

怒った後ではなく  
怒る前が大事だった!



Essay

## 『脱イライラ習慣! あなたの怒り取扱説明書』

中島美鈴

¥1650/すばる舎

“怒りの消し方”を説いたアンガーマネジメント本は多数あります。でも本書は、“怒りを避けそもそも怒らない自分になる方法”を教えてくれる点が斬新。認知行動療法をベースにした、シンプルで誰にでも実行可能な方法ばかりです!