



幸せのアクションカレンダー

2020年4月：アクティブ・コーピング



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

"どのような状況になろうとも
人間にはひとつだけ自由が残されている。
それはどう行動するかだ。"

~ヴィクトール・フランクル

1 落ち着いて、
みんなと連絡を取
り合うためのプラン
を立てましょう

2 手洗いを楽しみま
しょう！全てはあな
たの為であることを
忘れないでください

3 人生で感謝し
ている10の事と
その理由を書き留
めましょう

4 水分補給をして、
健康な食品を食べ、
免疫システムを
強化しましょう

5 アクティブにな
りましょう！室内に
いても、運動とスト
レッチをしましょう

6 近所の人や友人
に連絡し支援を
申し出ましょう

7 あなたが感じて
いることを共有し、
まわりの人に助け
を求めましょう

8 じっと座って5分
間かけて深呼吸し、
それを定期的に
繰り返しましょう

9 愛する人に電話
して、お互いの事
を話す為に耳を傾
けて聞きましょう

10 寝る前や目覚めた
時に電子機器の画面を
見ないようにして、
充分に睡眠をとりま
しょう

11 あなたの周りの世
界で美しい5つの事
に注目しましょう

12 新しい本、テ
レビ番組、ポッド
キャストに没頭し
ましょう

13 関わるすべての
人にポジティブに
対応しましょう

14 若い頃に楽しん
だゲームをしま
しょう

15 自分にとって重要
なプロジェクトを
進めましょう

16 あなたの心を
躍らせるお気に
入りの音楽を再発見
しましょう

17 何か新しい事を
学び、創造的な事
を始めましょう

18 さらに15分身体
を動かす、何か楽
しい方法を見つけ
ましょう

19 どんなに小さな事
でもよいので、他の
人を助ける3つの親切
な行動をしましょう

20 セルフケアの時
間を作りましょう。
何か自分に優しいこ
とをしてください

21 一緒にいること
ができない人に手
紙やメッセージを
送みましょう

22 ニュースでポジ
ティブなストーリー
を見つけ、他の人と
共有しましょう

23 ハイテクフリーの
1日を作りましょう。
画面に触らないで
ニュースをオフにしま
しょう

24 心配事を客観的に
とらえ、それを手
放してみましょう

25 他の人の良いと
ころを見つけ、
その強みに気づき
ましょう

26 重要な目標に向け
て小さな一歩を踏
み出しましょう

27 あなたが感謝し
ている人、3人に感
謝とその理由を伝
えましょう

28 今年の後半にまた
他の人と会う計画
を立てましょう

29 自然とつながり
ましょう。深呼吸し
て人生が続くことに
気づきましょう

30 すべての感情と
状況はやがて過ぎ
ざる事を覚えてお
いてください



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

私たちが直面している世界的な危機を一緒に乗り越える為にお互いを守る30のアクション

落ち着いて、賢明に、そして親切にしましょう