

アンガーマネジメントを身につける

～イライラを自分でコントロールする～



アンガーマネジメント 管理職の教科書

川崎 昌子著

総合科学出版

2017.12 <336.3>

アンガーマネジメントで自分と相手の「怒りの感情」をコントロールして、よりよい人間関係を構築し、仕事の生産性を向上させよう。職場でありがちな怒りの問題を取り上げ、アンガーマネジメントの考え方やノウハウを紹介する。



すぐに実践できる コミュニケーション読本

西野 樹美子著

中央経済社

2018.4 <336.4>

あの人に対応するには、どうしたらいいのだろう？ コミュニケーションで悩んでいる人に向けて、言葉以外の部分も含め自分を変える方法を具体的に示します。さらに、自分を変えながら職場を変えていく方法も紹介。

イライラを手放す生き方

水島 広子著

さくら舎

2018.6 <146.8>

「ゆるせない」「どうしてなの？」から解放されれば人生が変わる！ イライラをどうするかという表面的な話にとどまらず、イライラとは何なのか、イライラを根っこから絶つにはどうすればいいのかを解説する。



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 <366.3>

1970年代にアメリカから広まった、「怒りと上手につき合う」「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方を解説する。



- イラストでパッとわかるチームリーダー1年目の仕事のルール PHPエディターズ・グループ著 : PHPエディターズ・グループ <336.3>
- ビジネスで使いこなすためのロジカルコミュニケーション77 日沖 健著 : 産業能率大学出版部 <336.4>
- ママのアンガーマネジメント8つのマジック 日本アンガーマネジメント協会監修 : 合同出版 <367.3>
- 怒りに負ける人怒りを生かす人 安藤 俊介著 : 朝日新聞出版 <141.6>
- 「怒り」のマネジメント術 安藤 俊介著 : 朝日新聞出版 <141.6>
- こじらせない練習。 石原 加受子著 : すばる舎 <146.8>
- イラスト版子どものアンガーマネジメント 篠 真希著 : 合同出版 <141.6>
- 怒らず伝える技術 安藤 俊介監修 : ナツメ社 <336.4>



情報ライブラリー ◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
ご利用案内 くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL: 017-732-1024 FAX: 017-732-1073

利用時間 9:00～19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。