

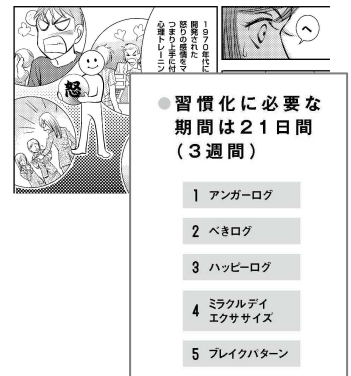
**21 日間で“怒りっぽい人”を卒業！**  
**『マンガでやさしくわかる アンガーマネジメント』発売**  
**上司・部下、夫婦、子ども…ビジネス&家庭で使えるイライラ対処法を伝授**

株式会社日本能率協会マネジメントセンター（代表取締役社長：長谷川隆、東京都中央区、以下JMAM [ジェイマム]）は、『マンガでやさしくわかる アンガーマネジメント』を6月5日から全国書店にて発売します。

職場で配属された新人の対応に悩む、いつも怒っている上司とコミュニケーションがとれない、カッとなり子どもを怒ってしまった、など「怒り」は私たちの日常生活で起こる自然な感情です。怒りをどう扱ったらいいのか、どう表現したらいいのか、価値観の相違にどう対応したらいいのか、といった悩みに効果的な対処法が「アンガーマネジメント」です。近年は仕事、家庭問わず日常的に怒りとどう向き合えばいいのか、適切な対処法の必要性が高まっています。

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発され、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングの一種です。日本でアンガーマネジメントの普及に努める一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は、アンガーマネジメントを「怒り（アンガー）を後悔しないこと（マネジメント）」と定義しており、決して怒っていけないというわけではなく、怒る必要がある時には適切な怒り方ができ、怒らなくていいことは怒らないで済むようになる状態を目指すこと、としています。

本書では、怒りのメカニズム、短期・長期の怒りをコントロールする方法を紹介し、怒りを適切に伝える方法を提案。怒りと上手く付き合って「伝え上手」になり、コミュニケーションを円滑に進める術を身近な事例を通して学べます。



怒りのメカニズムや対処法を解説

**【書籍概要】**

**『マンガでやさしくわかる アンガーマネジメント』**

戸田 久実（とだ くみ） 著

アドット・コミュニケーション株式会社代表取締役  
 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会理事

- ◇ 出版社：日本能率協会マネジメントセンター
- ◇ 版 型：四六判並製／216 頁
- ◇ 定 価：1,512 円（本体 1,400 円＋税）
- ◇ I S B N：978-4-8207-1947-2
- ◇ 発 売：6 月 5 日 全国書店にて



**【マンガでやさしくわかるシリーズ】** ビジュアル×ストーリー×解説で、知的ニーズに応えるテーマやビジネススキルが学べます。2012年の第一シリーズ創刊以来、36テーマを扱い累計54万部を超える人気シリーズです。

**【日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）について】** JMAM は、日本能率協会(JMA)グループの中核企業として1991年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や女性向けのカジュアル手帳『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。  
[www.jmam.co.jp](http://www.jmam.co.jp)

**【報道関係者お問い合わせ先】** 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 広報担当  
 TEL: 03-6362-4655 FAX:03-3272-8118 E-mail:PR@jmam.co.jp  
 株式会社ブラップジャパン（広報担当）五味渕・伊藤  
 TEL: 03-4580-9104 FAX:03-4580-9130 E-mail:jmampr@ml.prap.co.jp

**【お客様お問い合わせ先】** 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 出版担当  
 TEL: 03-6362-4339 FAX:03-3272-8128 E-mail:book@jmam.co.jp

## 【著者プロフィール】

### 戸田 久実(とだ くみ)

アドット・コミュニケーション株式会社代表取締役  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会理事

立教大学卒業後、大手企業勤務を経て研修講師に。講師歴は25年。2008年にアドット・コミュニケーション株式会社設立。銀行、製薬、総合商社など大手企業、官公庁等で「伝わるコミュニケーション」をテーマに研修や講演を実施。対象は新入社員から管理職、リーダー、女性リーダー等幅広い。年間受講者数は5,000人以上、総指導人数は10万人以上。主な著書に、『アンガーマネジメント 怒らない伝え方』『アドラー流たった1分で伝わる言い方』『ゼロから教えて接客・接遇』（いずれもかんき出版）等。



#### ・日本アンガーマネジメント協会について

ニューヨークに本部を置く世界最大組織であるアンガーマネジメントの国際団体「ナショナルアンガーマネジメント協会(NAMA)」の日本支部として2011年に創立。「怒りの連鎖を断ち切ろう」の理念のもと、アンガーマネジメントの考え方や技術を広めるための様々な活動を展開する。怒りの感情の専門家としてアンガーマネジメントを広め、アンガーマネジメントの講座を開催することができるアンガーマネジメントファシリテーター養成講座、子ども向けにアンガーマネジメントの講座を開催できるキッズインストラクターの養成講座も開催。 <https://www.angermanagement.co.jp>

## 【目次】

### ■プロローグ アンガーマネジメントとは

#### Story0 5億円と3人のメンバーを預けられて

- 怒る人が「損」するのがなぜか？
- 怒りとは何か？
- 「怒ってはいけない」のではない
- 問題になる4つの怒り  
(強度が強い、持続性がある、頻度が高い、攻撃性がある)

### Part1 怒りが生まれるメカニズム

#### Story1 目指すは下町のヒーロー

- 認知と怒りの関係
- 怒りは二次感情
- アンガーマネジメントの3つのトレーニング
  - ・怒りの感情のピークはたった6秒(衝動のコントロール)
  - ・「べき」の三重丸(思考のコントロール)
  - ・思い込みの分かれ道(行動のコントロール)

### Part2 心の器を大きくして怒りを コントロールする(トレーニング)

#### Story2 三重丸を少しだけ重ねてみたら...

- すぐに効く7つのテクニク
  - ・カウントバック・コーピングマントラ・ストップシンキング・  
タイムアウト・スケールテクニク
- 21日間で「怒りっぽい人」を卒業する

- ・怒り日記で見える化する(アンガークログ)
- ・「べき」の記録をつける(べきログ)
- ・解決した奇跡の日をイメージする(ミラクルディエクササイズ)
- ・いつもと違うことをする・パターン壊し(ブレイクパターン)

### Part3 怒りを上手に伝える

#### Story3 お客様が集まらない！

- 感情をうまく伝えられない人の特徴
- 感情を上手く伝えるには？
- コミュニケーションの3つのタイプ
- 気持ちを上手に伝えるフレーズ
- 上手に叱るには
- 自分の感情に責任を持つ

### ■エピローグ しおり下町のヒーローになる