

# 自分に親切であるための日々の実践

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>自分に対して優しく、感謝し、思いやりを示すことで、メンタルヘルスやウェルビーイングを全体的に増進できることをご存知でしたか。世界親切デーを記念して、毎日自分に優しくする時間を(少しでも)持ちましょう。</p> <p><b>以下の30の方法から始めてみてください。</b> 以下のそれぞれについて、思い浮かべたことを声に出す、書き留める、記録するなどして答えましょう。</p>					1	2
					昨日あった良いことを一つ考える	 楽しいことをする
3	4	5	6	7	8	9
最近の過ちから何を学べるか考える	 深呼吸をする	喜びをもたらしてくれる人と、直接またはオンラインで会う予定を立てる	 自分の好きなところを3つ書き留める	大変だった経験とそれをどう乗り越えたかを思い出す	大小を問わず、感謝していることを3つ書き留める	自分を誇らしく感じたときにどんな気分だったか考える
10	11	12	13	14	15	16
 親しい人になぜその人を大切に思うのか伝える	自分のために何か特別なことをする	やりたいことをする「自分の時間」を確保し、実行する	目標を達成するための計画を立てる	ネガティブな考えが頭に浮かんだら、よりポジティブに捉え直す	 好きなことをして身体を動かす	自分に休息を与える
17	18	19	20	21	22	23
誰かを責めたとき、自分に責はなかったか振り返る	自分が誇れることを3つ挙げる	 優れた成果を挙げたときを思い出す	好きなものを食べて、味わいながらどのような点が好きなのか考える	目を閉じて、幸せな場所をイメージする	過ちをおかした自分を許す	自分ではコントロールできないことを割り切る
24	25	26	27	28	29	30
自分の目的意識を駆り立てるものは何か考える	 世の中で自分が喜びを感じるものを3つ書き留める	気分が良くなるような自分の写真を見る	 ぐっすり眠る	最近の成果を2つ書き留める	 自分自身を(文字通り)ハグする	このミッションをクリアした自分にご褒美をあげる