

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 イラッとしたら、6秒待とう 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

コラム 怒りが生まれやすいのはどんな時? 58

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	60
その場セラピー① 怒りのレベル分け	64
その場セラピー② 魔法の言葉をかける	68
その場セラピー③ 思考停止する	70
その場セラピー④ ものを観察する	72
その場セラピー⑤ その場から離れる	76
その場セラピー⑥ 楽しいこと、好きなことを考える	78
怒りを根っこから解決しよう	80
体質改善セラピー① メモを取る	82
体質改善セラピー② 自分の怒りのパターンを知る	86
体質改善セラピー③ 不要な思い込みを変える	90
怒りのコントロールに立ちはだかる三つの声	98

ジャマする声① なんて私が変わらないといけないの？	100
ジャマする声② 私さえ我慢すればいいの？	102
ジャマする声③ 私だけがうまくできないのでは…	104
コロナによる怒りを解消するには	106
コラム 怒ってしまう自分も受け入れる	110

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	112
自分の怒りのタイプを知ろう	114
怒りタイプ① 熱血柴犬タイプ	118
怒りタイプ② 白黒パンダタイプ	120
怒りタイプ③ 俺様ライオンタイプ	122

怒りタイプ④	頑固ヒツジタイプ	124
怒りタイプ⑤	慎重ウサギタイプ	126
怒りタイプ⑥	自由ネコタイプ	128
コラム	情報ダイエットで、怒りのもとを減らす	130

第5章 これであまうまくいく、上手な怒り方

怒れない人が増えている	132
怒らない!! いいこととは限らない	136
怒ることも大切	140
怒り方を間違えると、マイナスを生む	142
上手な怒り方① 感情的にならない	146
上手な怒り方② 伝わりやすいタイミングを観察する	148

上手な怒り方③ 相手に理解してもらえようように怒る	150
上手な怒り方④ NGワードに気をつける	152
怒った方がいいかどうかの見極め方	156
コラム 怒りの失敗が、上手な怒り方を教えてくれる	160

第6章 怒りっぽい人から身を守る方法

自分だけでなく、人の怒りも厄介なもの	162
対処法① 相手を観察する	164
対処法② 適切な距離、付き合い方を考える	168
対処法③ 相手の怒りを引き出さないようにする	170
対処法④ 相手の怒りにのまれないようにする	172
こんな人が怒られやすい	176

怒りに悩んでいるのは、
あなたただけではない

怒られても折れない心を持つ

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	180
親子関係が怒りの感情に与える影響	182
怒りを感じられない人が増えている	184
あなたは、怒ってもいい	186
おわりに	190