

# 新刊『「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋』

## しつこい「思い出し怒り」への対処法を知ってほしい

アドット・コミュニケーション株式会社(本社:東京都大田区、代表取締役:戸田 久実、HP: <https://adot-com.co.jp/>)は、13冊目となる著書『「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋』(株式会社 新星出版社)を2021年12月1日に刊行しました。

いま、日本アンガーマネジメント協会が開講する、アンガーマネジメント講座の年間受講者は25万人にのぼります。

コロナ禍の影響もあり、働き方や生活習慣が大きく変わっていくなかで「自分で心を整えられるようにしたい」というニーズは高まっています。

本書では、仕事、家族・身内、パートナー、友人などのさまざまなケース別に、何度も思い出しては再燃してしまう、長年蓄積しているしぶとい怒りにどう対処したらいいのか、具体的な取り組みをご紹介します。

### <仕事編>

- 仕事中は気持ちを抑えているけど家に帰ると怒りがわいてきます…
- 怒りは適度に出したほうがいい
- × ため込みすぎて突然怒りが爆発する
- その日に感じた怒りをメモすることで気持ちを整理できる

### <パートナー編>

- 妊娠中や出産時の夫の言動が何年経っても許せません…
- 一度にたくさんを言わない
- × 感情的に根に持っていた怒りをぶつける
- 何に怒り、傷ついているか落ち着いて話す

### <友人編>

- いつもマウンティングしてくるママ友がうっとうしいです…
- まずは一回、スルーする
- × どれだけその人がダメなのか言いふらす
- 適度な距離をとり、相手にしない



「こんなにいつまでも怒っている私がおかしいのだろうか…？」

と、あとから怒りがわいてくるという相談は、近年、世代・性別を問わず多くの方からよく聞く悩みです。

著者の戸田久実は、講師歴29年、いままでにのべ22万人を指導。「アンガーマネジメント」や「コミュニケーション」をテーマに研修・講演に登壇で培ってきた悩みのなかから、ご相談の多い内容を厳選し盛り込みました。

テレビを始め、ビジネス誌、女性誌、専門雑誌など、さまざまな媒体で取材に応じてきた実績があり、誰でもすぐに実践できるアドバイスには定評があります。

しつこい「思い出し怒り」への対処法を知り、自分の心身の健康を整えることのできる人が家庭でも職場でも増えることが著者の思いです。

# 著者紹介

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。

銀行・生保・製薬・通信・総合商社などの大手民間企業や官公庁で「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、役員まで幅広い。

講師歴は29年。「アンガーマネジメント」「アサーティブコミュニケーション」「アドラー心理学」をベースとした「言葉がけ」に特化するコミュニケーション指導に定評があり、これまでのべ指導数は、22万人に及ぶ。近年では、大手新聞社主催のフォーラムへの登壇やテレビ、ラジオ出演など、さらに活躍の場を広げている。

著書に『日経文庫 アンガーマネジメント』(日本経済新聞出版)『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』(以上、かんき出版)『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』(かんき出版)、『働く女の品格 30歳から伸びる50のルール』(毎日新聞出版)『マンガでやさしくわかるアンガーマネジメント』(日本能率協会マネジメントセンター)など12冊ある。

主なメディア出演『スーパーJチャンネル(テレビ朝日)』『スッキリ(日本テレビ)』『あさチャン！(TBSテレビ)』『グッとラック！(TBSテレビ)』。

雑誌掲載は、『THE21(PHP研究所)』『日経ウーマン(日経BP)』『PRESIDENT WOMAN(プレジデント社)』『LEE(集英社)』『美ST(光文社)』『an・an(マガジンハウス)』『美人百花(角川春樹事務所)』『Tarzan(マガジンハウス)』『クロワッサン(マガジンハウス)』『オレンジページ(株式会社オレンジページ)』『プレジデント Family(プレジデント社)』『サンキュ！(ベネッセコーポレーション)』『GINGER(幻冬舎)』『AERA with Kids(朝日新聞出版)』『Domani(小学館)』などがある。

## 【書籍情報】

書名:『「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋』

著者:戸田久実(とだ くみ)

定価:1,320円(税込)

発売日:2021年12月1日

出版社:株式会社 新星出版社

ページ数:192ページ

販売サイト:<https://www.amazon.co.jp/dp/4405094152/>

本書の目次

### 第1章 仕事編

- 1 仕事中は気持ちを抑えているけど家に帰ると怒りがわいてきます
- 2 同僚女性に、嫉妬混じりの怒りを抱いてしまいます
- 3 過去にされたことを許せない人との仕事が苦痛です…ほか

### 第2章 家族・身内編

- 14 子育てに口を出すお義母さんへの怒りをどうにかしたいです…
- 15 「まだ子どもができないの？」と義両親から言われ、引きずっています
- 16 両親から「お前はダメだ」と言われた記憶が消えませんほか

### 第3章 パートナー編

- 19 自分の親を悪く言われたことを忘れられません
- 20 夫婦ゲンカのたびに思い出す妻の言葉に余計に腹が立ちます
- 21 容姿について比べられたことが忘れられませんほか

### 第4章 友人編

- 26 貸したお金が返ってきません…連絡すらないことにもモヤモヤ
- 27 「おごってもらって当然」な態度の友人にイライラします
- 28 理不尽に怒られた相手に会うたび嫌な気持ちがわいてしまいますほか

### 第5章 まだある！ その他のシーン

- 32 「たいしたことはない」と流したのにあとから文句を言いたくなります
- 33 コロナ禍の中で感じた社会や政治への怒りがおさまりません
- 34 介護に関する手続きでの役所のたらい回しに腹が立ちますほか

