！自分自身に優しくして、他の人にも優しくできるようにしましょう

14

自然に優しく、地球を大切にする行動を取りましょう

15 イライラさせられても優しく接しましょう。その人がどんな気持ちなのか想像してみてください

16

誰かにサプライズで、心のこもったプレゼントを贈りましょう

17

ネット上でも親切に。前向きで励みになるコメントをシェアしましょう

18

今日は、誰かの生活を楽にするために何かをしましょう

19

食事と、それを作ってくれた人に感謝しましょう

20

今日出会うすべての人の中に、良いところを見つけましょう

21

使わなくなった品物、衣類、食料などを地元の慈善団体に寄付しましょう

22

相手に全神経を注いで耳を傾けましょう

23

役に立った記事、本、ポッドキャストをシェアしましょう

24

過去に自分を傷つけた人を許しましょう

25

困っている人を助けるために、自分の時間、エネルギーを注ぎましょう

26

「恩送り」をする方法を見つけ、良い活動を支援しましょう

27

誰かが落ち込んでいることに気づいたら、その人を元気づけてあげましょう

28

あまりよく知らない人と、フレンドリーにおしゃべりしましょう

29

地域社会のために、親かな行動を一つ取りましょう

30

恵まれていない人を支援するために何か寄付しましょう

31

今日「Action for Happiness」を他の人と共有しましょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together