

[男女共同参画センター](#)[生涯学習センター](#)[DV総合対策センター](#)[相談する](#)[図書を借りる](#)[視聴覚機材や
PCを借りる](#)[ホールや研修室を
借りる](#)[トップページ](#) > [佐賀県DV総合対策センター](#) > [講座レポート](#) > [29年度](#) > [女性に対する暴力をなくすための啓発活動](#) > 平成29年度「女性のためのご護身術講座」を開催しました

平成29年度 「女性のためのご護身術講座」を開催しました

女性のためのご護身術講座

11月11日（土）アバンセ音楽スタジオで、森山奈央美さん（インパクト東京代表）を講師にお迎えし、「女性のためのご護身術講座」を開催しました。

前半は、知識を養うための講義があり、相手に「ごめんね～、行きたくない。」と断る練習をしましたが、なかなか断れず、イヤだと自分の気持ちを伝えることの難しさが改めて分かりました。それを踏まえて、遠慮がちな遠回しのNOは、加害者に利用されるリスクがあるため、きっぱり断らなくてはならないということを説明して頂きました。

また、自分の勘はあてになる！！「何か変だな。」「なぜだか分からないけど、なんとなくイヤな感じがする。」等の、動物的な本能の部分で感じる第六感を大事にするようにとご指導頂きました。少しでも変だと感じた時は、その感覚を信じて行動することが大切だということ学びました。

後半は、実技をご指導頂き、姿勢を正し颯爽と歩く練習や、自己防衛の方法をいくつか教えて頂き、最後に体と心はつながっている。姿勢を正せば自尊感情も上がってくると指導頂きました。



参加者の感想

- 性犯罪は隠れているだけで、身近にあると思います。自分を守る方法を知れて良かった。なぜ、子供や女性が狙われるのかよく分かった。社会の男女参画がすすむと良いです。
- どういう人が被害に逢いやすいか、相手（加害者）がどう考えて狙っているのかわらなかったので、とても勉強になりました。あと、ヘンだなと感じる心に敏感になります。また講座して下さい。
- 自分の身体を使って身を守ることを知れた事が為になりました。実際に行動に移して先生が一人ひとり見てくださり本当に分かりやすかったです。来年受講したいです。

○イヤと言うことの難しさ、だけど声を出すことの大切さ。とても役に立つ講座でした。森山先生のファンになりました。

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)




佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011

FAX : 0952-25-5591

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 [交通アクセス](#)

 [お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分

日曜・祝日：8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)

12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

