

子育てに悩むママのためのアンガーマネジメント最新書籍
『マンガでわかる怒らない子育て』2月10日発売！
アンガーマネジメントで子供が変わる！パパも変わる！



怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の普及を行う、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会(所在地:東京都港区、代表理事:安藤俊介)は、アンガーマネジメントの最新書籍『マンガでわかる怒らない子育て』を、永岡書店から、2月10日に発売します！

子育て中のお母さんは、どうしても仕事と子育てに追われ心に余裕が無い状態です。そんな中でつい子どもに感情的に怒ってしまい、自己嫌悪に陥る人も少なくありません。そこで、怒りの感情はどのように芽生えるのかというメカニズムと、怒りを爆発させないための解決策を分かりやすくマンガと図解で紹介します。かっとなって感情的に怒って後悔という負の連鎖を断ち切るコツは、とっても簡単な6秒ルールでスッキリ解決。

タイプ別診断もあるので、より自分に合った解決策を知ることが出来ます。また、夫への怒りを爆発させない方法も紹介します。ムダな怒りでイライラするなんて勿体無い。怒りをコントロールして、いつでも笑顔のママになれるコツが簡単にわかります！！

『マンガでわかる怒らない子育て』

著:安藤俊介、長縄史子

出版社:永岡書店

本体価格:1,200円(税別)

商品パッケージの寸法:縦210ミリ×横148ミリ

発売日:2018年2月10日

ISBN-10:4522435940

ISBN-13:978-4522435946

【目次】

第1章 どうして怒ってしまうのか？

第2章 子どもにカチンとくる本当の理由

第3章 イライラ、怒りに振り回されたくない！

第4章 それでもイライラしてしまうとき

第5章 子どもより手ごわい!? パパへのイライラ対応策

※本書のプレゼント提供ご希望の場合はPR事務局までご連絡ください。

【日本アンガーマネジメント協会に関するお問い合わせ】

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 広報PR事務局(サニーサイドアップ内)

担当:楠(くす):070-3115-6616/TEL:03-6894-3200/FAX:03-5413-3050/Email:angermanagement@ssu.co.jp

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会広報:服部(090-1505-7701) Email:pr@angermanagement.co.jp

【アンガーマネジメントとは】

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発された、怒りの感情と上手に付き合う(マネジメントする)ための心理トレーニングです。アンガーマネジメントを学ぶことによって、自分自身の怒りを理解し、感情のコントロールをしたり、ポジティブな考えを生み出せ、また周囲との良好な人間関係を成立させることができます。プログラム開発当初は、DVや差別、軽犯罪者に対する矯正プログラムとしてカリフォルニア州を中心に確立され、現在では全米の教育機関や企業でも広く導入され、教育・職場環境の改善、学習・業務パフォーマンスの向上を目的に、長年活用されています。

2001年頃より、アンガーマネジメントの社会での必要性がより高まり、プログラムの普及が急激に加速しました。現在アメリカ国内では、1,500名以上の認定ファシリテーターが所属するナショナルアンガーマネジメント協会(National Anger Management Association)をはじめ、アンダーソン・アンド・アンダーソン(Anderson and Anderson)やMFTNY(Marriage and Family Therapy of New York)などが組織されており、ビジネスパーソン、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優など、職業にとらわれず、実に様々な人達が、よりよい生活や人間関係を手に入れるために「アンガーマネジメント」を取り入れています。

怒りの根本には、実は様々な感情が隠されています。その感情が何なのか?自分の怒りが起こる原因は一体どこからなのか?アンガーマネジメントを学ぶ事によって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたりすることができます。それにより、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれるようになります。

近年アンガーマネジメントは、日本をはじめ世界でもその重要性が認められ、公的機関や企業、教育現場、医療現場などで導入が始まっています。日本でも、世界最大組織であるナショナルアンガーマネジメント協会(アメリカ)の日本支部として、2011年6月に一般社団法人日本アンガーマネジメント協会を設立させ、文部科学省も重要視する「アンガーマネジメント」を社会に浸透させています。

【一般社団法人日本アンガーマネジメント協会】

法人名:一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

代表者:代表理事 安藤俊介

所在地:〒108-0023 東京都港区芝浦3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル6階

TEL 03-6435-2120 URL <http://www.angermanagement.co.jp/>

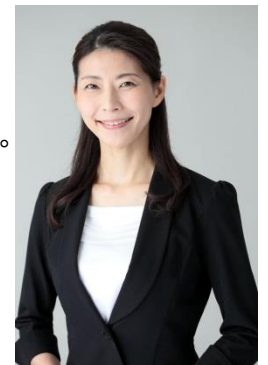
安藤俊介(あんどうしゅんすけ)

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事。アンガーマネジメントコンサルタント。1971年生まれ。2003年に渡米してアンガーマネジメントを学び、日本に導入して第一人者となる。ナショナルアンガーマネジメント協会に在籍する1500人以上のアンガーマネジメントファシリテーターのうち、15名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルに米国人以外で唯一登録されている。企業、教育委員会、医療機関などで多くの講演・研修などを行っている。著書に『アンガーマネジメント入門』(朝日新聞出版)ほか多数。著作は中国、台湾でも翻訳され累計は25万部を超える。



長縄史子(ながなわふみこ)

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会理事。アサーティブトレーナー、応用心理士。大手予備校講師、心理カウンセラーなどを経て、2010年にアンガーマネジメントファシリテーターに。1児の母として子育てをしながら、心に寄り添うアンガーマネジメントを伝える親子や青少年向けの講座、人権・教育・司法・福祉分野を中心にアンガーマネジメント研修を行う。アンガーマネジメントプログラム開発にも従事。共著に『ママのアンガーマネジメント子育てのイライラスッカリ! 8つのマジック』『イラスト版子どものアンガーマネジメント 怒りをコントロールする43のスキル』(ともに合同出版)ほか。



【アンガーマネジメント 導入実績】

企業:三井物産株式会社、スカイマーク株式会社、日本交通株式会社、SMBCコンサルティング株式会社 等
教育関連:東京都教育委員会、神奈川県教育委員会、奈良県教育委員会、埼玉県立飯能南高校 等
アスリート:片山晋呉(プロゴルファー)、前園真聖(元プロサッカー選手) 等

【日本アンガーマネジメント協会に関するお問い合わせ】

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 広報PR事務局(サニーサイドアップ内)

担当:楠(くす):070-3115-6616/TEL:03-6894-3200/FAX:03-5413-3050/Email:angermanagement@ssu.co.jp

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会広報:服部(090-1505-7701)Email:pr@angermanagement.co.jp