2026年 やさしさの12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 やさしさを広めるために、12月のカレンダーをみんなに届けましょう	2 会えない人に連絡して、元気にしているか聞いてみましょう	3 今、困っている人に「手伝いましょうか」と声をかけましょう	4 大切だと思う慈善活動や社会のための取り組みを応援しましょう	5 住まいのない人や孤独を感じている人に贈り物をしましょう	6 誰かが見つけて元気になるようなメッセージを残しましょう
7 今日はできるだけ多くの人に、やさしい言葉をかけましょう	8 友人や家族の役に立つことをしましょう	9 自分や人に厳しくしていると気づいたら、やさしく接しましょう	10 決めつけずに、相手の話を心をこめて聴きましょう	11 食品を一つ多く買って、地域のフードバンクに寄付しましょう	12 食べ物や愛情、やさしさを惜しまずに、誰かを支えましょう	13 今日は何人に笑顔を向けられるか、試してみましょう
14 大切な人と、幸せな思い出や心に響いたことを分かち合いましょう	15 ご近所の人にあいさつして、その人の一日を明るくしましょう	16 話す相手みんなに、前向きな言葉をかけてみましょう	17 人から受けた親切を書き出して、感謝しましょう	18 助けを求めて、相手にも人の役に立つ喜びを感じてもらいましょう	19 一人で過ごしていたり、孤独を感じていそうな人に連絡しましょう	20 自分には不要なものを、必要としている人に譲りましょう
21 親切にしてもらったら、気づいて「ありがとう」を伝えましょう	22 見過ごされがちな誰かの頑張りや成果を見つけて、たたえましょう	23 誰かをゆるすことも、ゆるしを受け入れることも選んでみましょう	24 思わず笑ったことを分かち合い、周りの人に喜びを届けましょう	25 今日は自分も含めて、すべての人にやさしく接しましょう	26 外に出て、ゴミを拾うなど自然のためになることをしましょう	27 遠くに住む親戚に電話して、おしゃべりを楽しみましょう
 28 地球にやさしく。肉を食べる量や、使うエネルギーを減らしましょう	29 デジタル機器をオフにして、人の話にじっくり耳を傾けましょう	30 どれほど感謝しているか、その理由も添えて相手に伝えましょう	31 2027年にやってみたい、新しい親切な行動を考えましょう	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together