

卒業後も続く、夜空の星のようなクラスメイトとの絆：持続可能な関係維持のための徹底分析と戦略提案

1. はじめに：クラスメイトとの繋がりへの価値

過去一年間、同じ目標に向かって共に過ごし、喜びも困難も分かち合った約30名のクラスメイトの皆様との間に築かれた絆は、かけがえのない財産です¹。授業や試験といった共通の経験を通して育まれたこの特別な繋がりには、卒業後も皆様の人生において貴重な支えとなり、共有された思い出は未来への活力となるでしょう。本報告書は、この大切な絆を卒業後も持続可能に維持し、まるで夜空の星のように、いつ見上げてもしそこにあると感じられるような関係を築くための具体的な戦略を提案することを目的としています。オンラインとオフラインの両面から、様々な視点に基づいた徹底的な分析を行い、関係維持の方法、潜在的な課題とその克服策、そして互いの成長を継続的に支援し合うための仕組みや習慣について考察します。

2. 変化する地平線：卒業後の関係性のダイナミクスを理解する

卒業という節目を迎えるにあたり、私たちの関係性を取り巻く環境は必然的に変化します。就職や進学、あるいは個人的な理由で、クラスメイトはそれぞれの道を歩み始め、地理的な距離が生じることは避けられません¹。また、仕事の責任、新たな人間関係、興味の変化など、個々の生活の変化は、共有する経験の減少に繋がる可能性があります²。かつてクラスという共通の基盤で結ばれていた私たちの関係は、卒業後、それぞれの新しい共通の基盤を見つける必要に迫られます²。

このような状況において、関係を維持するためには、キャンパスライフのような自然な交流に頼るのではなく、意図的な努力が求められます²。仕事や個人的な責任による時間の制約⁶、連絡を取り合うための意識的な努力²、そして相手への関心の欠如や無関心による友情の自然消滅のリスク⁶などが、維持における潜在的な課題として挙げられます。

さらに、全員と全く同じレベルの関係を維持しようとすることは、現実的ではありません。友情には様々な深さと種類があり、それぞれの関係に合わせた多層的なアプローチが不可欠です¹⁰。親しい親友、良い友人、そして顔見知り程度の友人など、関係の深さに応じて期待することやコミュニケーションの方法も異なるでしょう。このような多層的な視点を持つことで、無理なく持続可能な関係を築き、燃え尽き症候群を防ぐことができます¹⁰。友情は進化するものであり、異なるレベルの繋がりが存在することは自然で受け入れられるべきことです。

3. オンラインの架け橋：デジタルツールを活用した繋がり

地理的な距離が広がる卒業後において、オンラインツールは繋がりを維持するための強力な武器となります¹。忙しいスケジュールの中でも、デジタルコミュニケーションは利便性と多様性を提供します。

これまでも活用してきたクラスのグループチャット(LINEなど¹⁾)は、今後も継続し、その機能を拡張していくことを推奨します。近況報告や面白いコンテンツの共有¹、オンラインまたはオフラインの集まりの企画などに活用することで、手軽に繋がりを維持できます¹。

より組織化されたコミュニケーションや、特定のトピックに基づいた議論、共同プロジェクトの実施などを検討しているのであれば、Slack⁴²の導入も有効な選択肢となります。トピックごとのチャンネル作成⁴⁵、ダイレクトメッセージ、他のツールとの連携⁴²といった機能は、クラス内の様々な興味や活動に対応した専用スペースを作るのに役立ちます⁴⁵。

Discord⁴⁷は、コミュニティ構築機能、音声・ビデオ通話機能、多様なチャンネル作成機能などが充実しており、卒業後のクラスの繋がりを維持するためにも非常に適しています。バーチャルイベントの開催、ウォッチパーティー⁸、ゲームセッション⁵²など、よりインタラクティブでイベント中心の活動に適しています⁸。

以下に、LINE、Slack、Discordの主な機能を比較した表を示します³³。

機能	LINE	Slack	Discord
主な焦点	ソーシャル	プロフェッショナル	コミュニティ
リアルタイムチャット	○	○	○
音声/ビデオ通話	○	○	○
チャンネル/トピック	○	○	○
ファイル共有	○	○	○
コミュニティ構築ツール	限定的	限定的	○
無料プラン制限	機能による	メッセージ履歴、連携数	ほぼ無制限
使いやすさ	比較的容易	比較的容易	比較的容易
モバイル/デスクトップ	○	○	○

テキストベースのコミュニケーションに加えて、ビデオ通話（FaceTime、Zoom、Google Meet など¹）は、特に少人数のグループや個別の近況報告において、より個人的で魅力的な会話を可能にします¹。写真や動画を共有することで、お互いの生活の最新情報を共有することも大切です¹。さらに、進学や起業を目指す仲間同士であれば、バーチャルな共同作業や勉強会なども検討できます⁵⁹。音声やビデオ通話といったマルチメディア要素を取り入れることで、テキストベースのコミュニケーションのみの場合と比較して、繋がりをより強く感じることができます¹。

デジタルな繋がりを維持するための低負荷な戦略としては、テキストメッセージやSNSを通じて、定期的かつ短い頻度で連絡を取り合うこと¹、お互いを思い出すような面白い記事やミーム、投稿などを共有すること¹、そしてメッセージにはタイムリーに返信すること⁵⁸などが挙げられます。このような小さな、しかし継続的なデジタル上の交流は、最小限の労力で繋がりを維持する上で非常に有効です¹。

4. 現実世界の錨：意味のあるオフラインでの交流戦略

オンラインツールは非常に価値がありますが、友情を深め、絆を強めるためには、対面での交流が不可欠であることを再認識する必要があります¹。

月に一度の食事会、週末の小旅行、年次同窓会など、定期的な集まりや社交イベントを企画することを推奨します¹。これらのイベントを成功させるためには、事前の計画と参加への積極的な姿勢が重要です⁶。距離や忙しいスケジュールによって自然な交流が難しくなる卒業後こそ、意図的な対面での時間を作る必要があるのです⁶。

共通の趣味や興味を追求したり、新しい趣味と一緒に発見したりすることも、友情を育む上で非常に効果的です²。地元のクラブやスポーツリーグに参加したり、一緒にクラスを受講したりすることも良いでしょう²。共通の活動は、共有された学業経験をを超えて、自然な交流の場を提供し、友情を強化します²。

ジムに行く、買い物をする、用事を済ませるなど、日常的な活動にクラスメイトを誘うことも、繋がりを保つための良い方法です⁵⁹。お互いの友人を紹介し合うことで、ソーシャルサークルを広げることも推奨されます⁵。日常的な活動に友人を巻き込むことで、より頻繁で気楽な交流の機会を作ることができます⁵⁹。

お互いの得意なことを教え合うスキルシェアセッションを企画することも、相互に価値を提供し合う関係性を構築する上で有益です⁶⁷。これは、お互いに利益をもたらし、新たな共有体験を生み出すことができます。

もし該当するのであれば、大学の同窓会イベントに参加することも、再会と交流の良い機会となります⁶⁵。クラス独自の同窓会を企画することも検討してみましょう。同窓会ネットワークは、

大規模な再会を組織し、繋がりを維持するための枠組みとリソースを提供できます⁹¹。

5. 距離を乗り越える: 課題への対処とサポートの促進

遠距離の友情においては、意図的なコミュニケーションが重要であることを改めて強調します¹。連絡を取り合う頻度について現実的な期待を持つこと⁸、そして遠距離での交流においては、量よりも質を重視することが大切です¹。献身的な努力と多様なコミュニケーション手段を用いることで、遠距離の友情は十分に育むことができ、絶え間ない連絡を取り合うことよりも、意味のある繋がりを重視することが重要です⁸。

個人の成長に伴い、価値観や優先順位が変化し、友情に変化が生じる可能性も認識しておく必要があります³。このような変化が生じた際には、オープンなコミュニケーションと理解が不可欠です⁹⁶。共有する価値観に焦点を当て、違いを尊重することが大切です⁹⁶。進化する価値観や優先順位について率直に話し合うことで、たとえそれぞれの道が異なっても、友情における理解と尊重を維持することができます⁹⁶。

良い時も困難な時も、お互いを支え合う文化を育むことが重要です¹。個人的な目標や職業上の目標を達成するための非公式なサポートネットワークやアカウンタビリティグループを作ることを提案します⁸⁷。お互いの成功を祝い、困難な時には支え合うことを奨励します¹。相互のサポートと励ましに重点を置いた友情ネットワークは、個々の課題に直面した際に、クラス全体の繋がりを強化する上で役立ちます⁸⁷。

潜在的な対立や誤解が生じた場合には、建設的に対処するために、オープンで正直なコミュニケーションを心がけましょう⁸。共感と異なる視点を理解することの重要性を強調します⁸。対立は必ずしも関係の終わりを意味するものではありません⁸。

6. 繋がりのタペストリー: 友情への多層的アプローチの実践

クラス内の様々な友情のタイプ(親密度、共通の興味、交流頻度など¹⁰)を認識し、それぞれの友情の性質に合わせてコミュニケーションと関与の戦略を調整することを推奨します。友情の異なる「層」やレベルを認識することで、より現実的な期待を持ち、大規模なネットワークを維持するためのより持続可能なアプローチが可能になります¹⁰。

異なるレベルの関与を維持するための戦略としては、親しい親友には、定期的(仮想または対面)な一対一のコミュニケーション、より深い会話、そして相互のサポートを優先します¹。良い友人には、グループチャット、時折の個別の連絡、そして共通の活動への参加などを通じて、定期的な連絡を維持します¹。顔見知り程度の友人には、SNSを通じて繋がりを保ち、時折の「いいね!」やコメント、そして大規模なグループイベントでの交流にオープンであるようにします¹。友情のレベルに合わせてコミュニケーションの頻度と深さを調整することで、圧倒されるのを防ぎ、投資する努力が関係の性質と一致するようにすることができます¹。

友情の異なるレベルとその相互作用の可能性を視覚的に理解するために、「友情の玉ねぎ」の概念⁽¹⁰⁾や「友情のピラミッド」⁽¹⁹⁾の図を参考に、それぞれの友情の層と、それらに伴う交流のレベルを示すことを検討してください。このような視覚的な補助は、多層的な友情へのアプローチの概念をクラスメイトが理解し、内面化するのに役立ち、より具体的で実践しやすいものとなるでしょう。

7. 絆を維持する: 長期的な成長のための習慣と仕組み

卒業後も友情を維持するには、意識的な努力と計画が必要であることを改めて強調します²。友人との連絡のために、リマインダーを設定したり、時間をスケジュールしたりすることを推奨します⁶。長期的な友情の持続可能性は、時間とエネルギーの一貫した意図的な配分にかかっています²。

連絡の頻度や親密さについて現実的な期待を持つこと⁸、燃え尽き症候群を避けるために自己管理と境界線を設定すること²⁴、そして友情には満ち引きがあることを理解することが重要です⁸。個人的な限界を認識し、健全な境界線を設定することは、友情の長期的な持続可能性と個人の燃え尽き症候群を防ぐために不可欠です²⁴。

個人的および職業上の目標達成のために、互いにサポートし合うことを奨励します⁸⁷。リソースや機会を共有し、成果を祝うことを提案します¹。グループ内で継続的な学習と相互の成長を促進する考え方を育みます⁸⁷。相互の成長とサポートに焦点を当てた友情ネットワークは、長期にわたって継続的な価値を提供し、絆を強化することができます¹⁰³。

友情は時間と共に進化するものであり、関係性が変化しても問題ないことをクラスメイトに思い出させましょう⁸。生活環境の変化に合わせて、コミュニケーションの方法や期待を適応させることを奨励します¹。交流が少なくなった後でも、友情を再燃させる可能性があることを強調します⁵。柔軟性と、人生の変化に適応する意欲は、友情の寿命にとって不可欠です⁸。

8. 結論: 卒業後も続く絆を築く

過去一年間に築かれたクラスメイトとの関係のユニークな基盤を改めて強調します。意図的な努力によって、これらの繋がりを長期的に維持できる可能性について楽観的な見方を表明します。クラスメイトに、これらの関係を維持するために主体的に行動するよう促します。連絡を取り合ったり、活動を計画したり、クラスのネットワークに積極的に参加したりすることを提案します。最後に、「夜空の星のように、いつ見上げてもそこにある」という比喻を繰り返し、育まれたこれらの友情が、大切にされれば永続的で頼りになるものであることを強調します。

引用文献

1. Maintaining friendships post-graduation | The Review - UD Review, 3月 19, 2025にアクセス、<https://udreview.com/maintaining-friendships-post-graduation/>
2. 3 Tips for Keeping Friendships Strong After College - InterVarsity Christian

- Fellowship, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://intervarsity.org/blog/3-tips-keeping-friendships-strong-after-college>
3. Staying Close With College Friends: How To Maintain Your ..., 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.betterhelp.com/advice/students/staying-close-with-college-friends-how-to-maintain-your-friendships-after-graduation/>
 4. Changes to friendship groups after graduation - Student Space, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://studentspace.org.uk/wellbeing/changes-to-friendship-groups-after-graduation>
 5. Your Guide to Making Friends After College Graduation - Inspire Behavioral Health, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.inspirebh.org/your-guide-to-making-friends-after-college-graduation/>
 6. How to cope with losing friends after college? : r/LifeAfterSchool - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/LifeAfterSchool/comments/104csl3/how_to_cope_with_losing_friends_after_college/
 7. How Friendship Changes After College (And How to Deal) - Earn Spend Live, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://earnspendlive.com/2016/03/friendship-changes-college-deal/>
 8. 4 Lessons on Friendships After College Graduation - Lifeway Young Adults, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://youngadults.lifeway.com/2019/04/4-lessons-on-friendships-after-college-graduation/>
 9. How do you keep in touch with people leaving your life after graduation or resign from work? Friend advice - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/ucr/comments/1d29qyh/how_do_you_keep_in_touch_with_people_leaving_your/
 10. How to cultivate friendships after college - Radiant magazine, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.radiantmagazine.com/2024/10/14/how-to-cultivate-friendships-after-college/>
 11. The Friendship Formula | Psychology Today, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/let-their-words-do-the-talking/201911/the-friendship-formula>
 12. How Fostering Multi-Layered Customer Relationships is the Secret ..., 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.journeyz.io/blog/how-fostering-multi-layered-customer-relationships-is-the-secret-to-success>
 13. What tier level of friendship do you seek and maintain? : r/infj - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/infj/comments/th5cla/what_tier_level_of_friendship_do_you_seek_and/
 14. Four Levels of Friendship | Penn State - Presidential Leadership Academy (PLA), 3

- 月 19, 2025にアクセス、
<https://sites.psu.edu/academy/2023/10/08/four-levels-of-friendship/>
15. 10.2: Stages and Types of Friendships - Social Sci LibreTexts, 3月 19, 2025にアクセス、
[https://socialsci.libretexts.org/Courses/Pueblo_Community_College/Interpersonal_Communication - A Mindful Approach to Relationships \(Wrench et al.\)/10%3A A Friendship Relationships/10.02%3A Stages and Types of Friendships](https://socialsci.libretexts.org/Courses/Pueblo_Community_College/Interpersonal_Communication_-_A_Mindful_Approach_to_Relationships_(Wrench_et_al.)/10%3A_A_Friendship_Relationships/10.02%3A_Stages_and_Types_of_Friendships)
 16. Different Types Of Friendships: Building Your Social Circles - BetterUp, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.betterup.com/blog/what-makes-a-good-friendship>
 17. 7.1 Communication & Friends – Interpersonal Communication (Dutton), 3月 19, 2025にアクセス、<https://textbooks.whatcom.edu/dutton210/chapter/7-1/>
 18. 8.2 Communication and Friends – Communication in the Real World, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://pressbooks.utrgv.edu/communication/chapter/7-2-communication-and-friends/>
 19. The Friendship Pyramid – Jessica Speer - Author, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://jessicaspeer.com/2022/02/17/the-friendship-pyramid/>
 20. Stages of Friendship | Humans - Vocal Media, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://vocal.media/humans/stages-of-friendship>
 21. Friendship Hierarchy: The 4 Categories of “Friends” You Should Know - Giselle Avenue, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://ongiselleave.com/2024/04/23/friendship-hierarchy-the-4-categories-of-friends-you-should-know/>
 22. 6 Levels of the Friendship Pyramid, 3月 19, 2025にアクセス、
https://resources.finalsite.net/images/v1689364527/newmarkededucationcom/qcqhslirr20kiopnbsg/Friendship_Pyramid.pdf
 23. Pyramid of Friendship - School District 43, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.sd43.bc.ca/school/irvine/Documents/Social%20Emotional%20Learning/Pyramid%20of%20Friendship.pdf>
 24. How managing your 'friendship budget' could stop social burnout - Harper's BAZAAR, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.harpersbazaar.com/uk/culture/lifestyle_homes/a43890648/social-burnout/
 25. Short-term and long-term effects of a social network intervention on friendships among university students - PMC, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7031228/>
 26. An Introvert's Declassified School Survival Guide: Making Friends at NYU, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://meet.nyu.edu/advice/introverts-guide-to-friendships-making-friends/>
 27. How do you make and keep friends well after college? - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/qvww46/how_do_you_make_and_keep_friends_well_after/
 28. How to add others as friends in LINE community? - Superman Marketing, 3月 19, 2025にアクセス、

<https://en.isuperman.tw/line%E7%A4%BE%E7%BE%A4-%E6%80%8E%E9%BA%BC%E5%8A%A0%E5%88%A5%E4%BA%BA%E5%A5%BD%E5%8F%8B%EF%BC%9F/>

29. Comparing the Happiness Effects of Real and On-Line Friends - PMC, 3月 19, 2025にアクセス、<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3760892/>
30. The benefits of diverse friendships: Exploring the advantages of a varied social circle, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://timeleft.com/blog/2024/02/12/the-benefits-of-diverse-friendships-exploring-the-advantages-of-a-varied-social-circle/>
31. How Does Working Together Strengthen A Friendship And Mental Health? - BetterHelp, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.betterhelp.com/advice/friendship/how-does-working-together-strengthen-a-friendship-enhancing-mental-health-and-social-connections/>
32. Keeping in Touch: The key to maintaining connections | by Sheila Ojei | Medium, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://medium.com/@thesheilaojei/keeping-in-touch-the-key-to-maintaining-connections-ef039229db60>
33. A Comprehensive Guide to LINE Group Chats in 2024 - AirDroid, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.airdroid.com/ai-insights/line-group-chats/>
34. LINE community: Bring more traffic to your cross-border business - SaleSmartly, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.salemartly.com/en/blog/docs/line-community-boost-traffic-international-markets>
35. Group basics | LINE Help Center, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://help.line.me/line/smartphone/categoryId/20007849/3/pc?lang=en>
36. Group features and settings | LINE Help Center, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://help.line.me/line/iOSSecondary/categoryId/50000303/3/pc?lang=en>
37. LINE Group Chat: How to Use LINE Groups [July 2023] - Respond.io, 3月 19, 2025にアクセス、<https://respond.io/blog/line-group>
38. Line Messenger - How To Add More Members To A Group - YouTube, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.youtube.com/watch?v=8jWtmWgNXCU>
39. How friends work on LINE | LINE Help Center, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://help.line.me/line/?contentId=20000369>
40. How to Use the New LINE@ Service, for Individuals and Businesses, 3月 19, 2025にアクセス、<https://line-en-official.weblog.to/archives/1019637492.html>
41. Keeping In Touch After College | Biola University Center for Marriage & Relationships, 3月 19, 2025にアクセス、
<http://cmr.biola.edu/blog/2019/apr/09/maintaining-friendships-after-college/>
42. External Communication & Collaboration With Clients | Slack Connect, 3月 19, 2025にアクセス、<https://slack.com/connect>
43. Helpful how-tos for the transition to remote work - Slack, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://slack.com/intl/en-gb/blog/collaboration/intl-en-gb-helpful-how-tos-for-the-transition-to-remote-work>
44. Engaging Remote and Distributed Colleagues in Slack - Stanford University, 3月 19, 2025にアクセス、

- <https://uit.stanford.edu/blog/engaging-remote-and-distributed-colleagues-slack>
45. If You Miss Your Casual Friendships, Consider Starting a House ..., 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.vice.com/en/article/missing-casual-friendships-during-covid-19-pandemic-start-house-party-slack-channel/>
46. See you on Slack! - IE, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.ie.edu/university/admission/admission-process/slack/>
47. Slack vs Discord - Best Communication Tool for Your Team - Suptask, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.suptask.com/blog/slack-vs-discord>
48. When faced with a choice: What is the reason anyone would choose Slack over Discord? - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/Slack/comments/1he6hbp/when_faced_with_a_choice_what_is_the_reason/
49. Expert guide on choosing the best team chat app for your business in 2025 - The Zulip Blog, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://blog.zulip.com/2024/11/04/choosing-a-team-chat-app/>
50. Slack vs Discord: Which chat app is right for you? - Paperform, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://paperform.co/blog/slack-vs-discord/>
51. The 5 best team chat apps for business | Zapier, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://zapier.com/blog/best-team-chat-app/>
52. The Beauty of Discord and Staying Connected in a Socially ..., 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.ualberta.ca/en/youalberta/2020/12/the-beauty-of-discord-and-staying-connected-in-a-socially-distanced-time.html>
53. Join our 24/7 study server on Discord - Study Together, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.studytogether.com/discord>
54. Using Discord to Keep up with Friends During the Quarantine | by Casimir Mura - Medium, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://casimir-mura.medium.com/using-discord-to-keep-up-with-friends-during-the-quarantine-e554cbeacc7d>
55. Using Discord in University Classrooms: Overview and Guidelines | UCI Division of Teaching Excellence and Innovation, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://dtei.uci.edu/2023/10/09/using-discord-in-university-classrooms-overview-and-guidelines/>
56. Fostering Friendships: A Beginner's Guide to Discord Friends, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://discord.com/blog/beginners-guide-to-discord-friends>
57. 7 Ways to Virtually Keep in Touch With Friends | Mount Saint Mary ..., 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.msmc.edu/knight-life-blog/7-ways-to-virtually-keep-in-touch-with-friends/>
58. Make An Effort: 5 Things I Learned About Keeping Friendships After College, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://windrosemagazine.com/blog/2018/4/5/make-an-effort-5-things-i-learned-about-keeping-friendships-after-college>
59. Maintaining Friendship When Busy: 5 Ways to Stay Connected - Dr ..., 3月 19, 2025

- にアクセス、
<https://drmarisagfranco.com/maintaining-friendship-when-busy-5-ways-to-stay-connected/>
60. 8 Ways to Stay Connected to Friends Without Social Media - Of The Hearth, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://ofthehearth.com/8-ways-to-stay-connected-to-friends-without-social-media/>
61. Maintaining Friendships When Life Gets Busy: The Etiquette of Staying Connected, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://mykameier.com/maintaining-friendships-when-life-gets-busy-the-etiquette-of-staying-connected/>
62. 4 Tips on Maintaining Friendships as a Creative With A Busy Schedule | by Esther Aluko, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://medium.com/@estheraluko/4-tips-on-maintaining-friendships-as-a-creative-with-a-busy-schedule-788735af16f0>
63. The Art of Staying Connected: How to Keep Friendships Thriving - The Modern Workweek, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.themodernworkweek.com/blog/the-art-of-staying-connected-how-to-keep-friendships-thriving>
64. How to Stay in Touch with Friends as a Digital Nomad (+ Freebie Friends Tracker), 3月 19, 2025にアクセス、
<https://digitalnomadgirls.com/stay-in-touch-with-friends-as-a-digital-nomad/>
65. Keeping Up with Friends and Make New Ones After Graduation | by Spinnr App - Medium, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://medium.com/@appspinnr/keeping-up-with-friends-and-make-new-ones-after-graduation-283a1df3da84>
66. How to Maintain Friendships After High School - The Wrangler, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://ylhsthewrangler.com/30508/features/how-to-maintain-friendships-after-high-school/>
67. Ways to Stay Connected With Friends as a Busy Mom - Jam with Jamie, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://jamwithjamie.com/ways-to-stay-connected-with-friends-as-a-busy-mom/>
68. Ways to Maintain Friendships & The Importance Friends Play In Life - Marcus Lemonis, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://marcuslemonis.com/life-skills/ways-to-maintain-friendships>
69. 10 Smarter Ways to Making Time for Friends in a Busy World - Unhurried Space, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://unhurriedspace.com/making-time-for-friends/>
70. How to Make Friends After College | Post-Grad Friendship | BFF, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://bumble.com/bff/friendship/friends-after-college>
71. How To Make Friends As An Adult / In A New City / After University - Succeed Socially.com, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.succeedsocially.com/howtomakefriendsnewcity>
72. Meetup | Find Local Groups, Events, and Activities Near You, 3月 19, 2025にアクセス

- ス、<https://www.meetup.com/>
73. Socialize and Make Friends with Common Interests | Meetup, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.meetup.com/lp/friendship-and-socializing/>
74. Find Hobby Groups That Match Your Interests and Goals - Odd Circles, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.oddcircles.com/blog/post/find-hobby-groups-that-match-your-interests-and-goals>
75. 50 Best Social Hobbies For Making Friends in Midlife - The Trybe, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.the-trybe.com/social-hobbies-for-making-friends/>
76. 33 Best Social Hobbies to Meet People (Even For Introverts), 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.scienceofpeople.com/social-hobbies/>
77. Meetup: Social Events & Groups - Apps on Google Play, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meetup>
78. 5 ways to share your skills - Happiful Magazine, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://happiful.com/5-ways-to-share-your-skills>
79. How To Organize A SkillShare And Shift The Culture Of Your Community, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.permaculturewomen.com/how-to-organize-a-skillshare/>
80. 10 Friendship Skills Every Kid Needs | Sunshine Parenting, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://sunshine-parenting.com/10-friendship-skills-every-kid-needs/>
81. Skills to Learn with friends? : r/preppers - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/preppers/comments/1hytug/skills_to_learn_with_friends/
82. Sharing: An Essential Skill for Social-Emotional Learning | Everyday Speech, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://everydayspeech.com/blog-posts/no-prep-social-skills-sel-activity/sharing-an-essential-skill-for-social-emotional-learning/>
83. Sustainable Friendship: 13 Important Protocols - Simplyeducate.me, 3月 19, 2025にアクセス、<https://simplyeducate.me/2021/12/26/sustainable-friendship/>
84. Where Can You Find Friends Online? (& How to Make Those Friendships Last) - wikiHow, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.wikihow.com/Make-Friends-Online>
85. 20 Ways to Connect with Your Friends in 2022 - Happsters, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://happsters.com/2022/02/22/20-ways-to-connect-with-your-friends-in-2022/>
86. 9 Ways to Connect Virtually with Friends and Family | Blog Nomad Internet, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://nomadinternet.com/blogs/countrynomad/online-activities-for-friends>
87. Developing Your Support System - University at Buffalo School of ..., 3月 19, 2025にアクセス、
<https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/additional-self-care-resources/developing-your-support-system.html>
88. How to make & keep friends as an adult: 10 ways to connect - Calm, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.calm.com/blog/how-to-make-friends-as-an-adult>
89. How to Keep and Maintain Strong Friendships - Thriveworks Counseling, 3月 19,

- 2025にアクセス、
<https://thriveworks.com/help-with/relationships/keep-and-maintain-strong-friendships/>
90. Building friendships and support - Healthy Relationships - MSU College of Agriculture and Natural Resources, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.canr.msu.edu/news/building_friendships_and_support
 91. Your Alumni Event Planning Cheat Sheet - Aluminati Network Group, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.aluminati.net/alumni-event-planning/>
 92. Successful Steps for Planning an Alumni Association Chapter or Club Event, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://events.ucla.edu/plan-an-event/successful-steps-for-planning-an-alumni-association-chapter-or-club-event>
 93. How to organise your alumni events and engage your community - AlumnForce, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.alumnforce.com/en/organise-alumni-event-engage-retain-community/>
 94. A Comprehensive Guide to Plan a Successful Alumni Event – Vaave Blog, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.vaave.com/blog/alumni-event-planning-guide/>
 95. The Complete Guide to Corporate Alumni Event Planning in 2025 - EnterpriseAlumni, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://enterprisealumni.com/blog/the-complete-guide-to-corporate-alumni-event-planning-in-2025>
 96. What to Do When You Have Different Values than Your Friend, 3月 19, 2025にアクセス、<https://courtneyharriscoaching.com/different-values-than-friend/>
 97. What to Do When We or Our Friendships Are Faltering: Look at Our Values, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://tribecatherapy.com/blog/what-to-do-when-we-or-our-friendships-are-faltering-look-at-our-values>
 98. 4 steps for coping with changing friendships - ReachOut Australia, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://au.reachout.com/relationships/friendships/4-steps-for-coping-with-changing-friendships>
 99. Tip: Dealing with changes in Friendship : r/TheGirlSurvivalGuide - Reddit, 3月 19, 2025にアクセス、
https://www.reddit.com/r/TheGirlSurvivalGuide/comments/i747vc/tip_dealing_with_changes_in_friendship/
 100. How to be a better friend: 7 tips to improve your relationships — Calm Blog, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.calm.com/blog/how-to-be-a-better-friend>
 101. What Are Friendship Goals? The Ultimate Guide - BetterUp, 3月 19, 2025にアクセス、<https://www.betterup.com/blog/what-are-friendship-goals>
 102. Maintaining Friendships After College - How To Keep Up With People When Life Gets Crazy, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://glorifymagazine.com/2020/10/30/maintaining-friendships-after-college-how-to-keep-up-with-people-when-life-gets-crazy/>
 103. Supporting Friends Personal Growth – We Thrive Together, 3月 19, 2025にアク

- セス、
<https://wethrivetogether.org/2024/06/05/supporting-friends-personal-growth/>
104. Supportive Friends Can Be Life-Changing - The Fioneers, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://thefioneers.com/supportive-friends/>
105. Friendship Goals: Importance & How to Achieve | EP60 - Alex Alexander, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://alexalexander.com/friendship-goals-importance-and-how-to-achieve-ep60/>
106. 5 ways to maintain and sustain friendships - Tribune Online, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://tribuneonline.ng.com/5-ways-to-maintain-and-sustain-friendships/>
107. Support Groups: Types, Benefits, and What to Expect - HelpGuide.org, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.helpguide.org/mental-health/treatment/support-groups>
108. How to create a mutual aid network | American Friends Service Committee, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://afsc.org/news/how-create-mutual-aid-network>
109. Support groups: Make connections, get help - Mayo Clinic, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>
110. 3 Ways to Make Healthy, Sustainable Friendships as an Adult | Psychology Today, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202405/3-ways-to-make-healthy-sustainable-friendships-as-an-adult>
111. Avoiding Friendship Burnout - Showit Blog - Modern Therapy, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://moderntherapy.online/avoiding-friendship-burnout/>
112. Letting Go of Expectations in Friendships - We Thrive Together, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://wethrivetogether.org/2024/06/08/letting-go-of-expectations-in-friendships/>
113. Are Your Friends Emotionally Draining You? - Verywell Mind, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.verywellmind.com/are-your-friends-mentally-draining-you-5112709>
114. Breaking Free: Recognising and Escaping Toxic Friendships - Dr Margaretha Montagu, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://margarethamontagu.com/breaking-free-recognising-and-escaping-toxic-friendships/>
115. The Healing Power of Friendships | Psychology Today, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201105/the-healing-power-of-friendships>
116. Making and keeping friendships — The Friendship Strategist, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.thefriendshipstrategist.com/friendship-building/setting-and-managing-expectations-in-friendships>
117. Adapting Your Expectations for Friendship - Spencer Greenberg, 3月 19, 2025にアクセス、

<https://www.spencergreenberg.com/2011/08/adapting-your-expectations-for-friendship/>

118. Adjusting your expectations is the key to your peace. Here's how to do it in three, simple steps. - Hailey Magee, 3月 19, 2025にアクセス、
<https://www.haileymagee.com/blog/2023/12/30/adjusting-expectations>