

# 2024年優しさの12月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1 優しさを広げる為にこの12月のカレンダーをみんなに共有しましょう

2 一緒に過ごすことができない人に連絡して、元気にしているか確認しましょう

3 今、困難に直面している人に、助けの手を差し伸べましょう

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 ホームレスの人や孤独を感じている人にプレゼントを贈りましょう

6 誰かが見つけるようにポジティブなメッセージを残しましょう

7 今日一日、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親切なことをしましょう

9 自分自身や他人に対して厳しくする代わりに親切にしましょう

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、地域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えることができるでしょうか？

14 大切な人と幸せな思い出や感動的な話を分かち合いましょう

15 近所の人に挨拶をして、その人の一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、そして、誰かに「与える喜び」を知ってもらいましょう

19 孤独や疎外感を感じているかもしれない人に連絡し親切にしましょう

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、何かを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に貢献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を選びましょう

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 今日は自分自身も含め全ての人に親切にしましょう

26 外に出て、ゴミを捨てたり、自然に親切なことをしましょう

27 遠方にいる親戚に電話をして、挨拶と近況報告をしましょう

28 地球に親切にしましょう。肉を食べる量を減らし、エネルギーの使用量も節約しましょう

29 デジタル機器の電源を切り、人の話をじっくり聞きましょう

30 相手に感謝の気持ちと理由を添えて伝えましょう

31 2025年に実行する新しい親切な行動を計画しましょう

