



潮風洋介
Yosuke Shionagi

ゆる友活

大人の

お互いに心地いい
関係を築くための
41のヒント

ちようどいい
つながりが
人生を豊かにする

なぜ
年をとると
友だちが
いなくなるのか？

発行/集英社クリエイティブ 発売/集英社

大人の友だち関係は 「ゆるい」ほうが うまいく！

ゆるいつながり (=ゆる友) を増やし、
ゆるくつながり続ける——

『大人のゆる友活』

ちようどいいつながりが人生を豊かにする』

ソロ活に飽きてきた人、つながりを求める人へおくる一冊！ 潮風洋介著

定価 1,760 円 (10%税込) 発行：集英社クリエイティブ／発売：集英社