

2023年 優しさの12月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



4
自分が本当に大切だ
と思うチャリティや
キャンペーンを支援
しましょう

5
ホームレスや孤独
を感じている人に
プレゼントを贈り
ましょう

6
誰かのために、ポ
ジティブなメッ
セージを残しま
しょう

7
できるだけ多くの
人に親切な言葉
をかけましょう

8
友人や家族のため
に何か役立つこと
をしましょう

9
自分にも他人にも
厳しくする代わり
に、親切になりま
しょう

10
批判せずに、心か
ら相手の話に耳を
傾けましょう

11
多めに買い物をし
て、地元のフード
バンクに寄付しま
しょう

12
寛大になりましょ
う。今日、誰かに食
べ物や愛情を与え、
親切にしましょう

13
今日、何人の人に
微笑みかけること
ができるでしょ
うか？

14
大切な人と楽しい
思い出や感動的な
考えを分かち合
いましょう

15
近所の人にあいさ
つをして、その日
を明るくしましょ
う

16
誰にでも何かポジ
ティブな言葉をかけ
ましょう

17
他の人があなたに
してくれた親切な
ことをリストアッ
プして感謝しま
しょう

18
助けを求め、誰か
に与えることの喜
びを知ってもら
いましょう

19
一人にいる人、孤
独を感じている人
に連絡しましょう

20
不要なものを手放し
て人を助けましょ
う

21
親切に感謝し、何
かしてくれた人
にお礼を伝えま
しょう

22
誰にも気づかれな
いようなことを達
成した人を祝福し
ましょう

23
赦しという贈り物
を与えるか受け取
るか選びましょ
う

24
人に喜びを届けま
しょう。あなたを笑
わせる何かを共有
しましょう

25
自分も含めて、今
日はすべての人に
親切に接しましょ
う！

26
外に出ましょう。
ゴミを拾ったり、
自然のために何か
親切なことをしま
しょう

27
遠くにいる親戚に
電話して、挨拶や
おしゃべりをしま
しょう

28
地球に優しくしま
しょう。肉食を控え、
エネルギーも節約
しましょう

29
デジタル機器をオ
フにして、人の話
に耳を傾けましょ
う

30
相手にどれだけ感
謝しているか、そ
の理由を添えて伝
えましょう

31
2024年に行う新し
い親切な行動を
計画しましょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together