



# アクションカレンダー: 2020年2月フレンドリー



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



“人はあなたが言ったことを忘れてしまう。  
あなたがしたことを忘れてしまう。  
しかし、あなたに対して抱いた感情を  
忘れることはないでしょう” - マヤ・アンジェロー



1 その人の存在が  
どれだけ大事なのか  
を伝えるメッセージ  
を送りましょう

2 友人に最近何か  
良い事があったか  
話を聞いて  
みましょう

3 同僚の為に何か  
協力的で親切な事  
をしましょう

4 今日あなたが  
出会う全ての人の  
素晴らしい資質に  
注目しましょう

5 しばらく会って  
いなかった  
古い友人と連絡を  
取りましょう

6 誰かに感謝し、  
彼らがあなたにど  
のような違いを  
もたらしたかを  
伝えましょう

7 人と話す時に  
質問することで  
積極的な関心を持  
っている事を示し  
ましょう

8 地元のお店や  
カフェで働いている  
人にフレンドリーに  
話しかけましょう

9 デジタル機器を  
片付け、あなたと  
一緒にいる人に  
集中しましょう

10 一緒に会話に参加  
するよう他の人を  
招待しましょう

11 人々に微笑み、  
みんなの一日を  
明るくしましょう

12 応援が必要な人に  
励ますメッセージ  
を送りましょう

13 不親切にされた  
と直感的に感じた  
時でも、その人に  
親切にしましょう

14 愛する人になぜ  
あなたにとって  
特別なのかを  
♡ 伝えましょう ♡

15 見知らぬ人と  
フレンドリーな  
おしゃべりを  
してみましょう

16 近況を知る為  
に友人に電話して  
彼らの話に真剣に  
耳を傾けましょう

17 今日あなたが  
会う全ての人に  
ポジティブに  
接しましょう

18 他の人があなた  
を苛立たせる時、  
その人の良い面を  
探しましょう

19 愛している人に  
あなたが最も価値  
を感じるその人の強  
みを伝えましょう

20 判断せずに、  
人々の発言に  
積極的に  
耳を傾けましょう

21 今日出会う3人に  
心から  
称賛しましょう

22 他の人と会って  
何か楽しい事を  
する計画を  
一緒にしましょう

23 時間をかけて  
隣人と話し  
彼らをもっと  
知りましょう

24 誰かの生活を  
楽にする為に  
親切な行動を  
とりましょう

25 今日できるだけ  
多くの人に  
ポジティブなコメ  
ントをしましょう

26 感謝している3人  
にその理由を伝え  
感謝しましょう

27 本当に信頼  
している人と  
あなたの気持ちを  
共有しましょう

28 批判したいと  
思う人に  
優しくしましょう

29 愛する人の為に  
邪魔されない時間  
を作りましょう

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org