

2023年フレンドリーな2月

月曜日



火曜日



水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
相手を想っていることを伝えるメッセージを送りましょう

2
友達に最近の様子をたずねてみましょう

3
誰かの人生を楽しむために何か親切な事をしましょう

4
友達を対面でもバーチャルでもよいのでお茶に誘いましょう

5
近所の人とおしゃべりする時間をつくりましょう

6
しばらく会っていない友達に連絡を取りましょう

7
誰かと話す時に興味をもって積極的に質問しましょう

8
本当に信頼できる人に、自分の気持ちを共有しましょう

9
その人が自分にどんな影響を与えたか伝え感謝しましょう

10
相手の良いところを探しましょう。特に相手に不満を感じた時に

11
励ましを必要としている人を力づける為のメッセージを送りましょう

12
正しさよりも優しさを重視しましょう

13
会う人に笑顔で接し、その人の一日を明るくしましょう

14
愛する人や友人に、あなたにとって特別な存在である利用を伝えましょう

15
ネット上の口コミや暖かいメッセージで、地元企業の応援しましょう

16
悩んでいる人がいたら、支援を申し出ましょう

17
あなたの身近にいる人の良いところを褒めてあげましょう

18
自分も含めて今日話した全ての人に親切にしましょう

19
感動したこと役に立ったこと面白かったことを共有しましょう

20
他の人とつながったり、何か楽しいことを計画しましょう

21
人の話を批判せず、真剣に耳を傾けましょう

22
今日話した人を心から褒めましょう

23
あなたが批判したいと思う相手に、優しく接しましょう

24
大切な人にあなたの長所を伝えましょう

25
感謝している3人の人に礼を言い、その理由を伝えましょう

26
大切な人とかけがえない時間を過ごしましょう

27
友人に電話して近況を共有し話に耳を傾けましょう

28
今日はできるだけ多くの人にポジティブなコメントをしましょう

