

2023年11月 新しいやり方

月曜日

火曜日

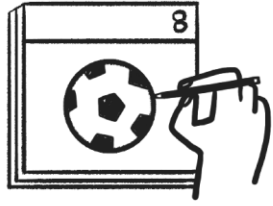
水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1

今月、新たにやりたいことのリストを作りましょう

2

困難な状況にこれまでとは違う方法で対応しましょう

3

外に出て、周りの自然の変化を観察しましょう

4

新しいコースやアクティビティのオンラインのコミュニティに参加しましょう

5

いつもの習慣を変えて、自分がどう感じるか気づいてみましょう

6

体を動かす新しい方法をためてみましょう

7

クリエイティブに料理、絵画、執筆等、何かを創り刺激的なことをしましょう

8

今週やってみたい新しい活動やアイデアを計画しましょう

9

何かができないと感じたら、“まだ”という言葉をつけ加えましょう

10

好奇心を持ち新しいトピックや刺激的なアイデアについて学びましょう

11

いつもと違うルートを選んで途中で気づいたことを確認しましょう

12

あなたの大切な人について何か新しいことを見つけましょう

13

外に出て楽しみましょう：散歩、ランニング、探索しリラックスしましょう

14

気になることを支援し、サポートする新しい方法を見つけましょう

15

「もし、...だったら」と考え、新しいアイデアを創りましょう

16

他の人の目を通して、彼らの視点で自分の人生をみてみましょう

17

セルフケアを実践し、自分に優しくする新しい方法を試してみましょう

18

異なる世代の人とつながりましょう

19

視野を広げていつもと違う新聞や雑誌、サイトをみましょう

20

今まで試したことのないレシピや食材を使って料理しましょう

21

友人から新しいスキルを学び、自分のスキルを友人と共有しましょう

22

感謝していることを伝える、新しい方法を見つけましょう

23

好きなことを追求するために定期的に時間を作りましょう

24

最近学んだことで役に立ったことを、友人と分かち合いましょ

25

自分の強みを、新しい、創造的な方法で使ってみましょう

26

いつもと違うラジオや新しいテレビ番組を試してみましょう

27

友だちの趣味に参加し、なぜその趣味が好きなのか聞いてみましょう

28

あなたのアーティスティクな面を發揮して素敵なグリーティングカードをデザインしましょう

29

今日は新しい音楽、歌、ダンスを楽しみましょう

30

つらい時でも希望を持てる新しい理由を探しましょう

