



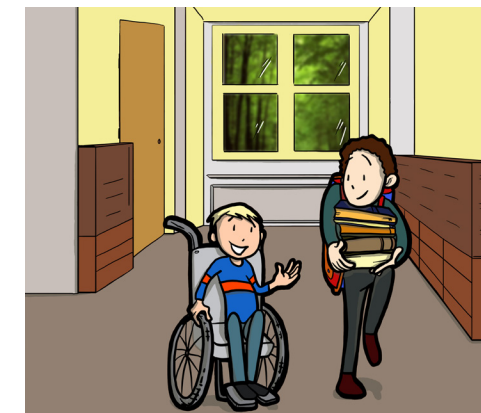
かいてき そと だ
快適ゾーンから外にふみ出す

しんせつ 親切にする

がつ
1月

						ねん 年	
日	月	火	水	木	金	土	

せいちょう か じぶん いご ち
 成長し、変わるために、自分の居心地の
 いい場所から出ようとするあらゆる
 どりよく か ち まい しゅう ひと
 努力に価値がある！ 毎週一つのアイデアを
 こなすのがむずかしいなら、月ごとに一つ選んで、
 それを実行するという目標を立ててもいいよ。
 努力の一步一步が大切だからね。その努力に拍手！



- ▶ だい いっ しゅう め いち にち えら ひ
 第1週目：1日を選んで、その日には、
あ ひと
 会うみんなにあいさつをしよう。
- ▶ だい しゅう め せん せい なに
 第2週目：先生に何かプレゼントしよう。
れい はな
 (例：花、りんご、コーヒーなど)
- ▶ だい しゅう め ひと だす しごと ひと
 第3週目：人助けの仕事をしている人に、
かん しゃ て が み か れい ゆう びん はい たつ いん
 感謝の手紙を書こう。(例：郵便配達員、
び よう し しょく りょう ざっ か てん
 美容師、食料雑貨店の人、おまわりさん、
しょう ぼう し
 消防士など)
- ▶ だい しゅう め いち にち えら ひ
 第4週目：1日を選んで、その日には、
きょう しつ なら とき
 教室で並んでいる時に、クラスメートを
じぶん まえ い
 自分より前に入れてあげよう。

「いつくしみとまことがあなたを離れないようにせよ。
 それらを首に結び、心の中の板に書き記すがよい。」(新共同訳聖書、箴言 3:3)



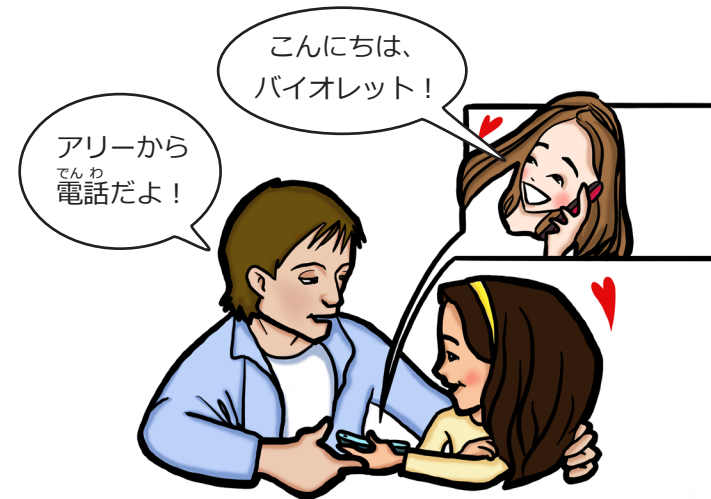
かいてき そと だ
 快適ゾーンから外にふみ出す

とも たす 友だちの助けになる

がつ
 2月

ねん
 年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ だいいっしゅうめ とも がっこう
 第1週目：友だちが学校やクラブや
こじんてき かだい なに
 個人的にやっている課題で、何か
てつだ き
 手伝えることがないか、聞いてみよう。
- ▶ だい しゅうめ きみ とくべつ
 第2週目：君の特別なおもちゃや
 ゲームを、とも か
 友だちに貸してあげよう。
- ▶ だい しゅうめ きみ とも
 第3週目：君にとって、その友だちが
 どうしてとてもたいせつ つた
 大切なのかを伝えよう。
- ▶ だい しゅうめ さいきんはな とも
 第4週目：最近話していない友だちに、
 話しかけよう。

とも あい
 「友はどんなときにも愛するものだ。」 しんかいやくせいしょ しんげん
 (新改訳聖書、箴言 17:17)



かいてき 快適ゾーンから外にふみ出す

きんじょ てつだ ご近所のお手伝いをしよう

がつ
3月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ だいいつしゅうめ きんじょ てつだ
第1週目：ご近所のお手伝いをしよう。
(せんしゃ か くさと ゆき
洗車、花だんの草取り、雪かき、
しょくりょうざっか いえ なか はこ
食料雑貨を家の中に運んであげるなど)。
- ▶ だい しゅうめ ひと きよか
第2週目：(おうちの人に許可をもらうか、
おうちの人といっしょに) きんじょ としよ
近所のお年寄りの
みまも てつだ
見守りを手伝おう。
- ▶ だい しゅうめ きんじょ ひと
第3週目：近所の人(たち)のために、
クッキーやケーキを焼いてあげよう。
- ▶ だい しゅうめ きんじょ だ てつだ
第4週目：ご近所のゴミ出しを手伝って
あげよう。

「おのおの、じぶん 自分^{じぶん}のことばかりでなく、たにん 他人^{たにん}のことも考えなさい。」

こうごやくせいしょ ことば
(口語訳聖書、ピリピ人^{ひと}への手紙^{てがみ} 2:4)



かいてき そと だ
快適ゾーンから外にふみ出す

てつだ おうちのお手伝いをしよう

がつ
4月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ だい いっしゅうめ じぶん ゆうしょく つく
第1週目：自分で夕食を作る
(わ分からないことがあったら、
おうちの^{ひと}人に聞いてね)。
- ▶ だい しゅうめ とう かあ
第2週目：お父さんやお母さん、
または きょうだい 兄弟の^{ととの}ベッドを整えてあげる。
- ▶ だい しゅうめ ふだん しごと
第3週目：普段はしていない仕事を
じぶん 自分から すす 進んでやる (食卓の じゅんび 準備をしたり、
おもちゃを かたづ 片付けたり、リビングルームを
片付けるなど)。
- ▶ だい しゅうめ とう かあ なに
第4週目：お父さんかお母さんが何かを
つく 作っていたら、できるだけ てつだ 手伝う。

「もしこれらのことがわかっていて、それを行うなら、あなたがたはさいわいである。」

こうご やくせいしょ ふくいんしょ
(口語訳聖書、ヨハネによる福音書 13:17)



かいてき 快適ゾーンから外にふみ出す

だいたいど 態度をあらたに改める

がつ
5月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土

たいど 態度は、ねふだ 値札のようなもの。その人のひと しんか あらわ 真価を表している。— さくしゃ 不明 作者不明



- ▶ **第1週目**：何らかの面で気分を害してしまったり、気持ちや傷つけてしまった人にあやまろう。
- ▶ **第2週目**：機会あるごとに、両親や兄弟姉妹、おじさんやおばさん、おじいちゃんやおばあちゃんに、感謝の気持ちを伝えよう。
- ▶ **第3週目**：両親や先生に対して尊敬を表すため、今までより一層努力をしよう。
- ▶ **第4週目**：自分の気分を害したり、気持ちを傷つけたりした人をゆるしてあげよう。



かいてき 快適ゾーンから外にふみ出す

ものごと 物事をか 変えよう

がつ
6月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ **第1週目**：家でも学校でも、またはバスや車に乗っている時などいつでも、兄弟姉妹や友達に、自分のお気に入りの席をゆずってあげよう。
- ▶ **第2週目**：新しい同級生と遊ぼう。
- ▶ **第3週目**：今までに読んだことのないジャンルの物語や本を読んでみよう。
- ▶ **第4週目**：普段兄弟姉妹やお父さんやお母さんがやっている雑用を、自分のと取りかえっこしてみよう。それで仕事が増えても、喜んでやろう。

だれもが世界を変えることを考えてみるが、自分自身を変えてみようとする人はいない。

- レフ・トルストイ



かいてき そと だ
快適ゾーンから外にふみ出す

ふ だん はなし ひと
普段あまり話をしない人に
しんせつ
親切をしよう

がつ
7月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土

「だれに対しても親切でありなさい。」

こうごやくせいしよ だいに てがみ さんしやう
(口語訳聖書、テモテへの第二の手紙 2:24参照)



- ▶ だいしゅうめ あ し
第1週目：いつも会うけどあまり知らない
ひと こういでき ことば たと
人に好意的な言葉をかけよう。例えば、
しょくりやうざっかてん てんいん とこや
食料雑貨店の店員さんや床屋さん、
スクールの運転手さんなど。
- ▶ だいしゅうめ かあ とう てつだ
第2週目：お母さんやお父さんに手伝って
もらって、「恵みの入った袋」を用意しよう。
めぐ はい ふくろ ようい
そして、それを避難所に寄付しよう。
- ▶ だいしゅうめ え きもち たか
第3週目：絵をかいたり、気持ちを高めて
くれたりはげみになる言葉を書いて、
し
知っているけどあまり話さない近所の人
ゆうびん う い
郵便受けに入れてみよう。
- ▶ だいしゅうめ
第4週目：ここそこで、おこづかいから
こぜに べつ ちよきんぼこ ひつよう
小銭を別の貯金箱にためて、それを必要な
ひと
人にあげよう。



かいてき そと だ
 快適ゾーンから外にふみ出す

なつ たの す 夏を楽しく過ごそう

がつ
 8月

ねん
 年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ だい いっしゅうめ こうえん きんじょ ともだち
 第1週目：公園や近所で友達といっしょに
あそ どき ほか ひと い
 遊んでいる時、他の人も入れてあげる。
- ▶ だい しゅうめ ゆうえん ち
 第2週目：スーパーや遊園地や
アイスクリーム店などで、並んで待っている
こどもたち
 子供達にシールをあげたりする。
- ▶ だい しゅうめ こども かてい
 第3週目：子供がいる家庭に、
シャボン玉 セットなどのプレゼントをあげる。
- ▶ だい しゅうめ ともだち たからさが
 第4週目：友達のために、宝探しゲームを
ようい
 用意する！

わたしたちは、たし たの す おも で つく
 確かに楽しく過ごしていたのですが、思い出を作っていたとは
きづ
 気付いていませんでした。-A.A.ミルン



かいてき そと 快適ゾーンから外にふみ出す だ

あたらし まな 新しいことを学ぼう

がつ
9月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ だい しゅうめ どうきゅうせい なか ふたり えら
第1週目：同級生の中から2人を選び、
ひと いま きづ
その人たちについて今まで気付いて
はっけん
いなかったことを発見する。
- ▶ だい しゅうめ じどうこうえん み
第2週目：児童公園でよく見かける
こ なまえ おぼ
子どもたちの名前を覚える。
- ▶ だい しゅうめ しぜん あたらし まな
第3週目：自然について新しいことを学ぶ。
- ▶ だい しゅうめ あたらし まな
第4週目：新しいメニューを学ぶ
(サラダやデザートでもいいし、
りょうり
料理でもいいよ)。

ちえ もの きょうくん さず かれ ちえ え ただ もの おし かれ がく すす
「知恵ある者に教訓を授けよ、彼はますます知恵を得る。正しい者を教えよ、彼は学に進む。」

こう ご やくせいしょ しんげん
(口語訳聖書、箴言 9:9)



かいてき 快適ゾーンから外にふみ出す

あたら ため 10月 10日 新しいことを試してみよう

がつ 10月

ねん 年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ **第1週目**：今までに食べたことがないものや、普段食べない食べ物を食べてみよう。
- ▶ **第2週目**：学校で、学年やクラスがちがう、今までに話したことがない人に、自己紹介をしたり、あいさつしたりしてみよう。
- ▶ **第3週目**：君が普段遊ばない、弟や妹の好きなゲームをしてみよう。兄弟の好きなことに理解を深められるようにね。
- ▶ **第4週目**：お父さんやお母さんや家族の誰か、または先生にお願いして、今まで知らなかったことのやり方を教わろう。

なに ため 何も試さないなら、自分に何が出来るかも分からない。 - ジョン・バロウ



かいてき 快適ゾーンから外にふみ出す

ちょうない てつだ 町内のお手伝いをしよう

がつ 11月

ねん 年

日	月	火	水	木	金	土



- ▶ だいいっしゅうめ きんじょ こうえん ひろ 第1週目：近所や公園のゴミ拾いをする。
- ▶ だい しゅうめ じもと としょかん こども く はいしゃ 歯医者さんのために、子供向けの本や ざっし あつ 雑誌を集める。
- ▶ だい しゅうめ きんじょ おぼ 第3週目：ご近所の落ち葉をはいたり、 つうろ ゆき てつだ 通路の雪かきを手伝う。
- ▶ だい しゅうめ どうぶつほご しせつ てつだ 第4週目：動物保護施設の手伝いをしたり、 きんじょ いぬ さんぼ つ 近所の犬を散歩に連れて行ってあげる。

きかい 「機会のあるごとに、だれに対しても、善を行おうではないか。」

こうごやくせいしよ びと てがみ (口語訳聖書、ガラテヤ人への手紙6:10)



かいてき 快適ゾーンから外にふみ出す

クリスマスよろこの喜びをひろ広めよう

がつ
12月

ねん
年

日	月	火	水	木	金	土

かみ くに ぎ だいち もと くに
「神の国とその義とをまず第一に求めなさい。そうすれば、それに加えて、
これらのものはすべて与えられます。」(新改訳聖書、マタイの福音書6:33)



- ▶ だいいっしゅうめ じぶん も
第1週目：自分の持っているおもちゃの
なかから、いくつかをじぜんかつどう きふ
中から、いくつかを慈善活動に寄付する。
- ▶ だい しゅうめ ぎつよう た
第2週目：雑用をして貯めたおこずかいを、
かいかい せんきょうし じ ぜんかつどう おく
海外の宣教師や慈善活動に送る。
- ▶ だい しゅうめ つく
第3週目：クリスマスカードを作ったり、
クッキーを焼いたりして、こうきょう
公共サービス
(しょうぼうし けいさつ官 ゆうびんはいたついでん
消防士、警察官、郵便配達員など)を
してくれている人たちに届ける。
- ▶ だい しゅうめ
第4週目：だれかのために
クリスマスプレゼントを手作りする。