

この怒り何とかして!!と思ったら読む本

第1章 怒りに悩んでいるのは、あなただけではない

誰にでもある、イライラの悩み	16
あなたが怒るのも無理はない	18
怒りの扱い方を教わったことがない	22
イライラが続くとこんなことに	24
怒りの解決は誰でもできる	32

コラム 怒りのピークは6秒

第2章 あなたが怒ってしまう、本当の理由

怒りを誤解しているから、うまくいかない	36
怒りに対する誤解① 怒ることは悪いこと	38
怒りに対する誤解② 怒りっぽい人は性格が悪い	40
怒りに対する誤解③ 愚痴でイライラを解消できる	42
怒りに対する誤解④ 怒れば相手を動かせる	44
怒りに対する誤解⑤ 怒りはコントロールできない	46
怒りが生まれる3ステップ	48
「べき」が裏切られると、怒りが生まれる	52
人によって「べき」は違う	54
「べき」にしがみつく、怒りっぽくなる	56
怒りが生まれやすいのはどんな時?	58
コラム 穏やかな人と怒りっぽい人の違い	60

第3章 誰でもできる、怒りの解決方法

怒りの対処法は2段階	62
その場セラピー① 怒りのレベル分け	66
その場セラピー② 魔法の言葉をかける	70
その場セラピー③ 思考停止する	72
その場セラピー④ ものを観察する	74
その場セラピー⑤ その場から離れる	78
その場セラピー⑥ 楽しいこと、好きなことを考える	80
怒りを根っこから解決しよう	82
体質改善セラピー① メモを取る	84
体質改善セラピー② 自分の怒りのパターンを知る	88
体質改善セラピー③ 不要な思い込みを変える	92
怒りのコントロールに立ちはだかる三つの声	100

第4章 タイプ別・怒りに振り回されないコツ

怒りのパターンや表現方法は人によって違う	110
自分の怒りのタイプを知ろう	112
怒りタイプ① 熱血柴犬タイプ	116
怒りタイプ② 白黒パンダタイプ	118
怒りタイプ③ 俺様ライオンタイプ	120
怒りタイプ④ 頑固ヒツジタイプ	122
怒りタイプ⑤ 慎重ウサギタイプ	124
コラム 怒ってしまう自分も受け入れる	108
ジャマする声① なんて私が変わらないといけないの?	102
ジャマする声② 私さえ我慢すればいいの?	104
ジャマする声③ 私だけがうまくできないのでは	106
コラム 怒ってしまう自分も受け入れる	108

怒りタイプ⑥ 自由ネコタイプ	126
コラム 情報ダイエットで、怒りのもとを減らす	128

第5章 これであまくいく、上手な怒り方

怒れない人が増えている	130
怒らない!! いいこととは限らない	134
怒ることも大切	138
怒り方を間違えると、マイナスを生む	140
上手な怒り方① 感情的にならない	144
上手な怒り方② 伝わりやすいタイミングを観察する	146
上手な怒り方③ 相手に理解してもらえようように怒る	148
上手な怒り方④ NGワードに気をつける	150
怒った方がいいかどうかの見極め方	154

第6章 怒りっぱい人から身を守る方法

コラム 怒りの失敗が、上手な怒り方を教えてくれる	158
自分だけでなく、人の怒りも厄介なもの	160
対処法① 相手を観察する	162
対処法② 適切な距離、付き合い方を考える	166
対処法③ 相手の怒りを引き出さないようにする	168
対処法④ 相手の怒りにのまれないようにする	170
こんな人が怒られやすい	174
コラム 怒られても折れない心を持つ	176

第7章 もう、怒りに振り回されない

怒りの奥には、恐れや不安が隠れている	178
親子関係が怒りの感情に与える影響	180
怒りを感じられない人が増えている	182
あなたは、怒ってもいい	184

1

怒りに悩んでいるのは、
あなただけではない