

# 怒りと上手につき合うために

～アンガーマネジメント・トレーニング～

## 私は正しい

安藤 俊介著  
産業編集センター  
2021.3 <158>

アンガーマネジメントの第一人者が、「正義感」「怒り」のメカニズムと、その「要/不要」をわかりやすく解説し、不要な正義を振りかざさず、不要な正義に巻き込まれないテクニックを教える。正義感タイプ診断つき。

## 人は、なぜ他人を許せないのか？

中野 信子著  
アスコム  
2020.1 <361.4>

炎上、不謹慎狩り、不倫叩き、ハラスメント…。世の中に渦巻く「許せない」感情はなぜ生まれるのか？歪んだ正義感の裏に潜む脳の構造に迫り、心穏やかに生きるためのヒントを提示する。

## 精神科医が教える後悔しない怒り方

伊藤 拓著  
ダイヤモンド社  
2020.10 <141.6>

怒りで後悔しないためには、26年間でのべ5万人を診てきた精神科医が、暴走する怒りを瞬時に抑え、スッキリ発散させるコツを伝授。怒りの感情をマネジメントする方法が手に入る。怒り方のタイプがわかるチェックリスト付き。

## 怒らず伝える技術

安藤 俊介監修  
ナツメ社  
2016.11 <336.4>

怒りを生かすための心理トレーニング「アンガーマネジメント」を、大学の授業形式でやさしく解説。図やイラストが豊富でわかりやすい。マンガやコラムなど便利&楽しいコンテンツも充実。

- 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、長縄 史子著、篠 真希著、小尻 美奈著：合同出版<367.3>
- 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<336.3>
- ムカついても、やっぱり夫婦で生きていく 一田 恵子著：エムティエヌコーポレーション<367.3>
- ママのイライラ言葉言い換え辞典 江藤 真規著：扶桑社<379.9>
- どうしても嫌いな人 益田 ミリ著：幻冬舎<726.1>
- イライラを手放す生き方 水島 広子著：さくら舎<146.8>
- 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<366.3>
- 子どもを叱りつける親は失格ですか？ アベ ナオミ著、小川 大介監修：KADOKAWA<367.3>

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未来へつなぐネットあおもりグループが受託・運営しています。