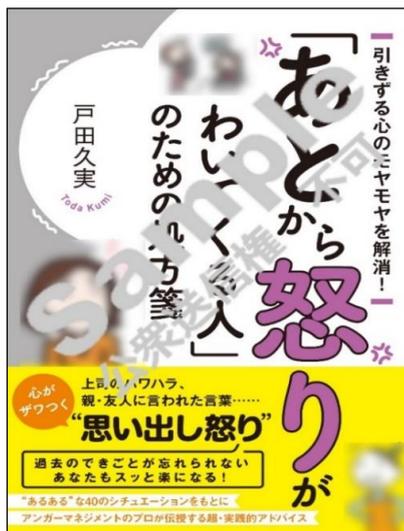


もう“**思い出し怒り**”に心を乱されない！

アンガーマネジメントのプロが伝授する 超実践！**感情のコントロール術**



2021年10月新刊

## あとから怒りがわいてくる人のための処方箋

「あの場では笑ってすませたけど、今になってだんだん腹が立ってきた」そんな、思い出し笑にならぬ“思い出し怒り”に心を煩わされた経験のある人は多いのではないのでしょうか。「次に会ったときにわざわざあらためて相手に抗議するのもおとなげない気がするし、そもそも自分が根に持ちすぎなんじゃないだろうか…」などと、思い出し怒りはなかなか気持ちの持って行き場がなく、頭の中でぐるぐると考えてしまう分、長期間にわたって引きずりがちなもの。

そんなやっかいな「あとからわく怒り」をうまくコントロールし、心をスーッと楽にするための具体的な方法を1冊にまとめて紹介します。

### 【構成】

- 第1章 職場編
- 第2章 家族・身内編(親、兄弟、親戚など)
- 第3章 パートナー編(配偶者や恋人)
- 第4章 友人編
- 第5章 その他編
- 第6章 上手な言い返し方



「怒りメータ」で、怒りの度合いがわかります！

著者：戸田久実(とたくみ) 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、民間企業にて営業、社長秘書として勤務。現在は研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演の講師の仕事を経験。対象は新入社員から管理職まで幅広く、相互信頼をベースにした「伝わるコミュニケーション」をテーマに「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」「クレーム対応」「プレゼンテーション」「インストラクター養成」「女性リーダー研修」など多岐にわたる研修や講演を実施。講師歴は26年。登壇数は4000を超え、指導人数は20万人に及ぶ。2008年10月アドット・コミュニケーション株式会社設立。

2021年10月6日受注締切 / 10月29日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

## 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

ISBN: 978-4-405-09415-4 定価: 1,200円+税 2C 192P 四六判

ご担当

冊

様

※画像はすべて仮画像になります。



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10

TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は  
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2021.07.13作成