

2022年 優しさの12月

月曜日



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

火曜日



6

ポジティブなメッセージを誰かが見つけられるように残しましょう

水曜日



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

木曜日

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

8

友人や家族のために、何か役に立つことをしましょう

金曜日

2

いつも一緒にいない人に、元気になっているか連絡しましょう

9

自分や他の人に厳しくしていることに気づき、代わりに親切になりましょう

土曜日

3

今、困難に直面している人に支援を申し出ましょう

10

批判せずに、心から相手の人の話に耳を傾けましょう

日曜日

4

自分が本当に大切だと思うチャリティーやキャンペーンを支援しましょう

11

多めに買い物をし、地元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。今日は誰かに食べ物や愛、優しさを与えましょう

13

今日は何人の人に微笑みかけることができるでしょうか？

14

幸せな思い出や感動的な考えを、愛する人と分かち合いましょ

15

近所のお年寄りに声をかけて、その日を明るくしてあげましょう

16

話す人すべてに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、誰かに与えることの喜びを知ってもらいましょう

19

一人にいる人、孤立している人に声をかけましょう

20

不要なものを手放して、人を助けましょう

21

優しさに感謝し、何かしてくれた人にお礼を言いましょ

22

誰にも気づかれないような事を達成した人を祝福しましょ

23

赦しという贈り物を与えるか受け取るか選びましょ

24

喜びを他の人に届けましょ。あなたを笑わせる何かを共有しましょ

25

今日は、自分も含めて、すべての人に親切に接しましょ

26

外に出ましょ。ゴミを拾ったり、自然のために何か親切なことをしましょ

27

遠くにいる親戚に電話して、挨拶しておしゃべりしましょ

28

地球に優しくしましょ。肉をあまり食べずにエネルギーも節約しましょ

29

デジタル機器をオフにして、人の話に耳を傾けましょ

30

相手にどれだけ感謝しているか、その理由を添えて伝えましょ

31

2023年に行う新しい親切な行動を計画しましょ

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

