

2025年 優しさの12月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1
優しさを広める為
に12月のカレン
ダーを他の人と共
有しましょう

2
会えない人に連絡
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
本当に大切だと思う
慈善活動・社会運
動・キャンペーンを
支援しましょう

5
ホームレスや孤独
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
今日できるだけ多
くの人に優しい言
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 自分に厳しくな
りすぎている時や
他人を批判してい
る時に気づき、代
わりに親切にしま
しょう

10
相手を非難せず
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
て地域のフードバン
クに寄付しましょ
う

12
寛大になりましょ
う。今日、食べ物や
愛情、優しさで誰か
を支えましょう

13
今日、何人の人に
微笑みかけること
ができるでしょう
か？

14
大切な人と幸せな
思い出や心に響く
話を分かち合いま
しょう

15
ご近所さんに挨拶
して、その日を明
るくしましょう

16
話す人全員に、何か
ポジティブな言葉を
かけてみましょう

17
他人があなたに
してくれた親切な
ことをリストアップ
し、感謝を伝え
ましょう

18
助けを求め、誰か
に与える喜びを
知ってもらいま
しょう

19
孤独を感じている
かもしれない人に
連絡し親切にしま
しょう

20
必要のないものを手
放し、他人を助け
ましょう

21
親切に感謝し、あ
なたのために何か
をしてくれた人に
感謝しましょう

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
わせた何かを共有し
ましょう

25
今日は自分自身も
含めて、すべての
人に親切に接しま
しょう！

26
外に出てゴミを
拾ったり自然のた
めに親切なことを
しましょう

27
遠く離れた親戚に
電話して挨拶し、
近況報告をしま
しょう

28
地球に優しくしま
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
デジタル機器をオ
フにして、人の話
をじっくり聞きま
しょう

30
相手にあなたがど
れだけ感謝してい
るか、その理由を
伝えましょう

31
2025年に実践す
る新しい親切な行
動を計画しましょ
う



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together