

アンガーマネジメントの日（6 月 6 日）

「怒り」の感情と上手につき合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」を普及する団体が制定しました。怒りを「ムカムカ」と表現すること、怒りのピークである 6 秒間、がまんするよう提唱していることなどから、この日が指定されました。1970 年代の米国が発祥で、当初は犯罪をおかした人の矯正プログラムとして活用されていました。現代では、多くの企業がコミュニケーションの質向上と、ハラスメントの未然防止のために導入しているといいます。

「海員だより」