

# 癒しと気づきのはがきカレンダー 2026年4月

完璧でなくていい、  
 自分の弱さや不完全さを  
 受け入れましょう  
 頑張ってきた自分を認め、  
 責めるのをやめましょう  
 自分の心と体をケアし、  
 心地よい時間を増やしましょう  
 「今日もよく頑張ったね」と  
 優しい言葉を自分自身に掛けましょう  
 他人と比べることを手放し、  
 過去の自分と比べて  
 成長した点を見つけましょう。  
 他人の評価や意見を気にせず  
 「自分軸」で生きましょう



**4** 2026  
April

3	日	月	火	水	木	金	土	5	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9	10
8	9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16	17
15	16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23	24
22	23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	30	31
29	30	31						31							

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 昭和の日	30 仏滅	1	2