

# どんな怒りも6秒でなくなる

はじめに..... 6

## 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..... 34

## 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」にしがみつくと、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
その場セラビー① 怒りのレベル分け .....	66
その場セラビー② 魔法の言葉をかける .....	70
その場セラビー③ 思考停止する .....	72
その場セラビー④ ものを観察する .....	74
その場セラビー⑤ その場から離れる .....	78
その場セラビー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
体質改善セラビー① メモを取る .....	84
体質改善セラビー② 自分の怒りのパターンを知る .....	88
体質改善セラビー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ほだかる三つの声 .....	100

### 第4章 タイプ別・怒りに振り回されないコツ

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
<b>コラム</b> 怒ってしまう自分も受け入れる .....	108
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

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 これでうまくいく、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 怒りっぽ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
おわりに	188

# 1

怒りに悩んでいるのは、  
あなたただけではない