

怒りを上手にコントロールする

職場のストレスの一つが人間関係。「怒り」をコントロールできれば、この人間関係がラクになります。自分も他人も傷つけてしまう「怒りの感情」に向きあい、生きやすさにつなげるヒントとなる本や、パワハラ防止に役立つ本、医療や福祉、その他の対人援助の現場に役立つ本をここでは紹介します。

【怒りをコントロールする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	アンガーマネジメント					2020年6月に施行されるパワハラ防止法。怒りの感情に正しく向き合う対処法を、企業からヒアリングした様々な例をもとに、具体的に解説する。怒りに巻きこまれた時の対処のしかたも紹介。
	戸田 久実/著	日本経済新聞出版社	2020.3	S/336.49/トカ	1109950012	
2	アンガーマネジメント入門					ストレスだらけの人間関係が劇的によくなる究極のセルフコントロール法! マイナスの結果を引き起こしがちな「怒り」に正しく対処することで、健全な人間関係をつくり上げる知識&技術、アンガーマネジメントを紹介する。
	安藤 俊介/著	朝日新聞出版	2016.9	B/336.49/アン	1108424886	
3	アンガーマネジメント実践講座					怒りと上手に付き合う技術「アンガーマネジメント」について、わかりやすく解説。正しい怒り方や相手のタイプや怒りの特徴に応じた対処法、怒りをパワーに変える方法など、すぐに実践できるテクニックも満載。
	安藤 俊介/著	PHP研究所	2018.11	S/336.49/アン	1109068260	
4	怒りが消える心のトレーニング					「怒り」は人間が生まれつき持っている感情で、生きていくうえで必要不可欠なものだが、人生を壊す唯一の感情でもある。怒りに振り回されずにコントロールする「アンガーマネジメント」を漫画を交えて解説。チェック欄あり。
	安藤 俊介/著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2018.9	4H/141.6/アン	0111927927	
5	いつも怒っている人もうまく怒れない人も 図解アンガーマネジメント					怒りに振り回されなければ、余計なストレスがたまらなくなって、人づき合いがラクになる。怒りの感情をうまく扱えるようになる。アンガーマネジメントのポイントを、図とイラストでわかりやすくまとめる。
	戸田 久実/著、 安藤 俊介/監修	かんき出版	2016.10	4H/141.6/トカ	0111642582	
6	ADHDの人のためのアンガーマネジメント					怒りをコントロールできれば、心が落ち着き、人間関係もうまくいく! ADHDの人が怒りと上手に付き合うためのさまざまな方法を、イラストとともに紹介します。周囲の人へのアドバイスも掲載。
	高山 恵子/監修	講談社	2016.11	4H/493.76/エテ	0111660246	

【パワハラ防止】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
7	怒る上司のトリセツ こんな理不尽!					他人が原因で生まれる「怒り」に悩み苦しむ必要はない。怒りに正しく対処する「アンガーマネジメント」の方法を、具体的に紹介。心理療法やコーチングなど、他人の「怒り」への対処法も解説する。
	宮本 剛志/著	時事通信社	2019.2	336.49/ミヤ	1109372878	
8	アンガーマネジメント 経営者の教科書					成功している経営者の「うまくいく考え方・あり方」とは? 「何かよくないこと、問題が起きたときに、環境や人のせいじゃない」ノウハウを、アンガーマネジメントの考え方を通して紹介する。
	川崎 昌子/著	総合科学出版	2019.2	335.1/カワ	1109431211	
9	アンガーマネジメント 管理職の教科書					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。
	川崎 昌子/著	総合科学出版	2017.12	336.3/カワ	1108966001	
10	「高ストレス社員ゼロ」の職場をつくる本					メンタルヘルス対策と職場環境改善について、企業担当者の視点から役立つ情報と具体的な対処法をわかりやすく解説。アンガーマネジメント、怒りのコントロール術、色と香りによる職場環境改善法、事例などを紹介する。
	石井 香里/著	カナリアコミュニケーションズ	2016.1	4H/498.8/イシ	1108175173	
11	パワハラ防止のためのアンガーマネジメント入門					1970年代にアメリカから広まった、「怒りと上手に付き合う」「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かたを解説する。
	小林 浩志/著	東洋経済新報社	2014.2	366.3/コハ	1107621821	

【医療、福祉その他の対人援助の現場】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	院長が知っておきたいスタッフエデュケーション					気鋭の歯科医師6名が、勤務医、歯科衛生士、歯科助手、受付、事務といったスタッフの教育法を披露。助成金制度、医療安全教育、人事評価制度、TC導入、アンガーマネジメントなど、必要なハウツウを幅広く紹介する。
	荒井 昌海／編著、MID-G／監修	デンタルダイヤモンド社	2020.1	4H/498.163/ア	1109795144	
13	医師のためのアンガーマネジメント					常に緊張を伴う仕事に携わる医師は、ストレスが怒りに繋がりがりやすい環境に身を置いている。第一線のドクター71人が、「怒り抑制法」を披露。イライラや怒りにうまく対処するスキルが身につく。Web版に加筆して書籍化。
	日本医事新報社／編	日本医事新報社	2019.5	4H/490.14/イシ	1109515427	
14	看護師のためのアンガーマネジメント					つい怒りすぎてしまう、部下をうまく叱れない…。看護師が抱える人間関係の悩みをスッキリ解消！他人や自分自身の怒りに振り回されず、思っていることを上手に伝えるためのテクニックを紹介する。ケース別の事例も満載。
	光前 麻由美／著	日本医療企画	2018.11	4H/492.9014/ミツ	1109352110	
15	介護リーダーのためのアンガーマネジメント活用法					介護リーダーに向けて、仕事の中で生じる怒りやイライラと賢くつきあうアンガーマネジメントを紹介。職場の人間関係や介護実践の場面を通して、介護リーダーの悩みを紐解き、思考の転換、コミュニケーションのヒントを示す。
	田辺 有理子／著	第一法規	2017.1	4W/369.17/タナ	1109837672	
16	ナースのためのアンガーマネジメント					看護師が自身の感情をマネジメントする技術を学ぶための入門書。感情とは何かから、自分の怒りの傾向や怒りの引き金までを解説し、怒りを中心とした感情への対処法を紹介する。
	田辺 有理子／著	メヂカルフレンド社	2018.7	4H/492.9014/タナ	0111823218	
17	イライラとうまく付き合う介護職になる！ アンガーマネジメントのすすめ					仕事のストレスや怒りの感情と上手に向き合い、介護職自身が生き生きと働き続けるために「アンガーマネジメント」を紹介する。介護専門職の総合情報誌『おはよう21』連載をもとに書籍化。
	田辺 有理子／著	中央法規出版	2016.8	4W/369.17/タナ	1108345966	
18	介護職のための職場コミュニケーション術 伝え上手、聞き上手になる					職員同士が気持ちよく働けるように、介護現場に必要なコミュニケーション力や、コミュニケーションの基礎である「聞く技術」「伝える」技術などについて解説する。チーム力を高めるアイスブレイク(ワーク)も紹介。
	大野 萌子／著	中央法規出版	2017.7	4W/369.17/オオ	0111725852	
19	マンガでわかる介護職のためのアンガーマネジメント					頻繁なコールにイライラ、認知症利用者からのセクハラ、危機感がない同僚に怒り爆発…。介護現場でよくある怒りの事例をマンガにし、解決策をアンガーマネジメントの理論に基づいてやさしく解説する。介護職員の体験談も収録。
	安藤 俊介／著	誠文堂新光社	2019.9	4W/369.17/アン	0112055303	
20	高齢者に「キレイな」技術 家庭・介護・看護で実力発揮の「アンガーマネジメント」					高齢者と上手に付き合うための決め手となる「アンガーマネジメント」。怒りのしくみから、高齢者へのイライラ対処法、実践スキルまで、家庭や看護・介護の現場で活用できるアンガーマネジメントの理論と技術を解説する。
	川上 淳子／著	小学館	2019.12	4W/367.7/カワ	0112094325	
21	対人援助の現場で使える 聴く・伝える・共感する技術便利帖					コミュニケーション力の高め方や、「聴く・伝える・共感する」技術を関連する心理学の知識とともに紹介。コーチングやアンガーマネジメントなどのスキルも解説する。チェックリスト、ワークシートのダウンロードサービス付き。
	大谷 佳子／著	翔泳社	2017.8	4W/369.16/オオ	0111741149	
22	自治体職員のためのアンガーマネジメント活用法					パワハラリスクが増大している自治体職員に向けて、アンガーマネジメントの基本とその活用法を、すぐに実践できる形で紹介。住民からの苦情が発端のパワハラ、上司の問題点を指摘したことによるパワハラなどの具体例も収録。
	安藤 俊介／著	第一法規	2019.2	318.3/アン	1109385789	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号に4H、4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、Bがついている本は2階文庫本コーナーに、Sがついている本は2階新書コーナーにあります。



オーテピア高知図書館
 高知県立図書館／高知市民図書館本館
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
 TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>