



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

2022年 利他の8月 (誰かの為に)

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
元気の出るメッセー
ジを送りましょう

3

あなたが関わる人す
べてに親切にし、サ
ポートしましょう

4

相手がどう感じているか
を尋ね、それに耳を傾け
ましょう

5

他の人の幸せと健康
を祈りましょう

6

今日会う人たちに笑
顔で接しましょう

7

あなたが関心を持っ
ているプロジェクト
や慈善活動の為に時
間を費やしましょう

8

今日、美味しい物を
喜んでくれる人に料
理してあげましょう

9

感謝している人にお
礼とその
理由も伝えましょう

10

孤独や不安を感じて
いる人に声をかけま
しょう

11

他の人を元気づける
ような励みになるス
トーリーを共有しま
しょう

12

友達にあなたの事を
想っていると伝えま
しょう

13

何の計画もない日で
す！他の人に親切に
なれるよう自分に優
しくしましょう

14

今日は、自然に優し
く、地球に配慮した
行動をしましょう

15

誰かがあなたを困ら
せたら、親切にしま
しょう。その人の気
持ちを想像してみま
しょう

16

誰かの為にサプライ
ズで心のこもった贈
り物をしましょう

17

オンラインでも親
切に！ポジティブで
支援するようなコメ
ントを共有しましょ
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

食べ物とそれを作っ
ている人達に感謝
しましょう

20

今日会う全ての人の
良い面を探しましょ
う

21

未使用の物
衣類、食料などを地
域の慈善団体に寄付
しましょう

22

あなたがとても気に
かけているという贈
り物を回りの人にし
ましょう

23

あなたが役に立った
と思う記事、本、
ポッドキャストを共
有しましょう

24

過去にあなたを
傷つけた人を
許しましょう

25

困難に陥っている誰
かを助ける為にあな
たの時間とエネル
ギーを使いましょう

26

‘恩送り’や慈善活動
を支援す方法を探し
ましょう

27

誰かが落ち込んでい
たら気づいて元気づ
けましょう

28

あまり知らない人と
フレンドリーにお
しゃべりしましょう

29

地域のコミュニティ
を支援する為に何か
しましょう

30

豊かではない人を支
援する為に何か寄付
しましょう

31

今日、この‘幸せの
為のアクション’を、
他の人に共有しま
しょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together