

## 『大人のゆる友活

ちょうどいいつながりが  
人生を豊かにする』

潮凧 洋介 著

[集英社クリエイティブ、  
2024年11月、1,760円]

「大人になって友だちをつくるのは難しいぞ」。私は学生時代に聞いた先生の言葉を思い出し、「本当にそうだな」と実感していた。忙しくてそんな余裕がないとか理由はいろいろあるけれど、人生経験を重ねてきた分、人間関係の複雑さを知っていることも、二の足を踏む理由の一つだったりする。最初はよくても、段々と面倒に巻き込まれたり、負担に感じるようになるくらいなら、別に友だちなんてつくらなくていいんじゃないかという考えだった。

この本の著者が定義する「ゆる友活」とは「ゆるいつながり＝ゆる友を増やし、ゆるくつながり続ける活動」で、普通の友活が比較的近い距離で何でも話せる新しい友だちをつくる活動なのに対し、ゆる友活は自分も相手もほどよい距離感で、思いやりと尊敬の気持ちを持ちながら、お互いに心地いい関係を楽しむことである。相手への干渉や束縛はもちろんご法度だ。

大切なのは「ほどよい距離感」で、それを保ち続ける方法が示されている。「誘いをうまく断わるには?」「困っていたらどこまで助けるか?」等々。著者は言う。「大人の友だちづくりは、友だちになることをゴールとせず、まずはゆるくつながるところから始めてみては」と。私もダメもとで始めてみたくなった。

(執筆：ライター 更田 沙良)

今号の「ALPS VOICE」のコーナーでは、ライフプランに関する後悔と失敗談を紹介しました。これは通信員の方の声を受けて行つた初めての試みです。アンケートのご依頼メールを送った時点では、どれだけご回答がいただけるか不安でしたが、蓋を開けてみれば30名近くの方がお寄せくださいました。スペースの都合上、後悔と失敗談のみを取り上げましたが、後悔も失敗談も全くないと答えられた方も複数名いらっしゃいました。いずれにしてもリアルな体験談はやはり説得力が違います。ご回答いただいた皆さんに、心より御礼申し上げます。

(R) (T)

## ご意見をお待ちしております。

ご意見、ご質問、ご感想などを寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

## 協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線／霞ヶ関駅 C4番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線／霞ヶ関駅 B2番出口より徒歩3分
- 東京メトロ銀座線／虎ノ門駅 9番出口より徒歩3分
- 都営地下鉄三田線／内幸町駅 A7番出口より徒歩3分

ALPS Vol.164 2026年1月発行  
 発行 ●一般財団法人地域社会ライフプラン協会  
 〒100-0011 東京都千代田区内幸町2丁目1番1号  
 飯野ビルディング11階  
 TEL: 03-6550-8441 FAX: 03-6206-6401  
 ホームページ <https://www.lifeplan.or.jp>  
 E-mail [alps2@lifeplan.or.jp](mailto:alps2@lifeplan.or.jp)  
 編集協力・印刷 ●株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。  
 本誌は再生紙を使用しています。

