

「孤独は寂しい」と 思い込んでませんか？

以下のチェックを見て「自分に当てはまる」と
思ったなら、本書の「はじめに」へ！

- 一人でいると寂しい
- SNSで誰かと繋がってないと不安
- 大切なことを一人で決断できない
- 仕事や育児で予定がいっぱい
- 友達が多いほうがいい

