

はじめての アンガーマネジメント



図書館の本の中からアンガーマネジメントの参考になる本を紹介します。
ほかにも図書館には資料がいろいろあります。ぜひ活用ください！

■ 日野市立図書館ブックリスト ■

なぜ日本人は怒りやすくなったのか？

アンガーマネジメントで読み解く

安藤俊介 / 著 秀和システム 2022.1

電車の中で声を荒げる、ネットで誹謗中傷を書き込む…
日本人は10年前の10倍、怒りやすくなっています。
アンガーマネジメントの第一人者が、「日本人が怒りやすくなっている原因」を解き明かし「怒りをおさえる方法」を解説します。

あなたのまわりの 怒っている人図鑑

事例に学ぶアンガーマネジメント

安藤俊介 / 著 飛鳥新社 2020.7

自粛警察、ネットいじめ、パワハラ…。各地で怒りのパンデミックが発生しています。なぜイライラして怒りを発生させるのかを考察し、日常生活で目にする様々な「怒りの事例」と対処法を紹介。怒りタイプ・チェックテスト付き。



アンガーマネジメント 見るだけノート

もう怒りで失敗しない！

安藤俊介 / 監修 宝島社 2021.8

怒りを味方につけるために理解しておきたい、怒りのメカニズムと特徴を解説。また、「コミュニケーションの改善」「衝動のコントロール」といった怒りへの対策を、イラストとともにわかりやすく説明します。

パワハラ防止のための

アンガーマネジメント入門

小林浩志 / 著 東洋経済新報社 2014.2

1970年代にアメリカから広まった、「怒りと上手に付き合う」「怒りの感情をコントロールする」ための心理教育、アンガーマネジメント。パワハラ防止に役立つ、アンガーマネジメントの技術と考えかたを解説します。

