

2023年11月

# 日々の親切の実践

月を通して、自分自身にも他の人にも親切にする方法をご紹介します。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 笑いを必要としている人にジョークを言ってあげましょう。	2 自分がしてしまったことに対して心から謝りましょう。	3 外でごみを見つけたら拾いましょう。	4 目的地までスキップしながら行きましょう。
5 他の人に必ず敬意を持って接しましょう。	6 自分が感謝していることを3つ言いましょう。	7 自分だけの至福の時間を持ちましょう。 	8 困っている友だちを助けましょう。	9 何か新しいことについて学びましょう。	10 新しい人を仲間に誘いましょう。 	11 ずっと会いたかった人と時間を過ごしましょう。
12 誰かを誇りに思っていることを本人に伝えましょう。	13 隣の人に挨拶しましょう。	14 ただ単純に踊りましょう。	15 特別な人に面白い動画を送りましょう。	16 知らない人に席を譲りましょう。	17 自分の行動に責任を持ちましょう。	18 礼状を送りましょう。 
19 スクリーンタイムを制限しましょう。	20 ストレッチ運動をしましょう。 	21 ありがとうと言いましょ。	22 自分について好きなところを3つ書き出しましょう。	23 再利用可能なボトルを使って水を飲みましょう。	24 後ろに並んでいる人を先に行かせてあげましょう。	25 家族とビデオチャットをしましょう。
26 話すのを控え、聞くことに力を入れましょう。 	27 誰かの功績を称えましょう。	28 あなたは正しい、そのとおりだ、と誰かに伝えましょう。	29 文句を言うことなく家事や雑用をしましょう。	30 あなたの「時間」を寄付しまし 		

