

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1  
今月は、何が良い  
事かを毎日  
探求しましょう

2  
人と話す時、  
ポジティブな事を  
言いましょう

3  
心配な事を再定義  
して、役に立つ考  
え方をしましょう

4  
喜びを感じるもの  
を写真に撮り共有  
しましょう

5  
感謝することを  
3つ考え、それを書  
き出してみ  
ましょう

6  
緑の多い場所に行  
って、自然がも  
たらす喜びを感じ  
ましょう

7  
気分が良くなるよ  
うな、健康的なこ  
とをしましょう

8  
歌い、踊り  
音楽を演奏し聴き  
今日は音楽の  
喜びを見つけ  
ましょう

9  
友達に最近  
何が嬉しかったか  
聞いてみ  
ましょう

10  
何か親切なことを  
して、他の人に喜  
びを与えましょう

11  
あなたを幸せにす  
る美味しいものを、  
心から味わって食  
べましょう

12  
感謝の手紙を  
誰かに書きましょ  
う

13  
気軽に接して  
あなたの楽しくて  
面白い面を  
見せましょう

14  
あなたにとって大  
切な人と  
楽しい思い出を分  
ち合いましょう

15  
思いがけないところ  
から、感謝する  
ことを探してみま  
しょう

16  
暖かくフレンド  
リーに、誰かと話  
しましょう

17  
自分が美しいと思  
うものに気づく時  
間を持ちましょう

18  
困難な状況でも何  
か良いことを見つ  
けましょう

19  
外に出て、身体を  
動かすことに喜び  
を見出しましょう

20  
子供の頃の楽しい  
遊びを再発見して  
楽しみましょう

21  
励ましを必要とし  
ている友人にポジ  
ティブなメッセ  
ージを送りましょう

22  
面白いものを見て、  
笑うことを楽しみ  
ましょう

23  
元気の出る曲のプ  
レイリストを作っ  
て聴きましょう

24  
感謝の気持ちを込  
めて、好きな思い  
出を思い浮かべま  
しょう

25  
誰かを助けている  
人たちに感謝の気  
持ちは伝えましょ  
う

26  
何かを楽しむため  
だけの、遊び心  
のある時間を作りま  
しょう

27  
自分に優しくして  
あなた自身が飲  
びを感じることをし  
ましょう

28  
ポジティブな  
感情は、人々の間  
で伝染することに  
気づきましょう

29  
今日会う人に優  
しい笑顔を見せま  
しょう

30  
自分の人生の喜び  
リストを作り、ど  
んどん追加して  
アップデートしま  
しょう



喜びの6月

2023年

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together