

# 2024年喜びの6月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1  
今月は毎日、何が  
良いことか探求し  
ましょう

2  
他人との会話でポ  
ジティブなことを  
言いましょう

3  
心配事を再定義し  
て、役に立つ考え  
方をしましょう

4  
喜びを感じるもの  
を写真に撮って共  
有しましょう

5  
感謝していること  
を3つ考え、それ  
を書き出しましよ  
う

6  
緑の多い場所に出  
かけ、自然がもた  
らす喜びを感じま  
しょう

7  
気分が良くなる健  
康的なことをしま  
しょう

8  
音楽の中に喜びを  
みつけましょう：  
歌う、演奏する、  
踊る、聴く、分か  
ち合う

9  
友達に最近嬉し  
かったことを聞い  
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  
大切な人と楽しい  
思い出を分かち合  
いましょう

15  
思いがけないところ  
から、感謝でき  
ることを探してみ  
ましょう

16  
温かくフレンド  
リーに、誰かと話  
しましょう

17  
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  
か良い事を見つけ  
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、前  
向きなメッセージ  
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  
て聞きましょう



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  
人を助けている人  
に感謝の気持ちを  
伝えましょう

26  
何か楽しむだけの、  
遊び心のある時間  
を作りましょう

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

28  
ポジティブな感情  
が人々の間で伝染  
することに気づき  
ましょう

29  
今日会う人にやさ  
しい笑顔を見せま  
しょう

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

